

SÁBADO, 13 DE JULIO DE 2013

Ejercicio aeróbico



Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

Ejercicio anaeróbico



Son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad

y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculoesquelético (tonificación).

La elección de un tipo de ejercicio depende de los objetivos que se tengan, aunque en el ámbito de la salud es recomendable alternar y complementar ambos tipos de ejercicios, ya que se conseguirán beneficios cardiovasculares y musculares. Ya en temas de rendimiento se suele dar más importancia a uno de los tipos según la finalidad, aunque sin olvidarnos del otro.

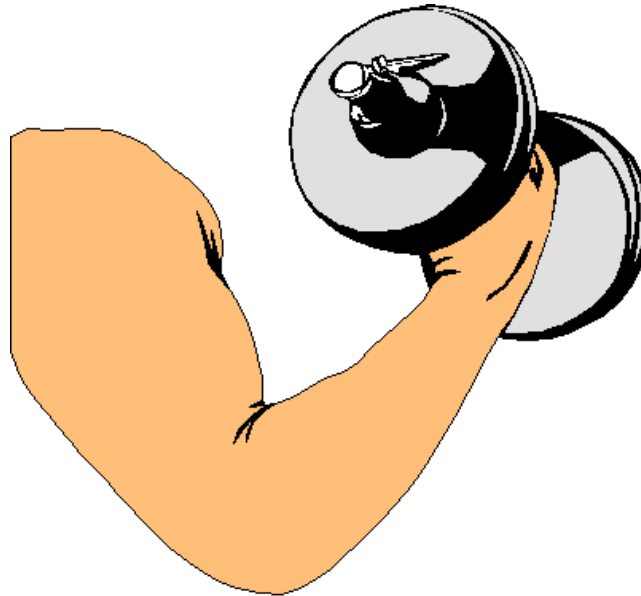
Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son:

- Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo.
- Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
- Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Fuerza



Capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Se manifiesta de forma diferente en función de las necesidades de la acción.

Manifestaciones de la fuerza

1. **Manifestación activa:** es la tensión capaz de generar un músculo por acción de una contracción muscular voluntaria. Existen tres manifestaciones de la fuerza activa:
 - a. **Fuerza máxima:** es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria
 - b. **Fuerza veloz:** es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible.
 - c. **Fuerza resistencia:** es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva.
2. **Manifestación reactiva:** es la capacidad de fuerza que realiza un músculo como reacción a una fuerza externa que modifica o altera su propia estructura. Ciclo de estiramiento-acortamiento, fase excéntrica seguida de concéntrica. Trabajada mediante el método pliométrico. Existen dos manifestaciones de la fuerza reactiva:
 - a. **Elástico-explosiva**
 - b. **Reflejo-elástico-explosiva**

Métodos de entrenamiento para la mejora de la fuerza

1. En la fuerza máxima:
 - a. Entrenamiento con sobrecargas (pesas)
 - b. Trabajo de fuerza máxima hipertrófica
 - c. Mejora de la coordinación intramuscular
 - d. Electroestimulación
 - e. Isometría

- f. Métodos de contraste
2. En la fuerza reactiva:
 - a. Pliometría
3. Sistema de fuerza resistencia
 - a. Tensiones musculares isotónicas elevadas
 - b. Tensiones musculares isotónicas medias e isométricas

Resistencia



Capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga, entendiéndose fatiga como la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento.

Tipos de resistencia según los sistemas-vías metabólicas

1. Anaeróbica Aláctica
2. Láctica
3. Aeróbica

Métodos de entrenamiento para la mejora de la resistencia

1. Métodos continuos: sin pausas intermedias de recuperación. Mejora de la capacidad y la potencia aeróbica.
 - a. Métodos continuos a ritmo uniforme:
 - i. La carrera continua lenta (continua extensiva)
 - ii. La carrera continua media o de larga duración
 - iii. La carrera continua rápida
 - b. Métodos continuos a ritmo variable:
 - i. La carrera continua a ritmo progresivo
 - ii. La carrera continua a ritmo variable "fartlek"
 - iii. La carrera con variación de velocidad
2. Métodos fraccionados: con pausas intermedias de recuperación.
 - a. Métodos fraccionados de orientación aeróbica:
 - i. Fraccionado aeróbico largo (extensivo 2'- 15')
 - ii. Fraccionado aeróbico corto (1'- 3')
 - iii. Interval-training
 - iv. Entrenamiento intermitente

