



Nenew the practice

Experiencias y Resultados del Proyecto Breidablik (Islandia)

Experiences and Results of the Project Breidablik (Islandia)

Alberto Borges Moreno

Club Breidablik (Islandia)

RESUMEN

El atletismo permite el entrenamiento en actividades de diferente carácter, dando la posibilidad de participación a todos los chicos que lo deseen sin exclusión, con este propósito se organizan en el club Breidablik Islandia; actividades de entrenamiento adaptadas a las diferentes categorías de edades, con un tratamiento pedagógico que permite la participación activa, despertando el interés y la pasión por el deporte, se usa un trabajo continuo de comunicación con la familia para atender mejor a los atletas, esta es la aspiración y meta del atletismo europeo (EUA), un atletismo para la vida, con sesiones de trabajo activo y alegre, el uso de juegos dinámicos y el fortalecimiento físico progresivo, unido al aprendizaje motriz y educación atlética, en este informe se ofrecen los resultados de este trabajo desde el 2014 y hasta 2018 solo temporada de invierno.

Palabras Clave: Atletismo, inclusión, club, familia

ABSTRACT

Athletics allows training in activities of different character, giving the possibility of participation to all children who wish without exclusion, for this purpose they are organized in Breidablik club Iceland; training activities adapted to the different age categories, with a pedagogical treatment that allows the active participation of all boys and girls, awakening interest and passion for sport, a continuous work of communication with the family facilitates the constant exchange of information to better serve athletes, this is the aspiration and goal of European athletics (EUA), an athletics for life, with active and cheerful work sessions, the use of dynamic games and progressive physical strengthening, together with motor learning and education; in this report the results of this work are offered from 2014 and until 2018 but only winter season.

Keywords: Athletics, inclusion, club, family

INTRODUCCIÓN

Este trabajo comenzó en septiembre del 2014 con unos 25 atletas del club deportivo Breidablik en Islandia, hoy la asistencia a clases de atletismo en este club se ha incrementado y vamos trabajando con más de 140 atletas, la línea de

trabajo se vincula con los juegos dinámicos de carreras, saltos y lanzamientos múltiples, la fuerza general, la diversión y el constante aprendizaje de acciones motrices variadas. Los entrenamientos se hacen de forma escalonada, sistemática, progresiva y el aprendizaje es guiado desde acciones fáciles progresando a las más difíciles; hoy tenemos un elevado nivel de permanencia de los atletas en nuestro club. El registro de asistencia y permanencia en nuestro club durante el 2016 ha aumentado en un elevado porcentaje (90 %) si lo comparamos con el 2014 y esta es la línea de trabajo que ha planteado el atletismo europeo (EUA, Frankfurt 2015, en el período de trabajo 2017-2018 hemos logrado alrededor de 91,1 % de asistencia y retención. Breidablik ha participado en todas las competiciones de estilo Kid's athletics celebradas en el país desde 2014-2018, "Juegos de bronce y de plata,, organizadas por el club IR en Reykjavik, "Goggi,, organizada por el club Aftureldin; Alegría en "Árman,, Organizada en Reykjavik por el club del mismo nombre que tiene un carácter de competencia múltiple acumulativa de puntos y por equipos, a mi juicio una de las mejores competencias de Islandia actualmente y Breidablik ha organizado durante varios años consecutivos la competencia de disciplinas múltiples con carácter individual para menores de 15 años al final de cada verano, en este trabajo se presentan los resultados competitivos de invierno en ascenso desde 2015 al 2018 con el proyecto iniciado en 2014. Este proyecto es continuidad del estilo de trabajo realizado por Alberto Borges Moreno con el club IR desde 2009 y hasta el 2013 con las categorías escolares.

DESARROLLO

La transferencia en las actividades de atletismo del club Breidablik forman parte de un cambio en la política y filosofía de entrenamiento, con objetivos bien definidos para un desempeño con acciones de mejor calidad, proyecto como este ha sido presentado ya antes por la IAAF; pero en este caso los objetivos y la ejecución del proyecto en su conjunto se han hecho públicos para la comunidad en Kópavogur municipio de Islandia, comunidad próxima a Reykjavik desde el 2014. Este programa fue presentado a los profesionales del club, padres, representantes de Breiðablik y del gobierno del municipio Kópavogur. Recientemente nuestro club de atletismo ha ofrecido servicios de colaboración con las escuelas primarias en Kópavogur, en las que se han desarrollado sesiones de entrenamiento en atletismo como parte del programa de divulgación y promoción de nuestro deporte, en el logro de estos resultados cumplimos las siguientes funciones:

Se aclararon y definieron los objetivos de cada sesión de entrenamiento según etapa y edad de los participantes, el número de practicantes en cada clase y el calendario a seguir.

Se identificaron los conocimientos y experiencias disponibles en la literatura de la IAAF y del atletismo europeo, para concretar acciones que hicieran esto posible, o sea esclarecer el contenido de entrenamiento, con los tipos de ejercicios, estilo de las actividades y su organización para concretar el tiempo de duración de las sesiones según las edades.

Se asentaron los objetivos sociales y las razones de este proyecto, considerando que servir a la comunidad es lo primero, para eso y según a filosofía de la IAAF el individuo es lo primero y ganar es lo segundo.

Se definió el costo aproximado del proyecto, equipos e instalaciones necesarias para el desarrollo de las sesiones de entrenamiento.

Se realizó la presentación del proyecto y estilo de trabajo para los socios del club, a los padres, dirección del club y dirección del gobierno del municipio Kópavogur en Islandia.

La guía principal de trabajo utilizada se relaciona con Kid's Athletics y youth formula; ver: <http://www.iaaf.org/development/school-youth>; Como se sabe, Kid's Athletics es un programa de formación integral en atletismo para los niños de 6-12 años, que además puede combinarse y usarse con el programa de la IAAF para jóvenes entre 13-15 años; y que incluso conviene usarlo en ocasiones con jóvenes entre 15-17 años especialmente durante la etapa de preparación general. Ese programa se basa en el atletismo básico, correr, saltar y lanzar, pero está adaptado a los niños y se transforma en una combinación de juegos y competencia. (Charles Gozzoli (FRA), Jamel Simohamed (ALG), & Abdel Malek El-Hebil (MAR), 2006), (Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), & Björn Wangemann (IAAF), 2006). En su desarrollo lo más importante es la motivación que se consigue, dado el nivel de competición que se logra en cada sesión de entrenamiento acumulando puntos por equipos; con esta forma de trabajo cada participante es un eslabón importante para su colectivo, téngase en cuenta que unos atletas pueden saltar más que otros; pero quizás esos otros puedan lanzar más lejos, o correr más rápido, lo que hace que cada participante aporte algo positivo a su equipo en la evaluación general de cada competencia que en nuestro caso es cada sesión de entrenamiento.

