

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
"Manuel Fajardo Rivero"
Facultad de Villa Clara**



TRABAJO FINAL

Para optar por el Título de Especialista de Postgrado en: Atletismo.

Título: Propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio Fondo y Fondo.

Autor: Lic. Vicente Francisco Concepción Baliña

**Tutor: MSc. Francisca Dorticós Madrazo.
MSc. Moraima Barroso Palmero.**

**Consultantes: DrC. Gaspar Ernesto Paz González.
EPG. Lupe Alexis Roque García.**

Santa Clara, 2010.

RESUMEN

El presente trabajo se basa en la problemática que afrontan los entrenadores del Atletismo del área de medio fondo y fondo en Cuba con el tránsito lógico de una distancia de competencia a otra y por ende de una edad o categoría a la siguiente superior en las competencias nacionales comenzando desde las edades tempranas hasta la Categoría Juvenil. Por tal motivo el objetivo de la presente investigación es determinar las distancias competitivas a nivel Nacional, de manera que se correspondan con las edades y distancias competitivas internacionales. Para lo que se utilizarán diferentes métodos y técnicas de la investigación científica, tales como: La revisión documental; la entrevista a entrenadores y expertos; talleres con los sujetos antes mencionados. Para el procesamiento de los datos los métodos estadístico matemático a utilizar de la estadística descriptiva la media, la desviación, los valores máximos y mínimos. Como resultados del trabajo se recomiendan las distancias a competir en los eventos de medio fondo y fondo del Atletismo que permiten el tránsito entre una categoría de edad y otra, sin que se produzca interrupciones y saltos que afecten la correcta continuidad del atleta.

I- INTRODUCCIÓN.

El Atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su codificación.

Desde los años 1980, el Atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial. El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo. Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva y de ocio.²⁶ Hoy en día, el Atletismo es el deporte competitivo más universal. Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte. Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprinter de Saint Kitts y Nevis ganó la prueba de los 100 m. En términos más generales, el éxito de la mayoría de los atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de EE.UU. que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen.

Las carreras de medio fondo se nombran así porque se disputan en distancias intermedias entre las de velocidad y las de fondo (de 800 a 3000 m). De todas las pruebas reconocidas por la IAAF, sólo las de 800 m y las de 1500 m figuran en el programa de los Juegos Olímpicos o Campeonatos del Mundo. Los 800 metros es la prueba más importante entre la velocidad prolongada de las pruebas de velocidad pura, y la resistencia de las pruebas de fondo. Los competidores deben demostrar, además de su capacidad física, una táctica de anticipación y habilidad, en correspondencia con la distancia de competencia.

La IAAF. A través de sus Comité Consultivos es la encargada de establecer las competiciones a nivel Internacional, a través del tiempo se han mantenido bastante estables, encontrándose algunas variaciones e inclusión en el sexo femenino.

En la categoría conocida como Juvenil, esta se subdividió en Cadetes hasta 17 años y Juvenil de 17 a 19 años. Y con Ellas las disciplinas competitivas sufrieron variaciones, influyendo además en las categorías inferiores. Esta problemática ha traído a nivel de países una reorganización en sus disciplinas competitivas.

Cuba no ha estado exenta de esta problemática, se han establecido las diferentes distancias competitivas, en reuniones con entrenadores, considerando el criterio y experiencia de estos, lo que ha motivado diversidad de criterios y descontentos entre los Profesores de las diferentes categorías de edades, no se aprecia relación entre las distancias que se corren y las edades de los participantes.

En los últimos años se ha venido confrontando dificultades con los resultados en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento y en el Campeonato Nacional Juvenil, donde se aprecian discretos resultados cuando comienzan a competir en las Categorías de Cadetes y Juveniles observándose una gran diferencia de calidad entre las edades escolares y éstas últimas y más aún, cuando ocurre el salto de los juveniles hacia los equipos nacionales muestra de ello que las provincias no promueven hacia los equipos nacionales los atletas que se encuentran entrenando en dichos lugares perdiéndose el tiempo de entrenamiento de estos atletas en dichos centros provinciales.

También se puede observar que en las distancias actuales hay cambios muy bruscos de una distancia a otra como el caso de la categoría juvenil que de la distancia de cinco mil metros en los juveniles tienen que pasar a correr los diez mil y algunos prepararse para la Maratón cuando ingresan en la categoría de mayores, es por ello que proponemos los 10 kilómetros en 16-17 años y 15 kilómetros en la 18-19 años de Ruta.

También observamos el caso de la Marcha Deportiva que de diez kilómetros pasan inmediatamente a marchar 20 kilómetros sin ocurrir cambios significativos en su edad

cronológica y en menos de un año tienen que recorrer la distancia de 20 kilómetros (en seis meses cuando ocurre el campeonato nacional de Marcha Deportiva), por otra parte se repiten distancias de una edad a otra como es el caso del mil doscientos metros distancia que existe en el 12-13 y continua hacia el 14-15 años,

La marcha atlética es una disciplina deportiva en la que se debe siempre caminar, nunca correr; es decir, al menos un pie debe estar constantemente en contacto con el suelo (a simple vista), mientras que la pierna de apoyo debe estar recta (no doblada por la rodilla) desde el momento en que el pie toca el suelo hasta que la misma pase por la vertical del busto. Las distancias a pie se establecen hoy en día sobre 20 Km. y 50 Km. ^[53]

En la revisión del Programa de Preparación del Deportista (54), pudimos observar que no se definen los eventos o distancias por categoría y el entrenamiento se relaciona con las áreas ya sea la del medio o fondo largo en su conjunto, inclusive no aparece la categoría de cadetes que surge a partir de la subdivisión de la categoría juvenil.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, las reuniones entre clubes, los campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el Atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el *periodo amateur* de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Tras la búsqueda de un máximo rendimiento deportivo es necesario entrenar a los atletas desde edades tempranas, eso les permite adquirir una base física perdurable, condición esencial para su evolución como atleta y ser humano para posteriormente poder asimilar recursos más complejos que le permitan enfrentar las grandes exigencias físicas y psíquicas que demanda el entrenamiento deportivo en el que igualmente se debe tener en cuenta las distancias competitivas que deben atender

las características individuales de cada atleta al establecer las distancias de competencias por lo que no hay una relación entre las distancias que se corren desde las categorías inferiores hacia las mayores, el incremento de la distancia de una edad a otra en ocasiones no tiene un aumento lógico gradual. Las distancias a recorrer en nuestro país no tienen respaldo científico e investigativo, y las mismas fueron establecidas de forma empírica.

