

**APROBACION DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACION  
O TITULACION**

**CERTIFICA:**

Yo, Lcda. M.S.c. GUEVARA GANAN GRACIELA JEANETTE C.C.1802657518  
en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

**“LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE  
ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS  
COMPETENCIAS ESCOLARES DEL CENTRO DE EDUCACION BASICA  
“EL ORO” DEL SECTOR HUACHI TOTORAS CANTON AMBATO  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERIODO 2009-2010”**

Desarrollado por el egresado CASTRO BIMBOZA HUMBERTO GONZALO,  
considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos,  
científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante  
el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la  
Comisión calificadora designada por el h. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo del 2010

TUTOR

---

Lcda. M.Sc. Graciela J. Guevara G.

C.C 1802657518

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACION**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográficas y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios específicos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

-----  
Castro Bimboza Humberto Gonzalo

CC.140034753-8

**AUTOR**

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: Los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo en las competencias escolares del centro de Educación Básica “El Oro” del sector Huachi Totoras cantón Ambato provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010. Presentada por el Sr Humberto Gonzalo Castro Bimboza, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción 2008-2009 una vez revisada la investigación, aprueba con la calificación de.....en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### LA COMISION

---

Lcda. M.Sc. Gaviño Noemy Hortencia

---

Ing. M.Sc. Vásquez Marcia

## ***DEDICATORIA***

De corazón dedico este trabajo a Dios que con sus bendiciones me ha protegido e iluminado, también a mis padres porque con sus esfuerzo y dedicación me han dado el tesoro más grande para mí, la educación.

## **AGRADECIMIENTO**

*Como testimonio de gratitud y agradecimiento a Las autoridades y docentes del CENTRO DE EDUCACION BASICA “el oro” de Huachi totoras DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA por su ayuda oportuna en la investigación.*

*A la LCDA. m.sc. GUEVARA GANAN GRACIELA JEANETTE tutor de tesis por su valiosa colaboración para el desarrollo del presente trabajo.*

*A Dios sobre todas las cosas.*

*A mis padres que constituyen la razón de mi existencia y de mis realizaciones.*

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Página</b>
Portada .....	i
Aprobación de la tutora.....	ii
Autoría del trabajo de Investigación .....	iii
Aprobación del Tribunal de Grado .....	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento .....	vi
Índice de contenidos .....	vii
Índice de cuadros.....	ix
Índice de gráficos.....	x
Resumen ejecutivo.....	xi
Introducción.....	1
Capítulo I:.....	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis crítico.....	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del problema.....	7
1.2.5. Preguntas directrices.....	7
1.2.6. Delimitación .....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1. Objetivo General.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	10

Capítulo II: Marco Teórico.....	11
2.1. Antecedentes investigativos.....	11
2.2. Fundamentación Lega.....	12
2.3. Categorías fundamentales.....	14
2.4. Superordinacion.....	13
Variable Independiente.....	14
Entrenamiento deportivo.....	14
Planificación deportiva.....	14
Periodos.....	15
Etapas.....	15
Unidad de entretenimiento.....	16
Principios del entrenamiento deportivo.....	17
Sistemas.....	18
Entrenamiento en niños.....	27
Pruebas de atletismo.....	32
Pruebas de campo.....	32
Pruebas d pista.....	41
Variable Dependiente.....	47
2.4. Hipótesis.....	56
2.5. Variables.....	56
Variable independiente.....	56
Variable dependiente.....	56
Capítulo III: Metodología	
3.1. Modalidad de la investigación.....	57
3.2. Nivel o tipo de investigación.....	57
3.3. Población y muestra.....	58
3.4. Operacionalización de variables.....	60
3.5. Recolección de la información.....	62
Plan de procesamiento de la información.....	66
Capítulo IV: Análisis de los resultados	

4.1. Análisis e interpretación de resultado.....	67
4.2. Verificación de la hipótesis.....	87
Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones	
5.1. Conclusiones.....	93
5.2. Recomendaciones.....	94
Capítulo VI: Propuesta	
6.1. Datos informativos.....	96
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	97
6.3. Justificación.....	97
6.4. Objetivos.....	97
6.4.1. Objetivo general.....	98
6.4.2. Objetivos específicos.....	98
6.5. Análisis de factibilidad.....	99
6.6. Fundamentación Científico-Técnica.....	99
6.7. Modelo Operativo.....	101
6.8. Administración de la propuesta.....	104
6.9. Plan, de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	105
Materiales de Referencia:	
Bibliografía.....	106
<b>ÍNDICE DE CUADROS</b>	
Cuadro N° 1 Población y muestra.....	57
Cuadro N°2 Variable independiente.....	58
Cuadro N°3 Variable dependiente.....	60
Cuadro N°4 Frecuencias observadas.....	89

Cuadro N°5 Frecuencia esperada.....	90
Cuadro N°6 Modelo operativo.....	99
Cuadro N°7 estructura de la guía.....	100
Cuadro N°8 Administración de la propuesta.....	102
Cuadro N°9 Plan de monitoreo y evaluación.....	103

### **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico N° 2 Superorcincacion.....	13
Grafico N°3 Métodos.....	20
Grafico N°4 sistema de objetivos.....	24
Gráfico N° 5 Estados evolutivos de la actividad motriz del niño.....	31
Gráfico N° 6 Factores determinantes del rendimiento deportivo...51	
Gráfico N° 7 Encuesta a estudiantes.....	66
Gráfico N°8 Encuesta a estudiantes .....	67
Gráfico N° 9 Encuesta a estudiantes.....	68
Gráfico N° 10 Encuesta a estudiantes.....	69
Gráfico N° 11 Encuesta a estudiantes.....	70
Gráfico N° 12 Encuesta a estudiantes.....	71
Gráfico N° 13 Encuesta a estudiantes.....	72
Gráfico N° 14 Encuesta a estudiantes.....	73
Gráfico N° 15 Encuesta a estudiantes.....	74
Gráfico N° 16 Encuesta a estudiantes.....	75
Gráfico N° 17 Encuesta a docentes.....	76

Gráfico N° 18 Encuesta a docentes.....	77
Gráfico N° 19 Encuesta a docentes.....	78
Gráfico N° 20 Encuesta a docentes.....	79
Gráfico N° 21 Encuesta a docentes.....	80
Gráfico N° 22 Encuesta a docentes.....	81
Gráfico N° 23 Encuesta a docentes.....	82
Gráfico N° 24 Encuesta a docentes.....	83
Gráfico N° 25 Encuesta a docentes.....	84
Gráfico N° 26 Encuesta a docentes.....	85

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**REDUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS COMPETENCIAS ESCOLARES DEL CENTRO DE EDUCACION BASICA “EL ORO” DEL SECTOR HUACHI TOTORAS DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA EN EL PERIODO 2009-2010**

**AUTOR:** Humberto Gonzalo Castro Bimboza

**TUTORA:** LCDA. M.SC. Guevara Ganan Graciela Jeanette

**RESUMEN:** El objetivo de esta investigación es dar a conocer una guía de enseñanza sobre el atletismo a niños entre siete y doce años. Sin duda, los entrenadores que trabajan con niños han de mostrar una habilidad especial para presentar las ideas en términos en que puedan ser entendidas por sus destinatarios. Por ello, los procesos de entrenamiento que aquí se presentan, y que difieren de los utilizados en el alto nivel, tienen la característica principal de estar planteados de forma que sean de fácil comprensión por los niños, además de ser entretenidos e incitar a la práctica del atletismo en edades posteriores. En cualquier caso, siempre primará la seguridad de los

participantes sobre su rendimiento, y la sencillez sobre la complejidad técnica, aunque esto suponga un alejamiento de la competición real. El objetivo será, ante todo, fomentar la afición del niño por el atletismo para que, en los años sucesivos, pueda decidir – con ayuda de su entrenador – qué prueba considera más apropiada, habiendo practicado antes una gama lo más amplia posible.

li ii iii iv v vi vii viii ix x xi xii xiii

# INTRODUCCIÓN

## CAPITULO I

El siguiente trabajo nace por la necesidad que existe en el Centro de Educación Básica “El Oro” del sector de Huachi Totoras para la enseñanza de atletismo, como deporte base.

Se tomo como base la institución ya que no depende de un docente en Cultura Física y por ende es de suma importancia la actividad del atletismo como actividad de desarrollo motriz básico en estos grupos de estudiantes.

Por su parte, el Atletismo refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre y brinda a muchos deportes sus propios ejercicios específicos para el desarrollo de ellos en general.

## CAPITULO II

En este capítulo se estudiaran todo lo referente a la enseñanza de esta disciplina denominada atletismo ya que existen insuficiencias por parte de los Docentes.

Sin embargo, la enseñanza del Atletismo requiere de una adecuada preparación de los profesores de Cultura Física y otras asignaturas para cuya impartición necesitan del manejo de los principios de otras ciencias, así como determinar la dosificación e intensidad de la ejecución de las actividades, durante la clase.

## CAPITULO III

Teniendo como universo a la Unidad Educativa el “El Oro”, como población los estudiantes y docentes de la escuela se encuentra integrada por 350 estudiantes y 19 docentes y ningún docente de Cultura Física.

## CAPITULO IV

Del análisis de resultados en las encuestas realizadas se desprende que las variables de nuestra investigación, es decir de los procesos de entrenamiento

en la disciplina de atletismo permitirá el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares están relacionadas; es así que la mayoría de encuestados contestan que es necesario una guía sobre el proceso de entrenamiento para mejorar el óptimo desarrollo en las competencias escolares.

## **CAPITULO V**

Aquí se analizarán las conclusiones y recomendaciones

## **CAPITULO VI**

La elaboración de una propuesta metodológica para la enseñanza del atletismo es la forma adecuada de obtener un nivel escolar adecuado en los docentes para una correcta enseñanza y aprendizaje del Atletismo a nivel escolar ya que la propuesta cuenta con un programa de entrenamiento de vital importancia para el aprendizaje de este deporte.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA**

**LA APLICACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS COMPETENCIAS ESCOLARES DEL CENTRO DE EDUCACION BASICA “EL ORO” DEL SECTOR HUACHI TOTORAS DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERIODO 2009-2010**

#### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

##### **MACRO**

En el Ecuador es necesario recapacitar en el tipo de educación que queremos, debemos empezar buscando la educación de mejor calidad, que sea producto del dialogo de quienes se dedican al que hacer educativo y no la imposición de las clases dominantes como se pretende imponer hoy a titulo de modernizar la educación, se limita la obligación del Estado y se traslada esta responsabilidad a los padres de familia, desaparece el Currículo básico nacional, se elimina la gratuidad ,antigüedad y categorías de los docentes ,no se respeta el escalafón, no existe estabilidad se eliminan las partidas presupuestarias para la educación es decir desaparecen las conquistas de los docentes especialmente los de Cultura Física, quedando instituciones.

En definitiva la educación no responde a la realidad del país peor a la de las comunidades o sectores rurales por lo que se le motiva a la UNE para que año tras año se levante bajo las consignas de un mayor presupuesto para la educación especialmente el Área de Cultura Física.

## **MESO**

En la ciudad de Ambato se realizan las competencias escolares en las cuales se ha observado que los niños que obtienen un buen número de medallas en las competencias son las escuelas particulares mientras que en menor número las fiscales esto se debe a que en las escuelas particulares el proceso de entrenamiento es de mejor calidad y por lo tanto obtienen un optimo rendimiento.

En algunas escuelas fiscales del cantón Ambato no existen docentes de Cultura Física es por esta razón que no llegan a participar en las competencias escolares y mucho menos a ganar medallas.

## **MICRO**

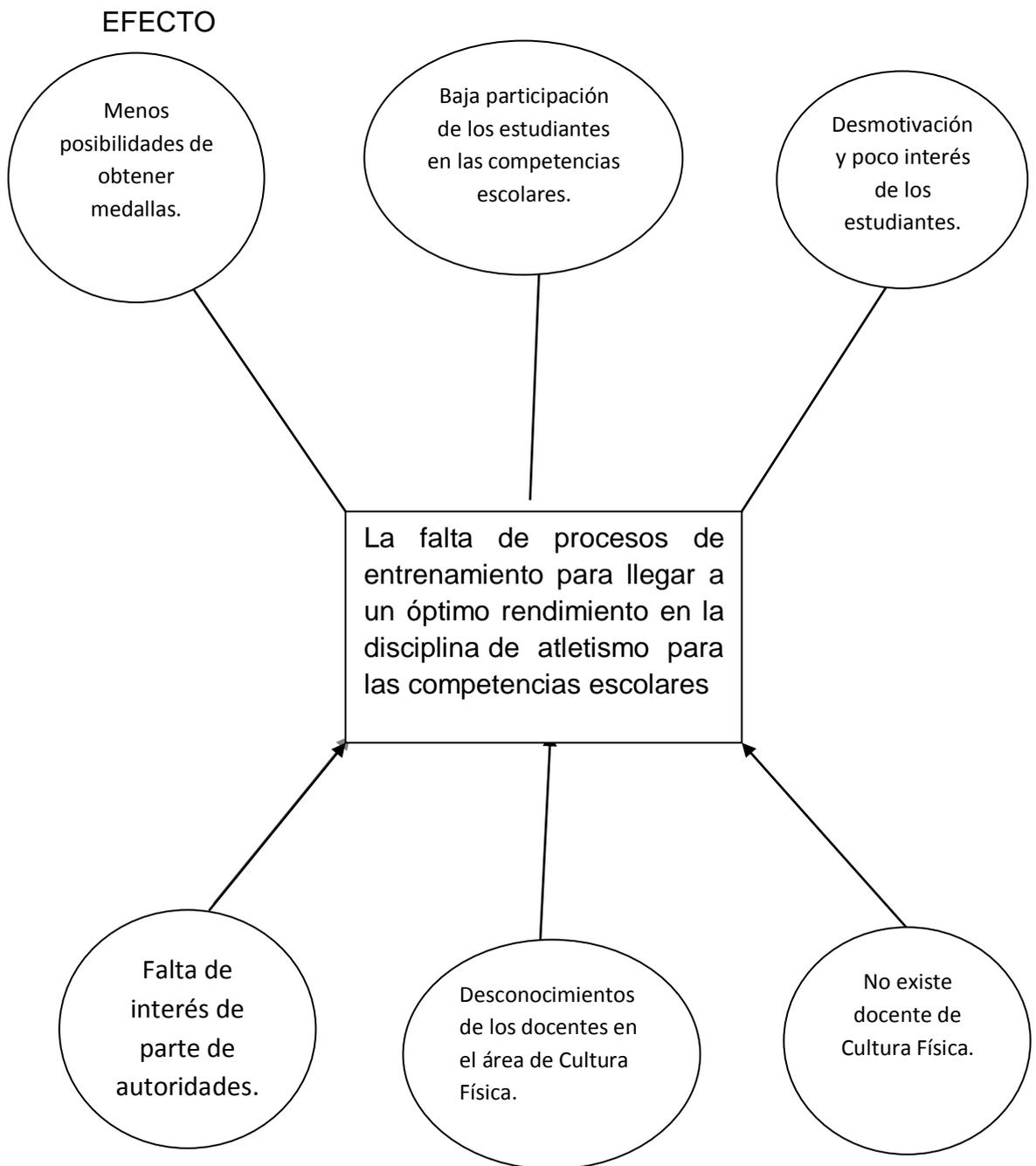
En el Centro de Educación Básica “El Oro” poseen una cancha múltiple, un estadio que no está en las mejores condiciones pues estas son utilizadas por los estudiantes lo peor del caso es que no hay un docente de Cultura Física.

