

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO

DEPORTIVO

TEMA:

“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO Y SU INFLUENCIA EN LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO”

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

Director: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez

Ambato - Ecuador

2012

Al Consejo de Posgrado de la UTA

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO Y SU INFLUENCIA EN LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO”, presentado por el Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres y conformada por: Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque, Dr. Mg. Onofre Heriberto Tasigchana Moya, Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta, Miembros del Tribunal, Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez, Director del Trabajo de Investigación, y presidido por Dr. José Romero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director del CEPOS – UTA, una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. José Antonio Romero
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
DIRECTOR DEL CEPOS

Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez
Director del Trabajo de Investigación

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Dr. Mg. Onofre Heriberto Tasigchana Moya
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg. Washington Ernesto Castro Acosta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: “**EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO Y SU INFLUENCIA EN LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO**”, nos corresponde exclusivamente a: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres, y Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez. Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres
AUTOR

Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yánez
DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de éste trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de ésta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

DEDICATORIA

A mis hijos y esposa, quienes siempre confiaron y me apoyaron en todos los momentos difíciles de mi vida.

A mis padres por estar siempre cerca de mí y guiarme con sus sabios consejos.

A la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato” y a la Universidad Técnica de Ambato, por darme las facilidades y poder desarrollar mi trabajo de investigación.

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

Al Todopoderoso, por ser el que guía e ilumina mi camino.

A la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, por permitirme mejorar mis conocimientos y fortalecer mis saberes.

A mi familia y a todos mis amigos más cercanos que supieron comprenderme mi ausencia cuando ellos me necesitaban.

Al Dr. Mg. César Bohórquez Yáñez apreciado maestro amigo y autoridad, quien me supo orientar con su sabiduría y sus vastos conocimientos hizo posible la realización de este trabajo de investigación.

EL AUTOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO Y SU INFLUENCIA EN LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO”.

Autor: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

Director: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez

Fecha: 29 de Junio del 2012

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad conocer cómo el entrenador, docente de cultura física y personas vinculadas con los deportes adaptados trabaja en el entrenamiento de atletismo, con discapacitados visuales. Actualmente, la tecnología deportiva está al servicio del deporte, cada vez más, el impacto de la ciencia y la tecnología ha sido profunda y abarcadora para cada deporte.

Una vez realizada la investigación de campo, nos ha permitido evidenciar las falencias sobre el uso de un programa de entrenamiento utilizando Microsoft Excel, donde se pueda diseñar un plan gráfico para el proceso de entrenamiento con los atletas con discapacidad visual de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato”. Este trabajo correspondió a un proyecto factible, la investigación tuvo fundamento en la realidad de la escuela especial, que inducen a emprender a éste establecimiento un nuevo enfoque de los aprendizajes deportivos mediante la utilización de un Plan gráfico y escrito de entrenamiento.

El universo de estudios se desarrolló entre maestros, autoridades, estudiantes y deportistas de la escuela especial. La técnica utilizada en la recolección de datos fue la encuesta, como instrumento se utilizó un cuestionario, el procesamiento de análisis de resultados se realizó mediante cuadros estadísticos y análisis porcentuales; los resultados alcanzados en el diagnóstico determinaron, los contenidos y la estructura para el diseño de un Plan gráfico y escrito de entrenamiento. El uso de Microsoft Excel, contribuye a la planificación, organización, ejecución y control estadístico de las etapas de entrenamiento, en la técnica individual de carrera con el afán de lograr resultados medibles en el rendimiento deportivo.

Descriptor: deportes adaptados, atletismo, entrenamiento deportivo, períodos de entrenamiento, pruebas de fondo, discapacitados visuales, guías, plan gráfico, literal, de cargas, test de control.

TECHNICAL UNIVERSITY DE AMBATO
CENTER OF STUDIES OF GRADUATE DEGREES
ABILITY OF HUMAN SCIENCES AND OF THE EDUCATION
MASTER IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT TRAINING

FEAR: "THE SPORT TRAINING OF THE ATHLETICS AND THEIR
INFLUENCE IN THE VISUAL DISCAPACITADOS OF THE SCHOOL
SPECIAL CARDINAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO."

Author: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

Director: Dr. Mg. Caesar Ismael Bohórquez Yáñez

Date: June 29, 2012

SUMMARY

The present investigation has as purpose to know as the trainer, educational of physical culture and people linked with the adapted sports he/she works in the athletics training, with visual discapacitados. At the moment, the sport technology is to the service of the sport, more and more, the impact of the science and the technology has been deep and comprehensive for each sport.

Once carried out the field investigation, it has allowed us to evidence the falencias on the use of a program of training using Microsoft Excel, where you can design a graphic plan for the process of training with the athletes with visual discapacidad of the special school "Cardinal Julius Doephner of Ambato". This work corresponded to a feasible project; the investigation had foundation in the reality of the special school that you/they induce to undertake this establishment a new focus of the sport learning's by means of the use of a graphic and written Plan of training.

The universe of studies was developed among teachers, authorities, students and sportsmen of the special school. The technique used in the gathering of data was the survey, like instrument was used a questionnaire, the prosecution of analysis of results he/she was carried out by means of statistical squares and percentage analysis; the results reached in the diagnosis determined, the contents and the structure for the design of a graphic and written Plan of training. The use of Microsoft Excel, contributes to the planning, organization, execution and statistical control of the stages of training, in the individual technique of career with the desire of achieving appraisable results in the sport yield.

Descriptors: adaptive sports, athletics, sports training, periods of training, testing background, visually impaired, guide, plan graphic, literal, load, test control.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL CONSEJO DE POSGRADO DE LA UTA	ii
APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN EJECUTIVO	vii
SUMMARY	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE CUADROS	xviii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xix

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	3
Tema.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	3
Análisis crítico	7
Prognosis	8
Formulación del problema	9
Interrogantes (Subproblemas)	9
Delimitación del objeto de investigación.....	10
Justificación.....	10
Objetivos	12
General	12
Específicos	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	14
Antecedentes investigativos	14
Fundamentación filosófica	17
Fundamentación legal	18
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE	
INDEPENDIENTE	26
EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	27
CONCEPTO.....	27
EL ENTRENAMIENTO.....	27
RECREACIONAL.....	27
COMPETITIVO.....	28
TIPOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	29
ENTRENAMIENTO FÍSICO	29
ENTRENAMIENTO TÁCTICO Y ESTRATÉGICO	30
Entrenamiento Psicológico.....	31
Entrenamiento teórico.	32
PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO.....	32
PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	34
CONCEPTO.....	34
CLASIFICACIÓN DE PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	34
Proceso Pedagógico.	34
Proceso de Sobrecompensación o Supercompensación Energética.....	36
Proceso de carácter perspectivo o largo plazo	37
PROCESOS DE ENTRENAMIENTO	38
Iniciación.....	38
Desarrollo o tecnificación.	38
Perfeccionamiento.....	38
ATLETISMO – NORMAL.....	39
HISTORIA	39
QUIÉN INVENTÓ EL ATLETISMO?	41
PRUEBAS.....	41

El Atletismo	41
DEPORTES ADAPTADOS	42
CLASES DE DEPORTES ADAPTADOS	43
ATLETISMO PARA DISCAPACITADOS VISUALES.....	43
CONCEPTO:	43
HISTORIA	44
REGLAMENTO	45
REGLAS BÁSICAS	46
POSIBILIDAD DE PARTICIPACIÓN.....	47
CLASIFICACIÓN	47
PARA LA CATEGORÍA B1	48
PARA LA CATEGORÍA B2.....	49
PARA LA CATEGORÍA B3	49
PRUEBAS.....	49
COMPETICIONES DE PISTA	49
MÚLTIPLES CATEGORÍAS	50
COMPETICIONES DE CONCURSOS (campo).....	50
PESO DE LOS INSTRUMENTOS	50
PRUEBAS COMBINADAS.....	51
COMPETICIONES JUVENILES.....	51
ACCESO A LAS ÁREAS DE COMPETICIÓN.....	53
ACOMPAÑANTES Y/O GUÍAS.....	53
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	54
LOS DISCAPACITADOS VISUALES	54
CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DIFERENCIALES EN EL NIÑO CIEGO Y DEFICIENTE VISUAL.....	55
ESQUEMA CORPORAL.....	57
EN ESTÁTICO	57
EN MOVIMIENTO	57
CUALIDADES COORDINATIVAS	58
EQUILIBRIO:.....	58

COORDINACIÓN	59
CARACTERÍSTICAS SOCIO-AFECTIVAS	60
Características motrices de los discapacitados visuales.....	61
EL ESQUEMA CORPORAL EN DEFICIENTES VISUALES	64
PARA CAPTAR ÉSTA INFORMACIÓN SON NECESARIAS DOS NOCIONES	64
Hipótesis.....	66
Señalamiento de variables.....	66
Variable Independiente:	66
Variable Dependiente:.....	66

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA	67
ENFOQUE	67
MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN	67
NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	68
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	69
POBLACIÓN:.....	69
MUESTRA.....	70
Cálculo del tamaño de muestra	71
Plan de recolección de información	75
Plan de procesamiento de la información	75

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	77
Encuesta dirigida a: Estudiantes y Deportistas con discapacidad visual	77
Encuesta dirigida a: Docentes con discapacidad visual, entrenadores y docentes de Cultura Física videntes	87
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	97

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	98
-------------------------------------	----

CONCLUSIONES	98
RECOMENDACIONES	99

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA	102
Datos informativos	102
Título:.....	102
Ubicación Sectorial y Física.	104
Presupuesto:	105
RECURSOS HUMANOS.....	105
RECURSOS MATERIALES	105
Antecedentes de la propuesta	106
Justificación.....	109
Objetivos	110
Objetivo General	110
Objetivos Específicos:.....	111
Análisis de factibilidad.....	111
Factibilidad Administrativa.....	112
Factibilidad Social.....	112
Descripción	114
Estructura de la propuesta	115
Fundamentación científica	117
Historia.....	117
¿Cuáles son los orígenes?.....	117
¿Cuándo y donde se inventó	118
¿Quién fue el inventor de este deporte?	118
Primeras competiciones	118
Participación en las Olimpíadas	118
¿Cómo se sitúan los atletas en el carril de competencia?.....	119
¿Cuales son las categorías?	119
¿Qué vestuario deben llevar?	120
REGLAS GENERALES	120

REGLAS BÁSICAS	120
POSIBILIDAD DE PARTICIPACIÓN	120
CLASIFICACIÓN	121
EQUIPOS Y MODIFICACIÓN DE LAS INSTALACIONES	121
PARA LA CATEGORÍA B1	121
PARA LA CATEGORÍA B2	122
PARA LA CATEGORÍA B3	123
ATLETAS SORDOS Y CIEGOS	123
ASPECTOS QUE DEBEMOS ENFATIZAR EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LOS DISCAPACITADOS VISUALES	124
EJERCICIOS TÉCNICOS DEL ATLETA	147
PLAN GRÁFICO	155
INTRODUCCIÓN	155
El plan gráfico o plan numérico	156
Estructura del plan gráfico	156
Estructura lineal gráfica	157
Estructura gráfica de control	157
Estructura cíclica del entrenamiento deportivo	157
MACROCICLO	157
PERÍODOS	158
ETAPAS	158
MESOCICLOS	159
CARACTERÍSTICAS DE LOS MESOCICLOS	159
ENTRANTES	160
BÁSICOS	160
BÁSICO DESARROLLADOR	160
BÁSICO ESTABILIZADOR	160
DE CONTROL	161
PRE COMPETITIVO	161
COMPETITIVO	161
DE REESTABLECIMIENTO MANTENEDOR	161
PREPARATORIO DE REESTABLECIMIENTO	162

MICROCICLOS	162
CARACTERÍSTICAS DE LOS MICROCICLOS	162
ORDINARIO	162
CHOQUE.....	163
DE APROXIMACIÓN ó MODELAJE COMPETITIVO	163
DE COMPETICIÓN	163
DE RECUPERACION – RESTABLECIMIENTO.....	164
Unidad de clase	164
Volumen.....	165
Intensidad.....	165
PLAN ESCRITO.....	170
INTRODUCCIÓN	170
BREVE RESUMEN DEL MACROCICLO ANTERIOR.....	170
OBJETIVO.....	171
GENERAL	171
OBJETIVO ESPECÍFICO	171
OBJETIVO TÉCNICO	171
OBJETIVO FÍSICO	172
OBJETIVO PSICOLÓGICO	172
OBJETIVO TEÓRICO	172
DETERMINACIÓN DEL VOLUMEN DE TRABAJO	
PLANIFICADO DEL MACROCICLO ANTERIOR	172
FUNDAMENTACION DEL NUEVO PLAN O MACROCICLO	
DE ENTRENAMIENTO	173
DEPORTE ADAPTADO ATLETISMO	174
ESPECIALIDADES	174
MEDIO FONDO.....	174
FONDO.....	174
GRAN FONDO.....	174
CATEGORÍAS	175
SEXO	175
CÁLCULO DEL VOLUMEN DE CARGA PARA EL NUEVO	

MACROCICLO (Septiembre 2011 marzo 2012)	175
FORMULA PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES	175
PLAN DE CARGAS.....	176
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL EN %	177
PERÍODOS:	177
ETAPAS:	177
VOLÚMENES EN KM DE ACUERDO A LOS % ASIGNADOS.....	178
ASIGNACIÓN PORCENTUAL POR TIPOS DE PREPARACIÓN EN LAS ETAPAS.....	178
DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES DE TRABAJO EN CADA ETAPA.	179
CARÁCTER DE LA CARGA.....	179
DETERMINACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A SER ENTRENADAS CON SUS RESPECTIVOS PORCENTAJES ANUALES DE VOLUMEN DE TRABAJO	180
CAPACIDADES FÍSICAS QUE DESARROLLA UN ATLETA	180
DETALLE DEL VOLUMEN DE TRABAJO EN CONCORDANCIA CON LA PERIODIZACIÓN DEL MACROCICLO ANUAL.....	181
COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN: TIEMPO MÁXIMO DE LA U/E.....	181
COMPOSICIÓN DE LOS MESOCICLOS PERÍODO ETAPA.....	182
PREPARACIÓN GENERAL	182
DETALLE DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	185
FECHA DE INICIO Y FÍN DE LOS PERÍODOS	186
PREPARATORIO	186
FECHA DE INICIO Y FÍN DE LAS ETAPAS	186
HORARIO DE ENTRENAMIENTO	186
FECHA Y SEDES PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS PREPARATORIAS	187
ASPECTOS MEDIBLES Y CUANTIFICABLES EN LAS ETAPAS DE PREPARACIÓN.....	187
ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA EN LAS ETAPAS DE	

PREPARACIÓN.....	188
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	189
DETERMINACIÓN Y UBICACIÓN DE LOS TEST.....	190
UBICACIÓN DE LAS PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS	190
UBICACIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS.....	191
MÉTODOS A EMPLEAR EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO.....	192
NECESIDADES DE MATERIALES.....	192
ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS	
PROPUESTOS DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL	193
ANÁLISIS INDIVIDUAL.....	194
COMPORTAMIENTO DE LESIONES TRAUMAS ENFERMEDADES ...	194
Metodología.	195
Previsión de la evaluación.....	199
BIBLIOGRAFIA	200
ANEXO.....	203

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1.- Operacionalización de la Variable Independiente	73
Cuadro N° 2.- Operacionalización de la Variable Dependiente	74
Cuadro N° 3.- Modelo Operativo	196
Cuadro N° 4.- Administración.....	198

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1.- Árbol de Problemas	16
Gráfico N° 2.- Red de Inclusiones Conceptuales	23
Gráfico N° 3.- Constelación de ideas de la Variable Independiente	24
Gráfico N° 4.- Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	25
Gráfico N° 5.- Croquis ubicación	104
Gráfico N° 6.- Organigrama de la Escuela “Julius Dophner de Ambato”	116
Gráfico N° 7.- Plan Gráfico	166

INTRODUCCIÓN

En estos últimos años se ha visto una evolución del conocimiento científico y técnico sobre los deportes adaptados. No se trata de cosas del otro mundo, ni últimas tecnologías, sino más bien se están utilizando programas de entrenamientos que siempre han existido pero no utilizados, que hoy van adquiriendo mayor importancia.

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son, la variable independiente el entrenamiento deportivo del atletismo y variable dependiente los discapacitados visuales, los mismos que serán parámetros a investigarse; pues entonces, esta investigación se ha desarrollado en seis capítulos:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA, contiene el Planteamiento del problema, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del Problema, las Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la Justificación, los Objetivos General y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA, abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra, la

Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y Confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, en este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los deportistas discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la información de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA, en este capítulo se percibe una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los periodos, etapas y procesos de entrenamiento deportivo, referente a la práctica de los fundamentos técnicos individuales de las carreras de Atletismo.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1. Tema

“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO Y SU INFLUENCIA EN LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO”

1.1. Planteamiento del problema

1.1.1. Contextualización

El mundo de la discapacidad ha recibido un significativo incremento de la atención profesional y social en los últimos años. Los problemas, dificultades y barreras que encuentran las personas con discapacidad han pasado a ser expuestos y analizados públicamente. Cada vez es mayor el número de personas que se incorporan a la tarea de mejorar las condiciones de vida y bienestar personal de los que tienen alguna discapacidad.

Siendo distintos profesionales como (psicólogos, pedagogos, maestros, educadores, médicos, asistentes sociales, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, etc.) aúnan su esfuerzo de ayuda multidisciplinar en el estudio e investigación

sobre la población, en la evaluación e intervención habilitadora y en la evaluación de los servicios prestados. Todo ello persigue un mismo fin, que es el logro de una integración comunitaria plena en todas las edades, en todos los ámbitos de la vida y en cualquier parte del mundo. Numerosas investigaciones han constatado que la práctica del ejercicio físico y el deporte en general provocan en las personas no sólo mejoras físicas, sino también psicológicas.

La actividad física adaptada y el deporte en este mismo sentido, actualmente son dos fenómenos sociales que se caracterizan por su trascendencia sobre las personas con discapacidad. Los seres humanos somos, sentimos y nos movemos diferentes unos de otros, en realidad somos personas con diferentes capacidades.

Todos tenemos el derecho a la igualdad y equiparación de oportunidades (salud, educación, trabajo, transporte, recreación y deporte entre otros). Ya que la habilitación y rehabilitación es un proceso por el cual una persona logra la integración completa a la sociedad a través de medidas médicas, educativas y sociales se incluye el deporte como medio para alcanzar objetivos de salud psicofísica y socialización.

Este tema va tomando trascendencia debida, es así que actualmente existen organismos que han apoyado a los discapacitados en el deporte como se ha observado en los juegos olímpicos tomando en cuenta en todos los deportes a personas discapacitadas

El mundo entero ha quedado complacido con la actuación de discapacitados e incluso mostrando más amor al deporte que una persona normal y mostrando que todos somos capaces.

El tema la discapacidad ha permanecido invisible en Ecuador y Latinoamérica. En ese contexto, surgen muchas necesidades y no únicamente en materia de inserción laboral, sino también en la educación, cultura, deporte y en todos los ámbitos de la vida diaria.

En el Ecuador, ha existido un débil apoyo al deporte mucho más al atletismo y no podríamos dejar pasar la falta de apoyo para la enseñanza del atletismo a personas discapacitadas no videntes en base a deportes curriculares. Actualmente, el Gobierno ha asumido el tema de la discapacidad desde una perspectiva integral, al amparo de los derechos humanos, con el propósito de lograr una verdadera inclusión de las personas con discapacidad y una cultura de respeto a sus derechos.

En el país amerita política de Estado con respecto a la prevención, atención integral e inclusión de las personas con discapacidad; donde exista un presupuesto justo para destinarlo a la atención de la discapacidad.

Donde la política pública ecuatoriana, permita instrumentar y fortalecer acciones que conlleve componentes necesarios de promoción y sensibilización social, orientados a facilitar la implementación de los programas de inclusión social.

Programa donde se tome en cuenta la inclusión social de las personas con discapacidad en todos los ámbitos como son los: productivos, económicos, educativo, cultural, deportivo y otros.

Hoy en día toma fuerza el empleo de las TIC en el proceso de enseñanza aprendizaje la utilización de la Educación Física como parte de los programas escolares tomó fuerza y buenos resultados. Por lo que se debería tomar en cuenta al aplicarlo de igual manera a las personas con discapacidades mediante los entrenamientos del Atletismo y lograr una enseñanza de calidad en los discapacitados logrando ser un ente activo en la sociedad.

En Tungurahua no existen organismos donde se desarrollen planes y programas deportivos ya sean gubernamentales y no gubernamentales donde prioricen la población menos favorecida y vulnerable de la sociedad como son los discapacitados donde se estudie y se planifique los programas de entrenamiento que se adapten y ayuden a su realidad y necesidad.

Las necesidades del creciente número de los discapacitados deben constituir un reto permanente para los planificadores de vivienda, servicios, empleo, educación, entre otras.

Esas crecientes necesidades de los discapacitados son sin diferencias mayores, las mismas que las de los ancianos y generaciones más jóvenes de todo tipo.

En Ambato la generación de deportistas discapacitados especialmente en el atletismo es poca por no decirlo nula ya que no existe una organización específica para el análisis e investigación necesaria para obtener una forma de entrenamiento especial a personas discapacitadas.

Los niños y jóvenes discapacitados necesitan una forma sana de demostrar sus habilidades y lo podrían hacer mediante la práctica del atletismo, con una metodología idónea a través de los planes y programas de entrenamiento.

1.1.2. Análisis crítico

Ambato es una ciudad dedicada a preparar deportistas de calidad, la cual cuenta con planes y programas de entrenamiento adecuados, pero los discapacitados están muy lejos de acceder a esta modalidad de preparación y aprendizaje.

La Universidad Técnica de Ambato no cuenta con una infraestructura adecuada pero podemos ayudarnos con la Federación Deportiva de Tungurahua de Ambato que si cuenta con una infraestructura específica para el entrenamiento de atletismo, pero no para discapacitados, razón por la cual existe un inconveniente para cumplir de forma oportuna con todas las obligaciones que mantiene la ciudad y principalmente la baja generación de deportistas discapacitados.

En consideración que la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO y la Federación de Tungurahua se encuentra a cargo

de preparar deportistas pero con profesionales de otra especialidad muy distante a la de enseñanza específica para discapacitados, está expuesta a la falta de iniciativa para plantearse programas como herramientas y estrategias tan importante para el entrenamiento de atletismo a fin de conseguir los resultados que persigue este tipo de Escuelas y Federaciones permitiendo la subsistencia de la misma y de esta manera descartar la insatisfacción de los deportistas discapacitados.

Cabe destacar que los deportistas discapacitados generados por dichos entrenadores no logran cubrir las exigencias que demanda el deporte, debido a que se carece de un análisis del proceso de entrenamiento, que establezca practicas específicas en las que se cubran sus límites e incluyan un margen de satisfacción, así como tampoco prevé los recursos tecnológicos y humanos que demanda este tipo de deporte para cumplirlo de forma eficiente; factores que inciden para la toma de decisiones oportunas de acuerdo con los objetivos que persigue una Escuela especial o Federación dedicada a la Generación de deportista de Calidad.

1.1.3. Prognosis

Si la situación actual de la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO y la Federación de Tungurahua continúa con la falta de apoyo para una mejor educación y entrenamiento deportivo de los discapacitados visuales, jamás se alcanzará a formar deportistas de calidad que cubran con todas las expectativas que demanda la comunidad de discapacidades,

más bien ha generado disminución de deportistas, ausencia de métodos y procesos de entrenamiento, despido de profesionales por falta de presupuestos.

Por lo que es necesario que se aplique a la brevedad posible nuevas estrategias y parámetros de evaluación para fortalecer la credibilidad de un nuevo Programa de Entrenamiento Deportivo de Atletismo para mejorar el rendimiento físico de los discapacitados visuales en sus competiciones institucionales, locales, nacionales e internacionales, afirmando con esto un desarrollo integral del ser humano e inclusión social del discapacitado visual.

1.1.4. Formulación del problema

¿Cómo el Entrenamiento Deportivo del Atletismo influye en los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato en el semestre agosto 2011 a marzo 2012?

1.1.5. Interrogantes (Subproblemas)

- ¿Qué estrategias se utilizan para satisfacer las necesidades de los deportistas discapacitados visuales en el entrenamiento del Atletismo?
- ¿Cuáles son los Procesos de Entrenamientos que se aplican en la práctica del Atletismo?

- ¿Cuál sería el Programa de Entrenamiento adecuado para mejorar el Rendimiento de los Atletas con discapacidad visual y generar deportistas de calidad?

1.1.6. Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Entrenamiento Deportivo

ÁREA: Atletismo

TIEMPO: Agosto 2011 a Marzo 2012

ESPACIO: Discapacitados Visuales

LUGAR: Escuela Especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato

TEMA: El entrenamiento deportivo del Atletismo

ÁREA ESPACIAL: Coordinación Provincial de Discapacidades de Tungurahua

CONADIS: Dr. Diego Villacrés Director Provincial.

DIRECTOR DE LA ESCUELA ESPECIAL: Lic. Marcelo Medina

ÁREA TEMPORAL: Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

1.2. Justificación

La elaboración de este proyecto se justifica por la implementación de un plan metodológico de entrenamiento ya que dada las características de éstos deportistas, es necesario utilizar métodos técnicas estrategias de enseñanza especiales para introducir al discapacitado visual en éste mundo deportivo. Así

pues se utilizará un método diferente para cada una de las pruebas de atletismo, ya sean de pista o de campo.

Esta investigación justifica su desarrollo por la **importancia** de sus resultados que serán de mucha ayuda tanto para el Departamento de Cultura Física de la UTA, Federación Deportiva de Tungurahua y la Escuela Especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, como para aquellas que se encuentren con las mismas falencias, debido a que puede ser considerada como una guía para establecer o mejorar los procesos de entrenamiento del atletismo en los discapacitados visuales.

El Departamento de Cultura Física de la UTA, Federación Deportiva de Tungurahua y la Escuela Especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, dedicada al apoyo de sus ciudadanos deportistas necesita de información constante y completa, que posibilite la evaluación académica de los entrenadores y profesores de cultura física, por ésta razón el beneficio de la presente investigación se verá reflejada en los procesos de entrenamiento del atletismo, que fortalecerá el desempeño del deportista discapacitado visual de la Ciudad de Ambato.

Por ello, es necesario promover un **enfoque** más pluralizado de la actividad docente, que sea capaz de aumentar el protagonismo del discapacitado visual en la búsqueda y construcción del conocimiento y por ende en la práctica del atletismo en personas con discapacidad visual.

La investigación que se propone justifica por el impacto que ésta representa, debido a que los **beneficiarios** directos serán los deportistas de la Escuela Especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, y las diferentes asociaciones con discapacidad visual, porque se van a alcanzar a través de procesos, métodos y programas de entrenamiento, deportistas de calidad que generen una buena participación en competencias del Atletismo.

Finalmente la investigación es **factible** su realización, porque dispone del tiempo suficiente para su desarrollo, acceso a las fuentes de información, posibilidad de aplicar los diferentes instrumentos de investigación, disponibilidad de recursos humanos, materiales, tecnológicos y sobre todo voluntad para cumplir con el trabajo.

1.3. Objetivos

1.3.1. General

- Determinar los Procesos de Entrenamiento del Atletismo para mejorar el rendimiento deportivo de los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.

1.3.2. Específicos

- Analizar los Procesos aplicables en el Entrenamiento Deportivo del Atletismo que contribuyan a mejorar el rendimiento físico de los

discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.

- Verificar la metodología del Entrenamiento Deportivo de Atletismo para satisfacer el rendimiento físico de los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.
- Diseñar una propuesta de Entrenamiento Deportivo de Atletismo para mejorar el rendimiento físico de los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos

La presente investigación si tiene un antecedente investigativo en la Federación de Tungurahua sobre discapacidades, pero no sobre discapacitados visuales, en la Universidad Técnica de Ambato, tampoco hay estudios proyectos o tesis sobre discapacitados visuales, siendo este antecedente una base para iniciar una nueva investigación específica sobre el entrenamiento deportivo del atletismo y su influencia en los discapacitados visuales de la escuela especial “cardenal Julius Dophner” de Ambato, entonces su investigación es totalmente factible, lo que significa que será ejecutado por primera vez; en la escuela especial y otras organizaciones con discapacidad visual, por cuanto es nuestro objeto de estudio.

Por otra parte para sustentar la viabilidad del presente trabajo ha sido necesario acudir a fuentes de información tales como tesis o trabajos realizados por estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, textos revistas, en los que se pudieron revisar similares enfoques pero con otro campo de acción y de las cuales tomamos las conclusiones más relevantes que detallo a continuación.

En la recomendación de la Tesis Doctoral del Lcdo. Marcelo Heredia; “Con respecto al grado de influencia de las enseñanzas visuales a estudiantes con diversas discapacidades”.

Al no utilizar planes o programas de entrenamiento deportivo la práctica del atletismo no permite a las Instituciones Educativas brindar deportistas de calidad o mejorar la accesibilidad, eficacia al momento en que el estudiante discapacitado acude a pedir una educación digna.

El no cumplir con los procesos de entrenamiento implementados por parte de todos los involucrados, hace que el deportista discapacitado visual de atletismo no sea atendido de forma correcta, que la desconfianza aumente, que los deportistas no regresen y se incremente la deserción y se agraven los problemas del deportista con discapacidad.

Árbol de Problema

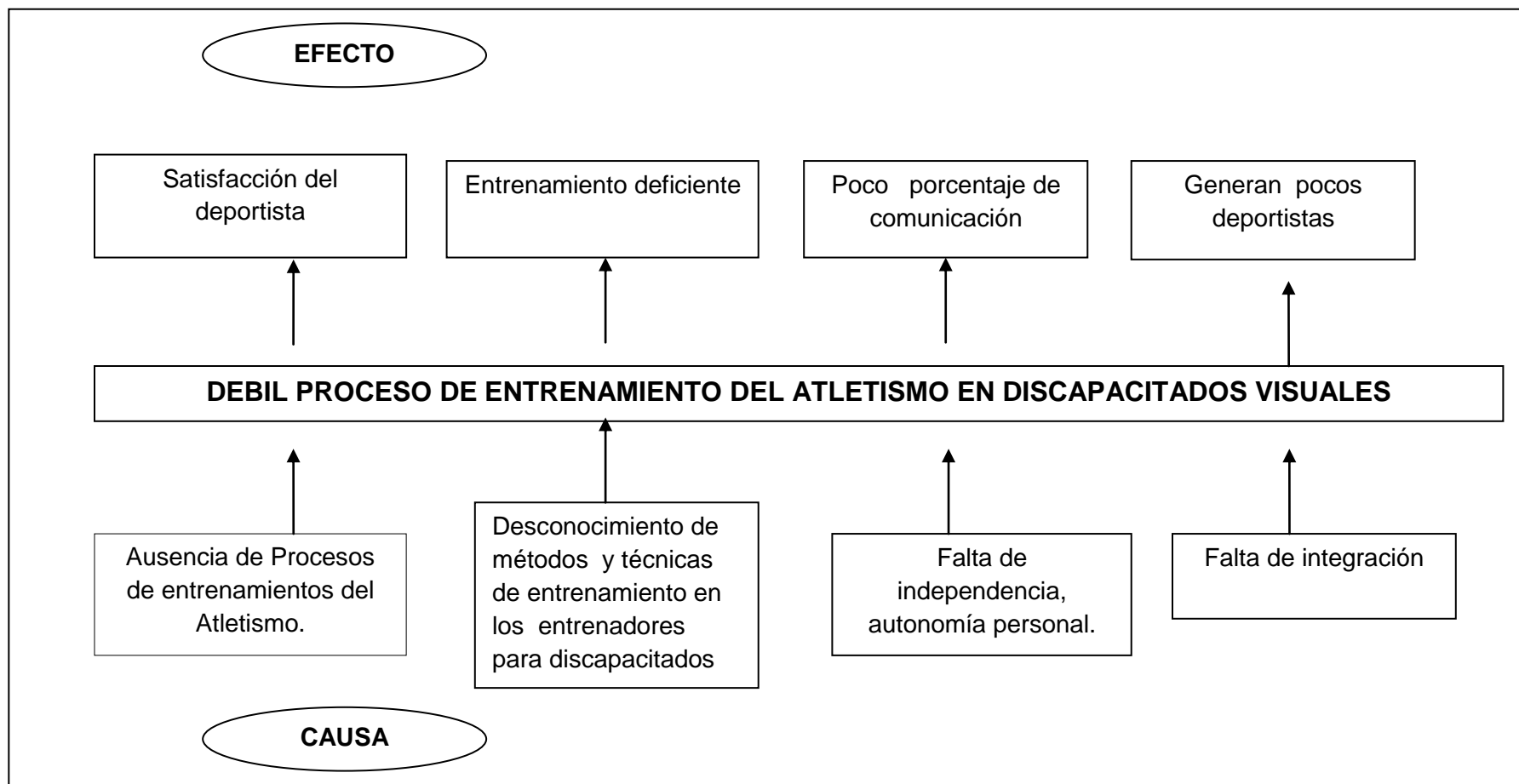


Gráfico N° 1.- Árbol de Problema

2.2. Fundamentación filosófica

Esta investigación se desarrolla en base al paradigma crítico – propositivo, se interpreta la realidad de los acontecimientos, su continuo desarrollo al cambio ya que en la presentación de sus variables se presenta al hombre como sujeto de acción.

Hace referencia al estudio sobre la fundamentación filosófica “Y se refiere a la necesidad que la investigación tenga una ubicación paradigmática o enfoque determinado” HERRERA, L. y otros (2002) pág. 102.

La no aplicación de las normas y procedimientos de entrenamientos eficientes en las actividades de un deportista garantizan al participante, que va en busca de una atención eficiente y oportuna, un servicio o entrenamiento de calidad que satisfaga sus necesidades y por ende a la dirección le asegura un participante insatisfecho que se puede convertir en permanente.

Brindar un entrenamiento de calidad es un imperativo ético de la vida. El reto para los instructores del deporte es mantener una alta calidad en su desempeño, y el vehículo para ello es el establecimiento de procesos de control total de calidad como medida para evaluar y probar que se está entregando un servicio o entrenamiento óptimo, eficaz, efectivo, con la satisfacción absoluta del deportista.

Aunque los servicios de entrenamientos sean de calidad puedan parecer un intangible, es necesario establecer parámetros de medidas claras como referencia para lograr el resultado de satisfacer al deportista con discapacidad visual y proporcionar la mejora continua en su rendimiento deportivo.

Todos los criterios expuestos deben ser creíbles pero nunca olvidando la calidad, confirmación y transferibilidad, que permitan aplicar las técnicas e instrumentos de investigación que facilitarán el análisis de datos y triangulación de resultados y rendimiento.