El programa IAAF de atletismo para niños; y el (CECS) sistema de educación y certificación de entrenadores de la IAAF se introdujo en Islandia por primera vez en el otoño del 2009. Este programa internacional fue aprobado después en la 57

Asamblea del atletismo nacional en 2010 como un movimiento político nuevo para el deporte en Islandia. Este programa atlético ha sido bien recibido tanto en las escuelas como en los clubes del país, y como se conoce es usado por numerosos países miembros de la IAAF en un movimiento que incluye alrededor de 1,5 millones de niños, en más de 100 países del mundo. ("School/Youth | Official Documents | iaaf.org," n.d.; Figuras 1 y2).

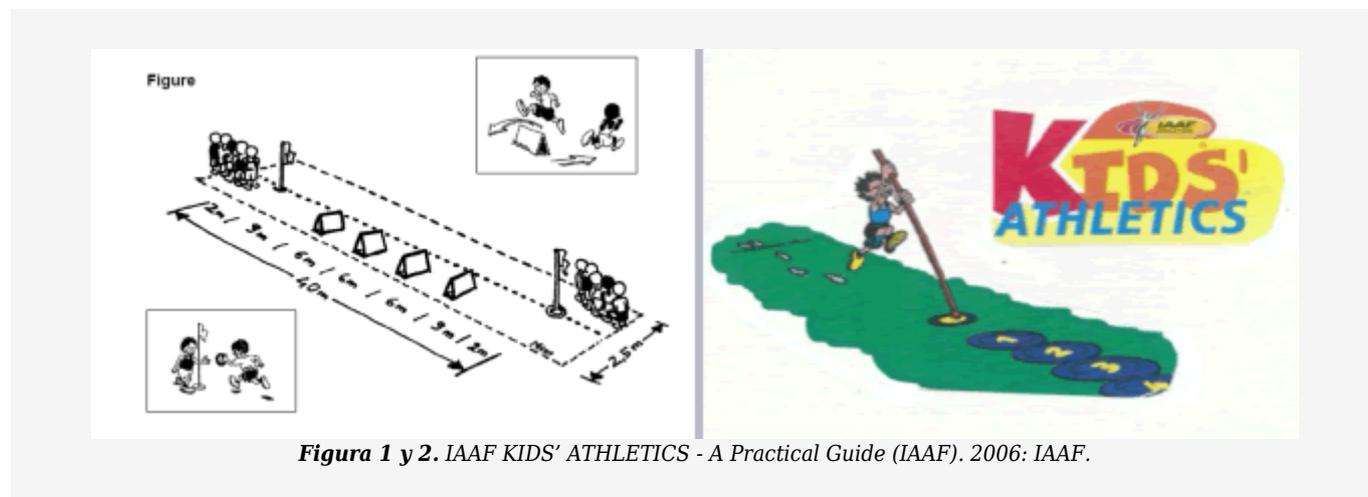


Figura 1 y 2. IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide (IAAF). 2006: IAAF.

En relación con las sesiones de atletismo en Breidablik, el punto clave de este estilo de entrenamiento está en balancear los juegos de cada sesión de trabajo, de forma tal que se alternen; por ejemplo desde un juego de carreras, pasar a lanzamiento, continuar con algún juego para saltos y luego carrera nuevamente, a fin de reiniciar y continuar nuevamente con otro ciclo; de esta forma se pueden desarrollar sucesivamente entre 12 y 15 juegos durante la misma sesión de entrenamiento, el segundo punto clave es la estimulación verbal directa.

Toda persona posee, sus propias capacidades de rapidez, resistencia o fuerza; con esta forma de organización, todos los atletas participan realizando sus mejores esfuerzos según se van alternando los juegos; algunas de las ventajas de esta forma de entrenamiento son:

1. Aumento de la actividad física de los niños.
2. Funcionalidad y mejor desarrollo social.
3. El entrenamiento es emocionante, alegre.
4. Útil para todos aquellos que están interesados en una mayor actividad física, ayuda a la preparación física de otros deportes y a los interesados en el atletismo.
5. Evita el afán de competir por medallas y la especialización temprana.

Lo más interesante que aporta este material que aquí se presenta, es su carácter práctico, y los resultados que se muestran al final del texto ilustran lo positivo de este estilo de trabajo, aunque **el área de entrenamiento de que dispone Breidablik es muy reducida.**

Cada sesión inicia con un breve saludo de bienvenida y explicación precisa de lo que se ejecutará ese día, inmediatamente comienza el calentamiento que tiene carácter activo, se realizan ejercicios para todas las articulaciones del cuerpo y estiramientos dinámicos, saltitos en el lugar o en movimiento; esto demora unos (3-5 minutos) y directamente se pasa a los ejercicios especiales del atletismo (drills) que se relacionan con la técnica de carreras y saltos, se suelen trabajar entre (6-8 drills) diferentes con repeticiones en (15-20m) unas dos veces cada uno y estiramientos para la pélvis con carácter activo. En las categorías inferiores de edad se continúa con ejercicios acrobáticos, roll de frente y espalda, ejercicios en las cuerdas, paradas de manos y otros, en la categorías de más de 11 años se enfatiza más en ejercicios de carácter técnico para carreras con vallas, saltos de longitud o triple salto, en general a esta parte de la sesión se le dedican unos 15 minutos total, lo que hace una suma de (18-20) minutos para calentamiento general y especial con aprendizaje activo.

Luego se dedica un breve tiempo a organizar los 2 equipos que competirán en la parte principal de la sesión; durante los próximos (40-42) minutos, el entrenamiento se concreta en el programa de juegos, cada juego tiene su puntuación parecido al kid's athletics; pero se asigna solo un punto al equipo ganador y al final de la sesión por la suma total de puntos se conoce el ganador del día y se ofrece el correspondiente estímulo y reconocimiento a todos los participantes; la parte final de la sesión de unos 15 minutos es dedicada al fortalecimiento general y a los estiramientos, terminando con un breve análisis de lo realizado y se orienta el próximo encuentro. En muchas de las sesiones de entrenamiento se utiliza la

música y el ritmo para calentamiento y durante el aprendizaje motor; cada sesión dura 75 minutos en las edades escolares.

La gran variedad de juegos que ofrece el programa de la IAAF permite el desarrollo armónico muscular del cuerpo de los participantes y facilita que cada sesión sea diferente, no obstante para aumentar la posibilidad de aprendizaje motor en Breidablik se han introducido cambios en algunos juegos; *por ejemplo*, los juegos de lanzamientos con balón medicinal de 2 kg, pueden ser más fluidos si colocamos cuatro marcas en el área de lanzamientos a 4 metros de separación cada una y se otorgan puntos según los atletas lancen más lejos; es decir entre la línea de inicio y la primera marca se otorga un punto, entre la primera y segunda marca (2) puntos y así sucesivamente, la suma total de puntos de todos los lanzamientos indica el equipo ganador que recibe un punto. Con este sistema cada atleta puede lanzar dos veces y variar la forma de lanzar usando tipos de lanzamientos que se relacionen con la técnica del peso, disco, jabalina o martillo, se puede exigir más a los atletas ampliando el área de lanzamiento según convenga; otra variante que se usa en Breidablik, es el trabajo por equipo en los lanzamientos contra reloj, permitiendo que cada equipo lance solamente durante dos minutos de competición, contando la suma total de puntos logrados con sus lanzamientos en ese tiempo se conocerá el ganador, de esta forma se aprovecha mejor el tiempo de la sesión y los atletas mantienen más la concentración, se entrenan en la habilidad matemática de la suma y se desarrolla la honestidad, además están obligados a trabajar en equipo porque algunos participantes deben regresar las pelotas medicinales o los implementos que se usen mientras está corriendo el tiempo de juego, además deben correr y cambiar de lugar a fin de trabajar rápidamente y con armonía, se usan lanzamientos con técnica similar a jabalina o disco usando implementos diferentes y ligeros, los lanzamientos pueden ser dirigidos a un círculo o área determinada y colocada a unos (15-20) metros de distancia y se otorga un punto adicional por cada lanzamiento que toca esa área (precisión); la evaluación general de estos juegos se hace por la suma total de puntos que alcance cada equipo.

