

ENFOQUE

Febrero 2014

El atletismo ecuatoriano CUESTA ARRIBA

¿Qué nos falta?

El Ecuador guarda talentos en el ámbito deportivo. Sin embargo, todavía cuesta destacar en el exterior, salvo excepciones.



Estancamiento

Camino al pódium **Pág 2-3**

Alto Rendimiento

¡Sí se puede!...mejorar. **Pág 4/** En pista a las Olimpiadas...2020. **Pág 5** / Jéfferson Pérez vs. Álex Quiñónez. **Pág 7**

Preparación

Más entrenamientos **Pág. 8**



UNIVERSIDAD
SAN FRANCISCO

CCCCC1.USFQ
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS

Camino al pódium

Ecuador no es una potencia deportiva. El caso de Jefferson Pérez más que la regla, fue la excepción.



Foto: ejerciciosencasa.es

Probablemente recuerden la primera vez que clasificamos a un mundial en el 2001, o cuando Iván Kaviedes metió el gol del empate frente a Uruguay en las eliminatorias del 2005, o cuando Liga Deportiva Universitaria ganó la Copa Libertadores 2008.

Sin embargo, el fútbol no es el único deporte en el que los ecuatorianos se han destacado. La medalla de oro de Jefferson Pérez en 20 km en marcha, en las Olimpiadas de Atlanta de 1996, es un logro que sigue en la memoria de muchos ecuatorianos, sin olvidar su medalla de plata en Beijing 2008. Ganar el título olímpico fue la prueba de superación más alta que hemos alcanzado los ecuatorianos, eso fue lo que nos hizo creer que “Sí Se Puede.”

Pero la historia no se ha repetido. Desde 1996 no sucedió nada relevante en la escena del atletismo ecuatoriano a nivel mundial. “Ha habido un estancamiento en el atletismo ecuatoriano. La ida de Jefferson Pérez ha dejado al Ecuador sin medallas”, dice José Navarro, asesor ministerial y periodista deportivo.

Tuvimos que esperar al 2012 para que Álex Quiñónez demuestre que el Ecuador guarda un alto potencial bajo la manga. No fue su posición final en los 200 metros planos, fue el hecho de que entre todos los países del mundo había un ecuatoriano corriendo junto a los más veloces, como Usain Bolt, lo que volvió a poner en la mira al atletismo ecuatoriano. Aunque no estuvo entre los tres mejores del mundo, gracias a él hoy en día existe más interés para los deportistas ecuatorianos con el fin de ayudarles a alcanzar nuevas marcas y mejores resultados.

¿En qué fallamos?

“Desafortunadamente, nosotros tenemos la mentalidad de ganarle al vecino, al de Guayas, al de Esmeraldas, al de Imbabura, pero no pensamos como país en que tenemos que ganar a los de afuera”, dice Ingrid Rosero. Para esta ex deportista de la selección del Ecuador, de Pichincha y también entrenadora profesional, la mentalidad de los deportistas debe cambiar. Explica que ahora los niños crecen con más aspiraciones y ganas de superarse, pero en el ámbito deportivo existe el error de enseñar a sus aspirantes que la competencia está dentro del país.

Rosero también cree que existe un problema a nivel universitario. Los atletas tienen dificultades para llevar una vida deportiva y estudiantil al mismo tiempo, en particular por los horarios. “Cuando un muchacho llega con buen resultado a nivel colegial, ha llegado a ser seleccionado provincial, seleccionado nacional, llega a la universidad y se hunde, porque no puede continuar con ese ritmo,” afirma. La entrenadora considera que se necesita sectorizar a los deportistas, darles un lugar donde coman, duerman, estudien y entrenen.

Alicia Serrano, Asesora del Despacho Ministerial de Deportes y madre de una deportista elite, refuta este punto. Explica que quienes dejan el deporte cuando llegan a la universidad son aquellos que no ven el deporte como una profesión a la cual pudieran dedicarse toda su vida, sino como un hobby.

