



# **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación**

**MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

---

**“EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE  
LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO,  
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

---

**AUTOR: Sr. Sisalema Calucho Rubén Hipólito**

**TUTOR:**

Ambato-Ecuador

2013

## APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

### CERTIFICA

Yo Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con CI. 1801697796 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA** desarrollado por el Egresado Sr. Rubén Sisalema, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

.....  
Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta  
TUTOR

# TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

## AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**

Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico.

.....  
Sr. RubénHipólito Sisalema Calucho

CI. 1802720803

AUTOR

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la legalizaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Sr. Rubén Hipólito Sisalema Calucho  
CI. CI. 1802720803  
AUTOR

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

**Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA**

Presentado por el Sr. Rubén Sisalema egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

Ambato, 15 de Noviembre del 2013.

### LA COMISIÓN

.....  
Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

.....  
Lic. Mg. Oscar Alberto Abril Flores  
MIEMBRO

.....  
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos  
MIEMBRO

## DEDICATORIA

Dedico el esfuerzo de mi trabajo al realizar la presente investigación a Dios, en guiarme por los senderos correctos de la vida alcanzando mis metas propuestas.

A Elvira Salazar quien confió en mí apoyándome positivamente para emprender mis objetivos, como el haber compartido magníficos recuerdos del caminar del tiempo.

A mis Padres que supieron enseñarme una educación llena de valores y emprenderme en un viaje hacia mi vida académica.

**Sisalema Calucho Rubén Hipólito**

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios Todopoderoso por permitirme ser parte de la vida, darme salud y perseverancia para alcanzar las metas propuestas en el rincón de mi espacio.

También a Elvira Salazar quien encamino en mí, para poder concluir mi carrera y ser un profesional en la vida.

A mis padres que supieron impartir en mí toda una educación primordial, para poder superarme cada día más, convertirme en un profesional de mi Carrera.

A mis maestros que supieron impartir sus magníficos conocimientos y poder concluir mi carrera convirtiéndome en un profesional de grandes ideologías.

A mis compañeros por compartir sus espacios en el trayecto de la vida académica, y ser un apoyo de amistad fundamental para alcanzar la meta propuesta.

Agradezco al Mg. Walter Aguilar quien oriento con sus conocimientos, sobre la planificación, organización y ejecución de la presente investigación.

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A.- PÁGINAS PRELIMINARES

Portada .....	i
Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de Derechos .....	iv
Aprobación del Tribunal De Grado.....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General de Contenidos .....	viii
Índice de Cuadros y Gráficos .....	xi
Resumen Ejecutivo .....	xii

### B.- TEXTO

Introducción .....	1
--------------------	---

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema .....	3
1.2.1.- Contextualización .....	3
1.2.2.- Análisis Crítico .....	7
1.2.3.- Prognosis.....	7
1.2.4.- Formulación del problema. ....	8
1.2.5.- Preguntas directrices (interrogantes) .....	8
1.2.6.- Delimitación del problema de investigación .....	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1.- General.....	10
1.4.2.- Específicos .....	10



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2 Fundamentación filosófica .....	13
2.3 Fundamentación legal.....	14
2.4 Categorías fundamentales. ....	16
2.5 Hipótesis .....	54
2.6 Señalamiento de variables.....	54

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA**

3.1 Enfoque investigativo. ....	55
3.2 Modalidad básica de la investigación .....	56
3.3 Nivel o tipo de investigación .....	56
3.4 Población y muestra .....	58
3.5 Operacionalización de las variables .....	59
3.6 Técnicas e instrumentos.....	61
3.7 Plan de recolección de información.....	62
3.8 Plan de procesamiento de la información.....	63

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Análisis de datos. ....	64
4.2 Interpretación de resultados .....	65
4.3 Verificación de la hipótesis .....	92

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	98
5.2 Recomendaciones .....	99

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1 Datos informativos.....	100
6.2 Antecedentes de la propuesta. ....	100
6.3 Justificación. ....	101
6.4 Objetivos.....	102
6.5 Análisis de factibilidad .....	103
6.6 Fundamentación Científica. ....	104
6.7 Metodología. Modelo Operativo.....	121
6.8 Administración de la propuesta. ....	123
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta. ....	124

**C.- MATERIALES DE REFERENCIA**

1.- Bibliografía.....	125
2.- Anexos.....	126
Encuestas dirigida a estudiantes. ....	127
Encuestas dirigida a docentes. ....	129
Encuestas dirigida a padres de familia .....	132
Fotografías.....	135

## INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

Grafico N° 1 Árbol de problemas .....	6
Grafico N° 2 Categorías fundamentales.....	16
Grafico N° 3 Constelación de Ideas Variable Independiente .....	17
Grafico N° 4 Constelación de Ideas Variable Dependiente .....	18
Grafico N° 32 Representación ji cuadrado .....	93
Cuadro N° 1 Población y Muestra .....	57
Cuadro N° 2 Operacionalización de la variable independiente .....	58
Cuadro N° 3 Operacionalización de la variable dependiente .....	59
Cuadro N° 4 Recolección de la información .....	61
Cuadro N° 32 Frecuencias Observadas .....	94
Cuadro N° 33 Frecuencias Esperadas .....	95
Cuadro N° 34 Cálculo ji cuadrado .....	96
Cuadro N° 35 Gastos .....	103
Cuadro N° 36 Modelo Operativo .....	121
Cuadro N° 37 Plan de Acción .....	122
Cuadro N° 38 Administración de la Propuesta .....	123
Cuadro N° 39 Recursos Humanos .....	123
Cuadro N° 40 Plan de Monitoreo y Evaluación .....	124

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION  
CARRERA DE CULTURA FISICA  
RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

AUTOR: Sr. Rubén Sisalema

TUTOR: Mg. Walter Aguilar

### **RESUMEN**

El trabajo investigativo realizado nos permite enfocarnos hacia la manera adecuada que se debe realizar una práctica de atletismo o un entrenamiento desarrollándolo de la mejor manera conociendo las formas adecuadas de un calentamiento los ejercicios establecidos para la práctica de esta disciplina.

Podemos también recalcar que esta es una investigación realizada para conocer los problemas hallados mediante las encuestas realizadas a los docentes como padres de familia sobre el entrenamiento deportivo de los niños de la selección de atletismo de la Escuela La Gran Muralla, los ejercicios hallados en esta investigación ayudaran al beneficio competitivo de los niños de la selección de atletismo el cual ayudara al nivel competitivo de la institución educativa.

Al haber analizado sobre las encuestas realizadas conocemos la importancia que se le debe dar a un adecuado entrenamiento de atletismo en los niños para el correcto desarrollo de sus capacidades físicas como también incrementar el nivel competitivo de la Institución Educativa.

Nuestro propósito de la investigación realizada está determinada a cumplir y seguir un orden al realizar un entrenamiento específico sobre el atletismo en la selección de la Escuela La Gran Muralla, formando así a niños atletas que puedan desarrollarse de la mejor manera dentro de una competencia.

**Palabras claves:**

Coordinación, Flexibilidad, Entrenamiento, Habilidad, Capacidades Físicas, Atletismo, Velocidad, Resistencia, Cualidades, Rendimiento, Participación, Competencia.

## INTRODUCCIÓN

Debemos indicar que el atletismo es uno de los deportes el que más reúne las principales cualidades para el disfrute de los más pequeños como es el de correr, saltar, lanzar objetos, juego de carreras.

Además el practicar atletismo contrae algunas ventajas físicas como también les ayuda a distraerse de cualquier problema que puede preocuparles, ganan confianza tiene más autocontrol, una mayor estabilidad emocional e incluso desarrollan su capacidad mental obteniendo un buen rendimiento en la vida académica.

Es por tal razón que un adecuado entrenamiento y ejercicios de acorde a la edad como es en este caso niños que integran a la selección de atletismo sobre: **EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA** mediante la cual está desarrollada en base a los ejercicios de Calentamiento y Ejercicios que ayuden al incremento de la velocidad y resistencia en la práctica del atletismo en los niños.

La tesis realizada consta de seis capítulos importantes por las cuales se estudiaron detenidamente contribuyendo hacia los objetivos planteados y sus respectivos lineamientos sobre el entrenamiento del atletismo en los niños que ayuden al aumento del nivel competitivo de la Escuela La Gran Muralla

**El capítulo I** nos describe el problema de la presente investigación

**El capítulo II** el cual nos explica sobre Marco teórico.

**El capítulo III** describe la de metodología que se utilizo en la elaboración de esta tesis.

**El capítulo IV** describe los análisis e interpretación de resultados sobre las encuestas realizadas a los docentes, padres de familia y niños de la Escuela La Gran Muralla.

**El capítulo V** explica las conclusiones y recomendaciones sobre las encuestas planteadas dentro de la investigación.

**El capítulo VI** el cual está determinado a presentar la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA**

EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

#### **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

Los problemas sociales son comunes en todas las partes del mundo, pero en especial aquellos problemas que tienen que ver con los niños que se encuentran en etapa de crecimiento son los que merecen la mayor atención.

Al ser humano del siglo XXII le resulta imprescindible la ejercitación del cuerpo, si no quiere ver atrofiadas prematuramente muchas de sus funciones y capacidades corporales; es a través del cuerpo y el movimiento como la persona relacionada con el entorno.

La educación en el Ecuador está creciendo en donde cada institución busca posicionarse en el ámbito educativo notándose las necesidades de ampliar en infraestructura, implementación, entrenamientos, docentes, para las escuelas urbanas, rurales y así tener crecimiento educativo.

Con la oportunidad que brinda nuestra ciudad muy reconocida por su comercialización se ha permitido fiscalizar y por lo tanto ampliar, implementar en todo su entorno como personal docente, administrativo e instrumentos que necesita una institución para el mejoramiento del inter aprendizaje de las instituciones educativas.

El análisis de la falta de entrenamientos deportivos en las instituciones, viene a representar un problema grave en nuestro país, ya que este fenómeno vulnera el desarrollo físico de los niños, por cuanto este fenómeno es una realidad no es algo pasajero, la realidad es que la mayoría de niños pierden la oportunidad de demostrar todas sus habilidades físicas por falta de recursos económicos o porque el Estado no ha asignado correctamente el presupuesto para las escuelas del Ecuador.

En la provincia de Tungurahua, hoy en la actualidad un 50% de instituciones tienen una infraestructura cómoda para el área de cultura física, pero otras instituciones no acceden a esta comodidad para promover la adecuada práctica de la actividad física a través de la creación de programas masivos de deporte y recreación para el mejoramiento de la calidad de vida de los niños.

Pero algunas instituciones no tienen esa factibilidad de entrar en el ámbito deportivo o actividad deportiva para los niños, por la falta de entrenamiento para los concursos escolares.

En el Escuela “La Gran Muralla”, es una institución que brinda una enseñanza de calidad para mejorar la eficacia en conocimientos a los niños, pero su problema existente son los entrenamientos deportivos, en la cual incómoda para su desarrollo físico y la preparación física de los niños y niñas.



Por tal razón es conveniente realizar esta investigación lo que permitiría determinar el principal problema que originan en la institución y por ende las autoridades podrán tomar decisiones favorables conjuntamente con su persona.

## ÁRBOL DE PROBLEMAS

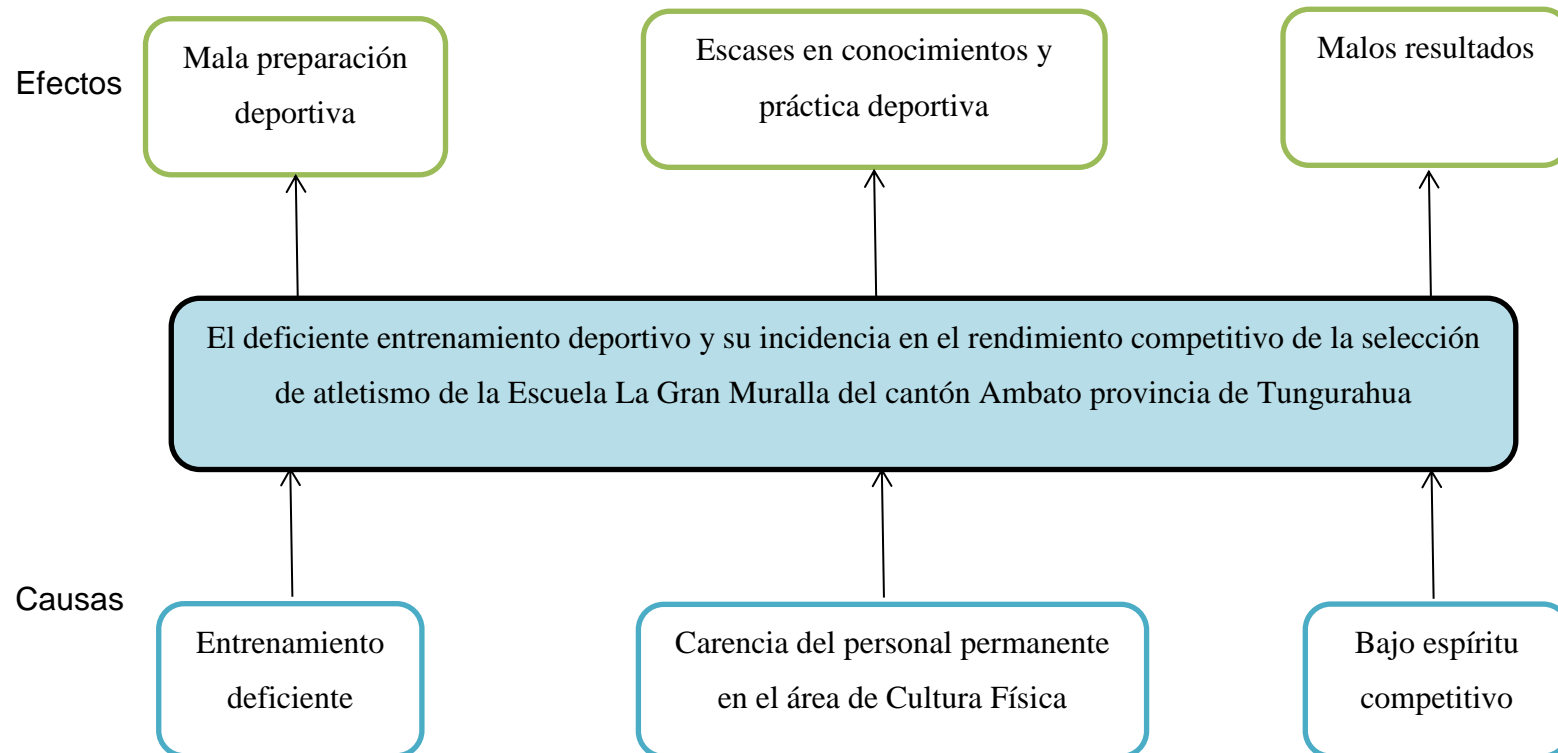


GRAFICO # 1

Elaborado por Rubén Sisalema

### **1.2.2 ANÁLISIS CRITICOS**

Una de las causas importantes por la que se da un rendimiento competitivo deficiente es el inadecuado entrenamiento deportivo dando como resultado la mala preparación deportiva en los deportistas, por lo que no estarán aptos o en buenas condiciones por emplear una competencia en las condiciones que estarán planteadas de acuerdo a las exigencias en la competitividad.

Otro de los puntos importantes existentes en la preparación del deportista es la falta de personal permanente en el área de Cultura Física dando como consecuencia, escasos conocimientos y práctica deportiva, dejando lo vacíos en los deportistas de acuerdo a la actividad deportiva empelada o practicada en horas de educación física, y por ende a la competencia.

Otro factor importante a la competencia del deportista es el bajo espíritu competitivo, dando como consecuencia los malos resultados tanto personal como colectivamente puesto que ellos deben aprender abordar la competencia positivamente con el fin de recabar en el deportista el anhelo, amor y gusto por la competencia.

Además de no poner en práctica esta investigación los resultados deportivos a nivel escolar seguirán de mal en peor lo cual fomentara una baja autoestima en el niño deportista de la institución.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Al no dar solución al problema planteado dentro de la Escuela “La Gran Muralla” ocasionaría la perdida de crecimiento y desarrollo mental y destrezas en momento de realizar cualquier actividad deportiva, los cuales

con el transcurso del tiempo al ir avanzado su educación no tendrán la debida preparación física.

Además de no poner en práctica esta investigación, los resultados deportivos a nivel escolar, seguirán de mal en peor; lo cual fomentara una baja autoestima en los niños deportistas de la institución.

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

¿Cómo incide el de entrenamiento deportivo en el rendimiento competitivo de la escuela “La Gran Muralla”, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES**

¿El entrenamiento deportivo influye en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños?

¿Se debería elaborar estrategias metodológicas de preparación física para mejorar el rendimiento competitivo de los niños de la selección de atletismo?

¿Se debería elaborar un plan de entrenamiento deportivo, para mejorar el rendimiento competitivo de los niños de la selección?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

Área: Cultura Física

Campo: Educativo – Deportivo.

Aspecto: El entrenamiento deportivo en el desarrollo del rendimiento competitivo de los niños de la selección de atletismo

**Delimitación espacial:**

- Provincia: Tungurahua
- Cantón: Ambato
- Parroquia: Pishilata
- Sector: Techo Propio

**Delimitación temporal:**

La investigación se desarrollara en la Escuela “La Gran Muralla”. El trabajo investigativo tiene lugar durante el periodo Septiembre 2012 – Marzo 2013.

**Unidades De Observación:**

1. Autoridades de la Institución
2. Personal Docente
3. Niños
4. Padres de Familia

**1.3. JUSTIFICACIÓN**

La ejecución del presente proyecto de investigación tiene los siguientes justificativos:

Para la ejecución de la presente investigación se considera que el tiempo asignado es suficiente al igual que la disponibilidad de los recursos humanos, materiales y económicos, por lo que se podrá finalizar la misma sin ningún inconveniente.

Con el propósito de minimizar los problemas que afrontan los niños de la escuela “La Gran Muralla” como una estrategia de formación integral, brindando la oportunidad a por lo menos algunos niños y niñas a practicar la educación física, el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación a través de programas pedagógicos que respondan a las necesidades sociales de estos niños y se les garantice un buen desarrollo físico y mental, llevando a cabo pautas de crecimiento y desarrollo integral de la persona y aprovechen las actividades deportivas y la utilización de tiempo libre.