- b. Métodos fraccionados de orientación anaeróbica:
 - i. Fraccionado anaeróbico extensivo (capacidad anaeróbica)
 - ii. Fraccionado anaeróbico intensivo largo (potencia anaeróbica)
 - iii. Fraccionado anaeróbico intensivo corto (potencia anaeróbica)

Velocidad



Capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

Tipos de velocidad

1. Velocidad cíclica o de desplazamiento
2. Velocidad acíclica o de un gesto aislado
3. Velocidad de reacción Simple
4. Compleja o de elección

Métodos de entrenamiento para la mejora de la velocidad

1. En movimientos cíclicos:
 - a. Trabajo con sobrecarga
 - b. Cuestas
 - c. Trabajo con arrastres
 - d. Skipping y carreras con cinturones lastrados
 - e. Multisaltos verticales
 - f. Multisaltos horizontales
 - g. Las carreras de suprav velocidad
 - h. Velocidad de reacción
 - i. Mejora de la impulsión
 - j. Frecuencia
 - k. Amplitud
2. En movimientos acíclicos:

- a. Entrenamiento fraccionado de recuperaciones amplias
- b. Entrenamiento fraccionado con recuperaciones incompletas
- c. Entrenamiento de velocidad integrada en acciones de juego

Entrenamiento invisible



En esta ocasión, me gustaría hablaros del significado de éste término, que ya con más frecuencia empieza a escucharse en los entornos deportivos como salas de musculación, centros deportivos y/o escuelas de atletismo entre otros.

Es por todos conocido, el significado del término entrenamiento en su sentido más amplio, pero los que pocos conocen, es el significado del concepto 'entrenamiento invisible'. Pues bien, como se puede suponer, el entrenamiento invisible se debe entender como aquellas acciones, actividades y circunstancias que rodean la vida de un deportista sea cual sea su nivel y actividad física diaria.

Es erróneo pensar, que el único beneficio físico, lo vamos a encontrar durante la actividad propiamente dicha, y que la mejora de nuestras capacidades físicas se va a producir únicamente durante el esfuerzo que realizamos en una pista de atletismo o en una sala de musculación, por poner sólo algunos ejemplos.

Es necesario e imprescindible trabajar nuestro organismo pre y post entrenamiento/competición, y eso lo vamos a conseguir trabajando sobre aquellos factores que actúan directamente sobre nuestro rendimiento y que nos van a otorgar una mejora significativa, gradual y más coherente encaminada a la consecución de nuestros objetivos.

En este caso, decir que hablamos de la alimentación, suplementación deportiva, higiene y cuidado corporal, factor psicológico, tareas de recuperación, y principalmente el sueño. A continuación y a modo de resumen, comentaremos en que consiste cada una de ellas y en que nos puede beneficiar.

Alimentación



Al finalizar el entrenamiento, nuestro cuerpo se encuentra en máxima predisposición de obtener y asimilar los nutrientes que le deben de llegar a través de la comida. Ello consistirá en un porcentaje ligeramente superior en hidratos de carbono con el fin de recuperar la energía perdida durante el entrenamiento, y en segundo término la proteína, la cual se encargará de reparar y reponer el tejido muscular dañado. Todo ello nos permitirá recuperar el organismo y estar mejor preparado para el siguiente esfuerzo.

Suplementación deportiva: Agrupamos aquí a aquellas sustancias legales, de carácter natural o farmacológico, que consume el deportista con el objetivo de mejorar su rendimiento y complementar así una alimentación equilibrada. Será ideal para aquellas personas que por cuestión de tiempo o necesidades, no puedan realizar tantas comidas como sean necesarias. Dentro de este concepto agrupamos sustancias como, complejos vitamínicos, antioxidantes, aminoácidos, quemagrasas, etc.

Higiene y cuidado corporal: Situamos en este concepto aquellas acciones encaminadas a mejorar nuestro rendimiento a través de un correcto calzado deportivo, indumentaria acorde con la actividad y la climatología, ausencia de enfermedades o afecciones, etc.

