

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

**Tema:** “EL ATLETISMO ADAPTADO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO”

---

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de  
Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

**Autor:** Licenciado Luis Miguel Viera Rojas

**Director:** Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magister

Ambato – Ecuador

2018

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

El Tribunal receptor del trabajo de investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magíster, Presidente del Tribunal, e integrado por los señores, Licenciado Segundo Víctor Medina Paredes, Magíster, Licenciado Santiago Ernesto Garcés Duran, Magíster, Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magíster, designados por la Unidad Académica de la Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL ATLETISMO ADAPTADO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO”**, elaborado y presentado por el señor Licenciado Luis Miguel Viera Rojas, para optar por el Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del trabajo de investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



---

Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto Mg.

**Presidente y Miembro del Tribunal**



---

Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes Mg.

**Miembro del Tribunal**



---

Lcdo. Santiago Ernesto Garcés Durán Mg.

**Miembro del Tribunal**



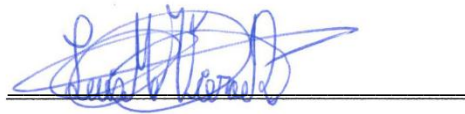
---

Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

**Miembro del Tribunal**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

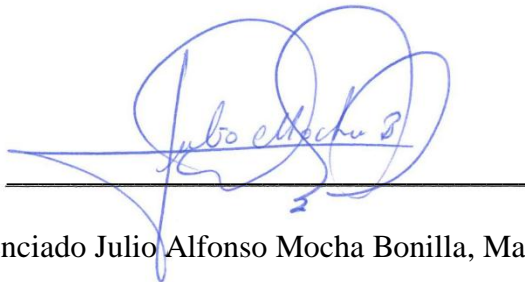
La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL ATLETISMO ADAPTADO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO”**, le corresponde exclusivamente a: Licenciado. Luis Miguel Viera Rojas, Autor bajo la Dirección de Licenciado Julio Alfredo Mocha Bonilla, Magíster, Director del Trabajo de investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado Luis Miguel Viera Rojas

c.c. 050306850-4

**AUTOR**



Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magíster

c.c. 180272316-1

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

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



Licenciado Luis Miguel Viera Rojas

c.c. 050306850-4

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Portada.....	i
A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. ....	ii
<b>ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS</b> .....	v
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	viii
<b>DEDICATORIA</b> .....	ix
<b>RESUMEN EJECUTIVO</b> .....	x
<b>EXECUTIVE SUMMARY</b> .....	xii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>CAPÍTULO I</b> .....	3
<b>CAPÍTULO II</b> .....	12
<b>2.1. Antecedentes Investigativos</b> .....	12
<b>2.4 Categorías Fundamentales.</b> ....	17
<b>2.5. Hipótesis</b> .....	53
<b>2.6. Señalamiento de las variables</b> .....	53
<b>CAPÍTULO III</b> .....	54
<b>3.8 Plan de procesamiento de la información.</b> .....	59
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	60
<b>CAPÍTULO V</b> .....	78
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	78
<b>5.1. CONCLUSIONES</b> .....	78
<b>5.2 RECOMENDACIONES</b> .....	78
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	80
<b>PROPUESTA</b> .....	80
<b>6.1 TEMA:</b> Manual de atletismo adaptado enfocado al mejoramiento del rendimiento competitivo. ....	80
<b>6.2 DATOS INFORMATIVOS</b> .....	80
<b>6.3 Antecedentes de la propuesta.</b> ....	81
<b>6.4 Justificación</b> .....	81
<b>6.5 Objetivos</b> .....	82
<b>6.5.1 Objetivo General</b> .....	82

6.5.2. Objetivos Específicos.....	82
6.5 Factibilidad.....	82
6.6 Fundamentación teórica científica.....	83
6.8 Metodología. Modelo operativo.....	86
Bibliografía.....	126