En el Centro de Educación Básica “El Oro ” el papel que debe desempeña el docente de Cultura Física lo realiza el profesor de cada grado dando como consecuencia un bajo desarrollo en los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo.

Desmotivación de estudiantes al no ganar medallas por el bajo rendimiento deportivo.

Falta de interés por parte de autoridades de la escuela por adquirir un docente de Cultura Física.

Incumplimiento de la planificación que un docente de Cultura Física debería de enseñar a los estudiantes.



**CAUSA**

**Grafico Nº 1: Árbol de Problemas**

**Elaborado por: Humberto Castro**

### **1.2.2 ANALISIS CRÍTICO**

En la presente investigación observamos que en el Centro de Educación Básica “El Oro”, no cuenta con los implementos necesarios para realizar los entrenamientos en la disciplina de atletismo.

En este proyecto se analizará las causas del por qué los estudiantes no realizan un adecuado entrenamiento con el objetivo de posibilitar un mejor rendimiento en las competencias escolares y su inclusión social mediante la realización de actividades deportivas.

El estudio de este tema es de incuestionable necesidad para el proceso de entrenamiento en la disciplina de atletismo para un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

Las autoridades del Centro de Educación Básica “El Oro” no le dan mayor importancia al incluir en la escuela a un docente de Cultura Física.

El poco interés de los estudiantes al no participar en las competencias escolares.

Al no estar un docente de Cultura Física no se cumplen con la planificación establecida en la reforma curricular dando lugar a una falta de conocimientos relacionados en la especialidad de Atletismo.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Con la presente investigación esperamos que las autoridades encargadas Centro de Educación Básica “El Oro”, pongan mayor interés e incorporen a un docente en Cultura Física con el fin de desarrollar el proceso de entrenamiento en la disciplina de atletismo para un óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares.

Se aspira que el presente trabajo de investigación se concientice la realidad de la escuela en la falta de un docente en Cultura Física, lo importante que es el deporte en la edad escolar y la participación de los estudiantes en las competencias escolares.

.

### **1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿COMO INCIDE LA FALTA DE LA APLICACIÓN DE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO PARA LLEGAR AL ÓPTIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LAS COMPETENCIAS INTER ESCOLARES DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA “ EL ORO”DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA PERIODO 2009-2010 ?

### **1.2.5. INTERROGANTES**

1.- ¿Cómo identificar si los docentes de la escuela tienen conocimientos acerca de la aplicación en los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo?

2.- ¿De qué manera se incorporaría una guía didáctica para llegar al óptimo rendimiento en la disciplina de atletismo?

3.- ¿Cómo elaborar una guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo para mejorar el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares del centro de educación básica “el Oro” del sector Huachi Totoras en el cantón Ambato provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010?

## **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

- **Delimitación Espacial**

La presente investigación se va a realizar en el Centro de Educación Básica “El Oro” del sector Huachi Totoras, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

- **Delimitación Temporal**

La investigación se realizara en el periodo 2009-2010 para mejorar la Cultura Física en la escuela.

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Con frecuencia se emiten criterios sobre la falta de docentes de Cultura Física en los establecimientos educativos especialmente en las escuelas de los

sectores rurales y como consecuencia una falta de conocimientos referentes a esta materia especialmente en el proceso de entrenamiento en la disciplina de atletismo y por ende una baja participación en las competencias escolares.

Hemos realizado la investigación del problema ¿Cómo influye la falta de los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo para el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares realizadas en el Centro de Educación Básica “El Oro”, en el cual no se ha realizado ningún estudio que permita conocer en qué medida se aplican los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

Es importante que el tema sea investigado, pues los resultados constituirán un referente importante para las autoridades de esta institución ya que constituirá una orientación para que se puedan tomar las medidas más adecuadas.

Por otra parte, los resultados podrán ser socializados con el personal docente y estudiantes, a fin de diseñar una acción conjunta orientada a solucionar la falta de conocimientos sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

En el aspecto práctico el estudio realizado es muy aplicable a la institución educativa ya que son problemas que hasta la actualidad se perciben en los estudiantes por falta de un docente en Cultura Física.

## **1.4 OBJETIVOS:**

### **1.4.1. Objetivo General**

Indagar los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo en las competencias.

#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

1.- Identificar si los docentes de la escuela tienen conocimientos acerca de la aplicación en los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo.

2.- Incorporar una guía didáctica para llegar al óptimo rendimiento en la disciplina de atletismo.

3.- Elaborar una guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo para mejorar el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares del centro de educación básica "el Oro" del sector Huachi Totoras en el cantón Ambato provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010?

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

En la provincia de Tungurahua, de manera especial en el Sector Rural se hallan escuelas donde no existe un docente de cultura física razón por la cual no participan en las competencias deportivas escolares, uno de ellos es el Centro de Educación Básica “El Oro” del sector de Huachi Totoras.

En la institución no existe un docente de Cultura física es por esta razón que vamos a realizar la presente investigación con el fin de contribuir con la información acerca de la importancia del proceso de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

Este tema se encuentra en el campo deportivo en el área de Atletismo.

#### **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

La presente investigación está fundamentada en el Paradigma Critico Pro positivo en vista de que el mundo está en constante cambio y transformación dando paso a los procesos de entrenamiento deportivo que se están aplicando, en el área de Cultura Física y por ende la relación que existe entre

autoridades, docentes y estudiantes y por lo tanto creemos que la investigación se ve involucrado los valores de los participantes.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Según la Asamblea Nacional el Proyecto de Ley Orgánica de Educación y la Comisión de Educación, Cultura, Deporte y Recreación.

**Artículo 9.** Es de obligatorio cumplimiento en las instituciones educativas públicas y privadas, hasta el ciclo de educación media diversificada y profesional, la educación ambiental, la educación física, el deporte y la recreación, la educación ciudadana, la enseñanza de la lengua castellana, la historia y la geografía de Venezuela, así como los principios del ideario bolivariano.

Los centros educativos deben incorporar el conocimiento y aplicación de las nuevas tecnologías y de sus innovaciones, según los requisitos que establezca esta Ley.

## SUPERORDINACIÓN

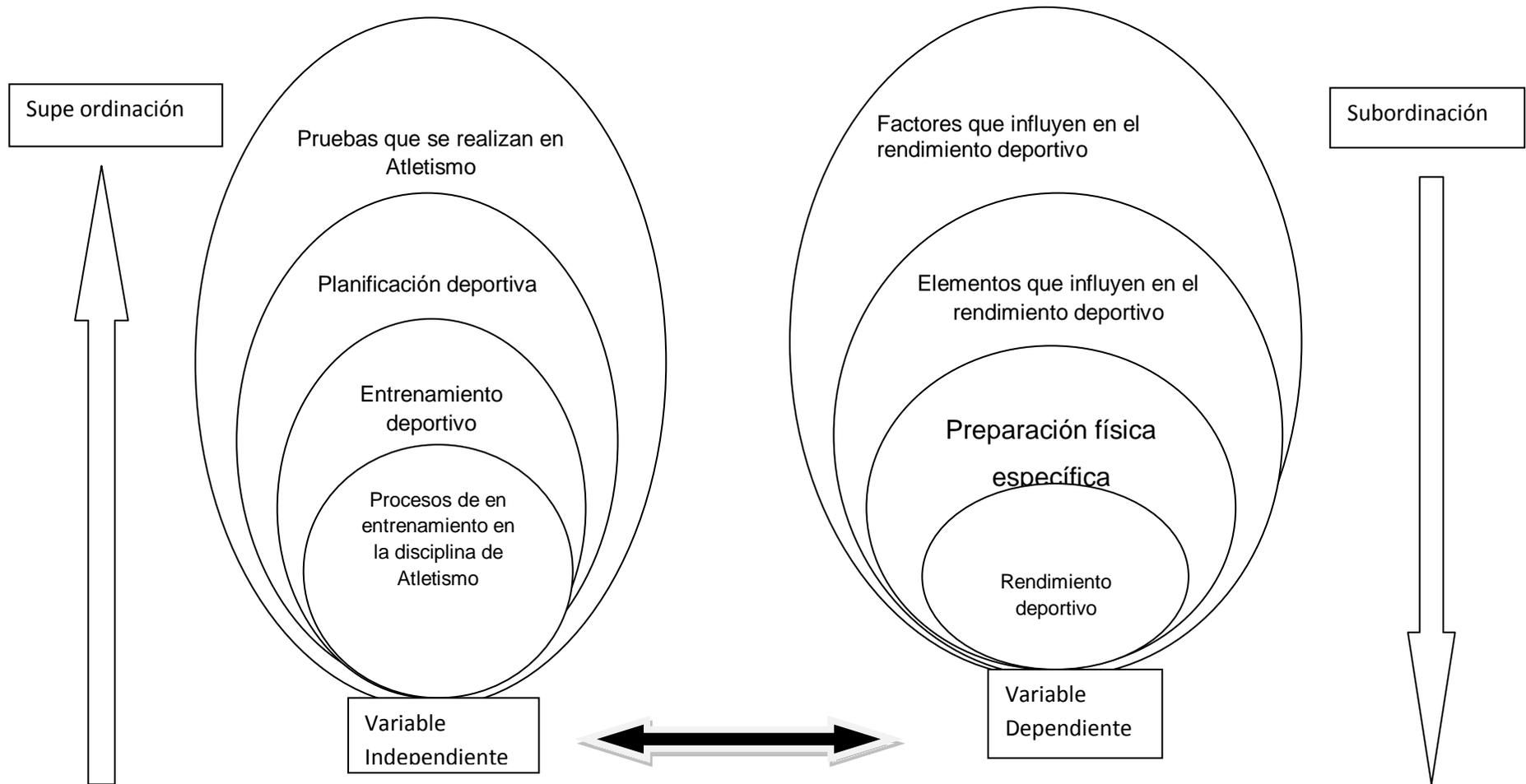


Gráfico Nº 2 Superordinación

INCIDE

## **2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES**

**Variable Independiente: Los Procesos de Entrenamiento en la Disciplina de Atletismo**

### **ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Es un proceso didáctico-pedagógico, organizado y estructurado de acuerdo con su objetivo principal que es la elevación de los niveles de rendimiento en cada una de las cualidades y capacidades del sujeto.

Es un proceso con enfoque sistémico, basado en principios (leyes) que lo rigen desde su concepción hasta la conclusión del mismo.

Por consiguiente se infiere que dicho sistema se auxilia de otras ciencias, como las Matemáticas, la Física, la Biología, la Fisiología, Química, etc., aunque es necesario comprender que como ciencia tiene su propio objeto de estudio.

### **PLANIFICACIÓN DEPORTIVA.**

Es un suceso donde se organiza, estructura, dosifica y controla la aplicación de las cargas de entrenamiento, a través de los ejercicios físicos y actividades que han de ser ejecutadas durante el transcurso del proceso de preparación del deportista.

## **MACROESTRUCTURA O MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO.**

Es la estructura general del plan en toda su extensión y contenido, se representa en forma de organigrama, cuyos niveles de organización contemplan partes lógicas del todo (sistema) las cuales se determinan por objetivos, tareas y metas a lograr.

### **PERÍODOS:**

Son los espacios de tiempo que se han concebido dentro de la gran estructura del plan, los cuales se caracterizan por sus objetivos bien definidos, tareas y contenido propio de acuerdo a su denominación:

- Período preparatorio.
- Período competitivo.
- Período de tránsito

### **ETAPAS:**

Son las subdivisiones intermedias del plan, cuyo tiempo de duración está determinado por la asignación porcentual, respecto al tiempo total que se dispone para el macro ciclo. Son a su vez una derivación lógica de los períodos de preparación. Para una estructura de simple periodización se localizan las siguientes etapas:

- De preparación general
- De preparación especial
- De obtención y mantenimiento de la forma deportiva
- La de tránsito o pérdida de la forma deportiva.

## **MESOCICLOS.**

Forman parte de las subdivisiones intermedias del plan, identificándose por su denominación, objetivos, tareas, medios, métodos y otros que le son inherentes a su duración.

Su tiempo de duración estará determinado además por el ciclare utilizado. En los mismos se dará cumplimiento a tareas complejas dentro del proceso de preparación del deportista.

## **MICROCICLOS**

Son parte de la estructura general del plan localizándose en los niveles inferiores dentro del organigrama estructural. Su tiempo de duración estará determinado por sus objetivos a cumplir, las tareas, medios y otros, pueden abarcar desde cinco hasta nueve días, dependiendo del cumplimiento de tareas y actividades planificadas.

En muchas ocasiones el micro ciclos de trabajo se identifican con los días de la semana calendario por ser una forma asequible en el trabajo del técnico deportivo.

## **UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.**

Es la parte conclusiva dentro del organigrama general del macro ciclo de entrenamiento. Su tiempo de duración está definido por varios aspectos como son: tipo de deporte, objetivos a lograr, tareas y actividades a desarrollar y otros.

En ella se planifica, controla y evalúa diariamente la marcha del proceso de entrenamiento. Actualmente se pueden observar tres (3) partes dentro de la unidad de entrenamiento que son:

- a) **Parte Inicial** {
  - Recuperación, disminuyendo el trabajo hasta niveles aceptables.
  - Análisis crítico del trabajo realizado.
  - Valoración de lo propuesto y logrado en la
- b) **Parte Principal** {
  - Formación del grupo
  - Información de los objetivos y contenido del entrenamiento deportivo.
  - Calentamiento general y específico.
- c) **Parte Final** {
  - Desarrollo de tareas y actividades más importantes de la clase-entrenamiento

**NOTA:** Cada una de estas partes cumple con una función importante y tienen un orden lógico-pedagógico.

## **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Son las leyes que rigen el proceso de entrenamiento, organizando, regulando y jerarquizando las actividades y tareas del entrenamiento deportivo, no actúan de forma aislada, sino que se relacionan y condicionan mutuamente, actuando como un sistema.

## **SISTEMA.**

Conjunto de cosas o elementos que ordenadamente relacionadas entre sí contribuyen a la consecución de determinados objetivos.

## **TÉCNICA DEPORTIVA.**

Es un conjunto de movimientos secuenciales realizados de la manera más racional y efectiva que contribuyen a lograr un objetivo de entrenamiento o en la competencia propiamente.

## **TÁCTICA DEPORTIVA.**

Es un sistema que enseña a poner en orden las cosas: conjunto de reglas que se ajustan en su ejecución con un fin (objetivo) común.

## **ESTRATEGIA DEPORTIVA.**

Es el arte de dirigir las diferentes acciones tácticas antes o durante la competición, es un proceso regulable que asegura una decisión óptima en cada momento si está bien concebida y pone al equipo o competidor en condiciones ventajosas para lograr el triunfo final sobre el contrario.