2.3. Fundamentación legal

EL CANTÓN AMBATO, para su desarrollo debe sustentarse en normas, leyes y cuerpos legales, que determinan las instituciones que regulan el desarrollo económico del país; así el trabajo investigativo propuesto se desarrollará tomando como base la normativa que se detalla a continuación:

El presente trabajo de investigación se fundamenta en la **“Constitución Política de la República del Ecuador”** referente a los derechos económicos, sociales y culturales en el capítulo IV, SECCIÓN UNDECIMA, DE LOS DEPORTES:

Art. 47.- Se reconoce a las personas con discapacidad, los derechos a: La atención especializada en las entidades públicas y privadas que presten servicios de salud para sus necesidades específicas, que incluirá la provisión de medicamentos de forma gratuita.

Se garantizará su educación dentro de la educación regular. Los planteles regulares incorporarán trato diferenciado y los de atención especial la educación especializada.

Art. 53.- El Estado garantizará la prevención de las discapacidades y la atención y rehabilitación integral de las personas con discapacidad, en especial en casos de indigencia... Establecerá medidas que garanticen a las personas con discapacidad, la utilización de bienes y servicios, especialmente en las áreas de salud, educación, capacitación, inserción laboral y recreación.

Las personas con discapacidad tendrán tratamiento preferente en la obtención de créditos, exenciones y rebajas tributaria.

Art. 82 “El estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades”. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL

Art. 6.- Obligaciones.- La principal obligación del Estado es el cumplimiento pleno, permanente y progresivo de los derechos y garantías constitucionales en materia educativa, de los principios, elaborar y ejecutar las adaptaciones curriculares necesarias para garantizar la inclusión y permanencia dentro del sistema educativo, de las personas con discapacidades,

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TÍTULO IV

DEL SISTEMA DEPORTIVO

Art. 24.- Definición de deporte.- El Deporte es toda actividad Física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas pre establecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

Art. 25.- Clasificación del deporte.- El Deporte se clasifica en cuatro niveles de desarrollo:

- a) Deporte Formativo;
- b) Deporte de Alto Rendimiento;

- c) Deporte Profesional; y,
- d) Deporte Adaptado y/o Paralímpico.

CAPÍTULO I

DEL DEPORTE FORMATIVO

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

En la ley de Cultura física Deportes y Recreación

TÍTULO III

CAPÍTULO ÚNICO

DEL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Art. 47.- El Estado, a través de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER), asume la responsabilidad de impulsar el desarrollo de las actividades físicas, deportivas y recreativas para personas con discapacidad y su incorporación al desarrollo, así como apoyar a la expansión de las diferentes modalidades en el deporte adaptado para incrementar el nivel competitivo en los ámbitos nacional e internacional.

Las personas que forman parte del deporte adaptado, se clasifican de la siguiente manera:

- a) Físicos (amputados, parapléjicos, cuadripléjicos, etc.)
- b) Parálisis cerebral;
- c) Discapacitados sensoriales (ciegos, sordos, mudos, etc.);
- d) Intelectuales o especiales (síndrome de Down, retardo mental, etc.); y,
- e) Los Autres (personas con estatura limitada).

La Ley reconoce como deportistas especiales a aquellos cuya discapacidad se origina en retardos mentales, mientras que los discapacitados deben su condición a otras causas no originadas por retardo mental.

El deporte especial será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por las fundaciones creadas para estos fines o por la federación respectiva, cuando se creare.

El deporte para discapacitados será planificado, dirigido, controlado técnica, administrativa y económicamente por la Federación Paralímpica Ecuatoriana (FEPAEC), organismo que auspiciará, dirigirá y preparará a los deportistas, y se regirá por esta Ley, sus propios estatutos y reglamentos, aprobados por la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.

2.1. Categorías fundamentales

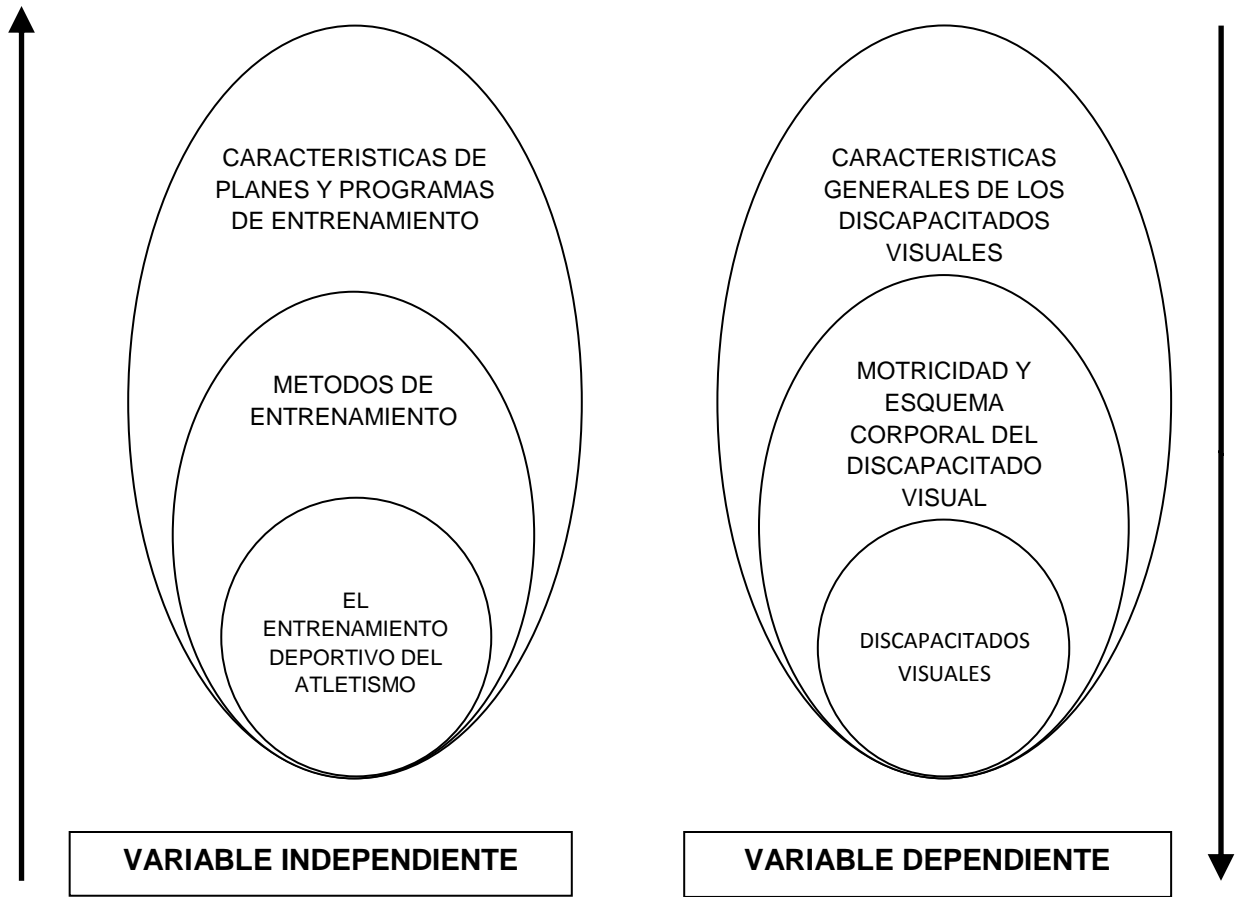


Gráfico N° 2 Red de Inclusiones Conceptuales

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente.

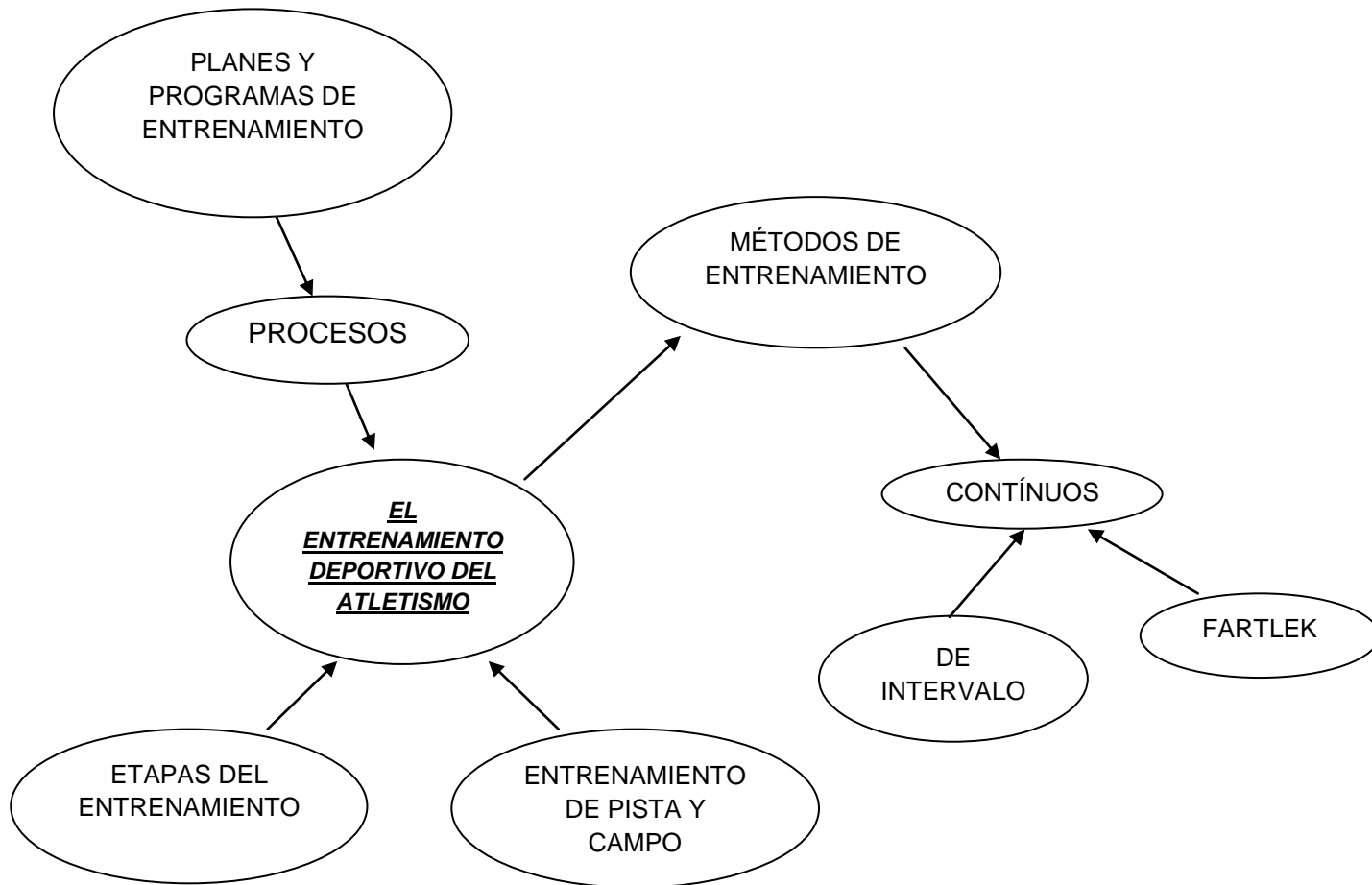


Gráfico N° 3.- Constelación de Ideas de la Variable Independiente

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.

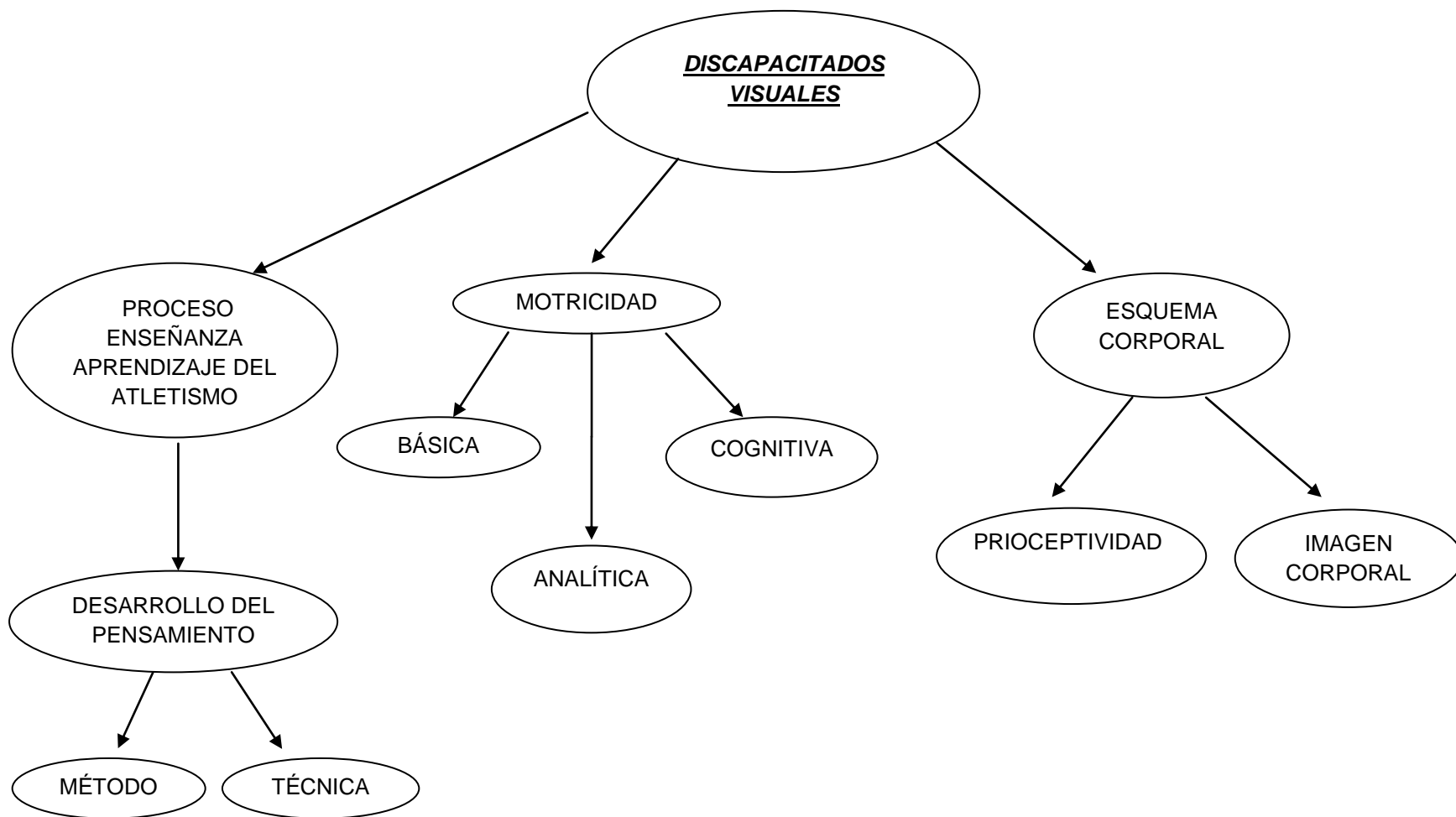


Gráfico N° 04.- Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL ATLETISMO

EL ENTRENAMIENTO

CONCEPTO

El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir la mejora de la condición física, mediante un método científico y no aleatorio.

El entrenamiento es la acción y efecto de entrenar. Se trata de un proceso para la adquisición de conocimientos, habilidades y capacidades.

El entrenamiento físico es más mecánico: series planeadas de ejercicios desarrollan habilidades específicas o músculos con la intención de conseguir el máximo potencial en un momento determinado.

Un tipo de entrenamiento es el entrenamiento fartlek, que es un tipo de entrenamiento flexible que puede ser adaptado a casi a cualquier atleta.

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

CONCEPTO

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica.

EL ENTRENAMIENTO

Dentro de los tipos de entrenamiento tenemos:

RECREACIONAL

Está diseñado para deportistas cuyos objetivos sean: control del peso, mantenerse en forma y disfrutar del aspecto social-deportivo con sus amistades.

Los beneficios que aportará este tipo de entrenamiento son:

- Mejora la acción del miocardio para el bombeo de sangre.
- Aumenta la cantidad de vasos sanguíneos en las extremidades.

- Aumenta las enzimas musculares que se encargan del metabolismo donde interviene el oxígeno.
- Aumenta la capacidad cardiovascular de los músculos, tejidos, tendones y ligamentos.
- Mejora la capacidad aeróbica.
- Es adecuado para quienes buscan un expendio moderado de energía que les permita, por ejemplo, un control del peso corporal.

COMPETITIVO

Están diseñados para quienes están interesados en competencias de un nivel de alto rendimiento ya sea amateur o profesional.

Los beneficios que aportará este tipo de entrenamiento son:

- Incrementa la capacidad aeróbica a niveles máximos.
- “Familiariza” al cuerpo a sostener ritmos más intensos.
- Se empieza a elevar el ritmo sostenido que un atleta pueda desarrollar sin acumulación de ácido láctico.
- Se fortifican corazón y pulmones debido a esfuerzos mayores en el ejercicio.
- Se empieza a bajar el valor del pulso en reposo.

- Se mejorará la aptitud para metabolizar el ácido láctico, es decir que si el umbral anaeróbico estaba por ejemplo alrededor de los 170 latidos, después de un entrenamiento adecuado, el paso a la fase anaeróbica ocurrirá recién a los 175 latidos.
- La aptitud para esfuerzos más intensos se verá ciertamente incrementada.
- Aumenta la disposición y aptitud para tolerar mayores concentraciones de ácido láctico en los músculos.
- Mejora las aptitudes para desarrollar esfuerzos explosivos de corta duración.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Es el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para la actividad deportiva, en el fortalecimiento y adaptación del organismo; y puede darse en la preparación física general y la preparación física específica.

El trabajo físico general da las bases atléticas en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, agilidad, reacción, y seguridad.

La preparación física específica se orienta al entrenamiento de la estimulación y perfeccionamiento en las áreas particulares del Judo deporte, así como de determinadas partes del cuerpo; en este caso nuestro, el Judo.

Digamos que podemos orientar y ya hablando del entrenamiento dirigido a potenciar el agarre de manos, músculos femorales, brazos, cuello, abdomen; buscar elasticidad y flexibilidad de cintura, y torso, para entradas y retiradas, y contracción y expansión del cuerpo para Newaza; velocidad de reacción y movimientos condicionados del cuerpo; percepción y sensibilidad de balance y anticipación; resistencia muscular y cardio-respiratoria.

En cada caso, se harán o diseñarán, según convenga; esquemas, rutinas, series y repeticiones de ejercicios o trabajos para edificar las partes o áreas involucradas en la actividad de la disciplina del Judo.

ENTRENAMIENTO TÁCTICO Y ESTRATÉGICO

El trabajo táctico, consiste en adiestrar los movimientos y acciones para perfeccionar las habilidades de las técnicas o wazas. Y para lo cual se requiere una óptima condición física; estableciendo exigencias y grados de dificultad en la realización de las técnicas individuales o combinadas.

La táctica comprende además el reconocimiento de las leyes de la mecánica física aplicadas al cuerpo humano, mejor dicho, creando hábitos eficaces y reflejos automatizados del cuerpo, que respondan a los diversos estímulos, con altos índices de perfeccionamiento.

El atleta debe estar preparado física, emocional, mental, y espiritualmente en optimidad, para responder a las variaciones situacionales del contendor, estilo, y capacidades de éste; así como a los esquemas de ataque y defensa, combinaciones y contra ataque; ambientación, arbitraje; concentración, seguridad, adaptación a cambios; proceso volitivo, reacciones y decisiones; carácter, temperamento, y mentalidad ganadora.

Entrenamiento Psicológico.

La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta. La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico y psicológico.

Entrenamiento teórico.

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

PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO

PERÍODO PREPARATORIO: tiene como finalidad desarrollar ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación. Se subdivide en dos etapas:

a. General: tiene como finalidad elevar el nivel de la capacidad de trabajo por medio del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y técnicas. Esto implica por un lado aumentar la capacidad vital del organismo, incrementar las cualidades bio-motoras (fuerza, resistencia, velocidad, movilidad y agilidad) y mejorar las destrezas técnicas del deporte. Esta etapa comprende dentro del periodo preparatorio el 60-70% de su duración total.

b. Especial: tiene como objetivo fundamental crear las condiciones para la adquisición inmediata de la forma deportiva. Se intensifica el trabajo para asegurar el desarrollo de las capacidades funcionales específicas y las técnicas requeridas para la competición. Esta etapa comprende dentro del periodo preparatorio el 40-30% de su duración total.

PERIODO COMPETITIVO: está orientado a mantener la forma deportiva y sea expresado en mejoras de sus resultados técnicos en las competiciones. Dicho de otro modo transformar lo adquirido en el período preparatorio en actuaciones en las competencias. Se puede subdividir el periodo competitivo en dos etapas:

a. Pre-competitivo: tiene como finalidad la participación en competencias como medio principal para la preparación de las competencias más importantes.

b. Competitivo: lograr mejores resultados técnicos en las principales competiciones.

PERÍODO DE TRANSICIÓN: su tarea principal consiste en asegurar la recuperación completa del atleta de los esfuerzos realizados en los periodos anteriores. Este período de transición es para prevenir el sobre entrenamiento mediante el descanso activo.

Es importante entender este período no como una interrupción del entrenamiento sino la continuidad del mismo.

Varios autores consideran que el período de transición se subdivide en dos etapas: una **de recuperación o regeneración** y otra de preparación al comienzo del entrenamiento hacia el período preparatorio.

PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

CONCEPTO

Consiste en planear el entrenamiento como una sucesión de hechos y situaciones que son tratados con leyes, principios y objetivos de la pedagogía como ciencia.

CLASIFICACIÓN DE PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

Proceso Pedagógico.

Es un calificativo en ocasiones muy discutido sobre todo por aquellos que desde un paradigma plenamente cuantitativo visualizan al Entrenamiento Deportivo, como un proceso cuya exclusiva finalidad se orienta hacia la obtención de óptimos rendimientos y relevantes resultados, obviando el carácter pedagógico (educativo), de dicho proceso, sustentado en su contribución a la Formación Integral del Deportista, desde lo físico – funcional, motriz, intelectual, socio – afectivo y cultural.

El Entrenamiento Deportivo como todo proceso pedagógico, advierte a su interior la presencia de tres funciones que identifican a todo proceso perteneciente a esta clasificación: **EDUCACIÓN – ENSEÑANZA – APRENDIZAJE**, sin embargo las dimensiones o alcances de las mismas en cuanto a sus áreas de impacto en la Formación Integral de la Persona hacen que se reconozca como un Proceso Pedagógico Especial

-Proceso de Preparación Deportiva – Carga – Rendimiento.

El Proceso de Preparación Deportiva, recibe influjos de múltiples factores, que en mayor o menor medida, la interacción entre ellos permite concretar la pretensión fundamental de este proceso: La manifestación de un óptimo rendimiento por parte del deportista.

Sí bien es cierto que son muchos y variados los factores que posibilitan el alcance de la pretensión enunciada, entre todos ellos destaca un grupo reconocido como Componentes Fundamentales del Proceso de Preparación Deportiva.

Los componentes de la Preparación Deportiva, son los de mayor incidencia en la manifestación del rendimiento deportivo al cual tributan a través de los siguientes tipos de preparación.

- Preparación Física.

- Preparación Técnica.
- Preparación Táctica.
- Preparación Psicológica.
- Preparación Teórica.

Proceso de Sobrecompensación o Supercompensación Energética.

La energía (ATP), es indispensable para la vida, toda vez que todas las actividades del hombre requieren de un determinado consumo energético.

En el caso del deporte, las demandas energéticas son extremadamente grandes, debido a las exigencias orgánicas o funcionales que tiene que asumir el deportista, tanto en el entrenamiento como en la competencia en función de un óptimo rendimiento.

Sin embargo, resulta sumamente importante, visualizar con exactitud, los períodos que tanto en el entrenamiento como también en la competencia den lugar a la reposición energética en el deportista.

Como se ha expresado enfáticamente en este capítulo, el Entrenamiento Deportivo, se orienta hacia la obtención de óptimos rendimientos, pero cómo garantizar la concreción de este propósito, sí no se respetan los tiempos establecidos para que a

partir de los procesos bioquímicos que se dan al interior del organismo del deportista se **reproduzcan** los niveles energéticos necesarios para asumir eficientemente las nuevas cargas, a este proceso lo denominamos SUPERCOMPENSACIÓN.

El Proceso de Súper compensación Energética, tiene en la Recuperación como componente de la Carga de Entrenamiento a su mejor aliado, aunque también puede verse muy favorecido a través de la concepción de una balanceada Nutrición, la misma que a través de procesos de degradación coadyuva a la conformación de los substratos energéticos que posteriormente serán utilizados.

Proceso de carácter perspectivo o largo plazo

Forteza y Ranzola, 1988 El Entrenamiento Deportivo Perspectivo o a Largo Plazo, conlleva la concepción de una planificación para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su nivel de preparación; en la misma se determina por años, las tareas y los medios de preparación. El principal objetivo de este proceso va orientado hacia el logro de altos ritmos de crecimiento de la Maestría Deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

La edad para el comienzo de la especialización deportiva, el tiempo necesario para la obtención de altos resultados competitivos y la mantención de éstos, se convierten en las bases fundamentales para una planificación acertada de este proceso Los últimos

criterios citados se encuentran en correspondencia con los emitidos por otros autores al referirse a este propio tema.

PROCESOS DE ENTRENAMIENTO

-Iniciación: En esta etapa, el entrenamiento es mucho más flojo es decir se le pide poco al deportista, simplemente se intenta que el cuerpo empiece a acostumbrarse al ejercicio y al entrenamiento de ese deporte. También es cuando el deportista cambia sus hábitos alimenticios, horarios, etc. Estos cambios siempre serán buenos para el entrenamiento del deportista y para un mejor rendimiento.

-Desarrollo o tecnificación: Ahora se le empieza a exigir más al deportista una vez que el cuerpo ya se ha habituado al entrenamiento, el deportista ya puede empezar a hacer mayores esfuerzos siempre haciéndolos suficientemente duraderos para que el cuerpo se pueda volver a habituar y se pueda pasar a un nivel superior. Además en esta etapa se ya se utilizan todos los instrumento de entrenamiento. A partir de aquí los entrenamientos deben ser contínuos para que no se pierdan las facultades conseguidas con el entrenamiento.

-Perfeccionamiento o de alto rendimiento: ésta es la última etapa del entrenamiento es donde el deportista acaba de perfeccionar su técnica e intenta ya batir sus propios record y superarse a sí mismo. En éste momento el deportista ofrece un alto rendimiento al practicar su deporte.

ATLETISMO – NORMAL

HISTORIA

El **atletismo**, (en griego [athlos], «lucha»), es un **deporte** que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en **carreras**, **saltos**, **lanzamientos**, **pruebas combinadas** y **marcha**. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

El número de pruebas, ya sea individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles.

La civilización romana practicó el atletismo en dos versiones diferentes a partir del año 186 a. C. La primera es de inspiración etrusca (cursos), mientras que la segunda es una adaptación de las disciplinas griegas (athletae).

El origen de los primeros atletas o competidores en carreras se remonta a antigua Grecia, donde existía la costumbre de celebrar carreras durante los funerales de un muerto ilustre. Esto derivó en los juegos deportivos que se celebraban en varias ciudades, los más famosos y que se ha revivido en la era moderna son los Juegos Olímpicos.

El ganador de la carrera del “estadio” daba nombre a los juegos y se le erigía una estatua en la ciudad. Y en Atenas, además recibía una manutención de por vida, quedaba exento del pago de ciertos impuestos y se le reservaba un asiento en el teatro. Eso sí, en el estadio solamente recibía la corona de laurel.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas.

QUIÉN INVENTÓ EL ATLETISMO?

Un ejemplo claro de que el inventor del atletismo viene de antiguo son las obras de Homero, escritas 850 años antes de Cristo, en donde se relatan las guerras como las de Maratón. Posteriormente, la civilización griega, hizo parte de su cultura el rememorar esa guerra corriendo lo que hoy en día se llama Maratón, que fueron esos 42 kilómetros que recorrió un mensajero con información importante para ganar dicha guerra. Por tanto ¿Quién inventó el atletismo? : Los griegos.

PRUEBAS

El término **atletismo** abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta, que comprenden: **carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas**, y pruebas fuera del estadio como la **marcha atlética, maratón, Cross y otras carreras en ruta** de distancias variables.

El Atletismo

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta)

hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias. Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas.

La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatión (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptalón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

DEPORTES ADAPTADOS

Concepto

El deporte adaptado es una de las formas de expresión de la igualdad a la que tenemos derecho todos los seres humanos. Las mujeres y los hombres se expresan, se

comunican y se superan a través de la práctica deportiva llegando hasta los niveles excelentes que se requieren para participar en unos Juegos Paralímpicos.

CLASES DE DEPORTES ADAPTADOS

- AJEDREZ
- ATLETISMO
- CICLISMO
- ESQUÍ
- FÚTBOL SALA
- GOALBALL
- JUDO
- MONTAÑA
- NATACIÓN
- TIRO

ATLETISMO PARA DISCAPACITADOS VISUALES

CONCEPTO:

Los atletas ciegos y deficientes visuales compiten en las mismas pruebas que los atletas considerados videntes, en algunos casos sin modificaciones relevantes y en

otros con los leves cambios que obviamente un ciego puede necesitar como es la ayuda de un guía o del entrenador para darle las instrucciones pertinentes a la hora de colocarse en las zonas de lanzamiento o salto.

Las competiciones de atletas ciegos son dentro del deporte Paralímpico unas de las más espectaculares y las que más se acercan en marcas a los atletas Olímpicos.

HISTORIA

Los antecedentes del atletismo para ciegos se encuentran en países como Alemania, que ya disponían de organizaciones deportivas muy fuertes.

A comienzo del siglo XX en Alemania ya se organizaban competiciones regladas de atletismo para ciegos. Pero son las personas con grandes lesiones a causa de las Guerras Mundiales de este siglo las que potenciaron el desarrollo y la práctica del deporte, en el ámbito de los discapacitados.

La primera ocasión en la que participan ciegos en competiciones internacionales fue en 1970. Ese año se organizó un Campeonato del Mundo en Saint Etienne (Francia) y ya acudieron ciegos españoles.

En 1976 la Olimpiada se organizó en Montreal y más tarde, ese mismo año, lo que se denominó Paralimpiada, en Toronto. Ambas ciudades en territorio de Canadá.

En la V Paralimpiada, celebrada en Toronto, es la primera en la que participan los ciegos y deficientes visuales. En 1977 en Poznan (Polonia) se organiza el primer Campeonato de Europa para ciegos y Deficientes Visuales. Este Campeonato volvió a convocarse en 1981 y desde entonces se ha celebrado cada dos años hasta la actualidad.

Con la organización de estos campeonatos pronto quedó el programa Internacional de Atletismo organizado de forma semejante al ciclo olímpico, es decir constituido por los Campeonatos de Europa en los años impares y por los Campeonatos del Mundo y Paralimpiadas en años pares.

REGLAMENTO

Quizá para un espectador profano, el atletismo para ciegos no represente más modificación que las carreras de B1, que son los atletas que no pueden percibir la luz o la forma de una mano a ninguna distancia. Estos atletas necesitan más ayuda que los B2 y B3 que tienen mayor agudeza y grado de visibilidad. Los B2 y B3, son atletas que a primera vista no tienen ninguna discapacidad. Sus movimientos y coordinación son casi perfectas, pero dependen mucho de las condiciones de luz que se den en el estadio. Un día nublado puede ser más favorable para un atleta que para otro al que le beneficien los días soleados y viceversa. La visión tubular (perciben las imágenes como si miraran a través de un tubo), y la visión periférica (solo perciben imágenes lateralmente, lo que les hace mover la cabeza para fijar la vista) son las

lesiones más típicas dentro del amplio de lesiones y atrofas visuales. Los atletas son sometidos a una clasificación médica por parte de doctores designados por la Federación Internacional de Deportes para Ciegos y dependiendo de su grado y agudeza visual se les incluye en unas categorías u otra. Los atletas compiten dentro de su categoría en cada una de las pruebas de atletismo, a excepción de las pruebas de relevos en las que se combinan todas las categorías. IBSA reconoce las necesidades especiales de los atletas que además de ciegos son sordos, y se esfuerza por animarles a participar en competiciones y por facilitarles dicha participación. En los casos en los que haya atletas: sordo ciegos participando en una competición, podrán ser necesarias algunas modificaciones de las reglas actuales de IBSA. Dicha modificación sólo podrá introducirse mediante la aprobación previa del oficial responsable de IBSA. En principio, no se aprobará ninguna modificación de las reglas que suponga una desventaja para cualquier otro participante en la competición.

REGLAS BÁSICAS

- 1.- Se aplicarán las reglas vigentes de la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), en todos los casos excepto en los que a continuación se especifiquen adiciones y modificaciones.

- 2.- En caso de que surja algún malentendido respecto a las reglas de IBSA, prevalecerá la versión inglesa.

POSIBILIDAD DE PARTICIPACIÓN

En las competiciones podrán participar las categorías de IBSA B1, B2 y B3, establecidas según se especifica en el apartado de la clasificación.

CLASIFICACIÓN

B 1: Desde aquellas personas que no perciban la luz con ningún ojo hasta aquellas que perciban la luz pero no puedan reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier posición.

B 2: Desde aquellas personas que puedan reconocer la forma de una mano hasta aquella que tengan una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de un ángulo menor de 5 grados.

B 3: Desde aquellas personas que tengan una agudeza visual de más de 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 y/o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 20 grados.

Todas las categorías se establecerán según ambos ojos con la mejor corrección posible (es decir, que todos los atletas que utilicen lentes de contacto o correctoras deberán llevarlas para la clasificación, independientemente de que tengan intención de llevarlas durante las competiciones o no).

PARA LA CATEGORÍA B1

Los atletas de la categoría B1 deberán llevar gafas oscuras homologadas o un sustituto adecuado en todas las competiciones de concursos y en las de pista con distancias menores o iguales a 1500m. Las gafas oscuras o su sustituto deberán ser homologadas por el oficial técnico responsable. Una vez homologadas, las gafas deben estar disponibles en todo momento para su revisión. Cuando los deportistas no estén compitiendo, podrán quitarse las gafas oscuras o su sustituto.

Las señales acústicas están permitidas para los atletas de esta categoría, tal y como se especifica más adelante en este reglamento. Sin embargo, no se permite ninguna modificación visual de las instalaciones existentes, a excepción de ajustes en las marcas de las líneas de salida y de cambio de relevos, como se describe más adelante.

En las competiciones B1 en las que se utilice ayuda acústica (p. ej. el salto de longitud, el triple salto y el salto de altura) se pedirá completo silencio a los espectadores.