En la sesión de entrenamiento los juegos de carreras que se suelen trabajar primeramente se vinculan con la reacción, y con la salida rápida en tramos cortos de unos (10-15) metros, ejemplo dos equipos rojo y azul corren hacia uno de los laterales en respuesta a la señal que puede ser auditiva variada, o visual, el equipo contrario trata de alcanzar y tocar tantos corredores como pueda del equipo nombrado y estos a su vez tratarán de llegar a la línea de seguridad (10m) con rapidez, tantos como sean alcanzados y tocados, tantos puntos recibe ese equipo perseguidor, al final; al equipo que mayor puntuación ha logrado se le otorga un punto, juegos de relevos cortos y con cambio de direcciones son practicados también contra reloj, seleccionando el ganador que obtenga el menor tiempo.

En las carreras con vallas se utilizan los mismos juegos del programa IAAF aunque se suelen variar las distancias entre las vallas; por ejemplo (3) vallas a (2,50m) de distancia para correr y pasarlas con solo un paso y regreso rápido en carrera por el lateral; vallas a (7 metros) para consecución del pase con ritmo de tres pasos; obstáculos con separación de (17,5 metros) que se relaciona con el ritmo de carrera en 400m con vallas.

En el juego speed leader, se colocan las marcas en el piso de menor a mayor distancia lo que permite mejor el aprendizaje de la aceleración y se plantea el regreso directo sin correr sobre las marcas o líneas del suelo; otro tipo de juego de carrera utilizado en Breidablik, es el zig-zag en forma de cuadrado muy corto con solo 5 metros entre cada marca, el registro del tiempo total del equipo dará el ganador del punto, todos estos juegos tienen carácter de relevos cortos lo cual estimula y motiva más a los atletas y se practican de forma intercalada entre juegos de saltos y lanzamientos.

En el trabajo técnico con los saltos en Breidablik; se utilizan los saltos desde el lugar, largo y triple, sin carrera tal y como se describen en el programa IAAF; y al realizar los saltos con carrera se colocan marcas a un metro de separación en el área de saltos (tanque de arena), otorgando puntos según salten entre las marcas, 1 punto si cae detrás de la primera, dos puntos detrás de la segunda marca y así sucesivamente, cada atleta tiene dos oportunidades de saltos y al final la suma total de puntos dará el equipo ganador, en este ejemplo la puntuación que se otorga es parecida al salto largo con garrocha o pértiga de la IAAF (fig. 2).

Otra modalidad de juego de saltos que se ha introducido se relaciona directamente con el juego (cross hopping) pág 23 *IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide* (IAAF); Para hacerlo más asequible en las categorías menores y a fin de aprovechar más el tiempo en la sesión, compiten dos equipos y cada atleta del equipo rojo tendrá un oponente en el equipo azul, este contará la cantidad de saltos que su oponente pueda ejecutar en 15 segundos y luego cambian, el que más cantidad de saltos realiza en esos 15 segundos gana un punto para su equipo; el equipo con mayor cantidad de puntos es el ganador del juego, de esta forma se pueden hacer variaciones de este juego con saltos de pies juntos y separados, saltos alternando los pies en forma de carrera, saltos sobre ambos pies juntos hacia los laterales, o saltos al frente y atrás solamente en apoyo del metatarso, después de dos meses de trabajo con estos ejercicios los atletas estarán mejor preparados para competir usando el cross hopping.

Para motivación; funciona muy bien el juego de la cadena en un área cerrada y bien definida; este juego conviene para mejorar la resistencia; además es conveniente usar la carrera por equipos contra reloj acumulando puntos por cada ocasión en que cada participante pasa por la línea de salida en un área limitada, ver *IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide* (IAAF); este juego funciona muy bien y no se necesita material alguno solo el cronómetro y un área definida o

cerrada, durante la primera semana en Breidablik los atletas corren (2) minutos; luego se suele incrementar cada semana (1) minuto hasta llegar a (6) minutos continuos en las categorías de 7-8 de edad; y (8) minutos para las categorías 9-12 de edad, dadas las características de este tipo de juego de carrera para resistencia se usa solo en los minutos finales de la parte principal de la sesión.

La sesión de entrenamiento con jóvenes entre 13-15 años en Breidablik, inicia con calentamiento activo y dinámico, ejercicios generales y especiales, en ese tiempo se presta mucha atención al aprendizaje de la técnica, 20- 25 minutos de duración con el uso de música variada, preferentemente ritmos internacionales que promueven la alegría y el desarrollo cultural de los participantes; al finalizar el calentamiento especial los atletas generalmente trabajan entre 2 y 4 juegos cortos para motivación, pasando luego a las estaciones técnicas de la parte principal, el entrenamiento técnico se hace siguiendo los ejercicios especiales propuestos en el libro de Harald Muller and Wolfgang Ritzdorf. (2009). *iRun! Jump! Throw! The official IAAF Guid to teaching Athletics*. Cada técnica se trabaja durante la semana siguiendo la progresión propuesta, repitiendo hasta afianzar la habilidad motora durante varias sesiones; como se sabe es variable el tiempo de aprendizaje entre los atletas, pues unos aprenden más rápido que otros; pero en general la parte principal de cada sesión es de unos 50 minutos, donde se enseñan las técnicas de carreras, saltos y diferentes tipos de lanzamientos durante la semana. Al acercarse el período competitivo, la técnica se trabaja como un todo y se facilita la competición por equipos cada cuatro semanas. El registro individual competitivo de los atletas de Islandia está en la web de la federación Islandesa (<http://fri.is/sida/afrekaskra-fri>). El final de cada sesión de entrenamiento en estas edades incluye ejercicios para fortalecimiento del corset muscular y la pelvis; multisaltos, lanzamientos generales, carrera suave de regeneración durante unos 3-5 minutos y estiramientos variados; esta parte de la sesión tiene una duración en general de 15 a 20 minutos, terminando con un breve análisis del trabajo del día y se finaliza orientando el próximo encuentro, tiempo total 100-105 minutos.