## **CARGA DE ENTRENAMIENTO**

Es la cantidad de ejercicios o actividades realizadas por el atleta y planificadas por el entrenador con el fin de causar alteración (agresión) en órganos y sistemas de órganos, provocando una respuesta positiva que logre mejorar los niveles de rendimiento en el deportista. Contiene dos (2) elementos, los cuales

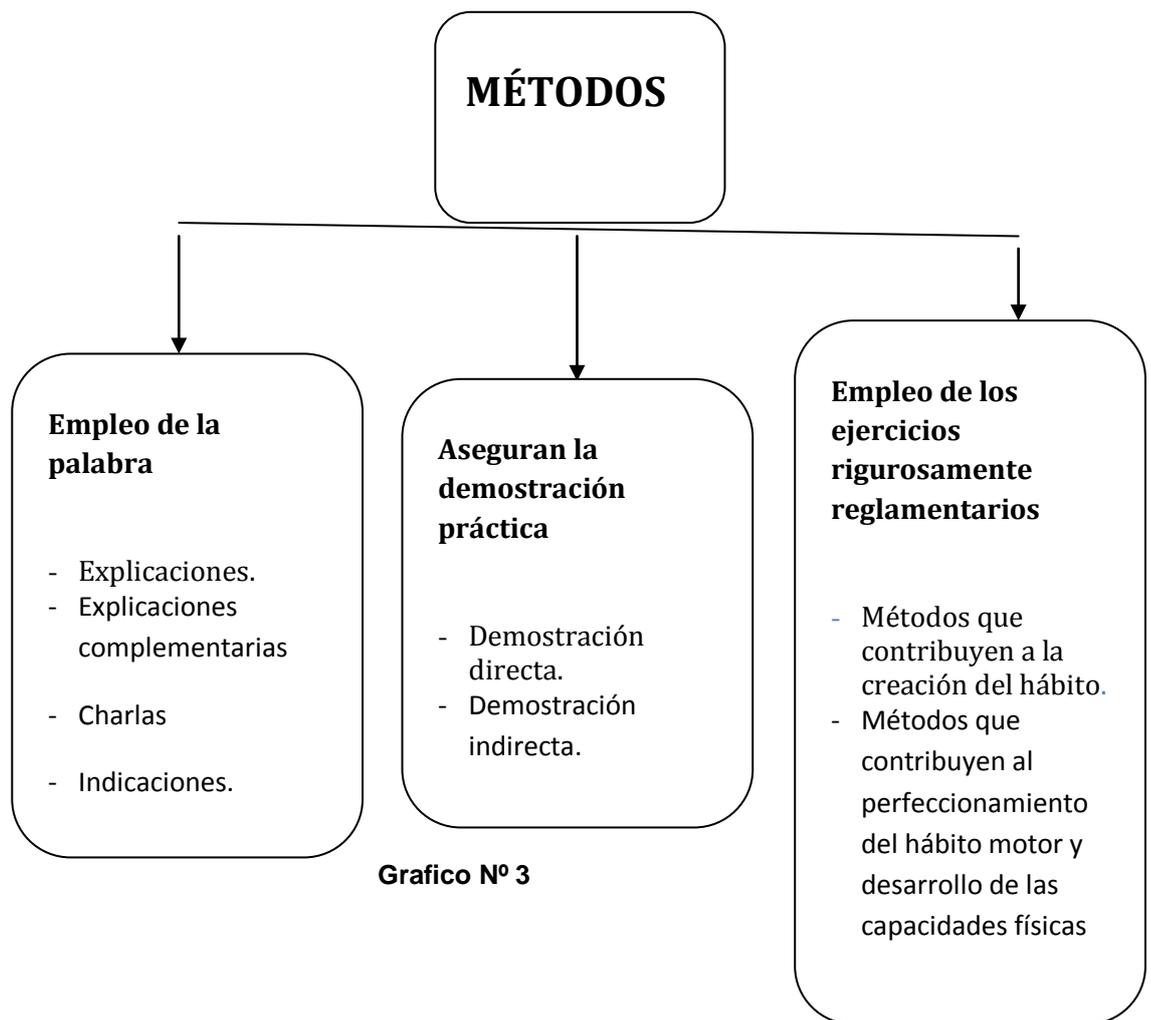
se relacionan inversamente proporcional, es decir, a mayor volumen menor intensidad y viceversa.

## **FORMA DEPORTIVA**

Es el estado de óptima predisposición que alcanza el deportista, donde es capaz de demostrar las capacidades adquiridas en el entrenamiento: durante este estado, el organismo del deportista está en condiciones de realizar acciones coordinadas, pensadas y elaboradas a gran velocidad, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados después de un proceso íntegro de preparación.

## **MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Los métodos de entrenamiento son las vías, las formas, los caminos y los recursos nemotécnicos de que se auxilia el entrenador para llevar a vías de hechos sus tareas y dar cumplimiento a sus fines y objetivos pedagógicos



**Grafico Nº 3**

### **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Son las leyes que rigen el proceso de entrenamiento, sin los cuales sería imposible desarrollar todos los aspectos inherentes a la preparación de los deportistas, tienen su propio objeto de estudio, y leyes que los condicionan, regulan, organizan y ejecutan de manera lógica-científica.

Los principios del entrenamiento deportivo constituyen un sistema por su relación entre ellos.

## **PRINCIPIO DE LA GRADUALIDAD.**

Este principio está basado en el aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, se emplea con el objetivo de alcanzar progresivamente cada vez más altos resultados deportivos, tiene una marcada influencia en el funcionamiento de órganos y sistemas del organismos humano.

## **PRINCIPIO DE LO CONSCIENTE**

Es uno de los más importantes dentro del sistema de entrenamiento deportivo, representa la relación estrecha que existe entre el deportista y su entrenador, estando conscientes ambos del papel y la responsabilidad que le corresponde ante la sociedad. Esta relación se basa en por qué y para qué se entrena, se razona respecto a las posibilidades y los objetivos a lograr en los entrenamientos y las competencias.

## **PRINCIPIO DE LA REPETICIÓN**

Este principio determina en gran medida el proceso de entrenamiento deportivo, todas las tareas que hacen posible la preparación de los atletas se resuelven mediante la repetida realización de los ejercicios, acciones y actividades, competitivas y de entrenamiento sistemático.

Es imprescindible para la creación de reflejos condicionados y el hábito motor, para garantizar la automatización de las acciones técnicas correspondientes, representa una relación directa entre el trabajo y el descanso entre el volumen y la intensidad.

### **PRINCIPIO DE LA RELACION TRABAJO-DESCANSO.**

Es de suma importancia establecer una relación armónica entre la cantidad de trabajo y el correspondiente descanso que permita la recuperación parcial o total entre cada actividad, teniendo en cuenta el carácter individual de este proceso en cada individuo.

### **PRINCIPIO DEL CARÁCTER ACUMULATIVO DE LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO.**

Este principio establece que las cargas de entrenamiento y su efecto fisiológico se acumulan en el organismo durante todo el año y por varios años, si el entrenamiento deportivo ha sido sistemático.

### **PRINCIPIO DE LA RELACION ENTRE LA PREPARACIÓN GENERAL Y ESPECIALIZADA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.**

Existe una relación obligada y beneficiosa entre la preparación genérica y la especial-competitiva, la primera sirva de base para la continuidad lógica de la preparación del deportista.

### **PRINCIPIO DE LA INDIVIDUALIZACION.**

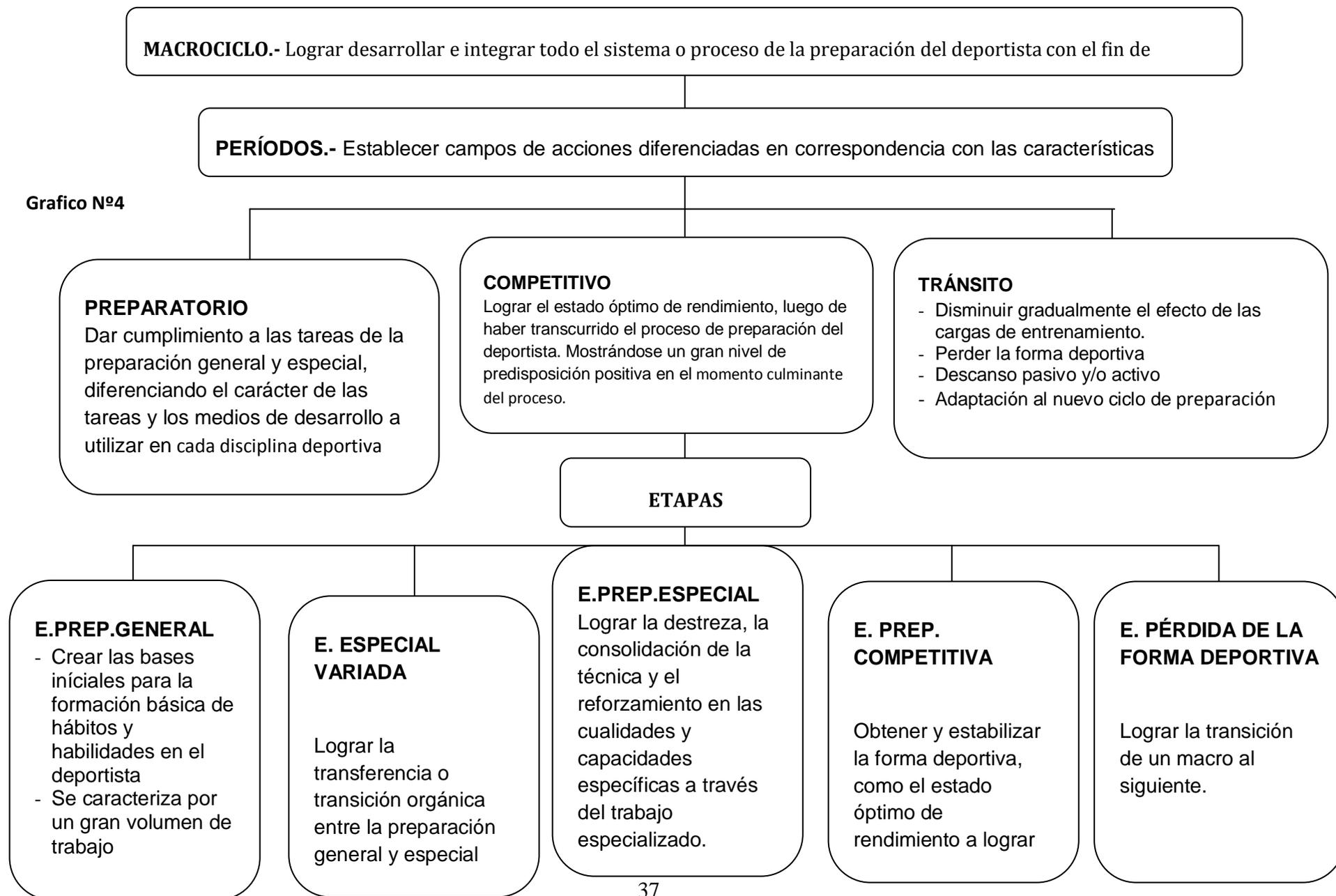
El entrenamiento deportivo y la aplicación de las cargas de entrenamiento con sus componentes de volumen e intensidad, pueden tener efectos diferentes en cada sujeto, de tal caso se recomienda que tanto la planificación como el control y la evaluación del entrenamiento debe ser personalizada.

## **PRINCIPIO DE LA MULTILATERALIDAD**

Este principio ejerce una influencia significativa en la preparación adecuada de los deportistas, sobre todo en las etapas iniciales de su formación, logrando con ello una gran cultura física general que derive en la maestría deportiva del atleta.

## 26.- SISTEMA DE OBJETIVOS, SU DERIVACIÓN E IMPORTANCIA

Grafico Nº4



## **MESOCICLOS**

### **ACONDICIONAMIENTO GENERAL.**

Este tipo de meso ciclo se utiliza al inicio de la preparación general y sirve de adaptación, porque en él desarrollan tareas para la creación de la resistencia somática, se inicia el desarrollo de la capacidad cardio-vascular, cardio-respiratoria y la adaptación al régimen de entrenamiento.

### **BÁSICO DESARROLLADOR.**

Es un meso ciclo clásico de la etapa de preparación general, cumple con la tarea del aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, fundamentalmente con el volumen, se logra el aumento de la masa muscular y la capacidad de trabajo en general. Se emplean cuando el deportista está en la capacidad de elevar el nivel de preparación.

### **MESOCICLO BÁSICO ESTABILIZADOR.**

Durante este meso ciclo, se interrumpe el crecimiento de las cargas de entrenamiento en el nivel alcanzado, para que nos permita consolidar los elementos asimilados y restaurar aspectos técnico-metodológicos necesarios en el proceso de entrenamiento.

### **MESOCICLO PREPARATORIO DE CONTROL.**

Este tipo de meso ciclo representa una transición entre los meso ciclos básicos y competitivos, se utiliza para descubrir deficiencias técnico-tácticas,

procediendo a la solución de ellas de una manera consciente y objetiva en lo individual y colectivo.

### **MESOCICLO PRE-COMPETITIVO.**

Es típico de la preparación inmediata a la competencia fundamental; se caracteriza por el aumento de las exigencias en todos los órdenes, pero el volumen disminuye significativamente mientras que la intensidad toma su papel protagónico.

### **MESOCICLO COMPETITIVO.**

En este meso ciclo se pone a prueba la eficacia del proceso transcurrido, se aumentan las exigencias al más alto nivel y se comprueba el rendimiento a través de la forma deportiva (F. D.) como objetivo supremo a lograr.

## **MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVA**

### **SU DENOMINACIÓN E IMPORTANCIA DE SU UTILIZACIÓN**

#### **MICROCICLO ORDINARIO**

Se caracteriza por un aumento gradual y progresivo de las cargas de entrenamiento, atendiendo principalmente al volumen y un nivel limitado de la intensidad.

## **MICROCICLO DE CHOQUE**

Se caracteriza por el aumento de la carga con una alta suma de intensidad, la cual se alcanza por el incremento de las sesiones de entrenamiento, o por las exigencias de rendimiento.

## **MICROCICLO COMPETITIVO.**

Está determinado por el régimen fundamental de las competencias el cual está dado por las reglas oficiales y el calendario establecido. El objetivo supremo es alcanzar el pronóstico de resultados preestablecidos.

## **MICROCICLO RECUPERATORIO.**

Se utiliza preferentemente, después de haber participado en competencias de gran exigencia y fuertes tensiones emocionales.

## **ENTRENAMIENTO EN NIÑOS**

Es importante ser conscientes de que los niños no son adultos en pequeño, que los métodos y medios del entrenamiento han de ser diferentes, y en la medida de lo posible personalizados.

Pese a presentar una aparente actividad física mucho mayor que el adulto debido a su fogosidad, sin embargo ni su metabolismo, ni su índice de cansancio, ni sus estructuras corporales se encuentran capacitadas para trabajos físicos intensos.

- Serán recomendables aquellas tareas que respeten fundamentalmente el principio de multilateralidad, que sean bajas en intensidad, con muchas repeticiones y adecuadas recuperaciones.
- Fortaleceremos principalmente todas las articulaciones y evitaremos el sobre cargas siguiendo unas normas generales:
- Dar tiempos de recuperación amplios.
- No aplicar cargas elevadas.
- No trabajar con pesos (como norma general) ni otras cargas que incidan verticalmente en la columna vertebral.
- No hacer trabajos unilaterales.
- Realizar trabajos dinámicos que faciliten la irrigación sanguínea.
- Hacer todo tipo de trabajos de auto carga (peso del propio cuerpo) y en forma de juego.

## **PROCESOS DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO EN ESCOLARES**

Probablemente, la acepción más extendida del concepto de entrenamiento deportivo es aquella que lo relaciona con el proceso embargo, el entrenamiento deportivo también pasa por ser un medio interesante para la formación integral de los llevado a cabo para la mejora del rendimiento en las competiciones. Sin jóvenes, mediante la aplicación de una metodología más educativa.