Las distancias actuales no tienen respaldo científico o investigativo, por lo que se hace necesario investigar en este sentido en aras del desarrollo del Atletismo, cuidando al Hombre como ser máspreciado del Medio Ambiente

Estas reflexiones nos conducen al problema que nos ocupa, y a nuestro criterio son imprescindibles para la conducción de los resultados de los atletas. El interés por este deporte en particular está avalado por el reconocimiento científico y social de su contribución al desarrollo pleno del hombre, por la historia que ha tenido nuestro país y en especial por la proyección concebida del mismo en nuestro proyecto educativo siendo la situación problemática en nuestro caso es la ubicación de las diferentes distancias a competir en competencias nacionales e internacionales según las categorías y sexos para la implantación de estas en eventos del medio fondo y fondo. Lo antes expuesto nos sitúa ante la siguiente **situación problemática**.

De esta situación problemática se deriva el **problema científico** de la presente investigación:

Problema Científico:

¿Como determinar las distancias a competir en los eventos nacionales en el área de medio fondo y fondo?

Objetivos específicos:

1. Analizar las distancias en las que se compete en la actualidad en los eventos nacionales en las disciplinas de medio fondo y fondo.

2. Determinar las distancias competitivas a nivel Nacional, que se correspondan con las edades y distancias a nivel internacional.
3. Valorar la propuesta a través del criterio de los especialistas.

Aporte práctico:

La propuesta de distancias a competir en los eventos nacionales en el área de medio fondo y fondo, atendiendo a la relación que debe existir entre las distintas categorías y las distancias en las que estas deben competir.

II- DESARROLLO.

II.1. Fundamentación teórica.

II.1.1. Características fundamentales de las disciplinas del área de medio fondo y fondo.

El área de fondo, dentro del atletismo, está constituida por un grupo de pruebas de carreras planas y con obstáculos, que se caracterizan por la manifestación de un gran nivel de resistencia aerobia, sin embargo las exigencias de los resultados actuales obligan a entrenar con la perspectiva de una alta velocidad de ejecución.

La preparación del fondista es un proceso que debe ser realizado a largo plazo, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas, sin embargo resulta importante mantener el principio de trabajo multilateral que garantizará el futuro en la élite del alto rendimiento.

El objetivo fundamental del entrenamiento atlético de fondo, medio fondo y la marcha deportiva, es producir eficientes cambios fisiológicos en los sistemas funcionales que permiten al organismo correr a intensidad sostenida las distancias establecidas. Por lo tanto el énfasis de las cargas de entrenamiento deberá ubicarse en los principales factores fisiológicos responsables de estos cambios. Larovere (s/f).

En estas disciplinas deportivas encontramos que el factor principal a desarrollar es la resistencia especial, que consiste básicamente en correr durante un tiempo determinado con una intensidad sostenida, aplicando los requerimientos técnicos y reglamentación de estas disciplinas. En el desarrollo de la misma existen dos capacidades que juegan un papel fundamental: las capacidades y potencias aeróbica, y anaeróbicas glicolíticas. Complementariamente y con una importancia mayor en las carreras de medio fondo se debe considerar a la capacidad y potencia anaeróbica aláctica. La Fuerza y la flexibilidad son componentes de relevante importancia en los procesos de entrenamiento de estos atletas.

En el caso de la fuerza es una capacidad vital para el mantenimiento y potenciación de otras actividades, tales como: mantener la técnica ante la fatiga o la aceleración en un sprinte final. Además el entrenamiento de la fuerza permitirá recuperar el tono muscular perdido por un exceso de entrenamiento de carrera. Se debe desarrollar

primero la fuerza básica, seguido por la fuerza específica, al respecto tenemos que considerar que una vez desarrollada secuencialmente la adaptación anatómica y la fuerza máxima se procederá a desarrollar la fuerza específica o sea la fuerza a la resistencia, "la mejor forma de aumentar la resistencia muscular es mediante un programa de entrenamiento de la fuerza que haga hincapié en un número elevado de repeticiones. Los ejercicios seleccionados y el número de repeticiones tienen que producir la adaptación deseada a los requerimientos fisiológicos de la prueba" Bompa (2000).

Por su parte la flexibilidad debe ser trabajada todo el año en función del logro de una mayor amplitud de movimiento que facilita junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de los pasos, así como prevenir lesiones y favorecer los procesos de recuperación, los que juegan un papel fundamental en la correcta asimilación de las cargas de trabajo y como un eje básico en la construcción de la forma deportiva, con este fin se pueden utilizar modalidades de recuperación como masajes y diferentes tipos de terapias, y en lo posible una evaluación del rendimiento en el laboratorio.

La buena nutrición, recuperación adecuada de líquidos, dormir lo necesario, uso de modalidades de recuperación como baños fríos o calientes y masajes, y el disfrute de las actividades que se realizan, son todos ellos, elementos importantes que contribuyen mucho más a la plenitud de la vida que el simple hecho de ser un corredor o marchista. Los métodos de entrenamiento se basan en la estructura del trabajo y se conforman con el tipo de ejercicio, el número de repeticiones y las pausas de los trabajos. La utilización de diversos medios y métodos para el entrenamiento de la resistencia, evita en gran medida la fatiga de los practicantes, manteniendo a su vez la motivación por la actividad.

La clave del rendimiento deportivo en las carreras de medio fondo, fondo y marcha deportiva pasa por la planificación de las cargas del entrenamiento, que consiste en la búsqueda de alternativas que permitan concretar metodológicamente la aplicación de contenidos de entrenamiento precisos, utilizando las cargas adecuadas con un orden secuencial sistemático, para poder alcanzar un objetivo competitivo planteado en el momento oportuno.