Siempre que sea posible, y con el fin de asegurar el silencio necesario, no se programarán competiciones en las que se utilice ayuda acústica al mismo tiempo que otras competiciones en curso.

PARA LA CATEGORÍA B2

Se permiten modificaciones visuales de las instalaciones existentes (p. ej. polvo, conos, banderas, etc.). También pueden usarse señales acústicas.

PARA LA CATEGORÍA B3

Se seguirán las reglas de la IAAF en su totalidad, salvo en las excepciones que se indican más adelante.

PRUEBAS

Las competiciones reconocidas en el programa de competiciones de IBSA serán las siguientes:

COMPETICIONES DE PISTA

Categoría	B1	Categoría	B2	Categoría	B3
100m	(M/F)	100m	(M/F)	100m	(M/F)
200m	(M/F)	200m	(M/F)	200m	(M/F)
400m	(M/F)	400m	(M/F)	400m	(M/F)
800m	(M/F)	800m	(M/F)	800m	(M/F)
1500m	(M/F)	1500m	(M/F)	1500m	(M/F)
5000m	(M/F)	5000m	(M/F)	5000m	(M/F)
10000m	(M)	10000m	(M)	10000m	(M)
Maratón	(M/F)	Maratón	(M/F)	Maratón	(M/F)

MÚLTIPLES CATEGORÍAS

4	x	100m	Relevo	(M/F)
4	x	400m	Relevo	(M/F)

COMPETICIONES DE CONCURSOS (campo)

Categoría	B1	Categoría	B2	Categoría	B3
Salto longitud	(M/F)	Salto longitud	(M/F)	Salto longitud	(M/F)
Triple salto	(M/F)	Triple salto	(M/F)	Triple salto	(M/F)
Salto altura	(M/F)	Salto altura	(M/F)	Salto altura	(M/F)
Disco	(M/F)	Disco	(M/F)	Disco	(M/F)
Jabalina	(M/F)	Jabalina	(M/F)	Jabalina	(M/F)
Peso	(M/F)	Peso	(M/F)	Peso	(M/F)

PESO DE LOS INSTRUMENTOS

Los pesos de los instrumentos empleados en las pruebas de lanzamiento serán los siguientes:

Disco		Jabalina		Peso	
Mujeres	1,0	kg.	600	g.	4,0 kg.
Hombres	2,0	kg.	800	g.	7,26 kg.

PRUEBAS COMBINADAS

Categoría	B1	Categoría	B2	Categoría	B3
Pentatlón	(M/F)	Pentatlón	(M/F)	Pentatlón	(M/F)

El pentatlón para hombres constará de cinco pruebas que se disputarán en un mismo día y en el siguiente orden:

Salto de longitud, Jabalina, 100m, Disco y 1500m.

El pentatlón para mujeres constará de cinco pruebas que se disputarán en un mismo día y en el siguiente orden:

Salto de longitud, Lanzamiento de peso, 100m, Disco y 800m.

Las puntuaciones se calcularán según las tablas vigentes de puntuación de IAAF. Para las competiciones femeninas de lanzamiento de disco y de 100m, las puntuaciones se calcularán según las tablas del Apéndice A.

COMPETICIONES JUVENILES

Habrán dos divisiones según la edad.

En la División Junior entrará cualquier atleta que el 31 de diciembre del año en que se celebra la competición sea menor de 14 años.

En la División Intermedia entrará cualquier atleta que el 31 de diciembre del año en que se celebra la competición sea menor de 17 años y mayor de 14.

Las pruebas reconocidas en competiciones juveniles serán las siguientes:

División	Junior	División	Intermedia
60m			100m
300m			400m
600m			800m
1500m			
Salto de longitud	Salto de longitud		

Salto de altura

Lanzamiento de pelota (pelota de béisbol de 150 g)

Lanzamiento de Jabalina (600 gms) peso (Chicos: Lanzamiento de peso (3 kg.) 5kg.;
Chicas, 4 kg.)

Relevos 4 x 60 Relevos 4 x 200

Se recomienda que los organizadores de las competiciones juveniles escojan las pruebas de entre las incluidas en la lista de pruebas reconocidas, teniendo en cuenta las circunstancias de la propia competición y las exigencias que suponga para cada atleta individual.

ACCESO A LAS ÁREAS DE COMPETICIÓN

ACOMPAÑANTES Y/O GUÍAS

Los acompañantes y los guías de los atletas de las categorías B1 y B2 serán los únicos a los que se permitirá acompañar a los atletas a la pista o a las zonas de lanzamiento y salto. Las personas que actúen como guías o acompañantes deberán identificarse claramente con un peto color naranja brillante que les proporcionará el Comité Organizador (véase 7.4.8).

Los atletas de la categoría B1 para Triple Salto y para Salto de Longitud podrán contar con la ayuda de una persona que les proporcione una señal acústica durante la carrera inicial y de otra que les guíe para situarse en el pasillo de saltos.

Los atletas de la categoría B2 para las pruebas de saltos podrán contar en el área de competición con la compañía de una sola persona, que podrá actuar como avisador y/o como guía. No se permitirá ninguna otra persona en el área de competición.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

LOS DISCAPACITADOS VISUALES

Por todos es sabida la importancia social del deporte, esto puede comprobarse analizando la influencia que sobre el deporte hoy tiene la forma en la que está organizada la sociedad, una sociedad, en la que el deporte y la educación física ha alcanzado una gran importancia debido a que la práctica deportiva, aporta una serie de valores para la convivencia social, siendo un generador de actitudes, de comportamientos y de formas de actuar que actúan de forma positiva en toda persona que lo practica.

Estos valores, son si cabe aún más importantes en las personas ciegas y deficientes visuales, ya que les sirve de válvula de escape, de su realidad cotidiana, además de servirles como elemento rehabilitador y de conocimiento de su propio cuerpo.

No hace mucho, el deporte para personas ciegas y deficientes visuales era impensable, y esto era debido a que las personas con esta incapacidad eran marginadas. Esto hoy en día ha desaparecido gracias al trabajo de la O.N.C.E.

Esta entidad ha contribuido a la integración de las personas ciegas y deficientes visuales en la actividad deportiva, principalmente en dos puntos importantes:

La educación física como instrumento rehabilitador y terapéutico

El deporte, en los aspectos lúdicos y competitivos, para ciegos y deficientes visuales.

CARACTERÍSTICAS PSICOMOTRICES DIFERENCIALES EN EL NIÑO CIEGO Y DEFICIENTE VISUAL

Como acabamos de comprobar, la educación física es un elemento importantísimo en el desarrollo global del individuo. En personas ciegas y deficientes visuales es un elemento mucho más importante, ya que éstas poseen unas características psicomotrices diferenciales a las de las personas videntes. Estas características diferenciales son las siguientes:

- 1- A mayor deficiencia visual, mayor dificultad en el aprendizaje y desarrollo motor.
- 2- El desarrollo motor sigue las mismas fases pero a una velocidad más lenta que en los niños videntes.

El niño en sus primeros meses de vida tiene una motricidad refleja principalmente. Sus comportamientos motores necesarios para su supervivencia están basados en un programa motor innato. Los reflejos primarios están presentes en los neonatos ciegos que no presentan otros trastornos, se ha ido configurando a lo largo del desarrollo embrionario (reflejo de succión, de presión palmar, etc...). Los reflejos secundarios (paracaídas, y los diferentes apoyos) pueden tener un retraso en su aparición y ésta en general debe ser estimulada. Un lactante ciego ignora la continuidad de superficies; si se le inclina hacia un lado el niño ciego que no percibe atención específica, aprieta un

brazo o se agarra al adulto, sin realizar un apoyo lateral o posterior, ignorando que lo puede hacer para evitar caerse. Si se le dejase caer no anticiparía su brazo para evitar protegerse. De ahí la importancia de que los niños ciegos reciban atención para poder corregir estas situaciones.

El niño ciego tiene tendencia a laderar la cabeza o a bajarla para prestar más atención a la información sonora que le está llegando, conforme va creciendo va comprobando que el estado inmóvil le hará prestar más atención. Conforme el niño empieza a desplazarse, va comprendiendo que debe ir despacio y que debe controlar el espacio y los posibles objetos que se va encontrando a su alrededor. En algunos casos, el niño adquiere unas posturas para poder estar más atento, las cuales los problemas en la columna, todo ello debe ser también corregido.

A partir de los 2 años se comienzan a adquirir las habilidades motrices básicas, ya que existe a esta edad: Una maduración neurológica, un crecimiento corporal, además el niño dedica mucho tiempo a la actividad motriz, a conocer el espacio que le rodea.

El niño ciego aunque juega y se mueve, tiene menos motivación para desplazarse y siente inseguridad cuando lo hace, por ello debe ser estimulado en gran medida.

Desde los 6 años hasta la adolescencia, la experiencia motriz sigue siendo menor que en la del niño vidente.

Dificultades en la manifestación de los factores psicomotores básicos y las cualidades coordinativas.

ESQUEMA CORPORAL

- Se ralentiza la toma de conciencia de su propio cuerpo por la ausencia de información visual exterior.
- Dificultades con la lateralidad, predominio funcional de un lado del cuerpo, (apoyar más una pierna que otra)
- Desajustes corporales, las personas ciegas adoptan ciertas posturas, las cuales les producen malformaciones, como pueden ser de columna. Las personas ciegas poseen una serie de características ya sean en estático o en movimiento tales como:

EN ESTÁTICO

- Balanceos del cuerpo apoyando alternativamente los pies.
- Hipertonía muscular, disminuyendo de este modo la flexibilidad.
- Tronco y cabeza hacia delante.

EN MOVIMIENTO

- Piernas demasiado separadas (para aumentar la superficie que abarcan)
- Las rodillas no se doblan. Rotación externa
- Los pies se posan bruscamente y se arrastran (debido a la inseguridad a la hora de caminar)

- Manos adelantadas con las palmas hacia fuera y a la altura de la cintura o de la cara (para protegerse de los posibles obstáculos)
- Tronco y cabeza hacia atrás (como medio de defensa hacia los obstáculos)

Todas estas alteraciones en la postura, se denominan "cieguismos" y producen en el individuo una serie de re precisiones tales como:

Desbalance muscular lumbar-dorsal

- Ante versión de la pelvis. La tendencia a andar con la cabeza retrasada para protegerla obliga a levantar la cadera para mantener el equilibrio.
- Cifosis, escoliosis o cifoscoliosis. La carencia de estímulos visuales favorece la relajación de los músculos erectores de la cabeza y espalda.
- Genus varo y valgo: recarga de la parte externa o interna de la rodilla producida por la necesidad de buscar una buena base de sustentación.
- Pie Valgo.

La educación física ayuda en gran medida a reducir los cieguismos, contribuyendo a la eliminación de las repercusiones que éstos cieguismos conllevan.

CUALIDADES COORDINATIVAS

EQUILIBRIO:

El equilibrio depende en todo individuo de una serie de factores tales como:

Sensoriales

- Órganos del oído.
- Órganos de la vista
- Órganos propioceptivos.

Mecánicos

- Altura del centro de gravedad
- Dimensión de la base de sustentación
- Base inamovible
- Masa corporal
- Posición del cuerpo

Otros

- Motivación
- Concentración

COORDINACIÓN

Es muy importante, para el niño ciego, que se trabaje esta cualidad desde los 4 años, ya que es en ésta fase cuando el niño es más receptivo para desarrollar esta cualidad.

Si no se potencia la coordinación a edad temprana, será mucho más difícil desarrollarla a edades más avanzadas.

Patologías en la visión que impidan realizar gestos bruscos

En algunos casos, ciertos deficientes visuales no pueden realizar ningún tipo de actividad física en la que se realicen movimientos bruscos o levantamiento de pesos, debido a que pueden tener un mayor riesgo de que se les produzca un desprendimiento de retina, haciéndoles perder el resto de visión que poseen.

CARACTERÍSTICAS SOCIO-AFECTIVAS

El desarrollo socio-afectivo del ciego y deficiente visual presenta algunas peculiaridades:

- Falta de confianza en sí mismo y miedo al ridículo
- Falta de iniciativa y decisión en las actividades
- Son escasas las experiencias en el juego estructurado y espontáneo, lo que motiva un retraso en el desarrollo social.
- Temor al movimiento y dependencia de los demás
- Tendencia excesiva al verbalismo, ya que desconocen el lenguaje no verbal
- Sensación de aislamiento

- Algunos minimizan su deficiencia y se sienten orgullosos de su dependencia
- Sobreprotección familiar hacia el niño, lo que empobrece la experiencia motriz del niño.

Características motrices de los discapacitados visuales

La motricidad es la capacidad de generar movimiento, entendiendo éste como la acción que permite el desplazamiento desde un lugar del espacio a otro y los efectos que de ello resulten.

Distingue tres tipos de motricidad en el desarrollo del niño:

A.- Motricidad Básica, supone los aspectos más elementales y convencionales de las conductas motrices, (carrera, salto, lanzamiento)

B.- Motricidad Analítica, indica el factor que permite realizar conductas motrices donde los distintos segmentos sean capaces de actuar diferencialmente sin perder la capacidad de integración para la eficacia del gesto y la consecución del objetivo de éste.

Los aprendizajes técnicos, así como las disociaciones o las coordinaciones segmentarias, necesitan del desarrollo de esta capacidad.

C.- Motricidad Cognitiva, se aplica a toda conducta motora que sirva como instrumento de forma regular a los procesos implicados en la cognición.

El movimiento permite al discapacitado entrar en contacto con el medio, en la medida que éste interactúa y vive su cuerpo. Es uno de los mejores sustitutos de la visión para reconocer el medio.

Los padres que por temor, impiden que el niño se mueva, crean en él tensiones e inseguridad en los movimientos, y éstas conducen al establecimiento de movimientos rígidos, pudiendo tener importantes consecuencias físicas, musculatura débil, malas posturas, brazos colgados por delante del cuerpo, la cabeza hundida o inclinada, etc., y de estimulación negativa (desinterés, etc.), además, pueden dar lugar a trastornos en movimientos más específicos, que afectan sobre todo a: la marcha y las actitudes del niño en estático.

La Educación Física y el Deporte son unos elementos importantísimos en el desarrollo global del individuo, y mucho más en personas ciegas y deficientes visuales, ya que poseen unas características motrices diferentes, las cuales trataremos de exponer a continuación:

a.- A mayor deficiencia visual, mayor dificultad en el aprendizaje y desarrollo motor.

- b.- El desarrollo motor sigue las mismas fases pero a una velocidad más lenta que en las personas videntes.
- c.- Los reflejos secundarios (paracaídas, y los diferentes apoyos) pueden tener un retraso en su aparición y ésta en general debe ser estimulada.
- d.- Un lactante ciego ignora la continuidad de superficies; si se le inclina hacia un lado el niño ciego que no percibe atención específica, aprieta un brazo o se agarra al adulto, sin realizar un apoyo lateral o posterior, ignorando que lo puede hacer para evitar caerse, no anticiparía su brazo para evitar protegerse. De ahí la importancia que los niños ciegos reciban atención para poder corregir estas situaciones.
- e.- El niño ciego tiene tendencia a ladear la cabeza o bajarla para prestar más atención a la información sonora que le está llegando, conforme va creciendo va comprobando que el estado inmóvil le hará prestar más atención.
- f.- Cuando el niño empieza a desplazarse, va comprendiendo que debe ir despacio, debe controlar el espacio y los posibles objetos que se va encontrando a su alrededor. En algunos casos, adquiere unas posturas para poder estar más atento, las cuales le crearán problemas en la columna, éstas deben ser también corregidas.
- g.- El niño ciego aunque juega y se mueve, tiene menos motivación para desplazarse y siente inseguridad cuando lo hace, por ello debe ser estimulado en gran medida.

- h.- Desde los 6 años hasta la adolescencia, la experiencia motriz sigue siendo menor que en la del niño vidente, no equiparándose a éstos hasta los 12-14 años.
- i.- Dificultades en la manifestación de los factores motores básicos y las cualidades coordinativas.

EL ESQUEMA CORPORAL EN DEFICIENTES VISUALES

El núcleo de la motricidad es el Esquema Corporal que se define como la imagen mental del propio cuerpo, en reposo o en movimiento, gracias al que nos podemos situar en el mundo.

PARA CAPTAR ÉSTA INFORMACIÓN SON NECESARIAS DOS NOCIONES

A.- La propioceptividad: Se refiere a la información que sobre los movimientos o la posición del cuerpo poseen los órganos nerviosos o sensoriales.

B.- La imagen corporal: Se refiere al registro y almacenamiento de las informaciones del cuerpo, propias y por influencia o presiones ambientales.

En torno a estos dos conceptos se articulan: la postura, el tono, la posición, la actitud, el equilibrio y la coordinación.

También en el esquema corporal está integrado por varios subconceptos psicomotores que tienen su propia identidad. Estos son:

a) Conocimiento Corporal: es comprender que los distintos miembros del cuerpo pertenecen a un todo. Éste se adquiere de forma evolutiva sobre los 3-5 años de edad.

b) Conocimiento Corporal: según Martínez y Núñez (1980), la respiración está sometida a influencias corticales.

c) Coordinación dinámica: concepto que permite evidenciar las posibilidades de independencia de los brazos en relación con el tronco, el control de los distintos segmentos y, además, el control emocional. Otros autores hablan de control tónico o tonicidad, pensando en que el músculo debe tener un tono necesario y adecuado para cada acción.

d) Equilibrio Corporal: se suele dividir en:

1.- Estático: capacidad de estar de pie, incluso en condiciones difíciles.

2.- Dinámico: relacionado con las funciones tónico-motrices de eje corporal.

Equilibrio Corporal: Formada por:

- **Coordinación dinámica general:** creen que todo ejercicio motor global es, igualmente, un ejercicio kinestésico, táctil, laberíntico, visual, e incluso espacio-temporal.
- **Coordinación dinámica de las manos:** el principal componente es la coordinación viso-manual.

Hipótesis

Cómo el plan de entrenamiento del atletismo incide en el rendimiento deportivo en los discapacitados visuales de la escuela especial “CARDENAL JULIUS DOPHNER” de Ambato.

Señalamiento de variables

Variable Independiente:

El Entrenamiento Deportivo del Atletismo

Variable Dependiente:

Los Discapacitados Visuales

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

Se aplicará un enfoque cualitativo por que se va a valorar el rendimiento físico de los atletas y cuantitativo, porque se va aplicar el programa Microsoft Excel el cual a través de la hoja de cálculos proporciona datos numéricos precisos del rendimiento deportivo, en razón de que se buscará la relación del proceso de entrenamiento deportivo con el rendimiento y desempeño en las pruebas de Atletismo en los discapacitados visuales.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación utilizaremos una investigación de **campo** puesto que se ha acudido al lugar de los hechos, en donde se produjeron los acontecimientos para la recolección de la información y se ha evidenciado el problema, permitiendo de ésta manera recoger información de tipo primaria.

También está fundamentada en la investigación **bibliográfica – documental**, ya que se ha recolectado la información a través de la consulta en libros, trabajos similares, Internet, etc., con la finalidad de conceptualizar y fundamentar nuestro marco teórico.

Además será necesario aplicar diferentes técnicas de investigación con sus respectivos instrumentos, exigencia que obliga a permanecer en contacto con la realidad.

Por su naturaleza el trabajo que se propone será una investigación de acción, ya que está orientada a producir cambios en la realidad de la organización y no solo llegar a conclusiones si no plantear una propuesta.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo **explicativa**, está enmarcada en su primera etapa, en un nivel **exploratorio** o preliminar, debido a que es necesario realizar la observación inmediata del área, los elementos y las relaciones que se desarrollan entre los diferentes componentes de la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO, la Federación Deportiva de Tungurahua, con el propósito de captar a primera vista todos los eventos que se producen en el departamento de Cultura Física, como requisito previo para fijar los puntos claves de referencia, además se realiza un estudio de la documentación pertinente y a las personas directamente relacionadas con la dirección provincial de Conadis de Ambato.

Además se utilizará el tipo de investigación **descriptiva**, por que se detalla las causas y efectos del problema estudiado, este tipo de investigación será la más adecuada para

el problema planteado, por su origen y desarrollo, debido a que analizamos y describimos la realidad de los discapacitados visuales de la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO.

Además este análisis es un trabajo de investigación individual, en el que se utilizarán las técnicas de investigación como son: las encuestas y entrevistas, y éste trabajo será de tipo entrevista dirigida al Entrenador del deporte de atletismo así como a los profesores – instructores, y encuesta dirigida a los deportistas (ficha deportiva) pues las dos son instrumentos principales de la investigación y además sirven para recabar datos semejantes sobre grupos con discapacidad.

Estas técnicas establece una **relación** entre la variable independiente con la variable dependiente, nos serán útiles para que después de su respectivo análisis y comprobación, se tomen las medidas correctivas necesarias por parte de la CONADIS y la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. POBLACIÓN:

El universo de estudio está integrado por la principal autoridad, entrenadores, profesores y los estudiantes de la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS

DOPHNER” DE AMBATO y deportistas que asisten a CONADIS a sus prácticas deportivas en la Federación Deportiva de Tungurahua y a la pista de la Universidad Técnica de Ambato y otras personas vinculadas con los deportes adaptados.

3.4.2. MUESTRA

El seleccionar la muestra es la actividad por la cual se toman ciertas partes de una población, la misma debe ser representativa si va a ser usada para estimar las características de una población.

Considerando que la población a investigarse es numerosa compuesta por personas videntes y con discapacidad visual, se aplicará un tipo de muestreo por conglomerado para determinar el tamaño de la muestra de nuestra investigación.

Muestreo por conglomeración: primero se divide la población en subgrupos (estratos), atendiendo al espacio físico como el tipo de institución o el carácter de los acontecimientos, se selecciona un estrato.

La muestra se toma del estrato seleccionado.

Cálculo del tamaño de muestra

Para la determinación del tamaño de la muestra con la técnica de la encuesta con una población 122 personas, se aplicará la fórmula estadística de Población Finita por proporción, por cuanto conocemos el número de la población.

$$n = \frac{Z^2 Npq}{(N-1)E^2 + Z^2pq}$$

1. Dónde:

- n= Tamaño de la muestra
- N= Población
- P= Probabilidad de éxito del 50% o 0.5
- Q= Probabilidad de fracaso 50% - 0.5
- NC= al 95%, valor establecido de 1.96
- e= error admisible en la investigación del 5% o 0.05

Datos:

- N= 122
- NC= 95%, Z= 1,96
- e= 0,05
- P= 0,50
- Q= (1- 0,50)
- Q= 0,50

2. Fórmula de la Población:

Luego de analizar la población con la que contamos es limitada podemos indicar que para nuestra muestra tomaremos la fórmula para Poblaciones Finita por proporción.

Determinación del tamaño de muestra.

$$n = \frac{Z^2 Npq}{(N-1)E^2 + Z^2pq}$$
$$n = \frac{(1,96)^2 (122) (0,50) (0,50)}{(121) (0,05)^2 + (1,96)^2 (0,50) (0,50)}$$
$$n = \frac{(3,84) (30,50)}{(122)(0,0025) + (3,84) (0,25)}$$
$$n = \frac{117,12}{0,3050 + 0,96}$$
$$n = \frac{117,12}{1,2650}$$
$$n = \mathbf{93}$$

MUESTRA: 93 Personas

La investigación se realizará a 93 personas, entrenadores, profesores, instructores y deportistas que conforman el CONADIS y la ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER” DE AMBATO bajo la coordinación del departamento de cultura física de la UTA.

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1 Variable Independiente: El Entrenamiento Deportivo del Atletismo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p>El entrenamiento deportivo permite el desarrollo de las capacidades físicas requeridas para Atletismo. El entrenamiento es un proceso en el que aplicamos una serie de estímulos para conseguir mejorar la condición física, mediante un método científico. Cumpliendo con las etapas de preparación con el diseño gráfico y literal de los planes y programas de entrenamiento con el fin de llegar a los objetivos.</p>	<p>Procesos</p> <p>Métodos</p> <p>Etapas de preparación</p> <p>Programas de entrenamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de los procedimientos • Continuo • Fartlek • intervalos • P.F.General • P.F.Especial • Competitiva • Regenerativa • Macro ciclo • Meso ciclo • Micro ciclo 	<p>Considera Ud. que el entrenador busca continuamente mejorar los métodos y procesos de entrenamiento del atletismo para discapacitados visuales?</p> <p>Usted alguna vez entrenó el atletismo con un profesor, entrenador o un guía en estos últimos años</p> <p>Alguna vez Ud. ha realizado un test de velocidad o resistencia?</p> <p>Cree Ud. que el personal del Departamento de Cultura Física en el entrenamiento de atletismo está bien capacitado para brindarles un buen servicio a los deportistas con discapacidad visual?</p> <p>Es importante para Ud. que haya un plan gráfico y literal de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales?</p>	<p>Encuesta-Entrevista cuestionario</p> <p>Observación directa</p> <p>Ficha de observación</p> <p>Registro de análisis cualitativo</p> <p>Registro de análisis cuantitativo</p>

3.5.2.- Variable Dependiente: Los Discapitados Visuales

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems básicos	Técnicas e instrumentos
<p>El deporte para personas ciegas y con deficiencias visuales eran mínimas, la educación física se ha convertido como instrumento rehabilitador y terapéutico, mientras que el deporte, en los aspectos lúdicos y competitivos, mejora su condición motriz, tomando en cuenta sus propias características concernientes a motricidad, esquema corporal, cualidades coordinativas, y afectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Motricidad del deportista • Esquema corporal • Cualidades coordinativas • Cualidades afectivas 	<ul style="list-style-type: none"> • M. básica • M. analítica • M. cognitiva • En estático • En movimiento • Equilibrio • Corporal • Dinámica • Confianza • Decisión • iniciativa • Quejas • Reclamos 	<p>Conoce Ud. que es el entrenamiento deportivo del atletismo para discapitados visuales?</p> <p>Conoce Ud. las características psicomotrices de los atletas con discapacidades visuales?</p> <p>En el período de preparación técnica de la carrera que usted realiza, utiliza una metodología exclusiva para la discapacidad visual?</p> <p>Diseña Ud. tablas de control para detectar avances y dificultades en los procesos de entrenamiento de atletismo para discapitados visuales en las carreras?</p> <p>Cree usted que los guías deben estar físicamente más preparados que los discapitados visuales?</p>	<p>Encuesta- Entrevista Cuestionario</p> <p>Observación directa Registros de análisis Guía de observación Tabla de valoración Test de control</p>

3.6. Plan de recolección de información

Entre las más importantes se aplicará las siguientes técnicas para recoger la información: la encuesta, entrevista, la observación directa y la investigación bibliográfica.

La información recabada nos permite desarrollar el proceso de entrenamiento deportivo, específicamente en los fundamentos técnicos de la carrera individual mediante la observación directa y el trabajo de campo con la ayuda de los atletas guías, sus tablas de valoración serán registradas para su posterior análisis estadístico.

3.7. Plan de procesamiento de la información

Una vez que se aplica las encuestas tanto a docentes con discapacidades visuales, entrenadores, docentes de Cultura Física y los deportistas con discapacidades, en base a la muestra anteriormente obtenida procedemos a realizar un análisis detenido de cada uno de los ítems, los mismos que serán puestos a consideración a través de la **estadística descriptiva** y serán presentados en cuadros con datos numéricos y en términos de frecuencia y porcentaje, graficándoles en pasteles estadísticos, utilizando la hoja de cálculo Excel.

Según Herrera Luis y otros, 2008 el análisis e interpretación se refiere a:

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias y relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
- Comprobación de la hipótesis, para la verificación estadística.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones pág. 142

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

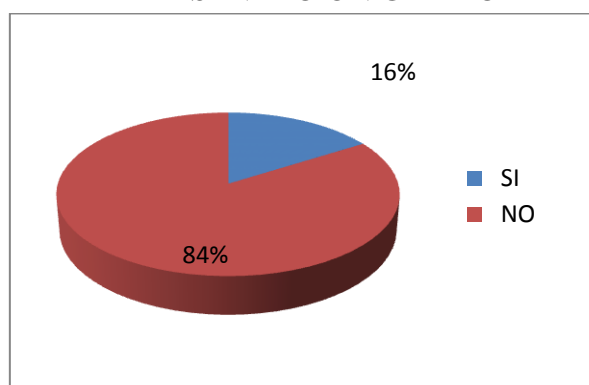
4.1. Encuesta dirigida a: Estudiantes y Deportistas con discapacidad visual

Pregunta No. 1: ¿Está Ud. satisfecho(a) con los servicios y atención que ofrece el Departamento de Cultura Física de la UTA a los deportistas con discapacidad visual?

TABLA # 1

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	15	16
NO	78	84
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 15 dicen SI ESTÁN SATISFECHOS que equivale al 16% y 78 dicen NO ESTÁN SATISFECHOS que equivale al 84%.

INTERPRETACIÓN

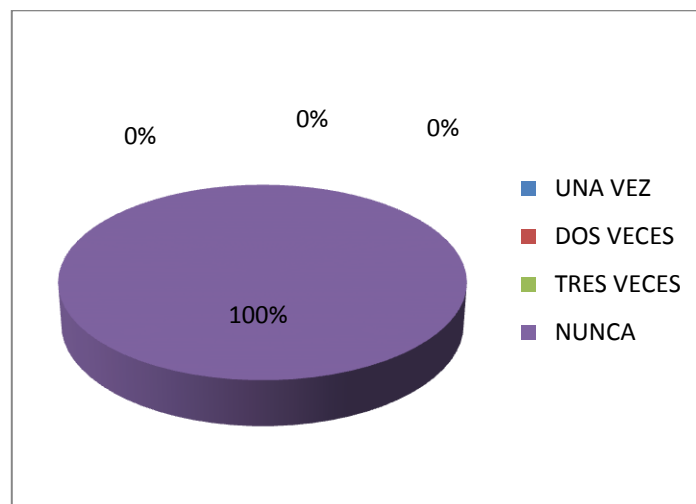
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas no están satisfechos con los servicios y atención que ofrece el Departamento de Cultura Física de la UTA a los deportistas con discapacidades visuales.

Pregunta No. 2: ¿Cuántas veces en la semana ha asistido usted a los entrenamientos de atletismo a la UTA?

TABLA # 2

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
UNA VEZ	0	0
DOS VECES	0	0
TRES VECES	0	0
NUNCA	93	100
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 93 dicen NUNCA HAN ASISTIDO que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN

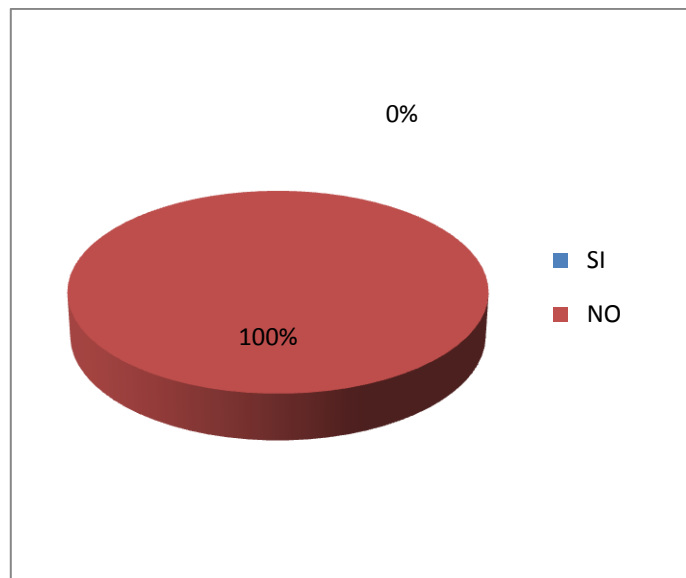
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una extensa diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas no han asistido a los entrenamientos de atletismo en la UTA.

Pregunta No. 3: ¿Usted alguna vez entrenó el atletismo con un profesor, entrenador o un guía en estos últimos años?

TABLA # 3

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	0	0
NO	93	100
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 93 dicen que no entrenaron el atletismo con un profesor, entrenador o un guía en estos últimos años que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN

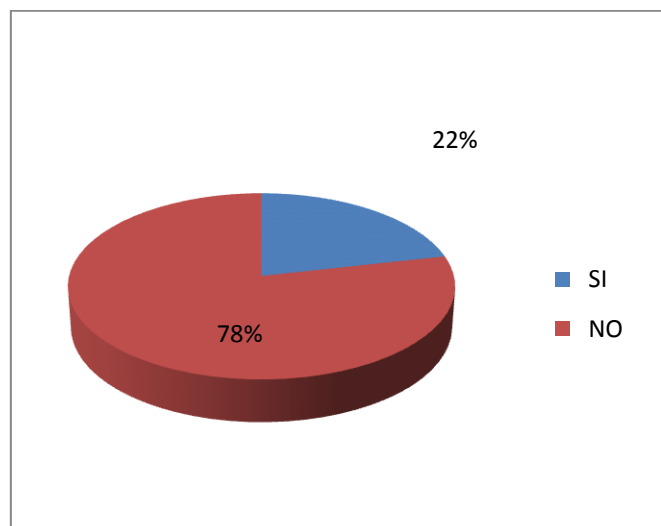
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que no han entrenado el atletismo con un profesor, entrenador o un guía en estos últimos años.

Pregunta No. 4: ¿Considera Ud. que el Departamento de Cultura Física de la UTA busca continuamente mejorar los métodos y procesos de entrenamiento para los discapacitados visuales?

TABLA # 4

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	20	22
NO	73	78
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 20 dicen SI BUSCAN MEJORAR que equivale al 22%, 73 dicen NO BUSCAN MEJORAR que equivale al 78%.

INTERPRETACIÓN

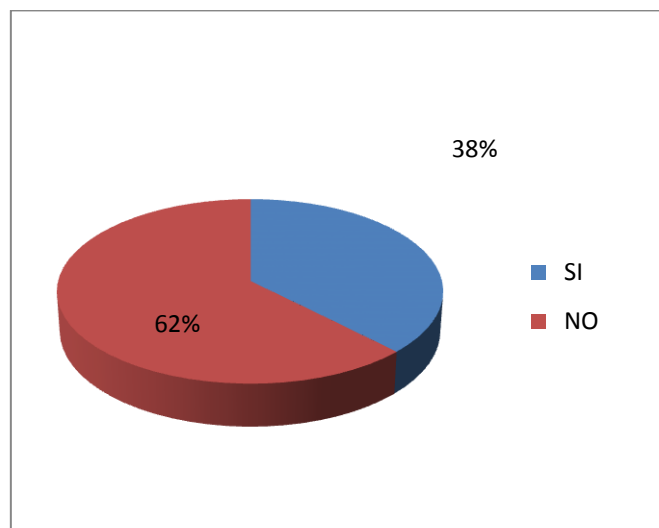
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas consideran que el Departamento de cultura física de la UTA no busca continuamente mejorar los métodos y procesos de entrenamiento

Pregunta No. 5: ¿Los insumos y equipos que utiliza el Departamento de Cultura Física en el entrenamiento de atletismo son de calidad y cubren las necesidades de cada deportista con discapacidad visual?