Factor psicológico



De gran importancia en casos de deportistas de alto rendimiento o con metas a gran escala. Hablamos aquí de la cooperación de un psicólogo deportivo, *coach*, asistentes, etc., que pudieran trabajar nuestra ansiedad, estrés, motivación, etc., pre y post competición.

Tareas de recuperación: Nombramos aquí masajes, sesiones de fisioterapia y osteopatía, hidroterapia, etc. En definitiva, todas aquellas acciones encaminadas a relajar las zonas más tensionadas durante el proceso de mejora física.

Sueño: Sin lugar a dudas y junto a la alimentación, son los dos factores que más nos pueden influir positivamente en nuestros objetivos. Durante el descanso nocturno, se aceleran los procesos de recuperación celular gracias a la eliminación de residuos del metabolismo del cerebro y aumenta ostensiblemente la secreción de la hormona del crecimiento, necesaria para la regeneración celular. Por todo ello, se recomienda un mínimo de 8 horas de sueño nocturno.

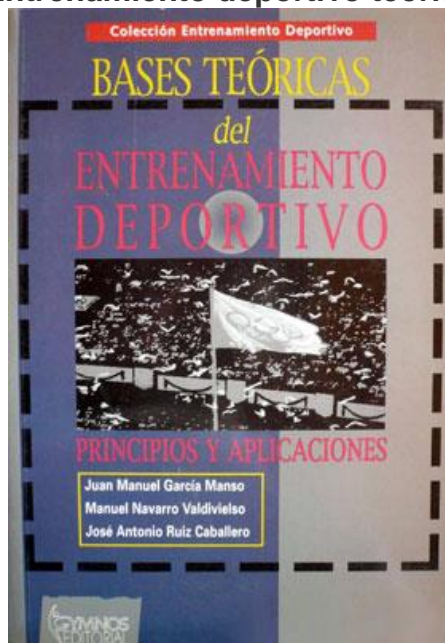
En definitiva, conocer de primera mano que las situaciones cotidianas y rutinarias de nuestro día a día son los que van a marcar la diferencia entre una lesión inoportuna, un sobreentrenamiento, fatiga mental o ausencia de objetivos o situarnos al otro lado del camino, el éxito coherente hacia una meta, marca o una mera satisfacción personal del individuo.

El entrenamiento deportivo



Es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supercompensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo."

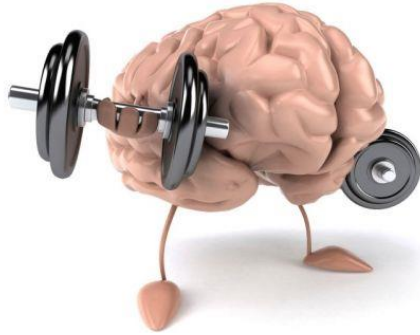
Entrenamiento deportivo teórico



La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte. De hecho, tanto la preparación física como la técnica, la táctica y la teórica poseen una dimensión psicológica incuestionable, pues los procesos que regulan las acciones y todo lo concerniente al procesamiento mental de las mismas son de carácter psicológico.

Si el deportista durante su preparación física, técnica o táctica necesita de la motivación, de la movilización volitiva, del control eficiente de sus esfuerzos musculares o de una correcta representación de los movimientos en el plano ideal, en la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones.

Entrenamiento psicológico:



La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta.

La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico.