Existen numerosos estudios fisiológicos, biomecánicas y psicológicos sobre el entrenamiento con deportistas adultos que contrasta con la escasa literatura sobre las características que debe reunir el proceso de construcción inicial del deportista. Pensamos que en el entrenamiento infantil se deberían anteponer objetivos educativos globales, aunque su consecución sea a medio y largo plazo, a otros objetivos más puntuales

pero con menos proyección en la formación deportiva del niño, ya que dicha formación es un proceso largo y complejo que no conviene acelerar en aras sólo del éxito inmediato.

Diversos autores han propuesto que en esta edad sólo se debe plantear un entrenamiento básico y multilateral, que desarrolle una base variada y amplia en los diferentes deportes, y la formación de un buen esquema motor, teniendo en cuenta que cada niño tiene una diferente velocidad de aprendizaje, debiéndose reorientar los contenidos en función de sus progresos individuales.

En este sentido, Hahn (1.988, p. 61) señala: En el entrenamiento con niños, el fin es la expansión de todas las posibilidades motoras para conseguir un amplio repertorio motor, a base del cual se podrían aprender formas motrices específicas, con mayor facilidad y rapidez y de forma más estructurada. El objetivo no es un incremento demasiado rápido de los rendimientos deportivos, que a pesar de ser factible, tendría poca duración, puesto que, pronto, se presentaría una sobresaturación por el deporte.

El niño, además de una necesidad natural de movimiento y de comprobar sus límites, muestra interés por su condición física, utilizándolo como medida para destacar sobre los demás (competición social). Aprovechándose de ello, hay que empezar paulatinamente con el desarrollo de las cualidades físicas, siendo las más convenientes la capacidad aeróbica, la amplitud de movimiento, la fuerza dinámica, la resistencia muscular, las capacidades psicomotrices o coordinativas, el tiempo de reacción y la velocidad gestual.

Pero más importante que analizar las cualidades a desarrollar, nos parece más oportuno reflexionar sobre los medios a utilizar, diferenciando entre una experimentación práctica y la reiteración sistemática, que ya pasaría a ser entrenamiento.

Así, cuando el niño salta, está experimentando, pero si le obligamos a realizar series de X saltos, con la intención de mejorar la fuerza explosiva, se convierte en un entrenamiento polimétrico o de multisaltos (Liarte y Nonell, 1998). Otro ejemplo podría ser el del niño que juega a relevos o persecuciones de forma esporádica (experimenta), diferenciándolo de aquél que todos los días realiza relevos de 80 m., lo cual desencadenaría en un entrenamiento anaeróbico láctico, que, por supuesto, está contraindicado para el organismo infantil.

Del mismo modo, reconocemos que a lo largo de la vida existen unos periodos más propicios que otros para el desarrollo motor, en función de las características biológicas y psicológicas del individuo. Una vez conocidas éstas, es primordial aprovechar las fases más críticas o sensibles para el desarrollo de una determinada capacidad. Así, un estímulo adecuado sobre un sujeto en desarrollo produce un mayor efecto que sobre uno ya desarrollado (Martín, 1982, citado por Hahn, 1988). Por ello, si en esta edad no se aplican dichos estímulos, no se alcanzará el máximo nivel genéticamente posible aunque se pueda desarrollar posteriormente, por debajo de sus posibilidades funcionales.

El desarrollo de la condición física en edad escolar, creemos está justificado, además de por los beneficios concretos en la salud del individuo, porque le capacita para una buena ejecución de las tareas deportivas y las destrezas motrices. Ahora bien, debemos asumir que el entrenamiento no será nunca

neutral, sino que influirá en el desarrollo de los niños, beneficiándoles o perjudicándoles (Año, 1997).

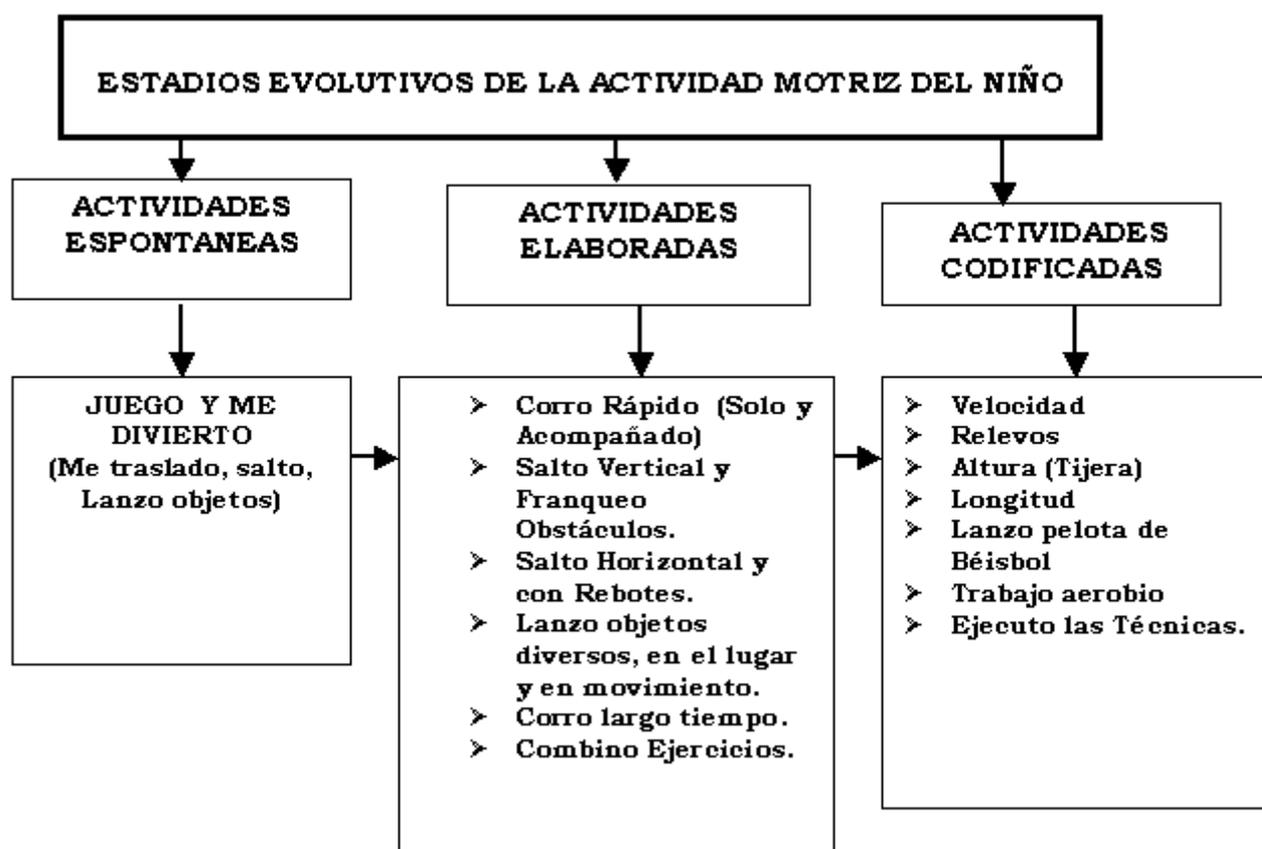


Gráfico N°5

Como se puede apreciar, dentro de las actividades espontáneas, el niño inicia su trabajo divirtiéndose, con la utilización del juego como método fundamental en el trabajo con estas edades, donde se traslada, salta y lanza objetos diversos, interactuando estos elementos con las actividades elaboradas, las que son producidas durante el accionar dentro del proceso pedagógico, con influencia en las actividades que va desarrollando este practicante por los diversos escalones de trabajo, evidenciándose algunos elementos de la preparación física y técnica, con la utilización de diversos medios y el logro de cierto nivel de compañerismo para las actividades socio motrices (colectivas).

Estos aspectos serán concretados en las actividades codificadas, después de transcurrir por cada uno de los escalones hasta llegar a los momentos de la competición donde se ejecutarán las pruebas concebidas al efecto.

## **PRUEBAS QUE SE REALIZAN EN ATLETISMO**

### **DE CAMPO**

#### **Salto de altura**

En la prueba de salto de altura deben superar el listón sin lo, el objetivo en el salto de altura es sobrepasar, sin derribar, una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros.

El participante tiene derecho a tres intentos para superar una misma altura.

#### **Reglas**

- Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros.
- El orden en que los saltadores harán sus intentos será sorteado.

- Antes de comenzar la competición los jueces dirán la altura inicial y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar en la altura que desee.
- Después de 3 saltos nulos en cualquier altura el saltador quedará eliminado.
- Ganará la prueba el ó los atletas que superen la mayor altura, aún cuando quede un único participante, éste podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar.
- En caso de empate, gana el que haya hecho menos nulos en la última altura y si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.
- El competidor puede colocar marcas para auxiliarse en la carrera impulso y batida y un pañuelo u objeto similar sobre el listón para verlo mejor.

### **Salto nulo**

- a- El saltador despegar con los dos pies. ( tiene que hacerlo sólo con uno )
- b- Cuando se sobrepasa el tiempo máximo del que dispone el saltador en cada intento, que es un minuto y medio
- c- Hacer caer el listón de sus soportes.
- d- Tocar el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical de los saltómetros, tanto entre ellos como en su prolongación al exterior, sin franquear primero la barra.

## **Zona de aceleración**

La longitud máxima de esta zona es ilimitada. La longitud mínima será de 15 metros.

## **Aparatos**

**Saltómetros:** Deben ser rígidos y suficientemente altos para que sobresalgan, por lo menos 10 centímetros sobre la máxima altura a la que pueda elevarse el listón. La distancia entre saltómetros no será inferior a 4 metros

**Barra Transversal o Listón:** De madera, metal u otro material similar, de sección circular, longitud entre 3,98 y 4,02 metros y un peso máximo de dos kilos.

## **Zona de caída**

No debe medir menos de 5 m de largo por 4 m de ancho. Puede ir cubierta por una colchoneta u otro material.

## **Salto de longitud**

En el salto de longitud, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible.

En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto.

Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos.

Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a esta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae.

Los atletas se clasifican según sus saltos más largos.

El saltador de longitud debe poseer piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y sobre todo una gran potencia.

## **Reglas**

- El orden en que los saltadores harán sus intentos será sorteado
- Antes de comenzar la competición los jueces dirán la altura inicial y las Sucesivas.
- El atleta podrá comenzar a saltar en la altura que desee.
- Después de 3 saltos nulos en cualquier altura el saltador quedará eliminado.
- Ganará la prueba el ó los atletas que superen la mayor altura, aún cuando quede un único participante, éste podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar

- En caso de empate, gana el que haya hecho menos nulos en la última altura y si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.
- El competidor puede colocar marcas para auxiliarse en la carrera impulso y batida y un pañuelo u objeto similar sobre el listón para verlo mejor.

### **Lanzamiento de peso**

El objetivo de esta prueba es lanzar lo más lejos posible un artefacto o bola en el caso de escolares será la pelota (peso) utilizando un sólo brazo.

El peso será macizo, de forma esférica y deberá pesar 7,260 kg. Para los hombres y 4 kg. Para las mujeres deberá lanzarse desde el círculo de lanzamiento de 2,135 m. de diámetro interior.

### **Reglas**

- Para realizar el lanzamiento el atleta partirá de una posición estacionaria y equilibrada dentro del círculo de lanzamiento.
- El peso deberá ser lanzado con una mano. Se iniciará con el peso tocando o muy cerca de la barbilla.
- La mano no puede descender de esa posición durante el lanzamiento ni el peso puede ser llevado hacia atrás sobrepasando el plano de los hombros.

- Una vez realizado el lanzamiento y cuando el peso ya ha tocado el suelo, el atleta deberá salir del círculo pero por la parte posterior.
- Si se incumple cualquier norma de las anteriores el lanzamiento será considerado NULO.
- Cada lanzador realizará 6 lanzamientos contabilizándose el mejor. (En caso de ser más de 8 participantes, sólo realizarán los lanzamientos 4º, 5º y 6º los 8 mejor clasificados al finalizar todos el tercer lanzamiento).

### **Lanzamiento de disco**

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2.5 metros.

En la competencia masculina en disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2kg; en la femenina mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa un kilogramo.

El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento luego gira sobre el mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

## **Reglas**

- Los lanzadores proyectan el disco de 1.8 kilogramos de peso tras girar sobre sus mismo dentro de un pequeño círculo.
- El lanzamiento se mide desde el borde de este hasta el lugar d impacto del disco en el suelo.
- El círculo esta marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca, dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo formando un ángulo de 90 grados y para que los lanzamientos sean considerados validos deben caer entre estas dos líneas.
- Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

## **Lanzamiento de martillo**

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo.

La bola el alambre y el asa, juntos pesan 7.26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1.2 metros.

## Reglas

- La acción tiene lugar en un círculo de 2.1 m de diámetro.
- Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas, cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aun más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia adelante en un ángulo de 45 grados.
- Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90 grados , el lanzamiento no es valido
- Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos.
- Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo.
- Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación.

## **Lanzamiento de jabalina**

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260cm para los hombres y 220 cm para las mujeres y un peso mínimo de 800 gr para los hombres y 600 g m para las mujeres.

Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

## **Reglas**

- La jabalina debe ser sujeta por su parte central y soltarse antes de sobrepasar la marca de final de calle, el ángulo de salida es muy importante para el alcance del lanzamiento.
- Dos líneas paralelas separan 4m entre si marcan la pista del lanzamiento de jabalina.
- La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista.

El centro de este pasillo esta equidistante entre las líneas de marca de pista.

- Desde este punto central se extienden dos líneas mas allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 m.

## **PRUEBAS DE PISTA**

Entre las pruebas de pista tenemos

- ✓ Carreras
  - Velocidad: 100, 200 y 400 m ( masculino y femenino)
  - Semionda: 800 y 1500 m (masculino y femenino)
  - Fondo: 300 m (femenino) y 500 m (masculino)
  - De gran fondo 42.192km (masculino y femenino)
  - Maratón
  
- ✓ Marcha atlética: 20 y 50 km (masculino)

El maratón y la marcha atlética son pruebas que se realizan en las calles y avenidas, sin embargo su salida y llegada pueden tener lugar en un estadio.

### **Carreras de velocidad**

La carrera de velocidad es aquella donde se trata de recorrer una distancia corta a máxima velocidad se compone de cuatro fases: salida aceleración, paso lanzado y llegada .en la carrera de velocidad el aspecto más relevante durante la ejecución son los movimientos rápidos, explosivos y violentos que permiten el desarrollo de la máxima velocidad en un individuo.

**Fase de salida** tiene tres momentos fundamentales que se identifican por las voces, “en sus marcas”, “listos” y la voz de fuera.

Cuando el atleta se ubica en el sitio de partida o salida, en sus marcas se agacha apoyando ambas manos en la línea de salida y coloca la rodilla de la pierna atrasada en contacto con el suelo, se mantiene los codos extendidos formando un arco con los dedos índices y pulgar, las manos tendrán una separación aproximada del ancho de los hombros, manteniendo el cuerpo equilibrado y la mirada dirigida abajo o ligeramente al frente.

A la voz de “**listo**” se despega la rodilla del suelo y una de las rodillas se mantiene semiflexionada, se eleva la caderas a la altura del nivel de los hombros el peso del cuerpo deberá de estar distribuido entre los brazos y las piernas, en esta posición el atleta se concentra para realizar la salida lo más rápido posible.