Esta planificación debe estar adecuada en su totalidad a las características propias del atleta, considerando su especialidad, edad, sexo, experiencia y antecedentes atléticos entre otros. A partir de estos datos se comienza a diseñar el macrociclo de entrenamiento, documento anual que sistematiza la distribución de las cargas de entrenamiento, desde donde se desprenderán los distintos eslabones del proceso, más concretamente los períodos, mesociclos, microciclos, jornadas y sesiones.

El entrenamiento para corredores de medio fondo parte desde el desarrollo de las áreas funcionales aeróbicas hacia el desarrollo de la resistencia específica de la prueba, este es un proceso que indiscutiblemente deben abordar sistemáticamente con cargas progresivas los atletas que se encuentran en un proceso de formación hacia el alto rendimiento, utilizando las más variadas metodologías del entrenamiento.

El cumplimiento del principio de individualización del entrenamiento, le permitirá al entrenador seleccionar los volúmenes más apropiados, considerando factores importantes como la edad cronológica, edad biológica, edad deportiva, nivel de preparación en relación con determinada capacidad, perspectivas, etc.

Fondistas y marchistas necesita dominar un gran arsenal de hábitos motores y deben desarrollar una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapason de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitarle las desagradables lesiones y facilitarle la efectividad de los movimientos pendulares que ejecuta en la carrera y traslado en la marcha deportiva con la mayor economía de esfuerzo. Un aspecto importante a tenerse en cuenta pues la frecuencia de aparición de las lesiones deportivas y su gravedad pueden incidir o apresurar el retiro deportivo en un atleta de nivel.

Mientras mayor es el fondo o conjunto de hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas. Una gran parte del entrenamiento de la especialización inicial debe ser dedicado a este propósito.

El dominio de la estructura de la técnica de esos ejercicios, en particular sus características cinemáticas o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de la enseñanza de la técnica en estas edades.

Diferenciando el entrenamiento para corredores de fondo del entrenamiento de medio fondo, encontramos que si bien ambos parten del desarrollo de las áreas funcionales aeróbicas hacia el desarrollo de la resistencia específica de la prueba, el entrenamiento de fondo prioriza el desarrollo de los grandes volúmenes aeróbicos con una relativa importancia menor de los sistemas anaeróbicos glucolíticos y si priorizando el ritmo de carrera aeróbico sostenido, por intermedio de un óptimo desarrollo de trabajo en la zona del umbral anaeróbico y del Vo2 máx.

Las cargas de trabajo deben desarrollarse sistemáticamente atendiendo a las áreas de trabajo que se describen sintéticamente a continuación:

- Área Funcional Sub Aeróbica responsable del desarrollo de la capacidad aeróbica, la que estará determinada por el volumen total de trabajo aeróbico acumulado y relacionado con las reservas de energía disponibles para el trabajo oxidativo. Sobre esta área funcional se construyen los demás ritmos de carrera.

Podemos diferenciar a este ritmo como el que permite conversar mientras se corre, la característica fundamental de estos trabajos está dada por los grandes volúmenes de carrera a una intensidad que va entre el 65 y el 70 % del Vo2 máx., lo que equivale a correr durante un tiempo estimado entre los 50 y 80 minutos a una tasa balance (producción remoción) tal que la lactacidemia oscile entre los 2 y 3 mmol/l.

En síntesis, el desarrollo del área sub.aeróbica proporciona una adaptación importante a las cargas de trabajo produciendo mejoras tanto a nivel cardiovascular como a nivel de los músculos motores.

- Área Funcional Súper Aeróbica: responsable de los trabajos de desarrollo de la eficiencia aeróbica poniendo énfasis en una fluidez cómoda y rápida y en el ritmo de carrera con acumulación anaeróbica marginal. El incremento de la adaptación a estos procesos ha de acelerar el ritmo de umbral lactato/ventilatorio. Lo que es altamente significativo para los especialistas de medio fondo y fondo.

Los trabajos se deben desarrollar con carreras progresivas de intensidad media de entre el 75 y el 80 %, lo que equivale al nivel de umbral anaeróbico, con una lactacidemia que oscile entre los 4 y 7 mmol/l, de ácido láctico en sangre.

- Área Funcional Máximo Consumo de Oxígeno (Vo2 Máx.): responsable del desarrollo de la potencia aeróbica, las adaptaciones fisiológicas que resultan de este tipo de entrenamiento estimula al máximo las capacidades aeróbicas y se realiza a ritmos similares a los de las carreras que van desde los 3000 hasta los 10.000 metros. La intensidad esta comprendida aproximadamente entre el 90% y 100% del ritmo Vo2 máx.

Como esto representa carreras muy rápidas se recomienda entrenar con intervalos tratando de que estos no sean demasiado largos, puesto que el alto nivel de producción anaeróbica puede producir una fatiga excesiva.

- Tolerancia Anaeróbica Lactácida: trabajos que permiten lograr la capacidad de correr durante un tiempo prolongado con acumulación de ácido láctico residual. Este es un entrenamiento muy intenso, efectuado entre el 100% y el 130% del Vo2 máx., y con un nivel de ácido láctico sanguíneo que oscila entre los 12 y 18 mmol/l.

Las pruebas de medio fondo (800 mts., 1500 mts. Y 3000 mts con obstáculos), se corren a ritmos superiores al 100% del Vo2 máx. Y exigen por lo tanto una tolerancia a la constante acumulación de los niveles de lactato en la sangre y en los tejidos de los músculos que intervienen en la carrera. El objetivo primordial del entrenamiento de la capacidad anaeróbica es mejorar la velocidad pura de la carrera y la fuerza.

- Potencia Anaeróbica Lactácida: capacidad de disponer mucha energía por unidad de tiempo por medio de un aumento de la actividad y cantidad de enzimas de la glucólisis anaeróbica que permitirá el mantenimiento de altas velocidades y aceleraciones prolongadas. Esta capacidad se desarrolla a máxima intensidad y con una lactacidemia que oscila entre los 15 y 25 mmol/l. siendo particularmente importante para las carreras de medio fondo.
- Potencia Anaeróbica Alactácida: Capacidad de disponer de mucha energía por unidad de tiempo por medio de un aumento de los depósitos de fosfato, lo que resulta importante especialmente para los corredores de medio fondo y que permite la aceleración en la partida, los cambios de ritmo durante la carrera y el sprint de la recta final.