Por otro lado, Javier Abreu, ex atleta olímpico cubano y entrenador profesional, culpa al mal uso de recursos. “Existe la mala

costumbre de entrenar solo en pista sintética...hay otras partes que tienen pista de carboncillo o de arcilla como la pista de la Politécnica y de la Policía.” Precisa que cualquier pista es válida.

Para Franklin Tenorio, ex atleta olímpico y ahora Presidente de la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), se deben explotar los recursos naturales del país. “Hacer deporte en altura, por ejemplo, te hace más fuerte, te da más resistencia. En otros países han creado camas hiperbólicas que simulan dormir en altura para que los deportistas desarrollen estos beneficios,” indica.

Abreu reitera que el Ecuador tiene espacios al aire libre que también sirven para el desarrollo deportivo, ya sean parques, colinas, playas, etc. “Si se utilizaran todos estos recursos, Ecuador desarrollaría un deporte de élite.”

El deporte es más que fútbol, “Ecuador tiene material humano para todo tipo de disciplina y no se debe focalizar solo en un deporte”, agrega Abreu. En el Ecuador el fútbol es el deporte mejor pagado y con más apoyo. Esto es problemático porque al encajar todos los deportistas en un mismo saco, el deporte de toda una nación se debilita. Los deportistas deben probar otros deportes. Quizás hasta encuentren más oportunidades destacando en otra actividad y no lo saben, ya que no todos pueden llegar a ser (parte de la) selección nacional de fútbol”, explica.

Por otro lado, el problema para Rosero radica en que “existe mucha corrupción en el deporte, todavía hay mucha gente debajo del tapete que no pierde las malas costumbres de aprovecharse de la oportunidad para seguir robando.” Este problema viene tanto de parte de la institución como de los aspirantes a deportistas. “Yo sé de casos de personas que se han hecho su propio hotel y se auto pagan. También meten a sus familiares a trabajar y a disfrutar del mismo sueldo del Estado. Aún suceden casos que falsifican cédulas, partidas de nacimientos, hacen pasar a los chicos por más pequeños y compiten en esa categoría, ganan, pero es un engaño, afuera no son nada”, afirma.

Erika Chávez
Velocista ecuatoriana
Foto: Flickr Ministerio de Deportes

“Ha habido un estancamiento en el atletismo ecuatoriano. La ida de Jefferson Pérez ha dejado al Ecuador sin medallas”, dice Navarro



¡Sí se puede!... mejorar

Un deportista élite debe entrenar varias horas al día. Sus entrenadores y su determinación son claves para obtener resultados

Javier Abreu, ex atleta olímpico cubano y entrenador profesional, considera que los entrenadores del Ecuador son la base para el desarrollo de los deportistas. "Hoy en día, Ecuador ha desarrollado muchos programas de capacitación para entrenadores. En el año 94 se trabajaba empíricamente. Los entrenadores no eran estudiantes, sin embargo, tenían toda la voluntad y las ganas de enseñar. Eran ex atletas pero no eran profesionales. Ahora sí, los entrenadores han sacado su licenciatura, tienen su título de la International Accreditation Forum (AIF). Es fundamental un buen entrenador que enseñe bien la técnica y que corrija, que tenga un dominio de lo que está haciendo. Esto ha provocado sin duda que el nivel suba. De seguir así es muy probable que las cosas cambien para bien." Insiste en que se debe enseñar bien la técnica. De ahí se pueden afinar los detalles que hacen la diferencia en las marcas.

Pero el entrenador no lo es todo, Abreu cree que se debe buscar talentos desde niños. "Apoyar a los niños induciéndoles en el deporte es la base para el triunfo." Hace una comparación con Cuba- donde se forja a los niños desde pequeños, explotan sus habilidades y los forman para ser grandes deportistas. Parte de esto es asegurar que a lo largo de su crecimiento cuenten con instalaciones deportivas que les ayuden a desarrollar sus capacidades.