En las edades juveniles nuestros objetivos se centran en el trabajo de aprendizaje múltiple del atletismo y los juegos dinámicos, hasta llegar a definir un grupo de disciplinas para cada joven, según sus preferencias y posibilidades físicas y funcionales, se respeta el crecimiento y desarrollo motor; y se trata de aprovechar las ventanas de oportunidades que ofrece el desarrollo físico natural de los atletas para desarrollar mejor sus capacidades físicas; estos aspectos son nuestra guía para dirigir las sesiones de entrenamiento, pues la maduración del sistema hormonal y el desarrollo del sistema nervioso y corporal pueden variar entre atletas; como conocemos unos deportistas maduran antes que otros. Por esa razón es estratégico y necesario respetar las fases de crecimiento y desarrollo motor y usar la estrategia del entrenamiento a largo plazo, tal y como resume el texto de la IAAF (Thompson, 2009, p. 58).

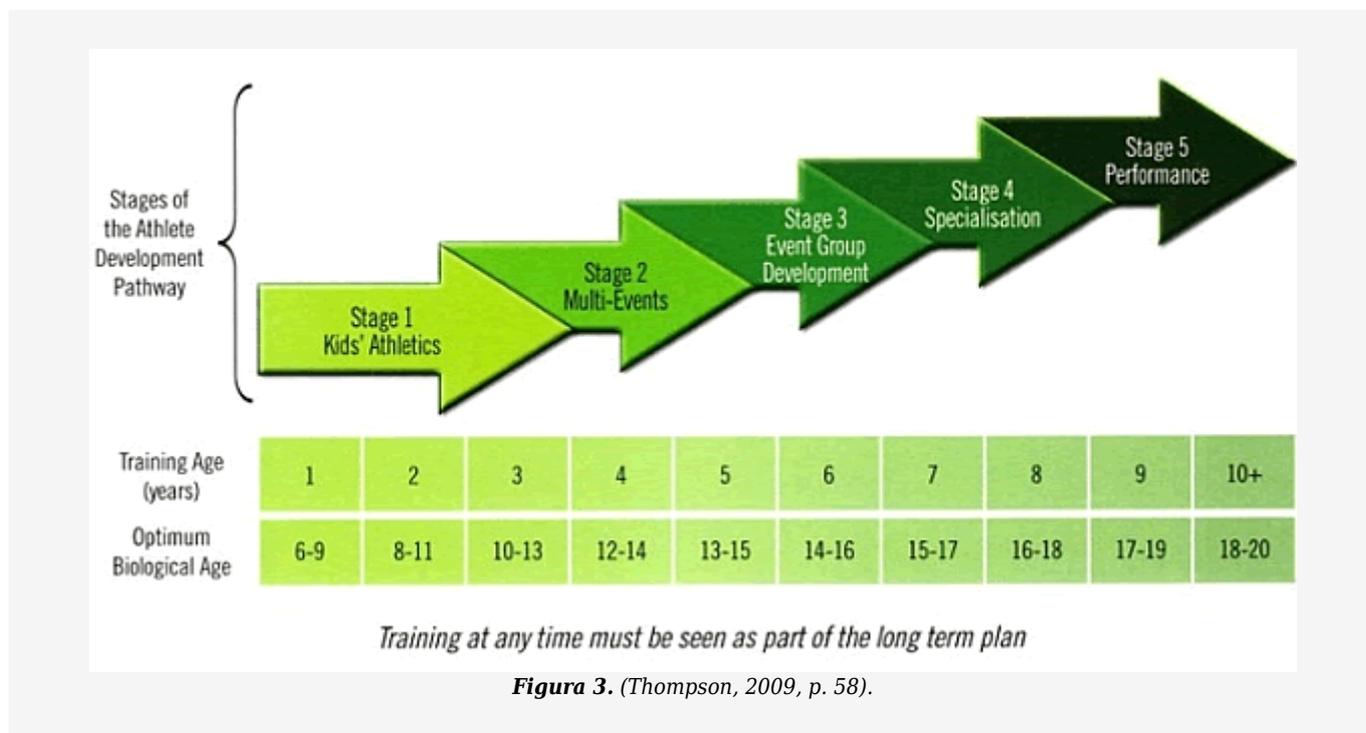
En Breidablik con el grupo de edades juveniles se estila entrenar ejercicios técnicos con patrones semejantes a los de la competencia, de forma tal que cada atleta aprenda a usar sus potencialidades; para mantener la motivación al entrenar, trabajamos con juegos y actividades cambiantes durante el entrenamiento; y tenemos el plan de entrenamiento anual y a largo plazo.

El entrenamiento puede ser agradable si se estimula constantemente a los participantes; los entrenadores sabemos bien que no es el interés monetario, sino el reconocimiento de cada atleta dentro de su grupo lo que mantiene vivas las esperanzas y deseos de entrenar a tope, la motivación se mantiene con cada estímulo y reconocimiento que damos a los atletas con los que trabajamos, esto es especialmente importante para los jóvenes, comunicar positivamente en el proceso de enseñanza aprendizaje es un elemento clave, reconocer que el atleta lo ha hecho bien; pero que puede mejorarlo es más conveniente desde posiciones pedagógicas que la crítica negativa; luego interesa corregir solo uno o dos problemas a la vez, no es necesario sobrecargar o atiborrar al atleta con mucha información en cada ocasión; su acción será mejor corregida por el cerebro si se le dirige a mejorar el elemento más necesario e importante de la técnica en cada momento.

Otro aspecto interesante que mantiene la motivación y ayuda a controlar la densidad de cada sesión de entrenamiento es la proposición de ejercicios y tareas que sean asequibles y puedan ser vencidas adecuadamente por los atletas; y de esta forma se puede aumentar el nivel de complejidad poco a poco, planteando metas o tareas cada vez superiores. En estas categorías juveniles en Breidablik, se entrenan lanzamientos desde plataformas para mejorar el balance y se practican ejercicios especiales de carrera abriendo y cerrando los ojos, carreras sobre una línea y otros tipos de (drills) especiales para saltos específicamente. En cada micro-ciclo de la preparación general hay mucha variedad; con estos jóvenes en etapa de especialización se incluyen en el plan anual muchos ejercicios de carreras con vallas bajas que favorecen la velocidad, mejoran el ritmo, la coordinación y afianzan el equilibrio, unas cuatro a ocho repeticiones, tres veces a la semana de los mismos ejercicios durante dos semanas y luego a partir de la tercera semana se cambian todos por ejercicios nuevos; cómo se puede deducir esto crea variación y mantiene además la motivación de los atletas, concretamente los juveniles entrenan con plan anual y se usa la filosofía de la periodización, monitorizando el entrenamiento y haciendo pruebas de control físico - técnico al final de cada mesociclo.