- **Área Funcional Regenerativa:** Destinada a los procesos de recuperación post entrenamiento, especialmente después de entrenamientos intensivos o pos competencia. Es además ritmo de carrera aconsejable para la entrada en calor.

La intensidad de trabajo es muy baja, a un ritmo placentero, y el ácido láctico se encuentra prácticamente a nivel basal.

En el deporte competitivo o de alto rendimiento el éxito no es definitivo y la derrota no puede convertirse en un hecho fatal.

Debemos precisar de forma general que las pruebas de **marcha o caminata** se corren sobre distancias de 20 y 50 kilómetros, para el sexo masculino y solo 20 kilómetros para el sexo femenino en competencias oficiales. La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la punta del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que corran los participantes.

Las **carreras de media distancia** abarcan los 800m/p y 3000 m/p se conocen como carreras de media distancia. Las más populares son las de 800 m/p, 1500 m/p y 3000m/p. En el caso de los 3000 m/p no aparece en el programa olímpico.

Por otra parte las **carreras de larga distancia** están por encima de los 3000 m/p, se consideran pruebas de larga distancia. Aquí se trata de evitar los movimientos excesivos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y la longitud de los pasos es menor que las de las carreras de velocidad.

Lo antes expuesto fundamenta que las características de las disciplinas de fondo y marcha deportiva deben tenerse en cuenta a la hora de seleccionar los indicadores para caracterizar el retiro deportivo en las mismas, ya que sus particularidades, sistemas energéticos, exigencias técnicas y capacidades físicas necesarias, entre otras, no se manifiestan de igual manera en todas las disciplinas del atletismo un elemento importante a considerar tanto en la preparación deportiva como en el retiro del deporte de alto rendimiento, ya que el comportamiento de las mismas puede apresurar o retardar este proceso. De ahí que en el siguiente epígrafe dirigimos la

atención hacia la muestra y metodología empleada para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

II.2. Metodología empleada. (Métodos, procedimientos y muestra).

II.2.1. Población y muestra.

Las muestras fueron seleccionadas de diversas poblaciones de manera intencional, considerando la naturaleza de la investigación, su objeto de estudio, e intereses nuestros como investigador

Para dar cumplimiento a los objetivos de la investigación se trabajó con dos muestras seleccionadas intencionalmente:

La primera muestra quedó integrada por entrenadores, Jefes de Cátedra de Equipo Nacional y Metodólogos de la Comisión Nacional de Atletismo de estas disciplinas de medio fondo y fondo que se desempeñan en los diferentes Centros Deportivos de alto rendimiento de la provincia y el país. La misma quedó conformada por 24 profesionales de este deporte.

Todos con más de 17 años de experiencia en el trabajo con estas disciplinas y con resultados deportivos satisfactorios en competencias nacionales y del área centroamericana y panamericana. De ellos 20 entrenadores, dos .Jefes de Cátedra de equipo Nacional y dos Metodólogos de la Comisión Nacional. Los criterios de selección que se tuvieron en cuenta fueron en primer lugar su desempeño como entrenadores o directivos de estas disciplinas y en segundo lugar el haber participado en la Reunión Nacional del área y la Liga estudiantil de atletismo que se desarrolló en tres zonas del país.

La segunda muestra conformada por los especialistas seleccionados: seis especialistas que cumplieran con los requisitos exigidos.

- Disposición a participar en la investigación.
- Tener conocimientos actualizados en relación con las características de las disciplinas del área de medio fondo y fondo.

- Experiencia en el trabajo con equipos provinciales y nacionales, en las diferentes categorías.
- Por sus resultados en la promoción de atletas a los Centros Nacionales.

II.2.2. Métodos y Técnicas:

Para dar respuesta a este objetivo de la investigación se utilizaron diferentes métodos y técnicas de la investigación científica, entre ellos la:

Análisis de Documentos: se realizó un estudio de diferentes documentos que norman el desarrollo del atletismo en Cuba como son el programa de preparación del deportista para las disciplinas de medio fondo y fondo y convocatorias de las diferentes competencias nacionales.

Entrevista: La entrevista permitió obtener información a través de los informantes: entrenadores y Metodólogos Nacionales de estas disciplinas en relación a las distancias de competencias existentes y las establecidas, sus aspectos positivos y negativos. Para obtener información necesaria y útil en relación a la determinación de las distancias competitivas sobre bases sólidas y objetivas.

Técnicas dinámicas de grupo: Tormenta de ideas y reducción de listados, la primera a partir de la problemática en relación con la determinación de las distancias de competencia y su correspondencia con las edades y distancias a nivel internacional y para alcanzar consenso en relación a las mismas, siguiendo los procesos de: esclarecer, eliminar, filtrar, votar y finalmente las distancias que se determinen.

Encuestas: se realizaron con el objetivo de conocer los criterios y valoraciones de los especialistas en relación con la propuesta.

Criterio de especialistas: para valorar la calidad, objetividad y posibilidades de aplicación de la propuesta.

Procesamiento Estadístico. Se utilizó la distribución empírica de frecuencias para procesar la información obtenida en las entrevistas.

II.2.3. Resultados y análisis.

II.2.3.1 Análisis de documentos.

Para dar cumplimiento al primer objetivo de la investigación se accedió al análisis documental como fuente de obtención de conocimientos. Se consultaron los documentos que rigen y proyectan el trabajo del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y de la Comisión Nacional de Atletismo como: el Programa de preparación del deportista para las disciplinas de medio fondo y fondo y convocatorias de las diferentes competencias nacionales. En estos documentos se recogen los aspectos esenciales para el trabajo con estas disciplinas en las diferentes categorías.

Programa de Preparación del Deportista.

Este documento orienta cómo debe ser la preparación del deportista de las diferentes disciplinas y categorías del atletismo. Es una herramienta importante en manos de los entrenadores porque en él aparecen orientaciones importantes relacionadas con los objetivos de la formación del atleta en su etapa de iniciación, los objetivos del atletismo desde la etapa de preparación básica y la formación integral. Se aborda el sistema de selección deportiva con sus procedimientos y requisitos, los ritmos de desarrollo de las capacidades motoras, normas de los test de selección, contenido del plan de preparación, estructura de la carga, trabajo con las capacidades, entre otros.