VIERNES, 14 DE JUNIO DE 2013

Educación Física



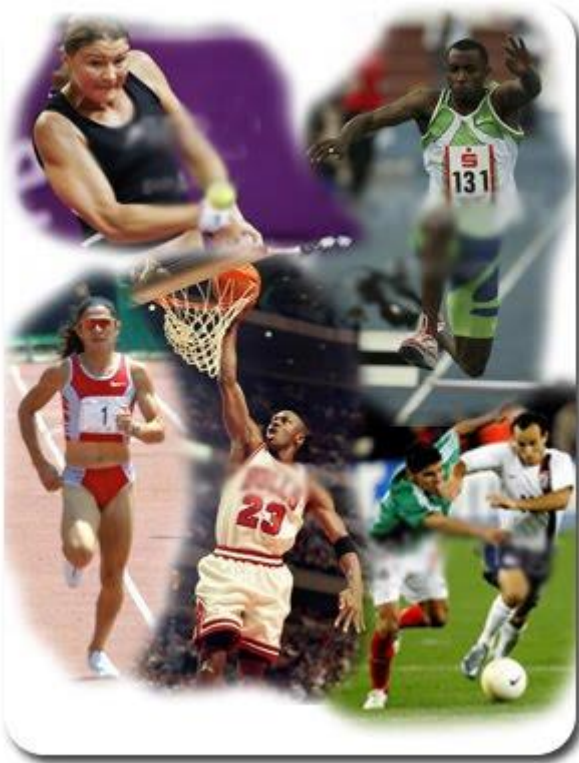
HISTORIA

En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción.

El primero en proponer ejercicios para cada parte del cuerpo y poder utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue Galeno. En la época Visigoda, ya se practicaban algunos deportes como: lucha, saltos, lanzamiento de jabalina y esgrima.

La gimnasia moderna nació a principios del siglo XIX en Suiza y Alemania con deportes como: saltos, carreras y luchas, natación entre otros. La educación física como hoy la entendemos, ya que las actividades físicas que el hombre trató de sistematizar en la antigüedad para mejorar su condición física para la guerra.

A fines del siglo pasado ya las escuelas e institutos de formación de profesores de educación física alcanzaron un nivel universitario.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

La salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

EDUCACIÓN FÍSICA. DEFINICIÓN, PROPÓSITOS, ÁREAS Y FINES

La Educación Física es un eficaz instrumento que ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biosicosocial. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Aéreas de la educación física.

Aptitud física:

- Capacidad aeróbica.
- Potencia anaeróbica
- Flexibilidad

Deporte colectivo:

- Basquetbol
- Voleibol
- Futbol

Deporte individual:

- Atletismo
- Natación
- Gimnasia

Recreación:

- Juegos
- Expresión cultural y social
- Vida al aire libre



EL PULSO. GENERALIDADES. RECOMENDACIONES

Es la onda pulsátil que se produce con el choque de la sangre con el Cayado de la Aorta y que se propaga a través de las arterias.

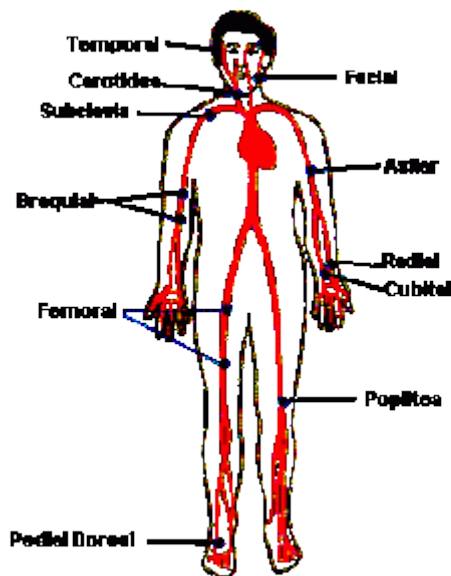
El pulso es el elemento básico para conocer el grado de intensidad con que esta se está realizando con un esfuerzo físico. Debemos recordar que ello tiene un gran valor, tanto

para controlar el grado de exigencia de los ejercicios y establecer la recuperación, como para regular la intensidad con la que deseamos ejercitarnos. Se debe tomar, antes y después de un programa de entrenamiento.

pulso arterial tipos frecuencia, amplitud,y mucho mas

Aprender a controlar nuestras pulsaciones. Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotideo)
- En la parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda (apical)



Recomendaciones para tomar el pulso

Es de suma importancia controlar con cuantas pulsaciones inicia la actividad y con cuantas termina repitiendo el procedimiento luego al minuto nuevamente, llevando debida nota de esos datos.

CLASES DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento Físico - Deportivo

Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora es una parte muy importante.