TABLA # 5

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	35	38
NO	58	62
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 35 dicen SON DE CALIDAD que equivale al 38%, 58 dicen NO SON DE CALIDAD que equivale al 62%.

INTERPRETACIÓN

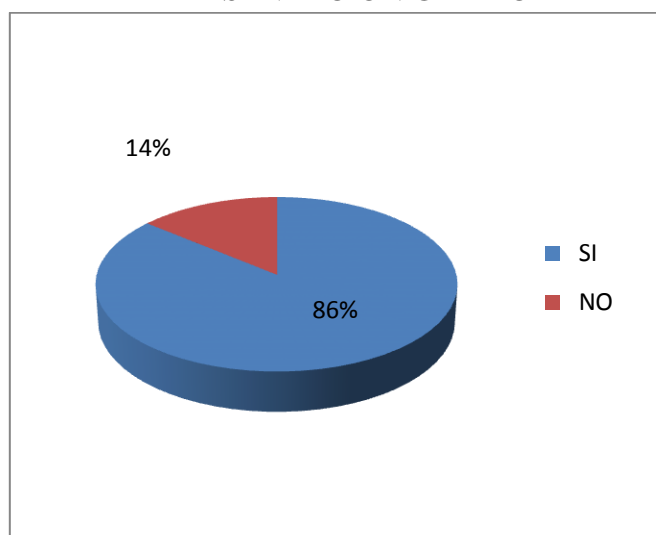
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas manifiestan que los insumos y equipos que utiliza el Departamento de atletismo no son de calidad y no cubren las necesidades de cada deportista con discapacidad visual.

Pregunta No. 6: ¿Cree Ud. que el personal del Departamento de Cultura Física en el entrenamiento de atletismo están bien capacitados para brindarle un buen servicio a los deportistas con discapacidad visual?

TABLA # 6

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	80	86
NO	13	14
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 80 dicen SI ESTAN BIEN CAPACITADOS que equivale al 86%, 13 dicen NO ESTAN BIEN CAPACITADOS que equivale al 14%.

INTERPRETACIÓN

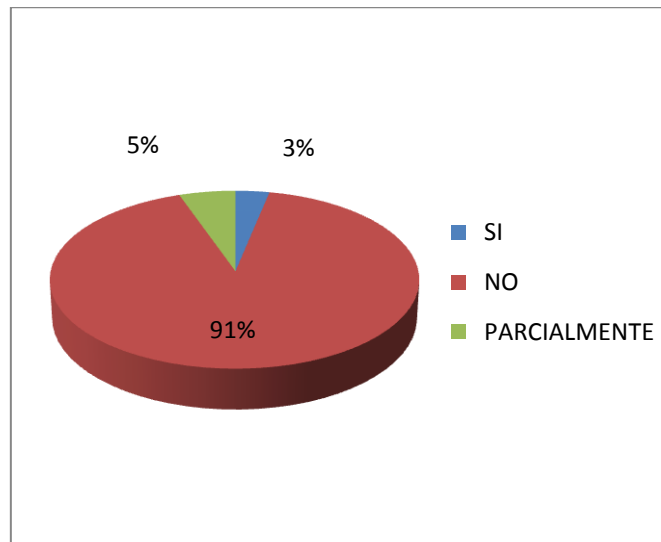
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas creen que el personal del Departamento de atletismo si está bien capacitado para brindarle un buen servicio.

Pregunta No. 7: ¿Alguna vez usted ha realizado un test de velocidad o resistencia?

TABLA # 7

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	3	3
NO	85	91
PARCIALMENTE	5	5
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 93 dicen que no han realizado un test de velocidad o resistencia que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN

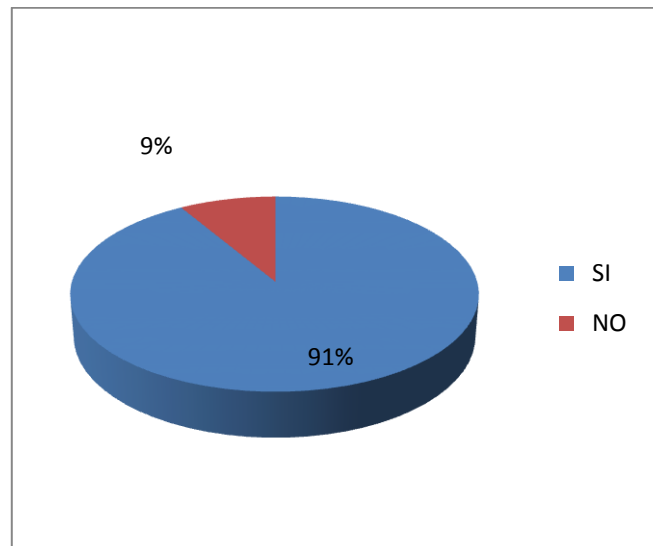
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una totalidad de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas no han realizado un test de velocidad o resistencia.

Pregunta No. 8: ¿Está Ud. de acuerdo que los servicios que presta los guías del departamento de cultura física en el atletismo mejoren el rendimiento de los deportistas con discapacidad visual?

TABLA # 8

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	85	91
NO	8	9
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 85 dicen SI ESTÁN DE ACUERDO que equivale al 91%, 8 dicen NO ESTÁN DE ACUERDO que equivale al 9%.

INTERPRETACIÓN

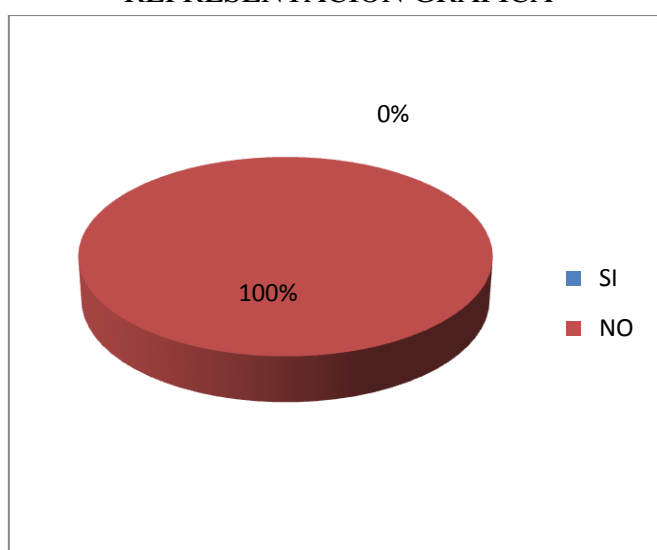
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas si están de acuerdo que los servicios que presta los guías del departamento de atletismo mejoren el rendimiento de los discapacitados visuales.

Pregunta No. 9: ¿Alguna vez su profesor o entrenador de atletismo utiliza aparatos e instrumentos para medir y evaluar el avance del entrenamiento deportivo de los atletas con discapacidad visual?

TABLA # 9

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	0	0
NO	93	100
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 93 dicen el entrenador de atletismo no utiliza aparatos e instrumentos para medir y evaluar el avance del entrenamiento que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN

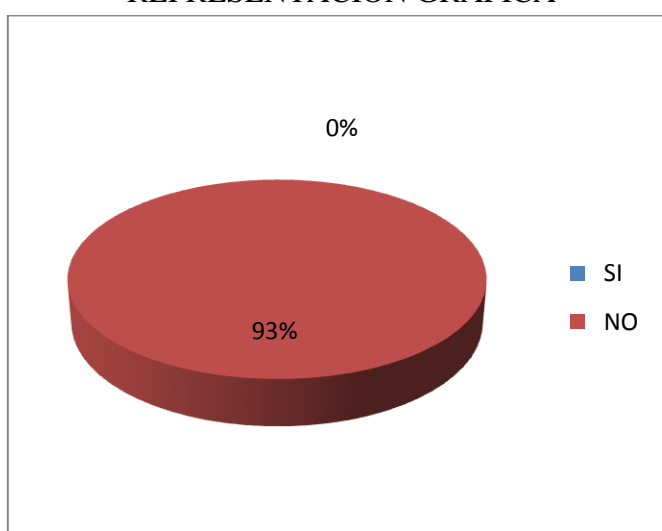
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una extensa diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que el entrenador de atletismo no utiliza aparatos e instrumentos para medir y evaluar el avance del entrenamiento deportivo de los atletas con discapacidad visual.

Pregunta No. 10: ¿Considera Ud. que la causa principal para que exista una disminución de deportistas es recibir guías mal preparados físicamente?

TABLA # 10

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	0	0
NO	93	100
TOTAL	93	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la décima pregunta, encontramos que de los 93 deportistas encuestados, 93 dicen NO RECIBIR GUIAS MAL PREPARADOS que equivale al 100%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una extensa diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los deportistas consideran que la causa principal para que exista una disminución de deportistas no es recibir guías mal preparados.

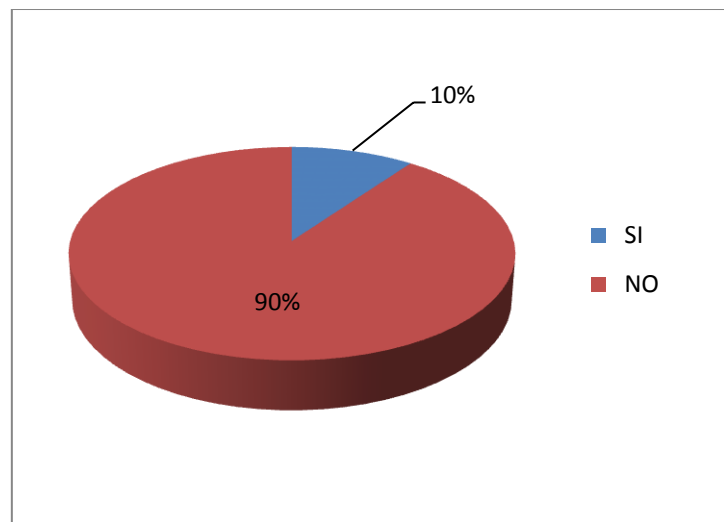
4.2. Encuesta dirigida a: Docentes con discapacidad visual, entrenadores y docentes de Cultura Física videntes

Pregunta No. 1: ¿Conoce Ud. que es el entrenamiento deportivo del atletismo para discapacitados visuales?

TABLA 1 #

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	18	90
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen si conocer que equivale al 10%, 18 dicen no conocer que equivale al 90%.

INTERPRETACIÓN:

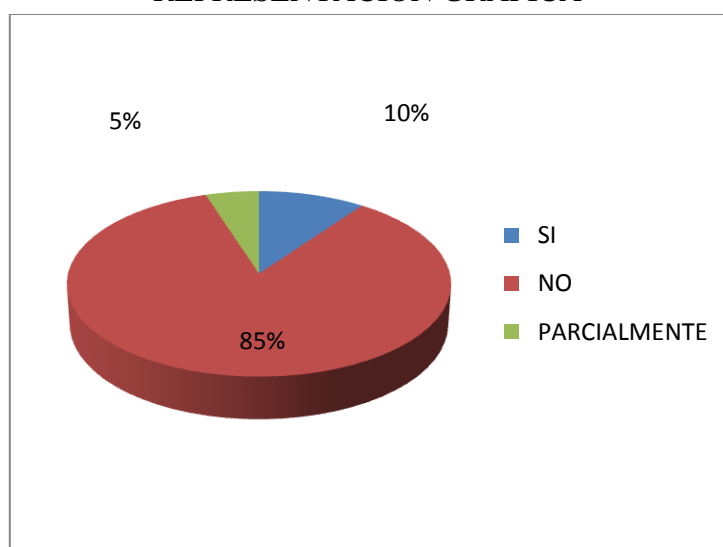
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes encuestados no conocen que es el entrenamiento deportivo del atletismo para discapacitados visuales.

Pregunta No. 2: ¿Conoce Ud. las características psicomotrices de los atletas con discapacidades visuales?

TABLA # 2

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	17	85
NO	2	10
PARCIALMENTE	1	5
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 17 dicen si conocen que equivale al 85%, 2 dicen no conoce que equivale al 10%; y 1 es parcializado que equivale al 5%

INTERPRETACIÓN:

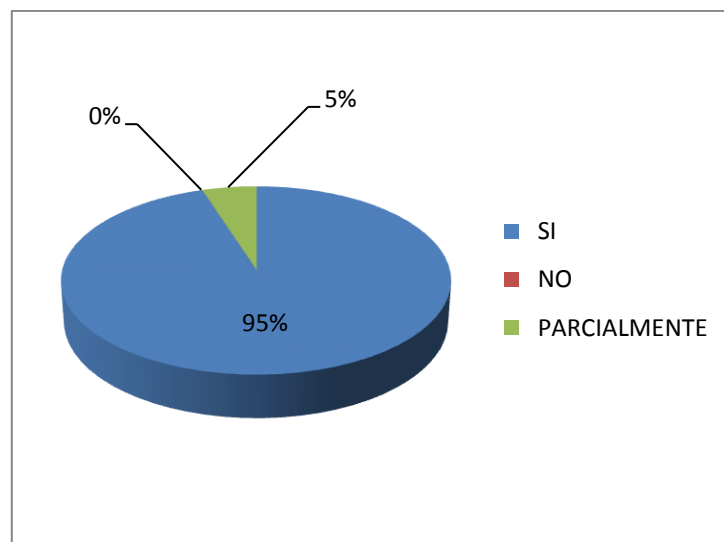
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que el docente y entrenadores si conocen las características psicomotrices de los atletas con discapacidades visuales.

Pregunta No. 3: ¿Es importante para Ud. la existencia de un Plan gráfico y literal de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales?

TABLA # 3

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	19	95
NO	0	0
PARCIALMENTE	1	5
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 19 dicen si es importante que equivale al 95%, 0 dicen no es importante que equivale al 0%; y 1 es parcializado que equivale al 5%.

INTERPRETACIÓN:

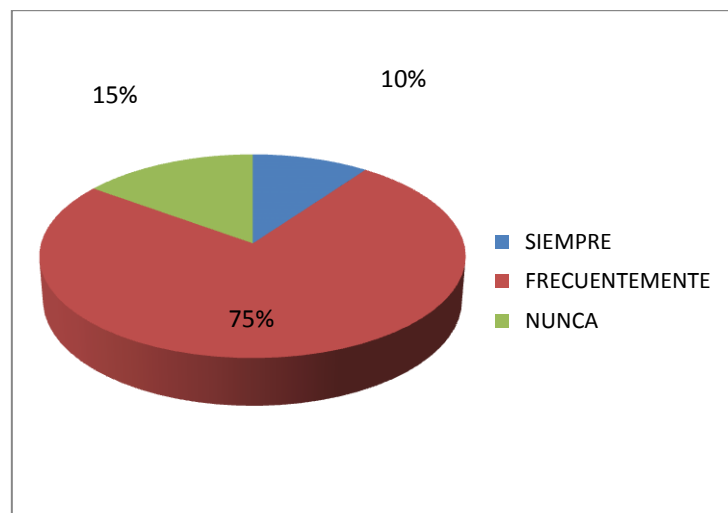
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que si es importante la existencia de un Plan grafico y literal de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales.

Pregunta No. 4: ¿En el período de preparación técnica de la carrera que usted realiza, utiliza una metodología exclusiva para la discapacidad visual?

TABLA # 4

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	2	10
FRECUENTEMENTE	15	75
NUNCA	3	15
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen siempre que equivale al 10%, 15 dicen frecuentemente que equivale al 75%; y 3 dicen nunca que equivale al 15%.

INTERPRETACIÓN:

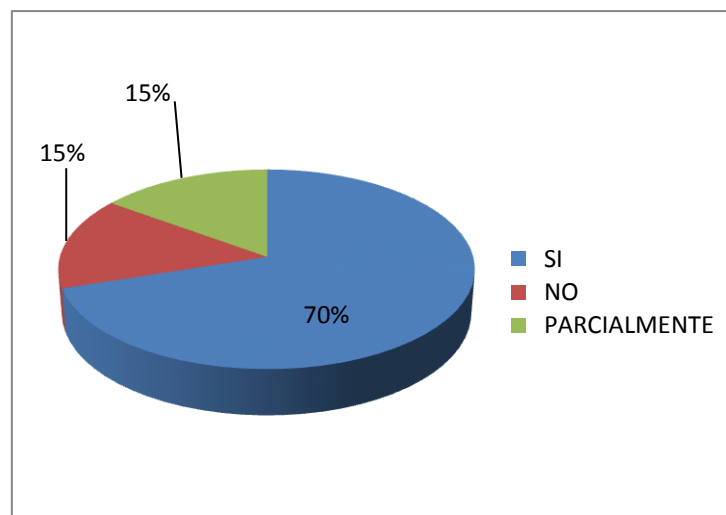
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes si utilizan una metodología exclusiva para los entrenamientos con los discapacitados visuales.

Pregunta No. 5: ¿Cree Ud. que las tablas de control de rendimiento utilizados actualmente para el entrenamiento de atletismo de los discapacitados visuales son los más adecuados?

TABLA # 5

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	14	70
NO	3	15
PARCIALMENTE	3	15
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 14 dicen si son adecuadas que equivale al 70%, 3 dicen no son adecuadas que equivale al 15%; y 3 dicen parcialmente que equivale al 15%.

INTERPRETACIÓN:

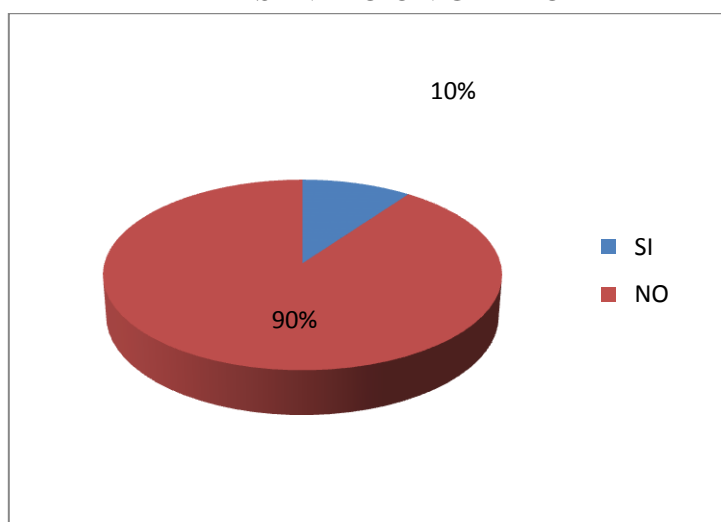
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las tablas de control de rendimiento utilizados actualmente para el entrenamiento de atletismo de los discapacitados visuales si son adecuados.

Pregunta No. 6: ¿Conoce Ud. Cuales son los períodos y etapas que se aplican en el entrenamiento del atletismo para discapacitados visuales?

TABLA # 6

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	18	90
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen si conocen que equivale al 10%, 18 dicen no conocen que equivale al 90%.

INTERPRETACIÓN:

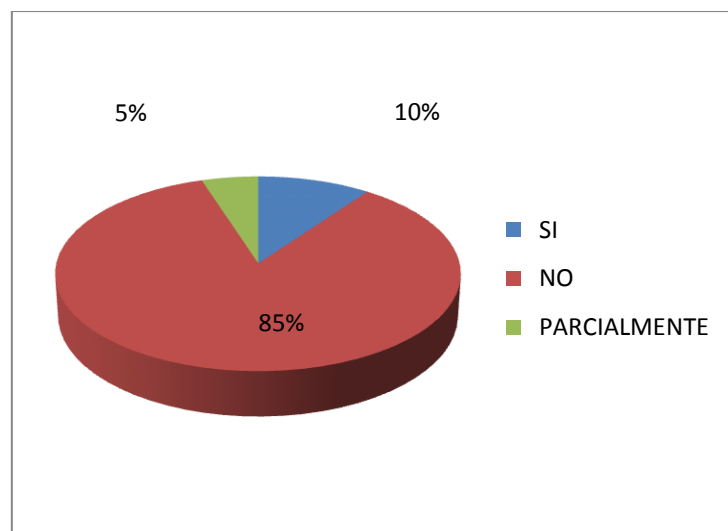
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes y entrenadores no conocen los períodos y etapas que se aplican en el entrenamiento del atletismo para discapacitados visuales.

Pregunta No. 7: ¿La metodología aplicada en los períodos y etapas de entrenamiento a los discapacitados visuales es la más adecuada?

TABLA # 7

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	17	85
PARCIALMENTE	1	5
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen si es la más adecuada que equivale al 10%, 17 dicen no es la más adecuada que equivale al 85%; y 1 es parcializado que equivale al 5%

INTERPRETACIÓN:

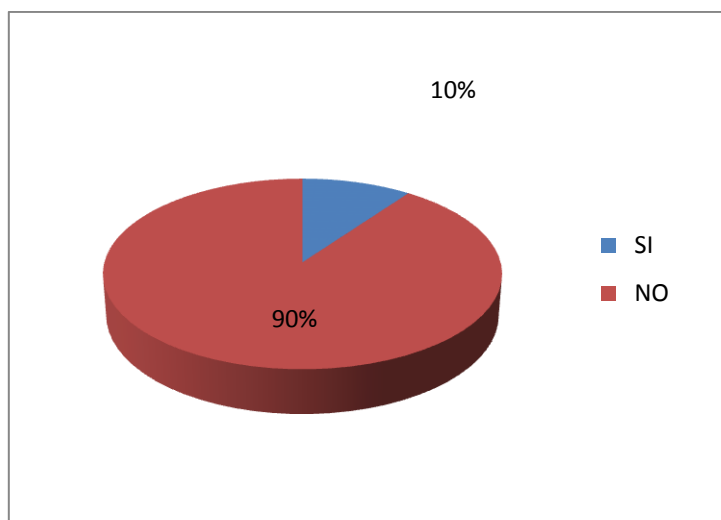
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que la metodología de entrenamiento aplicada no es la más adecuada.

Pregunta No. 8: ¿Diseña Ud. Tablas de control para detectar avances y dificultades en los procesos de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales en las carreras?

TABLA # 8

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	18	90
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen si diseñan que equivale al 10%, 18 dicen no diseñan que equivale al 90%.

INTERPRETACIÓN:

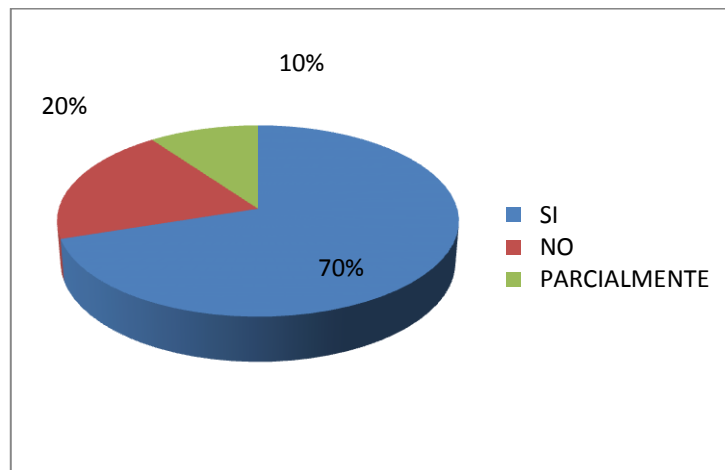
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que el docente y entrenador no diseña tablas de control para detectar avances y dificultades en los procesos de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales.

Pregunta No. 9: ¿El personal que trabaja con los discapacitados visuales está bien capacitado para ejecutar un entrenamiento de calidad?

TABLA # 9

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	17	85
PARCIALMENTE	1	5
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 2 dicen si que equivale al 10%, 17 dicen no que equivale al 85%; y 1 dice parcialmente equivalente al 5%

INTERPRETACIÓN:

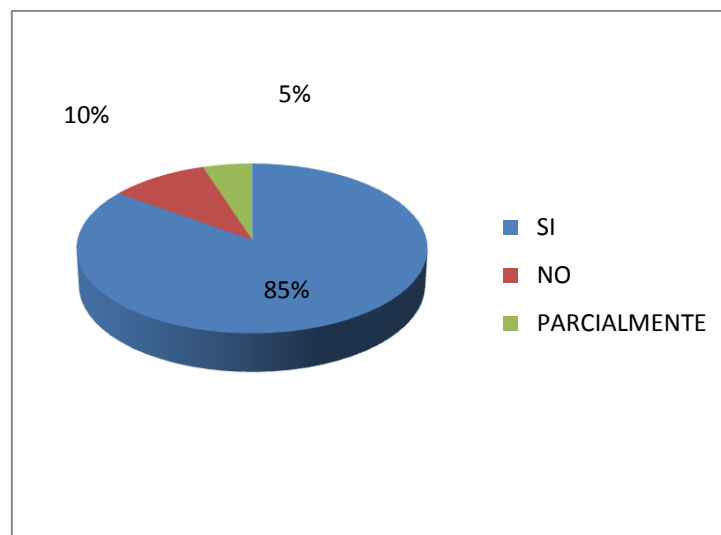
Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los docentes y entrenadores que trabaja con los discapacitados visuales no está bien capacitados para ejecutar un entrenamiento de calidad.

Pregunta No. 10: ¿Cree usted que los guías deben estar físicamente más preparados que los discapacitados visuales?

TABLA # 10

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	17	85
NO	2	10
PARCIALMENTE	1	5
TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Encuesta

Elaborado por: El investigador

ANALISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la décima pregunta, encontramos que de los 20 encuestados, 17 dicen si que equivale al 85%, 2 dicen no que equivale al 10%; 1 dice parcialmente que equivale al 5%

INTERPRETACIÓN:

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los guías deben estar físicamente más preparados que los discapacitados visuales.

4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Una vez analizado los datos y procesado los resultados deducen que la aplicación del programa Microsoft Excel para el diseño del plan de entrenamiento gráfico y literal, contribuirá a mejorar el proceso enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo de atletismo a los estudiantes y deportistas de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato” y otras personas vinculadas con los deportes adaptados, en el semestre comprendido de septiembre 2011 a marzo 2012, pues se valora al plan gráfico y literal como el método que produce un desarrollo significativo en proceso de entrenamiento, por consiguiente la hipótesis queda comprobada.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un plan gráfico y literal de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales vinculando con las personas que brindan su apoyo a deportistas con capacidades especiales.
- Existe un desconocimiento generalizado por parte de los entrenadores y docentes de cultura física, en cuanto a los deportes adaptados que se puede practicar con estudiantes y deportistas con capacidades especiales dentro de un entrenamiento deportivo.
- Es evidente darnos cuenta a través del resultado de las encuestas que los estudiantes y deportistas de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato” nunca han tenido un profesor o entrenador de atletismo, peor guía que les ayuden a la práctica de los entrenamientos.
- En lo referente a las tablas o registros de control se puede mencionar que los entrenadores no diseñan fichas individuales para verificar la estadística

cualitativa y cuantitativa de los avances técnicos de la carrera, para que luego analicen sus porcentajes de progreso de las etapas de entrenamiento.

- La metodología aplicada en los períodos y etapas de entrenamiento no ha estado acorde para los deportistas ciegos y los guías, esto permitirá el desarrollo de la inteligencia, el pensamiento, lo psicomotor y socio-afectivo.
- Existe una buena predisposición del entrenador ceñir un plan de entrenamiento gráfico y literal, para que se aplique en todas las sesiones de entrenamiento y se pueda mejorar más los procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos individuales de las carreras de atletismo.
- Con el resultado estadístico de las encuestas se verifica que los docentes y entrenadores de atletismo, vinculados con el manejo de deportistas con discapacidad visual no conocen las características psicomotrices de los atletas.
- Los docentes y entrenadores que pertenecen al departamento de cultura física están bien capacitados para brindarles un buen servicio a los deportistas con discapacidad visual y generar un entrenamiento deportivo de calidad.

5.2. RECOMENDACIONES

- Se debe elaborar planes gráficos y literales de atletismo, para discapacitados la cual les ayudará a realizar sus actividades deportivas, a demás de ser una

guía para las personas con discapacidad lo será para sus entrenadores, gracias a estas planificaciones las personas con discapacidad elegirán más por el entrenamiento de atletismo.

- Se debe inculcar a los estudiantes e incluso a los maestros, la importancia del manejo de un plan gráfico de entrenamientos de atletismo, por tal motivo el entrenador y docente debe investigar más sobre los deportes adaptados para personas con discapacidad o porque no ingeniar nuevos deportes que favorecerán a que el estudiante ciego sea seguro de si mismo en la práctica deportiva.
- Se debe capacitar a los profesionales y personas próximas a graduarse en este campo profesional, en especial a los que entrenan como guías de los atletas ciegos, acerca de cómo trabajar con discapacidades, también que se interesen por trabajar en escuelas especiales porque ellos también necesitan realizar deporte e integrarse a la sociedad deportiva.
- Es fundamental que los entrenadores diseñen fichas personales de control para observar el progreso técnico de la carrera, y así identificar los avances y deficiencias en los procesos de entrenamiento.
- Los métodos que deben aplicar en las sesiones de entrenamientos del atletismo, deben ser las más idóneas para el trabajo con los guías y atletas con discapacidad visual, éstos ayudará a que los atletas desarrollen sus

habilidades, destrezas con seguridad y optimismo, en la que se pueda notar las diferentes individualidades considerando sus potencialidades deportivas.

- La predisposición que el entrenador y docente de cultura física del departamento de la Universidad Técnica de Ambato brinde a sus atletas, será una ayuda fundamental porque así juntos podrán diseñar nuevos planes correspondientes para el desarrollo del entrenamiento con los guías y atletas con discapacidad visual.
- Los entrenadores y profesores que ayudan con los entrenamientos del atletismo con los discapacitados visuales, deben realizar ejercicios de desarrollo psicomotriz, para que las personas ciegas desarrollen su destreza en el campo de atletismo y en sus demás actividades cotidianas.
- Los docentes y entrenadores deben estar en continua capacitación de trabajo hacia los deportistas con capacidades especiales, en este caso con los atletas ciegos, para así brindar un servicio de calidad y calidez en el ámbito del entrenamiento de atletismo.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

1. Datos informativos

Título:

“DISEÑAR UN PLAN DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS DISCAPACITADOS VISUALES DE LA ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO”

Institución: Escuela Especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato

Autoría: Dr. Mg. Ángel Sailema Torres

Tutor: Dr. Mg. César Bohórquez Yánez

Población: Atletas con discapacidad visual, Guías, Docentes y Entrenadores

Sector: Medalla Milagrosa

Ubicación: Calle Rocafuerte y Lalama

Ciudad: Ambato

Provincia: Tungurahua

País: Ecuador

Tiempo estimado: Agosto 2011 a Marzo 2012

Beneficiarios:

Los beneficiarios directos son los estudiantes deportistas con discapacidad visual de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato”, el autor de la propuesta es el Dr. Mg. Ángel Sailema Torres, y está dirigido también a los discapacitados visuales de las diferentes asociaciones de la provincia de Tungurahua, entrenadores amantes del atletismo y más personas vinculadas con el deporte adaptado.

Ubicación Sectorial y Física.

Escuela Especial
"Cardenal Julius Dophner"

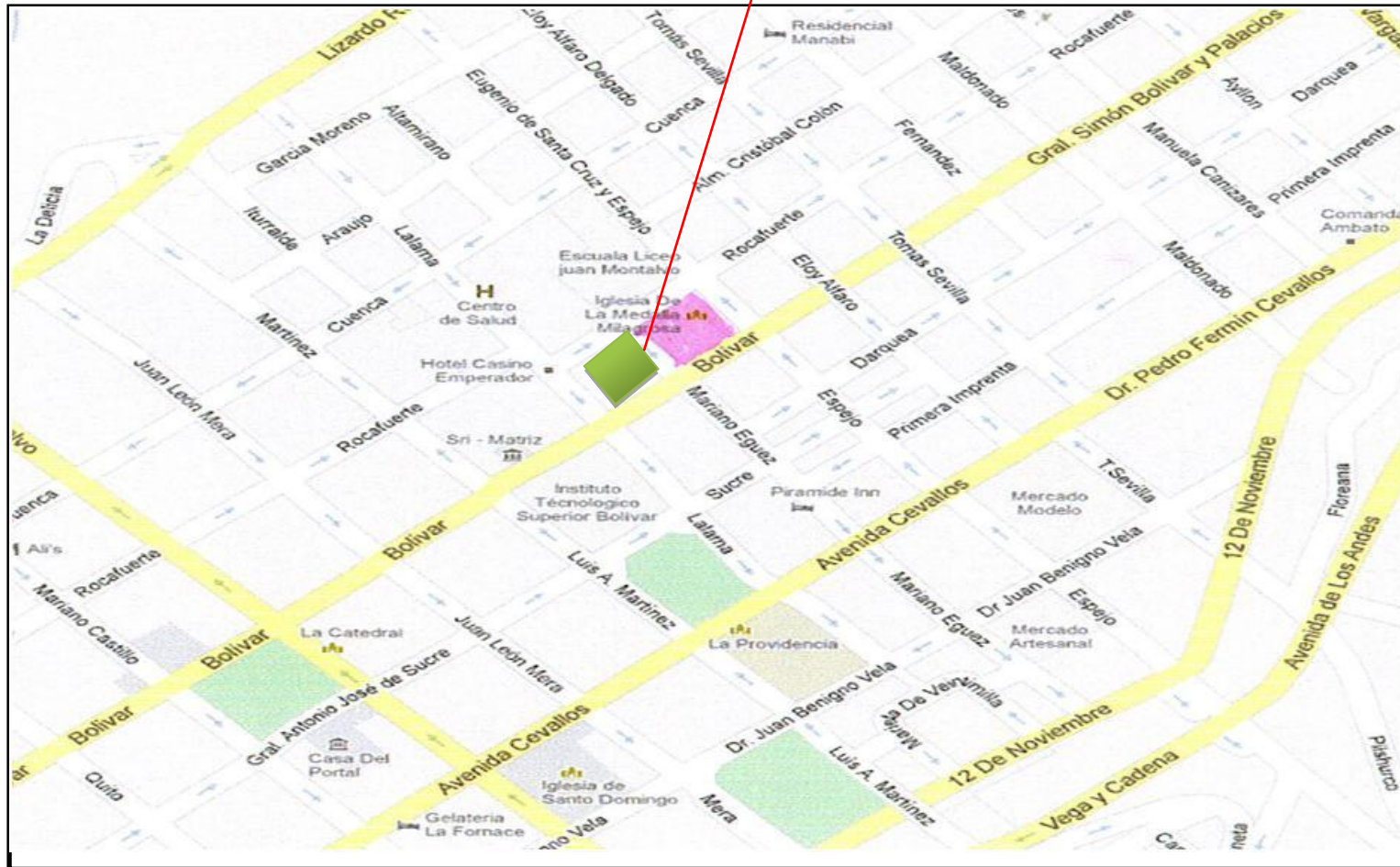


Gráfico N°5.- Croquis

Presupuesto:**RECURSOS HUMANOS**

Nº	PERSONAS	NATURALEZA	ACTIVIDADES	VALOR	MESES	TOTAL
1	Investigador	Autor del proyecto	Diseñar el proyecto	50	8	400
1	Entrenador	Ejecutar las etapas del proyecto	Desarrollar las actividades	100	8	800
2	Docentes de Cultura Física	Ejecutar las etapas del proyecto	Desarrollar las actividades	50 c/u	8	800
				Sub total		2000

RECURSOS MATERIALES

MATERIALES	CANTIDAD	COSTO	MESES	TOTAL
Báscula	1 uta	Si existe	8	
Altímetro	1 uta	Si existe	8	
Flexómetro	2 uta	Si existe	8	
Balas (lanzamiento)	6 uta	Si existe	8	
Pesas	Gimnasio uta	Si existe	8	
Pista	1 uta	Si existe	8	
Cronómetros	2 uta	Si existe	8	
Silbato	1 uta	Si existe	8	
Elásticos de guías	40	\$1,00	8	40
Refrigerios		\$30,00	8	240
Transporte para pruebas preparatorias		\$200,00	8	200
Otro		\$100,00	8	100
			Sub total	580
			Sub total	2000
			Total	2680

6.1. Antecedentes de la propuesta

Durante las últimas décadas, algunos observadores deportivos han comenzado a advertir sobre algunos resultados de la tecnología que también poseen aspectos destructivos y perjudiciales. La práctica deportiva y de actividades físicas hoy en general es influenciada en gran parte por la tecnología. En nuestros días, el impacto de la ciencia y la tecnología ha sido profundo y abarcador, su influencia no muestra signos de reducción, al contrario, el papel clave que ejercen en el desarrollo de cualquier actividad humana se hace cada día más evidente. El deporte y la actividad física, hoy más que antes son influenciados por éstas.