Cuando se da la orden de “fuera” esta voz puede ser también un pito, palmada o como en las competencias de los juegos olímpicos, un disparo con balas de salva o fulminante. Al escuchar esta señal se corre lo más rápido que se puede. Es una acción violenta y explosiva y en un movimiento casi simultaneo se separan primero las manos del suelo y luego la pierna atrasada lo que producirá un desequilibrio hacia adelante y en consecuencia comenzara la acción de la próxima fase.

**Fase de aceleración:** comienza esta fase después de perder el contacto con la línea de salida, la aceleración no es más que el producto del aumento progresivo de la rapidez o prontitud con que se mueven las piernas al mismo tiempo que se incrementa la longitud de los pasos. a

medida en que la velocidad de las piernas sea mayor y los pasos progresivamente más largos ,se tendrá una mejor aceleración.

**Fase del paso lanzado:** comienza esta fase cuando ha concluido la fase de aceleración, al alcanzar la velocidad máxima. Durante esta fase, los movimientos de los brazos y piernas deben ser lo más amplios posible. Como el movimiento de brazos y piernas por naturaleza se realiza coordinadamente, en la medida en que se mueven los brazos se mueven las piernas manteniéndolos relativamente relajados para garantizar movimientos rápidos.

**Llegada :** en los últimos pasos de la carrera cuando el atleta se acerca a la línea de llegada debe prepararse para ejecutar una flexión de tronco .La carrera se considera concluida cuando el atleta alcanza con cualquier parte de su tronco el plano vertical de la línea de llegada cuando cruce la línea de llegada.

### **Reglamentación sobre las salidas:**

En las salidas de las pruebas más cortas (100, 200, 400, 110 vallas, 4 x 100 y 4 x 400) se utiliza la salida baja. A la voz de “a sus puestos” los atletas se colocan agachados en los tacos de salida. Deben adoptar una posición estática (sin ningún movimiento). Seguidamente y a la voz de “listos” eleva su posición quedándose de nuevo estático. Tras una breve pausa el juez de salidas mediante una señal acústica, generalmente un disparo, dará la orden para iniciar la prueba.

Si un atleta “se escapa” es decir arranca o inicia la salida antes de que suene el disparo, el juez dará un segundo disparo deteniendo la prueba. Al atleta escapado se le comunicará que ha hecho una salida falsa. Si ese atleta volviera a escaparse sería descalificado.

✓ Carreras con obstáculos

- Con vallas: 100, 200 y 400m (femeninos), 110,200 y 400m (masculinos).
- Con obstáculos: 3000m (masculino)
- Relevé : 4 x 100 y 4x 400m(masculino y femenino)

## **Vallas**

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico o metal) llamadas vallas. Las carreras de vallas al aire libre más populares para hombres y mujeres son los 110m vallas que se corren con las denominadas vallas altas los 400m (con vallas intermedias) y los 200m, con vallas bajas. En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

Una buena forma de saltar las vallas consiste en saltar desde lejos y salvar las barreras suavemente sin romper en ritmo de la salida. La primera pierna que pasa la valla vuelve a la pista de forma rápida; la otra pierna mientras tanto, supera la valla casi en ángulo recto con respecto al cuerpo. Gran velocidad de carrera, flexibilidad y una gran coordinación, son elementos importantes para tener éxito.

## **Carrera de relevos**

Las pruebas de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera.

En condiciones ideales tanto el corredor que entrega el testigo como el que lo recibe deben ir a máxima velocidad y separados unos dos metros al hacer el cambio .en estas pruebas, los miembros de los equipos que intervienen corren por una zona de la pista; para completar cada relevo el corredor debe entrar en la llamada zona de traspaso, que permite al receptor del testigo iniciar su carrera.

### ✓ Pruebas combinadas

- Pentatlón (femenino): 100m con las, lanzamiento de bala, salto alto salto largo y 80 m.
- Decatlón (masculino): 100m con vallas salto largo lanzamiento de bala, salto alto ,400m ,110m con vallas, lanzamiento de disco, salto con garrocha, lanzamiento d jabalina y 1500m.

## **Beneficios del entrenamiento escolar**

Entre los beneficios que un entrenamiento adecuado puede aportar a los escolares, podemos resaltar las siguientes.

- Produce un mayor nivel de actividad infantil.

- Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.
- Sienta las bases para el aprendizaje y rendimiento posterior.
- Expansionan las posibilidades motoras.
- El entrenamiento permite una mejor adaptación a la competición.
- Aumenta el crecimiento.
- Puede corregir defectos físicos que pudieran existir.
- Permite una integración progresiva en la sociedad.
- Aumenta el nivel de responsabilidad social.
- Supone un aprendizaje para el éxito o el fracaso deportivo y social.
- Potencia la creación y regularización de hábitos.
- Contribuye a desarrollar el placer por el movimiento.
- Anula las limitaciones del sedentarismo.

### **Importancia del desarrollo del Atletismo en escolares**

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con niños se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Educación Física y entrenadores deportivos.

En el entrenamiento Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el Atletismo es un campo de experimentación e investigación sobre el hombre con deportivo también se pone de manifiesto dicho progreso y es necesario lograr métodos más adecuados para poder desarrollar de la forma más eficaz las posibilidades de los practicantes.

Las exigencias competitivas del deporte moderno obligan a sus atletas a iniciar la práctica sistemática desde edades tempranas elevando las posibilidades del rápido dominio de la técnica y facilitando su adaptación a considerables tensiones musculares y psíquicas. Según Zimkin (1987), la violación de la correlación óptima de las cargas destinadas al desarrollo de las capacidades motrices, conlleva un efecto negativo.

**Variable Dependiente:**

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El rendimiento deportivo es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc.

El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento.

Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende

cada vez más a aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos.

En alto rendimiento se somete a los deportistas a cargas de entrenamiento cada vez más grandes. Esto exige al técnico deportivo conocer qué efectos producen estas cargas en el organismo de los deportistas a los que dirige, cómo ha de secuenciarlas, qué períodos de descanso debe dejar entre las diversas cargas, que métodos de entrenamiento se adaptan mejor a las características de cada deportista y van a favorecer en mayor medida la consecución de los objetivos que se planteen.

En definitiva, el técnico del deporte tiene la obligación moral de conocer las diversas novedades que van surgiendo con respecto al entrenamiento deportivo.

En los deportes de equipo ha venido siendo habitual la aplicación de métodos de entrenamiento inspirados en modelos derivados del atletismo, que ha sido el primer deporte en utilizar criterios lógicos de entrenamiento.

Sin embargo, recientemente en algunas modalidades deportivas se han empezado a aplicar métodos de entrenamiento específicos, primero de forma intuitiva y fragmentaria, más tarde basándose en el análisis de las demandas fisiológicas y funcionales que plantean a los atletas las diversas modalidades deportivas, y en las acciones de juego determinadas mediante análisis por medio del video.

## **La Preparación Física Específica**

Avanza poco a poco convirtiéndose en una realidad para algunos deportes, pero aun lejos de consolidarse en las diversas modalidades deportivas. Por otra parte, el problema de la falta de especificidad en la preparación física preocupa más en los deportes de equipo, dado que la estrategia colectiva supone un conjunto de variables difícilmente controlables por medio de los sistemas de entrenamiento clásicos. Se hace necesario profundizar en la preparación física de estas modalidades deportivas, y para ello es preciso conocer mejor sus esfuerzos y las alternativas de juego.

Un aspecto que hoy día es imprescindible es el dominio de protocolos de control del entrenamiento, así como el conocimiento de metodologías de valoración de la acción de juego. A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

### **Elementos que influyen en el rendimiento deportivo**

#### **FISICO**

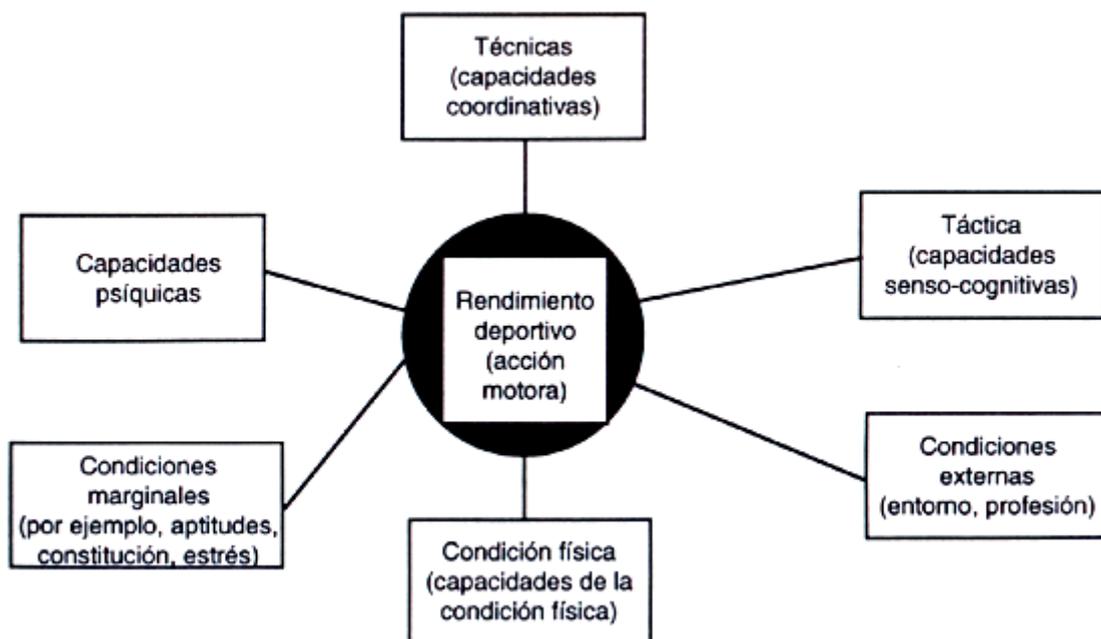
- Resistencia: Donde se desarrolla un amplio trabajo de resistencia aeróbica y anaerobia.
- Velocidad: Este aspecto se trabaja en trabajos para mejorar la velocidad de reacción, la velocidad de anticipación y la velocidad de movimiento cíclico y a cíclico.
- Fuerza: Donde se destacan Fuerza explosiva y fuerza máxima.

- Flexibilidad: Movilidad articular pasiva por un lado y movilidad activa por el otro, este último está relacionado directamente con la fuerza.
- Coordinación: Dirección motriz, Combinación motora, Agilidad y Habilidad son los cuatro puntos que lo componen

## **TECNICO**

En la actualidad el rendimiento deportivo desvela a entrenadores y atletas, en la búsqueda del éxito, a veces a cualquier costo. En esta carrera desenfrenada detrás del resultado, frecuentemente ignoran las variables más importantes que influyen en la construcción de un sólido proceso de entrenamiento, donde el éxito en el rendimiento deportivo constituyó una consecuencia lógica del proceso, y no un fin en sí mismo.

El rendimiento deportivo depende de varios componentes:



**Grafico N° 6 Factores determinantes del rendimiento deportivo**

Uno de los componentes esenciales para que la acción motora sea "eficaz" es la técnica, entendiendo por esta acepción, "a aquellos procedimientos para responder lo más racional y lo más económicamente posible a un problema gestual determinado" (Jürgen Weineck).

La actividad humana se desplaza más y más hacia el control y la conducción de las máquinas, a su cuidado y reparación, y el ser humano se va liberando cada vez más del trabajo muscular fatigoso, aunque sigue siendo, al igual que antes, un eslabón esencial dentro del proceso tecnológico. De ahora en más su tarea consiste en juzgar el efecto útil de la máquina y en regular la provisión de energía y dirección de aplicación de la misma en base a su juicio.

Podemos definir entonces como técnica deportiva:

1- El modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. Este movimiento ideal se puede describir, basándose en los conocimientos

científicos actuales y en experiencias prácticas, verbalmente, en forma gráfica, en forma matemática-biomecánica, anatómica-funcional y otras formas.

2- La realización del movimiento ideal al que aspira, es decir al método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.

Ambos campos de definición dependen o son limitados respectivamente por:

- Los mecanismos directrices del sistema nervioso central (la cooperación entre cerebro y musculatura); en este contexto, también por:
- Las capacidades cognitiva-sensoriales (por ejemplo, la percepción, la imaginación del movimiento, la anticipación, el pensamiento, la cinestesia, etc.);
- Circunstancias anatómico-funcionales (por ejemplo, la disposición de músculos y articulaciones);
- Las leyes mecánico-deportivas (o biomecánicas; por ejemplo, impulsos de fuerza, palancas);
- Componentes psíquicos (por ejemplo, la concentración, la motivación, etc.);
- Capacidades de la condición física (por ejemplo, la utilización de la fuerza, rapidez/velocidad de movimiento, flexibilidad, resistencia);
- Nivel de desarrollo y aprendizaje motor (sobre todo las fases "sensitivas");
- Las reglas del deporte en cuestión;
- El entorno y los demás condicionantes. (Grosser y Neumaier)

## **TACTICO**

- Planificación
- Preparación
- Organización de partido
- Objetivos

- Análisis
- Aula

## **MENTAL**

- Motivación
- Cualidades psíquicas
- Proyección de videos

Para el Instituto es muy importante permitir al atleta un entrenamiento adecuado en intensidad y progresión en altura, siendo sus beneficios actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva.

## **Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo**

El primero y el más importante bajo mi punto de vista son:

### **La Herencia Genética**

Les voy a dar unos ejemplos que os ayudarán a comprenderlo. Los mejores atletas de fondo de atletismo, como bien conocemos todos son, los keniatas y los etíopes, de las 50 mejores marcas mundiales desde el 1.500 m. hasta el Maratón, cerca del 90% son suyos. Atletas que tanto ellos como sus padres y abuelos hacían de la carrera a pié, una actividad cotidiana en los desplazamientos en sus quehaceres diarios, desde temprana edad.

El resto de los factores que influyen en el rendimiento deportivo son de perezca importancia, todos son importantes sin un orden de prioridad especial, y por supuesto muy lejos de la que tiene La Herencia Genética.

## **El Mantenimiento Médico – Biológico**

Consiste en la realización periódica de analíticas completas, para comprobar que tenemos los valores adecuados en la sangre y en la orina. Tener el peso adecuado, procurar tener el menor sobrepeso posible, y estar dentro de los valores del peso ideal durante toda la temporada.

**Alimentarse e Hidratarse** adecuadamente, tenéis documentación de estos temas y continuaré informando sobre estos y otros temas en próximas ocasiones.

El Entrenamiento propiamente dicho, que debe de ser “*individual*”, “*planificado*” y “*progresivo*”.

## **El Descanso**

Respetando los ciclos de trabajo/descanso. Recordar que no por mucho entrenar, el rendimiento mejorará. En el equilibrio está el mejor desarrollo.

## **La Motivación Personal**

Cada atleta tiene unos motivos y factores psicológicos, que le harán rendir de distinta manera en las competiciones. No es lo mismo participar en una carrera popular de barrio, que en un Campeonato nacional.

Habiendo atletas que se crecen con las dificultades y otros que se derrumban o se atenazan ante compromisos más importantes que una carrera de barrio.

## **Las Relaciones Sociales**

Son muy importantes las relaciones que cada deportista tiene en sus círculos sociales, como son la “familia”, los “amigos”, los compañeros de estudios y/o trabajo, si mantiene unas relaciones armoniosas en esos círculos, tanto mejor para su rendimiento. Vemos en los reportajes televisivos de los maratones, como personas entradas en kilos y en años, por consiguiente con poca preparación, son capaces de terminar dicho maratón, portando en los últimos metros a su hijo que aún no anda.