En este documento no se dan orientaciones relacionadas con las distancias oficiales de competencias en las diferentes categorías, aspecto que consideramos como una limitación del mismo.

Análisis de las convocatorias de las diferentes competencias nacionales.

Se revisaron las diferentes convocatorias emitidas por la Comisión Nacional de Atletismo para las categorías de la Liga estudiantil (12 a 13 años en ambos sexos), los 14 – 15 años que participan en los Juegos escolares, los Cadetes (menores de 17 años) y los Juveniles (menores de 20 años). Que por lo general en el macrociclo de entrenamiento participan en varias competencias de preparación y una

fundamental a nivel nacional. En la arena internacional al igual que las categorías de mayores participan en Campeonatos centroamericanos, panamericanos, mundiales y a partir del año en curso 2010 por primera vez en el calendario internacional se instauran los Juegos Olímpicos de la Juventud.

En las convocatorias nacionales las distancias oficiales de competencias para estas categorías se relacionan a continuación:

Tabla 1. Distancias de competencias para la categoría 12 -13 años ambos sexos.

Categoría 12-13 años masculino - femenino. (Liga Estudiantil)	
Sistema Competitivo Cubano.	
Femenino.	Masculino.
Combinado D.	Combinado nro. 4
50 metros con vallas.	50 metros con vallas.
1 200 metros planos.	1 200 metros planos.
2000 metros croos.	2 000 metros croos.
Cobinado E.	Combinado nro. 5.
2 Kilometros Marcha.	3 Kilometros Marcha.
4 Kilometros Marcha.	5 Kilometros Marcha.
Bala de frente.	Bala de frente.

Como se puede apreciar estos combinados verticalizan a los atletas de estas categorías fundamentalmente hacia el área de fondo violándose el principio de la preparación multilateral en estas edades.

Tabla 2. Distancias de competencias para la categoría 14 – 15 que participan en los Juegos Escolares.

Categoría 14-15 años femenino y masculino.	
Sistema Competitivo Cubano.	
Femenino.	Masculino
600 metros planos.	600 metros planos.
1 200 metros planos.	1 200 metros planos.
1 600 metros con vallas.	1 600 metros con vallas.
3 000 metros croos.	3 000 metros croos.
3 Km.. Marcha Deportiva.	5 Km.. Marcha Deportiva.
5 Km.. Marcha Deportiva.	7 Km.. Marcha Deportiva.

Como se puede apreciar en el sexo femenino se mantienen los 1 200 metros, no hay correspondencia de estas distancias con las edades ya que no aumentan de forma creciente las distancias en correspondencia con la edad o sea que en la Liga escolar esta distancia debería ser menor para garantizar una progresión escalonada sin desatender las características de las edades.

Por otra parte las distancias de competencias de los cadetes:

Tabla 3: Distancias de competencias para la categoría 16 – 17 años.

Categoría 16-17 años femenino y masculino (Cadetes)	
Sistema Competitivo Cubano.	
Femenino.	Masculino.
800 metros planos.	800 metros planos.
1 500 metros planos.	1 500 metros planos.
2 000 metros con obstaculos.	2 000 metros con obstaculos.
3 000 metros planos.	3 000 metros planos.
5 Km.. Marcha Deportiva.	5 000 metros planos.
10 Km.. Marcha Deportiva.	7 Km.. Marcha Deportiva.
	10 Km.. Marcha Deportiva.

Se aprecia una progresión lógica de las distancias de competencias que responden al calendario internacional.

En la categoría juvenil las distancias de competencias

Tabla 3: Distancias de competencias para la categoría 18 - 19 años.

Categoría Juveniles 18-19 años, femenino y masculino.	
Sistema Competitivo Cubano.	
Femenino.	Masculino.
800 metros planos.	800 metros planos.
1 500 metros planos.	1 500 metros planos.
3 000 metros con obstaculos.	3 000 metros con obstaculos.
3 000 metros planos.	5 000 metros planos.
5 000 metros planos.	1 0000 metros planos.
10 Kilómetros Marcha Deportiva.	10 Kilómetros Marcha Deportiva.
20 Kilometros Marcha Deportiva.	20 Kilómetros Marcha Deportiva

Co
mo
se
pu
ede

apreciar hay saltos bruscos en las distancias de competencias específicamente en la marcha deportiva de 5 kilómetros en la categoría anterior a 10 y de 10 kilómetros a 20 kilómetros duplicándose la distancia de competencia. Se debe señalar que en el

calendario internacional no se compiten las mismas distancias en las diferentes competencias o sea no hay uniformidad en el caso de la marcha deportiva para el sexo femenino.

De forma general las distancias de competencias del calendario nacional no atienden la necesaria progresión de las distancias de una categoría menor a la siguiente, con saltos bruscos que en ocasiones duplican la distancia de competencia sin tener en cuenta que el entrenamiento deportivo, desde el punto de vista biológico, es un proceso de adaptación constante del organismo a las influencias de los esfuerzos físicos, que se entienden además, como cargas de entrenamiento que desempeñan el papel de estímulos que producen cambios adaptativos en el organismo.

La tendencia y la magnitud de los cambios producidos desde el punto de vista biológico, que tienen lugar como respuesta a las cargas de entrenamiento, determinan el efecto de las mismas. El grado de influencia de las cargas en el organismo depende de la dosificación elegida, es decir, la intensidad del ejercicio a ejecutar, su duración, el número de repeticiones, el carácter de los intervalos de descanso y el tiempo de adaptación a los diferentes regímenes energéticos. En el caso que nos ocupa las distancias de competencias no atienden estos elementos con saltos o cambios bruscos de una distancia en una categoría a la distancia de la categoría siguiente, lo que pudiera afectar la sostenibilidad del deporte y acortar la vida activa del atleta en el deporte de alto rendimiento.

II.2.3.2. Análisis de los resultados de la entrevista. (Anexo 1).