Actualmente, los deportes son muy practicados en todo el mundo. Las tecnologías deportivas están al servicio del deporte y cada vez más, el deporte tiene adeptos y practicantes de todas las edades. Hoy, podemos decir que la práctica de deportes de alto rendimiento garantiza la ascensión social de muchas personas.

“El avance acelerado de la tecnología está asociado con los diferentes acontecimientos históricos: las guerras mundiales, la guerra fría, la globalización y en lo fundamental la revolución industrial. De igual forma este desarrollo tecnológico ha hecho que se dé una nueva forma de educar, sin dejar de lado el desarrollo de valores sociales” (CORTÉS y PAREJA, 2006, p. 01).

En el mundo de la discapacidad visual a nivel deportivo es necesario diseñar un plan de entrenamiento, para mejorar el gesto técnico del atletismo en el proceso de entrenamiento.

Es bien sabido que la ceguera es una situación de tragedia absoluta, vivimos en un mundo de 5 sentidos, en el que la luz es la principal fuente de interacción con los elementos que lo forman. Por ello la persona ciega está privada de un altísimo porcentaje de comunicación, independencia, autonomía personal, interacción por lo que, si acaso la felicidad existe, el ciego la tiene muy lejos de sí.

La dirección técnica del entrenador que se dedica a preparar a los atletas con discapacidad visual debe estimular los procesos de enseñanza aprendizaje en los entrenamientos diarios. Porque hasta hoy se sigue entrenando de una forma tradicional y memorística y peor aún la práctica deportiva del discapacitado visual es aislada ni considerada como recreativa.

Por esta razón es muy indispensable crear un programa de entrenamiento utilizando Microsoft Excel, donde se pueda diseñar un plan de entrenamiento para atletas con discapacidad visual.

La metodología del entrenador que transmite enseñanza a los atletas con discapacidad visual debe estar en constante actualización en lo teórico - práctico y de todas las ciencias aplicadas a los deportes adaptados.

Amelia Ferro Sánchez, en la Universidad de Madrid en la Facultad de Ciencia y Deporte de Alto Rendimiento, “Analizó el patrón articular del miembro inferior desarrollado en la carrera por los atletas ciegos paralímpicos, especialistas en pruebas de velocidad y fondo.

Los resultados que se obtengan tras el estudio biomecánico descriptivo permitirá a los técnicos deportivos conocer mejor la técnica de los atletas y proponer estrategias para la mejora del rendimiento”.

Entonces se puede considerar que el uso del programa de entrenamiento utilizando Microsoft Excel, donde se diseña el plan de entrenamiento para los atletas con discapacidad visual, es la más adecuada porque nos permite observar, comparar, verificar, el avance técnico del entrenamiento deportivo, para desarrollar y perfeccionar en ellos sus habilidades, capacidades, destrezas y hábitos, que estén actos para aceptar sus virtudes y talentos, así como aceptar sus limitaciones, aquí juega un rol muy importante la actitud del entrenador porque de él depende el cambio y transformación del atleta con discapacidad visual.

El presente estudio se centra en el cumplimiento del plan de entrenamiento aplicado a los atletas de fondo con discapacidad visual de la categoría absoluta y más aún con la responsabilidad de los entrenadores, atletas guías y los docentes del Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.

6.2. Justificación

Una vez realizada la investigación de campo, nos ha permitido evidenciar las falencias sobre el uso de un programa de entrenamiento utilizando Microsoft Excel, donde se pueda diseñar un plan gráfico para el proceso de entrenamiento con los atletas con discapacidad visual de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato”, en éste medio el avance tecnológico recién se esta dando a conocer como aporte científico en el ámbito deportivo de la discapacidad.

Es muy evidente el uso de la nueva tecnología deportiva y la información que se pueda recabar de muchas ciencias aplicadas al deporte adaptado, esto va motivando cada vez más a los entrenadores y a deportistas con discapacidad visual, porque ellos son seres entes de cambio y transformación continúa enfrentando nuevos retos ante la sociedad actual.

Si bien es cierta la nueva tecnología van relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, en éste caso el estudio biomecánico, permitirá a los técnicos deportivos conocer mejor la técnica de carrera de los atletas y proponer estrategias para la mejora del rendimiento.

Es muy cierto que los entrenadores y docentes de cultura física conocen sobre el uso del programa Microsoft Excel porque en él se diseña el plan de entrenamiento gráfico siendo ellos la base de la formación de los atletas.

Por tal motivo surge la necesidad de utilizar el programa Microsoft Excel que será una guía para los entrenadores y docentes de cultura física por que en este programa podrán obtener:

- Resultados estadísticos de la investigación de campo
- Ficha del atleta con discapacidad visual
- Plan gráfico
- Plan de cargas
- Control semanal y mensual del atleta con discapacidad visual
- Control semanal y mensual del atleta guía

Pues el propósito del entrenador y docente de cultura física es dar el buen uso al programa Microsoft Excel, relacionando el control estadístico con los resultados de rendimiento del atleta, porque la aplicación y buen manejo del plan de entrenamiento depende el futuro del atleta con discapacidad visual.

6.3. Objetivos

6.3.1. Objetivo General

- Diseñar un plan de entrenamiento de atletismo para mejorar el rendimiento físico de los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato”

6.3.2. Objetivos Específicos:

- Otorgar un plan de entrenamiento de atletismo que contribuya a mejorar el rendimiento físico de los discapacitados visuales de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.
- Ejecutar el proyecto con el apoyo de las autoridades de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” y del Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato.
- Difundir la metodología y el plan de entrenamiento de atletismo a personas vinculadas con los deportes adaptados deportistas con discapacidad visual, entrenadores y docentes de cultura física.

6.4. Análisis de factibilidad

Este proyecto es factible su realización, porque se dispone del tiempo suficiente para su desarrollo, y además existe la predisposición de todos los involucrados, autoridades de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” del Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, apoyo de los padres de familia de los atletas con discapacidad visual, de los señores estudiantes que trabajan como guías de los atletas.

Siempre existe acceso a las fuentes de información para realizar una revisión bibliográfica, verificar datos estadísticos y verificar logros y resultados, posibilidad de aplicar los diferentes instrumentos de investigación, disponibilidad, materiales, tecnológicos y sobre todo voluntad para cumplir con el plan de entrenamiento.

Factibilidad Administrativa

En las encuestas realizadas a los entrenadores, autoridades, personal docente, atletas con discapacidad, estudiantes guías, han demostrado buen interés por la elaboración de un plan gráfico y literal de entrenamiento del Atletismo para el proceso enseñanza-aprendizaje en los diferentes períodos y etapas de entrenamiento de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, para lo cual brindarán el apoyo necesario las autoridades.

Factibilidad Social

Esta propuesta se pondrá al servicio de los estudiantes de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato, de las asociaciones y clubes con discapacidad visual, de los entrenadores, autoridades, personal docente, atletas con discapacidad, estudiantes guías evitando que los integrantes de la comunidad educativa se conduzcan hacia caminos de ocio y malos hábitos, aplicando los procesos de entrenamiento de mejor manera.

Factibilidad Legal

La presente propuesta se fundamenta en la “**Constitución Política de la República del Ecuador**” referente a los derechos económicos, sociales y culturales en el capítulo IV, SECCION UNDÉCIMA, DE LOS DEPORTES:

Art. 47.- Se reconoce a las personas con discapacidad, los derechos a: La atención especializada en las entidades públicas y privadas que presten servicios de salud para sus necesidades específicas, que incluirá la provisión de medicamentos de forma gratuita.

Se garantizará su educación dentro de la educación regular. Los planteles regulares incorporarán trato diferenciado y los de atención especial la educación especializada.

Art. 53.- El Estado garantizará la prevención de las discapacidades y la atención y rehabilitación integral de las personas con discapacidad, en especial en casos de indigencia. Establecerá medidas que garanticen a las personas con discapacidad, la utilización de bienes y servicios, especialmente en las áreas de salud, educación, capacitación, inserción laboral y recreación... Las personas con discapacidad tendrán tratamiento preferente en la obtención de créditos, exenciones y rebajas tributaria.

Art. 82 “El estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades”. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

6.1. Fundamentación

6.1.1. Descripción

He elegido el atletismo como un deporte adaptado a personas con minusvalía, en éste caso personas ciegas. Éste deporte se adapta a las posibilidades de cada atleta con ayuda de su guía, entrenador o técnico deportivo, que colabora para que pueda cumplir sus objetivos.

El atletismo adaptado reúne un conjunto de actividades y normas físico deportivas que se basa en las pruebas de velocidad, resistencia saltos y lanzamiento, y éstas deben aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas ciegas.

Los reglamentos están adaptados y permiten todos los cambios necesarios, para que los atletas ciegos encajen en una categoría determinada, con sus reglas particulares.

6.1.2. Estructura de la propuesta

Estructura metódica para desarrollar la propuesta

DENOMINACIÓN	CONTENIDO	OBJETIVOS MEDIBLES
¿Qué hacer?	Tema	Diseño de plan de entrenamiento
¿Para qué hacer?	Solución-problema	Iniciar con el plan de entrenamiento
¿Con quién hacer?	Atleta discapacitado visual	Entrenador docentes de cultura física
¿Por qué hacerlo?	Importancia F-J	Capacitación del entrenador
¿Cómo hacerlo?	Metodología	Con el diseño y aplicación del plan de entrenamiento
¿Dónde hacerlo?	Ubicación sectorial y física.	Institución: escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato
¿Qué magnitud tendrá?	Alcance cualitativo y cuantitativo	Serán beneficiados los entrenadores y atletas
¿Cuándo se hará?	Tiempo estimado	Agosto 2011 a marzo 2012
¿Quiénes lo harán?	Equipo de trabajo	Entrenador autoridades docentes
¿Con qué se hará?	Recursos	Humanos materiales económicos

6.1.3. Organigrama

ESCUELA ESPECIAL DE NOVIDENTES “JULIUS DOPHNER DE AMBATO”

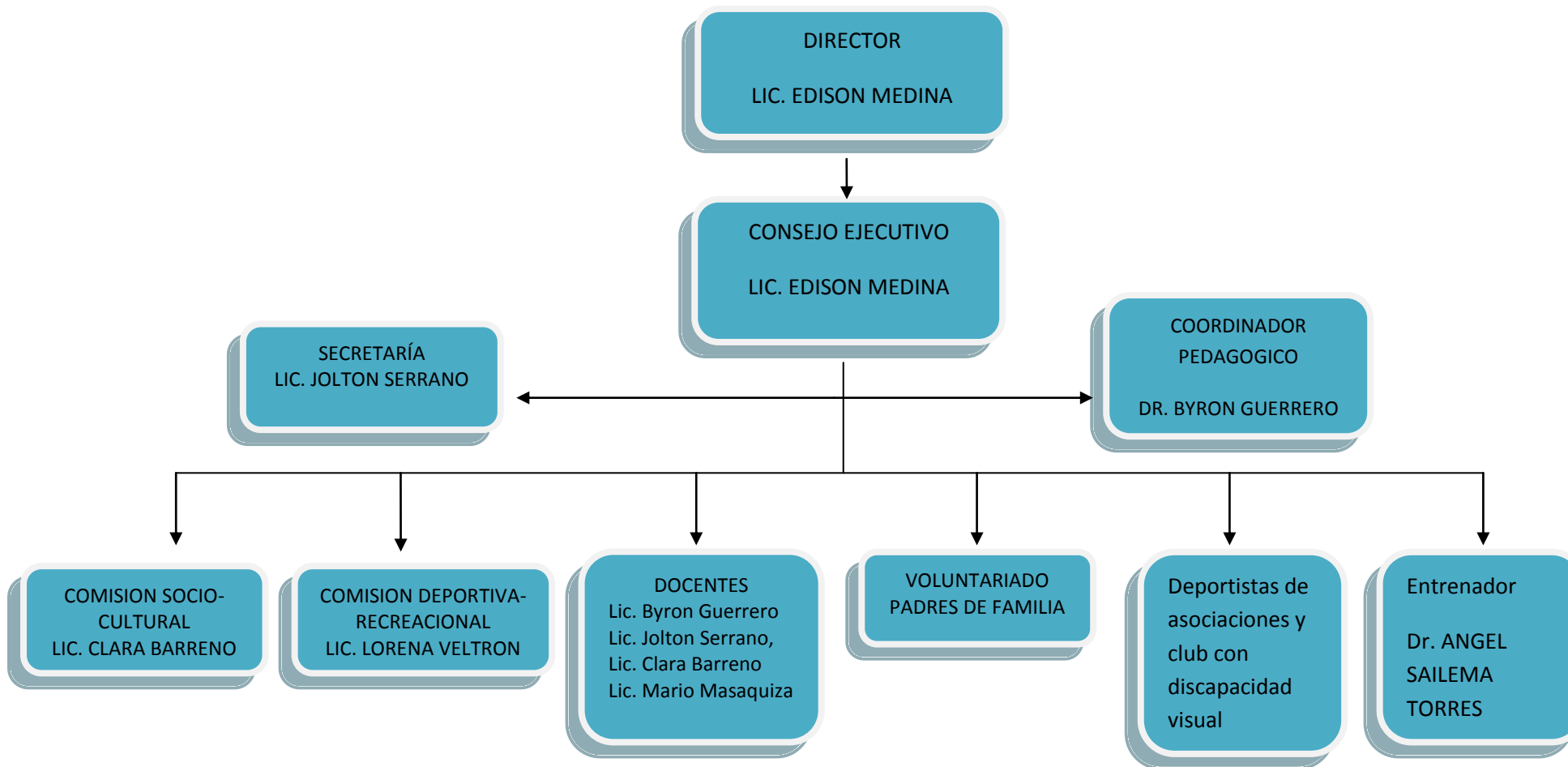


Gráfico N° 6.- Organigrama de la Escuela “Julius Dophner de Ambato”

6.4. Fundamentación científica

Los atletas ciegos y deficientes visuales compiten en las mismas pruebas que los atletas videntes, en algunos casos sin modificaciones relevantes y en otros con los leves cambios que obviamente un ciego puede necesitar como es la ayuda de un guía o del entrenador para darle las instrucciones pertinentes a la hora de colocarse en las zonas de lanzamiento o salto, siendo el atletismo, el deporte en donde más se acercan las marcas conseguidas por los deportistas ciegos y videntes.

Los atletas compiten dentro de su categoría en cada una de las pruebas de atletismo, a excepción de las pruebas de relevos en las que se combinan todas las categorías B1, B2 y B3. El atletismo de ciegos y deficientes visuales ha ido evolucionando poco a poco hasta hoy en día que se realiza de la forma más parecida al del atletismo de válidos.

Historia

¿Cuáles son los orígenes?

El origen del deporte para ciegos se debe a las grandes lesiones causadas durante la Segunda Guerra Mundial, por lo que se desarrolló y se practicó más deporte en personas discapacitadas.

¿Cuándo y donde se inventó

Surgió en el hospital Stokes Manderville (Inglaterra) donde se encontraban muchos heridos de guerra, tuvo lugar a principios del s. XX. Pero el origen del atletismo para ciegos se encuentra en Alemania, y tuvo lugar por el mismo hecho que originó el deporte en personas discapacitadas, por la Segunda Guerra Mundial.

¿Quién fue el inventor de este deporte?

El Doctor Ludwig Guttmann comenzó con el deporte para discapacitados como método de rehabilitación.

Primeras competiciones

En 1948 se organizó una pequeña competición en Aylesbury que coincidió con los Juegos Olímpicos debido al éxito que tuvieron, se celebraron anualmente.

Participación en las Olimpiadas

En 1960 se celebran las primeras Paralimpiadas en Roma su nombre oficial por entonces era "Los IX Juegos Internacionales de Stokes Manderville". Hasta 1984 no fue reconocido por el COI el nombre de Paralimpiada. En 1972 se celebran los Juegos en Heidelberg (Alemania) y es cuando comienzan a participar los

deportistas ciegos, pero fue a modo de exhibición. En 1976 en Toronto (Canadá) participan como competidores oficiales en cada una de las pruebas.

Los deportistas ciegos y deficientes visuales no pueden realizar todas las pruebas del amplio abanico del que dispone la IAAF, dichas pruebas son: las de vallas, los 3000 obstáculos y el salto de pértiga. Ésta propuesta está diseñada para carreras de fondo donde los atletas forman las series de acuerdo al grado de discapacidad visual.

¿Cómo se sitúan los atletas en el carril de competencia?

Se sitúan en la línea de salida cada uno en un carril con ayuda del guía si es necesario y comienza la competición.

¿Cuales son las categorías?

La clasificación se realiza según el grado de visión del atleta:

B1: Atleta ciego o con visión muy reducida que necesita la ayuda de un guía para la práctica de cualquier prueba.

B2: Atleta que dispone de un mayor grado de visión que le permite valerse por si mismo a la hora de llevar a cabo la práctica de cualquier prueba, aunque puede solicitar la ayuda de un guía siempre y cuando se considere oportuno.

B3: Atleta que dispone de un mayor grado de visión al de los atletas B2, pero sin llegar a tener un 100% de visión.

¿Qué vestuario deben llevar?

Los atletas B1 tienen que correr con un antifaz o con unas gafas que estén totalmente tapadas, es decir, que no se vea nada.

REGLAS GENERALES

1. REGLAS BÁSICAS

1.1 Se aplicarán las reglas vigentes de la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF), en todos los casos excepto en los que a continuación se especifiquen adiciones y modificaciones.

1.2 En caso de que surja algún mal entendido respecto a las reglas de IBSA, prevalecerá la versión inglesa.

2.- POSIBILIDAD DE PARTICIPACIÓN

2.1 En las competiciones podrán participar las categorías de IBSA B1, B2 y B3, establecidas según se especifica en el apartado 3.

3. CLASIFICACIÓN

B 1: Desde aquellas personas que no perciban la luz con ningún ojo hasta aquellas que perciban la luz pero no puedan reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier posición.

B 2: Desde aquellas personas que puedan reconocer la forma de una mano hasta aquella que tengan una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de un ángulo menor de 5 grados.

B 3: Desde aquellas personas que tengan una agudeza visual de más de 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 y/o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 20 grados.

Todas las categorías se establecerán según ambos ojos con la mejor corrección posible (es decir, que todos los atletas que utilicen lentes de contacto o correctoras deberán llevarlas para la clasificación, independientemente de que tengan intención de llevarlas durante las competiciones o no).

4. EQUIPOS Y MODIFICACIÓN DE LAS INSTALACIONES

4.1 PARA LA CATEGORÍA B1

Los atletas de la categoría B1 deberán llevar gafas oscuras homologadas o un sustituto adecuado en todas las competiciones de concursos y en las de pista con distancias menores o iguales a 1500m. Las gafas oscuras o su sustituto deberán ser homologadas por el oficial técnico responsable. Una vez homologadas, las gafas deben estar disponibles en todo momento para su revisión. Cuando los deportistas no estén compitiendo, podrán quitarse las gafas oscuras o su sustituto. Las señales acústicas están permitidas para los atletas de esta categoría, tal y como se especifica más adelante en este reglamento. Sin embargo, no se permite ninguna modificación visual de las instalaciones existentes, a excepción de ajustes en las marcas de las líneas de salida y de cambio de relevos, como se describe más adelante.

En las competiciones B1 en las que se utilice ayuda acústica (p. ej. el salto de longitud, el triple salto y el salto de altura) se pedirá completo silencio a los espectadores.

Siempre que sea posible, y con el fin de asegurar el silencio necesario, no se programarán competiciones en las que se utilice ayuda acústica al mismo tiempo que otras competiciones en curso.

4.2 PARA LA CATEGORÍA B2

Se permiten modificaciones visuales de las instalaciones existentes (p. ej. polvo, conos, banderas, etc.). También pueden usarse señales acústicas.

4.3 PARA LA CATEGORÍA B3

Se seguirán las reglas de la IAAF en su totalidad, salvo en las excepciones que se indican más adelante.

4.4 ATLETAS SORDOS Y CIEGOS

IBSA reconoce las necesidades especiales de los atletas que además de ciegos son sordos, y se esfuerza por animarles a participar en competiciones de IBSA y por facilitarles dicha participación. En los casos en los que haya atletas sordos y ciegos participando en una competición, podrán ser necesarias algunas modificaciones de las reglas actuales de IBSA. Dicha modificación sólo podrá introducirse mediante la aprobación previa del oficial responsable de IBSA. En principio, no se aprobará ninguna modificación de las reglas que suponga una desventaja para cualquier otro participante en la competición.

En las competiciones importantes, se recomienda instalar cámaras estáticas de vídeo para grabar todos los cambios de relevo.

Las adaptaciones en carreras apreciamos al formar series de:

Si la pista es de 8 carriles, Discapacidad B1 solo participan 4 atletas, necesitan dos carriles para el atleta B1 ya que corre con la ayuda de un guía, si la pista tuviera 6 carriles las series se compondrían de 3 atletas B1 con sus respectivos

guías. La mayoría de los atletas ciegos corren unidos con sus guías a través de una cuerda o elástico.

En el caso de los atletas con discapacidad B2 sería igual al de los B1, libremente si el atleta solicita guía o no, pues se considera que debido a su grado de visión, por seguridad se dejará un carril libre entre atletas.

En la categoría B3 no existe ningún tipo de adaptación siendo las series iguales a la de los atletas válidos.

ASPECTOS QUE DEBEMOS ENFATIZAR EN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO A LOS DISCAPACITADOS VISUALES

Muchos de los corredores velocistas y fondistas presentan problemas técnicos, tal vez motivados en un primer momento por sus problemas visuales, además los guías presentan también algunos problemas tanto técnicos de la disciplina en sí, como en su nueva función con doble responsabilidad, por tanto el entrenador debe estar pertrechado con el conocimiento sobre esta actividad, y señalar los errores más importante cometidos por los atletas y en especial por los ciegos y débiles visuales profundo, así como por su guía.

Para la solución de los mismos se planificarán ejercicios que conlleven primero, a la enseñanza de la forma más fácil para su dominio, así como las distintas habilidades técnicas de esta disciplina.

A continuación presentamos un estudio científico realizado por: **Amelia Ferro Sánchez**, en la Universidad de Madrid en la Facultad de Ciencia y Deporte de Alto Rendimiento, en la que analizó el patrón articular del miembro inferior desarrollado en la carrera por los atletas ciegos paralímpicos, especialistas en pruebas de velocidad y fondo. Ésto será fundamental para la aplicación de un plan gráfico y literal en el proceso de enseñanza de la técnica de carrera en los estudiantes y atletas de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner” de Ambato.

Atleta visual.



Los atletas deben aprovechar los tacos de salida en el momento de la arrancada, y coordinar más el trabajo con el guía.

Guía.

Coordinar la acción en el momento de realizar la arrancada, además ayudar al ciego o al débil visual profundo a que mejore esta acción.

Atleta visual.



No extender completamente la pierna trasera en el momento de ¡Listo!, ni apoyar totalmente la mano sólo una porción de ella, la necesaria para soportar el peso del cuerpo y realizar la acción con habilidad.

Guía.

El guía debe tener una talla más o menos igual a la del atleta que vayamos a guiar, el entrenador debe tener presente las mismas observaciones hechas a los atletas.

Atleta visual.



En el momento de la arrancada, no se debe elevar rápida y bruscamente el tronco, ni flexionar mucho las piernas en el apoyo. El atleta al correr no debe contraer, la boca para no provocar con ésta contracción del cuello, hombros y en general de los miembros superiores, limitando el movimiento de los brazos.

Guía.

El guía no debe elevar su cuerpo en el momento de la arrancada, ni permitir que su atleta ciego o débil visual lo realice, éste debe garantizar la coordinación en el trabajo con el atleta, el guía no debe elevar su cuerpo en el momento de la arrancada, ni permitir que su atleta ciego o débil visual lo realice.

Atleta visual.



El atleta no debe apoyar en su totalidad el pie en el momento de ataque y despegue posterior, sino que la fase de apoyo estará en la base metatarsiana en forma de zarpazo.

Guía.

El guía además, de cumplir con lo orientado al atleta, tiene la responsabilidad de orientar adecuadamente a su atleta los aspectos para lograr una buena orientación antes de la arrancada (direccional y sus pies), durante la carrera, así como los movimientos técnicos y de la situación de la competencia.

Atleta visual.



Durante la carrera el atleta no debe mover su cabeza porque esto produce las oscilaciones dentro del aparato vestibular trayendo consigo desviaciones o durante la carrera (zig. zag). Durante la carrera la cabeza debe permanecer al frente en dirección a la meta lugar que el guía lo orientó

Guía.

Es muy importante que el guía oriente bien al atleta antes de colocarse en el bloque de arrancada, estando en él, y durante la carrera. Éste no debe permitir los movimientos de la cabeza del atleta, ya que eso traería además desorientación, y desgaste del guía, porque tendrá que estar orientando durante todo el trayecto, además, debe evitar un accidente entre ambos al chocar.

Debe asegurarse que el aditamento mediante el cual se mantiene unido esté bien seguro y que no sea demasiado largo; esto también puede incidir en el descontrol del atleta.

Atleta visual.



Por ningún concepto el atleta debe bajar en la fase de apoyo el centro de gravedad, cuando éste debe correr con su cadera bien alta, en la fase de apoyo solamente debe existir un zarpazo, es decir una acaricia a la pista, en esa acción va toda la potencia, fuerza y habilidad en la pisada, por tanto debe existir un aumento del ángulo entre el muslo y la pierna tomando como vértices la rodilla de entre 160 y 180 grado, de aumentar ese ángulo el atleta corre prácticamente sentado.

Guía.

El guía debe estar claro en los aspectos tratados en la parte del atleta, es muy importante que ambos muestren o traten de realizar una ejecución técnica que permita un desplazamiento armónico.

Debemos reiterar algo que es imprescindible, el guía debe cerciorarse bien que la unión con el atleta mediante el aditamento es efectivo sino, por la acción de la carrera la tendencia es a perder el contacto con el atleta eso quiere decir, perder el control sobre el mismo.

Atleta visual.



Es importante la culminación de la fase de despegue posterior, ese momento es en que se le imprime el empuje necesario al cuerpo, por tanto hay que aprovecharlo totalmente, éste movimiento se realizará sin afectar la posición del tronco.

Guía.

Hay que informar y orientar al atleta de la situación técnica durante la carrera y su situación dentro de la misma. El guía debe estar claro de la situación técnica planteada a los atletas en sentido general.

Atleta visual.



El atleta debe culminar la fase de recobro donde la pierna que va hacia delante, viene flexionada y hacia arriba, sino ocurre esto la elevación de los muslos es muy pobre, ya que el apoyo del pie será por debajo del muslo.

Guía.

Durante la carrera el guía es quien controla al atleta, éste no puede dejarse llevar por el atleta durante la carrera, de suceder lo contrario el guía corre el riesgo de perder el control del atleta y que éste se pase para el otro carril estando descalificado ó que ocurra un accidente entre él u otros atletas participantes de la carrera.

Atleta visual.



En la fase de ataque, el atleta debe realizar el trabajo adecuado de sus miembros inferiores elevando las rodillas y una acción correcta de sus piernas y pies en el momento de contacto con la pista, acción de zarpazo.

Guía.

El guía debe controlar con el codo de la mano por donde están unidos, la separación entre ambos durante las carreras, muy importante durante la carrera en la curva donde el atleta debe inclinar su cuerpo hacia el del guía sin perder el movimiento de los brazos, así como adoptar la correcta posición del tronco.

Además, éste debe garantizar la acción técnica de él como la de su atleta. Como la posición del Blas, movimiento activo del atleta sépase guiar metódicamente y no arrastrar al deportista.

Atleta visual.



El tronco del atleta debe adoptar una posición de lo normal, desplazarlo un poco al frente, con esto proporcionará adelantar algo, el centro de gravedad el cual le favorecerá en el desplazamiento por tanto será una postura incorrecta el desplazarlo demasiado al frente, como hacia atrás, dicho segmento del cuerpo es importante en el equilibrio del sistema.

Guía.

El responsable de imponer un ritmo de carrera entre ambos es el atleta, de suceder lo contrario estaríamos halando al atleta y esto es penado con la descalificación del atleta-guía (equipo), el guía lo que puede ayudar a que el atleta obtenga su ritmo de carrera, debe recordar éste que su función es guiar al atleta, evitando por todos los medios que durante el desplazamiento el guía esté por delante del atleta.

Atleta visual.



El movimiento de los brazos, debe partir de la articulación de los hombros, estos no se elevan ni se extienden ni disminuye el ángulo del codo durante el movimiento, ya que limitará el movimiento de los mismos, el ángulo que se forma entre brazo y el antebrazo en su movimiento durante la carrera, éste va desde cerca de la barbilla del atleta, sin cruzarse, debe pasar la línea media del cuerpo en el movimiento hacia atrás.

Guía.

El atleta guía no debe correr delante del atleta durante la competición de cualquiera de las disciplinas de velocidad. Debemos reiterarle el cumplimiento de las distintas acciones técnicas especificadas a los atletas en este punto.

Atleta visual.



Los movimientos de la cabeza hacia cualquiera de los laterales del cuerpo durante la carrera son prohibidos e incluso cuando el atleta trabaja con su guía.

Guía.

Como expresamos en el punto anterior, el atleta guía no debe ir ni delante ni detrás, de suceder esto reiteradamente el guía no está en condiciones de trabajar con dicho atleta ya que éste es más rápido que el guía por tanto no cumple ningún objetivo el trabajo con ese guía, o por desconocimiento, por parte de este último de su función. Por ninguna razón esto debe suceder, el guía debe ir al lado como una sola persona junto al atleta. También observar los aspectos técnicos expresado en este punto.

Atleta visual.



Aproximadamente a unos 10 metros de la línea de llegada, los atletas deben prepararse para pasar por la meta a máxima velocidad, en ese momento el tronco se debe inclinar al frente sin flexionar la cabeza hacia abajo, porque como desplazamos el centro de gravedad hacia delante y corriendo a velocidad se caería, por ende en ésta parte de la carrera no se puede disminuir la velocidad por que nos puede costar el triunfo ó realizar un buen tiempo.

Guía.

Soltar al atleta demasiado antes de la fase final de carrera esto es demasiado riesgoso, así como no indicarle al atleta el momento preciso de la llegada a la meta.

Atleta visual.



La preparación de los atletas discapacitados visuales para vencer las dificultades, y mantener una adecuada disciplina dentro y fuera del área deportiva, como la tolerancia al fracaso, el nivel de aspiraciones, el estado emocional, el control sobre los malos hábitos, así como el apoyo familiar, éstos son algunos de los aspectos en que debemos incidir cuando entrenemos a los atletas y no contemos con los servicios de un psicólogo deportivo.

Guía.

Como hemos expresado en éste capítulo el guía debe entrar prácticamente junto al atleta sólo a una distancia aproximada entre los dos, 50 centímetros, a 1 metro de distancia. Además, evitar los accidentes como se muestran en la foto.

Orientación a los entrenadores sobre cómo enseñar los elementos técnicos a los corredores discapacitados visuales

Para orientar la enseñanza y/o el perfeccionamiento de los elementos técnicos, tanto a los atletas como a los guías, durante la carrera en la recta como en la curva, el entrenador debe orientar un número adecuado de ejercicios que paulatinamente vayan dando solución a la mayor cantidad de errores posibles, tanto para el atleta discapacitado visual, en especial para el ciego y débil visual profundo como para su guía.

Orientaciones metodológicas para la enseñanza de las Carreras de velocidad y fondo en los discapacitados visuales y sus guías.

Ejercicios 1

Atleta.

Realizar muchos ejercicios para el control de la cabeza, éste ejercicio es precisamente para los atletas de las categorías B1 y B2 que necesiten trabajar con atletas guías; en el caso de la categoría B3, el entrenador debe orientar también la posición de ésta durante la carrera como orientación direccional con los brazos y luego una vez orientado hacia nosotros que venga caminando sin mover la cabeza, esto en distancias pequeñas entre 15 - 20 metros, si ha creado alguna atrofia en los músculos del cuello por tratar de oír por solo un oído, orientar la realización de

muchos ejercicios del cuello hacia el lado contrario, luego variar la distancia hasta los 50 metros, de la orientación combinado con ejercicios de trote hasta llegar a la carrera.

Guías.

El atleta guía debe contribuir con el entrenador para que su compañero de equipo logre la orientación correcta y corra con su cabeza dirigida hacia el frente.

Ejercicios 2

Atleta.

El entrenador debe orientar a los atletas de las tres categorías, la ejecución por parte de éstos de movimientos de los brazos sin el movimiento de los hombros, para esto se debe explicar a los atletas que los hombros no se mueven durante la carrera y que el movimiento de los brazos se origina precisamente en la articulación del hombro.