Pero Franklin Tenorio, ex atleta olímpico y ahora Presidente de la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), cree que este modelo tiene fallas. Piensa que los niños deben divertirse en el deporte y crecer con sus familias. También aclara que aislar y reclutar niños para formarlos como deportistas es algo que Ecuador no haría y tampoco puede sustentar económicamente. Álex Quiñónez, por otra parte, piensa que sería muy buen método y que sería muy útil para los deportistas desarrollar la técnica desde temprano.

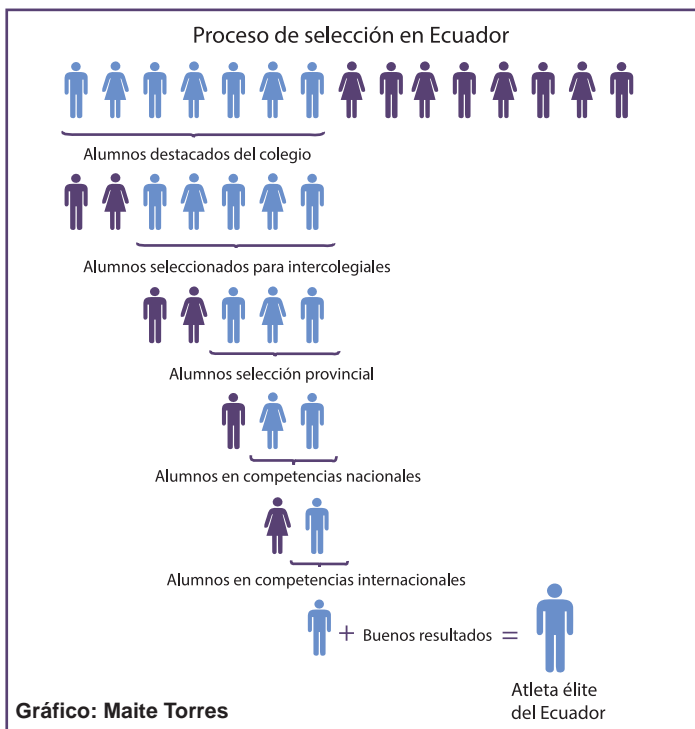
No es un trabajo fácil. Según Ingrid Rosero, ex deportista y entrenadora profesional, "el deporte es masoquismo... Me duele, ¡ahí mismo estoy!, tengo sueño, ¡ahí sigo!, estoy cansado ¡y dale!"

Con ella concuerdan Abreu y Tenorio quienes dicen que el deporte conlleva mucha disciplina y entrenamiento. Para llegar a un nivel alto se necesita de mucho esfuerzo físico y mental, suma concentración y práctica. "El deportista no nace, se hace", sostiene Abreu.

Un ejemplo de ello es Álex Quiñónez. Su rutina de entrenamiento es doble jornada. Dos horas de mañana, tres en la tarde o viceversa. Lo que significa que entrena cinco horas diarias, lo normal para un atleta de élite.

Eddie Alejandro Quiñónez, entrenador de la provincia de Esmeraldas, cuenta que Quiñónez es un "natural". "Álex es talento que

Foto: eldeportnauta.com.ar



“Se debe enseñar bien la técnica. De ahí se pueden afinar los detalles que hacen la diferencia en las marcas”

de a poco ha ido creciendo con la ayuda de sus entrenadores, el Dr. Jorge Casierra y el profesor Roberto Erazo, que lo fueron visualizando.”

Llevar a Álex Quiñónez a la séptima posición en los 200 metros planos de los juegos olímpicos 2012 tomó tres años de entrenamiento. “El tema con Álex es que no ha sido permanente. Él no ha estado acostumbrado a estar sometido al sistema de entrenamiento, por eso ha tenido varios problemas”, comenta su entrenador.