Esta investigación una vez culminada es útil y beneficiosa por las siguientes razones: Sirve para los profesores de iniciación deportiva en las diferentes disciplinas, para que tengan un modelo de cómo desarrollar los fundamentos técnicos de las actividades a realizarse a través de métodos adecuados, así como para conocer el nivel de conocimientos de los profesores, esto sirve a las autoridades para que se haga un seguimiento a los docentes, o al menos le sugieran que deben capacitarse. Así como elaborar una guía de enseñanza para las diferentes disciplinas.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Diagnosticar el entrenamiento deportivo y su incidencia en el rendimiento competitivo de la selección de atletismo de la escuela “La Gran Muralla”, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Determinar si el entrenamiento deportivo influye en el desarrollo de las capacidades de los niños.

- Desarrollar estrategias metodológicas de la preparación física, para mejorar el rendimiento competitivo de los niños de la selección de atletismo.
- Estructurar un plan de entrenamiento deportivo, para mejorar el rendimiento competitivo de los niños de la selección de atletismo

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Al realizar consultas por las Universidades de Ambato que tiene dentro de su oferta Académica Títulos en la Carrera de Cultura Física, se ha revisado en las bibliotecas trabajos de investigación similares al presente trabajo planteado sobre, “EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, encontré un tema similar en la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación en la Carrera de Cultura Física.

#### **Tesis Número 66.**

**Autora:** Villalba Guevara Carla Lizbeth

**Tema:** La preparación deportiva en la disciplina del atletismo en el rendimiento físico de los niñas del séptimo año de educación básica paralelo A de la Escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010.

Conclusiones:

1.- hay desinterés por la práctica deportiva y el bajo rendimiento en todas las actividades lo que fue diagnosticado para obtener una mejora en la disciplina atlética.



2.- La preparación física de los estudiantes se encuentra en mal estado de acuerdo al entrenamiento asignado.

3.- el interés de los estudiantes por la materia es bajo debido a la falta de motivación realizada en la clase por parte del maestro.

4.- La no aplicación de planes de trabajo no está dando los resultados deseados en el rendimiento de los estudiantes en la disciplina de atletismo.

5.- Las condiciones psicológicas de los estudiantes se encuentra en mal estado debido a la mala preparación deportiva.

En consecuencia el tema a investigar es original y no se trata de un plagio, sino por el contrario se realizara una investigación crítica y propositiva para mejorar el rendimiento deportivo en los niños de la escuela “La Gran Muralla”.

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

Campo de estudio que se enfoca hacia el examen de la naturaleza de la realidad y valores.

Abarca el estudio de cómo se obtiene el conocimiento y la lógica. Los filósofos deportivos estudian las creencias y valores de los participantes en los deportes.

La filosofía, como la búsqueda de la verdad, nos ayuda alcanzar un entendimiento más profundo de la experiencia deportiva.

La filosofía dentro del ámbito deportivo puede caracterizarse como una disciplina de reciente surgimiento preocupada por el análisis

conceptual de temas relativos al deporte, incluyendo la caracterización del fenómeno deportivo (su naturaleza y propósitos así como los métodos de estudio), las cuestiones éticas y estéticas en sentido muy amplio.

Dentro de una disciplina deportiva se puede encontrar varias reflexiones acerca del cuerpo y su relación con la actividad de una manera genérica denominados juegos o realizaciones atléticas en la que debe optimizar el deporte como beneficio al cuerpo y mente, para obtener finalmente armonía, moderación y conocimiento.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La Constitución Política del Ecuador prescribe en la sección sexta, Cultura física y tiempo libre, en el artículo 381:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en el décimo octava disposición general prescribe:

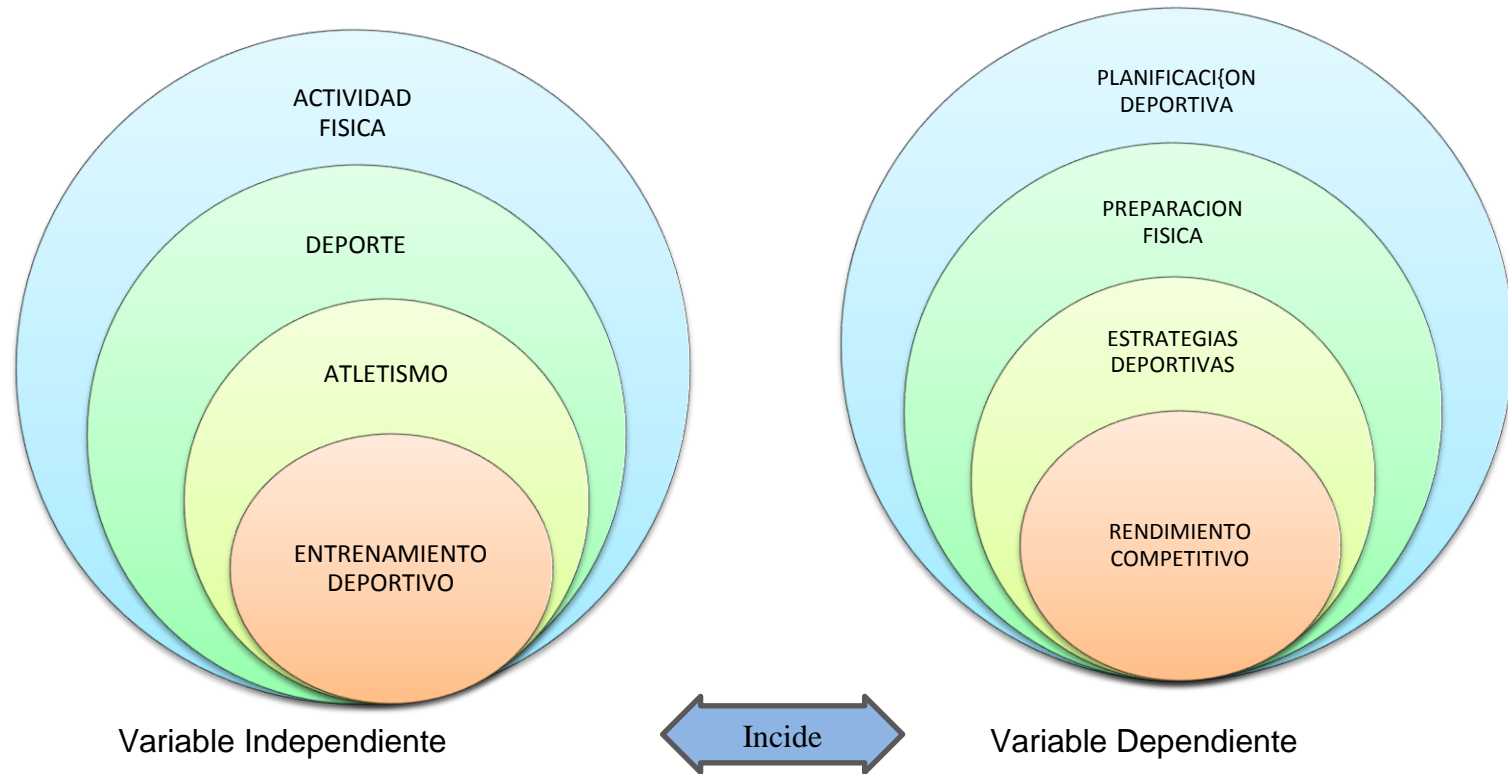
➤ Deporte: El deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúcida y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las

organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

➤ Educación física: Es una disciplina que basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas.

➤ Recreación: Son todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida.

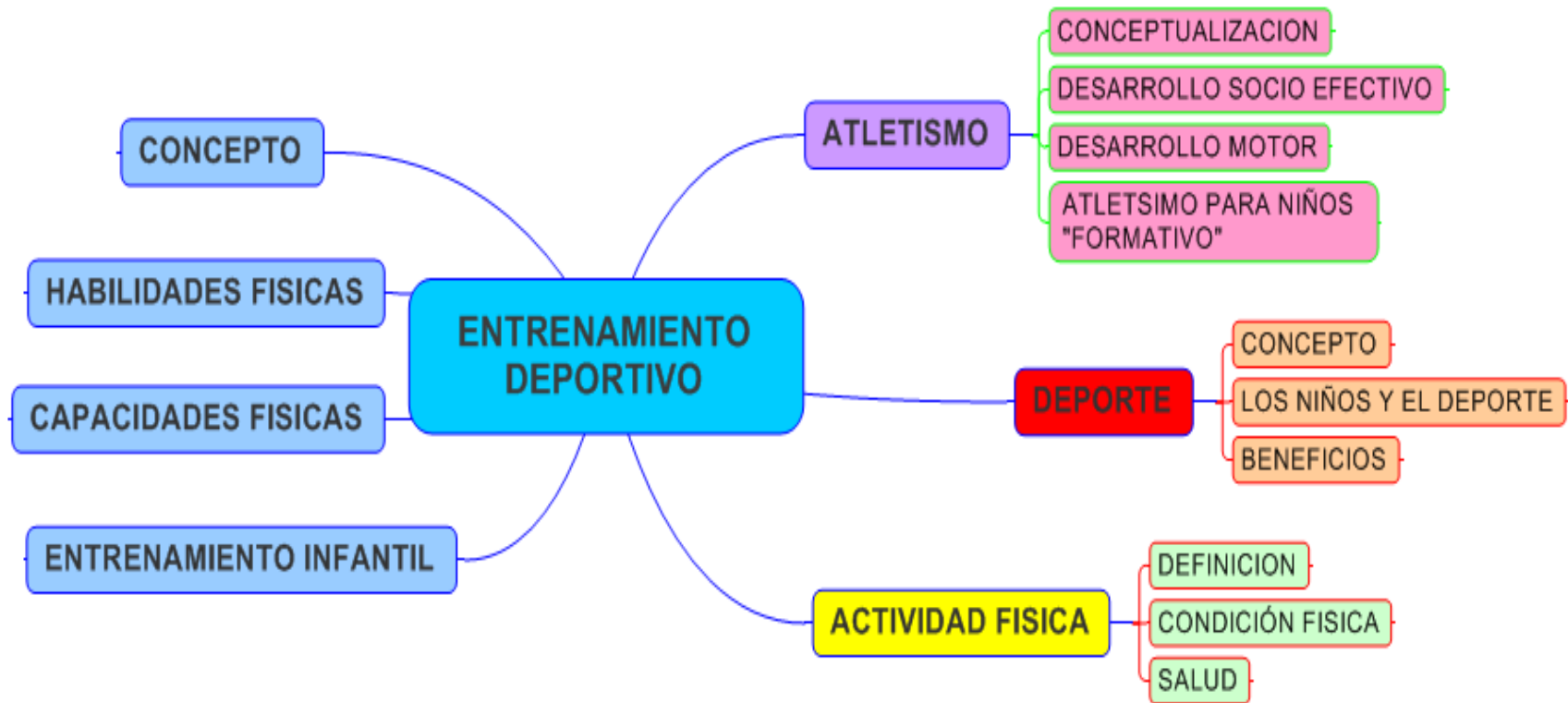
## 2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.



**GRAFICO # 2**

Elaborado por Rubén Sisalema

**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:**



**GRAFICO # 3**

Elaborado por Rubén Sisalema

**CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**



**GRAFICO # 4**  
 Elaborado por Rubén Sisalema

## **CATEGORIAS FUNDAMENTALES**

### **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

#### **2.4.1 ACTIVIDAD FÍSICA**

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo basal, Considere la actividad física como una solución para combatir el cansancio, el aburrimiento y el estar fuera de forma

La actividad física de alta competición requiere un compromiso permanente del niño con el entrenamiento, el juego que éste realiza inicialmente deja de serlo para convertirse en una obligación, los horarios son estrictos y las lesiones se convierten en parte de su vida.

En estos casos los niños que no están preparados psicológicamente pueden presentar traumas, muchas veces son reforzados por las ansias de triunfo de algunos padres, que deberán preguntarse si están dispuestos a asumir estos riesgos. Juan Barberá, Director de la Escuela Madrileña de Gimnasia y del Comité de Gimnasia Aeróbica sabe que estos niños deben tener algo más que talento para el deporte: “No sólo tienen que despuntar físicamente.

Generalmente son más maduros mentalmente. Y más que aptitudes físicas lo que estos niños tienen en común es tesón”.

## DEFINICIÓN

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza.

La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y ser humano. Sin embargo, en el caso del ser humano, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos.

## CONDICIÓN FÍSICA.

La actividad física en el ser humano se ha popularizado en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras.

La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para



diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, para obtener diferentes tipos de resultados.

## SALUD

La actividad física conlleva muchos beneficios tales como el mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa, activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra.

### **2.4.2 DEPORTE**

#### QUÉ ES EL DEPORTE

El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición. Mediante la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no podemos emplearlos como sinónimos; como diferencia destacable podemos señalar la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

## LOS NIÑOS Y EL DEPORTE

Cuando los adultos pensamos en hacer deporte nos imaginamos sudando en un gimnasio lleno de máquinas.

Pero para los niños hacer ejercicio significa jugar y estar físicamente activos.

Ellos practican deporte simplemente jugando en el recreo del cole, al correr detrás de sus compañeros o montando en bici.

El ejercicio ayuda a los niños a desarrollarse física y mentalmente, a estar sanos y a relacionarse de una forma saludable con otros compañeros.

La práctica de una actividad física forma parte de la vida de los niños, como la alimentación o el sueño.

Los músculos se desarrollan funcionando y sin actividad deportiva el corazón se fatiga mucho más rápido.

Sin embargo muchos padres se plantean dudas sobre qué deporte inculcar a sus hijos o qué edad debe ser la idónea para comenzar y más aún si desean que su hijo sea una estrella en la cancha.

## BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS

- Fortalece los músculos y huesos
- Previene la obesidad
- Previene el riesgo de enfermedades tales como la diabetes
- Puede corregir posibles defectos físicos
- Enseña a seguir reglas

- Ayuda a relacionarse con los demás
- Ayuda a coordinar sus movimientos
- Ayuda a ingresar en la sociedad, haciéndole más colaborador y menos individual
- Potencia la creación y regularización de hábitos
- Estimula la higiene y la salud
- Duermen mejor y son capaces de enfrentarse mejor a los pequeños retos de la vida cotidiana.

Los beneficios en la práctica de un deporte son innumerables pero ante todo el niño debe divertirse con él.

#### Precauciones

A pesar de los beneficios que se obtienen de la actividad física durante la niñez, hay que tener en cuenta ciertas precauciones, ya que cuando se superan los límites máximos permitidos con posturas incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos negativos.

Por esta razón es muy importante que el deporte infantil esté supervisado y sea impartido por educadores especializados, capaces de adaptar la actividad física de acuerdo a la edad y la condición física del menor, evitando que sus efectos puedan influir negativamente en el desarrollo del niño.

¿Qué criterios debe seguir un niño para elegir un deporte?

La motivación debe dictar la elección de una actividad deportiva.

Lo primordial es que al niño le guste ese deporte.

Los padres le pueden animar a practicarlo, pero nunca obligarle.

Es normal que a un niño le llame la atención un determinado deporte influido por sus amigos o por los medios de comunicación.

¿Qué niño no quiere ser piloto de Fórmula 1 o ciclista cada verano del tour o futbolista en la final de la Champions League?

Debemos por lo tanto atender a los gustos del niño, pero siempre tratando de tener en cuenta otros criterios de elección.

La cercanía de las instalaciones o polideportivos es un condicionante si el niño va a practicar un deporte con frecuencia.

El carácter del pequeño, es otro factor importante; si un niño es tímido, por ejemplo, deberá ser orientado hacia deportes de equipo como el baloncesto, en el que no sea necesario que esté solo en una cancha.

A los niños agresivos se les aconseja los deportes de combate como el judo, que le permitan luchar y canalizar su energía por medio de un juego con reglas.

¿Existen deportes particularmente adaptados a cada edad del niño?

¿Qué deporte es bueno para cada edad?

El atletismo fue el primer deporte en el mundo, y es por eso el más antiguo.

Son deportes de equipo que desarrollan la velocidad, la resistencia, la coordinación de movimientos, las reglas, el respeto al adversario y el trabajo en equipo. Se recomienda iniciarse a partir de los 5 años (baby - básquet, baby-fútbol)

### **2.4.3 ATLETISMO**

#### **Concepto**

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 decatlón (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

## DESARROLLO MOTOR

Algunos alumnos manifiestan una consolidación del equilibrio motor alcanzado y otros comenzarán los procesos característicos de la adolescencia.

El crecimiento, aumento de la musculatura, el redondeamiento de la figura, los primeros signos de vello, etc., hace que nos encontremos en la entrada de un cierto desequilibrio que va a requerir la formación de una nueva imagen corporal, en momentos en los que interesa enormemente esa imagen por los intereses sexuales que comienzan a abrirse (el papel de la Educación Física planteada desde unas bases de conceptualización, adquisición de procedimientos y actitudes será trascendental).

## DESARROLLO SOCIO-AFECTIVO

Los compañeros siguen manteniendo un gran protagonismo, pero los grupos comienzan a hacerse mixtos, pues se han dominado las normas del grupo homogéneo y además van apareciendo los intereses sexuales.

Los adultos pueden ser juzgados críticamente, en parte debido también a las nuevas adquisiciones cognitivas que van apareciendo que les permite establecer algunas hipótesis sencillas y contrastarlas.

Manifiestan marcados progresos hacia el desarrollo moral autónomo.

## Atletismo para niños

El Atletismo es uno de los deportes más completos para que practiquen los niños, principalmente por la cantidad de disciplinas que se pueden entrenar como los lanzamientos, los saltos y las carreras.

Atletismo infantil El Atletismo como todos los otros deportes, está adaptado al nivel evolutivo de los niños y tiene categorías por edad.

Por eso los más pequeños corren carreras de velocidad en distancias más cortas o lanzan con implementos más livianos.

Pero la técnica de ejecución sigue siendo la misma de la de los atletas mayores.

¿Por qué debería practicar atletismo un niño?, principalmente porque, salvo algunas pocas técnicas más complejas, las que se requieren para el atletismo son movimientos básicos que cualquiera puede practicar, como correr, saltar y lanzar.