Seguramente, en los últimos kilómetros se le pasó por la cabeza retirarse, pero posiblemente, quedó con su mujer en los últimos metros del maratón para coger a ese hijo que tanto quieren y que con orgullo entrar por el arco de meta enseñándolo a los allí presentes, llorando, en una mezcla de dolor físico y de orgullo de haber sido capaz de superarlo para mostrar a su hijo terminando el Maratón.

También influye el lugar y la hora de la Competición, por las condiciones climatológicas, altitud, humedad de la zona, tipo de suelo (barro, hierba, asfalto).

Normalmente, si la competición es lejos de tu domicilio, nos desplazaremos uno ó dos días antes, para realizar una aclimatación. Si la competición se realizara en otro lugar aún más lejano, con diferencia de horario, sería conveniente una aclimatación más larga, de no menos de cinco días.

Posiblemente, en un debate de varios deportistas, sacaríamos algún factor más que influye en el rendimiento deportivo, estoy abierto a posibles sugerencias, tanto en este tema, como en el resto de documentación que realizo.

## **2.4 HIPÓTESIS**

Los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo mejoraran notablemente el rendimiento deportivo en las competencias escolares del Centro de Educación Básica “el oro” del sector Huachi Totoras del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010

## **2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

Variable Independiente: La aplicación de los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

Variable Dependiente: Optimo Rendimiento Deportivo.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

- Por el lugar es una investigación de campo ya que las actividades a realizarse serán en el Centro de Educación Básica “El Oro” y en la pista atlética o campo traviesa.
- Por la Naturaleza es una investigación de acción por cuanto se puede tomar los correctivos necesarios.
- También podemos decir que será una investigación Bibliográfica, ya que el proyecto en ejecución necesitará de consulta de libros, revistas, videos, e internet.

#### **3.2 NIVEL O TIPO DE ESTUDIO**

Esta investigación es de tipo Exploratorio, que es donde toda investigación comienza por el primer peldaño que es la parte exploratoria y llegar a un nivel descriptivo en el que encontramos en la contextualización, análisis crítico, prognosis ya que nos interesa saber la importancia del proceso de entrenamiento en la disciplina de Atletismo para el optimo rendimiento en las competencias escolares.

### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### Población

Teniendo como universo a la Unidad Educativa el “El Oro”, como población los estudiantes y docentes de la escuela se encuentra integrada por 350 estudiantes y 19 docentes y ningún docente de Cultura Física.

#### Muestra

Para efecto de estudio de la investigación se utilizó la siguiente fórmula:

Procedimientos para la obtención de la muestra de estudiantes:

PQ= constante (0.25)

E = Error 0.01 0.05 0.1

K = Constante

N = Población

n = Tamaño de la muestra

N = Población total

$$N = \frac{P Q M}{\frac{(N-1) E^2 + PQ}{k^2}}$$
$$N = \frac{0.25 * 350}{(350-1) 0.05 + 0.0025}$$

2<sup>2</sup>

$$N = \frac{87,5}{\frac{(349) 0,025 + 0,25}{4}}$$

$$N = \frac{87,5}{349 * 0,000625 + 0,25}$$

$$N = \frac{87,5}{349 * 0,250625}$$

$$N = \boxed{87,46}$$

Del universo total siendo 350 estudiantes, hemos aplicado la parte estadística y hemos obtenido una muestra a utilizarse siendo el número de estudiantes en el Centro de Educación “El ORO” que comprende de 87 estudiantes

Cuadro N°1

Población	Frecuencia	
Decentes	9	9
Estudiantes	350	87

### 3.4 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

**Variable independiente: la aplicación de los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo. Cuadro N°2**

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECN-INSTRIM	
<p><b>Procesos de entrenamiento son</b></p> <p><b>Ciclos:</b> Suma de todos los estímulos realizados en un espacio de tiempo determinado, que conduce a modificaciones funcionales y morfológicas del organismo; es decir es una adaptación con el objetivo de elevar el rendimiento deportivo.</p> <p><b>Períodos.-</b> establecer campos de acciones diferenciadas en correspondencia con las características.</p> <p><b>Etapas.-</b> sub división de los periodos</p>	Ciclos	Macro ciclo	¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?	-Encuesta a estudiantes.  Instrumento	
		Meso ciclo		Cuestionario.	
		Micro ciclo			
	Periodos	Preparatorio		¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?	Encuesta docentes de la institución.  Instrumento
		Competitivo			Cuestionario
		Transito			
	Etapas	General			
		Variada		¿Considera Ud. Que con la práctica de estas etapas los niños asimilen mejor los conocimientos?	
		Especial			
			Competitiva		

**Variable independiente: Pruebas de atletismo Cuadro N°3**

### 3.5. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

CONCEPTUALIZACION	DIMENCIONES	INDICADORES	ITEMS	TECN-INSTRU
<p>Constituye el deporte natural y básico por excelencia. Se basa en las ACCIONES NATURALES de la persona (andar, correr, saltar y lanzar).</p>	<p>Pruebas de campo</p> <p>Pruebas de pista</p>	<p>Salto de longitud</p> <p>Salto de altura</p> <p>Lanzamiento de peso</p> <p>Lanzamiento de disco</p> <p>Lanzamiento de martillo lanzamiento de jabalina</p> <p>Carreras</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocidad: 100, 200 y 400 m ( masculino y femenino)</li> <li>• Semifondo: 800 y 1500 m (masculino y femenino)</li> <li>• Fondo: 300 m (femenino) y 500 m (masculino)</li> <li>• De gran fondo 42.192km (masculino y femenino)</li> <li>• Maratón</li> </ul>	<p>¿Le gusta la disciplina de atletismo?</p> <p>¿Considera usted que para practicar el atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?</p> <p>¿Le gustaría ser parte de la selección de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?</p>	<p>Encuesta focalizada a los niños de la escuela.</p> <p>Instrumento cuestionario</p>

Las técnicas a utilizarse en el desarrollo de esta investigación son la observación y la encuesta y como instrumento vamos a utilizar una lista de cotejo y el cuestionario respectivamente.

### **ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES**

#### **Objetivo:**

Actualizar la metodología utilizada hasta el momento, proponiendo un nuevo enfoque de la enseñanza del atletismo escolar, haciéndolo más acorde con los procesos de entrenamiento para obtener un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

#### **Instrucciones:**

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1. ¿Considera usted que es importante que en el centro de educación básica "EL Oro" tenga un docente de Cultura Física?

Si ( )

No ( )

2. ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

Si ( )

No ( )

3. ¿En su escuela el docente que imparte clases le entrena para las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

4. ¿Considera que es importante el entrenamiento para participar en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

5. ¿considera usted que con el entrenamiento se obtendrá medallas en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

6. ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

Si ( )

No ( )

7. ¿Le gusta la disciplina de Atletismo?

Si ( )

No ( )

8. ¿Considera usted que para practicar el Atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

Si ( )

No ( )

9. ¿Le gustaría practicar la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

Si ( )

No ( )

10. ¿Le gustaría ser parte de la selección de Atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

Si ( )

No ( )

## ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES

**Objetivo:**

Actualizar la metodología utilizada hasta el momento, proponiendo un nuevo enfoque de la enseñanza del atletismo escolar, haciéndolo más acorde con los procesos de entrenamiento para obtener un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

Instrucciones:

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1. ¿Considera usted que es importante que en su escuela tenga un docente de Cultura Física?

Si ( )

No ( )

2. ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

Si ( )

No ( )

3. ¿En el Centro Educativo Ud. Como docente imparte clases de Cultura Física y además de ello les entrena para las competencias escolares en la disciplina de atletismo?

Si ( )

No ( )

4. ¿Considera que es importante el entrenamiento para participar en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

5. ¿considera usted que con el entrenamiento se obtendrá medallas en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

6. ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

Si ( )

No ( )

7. ¿Le gusta a Ud. como docente impartir las clases en la disciplina de atletismo?

Si ( )

No ( )

8. ¿Considera usted como docente que para practicar el Atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

Si ( )

No ( )

9. ¿A Ud. como docente le gustaría practicar e impartir los conocimientos de la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

Si ( )

No ( )

10.- ¿Le gustaría ser parte de la selección entrenando a los niños en la disciplina de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

Si ( )

No ( )

### **3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION**

Una vez recolectada la información de manera técnica y metodológica se requiere procesar la información que para su mayor pureza ha de hacerse una revisión crítica de tal manera que se de limpieza de la información que permita evitar contradicciones, datos incompletos y no pertinente.

A de aplicarse una repetición de la recolección de manera individual y que a paso seguido no produzca fallas de arte científica y técnico

Elaborada la limpieza critica y la reunión individual de datos se procederá a tabular o elaborar cuadros según las variables de la hipótesis motivo de la investigación.

Luego de este proceso se verificara los datos estadísticos que servirán para elaborar representaciones graficas de tal manera que los resultados muestren más objetivos, atractivos y de mejor captación.

Estos gráficos se demostraran a manera de pastel.

## CAPITULO IV

### ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1. ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES

1. ¿Considera usted que es importante que en su centro educativo tenga un docente de Cultura Física?

TABLA 1

Alternativa	Frecuencia	%
Si	87	100
No	0	0
Total	87	100.00

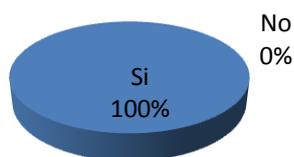


GRÁFICO Nº 1

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto castro

### ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de la muestra tomada este ítem el 100 % de los estudiantes considera que es de suma importancia que la Unidad Educativa tenga un docente en Cultura Física, y el 0 % comentan que no.

## 2. ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

TABLA 2

Alternativa	Frecuencia	%
Si	67	77
No	20	23
Total	87	100

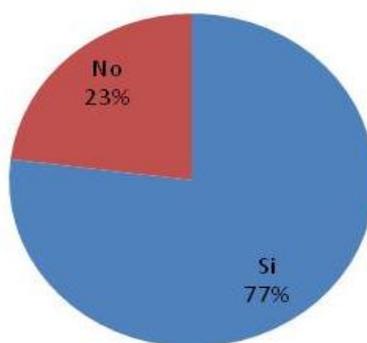


GRÁFICO N°2

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos obtenidos en este ítem se observa que el 77% de los estudiantes saben sobre el entrenamiento deportivo mientras que el 23% desconocen acerca del tema.

3. ¿En su escuela el docente que imparte clases le entrena para las competencias escolares?

TABLA 3

Alternativa	Frecuencia	%
Si	70	80
No	17	20
Total	87	100

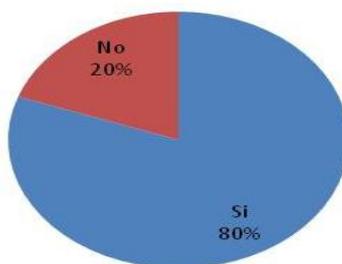


GRÁFICO N°3

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 80 % considera que el docente que imparte clases les entrena para las competencias mientras que el 20% comentan que no.

4. ¿Considera que es importante el entrenamiento deportivo para participar en las competencias escolares?

TABLA 4

Alternativa	Frecuencia	%
Si	77	89
No	10	11
Total	87	100

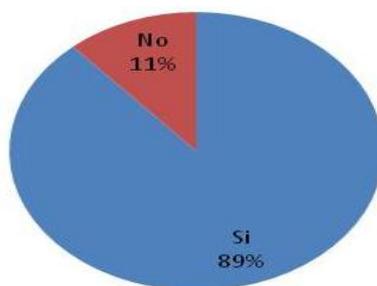


GRÁFICO N°4

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 89% considera que es importante el entrenamiento deportivo para las competencias escolares mientras que el 11% comentan que no.

5. ¿Considera usted que con el entrenamiento deportivo se obtendrá medallas en las competencias escolares?

TABLA 5

Alternativa	Frecuencia	%
Si	48	55
No	39	45
Total	87	100

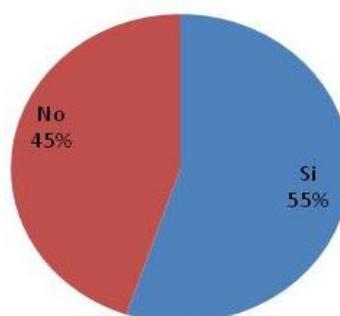


GRÁFICO 5

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS E ONTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 55% considera que el entrenamiento es de gran importancia para la obtención de medallas en la competencia mientras que el 45 % comentan que no.

Lo que significa que la mayoría de estudiantes opinan que con el entrenamiento se puede lograr medallas.

6. ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

TABLA 6

Alternativa	Frecuencia	%
Si	77	89
No	10	11
Total	87	100

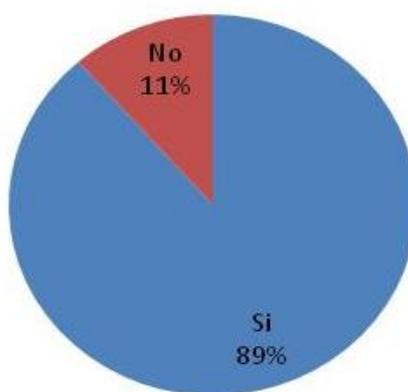


GRÁFICO N°6

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIONES

Según los datos de este ítem se observa que el 89% considera que si conocen acerca del tema mientras que el 11 % comentan que no.

Lo que significa que casi la mayor parte de las estudiantes conocen acerca de cuáles son las etapas en un entrenamiento.

## 7. ¿Le gusta la disciplina de atletismo?

TABLA 7

Alternativa	Frecuencia	%
Si	78	90
No	9	10
Total	87	100

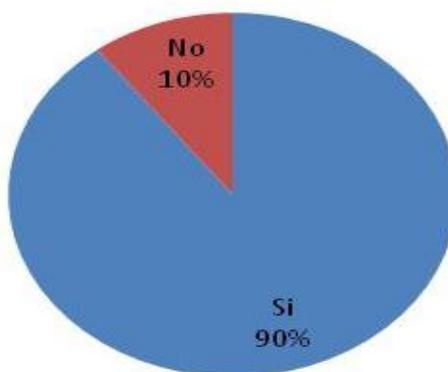


GRÁFICO N°7

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

### ANÁLISIS E INTERPRETACIONES

Según los datos de este ítem se observa que el 90% consideran que les agrada la disciplina de atletismo mientras que el 10% consideran que no.

Lo que significa que para la mayor parte de los estudiantes el Atletismo es una disciplina bonita y que tienen muchas ganas de practicar.

8. ¿Considera usted que para practicar el atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

TABLA 8

Alternativa	Frecuencia	%
Si	72	83
No	15	17
Total	87	100



GRÁFICO N°8

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIONES

Según los datos de este ítem se observa que el 83% consideran los estudiantes que si es importante conocer el reglamento de esta disciplina mientras que el 17% consideran que no es importante.

Lo que significa que para la mayor parte de las estudiantes las reglas son importantes para la práctica de la disciplina de Atletismo especialmente en los estudiantes que ya conforman la selección.

Es por esta razón que los docentes deberían de impartir los conocimientos acerca del reglamento en la disciplina del atletismo.