Primeramente se orientará el fortalecimiento de los miembros superiores en general, especificando el trabajo hacia el deltoides en sus tres direcciones, trapecio, escápulas, pectoral, además realizar muchos ejercicios de braceo con y sin peso, planchas en las diferentes formas de realizarlas, ejercicios con pelota medicinal, lanzamientos de implementos pesados.

Guías.

El guía debe cuidar y orientar el trabajo de los brazos y la posición de los hombros como está especificada en el punto de los atletas, además debe tener en cuenta éstos aspectos en su estructura técnica como corredor.

Ejercicios 3

Atleta.

La posición correcta del tronco obedece a una estructura biomecánica para facilitar un desplazamiento relajado sin alteraciones de esa estructura del cuerpo, por tanto el entrenador mediante la realización de ejercicios como los de elevando muslo, el ABC del atletismo, de forma caminando, en trote y luego más rápido ir incidiendo en la mejor postura del tronco así como fortaleciendo los músculos paravertebrales, abdominales tanto frontales como laterales utilizando para ello las distintas formas que existen, en todo éste trabajo debemos tener precaución por las patologías de los atletas, por las características de los ciegos (B1) y de los débiles visuales profundos (B2), los cuales tienen la necesidad de utilizar atletas guías, debemos prestarles mayor atención por lo complicado que resulta que éstos atletas adopten posturas que por su carencia y deficiencia visual les cuesta trabajo adoptar una posición en el espacio y correr a velocidad.

Guías.

El atleta guía tiene que contribuir a la mejor orientación de sus atletas asignados, en pos de que logren apoderarse lo más rápido posible de la técnica de la carrera, que unida a lo que hemos visto va a contribuir a la eficacia técnica de estos atletas, además, él también puede tener presente lo tratado en éste punto como forma de verificar su técnica de carrera en cualquiera de las disciplinas de velocidad.

Ejercicios 4

Atleta.

La técnica del movimiento de las piernas en ésta disciplina de velocidad es válida para las tres categorías competitivas, las rodillas deben elevarse aproximadamente entre los 80-88 grados con relación al tronco para esto, el entrenador debe orientar la realización de ejercicios de fortalecimiento de los músculos de los miembros inferiores mediante ejercicios con pesa, para esto debemos de consultar con el oftalmólogo para valorar junto a él como pueden ser las cargas aplicables a cada uno de los atletas, principalmente los de las categoría B2 - B3 y los ciegos. Los ejercicios que nos ayudan a fortalecer éstos planos musculares están: las ½ cuclillas rápidas, el trabajo en el banco de cuádriceps, fortalecimiento del bíceps femoral y de los glúteos, los músculos abductores, los gemelos y los tibiales anteriores, además la realización de combinaciones de saltos como complemento luego de haber realizado la pesa o como trabajo de fortalecimiento contribuirá

también al desarrollo de la fuerza en esta parte del cuerpo y por ende a realizar los movimientos con técnica, fortaleza y relajación.

Guías.

El guía debe contribuir a que su atleta tenga una técnica lo más depurada posible lo que le permitirá a él un mejor trabajo, por tanto ayudar a su atleta que cumpla con los aspectos técnicos tratados en el punto de los atletas, así como hacerse eco también de estos trabajos como lo orientará el entrenador.

Ejercicios 5

Atleta.

Hemos querido orientar el trabajo de la pierna y el pie en el momento del ataque de éste con la pista de forma independiente al punto anterior, esta acción es algo importante y determinante en el desplazamiento de los atletas de las tres categorías, pero especialmente la de los ciegos y débiles visuales profundos (B1-B2). Tiene que haber un trabajo enérgico no tanto de la pierna como sí del movimiento de zarpazos del pie en el momento de fricción con la pista, para esto debemos añadir a los ejercicios vistos en el punto anterior, los saltos sin carrera de impulso cayendo en el cajón de salto, así como el triple, quíntuples, décuplos, saltos alternos (hierba), además el salto de tobillo que se realizará sobre la hierba,

arena y al final de la preparación sobre la pista, las repeticiones serán orientadas por el entrenador.

Guías.

Generalmente deben seleccionarse como guías, a atletas que no presenten grandes problemas técnicos relacionados con la carrera, son admisibles sólo los derivados con su nueva actividad, y que son solucionados durante las sesiones de entrenamientos.

Ejercicios 6

Atleta.

El entrenador debe trabajar con los atletas en pos de que interioricen la necesidad de la realización de los ejercicios de forma correcta, el esfuerzo en cada ocasión, debe estar dirigido a la obtención de un buen resultado, por tanto se debe enseñar que los atletas corran con la boca Semi-abierta, esto se tendrá en cuenta durante toda la etapa de la preparación, hasta que el atleta domine esta forma de correr, con esto evitaremos las contracciones del cuello y parte de los hombros, la realización de carreras progresivas, depresivas, haciendo énfasis en su realización le proporcionará al atleta correr de forma relajada y con la utilización del menor gasto energético posible.

Guías.

La unión entre atleta y guía debe ser rectificadora en cada ocasión, así como la longitud del aditamento, su longitud debe ser corta pegada mano con mano permitiendo con esto crear un sistema de código entre ambos que le indique al invidente modificar acciones con sólo un movimiento simple de la mano o codo del guía, dominando con esto el desplazamiento del invidente por su carril de entrenamiento o competencia.

Ejercicios 7

Atleta.

En este punto veremos estos ejercicios fundamentales de manera general para los velocistas, los denominados ejercicios E.E.M., el ABC, el salto alterno y el paso indio, epígrafe todos relacionados con la carrera de velocidad, la enseñanza de éstos ejercicios les va a permitir al atleta discapacitado visual obtener un adecuado nivel técnico, con estos ejercicios el entrenador podrá solucionar el déficit en el apoyo durante la carrera, también va a mejorar la elevación de la rodilla, importante en ésta disciplina de velocidad, permitiendo una fase de ataque en forma de zarpazo sobre la pista de forma correcta, por tanto una fase de impulso potente, mejorando la fase de recobro.

Para perfeccionar el trabajo de los brazos debemos en primer lugar fortalecer estos planos musculares, mediante la realización de planchas, ejercicios con balón medicinal, ejercicios con pesa (si se puede), realizar repeticiones de forma correcta, si es débil visual B2 ó B3 frente a un espejo, el invidente frente al entrenador, El movimiento de los brazos, se realizará al lado del cuerpo, la mano no debe sobrepasar la barbilla en el movimiento de ante versión y sobrepasar ligeramente la cadera en el movimiento de retroversión, la mano debe estar semi abierta en su movimiento.

Todos los ejercicios antes vistos más la inclinación correcta del tronco, así como la posición correcta de la cabeza, se realizarán en el lugar ó con desplazamientos, en lugares apropiados para esta patología, en distancias pequeñas, la ejecución debe realizarse de forma lenta, y a medida que exista mejoría se aumentará la distancia y la velocidad en cada uno de éstos.

Guías.

El guía debe permitir que el atleta sea quien imponga el ritmo de carrera, él sólo lo orientará, pero nunca irá delante ni por detrás del velocista invidente, el desplazamiento de ambos de ser parejo y coordinado, como si fuera un solo atleta quien se desplaza por la pista.

Ejercicios 8

Atleta.

Es aconsejable para evitar correr en zigzag la realización en el caso de los invidentes o débiles visuales profundos de las categorías B1-B2, de una correcta orientación direccional con los brazos, la correcta colocación de los pies (sus puntas), mantener la posición adecuada de la cabeza, sin movimientos laterales ni de flexiones hacia atrás o hacia delante durante la realización de los ejercicios o competencias, debemos orientar el trabajo de los atletas por los carriles.

Guías.

Los atletas que trabajen como guías, deben tener características parecidas a la del atleta en cuanto a la talla, para poder tener palancas parecidas, importante en el momento de la arrancada, debe poseer una buena arrancada,

Ejercicios 9

Atleta.

La arrancada, para su enseñanza y perfeccionamiento, se realizarán con y sin guía en el caso de los ciegos y débiles visuales profundos (B1-B2), así como con bloque de arrancada y sin él, además se realizarán ejercicios con resistencia (liga o

peso) con/sin bloque, ejercicios con pelota medicinal también, con y sin bloque, tanto en la curva como en la recta.

Las voces de mando son importantes en las realizaciones de algunos de estos ejercicios. Debemos desarrollar en el atleta la velocidad de reacción.

Guías.

El guía o entrenador debe tener bien determinado hacia que mano debemos orientar (llamar) al atleta en caso que realice por cualquier motivo una carrera en solitario (hacia la izquierda o hacia la derecha, no de nosotros sino del atleta).

Ejercicios 10

Atleta.

Para mejorar la reducción de la velocidad antes de la llegada a la meta, es muy importante en el caso de los invidentes y los débiles visuales profundos la acción de su guía, alertando y orientando la proximidad de la meta, esta acción hay que practicarla mucho para crear en él atleta hábito motor sobre ese momento, durante la culminación de cualquiera de las distancias recorridas en el entrenamiento se realizará la entrada a la meta.

Guías.

El guía debe tener bien determinado, en qué momento le indicará al atleta su entrada a la meta, recordando que el guía debe entrar aproximadamente junto a él en la línea de meta.

Ejercicios 11

Atleta.

Para mejorar su preparación psicológica el entrenador debe conversar mucho con sus atletas, que esté consciente de lo que quiere lograr en éste, además la presencia del psicólogo deportivo, en la preparación del discapacitado visual es muy importante no sólo en casos más complicados sino en todo el período de la preparación de los mismos, contribuyendo con los resultados deseados.

Guías.

El guía debe ganarse la confianza del atleta invidente y débil visual profundo, debe existir una relación casi familiar para el buen desenvolvimiento dentro del entrenamiento y competencia.

Ejercicios 12

Atleta.

Hay que trabajar de manera coordinada con el psicólogo deportivo, en pos de elevar la autoestima del atleta mediante las diferentes técnicas, contribuyendo con esto a una mejor preparación para el entrenamiento y competencia.

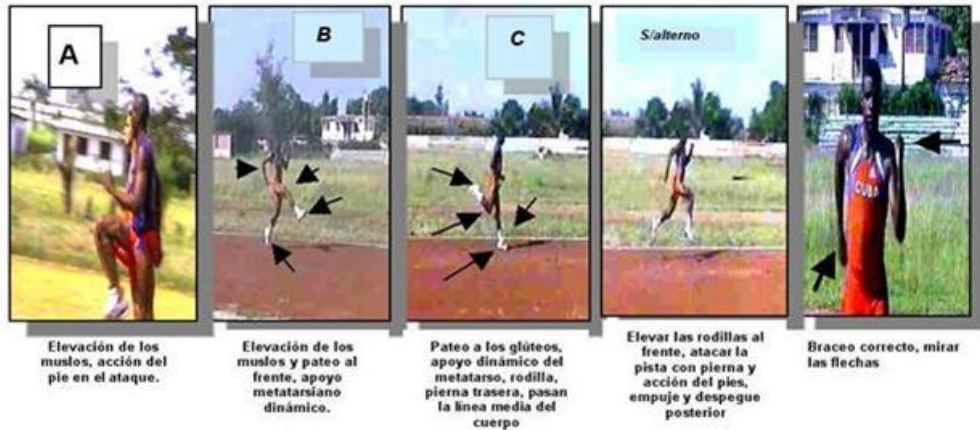
Guías.

Al igual que el atleta, el guía debe tener una buena preparación psicológica, para que contribuya al buen desempeño del atleta invidente durante su preparación y competencia.

EJERCICIOS TÉCNICOS DEL ATLETA

A continuación exponemos un grupo de ejercicios los cuales van dirigidos para el mejoramiento de la técnica de la carrera tanto en los velocistas y fondistas estos ejercicios forman parte de los ejercicios complementarios de los períodos, etapas del plan de entrenamiento preparatorio y competitivo. Los ejercicios elevando muslo, son muy importantes en la preparación de los atletas velocistas y fondistas, es el ABC de la técnica del Atletismo, marcado con una flecha los elementos fundamentales de estos ejercicios.

Técnica de la Carrera A, B, C.



Posición de medias cuclillas, pies en forma de paso como la anterior.



Ejercicios fundamentales para los Atletas



Saltar solo con la extensión de los tobillos, sin flexionar las rodillas.



Salto alterno, despegar hacia arriba, alternar los brazos



Si alterno con cadera baja, pasar la pierna con potencia al frente sin elevar la cadera.



Paso corto relajado, acción rápida de las piernas incluyendo la acción de los pies, brazos extendidos.

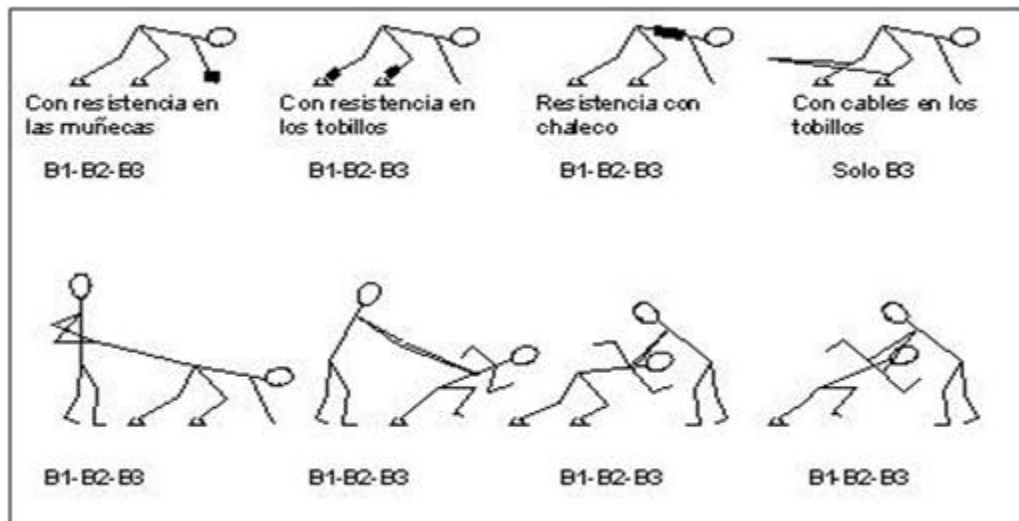
Ejercicios de flexibilidad en la espalda.



Técnica correcta en cuanto a: cabeza, movimiento de los brazo, posición del tronco, elevación de las rodilla, apoyo y despegue posterior



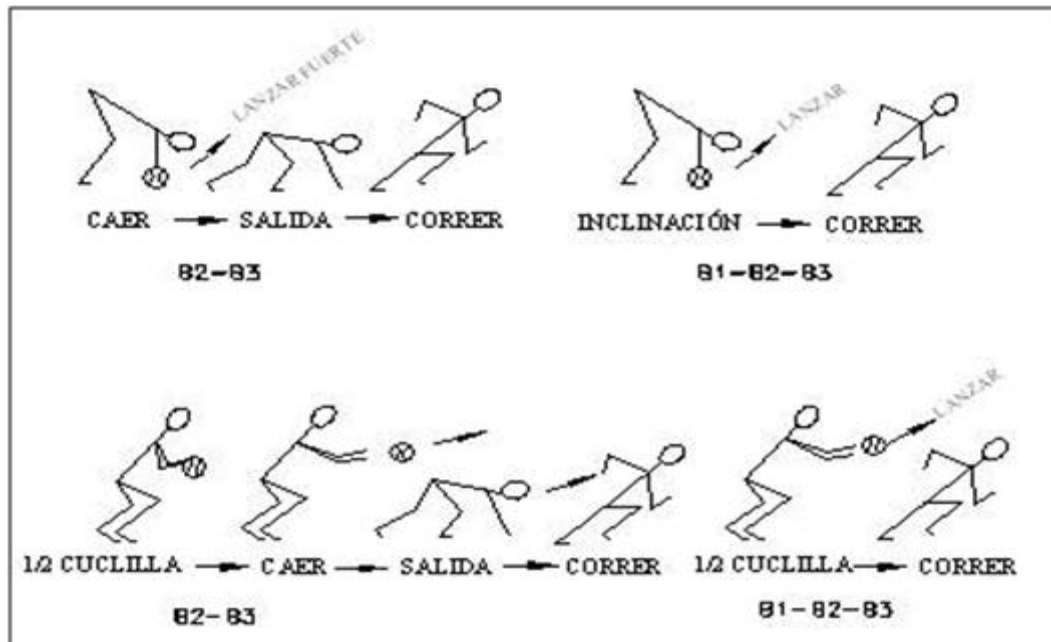
Ejercicios con y sin guía, con pelota medicinal e implemento de resistencia, que contribuyen a la mejora de la salida tomado de Brent Mc. Farlane y adaptado para los Atletas Discapacitados Visuales.



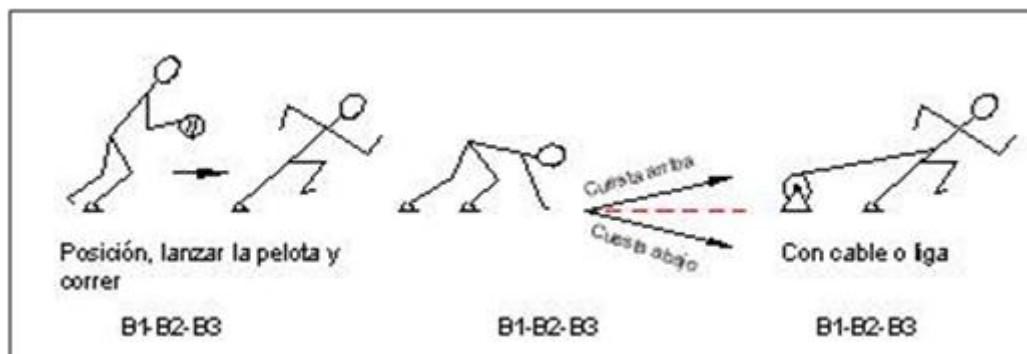
Ejercicios para la salida con pelota medicinal y libre



Ejercicios con pelota medicinal



Ejercicios para la salida con Resistencia



Los entrenadores deben garantizar, el cumplimiento de los pasos metodológicos para la enseñanza técnica, así como el trabajo del guía con los atletas ciegos y débiles visuales profundos.

El entrenador debe tener en cuenta que las deficiencias técnicas cometidas por los atletas discapacitados visuales al comienzo, van a responder a las características de su patología, y en algunos casos no van a tener una adecuada referencia de sus acciones técnicas motrices, o van a poseer poca, debido a la patología y agudeza visual, en el caso de los débiles visuales profundos (B2 ó T12), por tanto los entrenadores trabajarán para que tanto el atleta como el guía realicen:

- Un máximo aprovechamiento de los bloques de arrancada y de los tacos de salida como medio de aplicación de su fuerza para esta acción, con una elevación de la cadera por encima un poco de la altura de los hombros.
- Una arrancada eficaz, teniendo en cuenta la correcta posición del cuerpo y elevación paulatina del mismo, la cual va a permitir que se realice una fase de aceleración en los pasos transitorios, correctamente, preparando al cuerpo para los pasos normales.
- Un eficaz apoyo metatarsiano y despegue posterior, con una pisada dinámica y activa en la fase del zarpazo.
- Una elevación adecuada de las rodillas, posición correcta del tronco, así como de la cabeza (importante en el invidente y débil visual profundo).
- Un desplazamiento de los pasos normales, sin contracciones de ningunos planos musculares excepto los que intervienen directamente en la carrera, con una correcta fase de impulso y recobro después de una eficaz fase de ataque.
- Un trabajo coordinado de los brazos, teniendo en cuenta en primer lugar la unión entre ambos (atleta-guía), que no permita fallas durante la carrera, el movimiento de los brazos no debe dejar dudas de la eficiencia de este, además mediante este trabajo se garantiza el control del atleta durante la

carrera y por su carril, evitando con esto la carrera en zigzag por parte del atleta invidente.

- Una preparación psicológica acorde con los objetivos trazados, en cuanto a desarrollar en el atleta discapacitado visual una férrea voluntad capaz de vencer las distintas dificultades presentes en su preparación, elevando al máximo su nivel de aspiraciones, y eliminando con esto los malos hábitos.

Especificaciones que debemos señalar en el trabajo del guía son:

1. El guía debe estar plenamente identificado con éstos atletas, conocerlos a plenitud, conocer el desarrollo de su voluntad y disposición a la actividad.
2. Debemos luchar porque el guía posea una talla adecuada, recordemos que si este tiene una talla muy superior a la del atleta, la palanca de este va a ser mayor, por tanto va a deformar aún más la técnica del atleta y por otra parte el guía no se podrá emplear a plenitud durante la carrera, si es lo opuesto también habrá problemas.
3. El guía que escojamos no debe tener grandes problemas técnicos, ya que en vez de ayudar al atleta invidente, lo deformará más técnicamente.
4. Un trabajo más profesional, en la conducción de los atletas discapacitados visuales, con una conducta acorde con los resultados planificados por el entrenador, que conlleven a un incremento en el nivel de aspiraciones de ambos y de su voluntad.

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE **ATLETISMO**



GRÁFICO Y ESCRITO

PARA DISCAPACITADOS VISUALES

APLICADA:

EN LA ESCUELA ESPECIAL “CARDENAL JULIOS DOPHNER DE
AMBATO”

Autor: Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

Director: Dr. Mg. César Ismael Bohórquez Yáñez

MARZO 2012

PLAN GRÁFICO

INTRODUCCIÓN

La elaboración del plan de entrenamiento consta de dos partes fundamentales, el plan gráfico y plan literal, para la cual utilizaremos el programa Microsoft Excel, donde se llevará el control de resultados estadísticos a través de las hojas de cálculos.

Existe una diversidad muy grande de metodologías y técnicas de planificación, estas se derivan del progreso que ha logrado en la actualidad la ciencia, en el entrenamiento deportivo en el mundo de la discapacidad visual.

Los métodos para planificar pueden ser muy complejos o muy sencillos, en el campo del deporte es conveniente aplicar métodos muy sencillos, que puedan estar al alcance de todos, para ser analizados por los entrenadores, docentes de cultura física, deportistas, y personas vinculadas con los deportes adaptados.

Planificar es un proceso anticipado y racional de toma de decisiones, realmente proyectarse hacia el futuro, es proponerse hacer el futuro, hacer realidad una posibilidad, por tal motivo es un reto del autor diseñar un plan gráfico y escrito para la gente con discapacidad visual.

El plan gráfico o plan numérico

El plan gráfico es un documento que posee la característica de reflejo, el mismo que ofrece las posibilidades de varios indicadores: características de la periodización, ubicación de las actividades fundamentales, dinámica de la carga.

Estructura del plan gráfico

El plan grafico se realiza de la siguiente manera

- Datos informativos
- Bloques
- Volumen por bloques
- Tipos de microciclos.
- Microciclos
- Semanas
- Meses
- Macro ciclo.
- Períodos.
- Etapas.
- Mesociclos
- Sesiones semanales
- Tareas fundamentales

Estructura lineal gráfica

- Volumen
- Intensidad.

Estructura gráfica de control

- Test pedagógico
- Médico
- Psicológico

Forteza en el 2001, propone una metodología que orienta la distribución de la carga a partir del volumen de entrenamiento por distancia en los bloques del macrociclo, mesociclo, y de ahí al micro ciclo.

Estructura cíclica del entrenamiento deportivo

MACROCICLO

Dura de 1 a 8 años o abarca para toda la vida del deportista. Son las unidades de tiempo que se caracterizan porque en ellos siempre se desarrollan una forma deportiva.

Por su duración pueden ser:

- Trimestrales
- Cuatrimestrales
- Semestrales
- Anuales

PERÍODOS

Garantizan el tiempo de que están formados por las etapas, los períodos de preparación, competición y recuperación del deportista.

ETAPAS

Su estructuras de tiempo son más pequeñas donde se realizan actividades de acuerdo al período en que se encuentre.

En el período preparatorio Tenemos:

- Etapa de preparación general,
- Etapa de preparación especial, (etapa de preparación especial variada).

En el período competitivo

- Etapa de obtención de la forma deportiva
- De estabilización o mantención de la forma deportiva

Período de transito

- La etapa de pérdida temporal de la forma deportiva.

MESOCICLOS

Son aquellos que garantizan el desarrollo de las capacidades habilidades y el perfeccionamiento técnico, en las etapas, duran de 3 a 6 semanas, están constituidos por la unión de varios micros (hasta 2 meses). Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por microciclos.

Son los siguientes:

- Entrante o introductorio
- Desarrollador
- Estabilizador
- Control
- Precompetitivo,
- Competitivo
- Recuperatorio

CARACTERÍSTICAS DE LOS MESOCICLOS

Se los utiliza al iniciar los procesos de entrenamiento, de grandes ciclos.

ENTRANTES

Su tipo principal del período es de preparación dura 2 mesociclos.

BÁSICOS

Pueden ser en la preparación general y/o especial, se los estructura y desarrolla por medio de los mesociclos

BÁSICO DESARROLLADOR

Es el aumento de la carga en el entrenamiento, se busca el aumento de las capacidades funcionales de los sistemas orgánicos de los atletas, la preparación de la técnica y la preparación mental, se alternan con los estabilizadores, se caracterizan por la interrupción temporal.

BÁSICO ESTABILIZADOR

Es el control del aumento de la carga, para permitir la adaptación a las exigencias de rendimiento para la siguiente etapa, representa una etapa de transición del entrenamiento deportivo.

DE CONTROL

Se realiza el control entre los mesociclos básicos y competitivos, sirven para descubrir las deficiencias técnicas y tácticas del atleta con discapacidad visual en el entrenamiento deportivo.

PRE COMPETITIVO

Es la puesta a punto del atleta, son previos a una competencia principal, se caracterizan por trabajos de preparación específica, que acercan a la competencia fundamental.

COMPETITIVO

Son las competencias fundamentales que nos permiten comprobar los propósitos y metas planificadas, donde se respetan horas y situaciones extra competencia.

DE REESTABLECIMIENTO MANTENEDOR

Prácticamente el atleta después de haber alcanzado su umbral deportivo, entra en el proceso de recuperación donde su carga es suave, y se aplica a través de juegos recreativos.

PREPARATORIO DE REESTABLECIMIENTO

Esto significa nuevamente retomar al período entrante, para iniciar una nueva etapa de preparación deportiva.

MICROCICLOS

Los microciclos son las cargas que cambian dentro de sus ondas pequeñas del macrociclo y dura hasta 2 meses, su existencia se fundamenta por las relaciones de 7 días de entrenamiento es decir 1 semana, son las estructuras entre las cargas y el descanso.

Siendo los siguientes:

- Ordinario (O)
- Choque (CH)
- Recuperatorio (R)
- Aproximación (A) ó Modelaje Competitivo (MC)
- Competitivo (C).

CARACTERÍSTICAS DE LOS MICROCICLOS

ORDINARIO

El Microciclo ordinario prepara al organismo para responder a los graduales o corrientes trabajos de entrenamiento.

Se caracterizan por un volumen considerable y el nivel limitado, se los utiliza en el período preparatorio, principalmente en la etapa de preparación general y también en algunos casos en la etapa de preparación especial.

CHOQUE

Se caracteriza por un gran volumen global de trabajo y tiene como finalidad estimular los elevados niveles de intensidad, se caracteriza por el aumento de la intensidad en los procesos de adaptación del organismo. Se utiliza principalmente en la etapa de la Intensidad Preparación Especial.

DE APROXIMACIÓN ó MODELAJE COMPETITIVO

Se utiliza para preparar al atleta a los ritmos de competencia con relación a la competencia fundamental, su aproximación es variada, y ésta se desarrolla previa a la etapa de competencia.

DE COMPETICIÓN

De acuerdo al cronograma de la competencia fundamental, se disminuye gradualmente la carga de entrenamiento, teniendo en cuenta el número de competiciones.

DE RECUPERACION – RESTABLECIMIENTO

Al final de una serie de microciclos de choque o al final del período, están destinados a asegurar el desarrollo óptimo de competencia, los procesos de recuperación, se realizan de acuerdo al descanso activo.

Unidad de clase

Es la más pequeña o conjunto de actividades que forman una clase, es el plan de entrenamiento diario que organiza el proceso de entrenamiento deportivo en los discapacitados visuales.

Consta de tres partes:

- Parte inicial (preparación al deportista).
- Principal o fundamental (desarrollo de la carga)
- Final (recuperatorio)

La carga de entrenamiento se compone de volumen de entrenamiento, intensidad, y recuperación. En éste apartado definiremos sus características y explicaremos su importancia en el proceso de entrenamiento del corredor de fondo.

Volumen

El volumen de entrenamiento define la parte cuantitativa de la carga de entrenamiento¹

Intensidad

Del análisis del entrenamiento de los grandes corredores de fondo se desprenden dos aspectos comunes, ambos relacionados con la intensidad de entrenamiento. Por una parte, casi todos los grandes corredores de fondo obtuvieron éxitos previos en distancias más cortas. En segundo lugar, no siempre realizaron volúmenes enormes, pero todos incluyeron entrenamiento de alta intensidad en su entrenamiento².

La intensidad del entrenamiento es el componente cualitativo³.

La intensidad presenta más formas de expresión, que básicamente se agrupan en variables de intensidad fisiológica o interna (%VO₂max, Frecuencia Cardiaca o % de la F C máx., lactato o percepción de esfuerzo) y externas (velocidad o ritmo).

¹Verjoshanski 1990

²Noakes 1992

³Bompa 1999



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

PLAN GRÁFICO

ÁREAS DE: CARRERA FONDO

ATLETA: DISCAPACITADOS VISUALES

DEPORTE: ATLETISMO

AUTOR: Dr. Mg. ÁNGEL ANÍBAL SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012

SEMESTRE: SEP - MAR

CATEGORÍA: ABSOLUTA

DIRECTOR: Dr. Mg. CÉSAR ISMAÉL BOHÓRQUEZ YÁNEZ

		BLOQUE A										BLOQUE B							BLOQUE C				BLOQUE D			T VOL. (Km)			
VOLUMEN BLOQUE		508,80										381,60							254,40				127,20			1272			
T. DE MICROCICLO		O	O	O	O	O	O	O	O	O	MC	O	O	O	MC	O	CH	O	O	CH	MC	MC	O	C	R	R	R		
MICROCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
SEMANAS	DEL	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
	AL	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	3		
MESES		SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ENERO			FEBRERO			MARZO									
MACROCICLO		PRIMERO																											
PERÍODOS		PREPARATORIO																			COMPETITIVO				TRANSITO				
ETAPAS		PREPARACION FISICA GENERAL										PREP. FISICA ESPECIAL							COMPETITIVO				TRANSITO						
MESOCICLOS		INICIO Y DESARROLLO DE RESIT A LA FZA Y RESISTENCIA AERÓBICA				DESARROLLO DE RESIT A LA FZA Y RESISTENCIA AERÓBICA				INICIO Y DES. DE LA POT. ANAE. ALAC. E INIC. FZA EXPL.			CONSOL. POT. ANAE. LAC. INICIO Y DESAR. FZA. ESP. Y DE CAP ANAE. LACTACIDA			CONSOLIDACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA				Umbral de la Forma Deportiva				Recuperatorio					
SESIONES SEM.		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
SALTOS GRALES.	450	60	70	80	50	60	70	80	50	70	80	90	60	80	90	100	60	30	30	20	30	20	0	0	0	0	0	0	
		270	315	360	225	270	315	360	225	315	360	405	270	360	405	450	270	135	135	90	135	90	0	0	0	0	0	0	
LANZ. GRALES	250	60	70	80	40	60	70	80	40	70	80	90	50	90	100	80	30	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		150	175	200	100	150	175	200	100	175	200	225	125	225	250	200	75	125	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
CARRERA	80	60	70	80	50	60	70	70	50	70	80	90	60	70	80	90	50	90	100	50	50	60	40	50	40	5	5		
		48	56	64	40	48	56	56	40	56	64	72	48	56	64	72	40	72	80	40	40	48	32	40	32	4	4	1272	
DES. FZA. C/PESAS	350	60	70	80	50	60	70	80	50	70	80	90	60	80	90	100	60	70	80	50	30	30	20	30	20	0	0		
		210	245	280	175	210	245	280	175	245	280	315	210	280	315	350	210	245	280	175	105	105	70	105	70	0	0		

Gráfico N° 7.- Plan gráfico



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

AREAS DE: CARRERA FONDO

ATLETA: DISCAPACITADOS VISUALES

DEPORTE: ATLETISMO

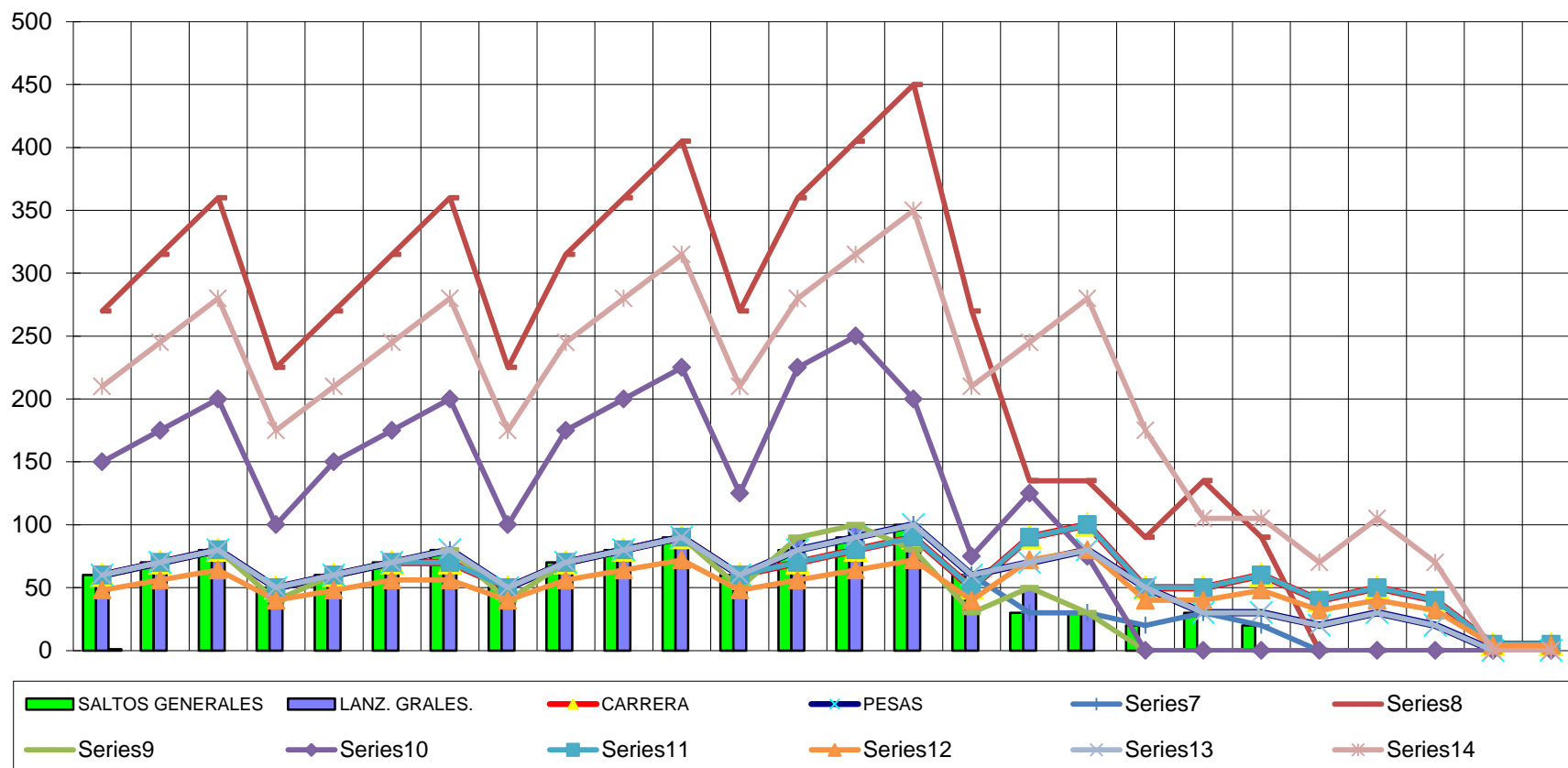
AUTOR: Dr. Mg. ANGEL ANIBAL SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012