Así es como saltando desarrolla la fuerza de los miembros inferiores, lanzando entrena la potencia y la fuerza tanto de miembros superiores como inferiores, y corriendo desarrolla la resistencia y la velocidad según sea la distancia recorrida y la intensidad alcanzada.

Dadas las características de este deporte, el niño no necesita poseer un biotipo físico determinado como puede ser la altura en baloncesto, ya que la gran cantidad de disciplinas que tiene el atletismo, permite colocar al niño en aquellas que más se ajusten a sus características físicas, si es hábil podrá hacer saltos y carreras con vallas, si es fuerte lanzamientos y si le gusta correr, podrá practicar todo tipo de carreras de distancias variables.

El Atletismo es un deporte milenario creado por los griegos, y como tal es el deporte madre de los Juegos Olímpicos.

Antiguamente los campeones olímpicos eran elevados a la categoría de Semi Dioses recibiendo honores y renta de por vida para ellos y su familia.

¿Qué es?

El término atletismo consiste en la de ejercicios, procedentes de gestos y actitudes naturales, que se realiza de forma competitiva o con vistas de obtener el desarrollo y perfeccionamientos físicos.

También se puede definir como el conjunto de pruebas celebradas como competiciones entre individuos o equipos en reuniones en pista cubierta o estadios al aire libre.

Las categorías básicas del deporte combinan pruebas de carreras y marchas con lanzamientos y saltos.

Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas de atletismo, varían desde los 50 m lisos en pista cubierta, hasta la carrera de maratón, que cubre 41 Km 947 m y la milla olímpica.

Las reuniones al aire libre se celebran generalmente en un estadio o un campo de atletismo construido alrededor de una pista hecha de ceniza, arcilla o material sintético.

La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos tramos rectos y dos curvas.



La mayoría de los lanzamientos y saltos (o pruebas de campo) se disputan en la zona comprendida dentro del óvalo.

Hay pruebas especiales, como el decatlón (para hombres) que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (para mujeres) con cuatro pruebas de campo y tres carreras.

#### **2.4.4 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento merced a los procesos de adaptación del organismo.

En la actualidad, el área de conocimiento que estudia y analiza este proceso es la TEORIA DEL ENTRENAMIENTO.

Esta ciencia o técnica (todavía existen ciertas discrepancias entre autores sobre este aspecto), ha evolucionado a lo largo de la historia de forma paralela a las necesidades de la sociedad.

A través de estos dominios el preparador físico será capaz de comprobar el efecto y evolución del entrenamiento, individualizarlo, y conocer los posibles rasgos de especificidad que contiene un deporte.

La actividad física y la deportiva están muy ligada entre sí, desde un programa de acondicionamiento físico para la salud, una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento deportivo, o simplemente un encuentro deportivo (cualquier deporte) como actividad recreativa, tienen en común actividad motora y deportiva.

## CAPACIDADES FÍSICAS

El movimiento en general es producto de capacidades y habilidades motrices, por ejemplos:

Capacidad Motora Condicional: Son aquellas que determinan cambios orgánicos como por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente por que ayudan a las demás a actuar.

Capacidad Motora Coordinativa: Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo (según Dietrich Harre), también se puede encontrar por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje Motor etc.

Capacidades Motoras Intermedia o Mixtas: Son aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: Velocidad de Reacción, Acíclica (Rapidez) y Cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, La Relajación etc.

## HABILIDADES FÍSICAS.

Habilidad Motora Básica o Fundamental: acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, comunes a todos los individuos y perduran toda la vida. Se dividen en tres:

1. Locomotrices: Determina traslado, continuidad de movimientos como por ejemplo: Correr, Caminar, Saltar, Galopar, gatear, reptar etc.

2. No Locomotrices: Es un movimiento acíclico, sin traslado y aislado por ejemplo: Empujar, Balancearse, Girar, Estirar, Lanzamiento, Salto etc.
3. Manipulativas y Proyecciones: Es recibir y enviar un elemento hacia distintos lados por ejemplo: Rematar, Batear, Driblear, Patear, Lanzar, Pasar etc.

Habilidad Motora Específica o Deportiva: Son los fundamentos o técnicas deportivas que tiene parámetros de ejecución biomecánicas más o menos formalizados con elevada complejidad y eficacia. Dependen del deporte a utilizar, buscando optimizar el rendimiento de los deportistas en general.

En nuestra época el contacto del hombre con la maquina le ha deparado un poder impresionante como especie, pero ha sumido a este a una pobreza motriz acuciante, por lo tanto es verdaderamente importante la práctica motriz espontánea y natural, como también actividades sistemáticas aprendidas como las deportivas, para restaurar la motricidad ante la necesidad biológica de movimiento.

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

A continuación vamos a explicar la definición de entrenamiento deportivo.

1 Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en

cada fase (micro-ciclos, meso-ciclos y macro-ciclos) y para cada capacidad física.

Es un proceso complejo pues los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supercompensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supercompensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

## ENTRENAMIENTO INFANTIL

El proceso del entrenamiento infantil es muy importante y de mucho cuidado en edades tempranas, se hace necesario tomar en cuenta determinados principios, reglas, normas y proposiciones metodológicas y de carácter científicas.

Los principios son las directrices generales expresadas en forma de axiomas de orientación práctica; son una organización obligatoria para la actividad del docente porque se refieren a la aplicación consciente y compleja de las leyes del proceso formativo y educativo, y porque en ellos se reflejan las experiencias generalizadas de la práctica exitosa. Blázquez, (2003)

El nombre y número de principios varía mucho en la bibliografía sobre la teoría del entrenamiento, habitualmente se parte de dos grandes bloques que los engloban a todos. Blázquez, (2003)

Principios Biológicos, los que afectan los procesos de adaptación orgánica del deportista. Porta, (1988)

Principios pedagógicos, los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento. Talizina, (1986).

En esta oportunidad los autores harán referencia a los principios que se desarrollan en los institutos de formación (incremento progresivo de las cargas, repetición, continuidad, individualidad biológica, entre otros)

## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

### 2.4.5 PLANIFICACION DEPORTIVA

#### Componentes de la planificación deportiva

El proceso de entrenamiento se estructura en **PERIODOS TEMPORALES** bien definidos (Bomba, 2000):

- **Macroциclos** (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- **Mesociclos** (ciclos de 2 a 8 semanas).
- **Microциclos** (ciclos de aproximadamente una semana).
- **Unidades de entrenamiento** (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

#### Macroциclo

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

#### Mesociclo

Constituye un conjunto de varios microциclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes **TIPOS DE MESOCICLOS** empleados para la planificación del entrenamiento. Adaptado de Harre (1987: 108)

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>Introductorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Complementario</b>	Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
<b>Competitivo</b>	Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio- (recuperación-</b>	<b>a</b> Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones;

<b>preparatorio)</b>	eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio- (recuperación- mantenimiento)</b>	<b>b</b> Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>	Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

### Microciclo

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

### Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantienen una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

### TIPOS DE MICROCICLOS

- **Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.



- **Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.
- **Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.

**Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

### ¿En qué consiste la planificación deportiva?

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición<sup>1</sup>

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.

- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.

Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

---

<sup>1</sup> (López López, 2002).

## 2.4.6 PREPARACIÓN-FÍSICA.

### Conceptualización.

Es la parte del entrenamiento, que busca **poner en el mejor estado posible de forma al deportista**, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite preparación física, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento y sería impensable que un deportista pudiese obtener buenos resultados, solamente entrenando la parte técnica de su deporte.

Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquet, de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo., donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular son básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

Pero en otros deportes, donde el trabajo físico no es tan intenso, se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo.

Esta concepción es totalmente equivocada, porque **hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de preparación física**, aunque ésta sea más simple y menos intensa, pero igualmente necesaria.

La preparación física la podemos dividir en dos etapas principales: la etapa general y la etapa específica.

**La preparación física general**, es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La preparación física general debe realizarse durante el período de pretemporada, donde hemos de poner a punto nuestro cuerpo para poder realizar los entrenamientos más intensos y en un etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular.

Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener un mínimo trabajo de preparación física.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física general tenemos:

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos. Prevenir nuestro cuerpo de posibles lesiones, sobrecargas, roturas musculares, esguinces, etc. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.

Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.

Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aeróbico con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el funcionamiento de órganos y sistemas del organismo del atleta, sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Objetivos elegidos a corto y largo plazo:

Siguiendo la misma lógica, y teniendo en cuenta los parámetros que hemos ido mencionando, es indispensable lograr una clara percepción de los objetivos más importantes a corto, medio, largo plazo, para organizar una estructura más macroscópica de la preparación física.

Así pues, el preparador físico ha de establecer una jerarquía precisa de las cualidades que se han de trabajar y los medios a emplear para favorecer la expansión del atleta y la necesidad efectiva de su potencial físico etc.

#### **2.4.7 ESTRATEGIA DEPORTIVA**

**Definición** la estrategia está presente en cualquier actividad humana. Cotidianamente nos referimos a la estrategia como un plan para abordar cualquier problema de la vida diaria.

En el ámbito deportivo, unos ejemplos servirán para mostrar cómo podemos trasladar estas tres características para acotar la estrategia deportiva:

I. Intenta alcanzar el objetivo principal: la victoria en una competición, clasificarse para disputar la final, no descender o subir de categoría, conseguir una medalla.

Por tanto, el objetivo principal no es siempre ganar o quedar en primer lugar: el objetivo puede ser clasificarse aunque se pierda o empate el partido, quedar entre los diez primeros, conseguir plaza para participar en la competición continental, perder por menos de un punto, marcar en campo contrario.

Por ello, se consideraría una actuación estratégicamente incorrecta si un deportista con el afán de conseguir un objetivo menor, como por

ejemplo marcar un gol, pusiera innecesariamente en peligro poder alcanzar el objetivo principal: clasificarse.

2. Planifica previamente la actuación a corto, medio y/o largo plazo: el entrenador planifica el ciclo de un deportista o de un equipo (largo plazo), la temporada (medio plazo) o la próxima competición (corto plazo). Asimismo, el deportista planifica su carrera deportiva, y el presidente de un club o de una federación deportiva ha de elaborar la estrategia para desarrollar su entidad.

3. Aborda la globalidad de los aspectos que intervienen: la planificación estratégica deportiva ha de incluir, por tanto, todos los elementos relevantes que inciden en el rendimiento deportivo: la selección de los deportistas, su formación, entrenamiento y mantenimiento de su motivación, la alimentación, la salud, el estado del terreno, el público, los árbitros y jueces, la directiva, los otros competidores...

Por consiguiente, el objetivo final, la planificación y la globalidad constituyen también los rasgos diferenciales de la *estrategia deportiva*.

Comentemos los otros dos aspectos de la estrategia en el ámbito deportivo.

### ¿QUIÉN ELABORA LA ESTRATEGIA?

El entrenador y la directiva elaboran su estrategia.

No obstante, en muchas ocasiones, especialmente durante la competición, los deportistas pueden y deben elaborar planteamientos estratégicos a corto plazo. ASÍ, en tenis, si el entrenador y el jugador habían elaborado previamente una estrategia para superar al contrario y resulta posteriormente ineficaz, el jugador ha de ser capaz de plantear

una nueva estrategia global, que contemple el resultado actual, su cansancio y el de su oponente, el grado de concentración de ambos contendientes, las condiciones climatológicas..., en fin, de todos los aspectos que pueden incidir para ganar el encuentro.

¿Qué deportes y situaciones requieren un planteamiento estratégico?

La estrategia está presente en todos los deportes, con independencia de que impliquen o no la oposición directa de otros deportistas. Así, en un deporte sin oposición como la gimnasia rítmica, la planificación estratégica ha de incluir la elección de una música familiar para el público, escoger un mallot agradable a los jueces, decidir el orden de participación de las gimnastas, seleccionar una determinada combinación de ejercicios vistosos, difíciles y arriesgados...

Dado que, el concepto de estrategia que hemos propuesto puede diferir del que se considera en algunos deportes, intentemos acotar con mayor precisión este término, en relación con la táctica y el comportamiento estratégico:

- No incluimos como estrategia deportiva a la actuación inmediata para superar o evitar ser superados por los oponentes, ya que posteriormente lo consideraremos una característica esencial de la táctica deportiva.

- No debería confundirse la estrategia, planteamiento global para alcanzar un objetivo, con el comportamiento derivado de ella.

Así, la estrategia puede incluir la presión al árbitro para que actúe a nuestro favor.

Por tanto, el jugador se comportará estratégicamente si intenta conseguir que el árbitro expulse a un jugador del equipo contrario, con la finalidad de conseguir una superioridad numérica.

- Puede parecer una reducción quizás excesiva llamar estrategia a la planificación de una jugada a balón parado, como a menudo se considera en fútbol, aunque en esta planificación participen los principales elementos: la actuación de los jugadores propios que han de intervenir, la suposición del comportamiento de los oponentes, la situación del balón en relación a la portería.

No obstante, no debe confundirse la planificación del equipo para lanzar una falta, con la estrategia global del equipo durante todo el partido.

Resumiendo, diremos que un planteamiento es estratégico, en la medida que cumpla los tres principios que hemos enunciado: objetivo principal, globalidad y planificación.

### **Algunos ejemplos de actuaciones que ha de contemplar la estrategia**

Todos estos ejemplos tienen en común una preocupación por incidir en todos los factores que intervienen en una competición deportiva:

- Conocer el terreno de pista antes de la competencia.
- Planificar los descansos de los atletas.
- Planificar la carrera de 1.500 m.



- Arriesgar, en salto de longitud, en los dos primeros intentos y asegurar en el tercero para poder continuar en la competición.
- Escoger zapatillas adecuadas a las características de la pista.
- Estudiar el juego del atleta o equipo contrario.
- Pujar por un deportista que no nos interesa, pero que parece interesar a un equipo rival, con la finalidad de perjudicar sus finanzas.
- Intentar marcar en campo contrario, si valen el doble los goles en caso de un empate global en la eliminatoria.

### **Tipos de estrategia**

Antes hemos indicado que cada una de las funciones deportivas (entrenador, deportista, directivo, árbitro) puede establecer su estrategia.

Dado que analizar todas estas estrategias supera los límites de este trabajo, nos referiremos a partir de ahora a la estrategia del entrenador-deportista, que a su vez puede analizarse en función de las personas que involucre y del período que abarque.

### **Estrategia individual y estrategia colectiva**

Aunque una de las características de la estrategia es la globalidad, ésta puede referirse a todos los factores que inciden en una persona (estrategia individual) o en un colectivo (estrategia colectiva).

Desde esta perspectiva, cada deportista puede tener una estrategia.

En los deportes sin colaboración el deportista y el entrenador establecen su estrategia para cada competición, temporada o carrera deportiva.

En los deportes de colaboración, la estrategia para conseguir la victoria es siempre colectiva. No obstante, en estos deportes cabe también que cada jugador establezca su propia estrategia.

Así, un jugador puede, antes del inicio de la competición, planificar su actuación para no ser sancionado, evitar las lesiones o no fatigarse en exceso.

La estrategia individual debería estar siempre en consonancia y supeditada a la colectiva, pero podría incluso estar en contra.

### **Estrategia a largo, medio y corto plazo**

La estrategia puede contemplarse también a partir de la duración del período que abarca. No es posible establecer una separación nítida entre corto, medio y largo plazo.

En un entorno empresarial, la estrategia a corto plazo implica un período superior a un año, mientras que la estrategia a largo plazo no suele superar los 10 años.

En el deporte, la periodicidad de las competiciones (semanales, anuales, bianuales, cuatrianuales.), podría ayudar a establecer la duración de la estrategia: corto plazo (semanal), medio plazo (anual) o a largo plazo (ciclo olímpico, campeonatos mundiales,...).

No obstante, esta clasificación sigue siendo arbitraria y ha de adaptarse a las peculiaridades de cada deporte.

Una estrategia deportiva depende del deporte al que te dediques si por ejemplo practicas fútbol la estrategia deportiva ira encaminada a trabajar el cardio y las piernas(con diferentes ejercicios y cosas así), si por ejemplo practicas boxeo pues la estrategia deportiva será una mezcla en donde sobresaldrá los ejercicios de potencia dirigidos a los brazos y hombros, y en menor medida harás ejercicio para las piernas(el boxeo es uno de los deportes en el que el atleta por decirlo de alguna forma tiene que tener una estrategia deportiva completa para todo el cuerpo)

Las estrategias deportivas van desde ejercicios de rehabilitación (para jugadores de fútbol lesionados) hasta ejercicios para poner en forma al atleta lo más rápido posible (estos se suelen hacer mientras que se disputa un campeonato de varios días como las olimpiadas), también están las estrategias deportivas que usan jugadores de futbol o de rugby que es la de mantener la condición física usando ejercicios cardiovasculares

#### **2.4.8 RENDIMIENTO COMPETITIVO**

El rendimiento competitivo está basado al hecho de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante la conectividad con el rendimiento físico de un deportista la cual está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son

dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

**El Periodo Competitivo** el objetivo de este período consiste en desarrollar el **Rendimiento Competitivo** hasta un nivel óptimo y estabilizarlo, capacitando al deportista para que logre los mejores resultados posibles en las principales competiciones.

El rol destacado en la construcción y afinamiento del Rendimiento Competitivo durante el período de competencia lo proporciona un entrenamiento que apunte específicamente a la competencia y en la que ésta esté implícita. Por lo tanto, la carga resulta más intensa y puede ser necesario reducir, hasta cierto punto, el volumen total del entrenamiento.

El rendimiento competitivo se eleva tras las adaptaciones sucesivas que se logran en la aplicación de las cargas con distinta orientación.

Es importante ajustar las duraciones de las fases de las cargas acentuadas según la orientación de entrenamiento.

Una prolongación excesiva provocaría un agotamiento de las reservas de adaptación del deportista que impedirían el proceso posterior del rendimiento.

Por lo contrario, un tiempo de trabajo corto limitaría las posibilidades de adaptación del deportista para integrar posteriormente las adaptaciones sucesivas y necesarias para alcanzar el máximo rendimiento deportivo en una especialidad. Se aplican en todo tipo de

disciplinas siempre que el deportista haya alcanzado un cierto nivel de experiencia en el entrenamiento.

Cargas concentradas. Se aplican en espacios más cortos, concentrando en mayor medida que en las cargas acentuadas, el volumen y la intensidad de trabajo sobre una orientación definida de carga.