9. ¿Le gustaría practicar la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

TABLA 9

Alternativa	Frecuencia	%
Si	75	86
No	12	14
Total	87	100

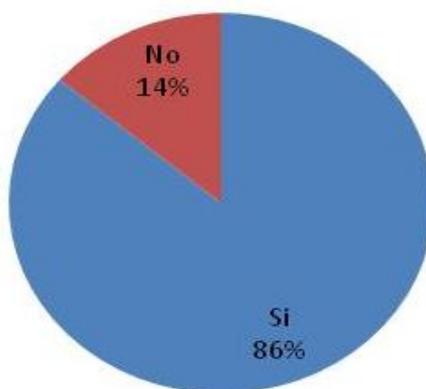


GRÁFICO Nº 9

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACIONES

Según los datos de este ítem se observa que el 86% les gustaría practicar la disciplina de atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc. Mientras que el 14% consideran que no les agrada.

Lo que significa que la mayor parte de los estudiantes tienen gran aceptación por esta disciplina a pesar que ellos lo toman como un juego por el hecho de ser niños.

10. ¿Le gustaría ser parte de la selección de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

TABLA 10

Alternativa	Frecuencia	%
Si	71	82
No	16	18
Total	87	100



GRAFICO Nº 10

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS

Según los datos de este ítem se observa que el 82% los estudiantes estarían gustosos de ser parte de la selección de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares mientras que el 18% consideran que no les gustaría.

Lo que significa que más de la mitad de estudiantes estarían con una buena disposición de ser parte de la selección y participar en las competencias escolares atléticas.

## ENCUESTA APLICADA A DOCENTES

1. Considera usted que es importante que en el centro educativo tenga un docente de Cultura Física?

TABLA 1

Alternativa	Frecuencia	%
Si	9	100
No	0	0
Total	9	100.00

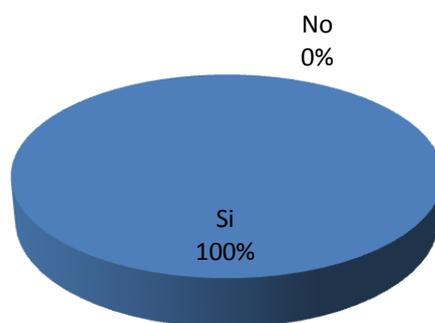


GRÁFICO N°1

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

### ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 100 % de los docentes considera que es de suma importancia que la Unidad Educativa tenga un docente en Cultura Física, y el 0 % comentan que no.

## 2. ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

TABLA 2

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	78
No	2	22
Total	9	100

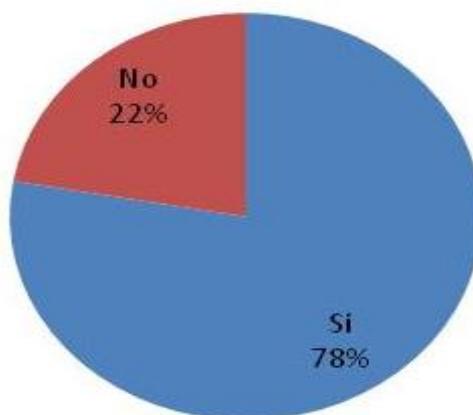


GRÁFICO N°2

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

### ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos obtenidos en este ítem se observa que el 78% los docentes conocen sobre el entrenamiento deportivo mientras que el 22% desconocen acerca del tema.

Lo que significa que la mayoría de docentes conocen o al menos han escuchado sobre el entrenamiento deportivo.

3. ¿En el Centro Educativo Ud. Como docente imparte clases de Cultura Física y además de ello les entrena para las competencias escolares en la disciplina de atletismo?

TABLA 3

Alternativa	Frecuencia	%
Si	6	67
No	3	33
Total	9	100

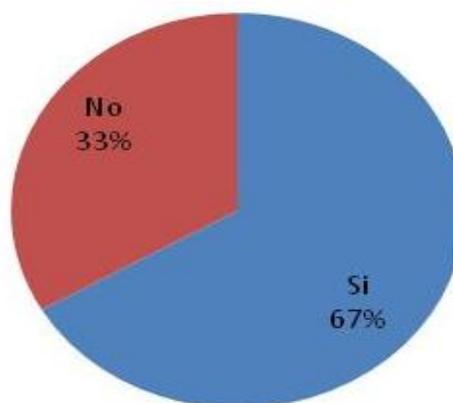


GRÁFICO N°3

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

### ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 67 % considera que el docente que imparte clases les entrena para las competencias mientras que el 33% comentan que no.

Lo que significa que el mayor porcentaje de docentes imparten las clases de Cultura Física y al mismo tiempo les entrenan.

4.- ¿Considera que es importante el entrenamiento deportivo para participar en las competencias escolares?

TABLA 4

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	78
No	2	22
Total	9	100

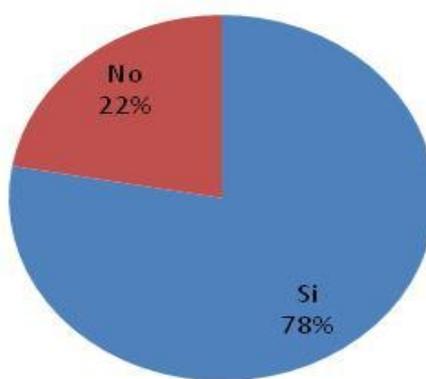


GRÁFICO N°4

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 78% consideran que es importante el entrenamiento deportivo para las competencias escolares mientras que el 22% comentan que no.

Lo que significa que más de la mitad de los docentes consideran que el entrenamiento deportivo es de gran importancia en las competencias escolares para obtener mejores resultados.

5.- ¿Considera usted que con el entrenamiento deportivo se obtendrá medallas en las competencias escolares?

TABLA 5

Alternativa	Frecuencia	%
Si	9	100
No	0	0
Total	9	100

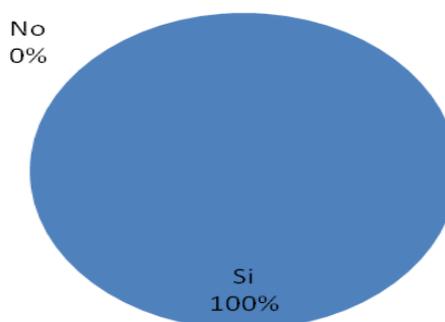


GRÁFICO Nº 5

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 100% considera que el entrenamiento es de gran importancia para la obtención de medallas en la competencia mientras que 0 % comentan que no.

Lo que significa que todos los docentes opinan que con el entrenamiento se puede lograr muchas medallas.

6.- ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

TABLA 6

Alternativa	Frecuencia	%
Si	5	56
No	4	44
Total	9	100

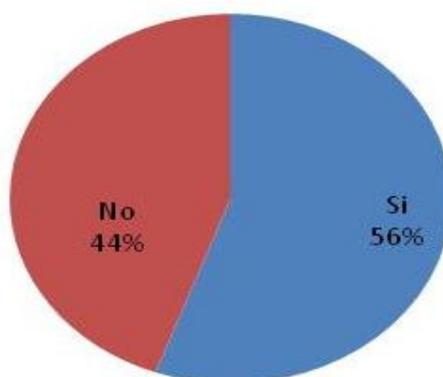


GRÁFICO Nº 6

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 56% considera que si conocen acerca del tema mientras que el 44 % comentan que no.

Lo que significa que más de la mitad de docentes no saben de que se trata este tema.

7.- ¿Le gusta a Ud. como docente impartir las clases en la disciplina de atletismo?

TABLA 7

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	78
No	2	22
Total	9	100

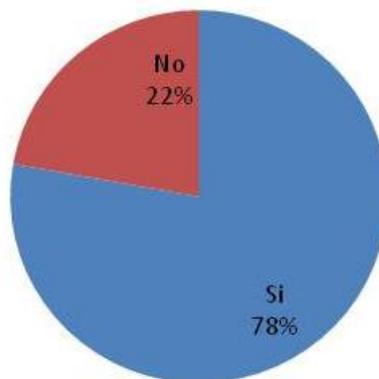


GRÁFICO N°7

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 78% consideran que les agrada impartir los conocimientos de la disciplina de atletismo mientras que el 22% consideran que no.

Lo que significa que para la mayor parte de los docentes la disciplina de Atletismo es de gran importancia para el desarrollo motriz de los niños.

Es por esta razón que los docentes motiven a los niños especialmente con juegos para que les agrade la disciplina del atletismo.

8.- ¿Considera usted que para practicar el atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

TABLA 8

Alternativa	Frecuencia	%
Si	8	89
No	1	11
Total	9	100

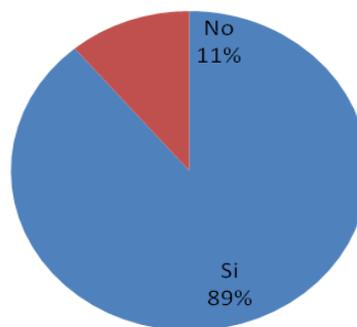


GRÁFICO Nº 8

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 89% consideran los docentes que si es importante conocer el reglamento de esta disciplina mientras que el 11% consideran que no es importante.

Lo que significa que para la mayor parte de los docentes las reglas son importantes para la práctica de la disciplina de Atletismo.

Es por esta razón que los docentes deberían de impartir los conocimientos acerca del reglamento en la disciplina del atletismo.

9.- ¿A Ud. como docente le gustaría practicar e impartir los conocimientos de la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

TABLA 9

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	78
No	2	22
Total	9	100

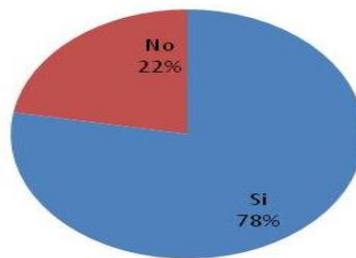


GRÁFICO N°9

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

## ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 78% les gustaría practicar e impartir los conocimientos de la disciplina de atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc. Mientras que el 22% consideran que no les agrada.

Lo que significa que la mayor parte de los estudiantes tienen gran aceptación por esta disciplina a pesar que ellos lo toman como un juego por el hecho de ser niños.

10.- ¿Le gustaría ser parte de la selección entrenando a los niños en la disciplina de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

TABLA 10

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	78
No	2	22
Total	9	100



GRAFICO Nº 10

Fuente: Encuesta a Estudiantes  
Elaborado por: Humberto Castro

### ANALISIS E INTERPRETACION

Según los datos de este ítem se observa que el 78% los docentes estarían gustosos de ser parte de la selección de atletismo y participar en la competencias atléticas escolares mientras que el 22% consideran que no les gustaría.

Lo que significa que más de la mitad de docentes estarían con una buena disposición de ser parte de la selección y participar en las competencias escolares atléticas.

## **4.2 INTERPRETACION DE DATOS**

Del análisis de resultados en las encuestas realizadas se desprende que las variables de nuestra investigación, es decir de los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo permitirá el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares están relacionadas; es así que la mayoría de encuestados contestan que es necesario una guía sobre el proceso de entrenamiento para mejorar el óptimo desarrollo en las competencias escolares.

Dentro de las preguntas que requieren un control de manera urgente tenemos las siguientes:

¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

¿Considera que es importante el entrenamiento deportivo para participar en las competencias escolares?

¿Le gustaría practicar la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

¿Le gustaría ser parte de la selección de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

## **4.2. VERIFICACION DE HIPÓTESIS**

Los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo mejoraran notablemente el rendimiento deportivo en las competencias escolares del Centro de Educación Básica “el oro” del sector Huachi Totoras del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua en el periodo 2009-2010

**Hipótesis.-** Con la elaboración de una Guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo se lograra establecer parámetros para un óptimo rendimiento en los estudiantes del Centro de Educación Básica “El Oro”.

**Ho.-** Con la elaboración de una Guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo **no** de lograra establecer parámetros para un optimo rendimiento en las competencias escolares.

**Hi.-** Con la elaboración de una guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo **si** se lograra establecer parámetros para un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

### FRECUENCIAS OBDERVADAS

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS			Sub total
		SI	NO	
<b>1</b>	¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?	<b>67</b>	<b>20</b>	<b>87</b>
<b>2</b>	¿Considera que es importante el entrenamiento deportivo para participar en las competencias escolares?	<b>77</b>	<b>10</b>	<b>87</b>
<b>3</b>	¿Le gustaría practicar la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?	<b>75</b>	<b>12</b>	<b>87</b>
<b>4</b>	¿Le gustaría ser parte de la selección de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?	<b>71</b>	<b>16</b>	<b>87</b>
<b>Sub total</b>		<b>290</b>	<b>58</b>	<b>348</b>

Cuadro N°4

### CUADRO DE FRECUENCIA ESPERADA

PREGUNTA	SI	NO
1	72.5	14.5
2	72.5	14.5
3	72.5	14.5
4	72.5	14.5

$$\underline{290 \cdot 87} = 72.5$$

$$\underline{58 \cdot 87} = 14.5$$

Cuadro N°5

348

348

### FRECUENCIA ESPERADA

ALTERNATIVA	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
67	72.5	-5.5	30.25	0.42
20	14.5	5.5	30.25	2.09
77	72.5	4.5	20.25	0.28
10	14.5	-4.5	20.25	1.40
75	72.5	2.5	6.25	0.09
12	14.5	-2.5	6.25	0.43
71	72.5	-1.5	2.25	0.03
16	14.5	1.5	2.25	0.16
<b>348</b>	<b>348</b>			<b>4.9</b>

## EL CHI CUADRADO ES 4.9

### FRECUENCIAS

O=Observada

E=Esperada

O-E=Observada menos esperada

$(O-E)^2$ =Observada menos esperada al cuadrado

$(O-E)^2/E$ =Observada menos esperada al cuadrado dividido a frecuencia esperada.

### GRADO DE LIBERTAD

$$gl = (f-1) (c-1)$$

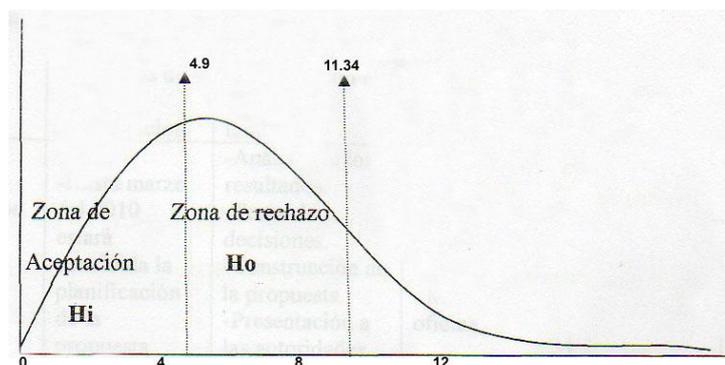
$$gl = (4-1) (2-1)$$

$$gl = (3) *(1)$$

$$gl = 3$$

**El grado de libertad es 3**

En la tabla estadística el Chi cuadrado es 11.34 y el chi cuadrado calculado es 4.9



## **DESICION**

Si el chi cuadrado tabular es 11.34 y el chi cuadrado calculado es 4.9 de acuerdo a las regiones planteadas el último valor 4.9 es menor al 11,34 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

Con la elaboración de una guía en el desarrollo del entrenamiento en la disciplina de atletismo se lograran parámetros para un óptimo rendimiento en las competencias atléticas escolares de los estudiantes del Centro de Educación Básica “El Oro” del sector Huachi Totoras del cantón Ambato provincia de Tungurahua en el periodo Noviembre 2009 –Marzo 2010.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

En el Centro de Educación Básica “El Oro “se observa en el interior una cancha múltiple y un estadio suficientes para la aplicación del proceso del entrenamiento en la disciplina de atletismo de los estudiantes

Hemos visto la necesidad de los estudiantes de recibir los conocimientos en lo relacionado a la disciplina de atletismo y sus reglas especialmente a aquellos que conformaran la selección, ya que muchos de los estudiantes no saben del tema.