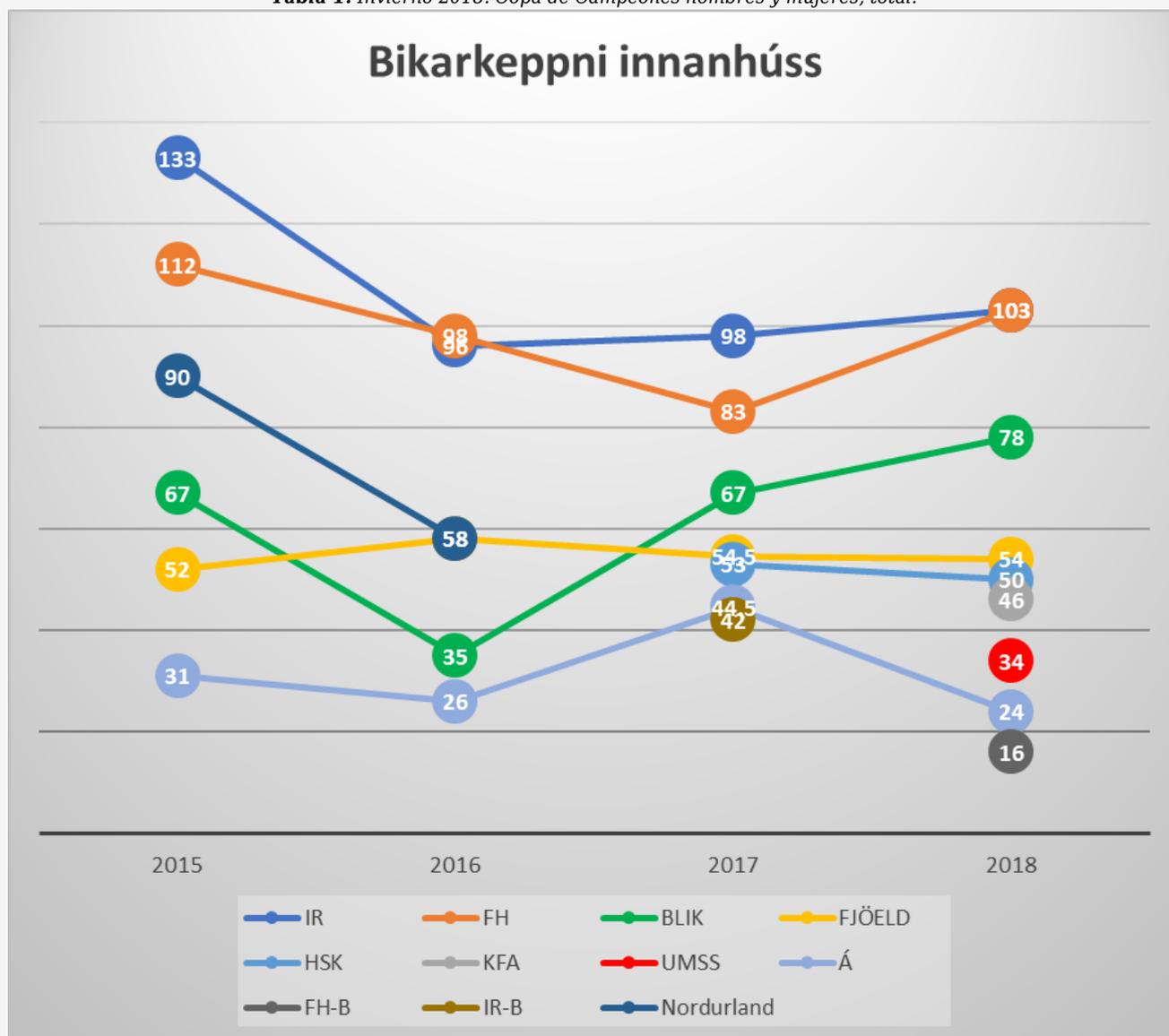
RESULTADOS

El proyecto Breidablik se basa en un proceso de entrenamiento lleno de alegría y bien pensado que permite una participación cada vez más general al inicio de la preparación y especializada a medida que los deportistas van progresando de año en año y hasta que los atletas llegan a la etapa de especialización y del alto rendimiento.



En la (tabla 1) se resumen los resultados de las competencias de invierno desde el 2015 y hasta el 2018 en la categoría de competencia copa de campeones del atletismo islandés, en esa tabla se incluye el total de puntos de hombres y mujeres, el equipo de Breidablik ilustrado por la línea verde, ha terminado en tercer lugar 2018 con mejoría significativa en las copas de los últimos dos inviernos. Los equipos de IR y FH que han quedado en las primeras posiciones poseen pistas cubiertas para entrenamiento bajo techo, tienen además las mejores facilidades para la ejercitación con pesas y un buen número de entrenadores, Breidablik solo cuenta con 4 entrenadores a tiempo parcial y 2 entrenadores voluntarios que ayudan una vez por semana cada uno, Como puede verse en la tabla 1 Breidablik ha logrado un mejor resultado de 9 puntos respecto a la temporada competitiva del invierno anterior 2017. De los resultados de esta tabla se puede destacar la caída de los equipos unidos del norte línea azul oscuro que han dejado de participar desde el 2016 y la pérdida frente a Breidablik de los equipos representados en línea amarilla dos equipos unidos Fjölnir y Aftureldin llamados (Fjöeldin).

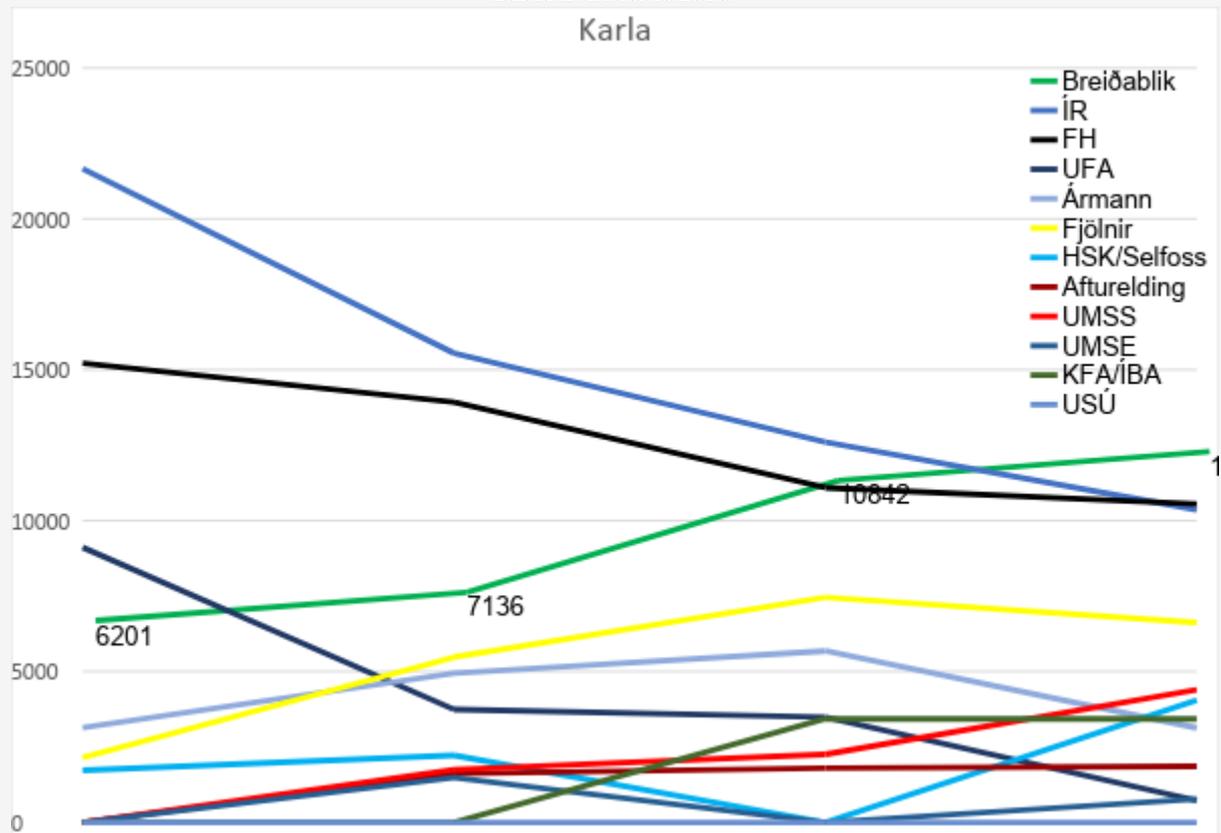
Tabla 1. Invierno 2018. Copa de Campeones hombres y mujeres, total.