La secuencia metodológica es muy importante en la aplicación de las cargas con diversa orientación.

Debido a la fuerte estimulación de las cargas concentradas sobre el organismo, se produce durante su aplicación el descenso de los índices funcionales del deportista, produciéndose de forma retardada el crecimiento de los mismos que deberán coincidir en su conjunto al final del macrociclo con un aumento significativo del rendimiento.

Si bien se empezó aplicando especialmente en deportes de fuerza explosiva, actualmente se encuentran modelos para prácticamente todas las disciplinas y su aplicación debe llevarse a cabo con deportistas de elite y con un alto grado de entrenamiento.

En función de las formas de aplicación de las cargas es posible distinguir numerosas variantes de modelos de planificación que se utilizan en deportistas de elite.

- Periodización tradicional (cargas regulares)
- Alta intensificación (cargas regulares)
- Acentuación sucesivas (cargas acentuadas)
- Macrociclo integrado (cargas acentuadas)
- Sistema de bloques (cargas concentradas)

- Diseño ATR (cargas concentradas)

### El sistema ATR

Su esencia radica en la PERIODICIDAD y la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento, esta permutación se logra alternando con tres tipos de mesociclos: de acumulación, de transformación y de realización.

TIPOS	OBJETIVOS Y TAREAS PRINCIPALES	CONTENIDOS
A C U M U L A C I Ó N	<p>Elevación de potencial técnico y motor</p> <p>Acumular las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica;</p> <p>Ampliar el repertorio de elementos técnicos.</p>	<p>Entrenamiento con volúmenes relativamente altos e intensidades moderadas para capacidades de fuerza, resistencia aeróbica, formación técnica básica, corrección de errores.</p>
T R A N S F O R M A C I Ó N	<p><u>Transformación del potencial</u> de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica</p> <p>Transferir las capacidades motoras más generalizadas hacia formas específicas según las demandas técnicas y tácticas;</p> <p>Enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica.</p>	<p>Entrenamiento con volumen óptimo e intensidad aumentada; ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura de la técnica básica; el entrenamiento en un estado bastante descansado.</p>

R E A L I Z A C I Ó N	<u>Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación</u> Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.	Modelamiento de la actividad competitiva, ejercicios competitivos, empleos óptimo de ejercicios con intensidad máxima; entrenamiento en estado descansado, competiciones.
---	--	---

La idea general del sistema ATR se basa en dos puntos fundamentales del diseño de entrenamiento:

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos).
- El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos.

En lugar del diseño típico de mesociclo, este sistema sugiere una ordenación de los mesociclos basados en la relación entre las distintas capacidades-objetivos.

Es obvio que la mejora de una capacidad requiere la elevación de otra capacidad relacionada por medio del entrenamiento concentrado en un mesociclo consecutivo.

Así, un mesociclo acumulativo con trabajo garantizado extensivo debe preceder al trabajo intensivo más especializado del mesociclo de transformación. Este, a su vez debe facilitar las bases para los ejercicios muy especializados competitivos y el entrenamiento concentrado de velocidad en el mesociclo de realización.

También puede utilizarse una combinación consecutiva de dos mesociclos de acumulación y dos de transformación.

No obstante, el programa acumulativo debe preceder al entrenamiento de transformación, el cual a su vez debe preceder al mesociclo de realización. Este principio de ordenación debería también ser utilizado cuando se diseñan los programas anuales de entrenamiento.

El macrociclo en el sistema ATR afecta a todos los aspectos fundamentales de la preparación deportiva. En efecto, es similar al ciclo anual, solamente que en versión miniatura. No obstante, la estructura y contenido del entrenamiento varía dependiendo de:

1. La posición de la fase específica dentro de la temporada.
2. La cualificación de los deportistas;
3. La especificidad de los deportes.

Debemos tener en claro que para realizar una actividad general “altetismo” dicha a la competencia se debe conocer sobre los ámbitos del entrenamiento deportivo para los atletas de elite ya que estaremos buscando un lineamiento que vaya con la metodología de entrenar y sus etapas como lo demuestra a continuación:

### **Rendimiento Competitivo de Atletas de Pista y Campo de Elite: Variabilidad y Menor Mejora Significativa**

**Propósito:** Describir la reproducibilidad del rendimiento competitivo en atletas de pista y campo de elite para determinar la menor mejora significativa del rendimiento en estos eventos.

**Métodos:** Se utilizaron los resultados oficiales de 17 competiciones de la serie anual de la Federación Internacional de Atletismo Amateur



(International Amateur Athletic Federation) que se lleva a cabo en un período de 101 días. Se calculó la variabilidad característica intra atleta entre competiciones como el coeficiente de variación del análisis de la transformación log para medidas repetidas del tiempo (para los eventos de carreras) o la distancia (para eventos de saltos y lanzamientos).

**Resultados:** la variabilidad intra atleta fueron las siguientes: eventos de carreras con y sin vallas hasta 1500 m, 1.0%; carreras de mayor distancia y carreras con obstáculos, 1.4%; salto triple y salto en alto, 1.7%; salto en largo y salto con garrocha, 2.4%; disco, jabalina y bala, 2.8% (límites de confianza al 90% para todas  $\sim x/\div 1.13$ ).

Las diferencias entre los eventos presumiblemente reflejan las diferentes contribuciones de los sistemas energéticos, las estrategias de carrera, la resistencia del viento y la destreza individual.

En algunos eventos las mujeres pudieron tener una variabilidad ligeramente mayor en el rendimiento ( $\sim 1.1x$ ) que los hombres posiblemente debido a la menor intensidad de la competición.

Hay cierta evidencia que sugiere que, en los eventos de carreras cortas, la variabilidad se incrementa con el incremento en el tiempo entre las competencias (desde  $\sim 0.7\%$  para  $\sim 1$  semana hasta  $\sim 1.1\%$  para  $\sim 100$  días).

En los eventos de carrera hasta 1500m y de carreras con vallas (0.8 vs 1.1%) y en las carreras de mayor distancia y en las carreras con obstáculos (1.1 vs 1.6%) los mejores atletas exhibieron una menor variabilidad que los atletas de menor rendimiento, no obstante en los otros eventos las diferencias fueron poco claras.

Una explicación probable para esto es que la menor motivación de los atletas que no tienen posibilidades de obtener medallas.

Conclusiones: Los entrenadores y científicos del deporte se deberían concentrar en obtener mejoras tan pequeñas como el 0.3-0.5% para los atletas de pista de elite, y de entre 0.9 y 1.5% para los atletas de campo de elite.

## **2.5 HIPÓTESIS**

El entrenamiento deportivo incide en el rendimiento competitivo de los niños de la Selección de atletismo de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

## **2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** El entrenamiento deportivo

**Variable Dependiente:** El rendimiento competitivo

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### 3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Después de haber analizado el problema y la necesidad de incluir el entrenamiento deportivo para el mejoramiento del rendimiento competitivo de la selección de atletismo de la escuela LA GRAN MURALLA, del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

La modalidad de la presente investigación se la aplico desde el enfoque cualitativo y cuantitativo:

**Cualitativo**, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma en base a l tema planteado.

**Cuantitativo**, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas planteadas sobre el tema de investigación.

Se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad, según como muestra el problema a investigarse, y que contribuirá con el desarrollo competitivo de los niños.

### **3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION**

#### **De campo**

El trabajo de investigación se realiza en el lugar de los hechos, donde la base a encuestar, sobre el trabajo con los niños y niñas de la escuela “La Gran Muralla”.

#### **Bibliográfica**

Se utiliza la investigación bibliográfica, ya que por intermedio de esta tendremos la oportunidad de escoger acertadamente la información escrita que más se ajuste a nuestro tipo de investigación, recurriendo a los diferentes medios bibliográficos tales como: libros, revistas técnicas, informes, monografías, tesis de grado sobre control de calidad; siempre y cuando todo este material guarde relación con nuestro problema planteado, utilizando técnicas como el fichaje y lectura científica, que son de gran ayuda para nuestra investigación.

#### **Documental**

Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaron el desarrollo para que la investigación permita tener el éxito deseado.

### **3.3. NIVEL O TIPÓ DE INVESTIGACION**

#### **Científico**

Es científico porque se aplican las técnicas que permite comprobar estadísticas de las actividades que se realizarán dentro de la institución y llegar a obtener resultados deseados.

### **Observación**

En base a este método y a través de diálogos se ha podido detectar que muchos de los niños y niñas les hacen falta que el profesor este en un alcance para conocer un poco más de los entrenamientos deportivos.

La recolección de la información, en base a las encuestas realizadas que como actor investigador se observa la respuesta que los investigados contestaron sobre los problemas a investigar.

### **Exploratorio**

Este método permite conocer más sobre la problemática de la práctica del atletismo lo cual permite conocer la incidencia de la infraestructura física.

Las soluciones que se plantea serán debidas a las causas que surgen del problema y presentar los lineamientos de la alternativa de solución que surtan efectos, que corroboren a solucionar el problema.

### **Asociación de Variables**

#### **De acción**

Pues su aplicación producirá cambios favorables en la escuela La Gran Muralla.

#### **Factible**

Contamos con los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

**POBLACIÓN.-** Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los niños, docentes y padres de familia de la escuela La Gran Muralla de la provincia Tungurahua del cantón Ambato

**LA MUESTRA.-** Se define al área de estudio o cálculo matemático que se efectúa mediante la totalidad de la población para la realización de las diferentes encuestas.

La población y la muestra que se tomara en cuenta para el cálculo de la investigación son: 8 autoridades-docentes, 30 padres de familia y 30 niños de la selección de atletismo, la cual será el 100%.

**Cuadro № 1**

#### **Población y Muestra**

<b>Población</b>	<b>Número</b>	<b>Porcentaje</b>
Autoridades – Docentes	8	12%
Padres de familia	30	44%
Niños	30	44%
Total	68	100%

**Elaborado por el investigador: Rubén Sisalema**

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Cuadro № 2**

**Operacionalización de la variable independiente: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
Es un proceso complejo de entrenamiento a través del cual desarrolla las capacidades físicas de acuerdo a las necesidades en la actividad, incrementa su potencial físico y mental mejorando la calidad de vida de la persona activa.	Proceso complejo de entrenamiento de acuerdo a la actividad  Capacidades físicas.  Potencial físico  Calidad de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapas sucesivas hacia el objetivo que se quiere alcanzar.</li> <li>• Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad.</li> <li>• Mejora la capacidad física y mental.</li> <li>• Optimiza el estado de salud mediante la actividad</li> </ul>	<p>¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de los niños atletas?</p> <p>¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?</p> <p>¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?</p> <p>¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida?</p>	Encuestas a los niños  Cuestionarios estructurados.

**Elaborado por el investigador: Rubén Sisalema**

**Cuadro № 3**

**Operacionalización de la variable dependiente: RENDIMIENTO COMPETITIVO**

<b>Conceptualización</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumentos</b>
Está basado de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante la conectividad íntima con el metabolismo energético y el estado de ánimo de un deportista la cual va en función y desarrollo de las cualidades físicas, en la que optimiza el rendimiento físico el de reducir enfermedades y lesiones musculares.	Competencia  Metabolismo energético.  Estado de ánimo.  Cualidades físicas  Rendimiento físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora el rendimiento personal de sus capacidades físicas.</li> <li>• Mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad</li> <li>• Mejora la energía y tensión.</li> <li>• Incrementa las capacidades físicas básicas, fuerza , resistencia, flexibilidad, velocidad.</li> <li>• Reduce enfermedades y lesiones musculares.</li> </ul>	<p>¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?</p> <p>¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada?</p> <p>¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado?</p> <p>¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas?</p> <p>¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares?</p>	Encuestas a los niños  Cuestionarios estructurados.

**Elaborado por el investigador: Rubén Sisalema**



### **3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los niños de la escuela “La Gran Muralla” de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato, en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el desarrollo de un correcto entrenamiento deportivo en busca de lineamientos hacia el buen desempeño dentro del rendimiento físico.

#### **Encuesta**

Se realizara una encuesta a los niños, profesores y padres de familia de la escuela “La Gran Muralla” de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

### 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

**Cuadro № 4**

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los niños de la escuela “La Gran Muralla” de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores matriz, operacionalización de variable.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Rubén Sisalema
¿Cuándo?	Inicio Septiembre 2012 a Marzo 2013
¿Dónde?	Escuela “La Gran Muralla” de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 1
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Hora de entrenamiento de atletismo y clases de educación física.

**Elaborado por el investigador: Rubén Sisalema**

### **3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicaremos a las y los estudiantes involucrados.
- Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los estudiantes.

## **CAPITULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

A continuación detallaremos las variables independiente y dependiente del tema de investigación y observaremos mediante las preguntas planteadas y las tabulaciones sobre “El entrenamiento deportivo y su incidencia en el rendimiento competitivo de la selección de atletismo de la escuela La Gran Muralla, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua”

Las preguntas planteadas en los diferentes cuestionarios estructurados fueron dirigidas a los estudiantes, docentes y padres de familia.

#### **4.1 ANÁLISIS DE DATOS**

#### **4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

#### Pregunta N° 1

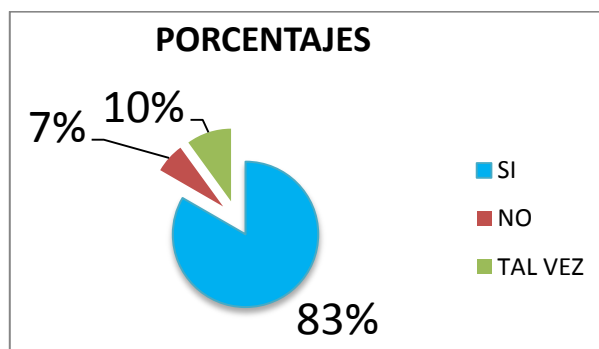
¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de los niños atletas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	25	83%
NO	2	7%
TAL VEZ	3	14%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 5: La secuencia de un entrenamiento deportivo**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 5 La secuencia de un entrenamiento deportivo**

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 1 del total de los encuestados un 83% que equivale a 25 niños están de acuerdo que es necesario una secuencia de entrenamiento para mejorar el rendimiento competitivo mientras que un 14% aduce que tal vez y un 7% dice que no por lo que es necesario enfatizarnos en el 7% para que todos tengan un mismo criterio afirmativo.

## Pregunta N° 2

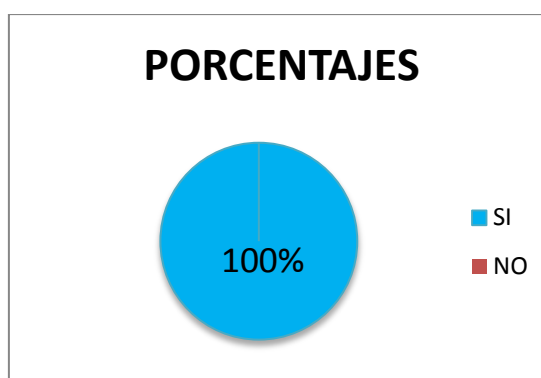
¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 6: Las capacidades físicas**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 6 Las capacidades físicas**

### Análisis e Interpretación

De los 30 niños encuestados ellos respondieron que si en su totalidad dando como equivalente el 100% afirmando la pregunta en la que ellos si creen que a través del entrenamiento deportivo se puede mejorar las capacidades físicas.

### Pregunta N° 3

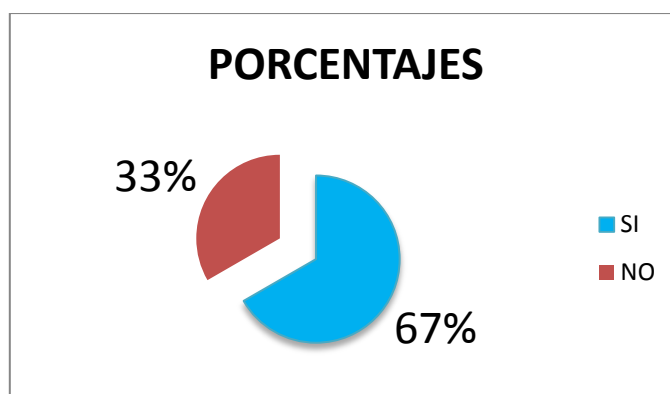
¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	20	67%
NO	10	33%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 7: El potencial físico de los niños**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 7 El potencial físico de los niños**

### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 30 estudiantes, en un 67% que corresponde a 20 estudiantes dicen que si, el potencial físico ayuda a mejorar la agilidad y la capacidad mental mientras que 10 de ellos aducen que no que equivale a un 33% por lo que es necesario trabajar por unificar el criterio de todos con el propósito de que todos sepan que el potencial físico si mejora la capacidad mental y diferentes cualidades.

#### Pregunta N° 4

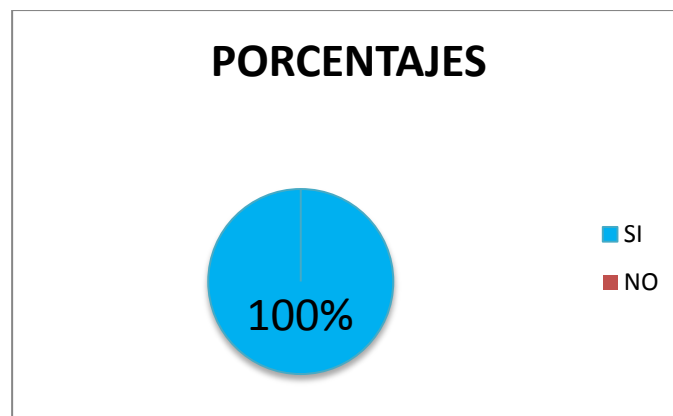
¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 8: El buen estado de Salud**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 8 El buen estado de Salud**

#### Análisis e Interpretación

De la pregunta 4 aplicada a los 30 estudiantes, ellos contestaron en su totalidad que si creen que mantener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida en los niños, dando así un 100% afirmado la pregunta planteada.