La entrevista se les aplicó a entrenadores, Jefes de Cátedra y Metodólogos Nacionales del área de medio fondo y fondo para conocer sus criterios acerca de las distancias de competencias en las que se compete en estos momentos en las diferentes competencias nacionales. La totalidad con más de 17 años de trabajo con estas disciplinas.

En la primera pregunta el 100% de los entrevistados conocen las distancias de competencias para las diferentes categorías. En relación a si se corresponden estas distancias con las edades de los atletas el 16.6 % opina que si se corresponden, un por ciento mayor 83.3% es partidario que en alguna medida.

En la interrogante tres el 100% reconoce que en algunas categorías no hay progresión de las distancias de competencias de una categoría a la otra. En la última pregunta el la totalidad de los entrevistados considera pertinente que se modifiquen estas distancias en todas las categorías

A través del análisis de los documentos y de la entrevista se corroboró la necesidad de modificar las distancias de competencias atendiendo a la progresión lógica que debe existir entre una categoría y otra.

II.2.3.3. Propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio fondo y fondo.

Para realizar estas modificaciones se trabajó con los 20 entrenadores, dos Jefes de Cátedra de Equipo Nacional y dos Metodólogos Nacionales. El método utilizado **Técnicas dinámicas de grupo:** de ellas la tormenta de ideas y reducción de listados, la primera a partir de la problemática en relación con la determinación de las distancias de competencia y su correspondencia con las edades y distancias a nivel internacional y para alcanzar consenso en relación a las mismas, siguiendo los procesos de: esclarecer, eliminar, filtrar, votar y finalmente las distancias que se determinen. Procesos que se realizaron en **dos talleres** de trabajo, en el primero se analizaron por categorías las distancias oficiales y en el intercambio con los sujetos antes mencionados se propusieron estas distancias atendiendo a las edades, continuidad de las categorías, sin saltos bruscos que no afecten la sostenibilidad del entrenamiento deportivo y la salud y calidad de vida de los atletas de estas disciplinas. En el segundo taller se alcanzó consenso entre los participantes que modificaron en algunas categorías las distancias de competencias y en otras incluyeron distancias que no se concebían en las convocatorias.

Como resultado de esta investigación se determinaron las siguientes distancias de competencias en las disciplinas de medio fondo y fondo para las diferentes categorías.

1. En la Categoría 12-13 años para los dos sexos correr 1 000 metros planos de lugar de 1 2000 metros planos.
2. Mantener las distancias de competencias en la categoría 14 – 15 años que participan en los Juegos Escolares Nacionales.

3. En la Categoría 16-17 años para ambos sexos incluir la carrera de 10 kilómetros de ruta.
4. En la Categoría 18-19 años para ambos sexos incluir la carrera de 15 kilómetros de ruta.
5. En la Categoría 18-19 años para ambos sexos en la Marcha Deportiva, recorrer la distancia de 15 kilómetros en lugar de 20 kilómetros.

Como se puede apreciar la nueva propuesta que se ofrece de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio Fondo y Fondo se distingue de la que se encuentra vigente en dos aspectos fundamentales. (Anexo 2)

Primero: en la realización de la propuesta se utiliza el método científico y en su diseño participan entrenadores, Jefes de Cátedra del Equipo Nacional y Metodólogos de la Comisión Nacional de Atletismo de estas disciplinas de medio fondo y fondo que se desempeñan en los diferentes Centros Deportivos de alto rendimiento de la provincia y el país.

Segundo: en su diseño se tuvieron en cuenta las particularidades de los atletas de las diferentes categorías y la progresión lógica de las distancias de carrera de la categoría inferior a la inmediata superior.

II.2.3.4. Valoración y análisis del criterio de los especialistas.

Para valorar la calidad, objetividad y posibilidades de aplicación de la propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio fondo y fondo, nos auxiliamos del criterio de especialistas que según Álvarez de Zayas es.” tanto el individuo como la institución capaz de dar valoración acerca del problema en cuestión con un máximo de competencia.”

En función de lo anterior se utilizó la Metodología aprobada en febrero de 1971 por el Comité Estatal para la Ciencia y la Técnica de la URSS. Se obtuvo el coeficiente de argumentación y de competencia de los especialistas con el objetivo de garantizar su capacidad de ofrecer valoraciones conclusivas acerca de la propuesta de distancias a competir en el área de medio fondo y fondo. (Anexos 3).

Los especialistas seleccionados en su totalidad pesen un coeficiente alto de competencia que les permitirá emitir con toda seguridad sus valoraciones en relación con la propuesta. (Anexo 4).

Los especialistas seleccionados son profesionales con resultados satisfactorios en su esfera de actuación, con varios años de experiencia y conocimientos actualizados en la materia que nos ocupa, con capacidad de ofrecer valoraciones conclusivas acerca de la calidad, objetividad y posibilidades de aplicación de la propuesta. (Anexo 5).

Para que los especialistas valoraran la propuesta de distancias a competir en estas disciplinas se utilizó una encuesta en la que se le mostraba las modificaciones a las distancias de competencia, para conocer sus criterios y valoraciones acerca de la misma se les aplicó un cuestionario. (Anexo 6).

Del análisis del mismo se obtuvo la siguiente información:

En la primera interrogante el 100% de los especialistas considera necesario que se modifiquen las distancias en las que se compete en la actualidad en las disciplinas de medio fondo y fondo. Igual porcentaje en la segunda pregunta considera que la propuesta **si tiene en cuenta** la progresión lógica de las distancias de competencias de una categoría a la otra.

En la tercera pregunta cuatro de los seis especialistas que representan el 66.6% opinan que la propuesta es **muy importante** en la preparación de los atletas para correr las diferentes distancias que se proponen en cada categoría, el resto 33.4% la considera **importante**.

En la cuarta interrogante la totalidad de los especialistas considera que su aplicación en la práctica competitiva de estas disciplinas es **posible**.

El 100% de los especialistas opina que con la aplicación de la propuesta de distancias a competir en las disciplinas de medio fondo y fondo **se mejora** la progresión de una categoría a la superior.