Si su talento lo llevó a la séptima posición, entrenando al máximo podría llegar a ser el primero. Álex Quiñónez considera que los largos entrenamientos deben ir acompañados de apoyo. “El apoyo debe ser continuo, para que todo el mundo se motive y siga luchando”, expresa.

Atletismo

En pista a las Olimpiadas



Plan de Apoyo Alto Rendimiento

Las cosas han cambiado notablemente desde la creación del Ministerio del Deporte. Con él se crearon nuevas federaciones deportivas que llevan el nombre del deporte específico que representan. Además cuentan con apoyo ministerial y están regidas bajo la nueva Ley del Deporte creada en el 2010.

Paul Calle, Director Nacional en Gestión del Deporte, cuenta que el ministerio ha organizado grandes proyectos que benefician a los deportistas. Uno de ellos es el Plan Nacional de Alto Rendimiento. Este proyecto trata de ayudar a los deportistas élites en su preparación para las olimpiadas 2016 y campeonatos mundiales como los juegos Panamericanos, los Sudamericanos, los Bolivarianos, entre otros.

Para este plan se seleccionaron 278 deportistas de todo el país en 40 disciplinas deportivas, de las cuales 22 son exclusivamente de atletismo. El proyecto se divide en cinco categorías. Los deportistas reciben becas que cubren los gastos de preparación y competencias nacionales e internacionales. Los atletas fueron evaluados bajo un estudio técnico en donde los resultados obtenidos durante los últimos dos años determinaron su ingreso al Plan Nacional de Alto Rendimiento.

El 9 de agosto de 2013 se inauguraron las pistas “Tito Navarrete” y “Leonidas Proaño” en Morona Santiago.

“Más de \$60 millones están siendo invertidos a favor de este grupo de atletas que buscan dejar en alto el nombre del Ecuador,” confirma la página web de la Presidencia de la República.

Para esto, se construyeron dos complejos deportivos de lujo en Rio verde – Esmeraldas y otro en Carpuela – Imbabura. Las instalaciones tienen residencia, gimnasios, zonas de rehabilitación, fisioterapia y medicina deportiva, pistas atléticas, canchas de fútbol, tenis, etc. De igual forma se repotenciaron centros de Alto Rendimiento en Durán y Morona Santiago, además se crearon centros de Alto Rendimiento en Santa Elena y Sucúa.

“El gobierno ha dotado al país durante años de pistas atléticas y lo sigue dotando con los Centros de Alto Rendimiento que tienen pistas atléticas modernas. Esa es la facilidad que les damos a nuestros deportistas, anhelando que podamos volver a obtener una medalla olímpica que es el sueño de todos,” agrega el asesor José Navarro.

“El atletismo tiene que volver a darnos la mayor cantidad de medallas,” dice. Los cambios y proyectos que se están efectuando son con miras a las próximas olimpiadas, donde Ecuador espera tener mejores resultados que en Londres 2012.

El camino al éxito está cuesta arriba, los resultados no serán inmediatos. Se espera que poco a poco las marcas mejoren. Franklin Tenorio asegura que es un proceso largo. Se espera un apoyo continuo para que logremos llegar al nivel más alto de nuevo.

Jefferson Pérez



Medallas de Plata

Mundial de atletismo
Sevilla (1999)

Juegos Bolivarianos
Armenia (2005)

Juegos Olímpicos

Oro 20km marcha en
Atlanta 1996)

Plata 20km marcha
en Beijing 2008)

Foto: Marco Togni
Wikipedia.es



Centro de alto Rendimiento (CEAR) Sucúa
Foto: somoslanota.blogspot.com

Dos deportistas élite que han dejado el nombre del país en alto en varias ocasiones. Éste es un recuento de sus logros nacionales e internacionales.