### Pregunta N° 5

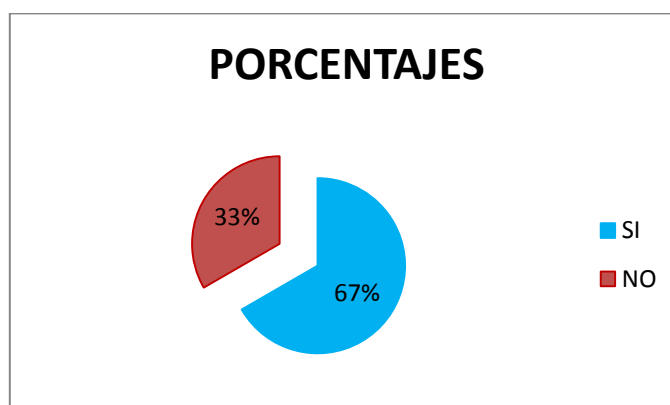
¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	20	67%
NO	10	33%
TOTAL	30	100%

**Cuadro N° 9: Desarrollo del metabolismo energético**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 9 Desarrollo del metabolismo energético**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 30 estudiantes sobre el desarrollo del metabolismo energético en que mejora la producción y consumo de energía aquí contestaron 20 niños afirmando la pregunta que equivale a un 67% mientras que 10 niños que equivale al 33% aduce no saber o no tiene claro la pregunta por lo que se debe trabajar por ese 33% para tener un concepto claro y positivo.

### Pregunta N° 6

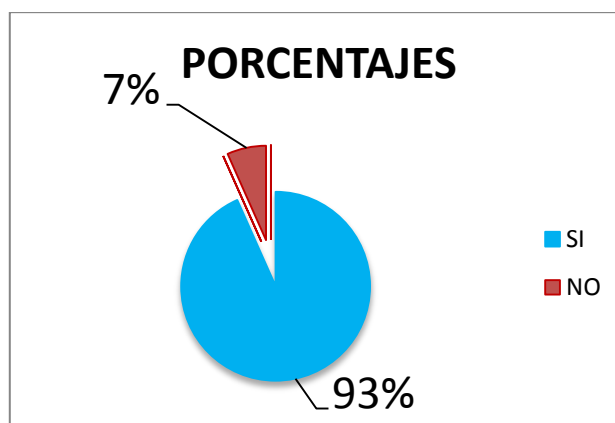
¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	28	93%
NO	0	0%
TAL VEZ	2	7%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 10: Las competencias y el rendimiento personal**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 10 Las competencias y el rendimiento personal**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 30 niños de la cual contestaron que si en un 93% que las competencias si mejoran el rendimiento personal mientras que un 7% aduce que no por lo que es necesario trabajar por este 7% para tener un criterio unificado.

### Pregunta N° 7

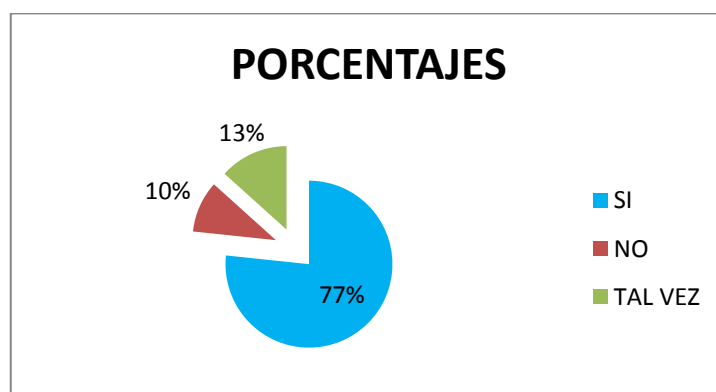
¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	23	77%
NO	3	10%
TAL VEZ	4	13%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 11: El buen estado de ánimo**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 11 El buen estado de ánimo**

#### **Análisis e Interpretación**

En esta pregunta realizada a los 30 niños ellos contestaron que si en un 77% mientras que otros dicen que no en un 10% y otros un tal vez que equivale a un 13% por lo que es necesario unificar el criterio en un ambiente positivo a la pregunta, con el propósito de que todos tengan la misma opinión y sepan que un buen estado de ánimo refleja muchas cosas como el de ser una persona activa y no tensa.

### Pregunta N° 8

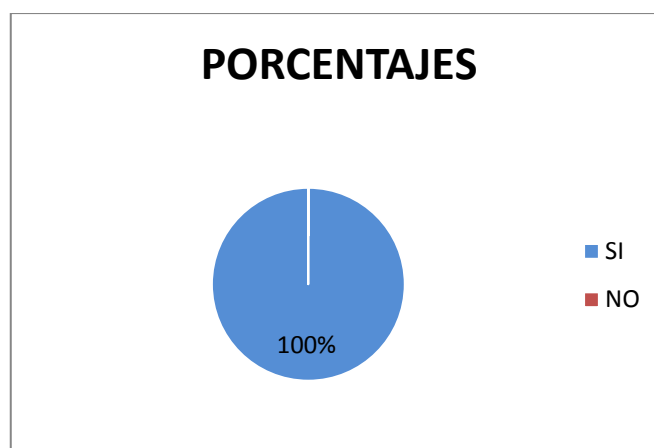
¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 12: La fuerza, resistencia, flexibilidad y la velocidad**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 12 La fuerza, resistencia, flexibilidad y la velocidad**

### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 30 niños ellos contestaron que si en un 100% dando la totalidad de los encuestados en la que si están de acuerdo que mediante los ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad se puede mejorar las cualidades físicas.

### Pregunta N° 9

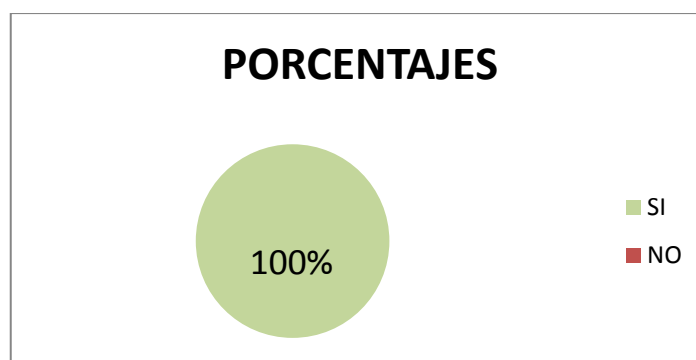
¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 13: El rendimiento físico**

**Fuente:** Encuesta a los estudiantes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 13 El rendimiento físico**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 30 niños ellos contestaron que si están de acuerdo que tener un buen rendimiento físico evita ciertas enfermedades como también disminuye las lesiones musculares, en la que contestaron todos los 30 niños dando como equivalente a un 100% de la pregunta planteada.

## ENCUESTA A LOS DOCENTES

### CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

#### Pregunta N° 1

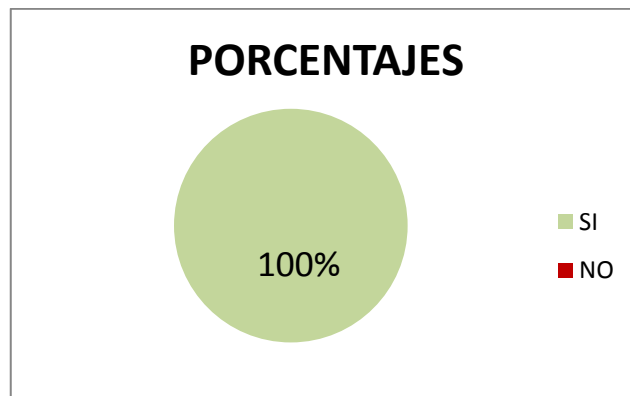
¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de los niños atletas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	86%
NO	0	0%
TAL VEZ	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 14: La secuencia de un entrenamiento deportivo**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 14 La secuencia de un entrenamiento deportivo**

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 1 aplicada a los 8 docentes del plantel ellos contestaron que si en un 100% dando como resultado que están de acuerdo que una secuencia de entrenamiento ayuda a mejorar el rendimiento de los niños.

## Pregunta N° 2

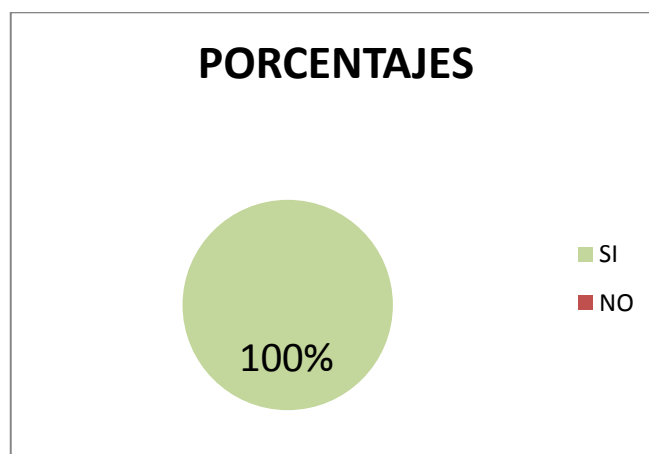
¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los niños?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

**Cuadro N° 15: El entrenamiento deportivo y las capacidades físicas**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 15 El entrenamiento deportivo y las capacidades físicas**

### Análisis e Interpretación

En la pregunta 2 aplicada a los docentes del plantel contestaron los 8 del total de encuestados que están de acuerdo que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades físicas en los niños dando como resultado un 100% en la que afirman la pregunta planteada.

### Pregunta N° 3

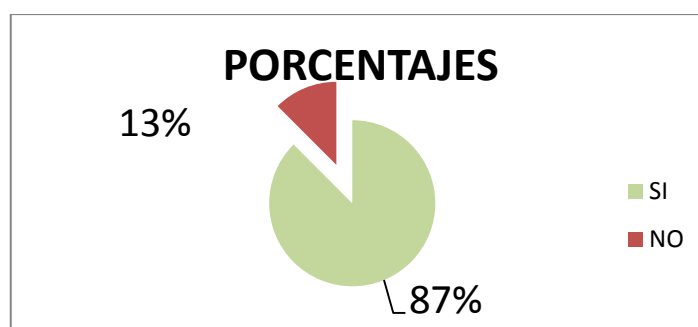
¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	7	87%
NO	1	13%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 16: El potencial físico**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 16 El potencial físico**

#### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 3 aplicada a los 8 docentes del plantel ellos contestaron que si en un total de 7 docentes dando como equivalente a un 87% mientras que el 13% aduce que no, por lo que es necesario trabajar por ese 13% para que todos tengan el mismo criterio positivo y sepan que tener un buen físico trae consigo muchos beneficios para la salud de los niños.



#### Pregunta N° 4

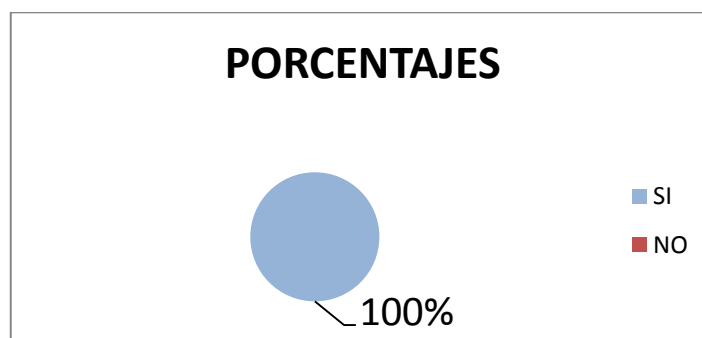
¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 17: El buen estado de salud de los niños mediante la actividad física**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 17 El buen estado de salud de los niños mediante la actividad física**

#### **Análisis e Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los 8 docentes de la institución ellos contestaron en un 100% que si están de acuerdo que un buen estado de salud mediante la actividad física si mejora la calidad de vida de los niños atletas.

### Pregunta N° 5

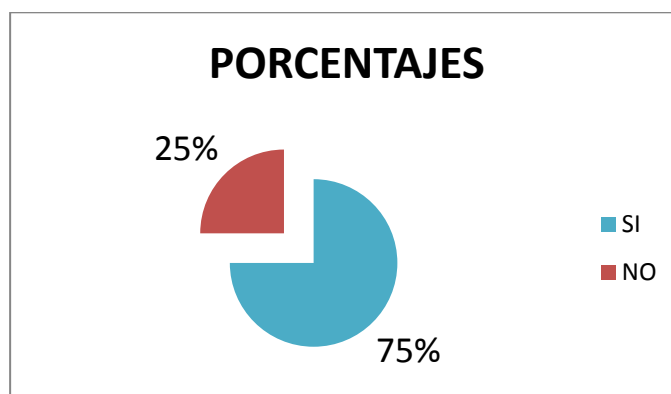
¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	75%
NO	2	25%
TOTAL	8	100%

**Cuadro N° 18: Las competencias y el rendimiento personal**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 18 Las competencias y el rendimiento personal**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 8 docentes sobre si las competencias mejoran el rendimiento personal de los estudiantes ellos contestaron que si en 75% de 6 docentes y un 25% no de un 2% por lo que es necesario emplear un trabajo en donde todos compartan la misma idea planteada como es el trabajo por el 25% en la que debemos encargarnos de unificar el criterio de los docentes positivamente.

### Pregunta N° 6

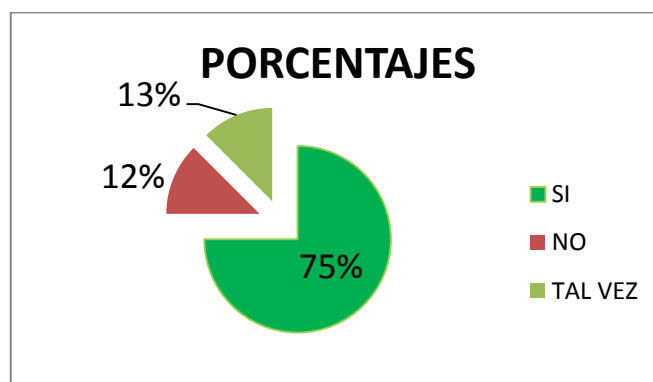
¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	75%
NO	1	13%
TAL VEZ	1	12%
TOTAL	8	100%

**Cuadro N° 19: Desarrollo del metabolismo energético**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 19 Desarrollo del metabolismo energético**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 8 docentes ellos contestaron que si en un total de 6 docentes dando un equivalente a un 75% mientras que el 13% y el 12% aduce que no y otro en un tal vez por lo que es necesario emplear por lo que contestaron inciertamente en un no o tal vez para que se lleve a cabo un criterio unificado como lo es los del 75%.

### Pregunta N° 7

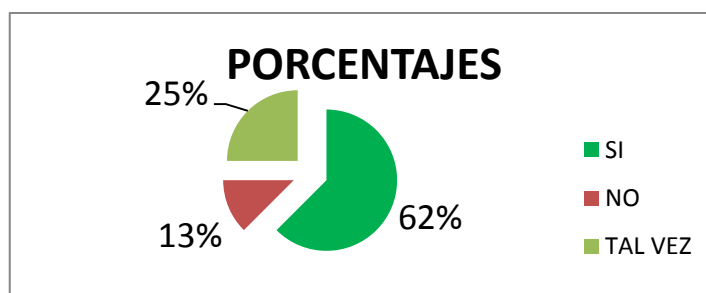
¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	62%
NO	1	13%
TAL VEZ	2	25%
TOTAL	8	100%

**Cuadro N° 20: El buen estado de ánimo de los niños**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 20 El buen estado de ánimo de los niños**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 7 planteada a los 8 docentes sobre si el buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y no tenso ellos contestaron de la siguiente manera 5 un si que equivale al 62%, 1 docente que no que equivale al 13% mientras otro en un tal vez que equivale al 25%, por lo que debemos enfocarnos por los que no están de acuerdo para que tengan el mismo criterio que los demás que si están de acuerdo con la pregunta planteada.

### Pregunta N° 8

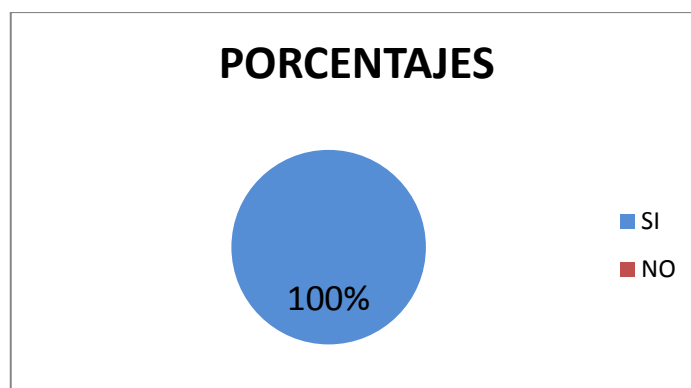
¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 21: Las cualidades físicas de los niños**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 21 Las cualidades físicas de los niños**

### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 8 docentes sobre si los ejercicios de fuerza, resistencia, y velocidad mejora las cualidades físicas de los niños ellos contestaron que si dando el total de los encuestados que equivale a un 100% en la que afirman la pregunta.

### Pregunta N° 9

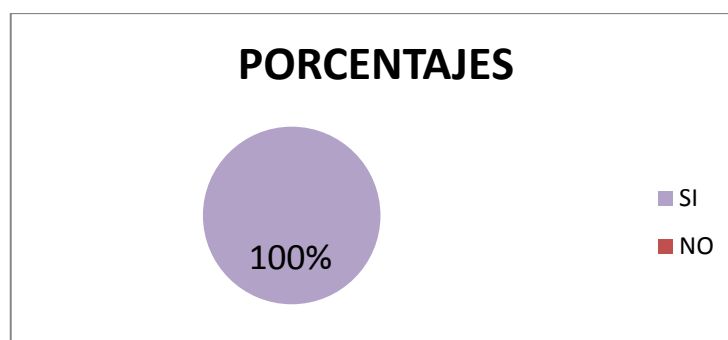
¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 22: El rendimiento físico de los niños**

**Fuente:** Encuesta a los docentes de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 22 El rendimiento físico de los niños**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 8 docentes en la que se indica si ellos piensan si el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades como también las lesiones musculares ellos contestaron en un 100% afirmando la pregunta planteada.