En la última interrogante se les da la posibilidad de mencionar otros criterios en relación a la propuesta:

- Cuatro refieren la necesidad de su aplicación y que se estudie en lo sucesivo su efectividad y resultados que alcancen los atletas.
- Que cuando se vayan a modificar o establecer distancias de competencias se argumenten y fundamenten las mismas a través del método científico.
- Conocer el parecer de los atletas y entrenadores de base en relación a la propuesta.

De forma general podemos apreciar que los criterios de los especialistas al valorar la calidad, objetividad y posibilidades de aplicación de la propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio fondo y fondo son favorables.

La posición del autor es que la propuesta posee calidad, actualidad y rigor científico, aunque no es un documento acabado retoma aspectos importantes como son el tener en cuenta las características de cada disciplina, la progresión lógica de las distancias de carrera de una categoría a la inmediata superior y que en su diseño participaron entrenadores y directivos del área medio fondo y fondo, conocedores de la temática, con una basta experiencia y resultados satisfactorios en su desempeño profesional.

El análisis de la información aportada por los métodos y técnicas de la investigación científica que se utilizaron en este trabajo permite arribar a las siguientes conclusiones.

III- CONCLUSIONES

- 1- Las distancias en las que se compete en la actualidad en los eventos nacionales en las disciplinas de medio fondo y fondo no tienen una progresión lógica de una categoría a la inmediata superior, no tienen en cuenta las características de las edades.
- 2- En talleres realizados con la participación de entrenadores y directivos del área de medio fondo y fondo y la utilización de Técnicas dinámicas de grupo como la tormenta de ideas y la reducción de listados, se determinaron las distancias en las que deben competir las diferentes categorías de estas disciplinas.
- 3- La propuesta de distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio Fondo y Fondo atiende la progresión lógica de las distancias de una categoría a la inmediata superior que se fundamentan en las características de sus participantes.
- 4- Los especialistas valoran de forma positiva la calidad, objetividad y la posibilidad de su aplicación en la práctica competitiva de estas disciplinas.

IV- RECOMENDACIONES.

1. Implementar en los calendarios competitivos de las diferentes categorías la nueva propuesta de distancias a competir en los eventos nacionales en el área de medio fondo y fondo.
2. Analizar en lo sucesivo su efectividad y resultados que alcancen los atletas.

V- BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Arvin-Bérod Alain, *Les Enfants d'Olympie*, Paris, CERF, 1996 (p.27-40) ISBN 2204053414
- 2.- « Australasian Championships - 1893-94 » sur le site officiel de la fédération australienne d'athlétisme. Consulté le 17 mai 2008.
- 3.- Atletismo/29751/Historia, la historia del Atletismo, Britannica.com
- 4.- Arena-Stadium.eu.org. El nacimiento legendario del primer estadio,
- 5.- Australienne d'athlétisme Inter Colonial Meet sur le site officiel de la fédération australienne d'athlétisme. Consulté le 17 mai 2008.
- 6.- Buceta, J. M. Psicología del entrenamiento deportivo, Editorial Dykinson, S.L. 1998. P.462.
- 7.-. Bompa T, D. (1983) Theory and methodology of training the key to athletics performance. Hunt Iowa. Publish in company Kendal.
- 8.-. Bompa, T. D. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. España. Editorial Paidotribo
- 9.-Drc.Cuevas Palacios Adalberto, Lic. Edgardo Romero Frómeta. Msc. Juan Gualberto Bacallao Ramos. Programa de Preparación del Deportista.
- 10.-Cambridge.University.[<http://www.srcf.ucam.org/cuac/information/>].«Club Information » sur le site officiel du Cambridge University Athletic Club. Consulté le 17 may 2008.
- 11- Christophe Gay Jean- Sur les pistes de la mondialisation, febrero del 2006
- 12.- Declaration of Sports (Book of sports), 1633
- 13.- HSI, la multinationale du sprint, site en ligne de l'Humanité, 25 septembre 2000
- 14.- Histoire de l'IAAF sur le site officiel
- 15.- Kenya : une commission pour empêcher les athlètes de partir, Afrik.com, 20/07/2005.
- 16.- Kenya en guerre contre les pays qui « volent » ses athlètes, RFI.fr, 27/05/2005
- 17.- Labore, ,D. (s.f). Actualización en cargas de entrenamiento en atletismo. Foco en fondistas y mediofondistas. Córdoba Argentina.

18.- La marche athlétique, site de l'IAAF.

19.- Les athlètes sont des travailleurs « free-lance »

20.-Lponski Wjciech et. al., *L'encyclopédie des sports* (2003). (en français). Poznan, pp. 33. ISBN 2700012275.

21.-Maicotte Jean-Paul et Lessard, Claude, *Histoire du sport de l'antiquité au XIXe siècle*, Pu Quebec, 2005, p.164 ISBN 2760503445 Consulter l'ouvrage

22.- New York Athletic. Club. Site officiel du New York Athletic Club. Consulté le 17 mai 2008.

23.- Olympic Club. Site officiel de l'Olympic Club de San Francisco. Consulté le 17 mai 2008.

24.-Parienté Robert et Billouin Alain, *La Fabuleuse Histoire de l'Athlétisme*, Paris, Minerva 2003, p.192, ISBN 2830707273

25.- Parienté Robert et Billouin Alain, *op. cit.*, p.250.

26.- Parienté R12.- Oxford University Site officiel du Oxford University Athletic Club - The Origins of Modern Athletics, page 2 PDF.

27.-. Tolan Eddie (en ingles) Biographie d', US Hall of fame

28.- Thierry Terret (s.d.), *Histoire des sports*, Paris, L'Harmattan, 1996, p.245.

29.- Violaine La Naissance des Jeux olympiques et le sport dans l'Antiquité. «Les épreuves des jeux», (en français). París: Les belles lettres, pp. 89-97. ISBN 2251338128.

VI- ANEXOS.

Anexo 1. Entrevista a entrenadores y directivos del área de fondo.

Entrevista a entrenadores del área de fondo y marcha deportiva de los centros de alto rendimiento, Metodólogos Nacionales y Jefes de Cátedra de Equipos Nacionales.

Objetivo: Conocer sus puntos de vista acerca de las distancias de competencias en el área de medio fondo y fondo para las diferentes categorías.