SEMESTRE: SEP - MAR

CATEGORÍA: ABSOLUTA

DIRECTOR: Dr. Mg. CÉSAR ISMAÉL BOHORQUEZ YANEZ





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

AREAS DE: CARRERA FONDO
ATLETA: DISCAPACITADOS VISUALES
DEPORTE: ATLETISMO
AUTOR: Dr. Mg. ANGEL ANIBAL SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012
CATEGORÍA: ABSOLUTA
DIRECTOR: Dr. Mg. CÉSAR ISMAÉL BOHORQUEZ YANEZ

SEMESTRE: SEP - MAR

S. G.	60	70	80	50	60	70	80	50	70	80	90	60	80	90	100	60	30	30	20	30	20	0	0	0	0	0	0	0
L..G.	60	70	80	40	60	70	80	40	70	80	90	50	90	100	80	30	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CARR.	60	70	80	50	60	70	70	50	70	80	90	60	70	80	90	50	90	100	50	50	60	40	50	40	5	5		
D. FZ	60	70	80	50	60	70	80	50	70	80	90	60	80	90	100	60	70	80	50	30	30	20	30	20	0	0		
COMPET.	4										CP			CP						CP						CF		
T. PEDAG.	4	TP							TP				TP							TP								
C. MÉDICO	4	CM									CM									CM							CM	
									TEST PEDAGÓGICO					TOPES NACIONAL 5K														



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

PLAN DE CARGA

AREAS DE: CARRERA FONDO

ATLETA: DISCAPACITADOS VISUALES

DEPORTE: ATLETISMO

AUTOR: Dr. Mg. ANGEL ANIBAL SAILEMA TORRES

CICLO ANUAL: 2011-2012

SEMESTRE: SEP - MAR

CATEGORÍA: ABSOLUTA

DIRECTOR: Dr. Mg. CÉSAR ISMAÉL BOHORQUEZ YANEZ

MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
SEMANAS	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	
MESES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO			FEBRERO			MARZO				
MESOCICLOS	INICIO Y DESARROLLO DE RESIT A LA FZA Y RESISTENCIA AERÓBICA				DESARROLLO DE RESIT A LA FZA Y RESISTENCIA AERÓBICA				INICIO Y DES. DE LA POT. ANAE. ALAC. E INIC. FZA EXPL.				CONSOL. POT. ANAER. LAC. INICIO Y DESAR. FZA. ESP. Y DE CAP ANAE. LACTACIDA				CONSOLIDACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA			Umbral de la Forma Deportiva			Recuperatorio				
SALTOS GRALES. 450	60	70	80	50	60	70	80	50	70	80	90	60	80	90	100	60	30	30	20	30	20	0	0	0	0	0	
	270	315	360	225	270	315	360	225	315	360	405	270	360	405	450	270	135	135	90	135	90	0	0	0	0	0	
LUNES																											
MARTES																											
MERCOLES	108	126	144	90	108	126	144	90	126	144	162	108	144	162	180	108	54	54	36	54	36	0	0	0	0	0	
JUEVES																											
VIERNES																											
SABADO	162	189	216	135	162	189	216	135	189	216	243	162	216	243	270	162	81	81	54	81	54	0	0	0	0	0	
LANZ. GRALES. 250	60	70	80	40	60	70	80	40	70	80	90	50	70	80	90	30	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
	150	175	200	100	150	175	200	100	175	200	225	125	225	250	200	75	125	75	0	0	0	0	0	0	0	0	
LUNES																											
MARTES																											
MERCOLES																											
JUEVES	90	105	120	60	90	105	120	60	105	120	135	75	135	150	120	45	75	45	0	0	0	0	0	0	0	0	
VIERNES																											
SABADO	60	70	80	40	60	70	80	40	70	80	90	50	70	80	90	30	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0	
CARRERA AEROBICA 80%	48	56	64	40	48	56	64	40	56	64	72	48	56	64	72	40	72	40	40	40	40	48	32	40	32	4	4
LUNES	38.4	44.8	51.2	32	38.4	44.8	51.2	32	44.8	51.2	57.6	38.4	44.8	51.2	57.6	32	57.6	64	32	38.4	25.6	32	25.6	3.2	3.2	3.2	
MARTES	5.76	6.72	7.68	4.8	5.76	6.72	7.68	4.8	6.72	7.68	8.64	5.76	6.72	7.68	8.64	4.8	8.64	9.6	4.8	4.8	5.76	3.84	4.8	3.84	0.48	0.48	
MERCOLES	5.76	6.72	7.68	4.8	5.76	6.72	7.68	4.8	6.72	7.68	8.64	5.76	6.72	7.68	8.64	4.8	8.64	9.6	4.8	4.8	5.76	3.84	4.8	3.84	0.48	0.48	
JUEVES	5.76	6.72	7.68	4.8	5.76	6.72	7.68	4.8	6.72	7.68	8.64	5.76	6.72	7.68	8.64	4.8	8.64	9.6	4.8	4.8	5.76	3.84	4.8	3.84	0.48	0.48	
VIERNES	5.76	6.72	7.68	4.8	5.76	6.72	7.68	4.8	6.72	7.68	8.64	5.76	6.72	7.68	8.64	4.8	8.64	9.6	4.8	4.8	5.76	3.84	4.8	3.84	0.48	0.48	
SABADO	5.76	6.72	7.68	4.8	5.76	6.72	7.68	4.8	6.72	7.68	8.64	5.76	6.72	7.68	8.64	4.8	8.64	9.6	4.8	4.8	5.76	3.84	4.8	3.84	0.48	0.48	
ANAER. ALAC. 5%	2.4	2.8	3.2	2	2.4	2.8	3.2	2	2.8	3.2	3.6	2.4	2.8	3.2	3.6	2	3.6	4	2	2	2.4	1.6	2	1.6	0.2	0.2	
LUNES	0.6	0.700	0.800	0.500	0.600	0.700	0.800	0.500	0.7	0.800	0.900	0.600	0.700	0.800	0.900	0.500	0.9	1.000	0.500	0.500	0.600	0.400	0.500	0.400	0.050	0.050	
MARTES	0.6	0.700	0.800	0.500	0.600	0.700	0.800	0.500	0.7	0.800	0.900	0.600	0.700	0.800	0.900	0.500	0.9	1.000	0.500	0.500	0.600	0.400	0.500	0.400	0.050	0.050	
MERCOLES	0.36	0.420	0.480	0.300	0.360	0.420	0.480	0.300	0.42	0.480	0.540	0.360	0.420	0.480	0.540	0.300	0.54	0.600	0.300	0.300	0.360	0.240	0.300	0.240	0.030	0.030	
JUEVES																											
VIERNES	0.84	0.980	1.120	0.700	0.840	0.980	1.120	0.700	0.98	1.120	1.260	0.840	0.980	1.120	1.260	0.700	1.26	1.400	0.700	0.700	0.840	0.560	0.700	0.560	0.070	0.070	
SABADO																											
ANAER. LAC. 15%	7.2	8.4	9.6	6	7.2	8.4	9.6	6	8.4	9.6	10.8	7.2	8.4	9.6	10.8	6	10.8	12	6	6	7.2	4.8	6	4.8	0.6	0.6	
LUNES																											
MARTES	2.160	2.520	2.880	1.800	2.160	2.520	2.880	1.800	2.520	2.880	3.240	2.160	2.520	2.880	3.240	1.800	3.240	3.600	1.800	1.800	2.160	1.440	1.800	1.440	0.180	0.180	
MERCOLES	1.440	1.680	1.920	1.200	1.440	1.680	1.920	1.200	1.680	1.920	2.160	1.440	1.680	1.920	2.160	1.200	2.160	2.400	1.200	1.200	1.440	0.960	1.200	0.960	0.120	0.120	
JUEVES																											
VIERNES																											
SABADO	3.600	4.200	4.800	3.000	3.600	4.200	4.800	3.000	4.200	4.800	5.400	3.600	4.200	4.800	5.400	3.000	5.400	6.000	3.000	3.000	3.600	2.400	3.000	2.400	0.300	0.300	

Gráfico N° 8.- Plan de carga

PLAN ESCRITO

1.- INTRODUCCIÓN

El plan escrito es la transcripción del plan gráfico realizado a través del programa Microsoft Excel, una planificación que contiene todos los datos del macrociclo en forma escrita, que nos permite guiarnos a través de todo el proceso de preparación para el cual ha sido concebido, es una guía insustituible para el entrenador y personas que están vinculadas a preparar atletas con alguna discapacidad, es un material de consulta permanente dado a la importancia de sus contenidos.

BREVE RESUMEN DEL MACROCICLO ANTERIOR

Todos los entrenadores y personas vinculadas con los deportes adaptados realizan su nueva planificación en base a los resultados medibles del macrociclo anterior, pero en éste caso los atletas con discapacidad visual de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato” no han tenido un entrenador que siga un plan de entrenamiento, la actividad deportiva que ellos realizaban era solo recreativa, entonces éste plan de entrenamiento será el primero y servirá de base para las próximas planificaciones.

En el plan o Macro ciclo actual debo indicar que se cumplirá en un 100% para de ésta manera lograr las metas u objetivos trazados a lograr en las diferentes

participaciones que tenga cada atleta en sus categorías a nivel local provincial y nacional.

2.- OBJETIVO

2.1. GENERAL

- Desarrollar la preparación General, Especial, Técnico – Táctico, en los atletas con discapacidad visual, para que obtengan un nivel óptimo de rendimiento en las competencias fundamentales.

2.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Motivar a los atletas que en las pruebas preparatorias adquieran experiencia y así permanezcan con una autoestima muy elevada para llegar a la competencia fundamental.

2.3. OBJETIVO TÉCNICO

- Que todos los deportistas tengan una confianza para que día a día alcancen un mejor perfeccionamiento en su trabajo aeróbico y anaeróbico y así lograr un mejor rendimiento.

2.4. OBJETIVO FÍSICO

- Lograr la resistencia aeróbica y somática, adaptando al régimen de entrenamiento, mejorando los niveles de rendimiento en las diferentes capacidades a través del trabajo en sus respectivas etapas.

2.5. OBJETIVO PSICOLÓGICO

- Alcanzar una excelente motivación en lo deportivo, económico, técnico, humano, en el cual debe haber una constante comunicación entre padres, familiares de los atletas, entrenadores y autoridades.

2.6. OBJETIVO TEÓRICO

- Concientizar a los atletas que aprendan el significado, disciplina de entrenamiento, los fundamentos teóricos-técnicos, la reglamentación y la higiene en cada una de las pruebas.

3.- DETERMINACIÓN DEL VOLUMEN DE TRABAJO PLANIFICADO DEL MACROCICLO ANTERIOR

La investigación de campo realizada en los atletas con discapacidad visual de la escuela especial “Cardenal Julius Dophner de Ambato” indican sus resultados que no han tenido un plan gráfico y/o escrito de entrenamiento, y peor aún

entrenadores o docentes de cultura física que les oriente, la actividad deportiva que ellos realizaban era solo recreativa, entonces este plan de entrenamiento será el primero y servirá de base para las próximas planificaciones.

4.- FUNDAMENTACION DEL NUEVO PLAN O MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO

El Plan Escrito General es un documento de suma importancia que conforman las planificaciones del entrenamiento deportivo de septiembre 2011 a marzo 2012, en el que se plasma todos los análisis previos, individualmente y colectivo de todos los atletas que conforman el grupo de eje de este amplio proceso, se determina los objetivos generales, Especiales, Técnicos – Tácticos, etc. Además se planifica cada una de las tareas de trabajo que nos permitan alcanzar dichos objetivos.

Por su valor e importancia, este documento se convierte en piloto de la labor de los entrenadores por lo que su confección debe realizarse con extremada seriedad. En este plan contiene la Preparación General, Especial, Técnico – Táctico, Teórico y Psicológica, es muy importante por su contenido por lo tanto en todo momento debe encontrarse a disposición del entrenador docentes de cultura física y personas vinculadas con los deportes adaptados en especial del atletismo para cualquier consulta u información.

Se debe tomar en cuenta que éste documento contiene por lo regular la planificación de muchos mesociclos y microciclos, y numerosas unidades de entrenamiento, además muchas jornadas de entrenamiento de trabajo.

DEPORTE ADAPTADO ATLETISMO

ESPECIALIDADES

- Medio Fondo
- Fondo
- Gran Fondo

MEDIO FONDO

- 800 metros Planos
- 1500 metros Planos
- 3000 metros Planos
- 3000 metros Obstáculos

FONDO

- 5000 metros Planos
- 10000 metros Planos

GRAN FONDO

- Media Marathón 21km
- Marathón 42 km

CATEGORÍAS

- Absoluta

SEXO

- Masculino – Femenino

5.- CÁLCULO DEL VOLUMEN DE CARGA PARA EL NUEVO MACROCICLO (Septiembre 2011 marzo 2012)

FORMULA PARA LA DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES

$1^{\circ} K^1 = \frac{V.G Na}{E\%}$	Descripción V= Volumen G= General Ma= Macrociclo K ¹ = Constante E%= Sumatoria de Porcientos.
<hr/>	
$2^{\circ} V. Me = K^1 \times c/u \% A. ME$	Descripción K ¹ = Constante C/U= Cada Uno %= Porciento A.ME= Asignado al Mesociclo V.ME= Volumen del Mesociclo
<hr/>	
$3^{\circ} k^2 = \frac{V. ME}{EKS}$	Descripción V.ME= Volumen del Mesociclo EKS= Sumatoria de las constantes k ² = Constante 2

4° $V. Mi = k^2 \times c/u \% Es$

Descripción

V. Mi= Volumen del Microciclo

5° $V. U/E = \frac{V. Mi}{S/E}$

Descripción

V. Mi= Volumen del Microciclo

S/E= Sesión de Entrenamiento

V. U/E= Volumen por Unidad de Entrenamiento

PLAN DE CARGAS

Este plan contiene los volúmenes de trabajo atendiendo a la derivación siguiente.

MACROCICLO: PRIMERO

PERÍODOS: PREPARATORIO – COMPETITIVO – TRANSITORIO

ETAPAS: PRE. FÍSICA GENERAL

PRE. FÍSICA ESPECIAL

PRE. FÍSICA COMPETITIVA

PRE. FÍSICA TRANSITORIA

MESOCICLOS: 7 MESOCICLOS

MICROCICLOS: 26 SEMANAS

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 156 DÍAS

MACROCICLO: 26 SEMANAS

v. macrociclo= Cant. Mesociclos x días de entrenamiento x Total de Km de entren, en la sesión.

$$Km \ x \ se = \frac{\frac{Total \ Km \ del \ plan}{\# \ Meso}}{\# \ sesiones}$$

$$Km \ x \ se = \frac{\frac{1272}{26}}{6}$$

$$Km \ x \ se = \frac{\frac{1272}{26}}{6} \ 8.154$$

26..... Semanas

X6..... Días de entrenamiento por Semana

156..... Total de días de entrenamiento en el Plan

X8.154..... km x sesión de entrenamiento.

1.272..... Total de Km de entrenamiento en el plan

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL EN %

PERÍODOS:

- PREPARATORIO: 70%;
- COMPETITIVO: 20%;
- TRANSITORIO: 10%

ETAPAS:

- Entrenamiento Preparación General: 40%
- Entrenamiento Preparación Especial: 30%
- Entrenamiento Preparación Competitivo: 20%
- Entrenamiento Preparación Transitorio: 10%

VOLÚMENES EN KM DE ACUERDO A LOS % ASIGNADOS

$$Vol. Per. Prep. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 70\%$$

$$Vol. E. P. Gen. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 40\%$$

$$Vol. Per. Prep. = \frac{1272 \text{ Km}}{100\%} \times 70\%$$

$$Vol. E. P. Gen. = \frac{1272 \text{ Km}}{100\%} \times 40\%$$

$$Vol. Per. Prep. = 890.40 \text{ Km}$$

$$Vol. E. P. Gen. = 508.80 \text{ Km}$$

PERÍODOS	PREPARATORIO		COMPETITIVO	TRANSITORIO	TOTAL
PORCIENTOS	70%		20%	10%	100%
VOLÚMENES	890,40 Km		254,40Km	127,20Km	1.272 Km
ETAPAS	ETAPA PREP. GENERAL	ETAPA PREP. ESPECIAL	ETAPA PREP. O.F.D	ETAPA TRANS.	TOTAL
PORCIENTOS	40%	30%	20%	10%	100%
VOLÚMENES	508,80 Km	381,60 Km	254,40 Km	127,20 Km	1.272 Km

ASIGANACIÓN PORCENTUAL POR TIPOS DE PREPARACIÓN EN LAS ETAPAS

Nº	PREPARACIÓN	E.P.GEN.	E.P.ESP.	E.P.COMP.	E.P. TRAS.	OBSERV
1	PREP. FÍSICA GENERAL	60	30	30	10	%
2	PREP. FÍSICA ESPECIAL	30	50	30	20	%
3	PREP. FÍSICA TÉCN. – TÁCT.	10	20	40	70	%
TOTAL: Km		100%	100%	100%	100%	%
4	PREP. TEÓRICA VOL: 500 min	10	5	5	25	%
5	PREP. PSCICOLOGICA VOL: 500 min	10	5	5	25	%

DISTRIBUCIÓN DE LOS VOLÚMENES DE TRABAJO EN CADA

ETAPA; Error! Marcador no definido.

Los volúmenes distribuidos en cada etapa están repartidos en Km

$$P.F.G. = \frac{V. Mac.}{100\%} \times 60\%$$

$$P.E. = \frac{V. P. E.}{100\%} \times 30\%$$

$$P.F.G. = \frac{508.80 \text{ Km}}{100\%} \times 60\%$$

$$P.E. = \frac{381.60 \text{ Km}}{100\%} \times 30\%$$

$$Vol. P.F.G. = 305.28 \text{ Km}$$

$$Vol. P.E. = 114.48 \text{ Km}$$

DETERMINACIÓN DE TRABAJO		11 Sem. Prep. General	8 Sem. Prep. Especial	5 Sem. Prep. Competitivo	2 Sem. Prep. Transito	26 Semanas
Nº	PREPARACIONES	40%	30%	20%	10%	OBSERVACIONES
1	Prep. Física General	305.28 Km	114.48 Km	76.32 Km	12.72 Km	508.80 Km
2	Prep. Física Especial	152.64 Km	190.80 Km	76.32 Km	25.44 Km	445.20 Km
3	Prep. Física técn. táct.	50,88 Km	76.32Km	101.76 Km	89.04 Km	318 Km
TOTAL Km		508,80 Km	381,60 Km	254,40 Km	127,20 Km	1.272 Km
4	Prep. Psicológica	250´	150´	100´	500´	
5	Prep. Teórica	250´	150´	100´	500´	
TOTAL MINUTOS		500´	300´	200´	1.000´	

CARÁCTER DE LA CARGA

ACTIVIDADES	VOLUMEN	INTENSIDAD
Velocidad	Mínima	Mínima
Resistencia	Máxima	Media
Potencia	Media	Mínima
Fuerza	Media	Mínima
Agilidad	Máxima	Media
flexibilidad	Media	Media

6.- DETERMINACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS A SER ENTRENADAS CON SUS RESPECTIVOS PORCENTAJES ANUALES DE VOLUMEN DE TRABAJO

CAPACIDADES FÍSICAS QUE DESARROLLA UN ATLETA

DETERMINACIÓN	MÉTODO	VOLUMEN	INTENSIDAD
RESISTENCIA Desarrollar la capacidad aeróbica <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo aeróbico – rodaje • Fartlek • Carreras a campo travieso • Cross – carrera continua • Ejercicios (circuitos) • Juegos • Natación 	Continuo	70%	30%
VELOCIDAD Desarrollar la velocidad absoluta y relativa <ul style="list-style-type: none"> • Carreras planas • Carreras en pendientes • Juegos deportivos • Ejercicios de reacción • Carreras con Líder • Carreras Progresivas • Ejercicios a Velocidad 	Intervalos Juegos	70%	30%
FUERZA Desarrollar multilateral la fuerza con implementos o sin implementos <ul style="list-style-type: none"> • Carreras planas combinadas Carreras en subidas • Ejercicios en aparatos (barra. Cabo) • Ejercicios con pesas • Ejercicios con balones medicinales • Ejercicios con su propio peso. 	Continuo Intervalos	70%	30%
POTENCIA Piernas <ul style="list-style-type: none"> • Multisaltos • Salto largo sin carrera • Salto alto sin carrera • Saltos con pequeños pesos Brazos <ul style="list-style-type: none"> • Pectorales con palmada • Ejercicios con pesas • Abdominales • Carrera sobre arena o agua 	Continuo	70%	30%
AGILIDAD Capacidad de realizar con agilidad los movimientos <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia a Manos Libres (Roles–Reacción) • Juego De Agilidad Topadas 	Continuo	70%	30%

<ul style="list-style-type: none"> • Saltos <p>FLEXIBILIDAD Manejar el desarrollo de la amplitud de la zancada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios individuales y en parejas • Acrobacia (puentes – roles) • Juego de espaldas (flexibilidad del tronco) • Ejercicios con elementos aros, cuerdas, etc. • Articulaciones: piernas Rodillas Hombros – Muñecas Tronco Pies, etc. 			
<p>ELASTICIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juegos con saltos • Salto sobre dos piernas • Saltos con cuerdas • Multisaltos • Saltos a diferentes direcciones 	Continuo	70%	30%

7. DETALLE DEL VOLUMEN DE TRABAJO EN CONCORDANCIA CON LA PERIODIZACIÓN DEL MACROCICLO ANUAL

COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN: TIEMPO MÁXIMO DE LA U/E

Metodología para determinar los Volúmenes e Intensidades

Volúmenes = $\frac{Vm(R) - Vm(R)}{R}$		Intensidades = $\frac{Itma - It.m.}{R}$	
Vol. Max = 150mit	Vol. Min = 90mit	Int. Max = 200p/mit	Int Min = 120P/mit
$V = \frac{Vmax(R) - Vmin(R)}{R}$ $V = \frac{150x5 - 90x5}{5}$ $V = \frac{750 - 450}{5}$ $V = \frac{300}{5} = 60$ $V = 60 \text{ mit } (-1 = 59)$		$Int = \frac{It.max - Imin}{R}$ $Int = \frac{200\frac{P}{m} - 120P/mit}{5}$ $Int = \frac{80}{5}$ $Int = 16 (-1 = 15)$	
Rango de volume		Rango de Intensidad	
1° 450	509	1° 120	135
2° 510	569	2° 136	151
3° 570	629	3° 152	167
4° 630	689	4° 168	183
5° 690	750	5° 184	200

$V_{\text{máx.}} = 150 \text{mit de entre.} \times \text{Ciclaje Int.máx} = \text{Pul. Max/mit}$

$V_{\text{máx}} = 150 \times 5$

$V_{\text{máx}} = 750 \text{mit}$

COMPOSICIÓN DE LOS MESOCICLOS PERÍODO ETAPA

PREPARACIÓN GENERAL

MESOCICLOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	ETAPA DE ENTRENAM
INTRODUCTORIO	BAJO	BAJA	GENERAL
BASICO DESARROLLADOR	ALTO	BAJA	GENERAL
BASICO ESTABILIZADOR	ALTO	MEDIA	GENERAL Y ESPECIAL

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL: 508 Km

FECHA INICIAL: 5 de septiembre del 2011

FECHA FINAL: 19 de noviembre del 2011

MESOCICLOS: 3

MICROCICLOS: 11

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: 66

OBJETIVO: Desarrollar la resistencia a la fuerza y resistencia aeróbica empleando medios generales y específicos.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA

GENERAL

- Desarrollar la resistencia a través del trabajo aeróbico – rodaje.

- Desarrollar la velocidad absoluta y relativa.
- Desarrollar la fuerza con implementos o sin implementos
- Desarrollar de manera combinada tanto la potencia aeróbica a través de la resistencia de corta duración como la rapidez y la fuerza rápida para un mejor nivel de rendimiento del deportista.
- Desarrollar todas las cualidades Físicas en todos los deportistas tomando en cuenta la importancia que es el nivel de preparación, la edad, sexo y peso en cada uno de ellos.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL: 381.60 km

Fecha inicial:	21 de noviembre del 2011
Fecha final:	14 de enero del 2012
Meso ciclos:	3
Microciclos:	8
Unidad de entrenamiento:	48

OBJETIVO: Consolidar la potencia anaeróbica láctica y desarrollar la fuerza explosiva anaeróbica a láctica.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

- Incrementar el nivel de resistencia aeróbica de los deportistas.

- POTENCIAR el desarrollo de resistencia aeróbica, anaeróbica, Fuerza rápida y explosiva utilizando para ellos medios de preparación Especial.
- ORIENTAR AERÓBICA – AERÓBICA LÁCTICA
- Combinar utilizando diferentes medios especiales de entrenamiento el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica de media duración y la resistencia a la fuerza.

PREPARACIÓN FÍSICA COMPETITIVA: 254.40 Km

Fecha inicial:	16 de enero del 2012
Fecha final:	18 de febrero del 2012
Meso ciclos:	2
Microciclos:	5
Unidad de entrenamiento:	30

OBJETIVOS: Mantener los niveles alcanzados de fuerza rápida y la resistencia a la rapidez empleado para ellos medios especiales y generales de influencia marcada según el impacto de éstas en el nivel de rendimiento del atleta.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

- Disminuir los volúmenes de trabajo.
- Mantener el Umbral de la Forma Deportiva

PREPARACIÓN FÍSICA TRANSITORIA: 127.20 Km

Fecha inicial:	20 de febrero del 2012
Fecha final:	03 de marzo del 2012
Meso ciclos:	1
Microciclos:	2
Unidad de entrenamiento:	12 (Recreativo Activo)

OBJETIVO: Desarrollar actividades recreativas para conservar su forma deportiva.

ASPECTOS QUE SE DESARROLLAN EN LA PREPARACIÓN TRANSITORIA

- Analizar y evaluar el comportamiento de la preparación y los resultados deportivos alcanzados con este plan, con el 100% de los deportistas.
- Realizar actividades como fútbol, natación, ecuavoley y otros.

8.- DETALLE DEL CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades desarrolladas en el plan de entrenamiento a hecho que todos los deportistas tengan confianza para que día a día alcancen un mejor perfeccionamiento en su trabajo Aeróbico y Anaeróbico y así lograr un mejor rendimiento deportivo.

FECHA DE INICIO Y FÍN DE LOS PERÍODOS

PERÍODOS	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL
PREPARATORIO	5 de septiembre del 2011	14 de enero del 2012
COMPETITIVO	16 de enero del 2012	11 de febrero del 2012
TRANSITORIO	13 de febrero del 2012	03 de marzo del 2012

FECHA DE INICIO Y FÍN DE LAS ETAPAS

ETAPAS	FECHA DE INICIO	FECHA FINAL
Prep. Física General	5 de septiembre del 2011	19 de noviembre del 2011
Prep. Física Especial	21 de noviembre del 2011	14 de enero del 2012
Prep. Física Competitiva	16 de enero del 2012	11 de febrero del 2012
Prep. Física Transitoria	13 de febrero del 2012	03 de marzo del 2012

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

07H00 a 09H00 2 horas diarias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
07H00 A 09H00	07H00 A 09H00	07H00 A 09H00	07H00 A 09H00	07H00 A 09H00	07H00 A 09H00
2 horas	2 horas	2 horas	2 horas	2 horas	2 horas

LUGARES DE ENTRENAMIENTO

- Pista de la UTA
- Pista Sintética FDT
- Gimnasio de la UTA
- Arena UTA
- Carretera vía a picaihua
- Piscina Colegio Bolívar
- Otros

FECHA Y SEDES PARA LAS DIFERENTES COMPETENCIAS

PREPARATORIAS

Nº	TIPO DE COMPETENCIAS	FECHAS	SEDE	OBJETIVOS
1	COMPETENCIA 5/K Topes Encuentro nacional de discapacitados visuales	16-11-2011	Ambato UTA	Lograr ubicarnos en los tres primeros lugares.
2	COMPETENCIA 5/K Mall de los Andes	10-12-2011	Ambato	Lograr ubicarnos en los tres primeros lugares.
3	COMPETENCIA: 8/K Picaihua San Isidro Labrador	16-01-2012	Ambato Picaihua	Lograr ubicarnos en los tres primeros lugares.
COMPETENCIA FUNDAMENTAL				
1	COMPETENCIA: 10/K F.F.F RUTA DE LOS TRES JUANES	15-02-2012	Ambato	Lograr ubicarnos en los tres primeros lugares.

ASPECTOS MEDIBLES Y CUANTIFICABLES EN LAS ETAPAS DE

PREPARACIÓN

- En la preparación general alcanzar en la resistencia aeróbica al 100% de su nivel de preparación en todas sus cualidades físicas.

- En la preparación especial alcanzar a un 70% - 80% de la resistencia anaeróbica.
- En la preparación competitiva mejorar al 100% tanto el trabajo aeróbico, como anaeróbico para de esta manera mejorar todas sus cualidades y capacidades Físicas, Técnico – Táctico y Psicológicas, así mejorar las marcas y ponerse al 100% previo a las competencias.

ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA EN LAS ETAPAS DE PREPARACIÓN

- **ASISTENCIA:** Cada uno de los atletas tendrá una ficha individual donde el entrenador registra su asistencia y debe ser de 95% a 100%.
- **DISCIPLINA Y ORGANIZACIÓN:** Individualmente tendrá el deportista una ficha donde se reflejará su control disciplinario de un 100%.
- **RESULTADOS EN LOS TEST PEDAGÓGICOS Y OTRAS PRUEBAS DE CONTROL:** Todos sus resultados pedagógicos y otras pruebas de evaluación estarán reflejados en un 100% en su ficha de control de sus resultados.
- **RESULTADOS EN LOS SELECTIVOS CORRESPONDIENTES:** Los deportistas deben participar individualmente en todos selectivos o

topes que esté planificado, éstos resultados estarán registrados en su ficha de control en un 100%

- **PARTICIPAR CON RESULTADOS SATISFATORIOS EN LAS COMPETENCIAS PREPARATORIAS PREVIAS A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.**

Los deportistas deben alcanzar un nivel muy elevado de rendimiento deportivo, para de esta manera ser evaluados por el entrenador, analice y ponga en la lista de los participantes para la prueba fundamental.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Nº	TIPO DE PREPARACIÓN	OBJETIVOS A LOGRAR	ACTIVIDADES A DESARROLLAR
1	PREPARACION FÍSICA GENERAL	- Alcanzar la resistencia aeróbica y somática y la adaptación al régimen de entrenamiento. - Mejorar los niveles de rendimiento en las diferentes cualidades Físicas a través del trabajo, aeróbico	- Desarrollar la resistencia aeróbica. - Mejorar la resistencia anaeróbica. - Mejorar la Fuerza, potencia, Flexibilidad, agilidad, etc. - Mejorar la rapidez.
2	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	- Alcanzar la máxima resistencia somática y adaptación al entrenamiento. - Alcanzar los más altos niveles de rendimiento.	- Desarrollar la resistencia a la velocidad Ana-aeróbica - Desarrollar la rapidez. - Mejorar todas las cualidades físicas.
3	PREPARACION TÉCNICO TÁCTICO	- Alcanzar un alto nivel competitivo. - Mejorar la coordinación de los segmentos del cuerpo. - Lograr un nivel alto Técnico – Táctico.	- Desplazamiento - Coordinación - Rapidez
4	PREPARACION TEÓRICA	- Aprender la reglamentación higiene y fundamentos.	- Reglamento - Higiene - Asistencia
5	PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	- Saber los estados emocionales en competencia antes y después.	- Charlas - Conferencias - Juegos, etc.

9. DETERMINACIÓN Y UBICACIÓN DE LOS TEST.

UBICACIÓN DE LAS PRUEBAS MÉDICAS Y PSICOLÓGICAS

TIPO DE PRUEBA	FECHA DE REALIZACIÓN	CONTENIDO	OBJETIVO
1º CONTROL MÉDICO	<p>CONTROL Nº1 Mesociclos Nº 1 Microciclo Nº 1 Fecha: 5-10 de Septiembre 2011</p> <p>CONTROL Nº2 Mesociclos Nº 3 Microciclo Nº 11 Fecha: 14-19 de Noviembre 2011</p> <p>CONTROL Nº3 Mesociclos Nº 5 Microciclo Nº 19 Fecha: 9-14 de Enero 2012 Mesociclo Nº 6 Microciclo Nº25 Fecha. 20-25 de Febrero 2012.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Datos antropométricos • IMC • Hemoglobina • Sangre • Heces- Fecales • Pulsometría 	<ul style="list-style-type: none"> • Peso ideal • Detectar anemia • Comprobar si existe parásitos • Verificar pulso de trabajo y descanso
2º TEST PSICOLÓGICO	<p>CONTROL Nº1 Mesociclos Nº 1 Microciclo Nº 2 Fecha: 12-17 de Septiembre 2011</p> <p>CONTROL Nº2 Mesociclos Nº 3 Microciclo Nº 12 Fecha: 21-26 de Noviembre 2011</p> <p>CONTROL Nº3 Mesociclos Nº 5 Microciclo Nº 20 Fecha:16-21 de Enero 2012 Mesociclo Nº 6 Microciclo Nº25 Fecha.20-25 de Febrero 2012.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Exploratorios 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber estados emocionales en cada uno de los deportistas. • Saber sus necesidades económicas. • Otras.