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA**  
**CUESTIONARIO DE PREGUNTAS**

**Pregunta N° 1**

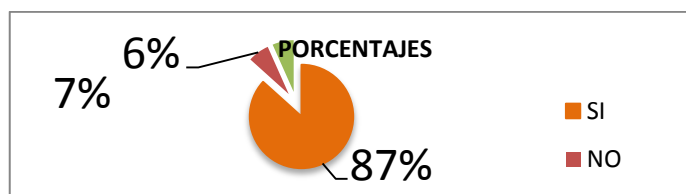
¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de su hijo atleta?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	26	87%
NO	2	6%
TAL VEZ	2	7%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 23: Importancia de una secuencia de entrenamiento**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 23 Importancia de una secuencia de entrenamiento**

**Análisis e Interpretación**

En la 1 pregunta aplicada a los 30 padres de familia sobre si es necesario seguir una secuencia de entrenamiento para mejorar el rendimiento de los atletas ellos contestaron de la siguiente manera 26 en un sí que equivale al 87%, 2 contestaron que no que equivale a un 6 % mientras que 2 que equivale a un 7% aduce que tal vez es necesario, por lo que se debe trabajar por los que no tienen el mismo criterio de los que contestaron que si para tratar de unificar la respuesta a la pregunta planteada.

## Pregunta N° 2

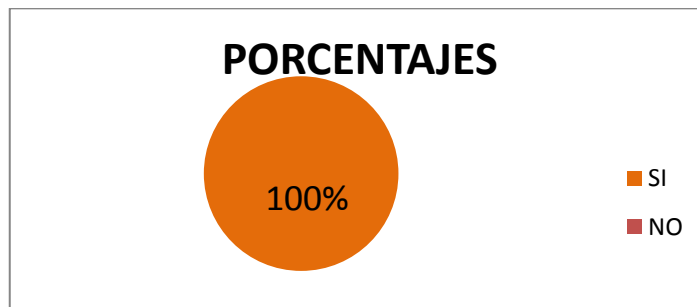
¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 24: Entrenamiento deportivo**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 24 Entrenamiento deportivo**

### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 2 aplicada a los 30 padres de familia sobre si creen que a través del entrenamiento se mejora las capacidades físicas de los atletas ellos contestaron que si por lo que afirman su respuesta en un 100% del total de los encuestados.



### Pregunta N° 3

¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Cuadro N° 25: El potencial Físico

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema

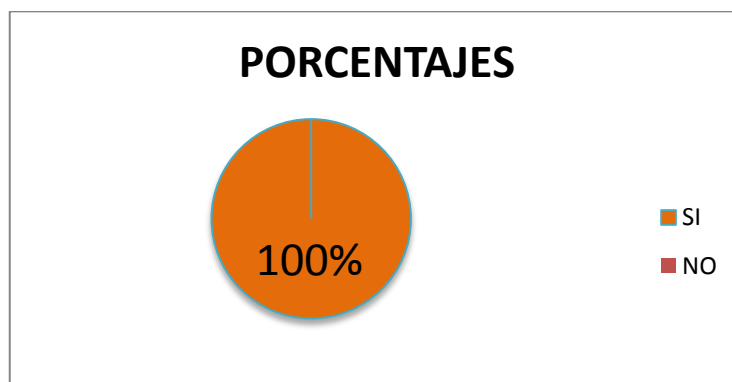


Grafico N° 25 El potencial Físico

#### Análisis e Interpretación

En la pregunta 3 aplicada a los 30 padres de familia en la que se detalla si ellos piensan que si el potencial físico de los niños mejora la agilidad como la capacidad mental de los atletas, los encuestados contestaron que si dando como resultado un 100% sobre la pregunta planteada.

#### Pregunta N° 4

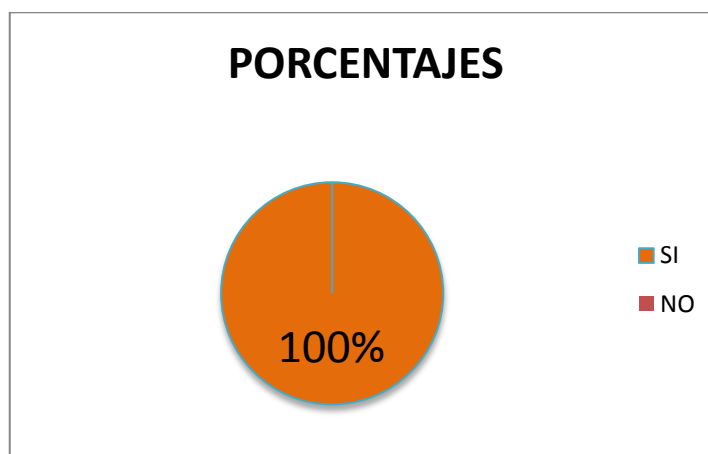
¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 26: Buen estado de salud mediante la actividad**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 26 Buen estado de salud mediante la actividad**

#### **Análisis e Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los 30 padres de familia sobre si creen que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida de su hijo, ellos contestaron que si dando como resultado el 100% de los encuestados en la que afirman la pregunta planteada.

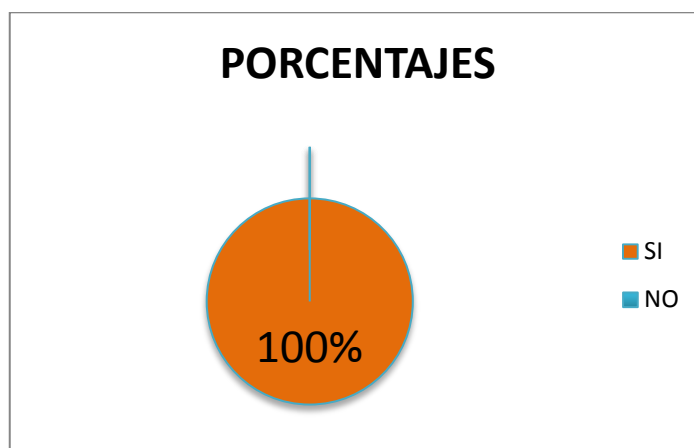
### Pregunta N° 5

¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de su hijo de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas en los estudiantes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 27: Las competencias y el rendimiento personal**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA **Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 27 Las competencias y el rendimiento personal**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 5 aplicada a los 30 padres de familia sobre si las competencias son de gran ayuda para mejorar el rendimiento personal de cada atleta ellos contestaron en su totalidad que si que equivale a un 100% por lo que afirman la pregunta.

### Pregunta N° 6

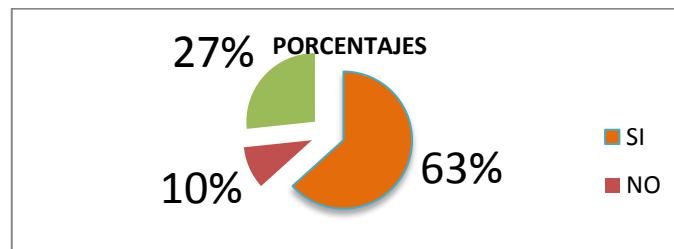
¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	19	63%
NO	3	10%
TAL VEZ	8	27%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 28: Desarrollo del metabolismo energético**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Grafico N° 28 Desarrollo del metabolismo energético**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 6 aplicada a los 30 padres de familia ellos contestaron de la siguiente manera: 19 contestaron que si igual al 63%, 8 contestaron tal vez igual al 27% mientras que 3 dicen que no que equivale al 10% por lo que se debe trabajar por el 10% y el 27% con el propósito de que concuerden con el mismo criterio positivo.

### Pregunta N° 7

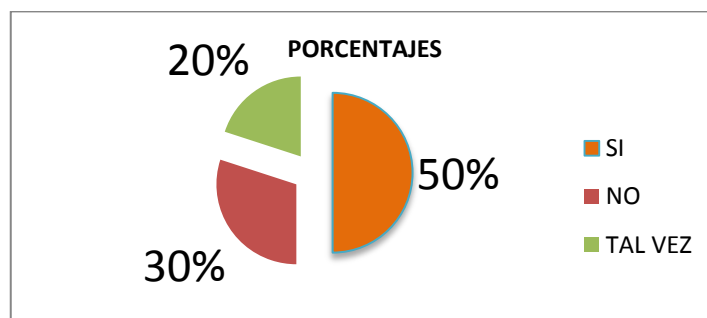
¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	15	50%
NO	9	30%
TAL VEZ	6	20%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 29: Buen estado de ánimo**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 29 Buen estado de ánimo**

### Análisis e Interpretación

En la pregunta 7 aplicada a los 30 padres de familia sobre si el el buen estado de ánimo ayuda a estar activo y no estar tenso ellos contestaron de la siguiente manera 15 de ellos contestaron que si que equivale al 50%, 9 aducen que no que equivale al 30% y 6 de ellos dicen que tal vez igual al 20% por lo que se debe trabajar por los criterios negativos para unificar en una sola respuesta positiva.

### Pregunta N° 8

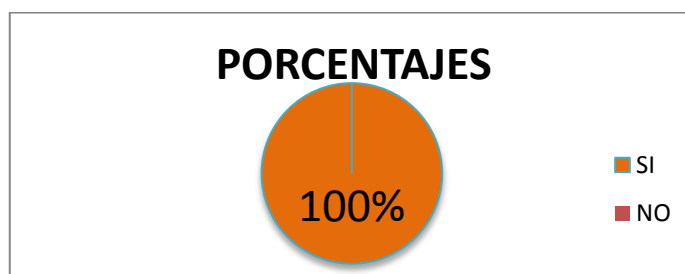
¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	30%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 30: Ejercicios de Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA

**Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 30 Ejercicios de Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad**

### Análisis e Interpretación

En esta pregunta 8 aplicada a los 30 padres de familia sobre si creen que mediante los ejercicios de fuerza, resistencia, y la velocidad puede mejorar las cualidades físicas de sus hijos ellos contestaron que si en un total de 30 encuestados que equivale al 100% en la que afirman la pregunta que se ha planteado

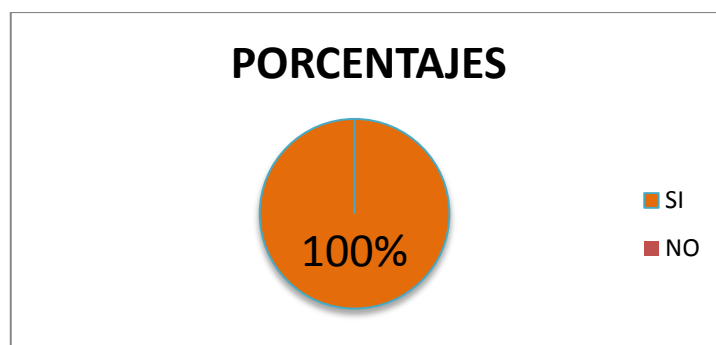
### Pregunta N° 9

¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares en su hijo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	30	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Cuadro N° 31: Rendimiento físico**

**Fuente:** Encuesta a los padres de familia de la escuela LA GRAN MURALLA **Elaborado por:** Rubén Sisalema



**Gráfico N° 31 Rendimiento físico**

### Análisis e Interpretación

De la pregunta 9 aplicada a los 30 padres de familia sobre si el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y lesiones musculares ellos contestaron que si están de acuerdo con la pregunta planteada dando como resultado un 100% de los encuestados que saben que solo un buen rendimiento físico puede mejorar la salud de los hijo.

### **4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

#### **ARGUMENTO.**

##### **4.3.1 Combinación de Frecuencias.**

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió seis preguntas de la encuesta, tres preguntas por cada variable en estudio.

##### **4.3.2 Hipótesis.**

**Ho** El entrenamiento deportivo **no** incide en el rendimiento competitivo de los niños de la Selección de atletismo de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua

**Hi** El entrenamiento deportivo **si** incide en el rendimiento competitivo de los niños de la Selección de atletismo de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua

##### **4.3.3 Selección del nivel de significación.**

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$

##### **4.3.4 Descripción de la Población.**

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 68 integrantes en la rama de la selección de atletismo contando con los entrenadores, y padres de familia de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.



#### 4.3.5 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 6 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \Sigma (O-E)^2 / E$$

#### 4.3.6 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 6 filas y 2 columnas.

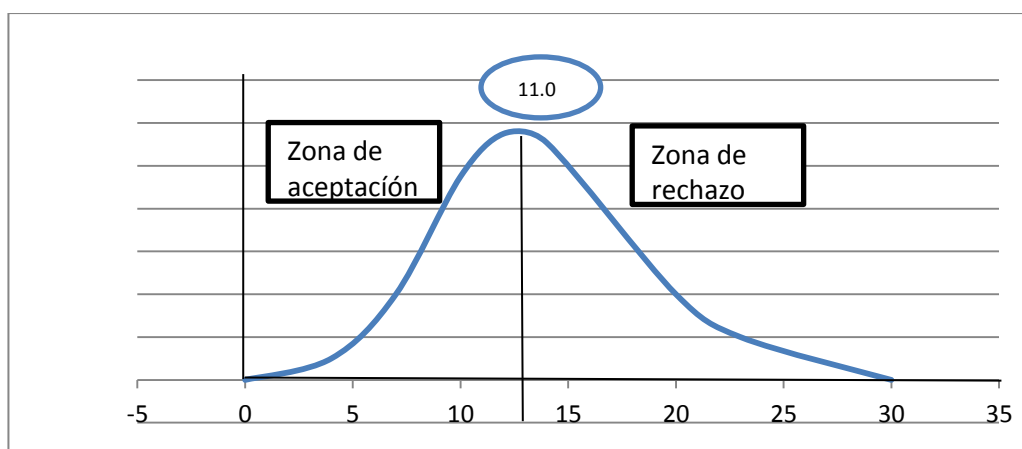
$$Gl = (f-1) \cdot (c-1)$$

$$Gl = (6-1) \cdot (2-1)$$

$$Gl = 5 \cdot 1 = 5$$

Entonces con 5 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 11.07 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 11.07 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 11.07.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución

Chi square 48.85

Gráfico 32: Representación del ji cuadrado

Elaborado por: Rubén Sisalema

#### 4.3.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

**Cuadro 32: Frecuencias Observadas.**

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo e mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?	68	0	<b>68</b>
2. ¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?	57	11	<b>68</b>
3. ¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida?	68	0	<b>68</b>
4. ¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?	56	12	<b>68</b>
5. ¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas?	68	0	<b>68</b>
6. ¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares?	68	0	<b>68</b>
<b>SUBTOTAL</b>	<b>385</b>	<b>23</b>	<b>408</b>

Elaborado por: Rubén Sisalema

**Cuadro 33: Frecuencias Esperadas.**

<b>PREGUNTA</b>	<b>CATEGORÍAS</b>		<b>SUB</b>
	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>TOTAL</b>
1. ¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo e mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?	64.16	3.83	<b>68</b>
2. ¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?	64.16	3.83	<b>68</b>
3. ¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida?	64.16	3.83	<b>68</b>
4. ¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?	64.16	3.83	<b>68</b>
5. ¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas?	64.16	3.83	<b>68</b>
6. ¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares?	64.16	3.83	<b>68</b>
<b>SUBTOTAL</b>	<b>385</b>	<b>23</b>	<b>408</b>

Elaborado por: Rubén Sisalema

**Cuadro 34: Cálculo del Ji Cuadrado.**

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
68	64.16	3.83	14.67	0,23
0	3.83	- 3.83	14.67	3.83
57	64.16	-7.16	51.26	0,80
11	3.83	7.16	51.26	13.38
68	64.16	3.83	14.67	0,23
0	3.83	- 3.83	14.67	3.83
56	64.16	-8.16	66.59	1.04
12	3.83	8.16	66.59	17.39
68	64.16	3.83	14.67	0,23
0	3.83	-3.83	14.67	3.83
68	64.16	1.12	14.67	0,23
0	3.83	3.83	14.67	3.83
<b>408</b>	<b>408</b>	-3.83		<b>48.85</b>

Elaborado por: Rubén Sisalema

#### **4.3.8 Decisión Final.**

Con cinco grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 11.07, y como el valor de ji cuadrado es de **48.85** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

#### **VERIFICACIÓN.**

Ante las evidencias comprobadas sobre: El entrenamiento deportivo **si** incide en el rendimiento competitivo de los niños de la Selección de atletismo de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Se valora que el entrenamiento deportivo si incide en el rendimiento competitivo de los niños de la Selección de atletismo de la Escuela “La Gran Muralla” del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

De acuerdo a los resultados sobre esta investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Solo una correcta planificación de un entrenamiento deportivo traerá consigo buenos resultados en el ámbito competitivo de los deportistas atletas.
- Mejorar las formas del entrenamiento deportivo ayudara a incrementar el rendimiento competitivo de los niños atletas que están inmersos a la actividad del atletismo.
- El entrenamiento deportivo trae consigo varios beneficios como el de mantenerse en un estado de salud optimo mejorar sus capacidades físicas como también incrementar el potencial físico para un buen rendimiento dentro de la competencia que se efectuó.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- El docente o entrenador que esté a cargo de una selección como es la de atletismo debe planificar una secuencia de entrenamiento con el propósito de que día a día se vaya mejorando ciertas capacidades de los niños que están preparándose hacia la competencia.
- Un entrenador para conseguir buenos resultados en su atleta debe llevar consigo una planificación que este de acorde al tiempo que le llevara al atleta a rendir de la mejor manera en el aspecto competitivo incrementando y desarrollando sus capacidades físicas de los niños deportistas.
- Se debe incentivar a los niños a la práctica de la cultura física y el deporte con el propósito de inculcar en ellos el gusto y sus beneficios que trae consigo el de practicar una disciplina deportiva como lo es el atletismo, dotando en ellos distintos valores deportivos como el de participar por incrementar mi potencial el de tener un espíritu ganador dentro y fuera de la competencia y el de ser perseverante por alcanzar las metas planteadas.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TÍTULO DE LA PROPUESTA**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA MEJORAR EL NIVEL COMPETITIVO DE LOS NIÑOS DENTRO DE LA PRACTICA DE ATLETISMO DE LA ESCUELA LA GRAN MURALLA DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS**

**Institución:** Escuela La Gran Muralla

**Parroquia:** Pishilata

**Ubicación:** Techo Propio

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

**Teléfonos:** 0995538352

**Estudiantes del plantel:** 133

**Docentes del plantel:** 7

**Docentes materias especiales:** 3

#### **6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Mediante la realización de esta investigación se pudo verificar que los niños que participan en el área de atletismo en un nivel competitivo de la escuela la gran muralla deben formarse en un programa establecido de



entrenamiento que contribuya a mejorar el desarrollo competitivo de la institución educativa.