Summary From : www.fri.is/ <http://82.221.94.225/MotFri/> and then Select a year.

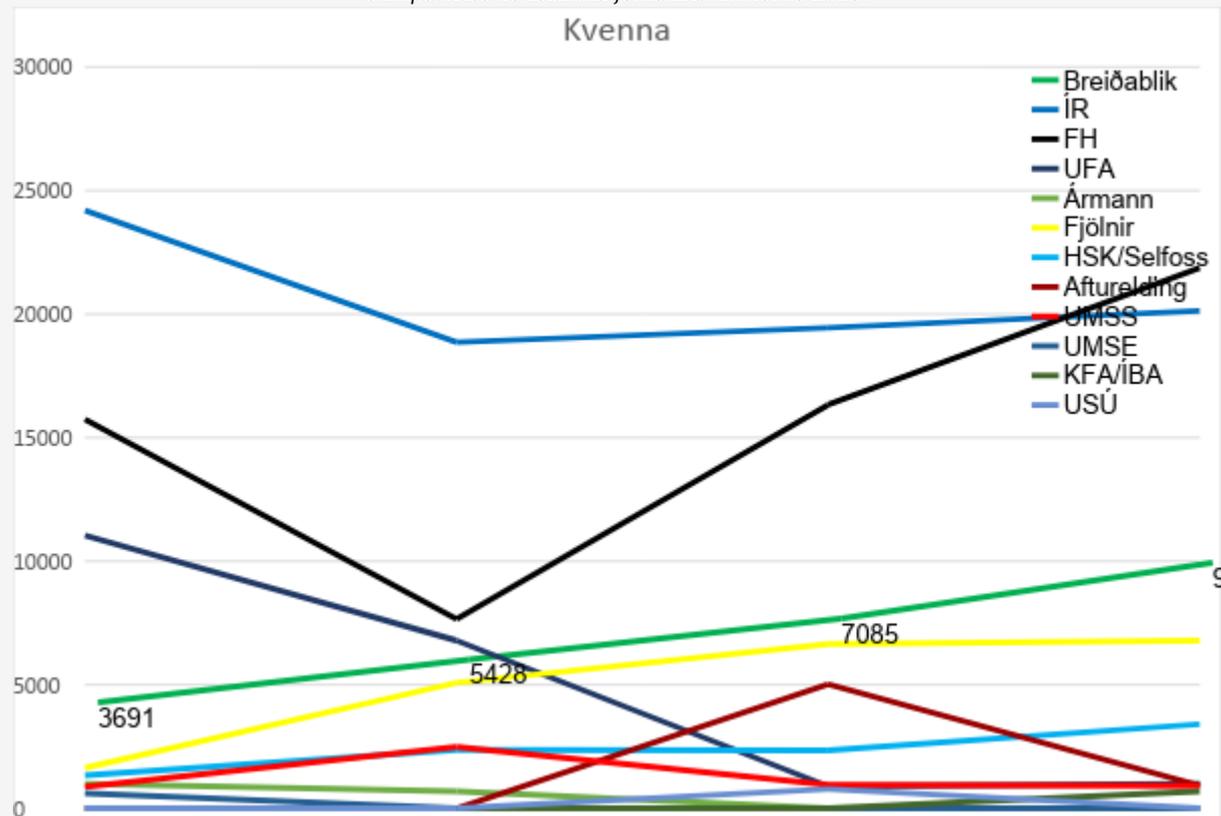
La (tabla 2) ilustra la fuerza mostrada por Breidablik en los campeonatos nacionales de hombres y mujeres; la primera sección de la (tabla 2 Hombres 2018), línea verde muestra que los hombres quedaron campeones nacionales por primera vez en la historia de este club que fue creado en febrero de 1950; pero esta tabla con los resultados en puntos de los hombres ilustra además una progresión desde el cuarto (4) puesto en 2015, hasta el primer (1) puesto alcanzado en ese último invierno febrero 2018, el reconocimiento a los atletas ha sido bueno; pero se debe trabajar por crearles mejores condiciones de entrenamiento, en Breidablik se necesita urgentemente una pista techada, pues las condiciones del clima de este país así lo exigen, si se quiere seguir ofreciendo un servicio mejor a un grupo de deportistas que crece en cantidad y en calidad hay que mejorar y agrandar el salón de pesas y las condiciones de la pista para que puedan correr en curva y entrenar adecuadamente, en este club se dispone solo de 50m bajo techo y 4 calles de carrera, tanque de salto en largo y facilidades para salto con pértiga; pero es un espacio muy reducido dentro de una cancha de fútbol techada y para seguir progresando hay que agrandar el servicio a las edades infantiles para lo cual se necesita más espacio; según la (tabla 2) sección femenina, las mujeres también han presentado fuerza y mejoría quedando en tercer lugar general en el último campeonato nacional de invierno del 2018; mujeres y hombres, según la línea verde (tabla 2) presentan progresión en sus resultados en puntos, véase que las mujeres suben desde el cuarto (4) lugar en 2015, al tercero; pero han mejorado los puntos en cada competencia (de temporada en temporada). Este resultado de Breidablik no fue agradable noticia para los clubes con mejores resultados tradicionalmente en el país, la victoria de los hombres por primera vez en la historia de Islandia indica que en Breidablik se está trabajando bien.

Tabla 2. Invierno 2018.



Summary From : www.fri.is/ <http://82.221.94.225/MotFri/> and then Select a year.

Campeonato de Islandia femenino. Invierno 2018.