Álex Quiñónez



Nombre:
Jefferson Leonardo Pérez
Fecha de Nacimiento:
1 de julio de 1974
Lugar de Nacimiento:
Cuenca- Ecuador
Peso: 130 Libras
Estado: Retirado

Nombre:
Alex Leonardo Quiñónez Martínez
Fecha de Nacimiento:
11 de agosto de 1989
Lugar de Nacimiento:
Esmeraldas- Ecuador
Peso: 130 Libras
Estado: Activo

Medallas de Oro
100m planos Campamento Ibero-Americano en Barquisimeto 2012
100m planos Campamento Sudamericano de Cartagena 2013
200m planos Campamento Sudamericano de Cartagena (2013)
200m planos Campamento Ibero-Americano en Barquisimeto Venezuela (2012)

Medallas de Oro
Campeonato Sudamericano de Atletismo de Menores Lima (1990)
Campeonato Sudamericano de Atletismo de Menores Cuenca (1988)
Mundial de atletismo París (2003)
Mundial de atletismo Helsinki (2005)
Mundial de atletismo Osaka (2007)
Juegos Panamericanos Mar del Plata (1995)
Juegos Panamericanos Santo Domingo (2003)
Juegos Panamericanos Río de Janeiro (2007)
Juegos Sudamericanos Cuenca (1998)
Juegos Bolivarianos Ambato (2001)
Juegos Bolivarianos Arequipa (1997)
Juegos Bolivarianos Cochabamba (1993)

Medallas de Plata
400m planos Juegos ALBA, La Habana (2009)

Medallas de Bronce
400m planos Juegos ALBA, Barquisimeto (2011)

Récords personales
10.09 s en 100 metros planos (Medellín 2013)
20.28 s en 200 metros planos (Londres 2012)
47.26 s en 400 metros planos (Zamora 2008)

Más entrenamientos

Es importante que los deportistas realicen diferentes tipos de ejercicios que les ayuden a desarrollar sus capacidades para **garantizar su máximo rendimiento**. La preparación física se realiza con el fin de ayudar a los diferentes sistemas del cuerpo: cardiovascular, respiratorio, nervioso, locomotor y la capacidad general del organismo. En la actualidad se han creado y perfeccionado nuevos métodos de entrenamiento diseñados para ayudar a las personas a mejorar sus condiciones físicas.

Kropp 3D

Es un entrenamiento en circuito que trabaja piernas, brazos, abdomen y ejercicios cardiovasculares. En este sistema se trabaja con el propio peso del cuerpo para evitar lesiones y los resultados a nivel físico pueden verse a partir de la décima sesión. Al ser un trabajo repetitivo e intenso se necesita que el trabajo sea rápido, pues hacer más repeticiones en el tiempo determinado garantiza un mejor resultado.

Crossfit

Se trata de un entrenamiento total del cuerpo basado en técnicas utilizadas por unidades especiales y militares. Se caracteriza por su alta intensidad y su corto tiempo, cada WOD (Workout of the Day) tiene una duración de aproximadamente 50 minutos. En crossfit se trabaja en forma de circuito con intervalos de ejercicios con un descanso corto. Este entrenamiento fortalece los músculos y también se mejora la capacidad cardiovascular.

Entrenamiento con pesas

El levantamiento de pesas es un ejercicio que desarrolla la fuerza. El entrenamiento se basa la realización de repeticiones y de diferentes series. Los ejercicios varían dependiendo de la zona muscular que se esté trabajando. El beneficio del entrenamiento con pesas está en el control y mantenimiento del peso del deportista al igual que la integridad estructural y funcional de sus tendones, ligamentos y articulaciones para evitar lesiones.

TRX

TRX es un nuevo tipo de entrenamiento en suspensión creado por el Ejército Americano (Navy Seal). Cada ejercicio desarrolla la fuerza funcional, mejora la flexibilidad, el equilibrio y la estabilidad de la parte central del cuerpo. Estos beneficios no solo se aplican a los atletas de alto rendimiento. Es una manera rápida y segura de mejorar la condición física.



Foto: venturafit.com



Foto: chicaslap.cx



Foto: mybestchallenge.com



Foto: thestudiomadison.com