La planificación deportiva debe estar encaminada a un determinado entrenamiento de atletismo que contribuya a mejorar en nivel competitivo de la institución educativa, mediante un acorde entrenamiento se podrá obtener buenos resultados a nivel inter-escolar.

El propósito de nuestro tema de investigación es mejorar el nivel competitivo de los niños de la escuela La Gran Muralla dentro de la práctica de atletismo de acorde a una planificación establecida para un determinado tiempo, puesto que si se sigue los pasos indicados dentro del entrenamiento de los niños se podrá conseguir buenos resultados en los determinados programas inter-escolares que realiza la Federación Deportiva Estudiantil de Tungurahua.

Un niño que se forme de acorde a un determinado entrenamiento y siguiendo las indicaciones del profesor o entrenador, tendrá más posibilidades de realizar una buena participación, que no solo será el niño el beneficiado sino también la institución educativa a la que pertenecen.

Solo un entrenamiento planificado formara personas competitivas, que lucharan por alcanzar sus objetivos planteados hacia la competencia.

### **6.3.- JUSTIFICACIÓN**

Al realizar un determinado entrenamiento dentro de los niños estaremos preparándolos en un nivel competitivo de los atletas para las diferentes competencias programadas por la Federación Deportiva De Tungurahua.

Los profesores, entrenadores y el área de cultura física debe planificar los programas de entrenamiento hacia los niños de manera que contribuyan a la participación Interescolar de los campeonatos de atletismo que se desarrollan con varias instituciones educativas.

Todo entrenador debe estar encaminado a planificar y seguir una secuencia de enseñanza o entrenamiento como es la práctica de atletismo de los niños de la Escuela la Gran Muralla.

Realizando este trabajo investigativo estaremos concientizando a la formación integral del niño deportista que se forma dentro de la práctica del atletismo, contribuyendo al desempeño competitivo del niño deportista

#### **6.4.-OBJETIVOS**

##### **6.4.1.- OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un programa de entrenamiento deportivo para mejorar el nivel competitivo de los niños dentro de la práctica de atletismo de la escuela La Gran Muralla del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

##### **6.4.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Mejorar la participación Inter-escolar del niño en la disciplina del atletismo.

Fomentar a los niños a la práctica del atletismo dentro de la escuela La Gran Muralla.

Obtener niños deportistas aptos para la participación dentro de un nivel competitivo, en los diferentes programas Inter-escolares.

## 6.5.- ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Es fundamental que se inculque a los niños deportistas hacia la práctica del atletismo mediante los determinados programas de entrenamiento que se debe impartir para realizar la participación de los niños en un nivel competitivo.

Es primordial que el profesor o entrenador desarrolle un proceso de entrenamiento en los niños de tal manera que contribuirá con el desarrollo del niño atleta, como también a fortalecer sus expectativas hacia lo realizado durante el programa de entrenamiento.

No debemos dejar un lado que el atletismo es un deporte que abarca una serie de actividades que se realizan tanto al aire libre, como en pista cubierta, y por ende se puede realizar un entrenamiento de acorde al espacio y tiempo para la competencia.

Nuestro trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo del área de Cultura Física y Autoridades del plantel.

Dentro del aspecto económico, todos los gastos correrán por parte del investigador Sr: Rubén Sisalema

**Cuadro № 35 Gastos**

<b>DETALLES</b>	<b>VALOR</b>
Elaboración de la tesis	\$1055
Defensa de la tesis	\$120
Material didáctico para las conferencias	\$25
Gastos varios	\$45
<b>Total gastos</b>	<b>\$1245</b>

**Elaborado por:** Rubén Sisalema

## 6.6.- FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Toda disciplina deportiva necesita un entrenamiento deportivo que conlleve a contribuir con el desarrollo y perfeccionamiento de una determinada técnica, para lo cual facilitara al desarrollo participativo de los niños como es en la participación del atletismo.

El atletismo reúne las principales cualidades para el disfrute de los más pequeños.

Es un deporte al alcance de los niños, que no necesita de grandes despliegues económicos o logísticos para ser practicado ya que en casi todas las ciudades hay clubes de atletismo.

Y además, es un deporte válido tanto para niños como para niñas, por lo tanto se fomenta la igualdad entre sexos.

El deporte del atletismo no se practica de igual manera en niños que en adultos, aunque la técnica sea la misma, hay diferencias basadas en la edad del niño.

Existen, por tanto, diferentes **categorías por edad**, de tal manera, que los pequeños compiten en disciplinas de velocidad con distancias más cortas, en los saltos las vallas tienen unas dimensiones más pequeñas o en el caso de los lanzamientos, los elementos tienen un peso menor.

No podemos dejar un lado que el propósito de nuestra propuesta planteada es:

# **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO QUE MEJORE EL NIVEL COMPETITIVO DE LOS NIÑOS DENTRO DE LA PRACTICA DE ATLETISMO DE LA ESCUELA LA GRAN MURALLA DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

## **INTRODUCCIÓN**

El atletismo es una disciplina deportiva que puede ser practicada por los niños, niñas y adultos pero siempre un entrenamiento deportivo debe ir diferenciados tanto de los niños como de los adultos ya que las cargas o el trabajo empleado en la práctica del atletismo es diferente tanto para niños y adultos.

El aprendizaje y entrenamiento deben motivar al niño a cumplir las tareas establecidas cuya dificultad va aumentando.

Las competiciones atléticas son una forma especial de preparación y no deben sobrepasar la decena al año.

Su importancia es motivacional aunque debe usarse el estímulo competitivo en los entrenamientos.

Entre un método de entrenamiento hacia la preparación competitiva del niño en la disciplina de atletismo tenemos 3 fases importantes:

**LA FASE I que describe el calentamiento adecuado para la preparación del atletismo.**

**LA FASE II explica el programa de entrenamiento que se debe realizar en los niños para un nivel competitivo.**

**LA FASE III demuestra ejercicios de estiramiento o vuelta a la calma, después de una sesión de entrenamiento.**

## FASE I

### CALENTAMIENTO













#### El Calentamiento General

Se define como el conjunto de actividades o de ejercicios físicos, de carácter general y preparatorio, que se realizan antes de realizar una actividad física de carácter más intenso.

El calentamiento es pues, la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin lesiones y obteniendo el máximo de rendimiento.



#### 1. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

## 2. EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas.		Trote elevando talones a glúteos.		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas.		Corro en zig-zag.		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros.		Realizo skipping en el puesto y de salida.	
Correr sobre compañeros tumbados.		Trotar y subir escaleras.		Doy saltos y caigo en semiflexión.		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Los ejercicios para los calentamientos específicos van encaminados a preparar a los grupos musculares que más van a trabajar en el deporte que realicemos y a mejorar nuestra concentración y mentalización hacia esa actividad en concreto.

Como norma general, este tipo de calentamientos se suelen realizar en el campo de juego y con el material específico de cada deporte.

## **FASE II**

### **EJERCICIOS PARA VELOCIDAD Y RESISTENCIA**

Ejercicios Básicos 1: Ejercicios Talones a los glúteos

- Total extensión de la pierna de apoyo.

Ejercicios Básicos 2: Ejercicios de tobillos.

- Caderas altas, torso vertical.

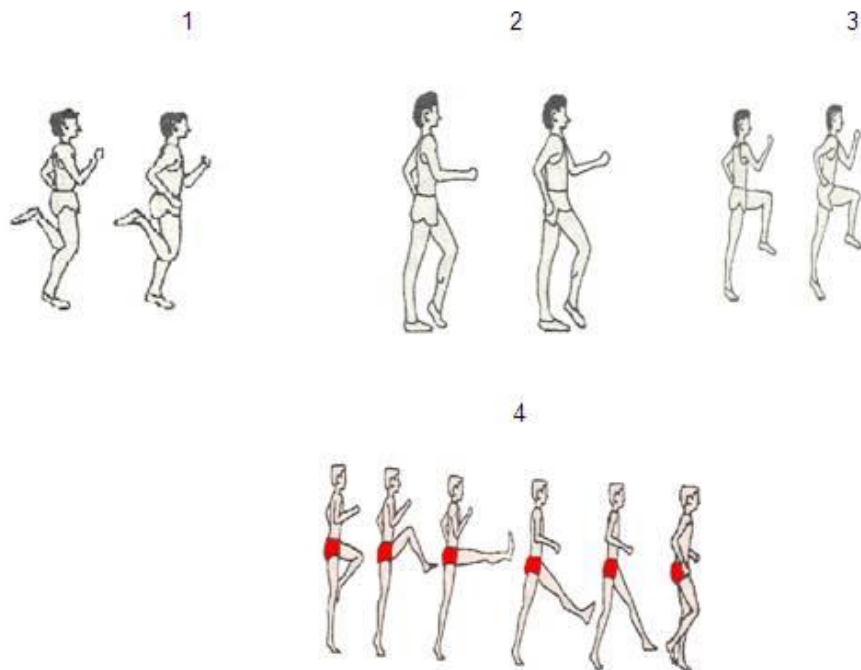
Ejercicios Básicos 3: Rodillas altas.

- Rodillas altas y breves péndulas de la pierna.

Ejercicios Básicos 4: Rodillas altas con extensión.

- Potente pero relajada acción de los brazos.





### **Ejercicios de Rapidez**

1. Carrera rápida de 30 m (máx. velocidad)
2. Carrera de relevo 4x60m
3. Ídem. Pero 4x45m
4. Ídem .pero en forma de círculo.
5. Ídem pero en forma de cuadrado
6. Darle la vuelta a una banderita ubicada a 25m, regresar con la misma velocidad
7. Ídem. Pero con un batón o testigo
8. Ídem. Pero con pelotas

9. Diferentes juegos de carreras: el agarrado, policía y ladrón, etc.

10. carrera por número (juego de relevo) Fig#1

### **Ejercicios de Rapidez de Reacción**

1. Carrera en distintas posiciones: sentado, parado, acostado, en plancha, cuclillas (de frente o de espalda al área).

2. Carrera con cambio de ritmo: rápido, lento, más rápido(al silbato del profesor).

3. Salto con giros a la derecha e izquierda.

4. Carrera con cambios bruscos de posición.

5. Carrera lenta: sentarse, agacharse, seguir corriendo. Así sucesivamente (al silbato del profesor).

6. Juego: blanco y negro, cara o seca, 1 y 2

7. Carrera de los números

8. En espacio limitado, tratar de tocar al compañero

9. Carrera colocados a un metro de diferencia

10. Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas)

11. Sentados de espalda al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo

12. Ídem decúbito dorsal y ventral
13. Acostado decúbito ventral el profesor lanza la pelota , cuando recibe , salen corriendo
14. Sentado cabeza abajo, es tocado por el compañero cuando el profesor recibe
15. Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas , a una señal se dan vuelta y corren
16. De espaldas al profesor, a la orden realizan rol atrás y salen corriendo
17. Ídem rol adelante
18. Acostados, elevar piernas a 90 ° y a una orden salir corriendo
19. Cuadrupedia y tripedia, variantes
20. Todos los juegos de relevos con y sin elementos en distancias cortas
21. Ídem al primer ejercicio pero el profesor coloca a una distancia de 10 ó 15 metros balones de diferentes deportes separados entre sí, (el profesor menciona el deporte trasladándose los alumnos hacia el balón correspondiente).
22. Juegos: caballos y camellos, el pañuelo, etc.
23. Carrera cuesta abajo.

24. Multisaltos.

25. Saltos de canguro.

26. Skipping con elevación de rodillas.

### **Ejercicios de Velocidad máxima.**

El deportista corre una distancia previa de 20 ó 25 metros hasta adquirir su máxima velocidad entrando así en una referencia a partir de la cual le comienza a contar el tiempo y a 40 metros de ésta, existe otra donde finaliza la carrera.

Ejercicios de Velocidad.

\* Carrera sobre cinta rodante.

\* Progresiones.

### **Ejercicios de Rapidez de Traslación**

1. Carrera hacia un punto indicado por el profesor (15 – 20m).

2. Carrera con objeto, dejarlo en un punto y regresar con carrera.

3. Carrera transportando objetos con ida y regreso.

4. Carrera con cambio de dirección y ritmo.

5. Carrera aumentando progresivamente la velocidad.

6. Carrera hacia una figuras geométrica (separada entre si) indicada por el profesor. Fig#3

7. Ídem. hacia diferentes balones (separado entre sí)

8. Juegos: el agarrado, policía y ladrón, el osito

### **Ejercicios de agilidad**

1. Caminar o correr con paradas repentinas en posición recta (parar con las puntas de los pies, talones, etc.)

2. Carrera rápida con cambio de posición: de frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.

3. Desplazamiento con cambios repentinos de dirección: al frente, atrás, lateral, derecha, izquierda.

4. Sentarse y pararse sin apoyo de manos con piernas paralelas o cruzadas.

5. Carrera lenta lanzando y atrapando una pelota (10 ó 15 m) de distancia.

6. Carrera con suiza en diferentes direcciones.

7. Carreras con diferentes actividades (realizar un recorrido).

8. Saltar suiza, al silbato del Prof. Soltarla y atrapar una pelota lanzada por un compañero.

9. Lanzar una pelota hacia arriba, girar, sentarse y pararse antes de recibirla.

10. Carrera entre obstáculos.

## 11. Juegos con actividades complejas

### TRABAJOS DE COMPLEMENTO PARA VELOCIDAD

( Pensando en niños de 12- 15 años con formación física buena. )

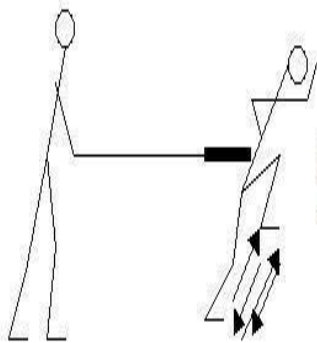
1

A

B

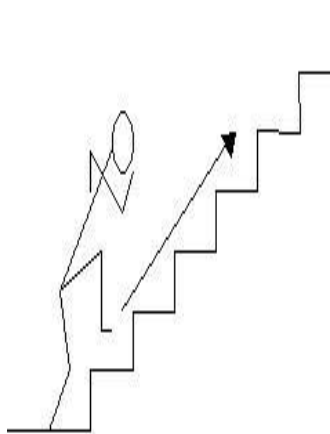
#### TRABAJOS DE COMPLEMENTO PARA VELOCIDAD

Pensando en niños de 14- 15 años con formación física buena.



"B" REALIZAR SPRINT -ELEVANDO RODILLAS  
"A" LO SOSTIENE DE LA CINTURA CON UNA LIGA.(CAMARA DE BICICLETA),  
"B" BRACEA EN SU SPRING DE 10-12 ELEVACIONES DE RODILLA.  
(5-6 con izq., 5-6 con der.) A MAXIMA VELOCIDAD.-  
Pausa 15" Y Repite- 15" Pausa y Repite.  
DOSIFICACION : 3 Repeticiones de 10-12 X 15" X 3 Series.-  
Fuerza de carrera.-

2



SUBIR EN VELOCIDAD DE 10 A 12 ESCALONES  
BAJAR CAMINANDO.

REPETIR 5-6 SUBIDAS.

El numero de repeticiones será de acuerdo al programa del DIA.

SUBIR CON AMBOS PIES, SALTANDO COMO CANGURO.

Realizar 6-8 saltos. Bajar caminando. 2 Repeticiones -Pausa 1'30"- 2 Series (6-8)

SUBIR 3-4 ESCALONES CON IZQ. Y 3-4 CON DER.

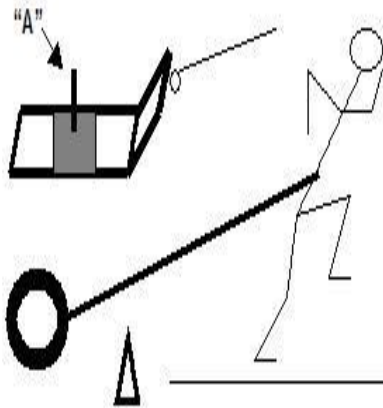
Bajar caminando. 2 repeticiones- Pausa 1'30"- 2 series.

Los tres ejercicios son complemento para la fuerza-explosiva-velocidad.

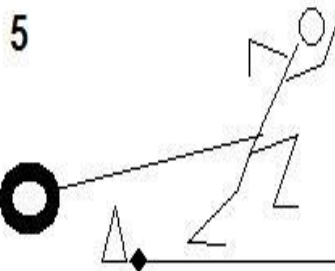
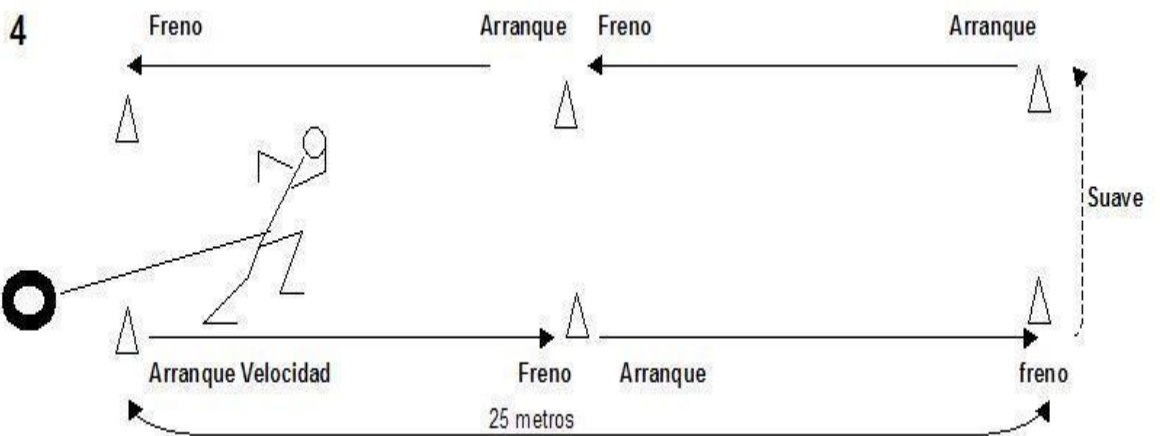
Aconsejo hacer velocidad sobre aros (transferencia) después de cualquiera de estos ejercicios.