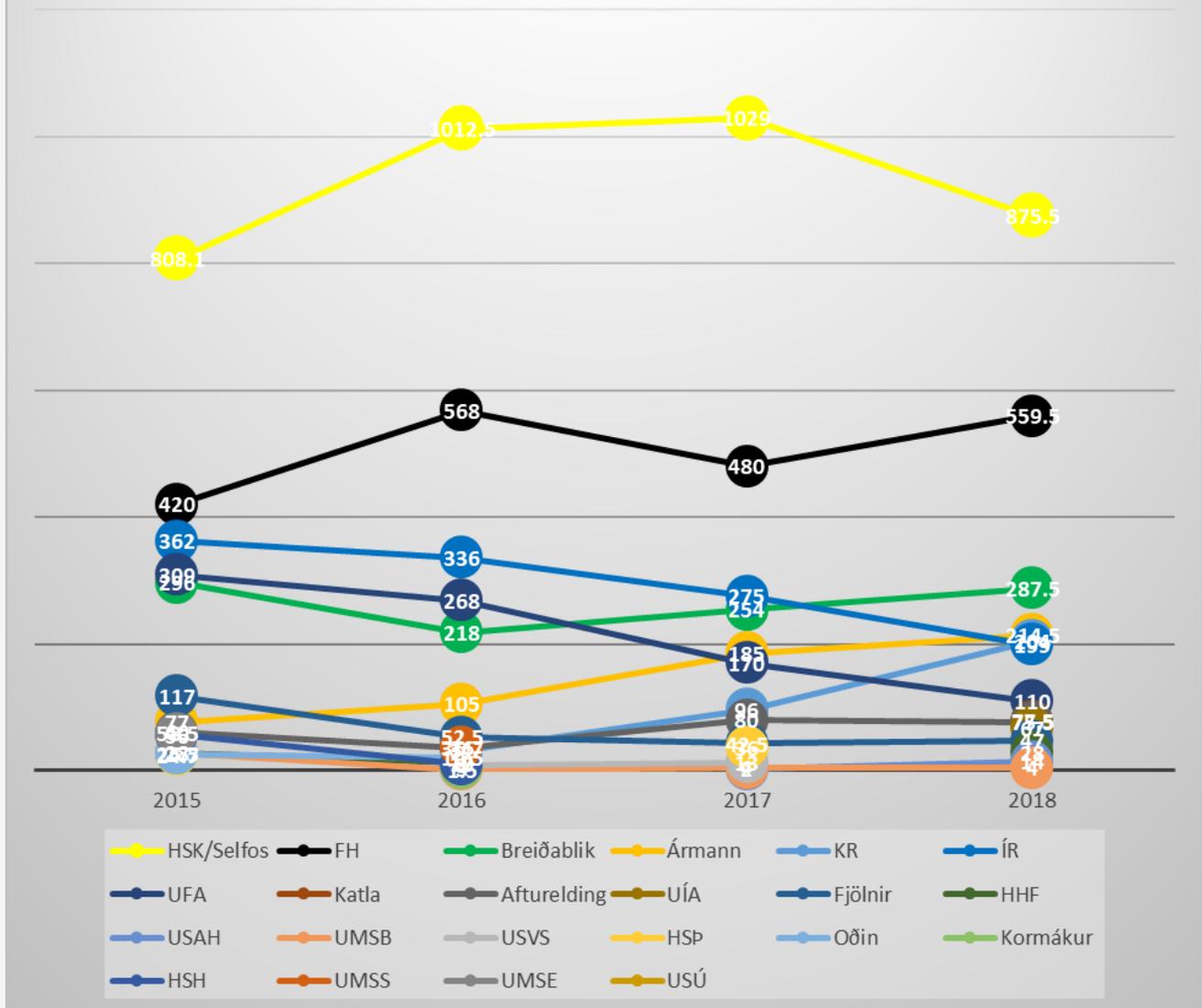


Summary From : www.fri.is/ <http://82.221.94.225/MotFri/> and then Select a

La tabla 3 ofrece un resumen de los resultados en las competencias nacionales de invierno en el período desde 2015 y hasta el 2018 categorías escolares 11-14; el equipo que aparece en primer lugar línea amarilla está compuesto por varios clubes y pertenecen a un área enorme del sur este del país, tienen varias sedes de entrenamiento y se caracterizan por un buen trabajo en el atletismo nacional, la gran cantidad de participantes avala la posición general por puntos de HSK - SELFOSS, en segundo lugar en el último invierno FH línea negra, como se mencionó antes tienen buenas instalaciones, pista cubierta y vienen haciendo buen trabajo con todos los grupos de edades. Breidablik línea verde muestra un potente y progresivo ascenso en este tipo de competencia desde el 2016 y hasta 2018, puede observarse claramente el aumento en la cantidad de puntos en general, realmente los deportistas de Breidablik mostraron mucha fuerza y alegría durante el período competitivo de esta temporada, al ganar por medallas todas las competencias preparatorias de este último invierno antes del campeonato nacional celebradas en el área de la capital del país (ver final del texto); la diferencia muestra **la calidad**, pues la forma de evaluar el campeonato nacional de estas edades otorga puntos a los diez primeros lugares, este sistema de evaluación general usado por la federación de atletismo Islandesa favorece más a los clubes grandes estimulando la participación masiva; eso es bueno; pero también sería bueno estimular la calidad, y eso es lo que no ha hecho la federación de atletismo en este período, Breidablik ha ganado por medallas todas las competencias previas al campeonato nacional en este último invierno y ni una sola noticia o notificación de estímulo ha sido emitida siquiera en la página web de la federación, solo por citar un breve ejemplo si el campeonato nacional se hubiese evaluado por medallas Breidablik termina en tercer lugar igual por puntos; pero con una diferencia menor respecto a los clubes que finalizaron en los primeros y segundos lugares (1-2) posición por medallas ver link: <http://82.221.94.225/MotFri/MedalTable.aspx?Code=MI14OGY18>.

Tabla 3.