Se ha detectado que en el Centro de Educación Básica “El Oro” la carencia de un docente de Cultura Física por lo tanto no se cumple con la planificación establecida.

Se ha observado la falta de motivación por parte del docente hacia los estudiantes en los contenidos de atletismo siendo estos contenidos muy importantes para obtener buenos resultados como son las medallas en las competencias escolares.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

Podemos aportar ciertas recomendaciones para las autoridades y docentes de la institución en los procesos del entrenamiento en la disciplina de atletismo para el óptimo rendimiento deportivo en las competencias escolares.

Recomendamos la elaboración de una planificación en el área de Cultura Física ya que es de gran importancia en los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

Es necesario que las autoridades incorporen a la institución un docente en Cultura Física.

Si el docente que imparte clases y entrena a los estudiantes recomendaríamos que sea capacitado y realice la aplicación del proceso de entrenamiento en la disciplina de atletismo.

Es por esta razón que los docentes deberían de impartir los conocimientos acerca del reglamento en la disciplina del atletismo.

Es indispensable que los docentes que imparten la asignatura de Cultura Física cumplan con la planificación establecida.

Hemos visto la necesidad de los estudiantes de recibir los conocimientos en lo relacionado con la disciplina de atletismo por parte del docente, ya que muchas estudiantes no saben del tema.

Se recomienda a los docentes darle mayor importancia a las actitudes de los estudiantes y por ende motivarlos para obtener buenos resultados en las competencias escolares.

# PROPUESTA

**TEMA:** ELABORACION DE UNA GUIA SOBRE LOS PROCESOS DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO

## **DATOS INFORMATIVOS:**

**Establecimiento:** Centro de Educación Básica Mixto “El Oro”

**Sección:** Diurna

**Provincia:** Tungurahua

**Cantón:** Ambato

**Parroquia:** Huachi Totoras

**Tiempo:** 1 Trimestre

**Beneficiarios:** Docentes y estudiantes

**Autor:** Humberto Castro

**Período:** 2009-2010

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Según los estudios realizados en el Centro de Educación Básica "El Oro" del sector de Huachi Totoras no se han realizado ninguna investigación sobre el tema ni se han hecho propuestas sobre la misma es por esta razón que se va a realizar la siguiente propuesta para mejorar el desarrollo del entrenamiento en la disciplina de Atletismo para el óptimo rendimiento en las competencias escolares.

## **6.3 JUSTIFICACION**

La propuesta está enfocada principalmente a la institución para incorporar la aplicación de los procesos de entrenamiento a los estudiantes con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo y obtener mejores resultados en las competencias escolares.

## **6.4 OBJETIVOS**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL**

Elaborar una guía sobre los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo.

### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

**a)** Innovar, los procesos de entrenamiento en el área de Atletismo utilizando la guía de los contenidos ya mencionados en el marco teórico.

**b)** Estimular las capacidades perceptivas y de respuesta psicomotora de los estudiantes para un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

**c)** desarrollar el currículo en Cultura Física, utilizando los materiales ya existentes en el centro educativo, diseñando juegos colectivos con sus respectivas reglas y poniéndolos en práctica la guía de los procesos de entrenamiento.

## **6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD**

Es factible realizar este proyecto con el aporte de las autoridades de la unidad educativa, los docentes, y los estudiantes ya que esta guía es de suma importancia para el área de Atletismo ya que tiene como finalidad proporcionar información precisa sobre los contenidos en los cuales debe basarse el docente para mejorar el proceso enseñanza aprendizaje de los estudiantes con ayuda de los recursos existentes en la institución con el objetivo de facilitar su tarea al docente, en concreto, su trabajo de aula y campo.

## **6.6 FUNDAMENTACION CIENTIFICO- TECNICA**

Es esencial la presencia de un docente de Cultura Física en la institución ya que esta persona está capacitada para entrenar a los estudiantes y obtener un óptimo rendimiento en las competencias es por ello que se pide a las autoridades que hagan lo posible por incorporar un docente en el área ya dicha.

## **GUIA DIDACTIDA**

La Guía didáctica (*Guía de estudio*) la veníamos entendiendo como *el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma*<sup>3</sup>. En realidad, una Guía didáctica bien elaborada, y al servicio del estudiante, debería ser un elemento motivador de primer orden para despertar el interés por la materia o asignatura correspondiente. Debe ser instrumento idóneo para guiar y facilitar el aprendizaje, ayudar a comprender y, en su caso, aplicar, los diferentes conocimientos, así como para integrar todos los medios y recursos que se presentan al estudiante como apoyos para su aprendizaje. Ahí se marca el camino adecuado para el logro del éxito. Y todo ello planteado en forma de diálogo entre el autor(es) y el estudiante. En suma, ha ser el andamiaje preciso para el logro de competencias.

## **PROCESOS DE ENTRENAMIENTO**

Uno de las actividades imprescindibles del entrenador deportivo es el control del proceso de entrenamiento, que no solamente se ciñe al hecho de verificar la carga de entrenamiento (Volumen, intensidad, duración, etc.). El control en el macro ciclo tiene como objetivo comprobar la efectividad del nivel de preparación que el deportista obtiene en cada una de las etapas del proceso formativo.

## **ATLETISMO**

Podemos aplicar una definición actualizada: el atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas. La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

## 6.7 MODELO OPERATIVO GRAFICO

Cuadro N°6

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
-Socialización de los resultados de la investigación	-hasta marzo del 2010 se socializara el 100% de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación	Organización de la investigación.  -Reunión con autoridades de la institución.  -Reunión con los padres de familia.	-Computador  -proyector  -Documentos de apoyo  -Circulares de convocatoria	
-Planificación de la propuesta	-Hasta marzo del 2010 estará concluida la planificación de la propuesta	-Estructurar la guía.  -Elaborar la guía didáctica sobre los procesos de entrenamiento de Atletismo.	-Equipo de computación.  -Material de oficina.	
-Ejecución de la propuesta	-En el año lectivo 2009-2010 de ejecutara la propuesta en el 100%	Propuesta en marcha de acuerdo a las fases programadas		
-Evaluación de la propuesta	-La propuesta será evaluada permanentemente	Autoevaluación de procesos		
		-Elaboración de informes del desempeño		

## 2.-OBJETIVO DIDACTICO

Lograr la coordinación motora individual de las diferentes técnicas atléticas en los estudiantes.

## 3.-ESTRUCTURA DE LA GUIA

### TITULO DE LA GUIA (PLAN DE ENTRENAMIENTO EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO):

El Atletismo, preparación técnica, utilidad de la formación del alumno.

Cuadro N°7

CONTENIDOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS DIDACTICOS	EVALUACION
<p><b>CONCEPTUALES</b></p> <p>Carreras de velocidad. Carreras de relevos. Salto largo. Lanzamiento de:  Bala. Disco. Jabalina.</p>	<p>Preparación física general y específica.</p> <p>Técnicas del pase del testigo.</p> <p>Juego de aplicación.</p> <p>Preparación física.</p>	<p>Pista de Atletismo.</p> <p>Cancha del centro educativo.</p> <p>Espacio físico.</p> <p>Cronómetro.</p>	<p>Ejecutar carreras de corta y larga distancia.</p> <p>Realizar la entrada y entrega del testigo.</p>
<p><b>PROCEDIMENTAL</b></p> <p>Explicación. Demostración. Observación. Análisis. Síntesis. Ejecución. Corrección de errores.</p>	<p>Técnica específica de saltos.</p> <p>Lanzamientos a pie firme, sin impulso hasta aplicar la técnica.</p> <p>Aplicar las técnicas apropiadas para prever, evitar cometer errores en la ejecución.</p>	<p>Cinta métrica.</p> <p>Fosa.</p> <p>Elástico.</p> <p>Testigos.</p> <p>Bala.</p> <p>Disco.</p> <p>Jabalina.</p> <p>Etc.</p>	<p>Realizar los saltos aplicando los estilos.</p> <p>Ejecutar lanzamientos del disco, bala, jabalina.</p>
<p><b>ACTITUDINALES</b></p> <p>Compañerismo. Cooperación. Autoestima.</p>			

## PLAN DE ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO

<b>SEMESTRE:</b>	ENERO 04 /MARZO 19/ 2010																																																																
<b>INSTRUCTORES:</b>																																																																	
<b>MES</b>	<b>ENERO</b>															<b>FEBRERO</b>										<b>MARZO</b>																																							
<b>DÍAS</b>	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V																									
<b>FECHA</b>	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15	16	17	18	19										
<b>CUALIDADES FISICAS</b>																																																																	
RESISTENCIA AEROBICA																																																																	
RESISTENCIA ANAEROBICA																																																																	
FUERZA																																																																	
VELOCIDAD																																																																	
FLEXIBILIDAD																																																																	
<b>ACTIVIDADES</b>																																																																	
CALENTAMIENTO																																																																	
CARRERAS DE VELOCIDAD																																																																	
CARRERAS DE RELEVOS																																																																	
CARRERAS DE MEDIA DISTAN																																																																	
CARRERAS DE LARGA DISTAN																																																																	
SALTOS																																																																	
LANZAMIENTOS																																																																	
VUELTA A LA CALMA																																																																	
<b>CARGAS DE TRABAJO</b>																																																																	
VOLUMEN	60	60	60	60		60	60	60	60		90	90	65	65		70	70	70	70		75	75	75	75		75	75	75	75		70	70	70	70		70	70	70	70		90	90	70	75	75	70	70	70	70	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90						
INTENSIDAD	50	50	50	50		55	55	55	55		90	90	60	60		65	65	65	65		70	70	70	70		70	70	70	70		60	60	60	60		60	60	60	60		95	95	60	70	70	70	70	70	70	90	90	90	90	90	90	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

DOCENTE DE CULTURA FISICA

Humberto Castro

## 6.8 ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

Cuadro N°8

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASE DE RESPONSABILIDAD</b>
-Equipo de gestión del Centro de Educación Básica	Departamentos y comisiones.	Planificación previa al proceso.
	Director	Diagnostico institucional.
-Equipo de trabajo	Docentes del Centro de Educación Básica.	Discusión y aprobación.
	Coordinadores y colaboradores.	Programación operativa.
		Ejecución del proyecto.

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACION DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS	EXPLICACION
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo de gestión del Centro Educativo.</li> <li>• Equipo de trabajo.</li> </ul>
2.- ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar el proceso de entrenamiento en el área de Atletismo.</li> </ul>
3.- ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del plan de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los niveles de participación de los docentes u estudiantes.</li> <li>• Facilitar los materiales necesarios y adecuados.</li> <li>• Aplicar la guía a nivel institucional.</li> </ul>
4.- ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El efecto que tendrá con la aplicación de la guía</li> </ul>
5.- ¿Quién evalúa?	<b>Persona encargada de evaluar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humberto Castro.</li> </ul>
6.- ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al inicio en el proceso y al final que dure el entrenamiento.</li> </ul>
7.- ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se lo, realizara mediante la observación, Test, entrevista, revisión de documentos.</li> </ul>

La evaluación se la realizara una vez realizada la propuesta.

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **BIBLIOGRAFÍA**

Enciclopedia visual de los deportes en Atletismo. Tomo 3. Edición 2000. ag. 4-39.

Gran enciclopedia de los deportes. Tomo 1. Edición 2002. Pág. 138-145.

Manual de Educación Física. Edición 2004. Pág. 115-153.

Manual de Atletismo. Edición 1995. Pag. 1-25

VENEGAS, J. Diccionario Básico Ilustrado. Pág. 161

<http://www.monografias.com/trabajos16>

[webmaster@isftic.mepsyd.es](mailto:webmaster@isftic.mepsyd.es)

<http://www.sinchijudoka.com>

<http://www.saludmed.com>

<http://www.efdeporte.com>

[www.uc3m.es/.../ELENTRENAMIENTOYRENDIMIENTODEPORTIVOII.pdf](http://www.uc3m.es/.../ELENTRENAMIENTOYRENDIMIENTODEPORTIVOII.pdf)

[atletismoenchile.blogspot.com/.../desarrollo-del-atletismo.html](http://atletismoenchile.blogspot.com/.../desarrollo-del-atletismo.html)

[www.rendimientodeportivo.com/.../Artic001.htm](http://www.rendimientodeportivo.com/.../Artic001.htm)

[. www.rendimientodeportivo.com/web/N003/Arti014F.htm](http://www.rendimientodeportivo.com/web/N003/Arti014F.htm)

## ANEXOS

### Anexo N° 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES**

#### **Objetivo:**

Actualizar la metodología utilizada hasta el momento, proponiendo un nuevo enfoque de la enseñanza del atletismo escolar, haciéndolo más acorde con los procesos de entrenamiento para obtener un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

#### **Instrucciones:**

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1.- ¿Considera usted que es importante que en el centro de educación básica "EL Oro" tenga un docente de Cultura Física?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

Si ( )

No ( )

3.- ¿En su escuela el docente que imparte clases le entrena para las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

4.- ¿Considera que es importante el entrenamiento para participar en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

5.- ¿considera usted que con el entrenamiento se obtendrá medallas en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

6.- ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

Si ( )

No ( )

7.- ¿Le gusta la disciplina de Atletismo?

Si ( )

No ( )

8.- ¿Considera usted que para practicar el Atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

Si ( )

No ( )

9.- ¿Le gustaría practicar la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

Si ( )

No ( )

10.- ¿Le gustaría ser parte de la selección de Atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

Si ( )

No ( )

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES**

**Objetivo:**

Actualizar la metodología utilizada hasta el momento, proponiendo un nuevo enfoque de la enseñanza del atletismo escolar, haciéndolo más acorde con los procesos de entrenamiento para obtener un óptimo rendimiento en las competencias escolares.

**Instrucciones:**

Lea detenidamente las preguntas y marque con una (x) la respuesta correcta.

1.- ¿Considera usted que es importante que en su escuela tenga un docente de Cultura Física?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Sabe usted lo que es el entrenamiento deportivo?

Si ( )

No ( )

3.- ¿En el Centro Educativo Ud. Como docente imparte clases de Cultura Física y además de ello les entrena para las competencias escolares en la disciplina de atletismo?

Si ( )

No ( )

4.- ¿Considera que es importante el entrenamiento para participar en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

5.- ¿considera usted que con el entrenamiento se obtendrá medallas en las competencias escolares?

Si ( )

No ( )

6.- ¿Sabe usted lo que son los períodos dentro del proceso del entrenamiento deportivo en atletismo?

Si ( )

No ( )

7.- ¿Le gusta a Ud. como docente impartir las clases en la disciplina de atletismo?

Si ( )

No ( )

8.- ¿Considera usted como docente que para practicar el Atletismo es importante conocer el reglamento de esta disciplina?

Si ( )

No ( )

9.- ¿A Ud. como docente le gustaría practicar e impartir los conocimientos de la disciplina de Atletismo como carreras, saltos, lanzamientos, velocidad, etc.?

Si ( )

No ( )

10.- ¿Le gustaría ser parte de la selección entrenando a los niños en la disciplina de atletismo y participar en las competencias atléticas escolares?

Si ( )

No ( )