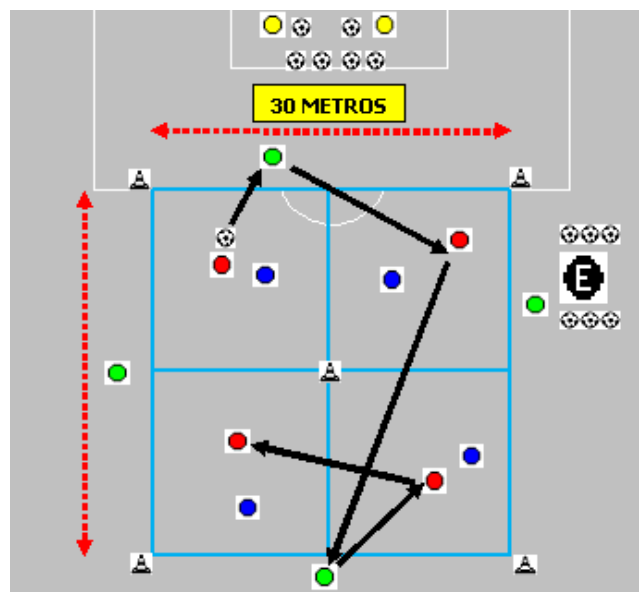
La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas.



Entrenamiento Técnico - Táctico

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica.

Es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.



Entrenamiento Psicológico

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por falta de suficiente nivel psicológico.

Las preparaciones psicológicas tienen dos formas:

- Preparación psicológica general
- Preparación psicológica especial

La preparación psicológica general está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos deben resolverse a diario.

La preparación psicológica especial se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión y valor.



Entrenamiento Teórico

La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como en la competencia.

¿PARA QUÉ LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, entre otros. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar.

¿A QUÉ EDAD SE DEBE COMENZAR LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también.

Resistencia definición y tipos:

Es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por reglas general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte.

Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades q hacen los mejores rendimientos deportivos: Fuerza, velocidad o tiempo de reacción, coordinación, entre otros.

Resistencia aeróbica

Es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte mas allá de 6 minutos aproximadamente

Resistencia anaeróbica

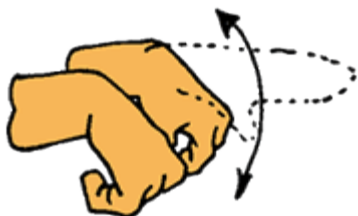
Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será pagada una vez que finalice o aminore suficientemente.

Flexibilidad definición y tipos

La flexibilidad es la capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y elasticidad muscular. La primera depende de elementos articulares, entendiéndose por tales; Los cartílagos articulares, las capsulas, ligamentos, meniscos y liquido sinoviales. La segunda es una propiedad del tejido por la cual los músculos pueden contraerse y alongarse recuperando luego su longitud normal.

Se dividen en dos

Ejercicios de movilidad articular.



Ejercicios de elongación muscular.



FUERZA MUSCULAR

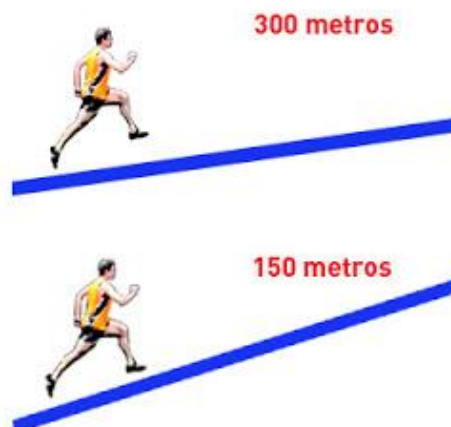
¿Cómo mejorar la fuerza muscular?

La fuerza muscular es necesaria para realizar actividades de la vida diaria con las menores molestias y riesgo de lesiones. La edad, sobre todo a partir de la 2ª mitad de nuestra vida, y la falta de ejercicio físico también actúan de forma conjunta para reducir la fuerza y masa muscular.

¿Cómo trabajar y desarrollar la fuerza muscular?

Resistencia:

Los músculos deben trabajar contra una resistencia superior a la que se enfrentan en sus actividades diarias. Pueden ser pesos libres más o menos pesados, máquinas u otros aparatos para trabajar grupos musculares específicos. También se puede mejorar la fuerza mediante ejercicios que utilicen el propio peso corporal y la acción de la gravedad: abdominales, fondos, dominadas, elevaciones de piernas.