Meistaramót Íslands inni 11-14 ára stig

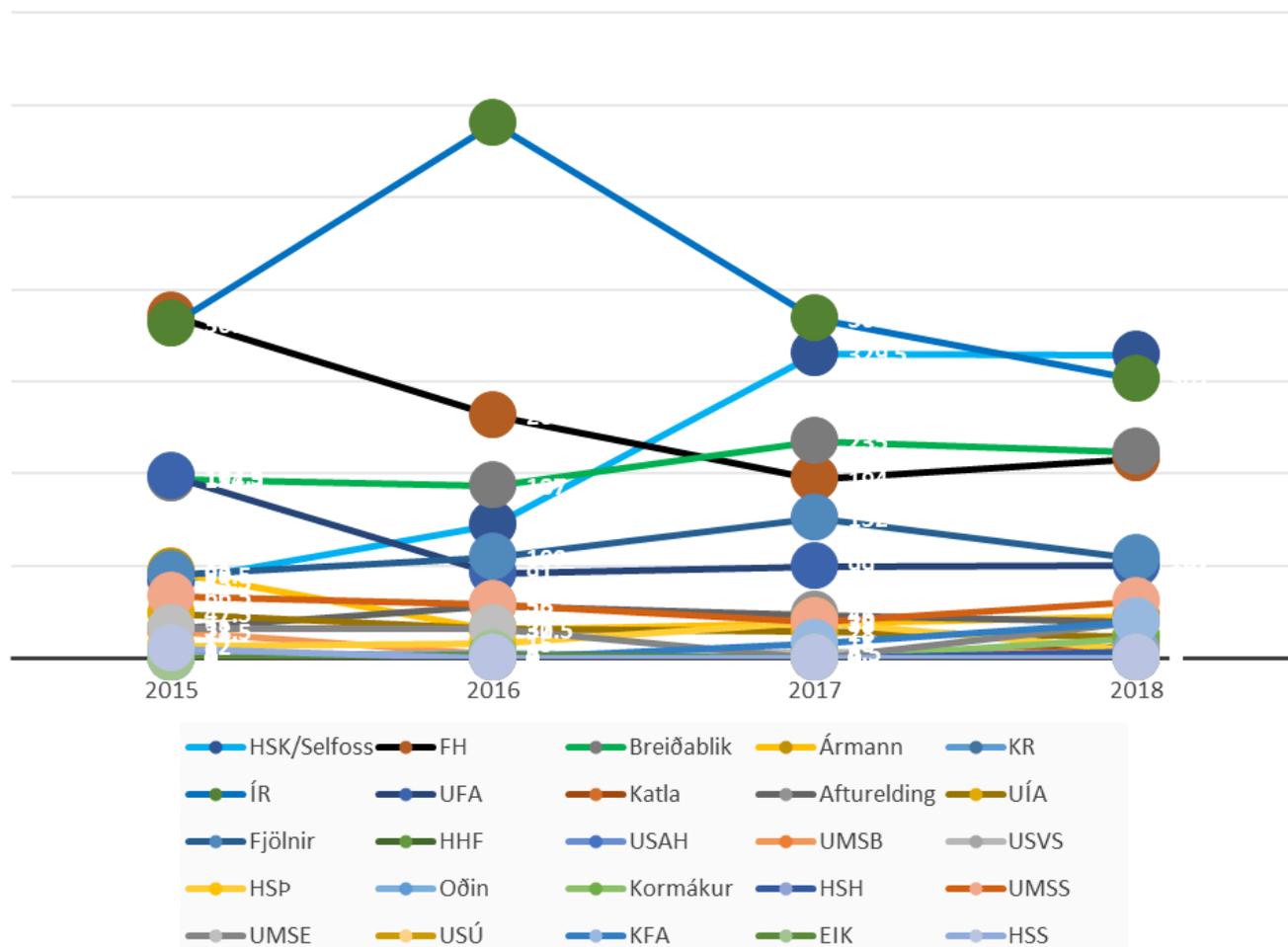


Summary From : www.fri.is/ <http://82.221.94.225/MotFri/> and then Select a year

La tabla número cuatro (4) ilustra los resultados de la competencia nacional de los jóvenes entre 15 y 22 de edad, claramente puede apreciarse el tercer lugar y la mejoría por puntos del club Breiðablik, en este tipo de competencia, quedan en las primeras posiciones del campeonato nacional los clubes unidos de HSK-SELFOSS y el club de Reykjavik IR; pero Breiðablik gana por puntos al club FH uno de los mejores del país, la evolución técnica y física de los deportistas de nuestro club es un hecho que se puede observar en todas las categorías, mientras otros clubes son fuertes por ejemplo en escolares, otros son más fuertes en categoría de mayores, pero en Breiðablik hay más equilibrio en general en todas las categorías.

Tabla 4. Campeonato de Islandia Indoor 15- 22 Years.

MÍ 15-22 stig innanhúss



Summary From : www.fri.is/ <http://82.221.94.225/MotFri/> and then Select a year.

Por último se citan aquí las conexiones para referencias de las principales competencias de invierno previas a los campeonatos nacionales del 2018, realizadas entre octubre y diciembre del 2017, donde puede apreciarse la supremacía de Breidablik en los cuadros de medallas según los resultados de la página oficial de la federación de atletismo de Islandia. Estamos satisfechos y muy orgullosos de los resultados de nuestros deportistas y por esa razón divulgamos las noticias en la web de nuestro club: www.Breidablik.is y en el periódico de Kópavogur, comunidad donde radica nuestro club (Áramót Fjölnis - 28.12.2017 - Reykjavík):

<http://82.221.94.225/MotFri/MedalTable.aspx?Code=ARAM17FJO>

(Silfurleikar ÍR - 18.11.2017 - Reykjavík). <http://82.221.94.225/MotFri/MedalTable.aspx?Code=SILFURL17>

(Gaflarinn 2017 - 4.11.2017 - Hafnarfjörður). <http://82.221.94.225/MotFri/MedalTable.aspx?Code=M-00000271>

(Bronslleikar ÍR 2017 - 7.10.2017 - Reykjavík).

<http://82.221.94.225/MotFri/SelectedCompetitionResults.aspx?Code=BRONSL17>

REFERENCIAS

1. Athletics 365 (2016). England Athletics. (n.d.). Retrieved April 25, 2016, from <http://www.englandathletics.org/athletics-clubs/i-help-to-run-a-club/young-athletes-section/athletics-365-resources>
2. Charles Gozzoli (FRA), Elio Locatelli (IAAF), Dieter Massin (GER), & Björn Wangemann (IAAF). (2006). IAAF KIDS' ATHLETICS - A Practical Guide (IAAF). 2006: IAAF.
3. Charles Gozzoli (FRA), Jamel Simohamed (ALG), & Abdel Malek El-Hebil (MAR). (2006). Educational Cards Kids' Athletics (2006th ed.). IAAF.
4. Forside - Skole OL Tv2. (n.d.). (2016). Retrieved April 25, 2016, from <http://skoleol.tv2.dk/>
5. Freyr Ólafsson, Margrét Héðinsdóttir, Alberto Borges Moreno. (2015). EUA Comision congress youth and athleics, Frankfurt November, 2015. (*Ráðstefna No. 1*) (p. 3). 11 November 2015. Retrieved from Fri.is.
6. Harald Muller and Wolfgang Ritzdorf. (2009). Run! Jump! Throw! The official IAAF Guid to teaching Athletics. (IAAF, Vol. 1 edition 1996). Bill Glad, Warners Midlansds plc, The maltings,Manors lane, Bourne, Linclnshire PE9PH, UK.
7. Pass'Atlé (2016). Le site de tout l'Athlétisme | Fédération Française d'Athlétisme. (n.d.). Retrieved April 25, 2016, from <http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4941>
8. School/Youth (2016). Official Documents | iaaf. org. (n.d.). Retrieved April 11, 2016, from <http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#iaaf-kids-youth-newsletter>
9. Sparta Løbskontor (2010). Gunnar Nu Hansens Plads 11, & 2100 København Ø. (n.d.). Sparta Denmark, íþróttafélag. [Sport]. Retrieved April 25, 2016, from <http://sparta.dk/>
10. Thompson, P. J. L. (2009). Introduction to coaching: the official IAAF guide to coaching athletics. Lincolnshire, UK: Warners Midlands.