Fuerza de carrera

- 3 Trineo fabricado de hierro (utilizar caño de 2 pulgadas) que se le puede agregar discos de 5-10 o 15 Kg. en "A"

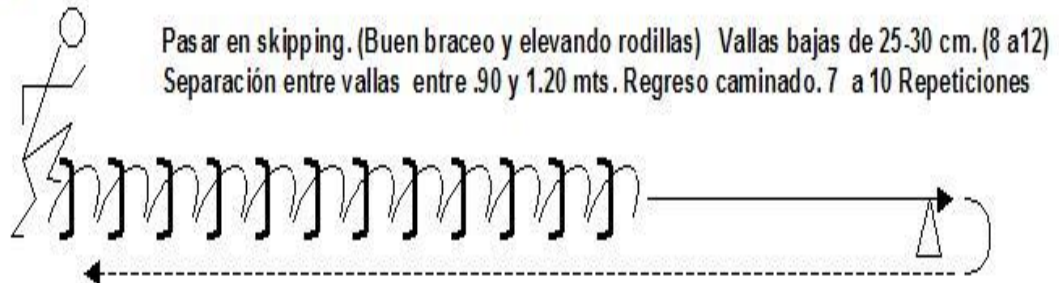


20 A 25 MTS DE VELOCIDAD, Arrastrando una llanta de auto (6 a 9 Kg.)  
6 a 8 Repeticiones  
En tercetos. La pausa la da el trabajo de los compañeros.-  
Fuerza de carrera.-



Velocidad 40 mts. En tercetos. Pausa mientras trabajan dos compañeros.-  
6 a 8 repeticiones.-

6



El ritmo de las **series largas** debe ser progresivo de menor a mayor intensidad, empezando a ritmo algo más suave que el ritmo competitivo y terminando más fuerte que el ritmo de competición.

En referencia a las **series cortas** las intensidades deben ser superiores a las previstas para el día de la prueba.

Es importante intentar cumplir el entrenamiento al completo y con las recuperaciones indicadas, si es preciso se deberá de bajar la intensidad de los ritmos para poder cumplir todo el entrenamiento con las recuperaciones diseñadas.

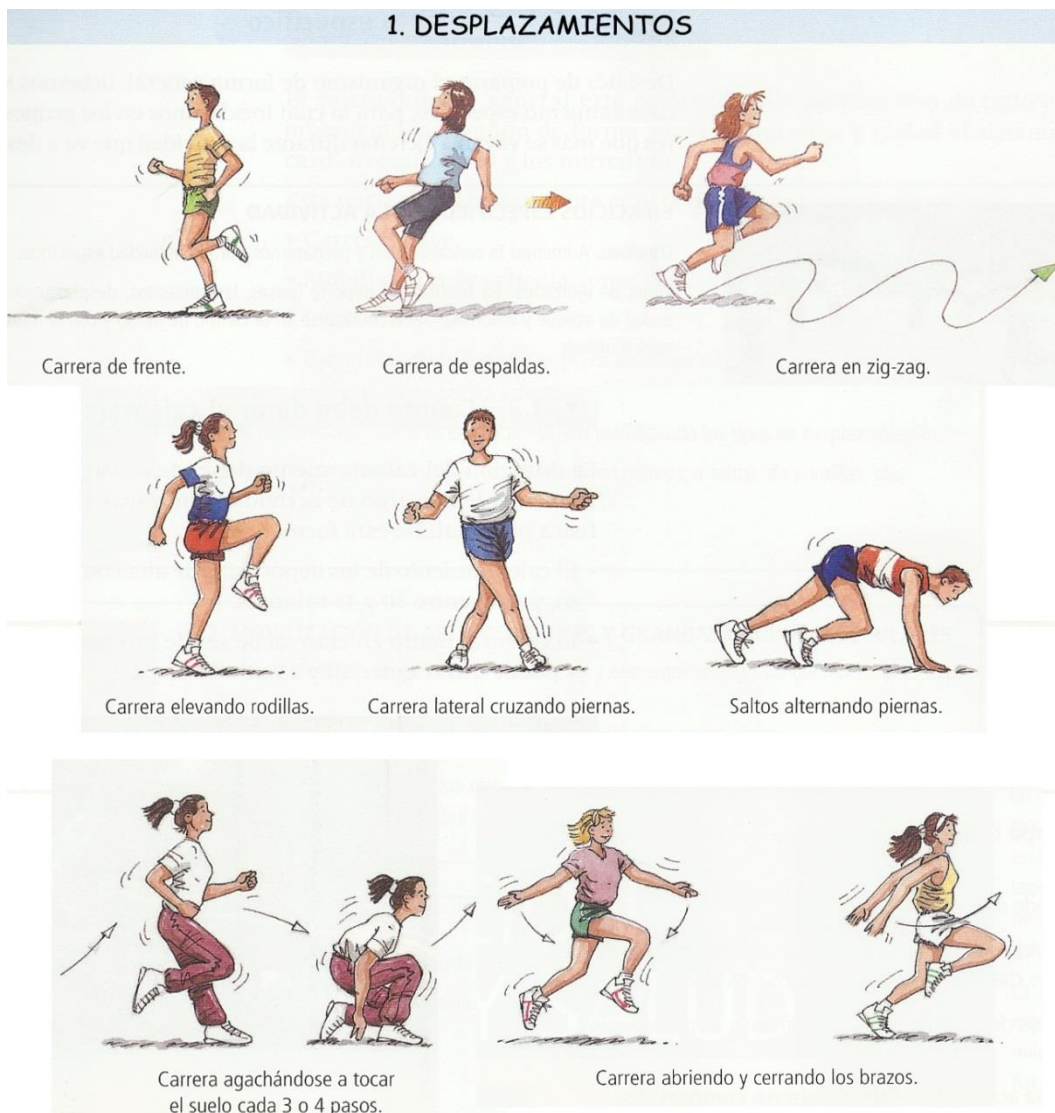
#### EJERCICIOS PARA GANAR RESISTENCIA

Podemos indicar que la manera para ganar resistencia en un niño es mediante carreras continuas de larga distancia empleando un tiempo determinado, como también las formas de desplazamiento.





## 1. DESPLAZAMIENTOS



Un ejemplo semanal para empezar a realizar carrera de resistencia puede ser el siguiente:

- Lunes: correr 5 km a ritmo suave con el que no acabe muy fatigado.
- Martes: descanso.
- Miércoles: trote de calentamiento más **5 series de 300 metros** a ritmo intenso

- Jueves: descanso.
- Viernes: correr 3,5 km a un ritmo vivo, con el que acabemos algo fatigados pero no por los suelos
- Sábado: descanso.
- Domingo: descanso.

Después como hemos dicho podemos aumentar cada semana un 5-10% el kilometraje y la velocidad de carrera, algo que sobre todo va a depender de las posibilidades de cada uno.

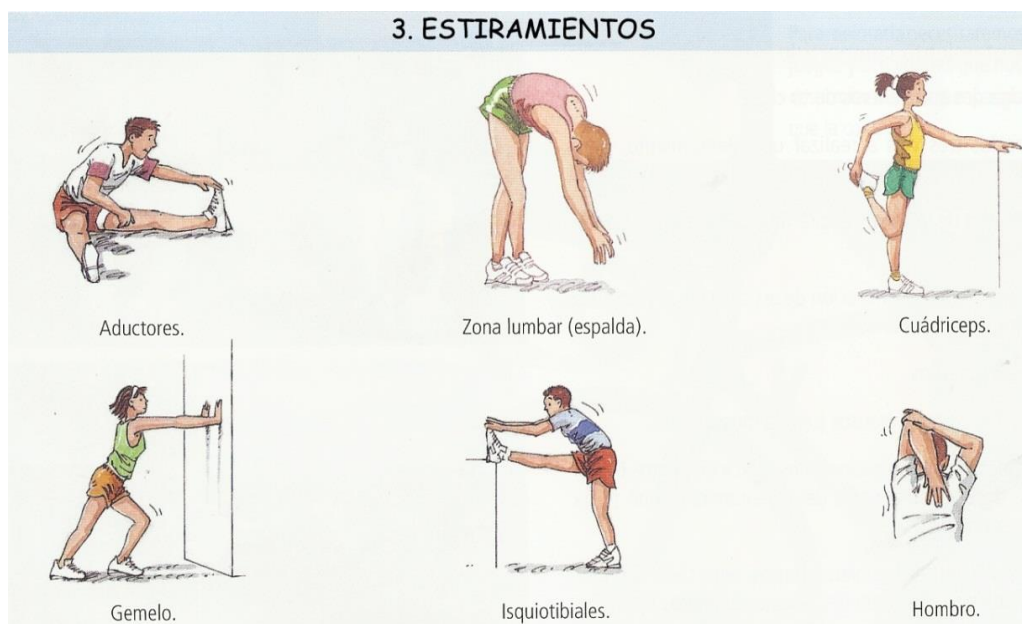
Lo importante es no estancarse en distancia ni en ritmo, variando semanalmente ambos parámetros del entrenamiento, aunque sea de forma ligera.

## FASE III

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

El estiramiento, es una base fundamental que se debe realizar después de una actividad física, como es en este caso del atletismo, muchas de las veces el estirar los músculos se pasa por alto, y este juega un papel vital en el mantenimiento de músculos y articulaciones fuertes y flexibles para que sean menos susceptibles a las lesiones.

Es por eso que una parte muy importante del estiramiento al realizar la práctica del atletismo.



El estiramiento es útil tanto para la prevención de lesiones como para el tratamiento de ellas.

A los efectos de esta discusión que se centra en la prevención.

Si se realiza correctamente, el estiramiento incrementa la flexibilidad y esto se traduce directamente en un menor riesgo de lesiones.

La razón es que un grupo del músculo/tendón con un mayor rango de movimiento pasivo, serán menos propensos a experimentar dolores cuando se utiliza activamente.

El estiramiento también es recomendable para mejorar la recuperación y el rendimiento atlético.

Además, el aumento de la flexibilidad del cuello, hombros y espalda como también mejora la función respiratoria.

## 6.7.-METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

TEMA: Diseñar un programa de entrenamiento que mejore el nivel competitivo de los niños dentro de la práctica de atletismo de la ESCUELA LA GRAN MURALLA DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

**Cuadro Nº 36 Modelo Operativo**

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Diseñar un programa de entrenamiento que mejore el nivel competitivo de los niños dentro de la práctica de atletismo de la ESCUELA LA GRAN MURALLA DEL CANTON AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de competencias internas que mejoren el desarrollo competitivo de los niños.</li> <li>2. Incentivar a los niños a la práctica del atletismo.</li> </ol>	<p>Desarrollar competencias que motiven a los niños a la participación del atletismo.</p> <p>Incentivar a los niños a la práctica del atletismo mediante videos y juegos relacionados al atletismo.</p>	<p>Se cuenta con una guía de entrenamiento dirigida hacia las autoridades del plantel como el área de Cultura Física en beneficio de los niños hacia la competencia del atletismo.</p>	<p>Investigador.</p> <p>Área de Cultura Física.</p> <p>Autoridades del plantel.</p> <p>Niños de la escuela La Gran Muralla.</p>	<p>Se desarrollara según lo indicado por el Área de Cultura Física.</p>

**Elaborado por: Rubén Sisalema**

## Plan de Acción

### Cuadro Nº 37

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Concientización de los resultados de la investigación.	Hasta el 22 de Febrero del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en la Escuela La Gran Muralla para conocer los resultados de la investigación.	Organizar el esquema de concientización. Reunir a las autoridades del plantel y Área de Cultura Física.	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria.	Se desarrollara según lo indicado por el Área de Cultura Física.
Planificación de la propuesta	Hasta el 12 de Febrero del 2013	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar a las autoridades del plantel y Área de Cultura Física.	Equipo de computación Materiales de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente.	Capacitar a las autoridades del plantel y Área de Cultura Física Elaborar informes sobre el aprendizaje del deportista.		

**Elaborado por: Rubén Sisalema**

## 6.8.-ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

**Cuadro № 38**

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Equipo de gestión de la Institución Educativa La Gran Muralla.  Equipo de trabajo Trabajo con los niños deportistas en la disciplina de atletismo.	Autoridades del plantel Área de Cultura Física de la Institución Educativa La Gran Muralla.  Investigador. Sr. Rubén Sisalema	Organización del proceso de investigación.  Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

**Elaborado por: Rubén Sisalema**

## Recursos Humanos

**Cuadro № 39**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>Nº</b>
Niños de la selección de Atletismo	30
<b>DOCENTES DEL PLANTEL</b> Directora Lic. Mercedes Chinachi Lic. Ana Robalino Lic. Alfredo Sánchez Lic. Magali Frutos Profesor Patricio Ochoa Profesora Flor Cifuentes Lic. Ruth Ganzino Profesor de Cultura Física Lic. Martha Villota	8
INVESTIGADOR: Sr. Rubén Sisalema	1
<b>RECURSOS ECONOMICOS</b> Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador.	

**Elaborado por: Rubén Sisalema**

## 6.9.-PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro № 40

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p><b>Interesados en la evaluación.</b></p> <p>Equipo de gestión</p> <p>Equipo de proyecto(micro proyecto)</p>
¿Por qué evaluar?	<p><b>Razones que justifican la evaluación.</b></p> <p>Sobre el desarrollo del entrenamiento deportivo del atletismo en los niños de la Escuela La Gran Muralla.</p>
¿Para qué evaluar?	<p><b>Objetivos del plan de acción.</b></p> <p>Buscar el mejoramiento competitivo de los niños atletas.</p>
¿Qué evaluar?	<p><b>Aspectos a ser evaluados.</b></p> <p>El desarrollo de las cualidades y aprendizaje sobre el atletismo.</p>
¿Quién evalúa?	<p><b>Personal encargado de evaluar.</b></p> <p>Área de Cultura Física.</p>
¿Cuándo evaluar?	<p><b>En periodos determinados de la propuesta.</b></p> <p>Al comienzo del entrenamiento y al final del mismo "sesión de entrenamiento"</p>
¿Cómo evaluar?	<p><b>Proceso metodológico.</b></p> <p>Mediante observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido.</p>
¿Con que evaluar?	<p><b>Recursos</b></p> <p>Fichas, registro, cuestionarios</p>

Elaborado por: Rubén Sisalema



## **MATERIALES DE REFERENCIA**

### **1.- BIBLIOGRAFIA**

#### **WEBGRAFIA**

[www.portalfitness.com/.../entrenamiento/el\\_entrenamiento](http://www.portalfitness.com/.../entrenamiento/el_entrenamiento)

[www.preparadorfisico.es](http://www.preparadorfisico.es)

<http://www.definicionabc.com/salud/actividad-fisica.php#ixzz2Ef8XFn2O>

[www.g-se.com/.../rendimiento-competitivo-de-atletas-de-pista-y-cam.](http://www.g-se.com/.../rendimiento-competitivo-de-atletas-de-pista-y-cam)

[http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento\\_fisico](http://www.biolaster.com/hipoxia/rendimiento_fisico)

<http://www.judochile.cl/sitioWeb/planificacion%202.ht>

#### 4.4. ANEXOS

##### ANEXOS 1

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

##### ENCUESTA A ESTUDIANTES

Encuesta dirigida a los niños que pertenecen a la selección de atletismo de la escuela La Gran Muralla de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato.

**Objetivo.-** conocer la opinión de los niños que pertenecen a la selección de atletismo de la escuela La Gran Muralla sobre el entrenamiento deportivo y su incidencia en el rendimiento físico.

PONGA UNA **X** A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

1. ¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de los niños atletas?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

2. ¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad?

SI.....

NO.....

3. ¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?

SI.....

NO.....

4. ¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida?

SI.....

NO.....

5. ¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada?

SI.....

NO.....

6. ¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

7. ¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

8. ¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas?

SI.....

NO.....

9. ¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares?

SI.....

NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 2

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

### ENCUESTA A DOCENTES

Encuesta dirigida a los docentes que pertenecen a la escuela La Gran Muralla de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato.

**Objetivo.-** conocer la opinión de los docentes de la escuela La Gran Muralla sobre el entrenamiento deportivo y su incidencia en el rendimiento físico.

PONGA UNA **X** A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

1. ¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de los niños atletas?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

2. ¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en los niños?

SI.....

NO.....

3. ¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en los niños?

SI.....

NO.....

4. ¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida en los estudiantes?

SI.....

NO.....

5. ¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas en los estudiantes?

SI.....

NO.....

6. ¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada en los estudiantes?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

7. ¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado en los estudiantes?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

8. ¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas en los estudiantes?

SI.....

NO.....

9. ¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares en los estudiantes?

SI.....

NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### ANEXO 3

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

#### **ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA**

Encuesta dirigida a los padres de familia que pertenecen a la escuela La Gran Muralla de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato.

**Objetivo.-** conocer la opinión de los padres de familia de la escuela La Gran Muralla sobre el entrenamiento deportivo y su incidencia en el rendimiento físico.

PONGA UNA **X** A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

1. ¿Piensa usted que es importante una secuencia en el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento competitivo de su hijo atleta?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

2. ¿Cree usted que a través del entrenamiento deportivo se mejora las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad en su hijo?

SI.....

NO.....



3. ¿Piensa usted que incrementar el potencial físico mejora la agilidad y capacidad mental en su hijo?

SI.....

NO.....

4. ¿Cree usted que obtener un buen estado de salud mediante la actividad mejora la calidad de vida en su hijo?

SI.....

NO.....

5. ¿Piensa usted que las competencias van mejorando el rendimiento personal de su hijo de acuerdo a las exigencias de sus capacidades físicas?

SI.....

NO.....

6. ¿Cree usted que el desarrollo del metabolismo energético mejora la producción y consumo de energía de acuerdo a la actividad empleada en su hijo?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

7. ¿Piensa usted que tener un buen estado de ánimo ayuda a mantenerse activo y de lo tenso a lo calmado en su hijo?

SI.....

NO.....

TAL VEZ.....

8. ¿Cree usted que mediante la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad mejora las cualidades físicas en su hijo?

SI.....

NO.....

9. ¿Piensa usted que el rendimiento físico reduce los riesgos de enfermedades y provocación de lesiones musculares en su hijo?

SI.....

NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## GRAFICOS

### Escuela “La Gran Muralla”



### Práctica de Atletismo en la escuela “La Gran Muralla”