UBICACIÓN DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

TEST Y DENOMINACIÓN	UBICACIÓN FECHA	CONTENIDO	OBJETIVO MEDIBLES
1º Rendimiento Motor	CONTROL Nº1 Mesociclos Nº 1 Microciclo Nº 3 Fecha: 19.24 de Septiembre 2011	Res. Aerob: 1000m Rapidez: 100m Res-Ana-Aerob: 300m Fuerza: Pesas- Barras Potencia: Multisaltos	7,00'' – 8,20'' 19'' – 22'' 1' – 1,15'' 3 ser – 8rep. 30''
	CONTROL Nº2 Mesociclos Nº 3 Microciclo Nº 12 Fecha: 21-26 de Noviembre 2011	Res. Aerob: 1000m Rapidez: 100m Res-Ana-Aerob: 300m Fuerza: Pesas- Barras Potencia: Multisaltos	6,00'' – 7',20'' 17'' – 19'' 55'' – 1' 3 ser – 8rep. 30''
	CONTROL Nº3 Mesociclos Nº 5 Microciclo Nº 21 Fecha: 23 de Enero 2012	Res. Aerob: 1000m Rapidez: 100m Res-Ana-Aerob: 300m Fuerza: Pesas- Barras Potencia: Multisaltos	4,50'' – 5'' 16'' – 16,20'' 53'' – 58'' 3 ser – 8rep. 30''
2º Técnico Táctico	Mesociclos Nº 3 Microciclo Nº 10 Fecha: 7-12 de Noviembre 2011	EL A, B, C del movimiento técnico de la carrera. Skiping Talonear Brazeo	3 ser – 8rep. En 12 metros
	Mesociclos Nº 4 Microciclo Nº 16 Fecha: 19-24 de Diciembre 2011	EL A, B, C del movimiento técnico de la carrera. Skiping Talonear Brazeo	3 ser – 8rep. En 12 metros

10. MÉTODOS A EMPLEAR EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO

- Método del ejercicio continuo
- Método invariable - variable
- Método Aeróbico
- Método de Intervalos
- Método de Fartlek
- Método competitivo
- Método del ejercicio repeticiones.

11. NECESIDADES DE MATERIALES

REQUERIMIENTOS MÍNIMOS

- Dos pares de zapatillas para asfalto con un alto grado de amortiguación para cada uno de los deportistas.
- Exteriores – interiores por cada uno de los deportistas.
- Ayuda económica para cada uno de los deportistas destacados y para los de fuera de la provincia.
- Masajista
- Nutricionista
- Hidratantes
- Medicina
- Vitaminas
- Pulsó metros
- Cronómetro

- Psicólogo Deportivo
- Otros.

12. ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

ANÁLISIS COLECTIVO

- Se logró el desarrollo de las capacidades psicomotoras generales y especiales de cada uno de los deportistas con discapacidad visual.
- El aumento de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.
- Existe un excelente compañerismo entre todos los deportistas con discapacidad visual.
- Para cada deportista se debe planificar un plan de entrenamiento en forma individual, por su proceso de trabajo, edad y recuperación biológica de cada uno de ellos.
- Preparación de cada uno de los deportistas de manera amplia y sistemática para alcanzar altos rendimientos deportivos en la edad correspondiente de cada uno de ellos.
- En el entrenamiento deportivo incrementar el trabajo en grupo y el compañerismo entre todos los discapacitados visuales.
- El nivel de preparación colectivo se obtiene trabajando en equipo para así obtener una excelente personalidad y compañerismo entre todos.

ANÁLISIS INDIVIDUAL

- En el entrenamiento individual, es muy importante radicar el desarrollo de las capacidades Físicas generales, Específicas, Tácticas, Técnicas, para obtener una base de rendimiento deportivo.
- Cada uno de los deportistas tienen una excelente preparación general, que es el Vínculo Orgánico con las etapas de entrenamiento del deportista.
- Individualmente cada uno de los deportistas tienen diferentes capacidades tanto físicas como técnicas.
- Cada uno de los deportistas soporta en forma individual la carga y la intensidad de trabajo durante cada sesión de entrenamiento.
- Todos y cada uno de los deportistas tanto damas como varones tiene dificultades en sus estados emocionales, económicos y personales.
- Los deportistas con discapacidad visual carecen de fundamentos técnicos del deporte o disciplina que practican.

COMPORTAMIENTO DE LESIONES TRAUMAS ENFERMEDADES

Un deportista sufrió una lesión en su hogar debido al uso del calzado inadecuado y al no tener la ayuda de un guía en el momento de salir al entrenamiento días después de una competencia preparatoria, razón por la cual llegó en un 70% - 80%, a la competencia fundamental, esperamos que todos los deportistas se mantengan al 100% de su salud.

6.6. Metodología.

Modelo operativo

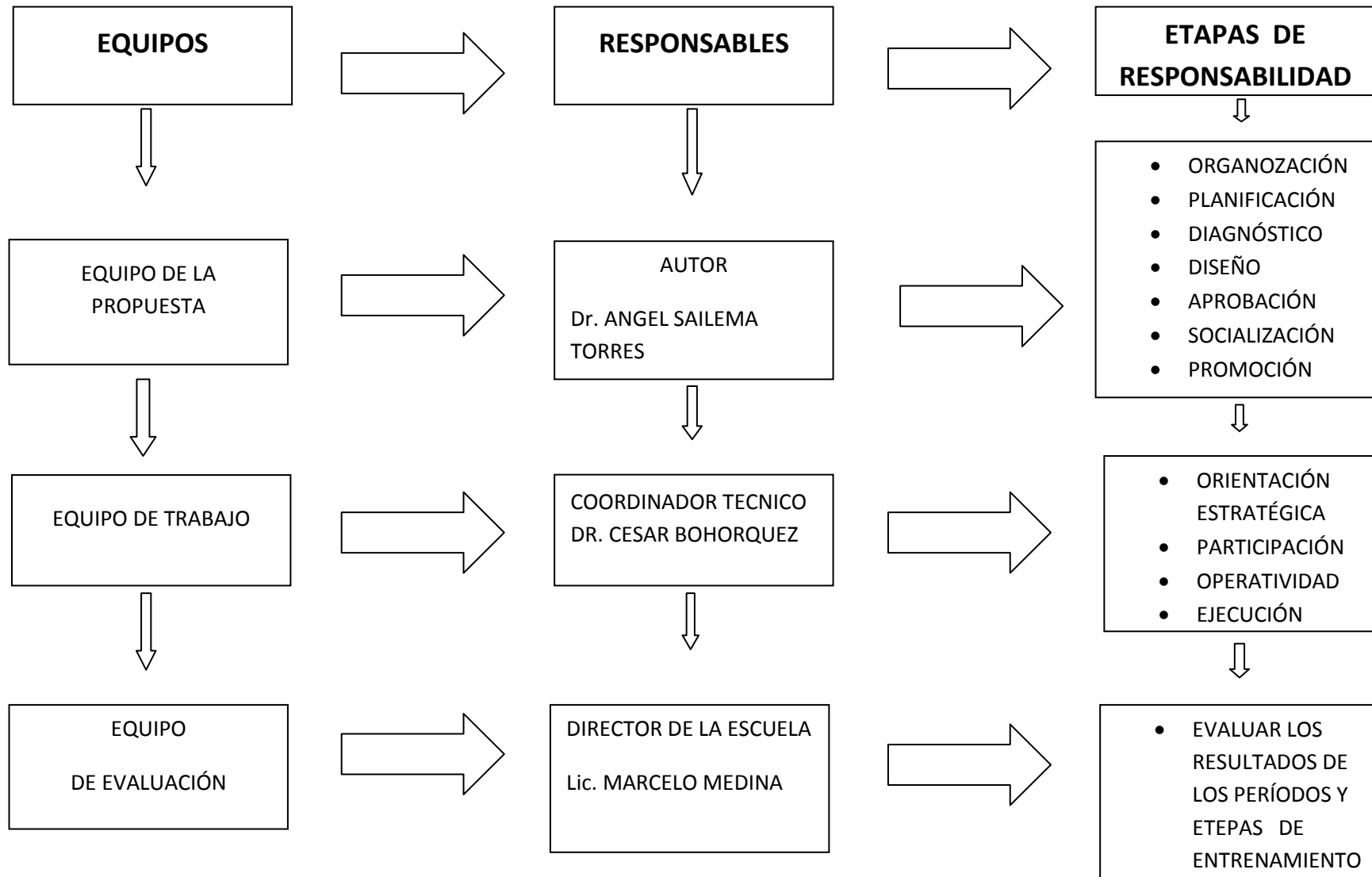
El tratamiento o camino de la propuesta se desarrolla con diferentes fases necesarias en la aplicación del Plan de Entrenamiento de Atletismo para el proceso de los períodos y etapas de trabajo, a través de las fases y actividades a seguir, de la siguiente manera:

Metodología. Modelo Operativo.

FASES	METAS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Valoración de los resultados obtenidos en la investigación	Facilitar los resultados obtenidos en la investigación	Socializar los resultados y la posible solución al fenómeno de estudio	Investigador Autoridades Docentes Entrenadores deportistas	Humanos Investigador Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio Resultados estadísticos	Noviembre 2011
Diseño de la propuesta	Planificar los períodos y etapas de la propuesta	Realizar investigación bibliográfica y virtual Asesoramiento del tutor	Investigador Tutor de tesis	Humanos Investigador Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio	Diciembre 2011
Presentación de la propuesta	Aprobación de la propuesta	Aplicación de la propuesta	Investigador	Humanos Investigador Materiales Biblioteca personal virtual Computadora Material de escritorio Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Enero 2012
Socialización de la propuesta	Comprometer a las autoridades deportistas entrenador	Reuniones para conocer los beneficios que ofrece el plan gráfico y escrito de entrenamiento	Investigador	Humanos Investigador Materiales Computadora Material de escritorio Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Febrero 2012

FASES	METAS	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	RECURSOS	TIEMPO
Ejecución de la propuesta	Aplicación de la propuesta	Aplicación teórica y practica del Plan de entrenamiento gráfico y escrito recolección de datos Elaborar informe toma de correctivos Efectos esperados	Investigador	Humanos Investigador Atletas entrenador Materiales Fichas de observación implementos del atleta Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Marzo 2012
Evaluación de la propuesta	El análisis de la evaluación nos da fortalezas debilidades oportunidades y amenazas.	Verificar los períodos y etapas de entrenamiento	Investigador Entrenador Autoridades	Humanos Investigador Atletas entrenador Materiales Fichas de observación implementos del atleta Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Abril 2012
Promocionar	Difundir información sobre el Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Folletos del Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Autoridades Investigador Entrenador Docentes de cultura física	Humanos Investigador Atletas entrenador Materiales Folletos del Plan de entrenamiento gráfico y escrito	Mayo 2012

6.7. Administración.



6.7. Previsión de la evaluación

Del trabajo realizado se desprende que el planteamiento del problema, la elaboración del marco teórico, la aplicación de la metodología, el análisis e interpretación de resultados, las conclusiones y recomendaciones, el desarrollo de la alternativa de la propuesta, son coherentes.

La evaluación del manejo y cumplimiento del plan de entrenamiento teórico gráfico del atletismo, debe someterse de manera continua y sistemática en todos los períodos y etapas de entrenamiento, por parte de los responsables de ésta fase, tomando en cuenta los siguientes aspectos.

- Establecer resultados en cada período, etapa, sesiones de entrenamiento, relacionando la técnica con las cargas individuales.
- Viabilizar la relación de conocimientos del entrenador, docentes de cultura física y atletas, que aporten en los procesos técnicos de aprendizaje.
- Observar la interacción individual del atleta discapacitado visual B1 con el rendimiento de un atleta de otra categoría B2 y B3.
- Controlar y registrar la calidad del gesto técnico durante el A, B, C, del atleta en los entrenamientos.

Una vez que se ha arrancado e implementado la propuesta, teniendo periódicas evaluaciones, se va corrigiendo al andar, las autoridades serán parte activa para la puesta en práctica.

BIBLIOGRAFIA

- FERRO, Sánchez. Amelia. (1996 a). Análisis biomecánico de la técnica de la carrera en deportistas ciegos paralímpicos. Madrid. 151-203 p.
- FRALEY, j. Pista y Campo Guía del joven deportista Editorial Pax México.
- LADISLAV, F. Carreras Atléticas Imp. Galve - México
- MOSQUERA, L. Metodología de la enseñanza del atletismo Edi. Convenio Ecuatoriano Alemán
- KOCH, K. Carreras saltos y lanzamientos en la escuela elemental Edic. Kapeluz
- BETANCOURT, L. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.
- DONATI, A. (1995). Desarrollo del logro y la frecuencia de los pasos en el Sprint. Marzo. Ed. NSA. IAAF. Mónaco.
- FAJARDO, M. Villa, C. (Manual ISCF metodología del atletismo)
- ACOSTA E. (Compilador), Docencia Universitaria II, Estrategias de aprendizaje Activo y Cooperativo, Ambato, marzo 2005.
- CAMACHO, H. Programa Educación Física, Editorial Kinesis, Armenia – Colombia, 2004
- CARRILLO; O. Fundamentos, Procesos y Guías para dirigir la enseñanza aprendizaje de la Cultura Física Ambato Ecuador, 2001.
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, TOMO 1-7, Edición Cultural S. A. 2005
- HERRERA, L. MEDINA, A. NARANJO, G. Corrientes, Métodos y Técnicas

de Investigación Educativa, Ambato Ecuador, 2000.

- MEC, Ley de educación Física Deportes Y Recreación Codificada, 2010
- MOSQUERA, L. Metodología de la Enseñanza del Atletismo Primera Edición, Quito Ecuador, 1994.
- PILA TELEÑA, A gusto. Didáctica de la Educación física Edición Moderna
- VILLARROEL I. Jorge. Pedagogía socio-crítica y cultura física Ibarra, Septiembre 2005

LEYES Y REGLAMENTOS

- LEY DE EDUCACIÓN SUPERIOR
- LEY DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN
- REGLAMENTO DE ATLETISMO IAAF
- REGLAMENTO DE ATLETISMO IBSA
- CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

PAGINAS WEB

<http://www.eluniverso.com/2012/03/07/1/1355/vicepresidente-lenin-moreno-resenta-programa-discapitados-ante-oea.html>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Discapacidad>

<http://www.discapidadonline.com/>

<http://www.opcionempleo.ec/empleo-discapitados.html>

<http://www.ultimasnoticias.ec/noticias/834-la-discapidad-en-ecuador.html>

<http://www.eluniverso.com/2012/03/02/1/1361/morales-promulga-ley-favor-discapitados-bolivia.html>

http://www.umet.edu.ec/fundacion/index.php?option=com_content&view=article&id=55:calidad-de-vida-discapitados&catid=35:proyectos&Itemid=37

http://www.derechoecuador.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2735:realidad-de-los-discapitados-&catid=31:derecho-constitucional&Itemid=420

http://www.google.com.ec/imgres?q=discapitados&hl=es&sa=X&biw=986&bih=587&tbm=isch&prmd=imvnsI&tbnid=NZugBG0zCz_ykM:&imgrefurl



ANEXO 1
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ENCUESTA APLICADAS A LOS DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE LA ESCUELA ESPECIAL CARDENAL JULIUS DOPHNER DE AMBATO.

OBJETIVO: Recoger información sobre el proceso de entrenamiento deportivo del atletismo en los estudiantes y deportistas con discapacidad visual.

INSTRUCCIONES:

- De su colaboración depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará éste trabajo investigativo.

1.- ¿Está Ud. Satisfecho(a) con los servicios y atención que ofrece el Departamento de cultura física de la UTA, a los deportistas con discapacidad visual?

SI NO

2.- ¿Cuántas veces en la semana ha asistido usted a los entrenamientos de atletismo a la UTA?

UNA VEZ DOS VECES

TRES VECES NUNCA

3.- ¿Usted alguna vez entrenó el atletismo con un profesor, entrenador o un guía en estos últimos años?

SI NO

- 4.- ¿Considera Ud. que el entrenador del Departamento busca continuamente mejorar los métodos y procesos de entrenamiento del atletismo para discapacitados visuales?
SI NO
- 5.- ¿Los insumos y equipos que utiliza el Departamento de Cultura Física en el entrenamiento de atletismo son de calidad y cubren las necesidades de cada deportista con discapacidad visual?
SI NO
- 6.- ¿Cree Ud. que el personal del Departamento de Cultura Física en el entrenamiento de atletismo están bien capacitados para brindarle un buen servicio a los deportistas con discapacidad visual?
SI NO
- 7.- ¿Alguna vez Ud. ha realizado un test de velocidad o resistencia?
SI NO PARCIALMENTE
- 8.- ¿Está Ud. de acuerdo que los servicios que presta los guías del departamento de cultura física en atletismo mejoren el rendimiento de los deportistas con discapacidad visual?
SI NO
- 9.- ¿Alguna vez su profesor o entrenador de atletismo utiliza aparatos e instrumentos para medir y evaluar el avance del entrenamiento deportivo de los atletas con discapacidad visual?
SI NO
- 10.- ¿Considera Ud. que la causa principal para que exista una disminución de deportistas es recibir guías mal preparados físicamente?
SI NO PARCIALMENTE

Gracias por su colaboración.



ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

A ENCUESTA APLICADAS A LOS DOCENTES CON DISCAPACIDAD VISUAL, ENTRENADORES Y DOCENTES VIDENTES

Objetivo: Determinar las causas porque los entrenadores carecen de planes de entrenamiento gráficos y literales en el proceso de enseñanza con los discapacitados visuales.

INSTRUCCIONES:

- De su colaboración depende el éxito de esta investigación, ruego que conteste con la mayor honestidad que le caracteriza cuando escucha la lectura del guía:
- Marcar con una x la respuesta que crea conveniente, la veracidad de las respuestas validará éste trabajo investigativo.

1.- ¿Conoce Ud. que es el entrenamiento deportivo del atletismo para discapacitados visuales?

SI NO

2.- ¿Conoce Ud. las características psicomotrices de los atletas con discapacidades visuales?

SI NO PARCIALMENTE

3.- ¿Es importante para Ud. la existencia de un Plan gráfico y literal de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales?

SI NO PARCIALMENTE

4.- ¿En el período de preparación técnica de la carrera que usted realiza, utiliza una metodología exclusiva para la discapacidad visual?

SIEMPRE FRECUENTEMENTE NUNCA

- 5.- ¿Cree Ud. que las tablas de control de rendimiento utilizado actualmente para el entrenamiento de atletismo de los discapacitados visuales son los más adecuados?
- SI NO PARCIALMENTE
- 6.- ¿Conoce Ud. Cuales son los períodos y etapas que se aplican en el entrenamiento del atletismo para discapacitados visuales?
- SI NO
- 7.- ¿La metodología aplicada en los períodos y etapas de entrenamiento a los discapacitados visuales es la más adecuada?
- SI NO PARCIALMENTE
- 8.- ¿Diseña Ud. Tablas de control para detectar avances y dificultades en los procesos de entrenamiento de atletismo para discapacitados visuales en las carreras?
- SI NO
- 9.- ¿El personal que trabaja con los discapacitados visuales está bien capacitado para ejecutar un entrenamiento de calidad?
- SI NO PARCIALMENTE
- 10.- ¿Cree usted que los guías deben estar físicamente más preparados que los discapacitados visuales?
- SI NO PARCIALMENTE

Gracias por su colaboración.

ANEXO 3

CONTROL DE LOS DATOS ANTROPOMÉTRICOS E ÍNDICE DE MASA COORPORAL (IMC) EN EL DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA DE LA UTA



ANEXO 4

CONTROL MÉDICO, PULSACIONES X' EN EL CENTRO MÉDICO DE LA UTA



ANEXO 5

PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR EL CLUB DE DISCAPACITADOS VISUALES DE AMBATO EN LA UTA CARRERA DENOMINADA “ENCUENTRO NACIONAL TOPES 5/K”



ANEXO 6

PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR EL MALL DE LOS ANDES CARRERA DENOMINADA “MULTICITY 5/K”



ANEXO 7

PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR LA LIGA DEPORTIVA PARROQUIAL PICAIHUA DE AMBATO, CARRERA DENOMINADA “SAN ISIDRO LABRADOR 8/K”



ANEXOS 8

PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR EL COMITÉ DE FFF Y LA FEDT CARRERA DENOMINADA “RUTA DE LOS TRES JUANES 10/K”



ANEXO 9

PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA ORGANIZADA POR LA CIUDAD DE BAÑOS CARRERA DENOMINADA “RUTA DEL VOLCAN 8/K”





ANEXO 10

CUADRO ESTADÍSTICO DE RESULTADOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL Y SUS GUÍAS DE TRABAJO

RESULTADOS PRUEBA 10K F.F.F.

Nº	DISCAPACITADO VISUAL	GUIAS	TIEMPO	RITMO DE PRUEBA POR KM.
1	CACHIPUENDO CARLOS	BEDOYA JORGE	40,49	4',04
2	ENDARA EDISON ANTONIO	ALDO VELASTEGUI	44,47	4',28
3	OCAÑA MANUEL LEONARDO	ROMEL VILLENA	46,37	4',38
4	GAVILANEZ RICAR	ANDRES GORDON	47,25	4',45
5	FUENTES ROSERO FAUSTO	PAULO BIMBOSA	51,13	5',06
6	MARCO MASABANDA	SANTIAGO VILLACIS	53,41	5',14
7	ACURIO MARTIN	IVAN NUÑEZ	55,47	5',34
8	JARA EDGAR FABIAN	JAVIER TAMAYO	57,54	5',46
9	REAL ANGELO	ALFREDO JIMENEZ	1,06,50	6',41
10	VILLACRES DIEGO	JHONATAN BURBANO	1,08,44	6',51
11	SANTIAGO GUTIERREZ	DAVID ROSERO	1,30,39	8',57
ENTRENADORES				
12	CÉSAR BOHÓRQUEZ YÁNEZ	CATEGORÍA VILCABAMBA	1,03,11	6',19
13	ÁNGEL SAILEMA TORRES	CATEGORÍA SUPER MÁSTER	54,06	5',24



ANEXO 11
ESCUELA ESPECIAL DE NO – VIDENTES
“CARDENAL JULIUS DOPHNER”

Acuerdo Ministerial Nº 0132 – del 25 de julio de 1995
 AMBATO – ECUADOR

NÓMINA DE ALUMNOS AÑO LECTIVO 2011 – 2012

ESTUDIANTES

Nº	NÓMINA	Genero		Edad	Peso Kg	Talla Cm.	observación
		F	M				
1	ACHACHI CHANGO JOEL ALEXANDER		X	7	20	1,14	
2	AGUILAR SILVA RAÚL SEBASTIÁN		X	11	37	1,42	
3	AMORES EMILIO JOSÉ		X	6	33	1,23	
4	ARELLANO FLORES MARÍA JOSÉ	X		21	64	1,44	
5	BERMEO SÁNCHEZ JAZMÍN MARITZA	X		9	53	1,44	
6	CARRASCO SALAZAR JESSICA MARCELA	X		19	63	1,49	
7	CHÁVEZ ILLANES CATHERINE BRIGITTE	X		17	62	1,54	
8	GAVILANES GAVILANES ROCÍO ISABEL	X		14	46	1,42	
9	GAVILANES RICHARD STALIN		X	15	59	1,56	
10	GRUESO VELOZ KARLA ESTEFANÍA	X		12	52	1,46	
11	GUAMÁN POAQUIZA ERICK JOSUÉ		X	12	48	1,42	
12	GUTIÉRREZ PÉREZ FRANKLIN SANTIAGO		X	22	83	1,78	
13	IZURIETA ÁLVARO		X	20	65	1,72	
14	JARRÍN LOBATO WILLIAM PATRICIO		X	11	36	1,41	
15	MORETA CRIOLLO SIXTO ROMAN		x	19	65	1,69	
16	MUÑOZ MARISOL JOHANA	X		16	55	1,60	
17	NÚÑEZ IZA ANA LUCIA	X		17	64	1,58	
18	PORTERO ABRIL MATEO ALEJANDRO		X	6	20	1,31	
19	RAMÍREZ MEDINA ANDRÉS SEBASTIÁN		X	15	51	1,55	
20	RAMÍREZ MEDINA LUIS MIGUEL		X	15	54	1,57	
21	REAL ÁNGELO		X	16	53	162	
22	REYES FREIRE KERLY BRIGITTE	X		4	21	1,15	
23	RODRÍGUEZ BASURTO BRAYAN ISMAEL		X	8	27	1,29	
24	TIRADO LLAMUCA BRAYAN ISMAEL		X	8	25	1,20	
25	VILLACRÉS ROBERTO		X	35	67	1,68	



ANEXO 12
ESCUELA ESPECIAL DE NO – VIDENTES
“CARDENAL JULIUS DOPHNER”

Acuerdo Ministerial Nº 0132 – del 25 de julio de 1995
 AMBATO – ECUADOR

DOCENTES

Nº	NÓMINA	CARGO		Genero		Edad	Pes Kg.	Talla Cm.	obse
		DIR	DOC	F	M				
1	ACURIO MARTIN		X		X	36	75	1,75	
2	GUERRERO BYRON		X		X	41	63	1,60	
3	MEDINA MARCELO	X			X	50	71	1,65	
4	VILLACRES DIEGO	X			X	42	75	1,78	
5	VILLACIS SANDRA		X	X		25	63	1,59	
6	SERRANO JOHAN		X		X	40	72	1,69	
7	MASAQUIZA MARIO		X		X	38	68	1,61	
8	BARRENO CLARA		X	X		50	73	1,56	
9	BELTRAN LORENA		X	X		31	80	1,65	
10	VILLACIS JEANETH		X	X		25	54	1,51	

ASOCIACIÓN DE NOVIDENTES DE AMBATO

Nº	NÓMINA	Género		Edad	Pes	Talla	obse
		F	M				
1	ACURIO MARTIN		X	36	71	1,75	
2	FUENTES FAUSTO		X	40	76	1,70	
3	GAVILANEZ RICHA		X	15	59	1,56	
4	GUTIERREZ SANTIAGO		X	22	83	1,78	
5	JARA EDGAR FABIAN		X	37	67	1,67	
6	MASABANDA MARCO		X	38	68	1,68	
7	REAL ANGELO		X	16	53	162	
8	VILLACRES DIEGO		X	42	75	1,78	



ANEXO 13
ESCUELA ESPECIAL DE NO – VIDENTES
“CARDENAL JULIUS DOPHNER”

Acuerdo Ministerial Nº 0132 – del 25 de julio de 1995
 AMBATO – ECUADOR

GUÍAS

Nº	NÓMINA	ESTUD.		Género		Edad	Pes	Talla	obse
		C.C. F.	D.C. F.	F	M				
1	BEDOYA JORGE	X			X	21	65	1,69	
2	BIMBOSA PAULO		X		X	23	64	1,67	
3	BURBANO JHONATAN		X		X	22	68	1,70	
4	GORDON ANDRES		X		X	21	70	1,71	
5	JIMENEZ ALFREDO		X		X	25	68	1,66	
6	MARTINEZ FERNANDA		X	X		21	69	1,67	
7	MENESES PATRICIO		X		X	24	72	1,72	
8	MIRANDA DANIELA		X	X		22	70	1,65	
9	MORALES JHONNATAN		X		X	19	71	1,66	
10	NUÑEZ IVAN	X			X	19	64	1,65	
11	PAREDES SANDRO		X		X	20	72	1,68	
12	ROMERO JEAN		X		X	21	70	1,68	
13	ROSERO DAVID		X		X	20	67	1,69	
14	TAMAYO IGOR		X		X	19	71	1,71	
15	TAMAYO JAVIER		X		X	21	66	1,67	
16	TOAPANTA JORGE		X		X	19	71	1,71	
17	TOBAR EDISON		X		X	20	70	1,70	
18	VELASTEGUI ALDO		X		X	23	68	1,68	
19	VILLACIS SANTIAGO	X			X	22	63	1,55	
20	VILLENA ROMEL		X		X	21	67	1,75	



ANEXO 14
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA
INSTRUMENTOS DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA

FICHA INDIVIDUAL DEPORTIVA

NOMBRES Y APELLIDOS **C. I.**

FECHA DE NAC. DÍA MES AÑO **EDAD** AÑOS **SEXO**

ESTATURA cm **PESO Kg**

DEPORTE **ESPECIALIDAD** **EDAD DEPORTIVA**

DIRECC. **TELEFONO**

COLEGIO

TEST PEDAGÓGICOS

PRUEBAS	FECHAS DE REALIZACIÓN (SEMANA)									
50m VOLANTES										
100 m PLANOS										
1000 m PLANOS										
1500 m PLANOS										
200 m PLANOS										
3000 m PLANOS										
SALTO LONGITUD S/IMP										
SALTO LONGITUD C/IMP										
LANZAMIENTO BAL/MEDI										

EVOLUCIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO

	COMPETENCIA	FECHAS DE REALIZACIÓN (SEMANA)									
		FECHA									
5000 m PLANOS											
8000 m PLANOS											
10000 m PLANOS											



ANEXO 15
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA
INSTRUMENTOS DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA

DEPORTE: ATLETISMO

CATEGORÍA: ABSOLUTA

FECHA: _____

CONTROL DE ASISTENCIA SEMANAL A ENTRENAMIENTO MICROCICLO Nº 01

Nº	NÓMINA	L	M	MI	J	V	S	TOTAL	%
1	ACHACHI CHANGO JOEL ALEXANDER	X	X	X	X	-	X	5	90
2	ACURIO MARTIN	X	X	-	X	X	X	5	90
3	AGUILAR SILVA RAÚL SEBASTIÁN	X	X	X	X	X	X	6	100
4	AMORES EMILIO JOSÉ	-	X	X	X	-	X	4	90
5	ARELLANO FLORES MARÍA JOSÉ	X	X	X	X	X	X	6	100
6	BERMEO SÁNCHEZ JAZMÍN MARITZA	X	X	X	-	X	X	5	90
7	CACHIPUENDO CARLOS	X	X	X	X	X	X	6	100
8	CARRASCO SALAZAR JESSICA MARCELA	X	-	X	X	X	X	5	90
9	CHÁVEZ ILLANES CATHERINE BRIGITTE	X	X	X	X	X	X	6	100
10	ENDARA EDISON ANTONIO	X	X	X	X	X	-	5	90
11	FUENTES ROSERO FAUSTO	X	X	X	X	X	X	6	100
12	GAVILANES ROCÍO ISABEL	X	X	X	X	X	X	6	100
13	GAVILANES RICHARD STALIN	-	X	-	X	-	X	3	90
14	GRUESO VELOZ KARLA ESTEFANÍA	X	X	X	X	X	X	6	100
15	GUAMÁN POAQUIZA ERICK JOSUÉ	X	X	X	-	X	X	5	90
16	GUERRERO BYRON	X	X	X	X	X	X	6	100
17	GUTIÉRREZ PÉREZ SANTIAGO FRANKLIN	X	X	X	X	X	-	5	90
18	JARA EDGAR FABIAN	X	-	X	X	X	X	5	90
19	JARRÍN LOBATO WILLIAM PATRICIO	X	X	X	X	X	X	6	100
20	MASABANDA MARCO	X	X	X	X	X	X	6	100
21	MORETA CRIOLLO SIXTO ROMAN	X	X	-	X	X	X	5	90
22	MUÑOZ MARISOL JOHANA	X	X	X	X	X	X	6	100
23	NÚÑEZ IZA ANA LUCIA	X	X	X	X	X	-	5	90
24	OCAÑA MANUEL LEONARDO	X	-	X	X	X	X	5	90
25	PORTERO ABRIL MATEO ALEJANDRO	X	X	X	X	X	X	6	100
26	RAMÍREZ MEDINA ANDRÉS SEBASTIÁN	X	X	X	X	X	X	6	100
27	RAMÍREZ MEDINA LUIS MIGUEL	X	X	X	-	X	X	5	90
28	REAL ÁNGELO	X	X	X	X	X	X	6	100
29	REYES FREIRE KERLY BRIGITTE	-	X	X	X	X	X	5	90
30	RODRÍGUEZ BASURTO BRAYAN ISMAEL	X	X	X	X	X	X	6	100
31	TIRADO LLAMUCA BRAYAN ISMAEL	X	X	X	X	X	X	6	100
32	VILLACRÉS ROBERTO	X	X	X	X	-	X	5	90
33	VILLACRES DIEGO	X	X	-	X	X	X	5	90
		PROMEDIO							

OBSERVACIONES. _____

 Dr. Mg. CÉSAR BOHÓRQUEZ YÁNEZ
 COORDINADOR DCF

 Dr. Mg. ÁNGEL SAILEMA TORRES
 ENTRENADOR



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
 DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA
 INSTRUMENTOS DE CONTROL DE LA LABOR TÉCNICO METODOLÓGICA
 CONTROL DE ASISTENCIA MENSUAL

DEPORTE: ATLETISMO **CATEGORÍAS:** ABSOLUTA
ENTRENADOR: Ir. MSc. ANGEL SAILEMA TORRES **INSTRUMENTO N° 1**

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	Sex	EAT	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	P	R	%	
				01	*	*	*	*	*	*	*	*	*	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	*	21	*	*	*	*	*	*	*	*	*	31			
1	ROSETO CAMPOS HECTOR GUSTAVO	M	PJ	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
2	VELASTEGUI LLIGUIN DANIEL ISAIAS	M	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
3	TOAPANTA PULLUTASIG RICHARD ISAAC	M	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
4	LEON TENEDA CHRISTIAN NICOLAS	M	M	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
5	GARCES SOLORZANO GUTILLERMO FABIAN	M	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
6	LANA ASTUDILLO ESTEBAN XAVIER	M	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
7	NUÑEZ ALMEIDA BLASCO MEDARDO	M	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
8	ALDAS MONTESDEOCA ANDRES	M	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
9	SANCHEZ ZAPATA JHONNY EDISON	M	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
10	RAMIREZ PEREZ PABLO SEBASTIAN	M	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
11	SANDOVAL LEON DAVID	M	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
12	ORTIZ GUERRA IVAN MARCELO	M	A	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
13	ABEDRABO VILLA SILVIA CAROLINA	F	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	17	17	100
14	VASQUEZ MINDA MICHELLE VANESSA	F	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
15	VALENCIA MEDINA KAREN IVANOVA	F	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
16	MORALES LECHON JENIFFER	F	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
17	VINUEZA MAYORGA MARIA ISABEL	F	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
18	LOPEZ COBA DENISSE CAROLINA	F	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
19	NUÑEZ MENA ANDREA CAROLINA	F	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
20	REAL BUENAÑO PAOLA ALEJANDRA	F	J	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
21	TORRES LOPEZ VIVIANA ERIKA	F	J	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
22	ROLDAN FLORES PAOLA ALEJANDRA	F	PJ	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
23	BORJA CHANGO KARLA	F	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		
24	RUANO CAICEDO ROMINA	F	M	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	27	100		

OBSERVACIONES

**_____
DIRECTOR DCF ENTRENADOR**