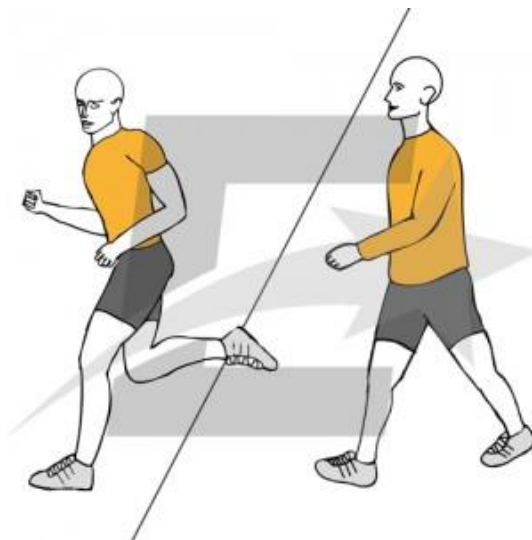


Repetición:

La acción debe repetirse el número suficiente de veces para producir fatiga muscular.

**Intensidad:**

Una intensidad próxima a la máxima es la que desarrolla la fuerza con mayor rapidez. Se puede modificar la intensidad variando el peso, la fuerza se desarrolla aumentando el peso y la resistencia con el número de repeticiones. Se debe procurar evitar realizar un exceso de trabajo para prevenir el dolor muscular o la lesión.



LEY SOBRE LA EDUCACIÓN FÍSICA

El presente Reglamento tiene como objeto desarrollar el contenido normativo de la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física, correspondiente a la organización y funcionamiento del Registro Nacional del Deporte, Actividad Física y Educación Física, las condiciones para la inserción en el Sistema de Seguridad Social de los(as) Atletas, la Transmisión de Mensajes Audiovisuales de Servicio Público Deportivo, la Organización y Funcionamiento del Fondo Nacional para el Desarrollo del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, entre otros.

Este instrumento regirá a la Administración Pública Nacional, Estatal y Municipal, incluidas las universidades de gestión pública; a las Organizaciones Sociales Promotoras del Deporte; o cualquier persona natural o jurídica de carácter privado que realice actividades relacionadas con la práctica, promoción, organización, fomento, administración o alguna actividad económica vinculada con el deporte, la actividad física o la educación física; así como aquellas personas naturales o jurídicas a quienes la Ley obligue a suministrar datos al Registro Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física.

Están llamados a inscribirse en el Registro Nacional del Deporte, Actividad Física y Educación Física las siguientes personas naturales y jurídicas:

- Las Organizaciones Sociales Promotoras, indicadas en el artículo 34 de la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física.
- Las entidades del deporte profesional.
- Las personas naturales o jurídicas que bajo la calificación de agentes, reclutadores o scouts, realicen actividades en el territorio de la República.
- Las personas jurídicas cuyas actividades económicas consistan en la explotación directa o indirecta de algún Establecimiento Deportivo.
- Las personas jurídicas cuyas actividades económicas consistan en la explotación directa o indirecta de algún club social o recreacional, y que pongan a disposición de los usuarios(as), alguna instalación o infraestructura deportiva.
- Las personas jurídicas cuyas actividades económicas en el territorio nacional consistan en la explotación comercial del deporte y la actividad física, o que participen

en la importación, fabricación, almacenamiento, distribución o comercialización de equipos, artículos o implementos deportivos.

- . Cualquier otra persona que se indique en las leyes o los lineamientos emanados del Directorio.

Se crea el Fondo Nacional para el Desarrollo del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, y sus recursos son de carácter público y forman parte del patrimonio del Instituto Nacional de Deportes (IND). El funcionamiento, recaudación y administración corresponde al Instituto Nacional de Deportes, con plena sujeción al Plan Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, así como a la planificación y lineamientos que emita el Ministerio con competencia en materia de deporte y actividad física.

El Ministerio del Poder Popular con competencia en materia de deporte y actividad física, tendrá a su cargo la realización de los estudios sociales necesarios para determinar el universo de atletas integrantes de Selecciones y Preselecciones Deportivas Nacionales y estatales, que serán insertados en el Sistema de Seguridad Social, y fijará mediante resolución las normas para la conformación de tales selecciones.

Vigencia a partir de su publicación en la Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela.

Integrantes:

Heduar Suaárez C.I: 20.921.297

Yorger León C.I: 22.675969

Kimberly Colmenarez C.I: 22.194.744

Jamilson Figueroa C.I: 21.140.333

Sección: N-111