Nombre y Apellidos:

Desempeño profesional:

Años de experiencia:

1¿Conoce usted las distancias oficiales de competencia de las disciplinas del área de medio fondo y fondo para las diferentes categorías?

2¿En su opinión estas distancias se corresponden con las edades de los atletas?

_____ Se corresponden.

_____ En alguna medida

_____ No se corresponden.

3¿Hay progresión de las distancias de competencia de una categoría a la inmediata superior?

_____ Si

_____ No

_____ En algunas categorías. Mencione en cual o cuales categorías.

4¿Cree usted pertinente que se modifiquen estas distancias atendiendo a las edades de los participantes y a la progresión de las mismas de una categoría a la siguiente?

_____ Sí

_____ No

_____ En algunas categorías

Aexo 2. Propuesta de distancias de competencia en las diferentes categorías en el área de medio fondo y fondo.

Propuesta de modificaciones de distancias en las diferentes categorías en las Áreas de Medio Fondo y Fondo del Atletismo, del Sistema Competitivo Cubano.
En la Categoría 12-13 para los dos sexos correr 1000 metros planos. En lugar de 1200 metros planos.
En la Categoría 16-17 años para los dos sexos incluir carrera de 10 Kilómetros ruta.
En la Categoría 18-19 para los dos sexos incluir 15 kilómetros de ruta.
En la Categoría 18-19 años para los sexos marchar 15 kilómetros en lugar de 20 kilómetros.

ANEXO 3. Planilla para la determinación de los niveles de argumentación de los especialistas.

Compañero:

Por su experiencia y conocimientos como Entrenador de los eventos del Área de Fondo y Medio Fondo, Ud. Ha sido seleccionado para participar en la presente investigación en la que diseña una nueva para propuesta de nuevas distancias a participar en eventos nacionales del Atletismo Cubano, su aporte será muy importante para mejorar los resultados de nuestro Deporte, teniendo en cuenta la importancia de este trabajo le solicitamos su más sincera franqueza y le agradecemos su participación.

Título: ____ Años de experiencia: ____

Centro de Trabajo: _____

Función que desempeña: _____

1.- ¿Tiene disposición para participar en esta investigación y colaborar con ella?

Si: ____ No: ____

Marque con una cruz una escala creciente de 0 a 10 con el grado de información y conocimientos que UD posee sobre las distancias competencias en el área de medio fondo y fondo.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Evalué los niveles de argumentación o fundamentación que Ud. Posee sobre el Entrenamiento deportivo y el trabajo con atletas que participan en eventos nacionales de estas disciplinas.

Grado de influencias de las fuentes para usted emitir criterios sobre el tema.

Fuentes que argumentan sus conocimientos sobre el tema que tratamos.	Alto	Medio	Bajo
1.- Análisis técnicos realizados por UD sobre el tema que tratamos.			
2.- La aplicación creativa de experiencias personales practicas basadas en sus conocimientos sobre el tema.			
3.- Los conocimientos sobre el entrenamiento de atletas, en distancias de medio fondo y fondo.			
4.- La retroalimentación alcanzada en la práctica diaria de los conocimientos y habilidades adquiridas mediante diferentes formas de educación postgraduada			
6.- Participación en eventos científicos con trabajos acerca del tema.			

ANEXO 4 Coeficiente de competencia de los especialistas seleccionados.

# de expertos	Coeficiente de competencia	Nivel
1	0.97	alto
2	0.82	alto
3	0.82	alto
4	0.80	alto
5	0.82	alto
6	0.80	alto

ANEXO 5. Caracterización del grupo de especialistas.

ATRIBUTOS		CANTIDAD
Coeficiente de competencia	Alto	6
	Medio	-
Profesión	Entrenadores	4
	Directivos del área de medio fondo y fondo.	2
Nivel escolar	Universitarios Técnico medio	Todos .Licenciados en .Cultura Física.
Con grado científico	Doctor en Ciencias	1
Experiencia como profesor de Atletismo con desempeño satisfactorio.	Menos de 10 años Más de 15 años Más de 20 años.	.Ninguno Dos Cuatro.
Vinculado a la práctica del Atletismo como atleta por más de cinco años con buenos resultados		Todos

ANEXO 6

Guía para la valoración de la Propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el Área de Medio Fondo y Fondo, mediante el criterio de especialistas.

Nombre y apellidos: _____.

Centro de trabajo: _____.

Compañero:

Usted ha sido seleccionado para valorar la calidad, objetividad y posibilidades de aplicación de la propuesta de las distancias a competir en los eventos nacionales en el área de medio fondo y fondo. A continuación una tabla resumen de las modificaciones que se proponen a las distancias vigentes de competencias en estas disciplinas.

Propuesta de modificaciones de distancias en las diferentes categorías en las Áreas de Medio Fondo y Fondo del Atletismo, del Sistema Competitivo Cubano.
En la Categoría 12-13 para los dos sexos correr 1000 metros planos. En lugar de 1200 metros planos.
En la Categoría 16-17 años para los dos sexos incluir carrera de 10 Kilómetros ruta.
En la Categoría 18-19 para los dos sexos incluir 15 kilómetros de ruta.
En la Categoría 18-19 años para los sexos marchar 15 kilómetros en lugar de 20 kilómetros.

Por lo anterior le solicitamos que nos de sus criterios teniendo en cuenta las interrogantes siguientes.

1) Cree usted necesario modificar las distancias en las que se compite en la actualidad en las disciplinas de medio fondo y fondo.

2) La actual propuesta modificada de las distancias de competencias tiene en cuenta la progresión lógica de las distancias de competencias de una categoría a la otra.

Sí ___ No ___ En alguna medida ____

3) Considera usted importante la propuesta en la preparación de los atletas para correr las diferentes distancias que se proponen en cada categoría.

Muy importante___ Importante ___ Poco importante ____

4) Posibilidades de su aplicación.

Posible_____ No posible_____.

5) En su opinión con la aplicación de la propuesta de distancias a competir en las disciplinas de medio fondo y fondo debe mejorar la progresión de una categoría a la superior.

Se mejora_____ En alguna medida_____ En gran medida_____

6) Otro aspecto que desee mencionar.