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Orientaciones del deporte .....	23
Tabla N° 2: Clasificación del deporte .....	24
Tabla N° 3: Deporte paralímpico .....	34
Tabla N° 4: Deportes de verano e invierno.....	36
Tabla N° 5: Población y muestra .....	55
Tabla N° 6: Operacionalización de variable independiente .....	57
Tabla N° 7: Operacionalización de variable dependiente .....	58
Tabla N° 8: Plan de recolección de información .....	59
Tabla N° 9: Pregunta 1 – Aprendizaje cooperativo .....	60
Tabla N° 10: Pregunta 2 – Categorías adaptadas .....	62
Tabla N° 11: Pregunta 3 – Guías en la pista atlética .....	63
Tabla N° 12: Pregunta 4 - Resultados.....	64
Tabla N° 13 Pregunta 5 – Entrenamiento adecuado .....	65
Tabla N° 14: Pregunta 6 – Capacidades físicas .....	66
Tabla N° 15: Pregunta 1 – Aprendizaje cooperativo .....	67
Tabla N° 16: Pregunta 2 – Categorías adaptadas .....	68
Tabla N° 17: Pregunta 3 – Guías en la pista atlética .....	69
Tabla N° 18: Pregunta 4 - Resultados.....	70
Tabla N° 19 Pregunta 5 – Entrenamiento adecuado .....	71
Tabla N° 20: Pregunta 6 – Capacidades físicas .....	72
Tabla N° 21 Pregunta 5 – Pre Test .....	73
Tabla N° 22: Pregunta 6 – Post Test .....	74
Tabla N° 23: Modelo Operativo .....	87

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas .....	7
Gráfico N° 2: Categorías fundamentales .....	17
Gráfico N° 3: Constelación de ideas variable independiente.....	18
Gráfico N° 4: Constelación de ideas variable dependiente .....	19
Gráfico N° 5: Pregunta 1 – Aprendizaje cooperativo .....	60
Gráfico N° 6: Pregunta 2 – Categorías adaptadas .....	62
Gráfico N° 7: Pregunta 3 – Guías en la pista atlética .....	63
Gráfico N° 8: Pregunta 4 - Resultados.....	64
Gráfico N° 9: Pregunta 5 – Entrenamiento adecuado .....	65
Gráfico N° 10: Pregunta 6 – Capacidades físicas .....	66
Gráfico N° 11: Pregunta 1 – Aprendizaje cooperativo .....	67
Gráfico N° 12: Pregunta 2 – Categorías adaptadas .....	68
Gráfico N° 13: Pregunta 3 – Guías en la pista atlética .....	69
Gráfico N° 14: Pregunta 4 - Resultados.....	70
Gráfico N° 15: Pregunta 5 – Entrenamiento adecuado .....	71
Gráfico N° 16: Pregunta 6 – Capacidades físicas .....	72

## **AGRADECIMIENTO**

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por la formación de docentes competitivos en el ámbito laboral y por incentivar a la lucha contra el cambio.

A la Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, por permitirme enriquecer mis conocimientos para proyectarme como un profesional capacitado ante las necesidades requeridas por la sociedad.

A todos mis revisores quienes aportaron con un granito de arena de sus conocimientos y sus experiencias que serán útiles por el resto de mi vida.

A mi tutor Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magíster quien con su experiencia, conocimiento y su valioso tiempo supo guiarme acertadamente para la culminación del presente trabajo de grado.

**Luis Viera**



## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con mucho amor a Dios, por haberme dado salud y vida, por permitirme haber llegado hasta este punto para lograr mis objetivos y alcanzar la meta tan anhelada.

A mis padres por el apoyo incondicional, por sus consejos, por sus valores y principalmente por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, tanto en mi vida académica como personal y por haberme brindado su amor incondicional.

**Luis Viera**

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

**TEMA:**

**“EL ATLETISMO ADAPTADO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO”**

**AUTOR:** Licenciado Luis Miguel Viera Rojas

**DIRECTOR:** Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magíster

**FECHA:** 27 de noviembre del 2017

**RESUMEN EJECUTIVO**

El propósito de este trabajo de investigación es la generación de una propuesta innovadora y original sobre el atletismo adaptado en los deportistas de dicho club paralímpico, para lograr de esta manera la meta propuesta se considera necesario que el entrenamiento y la planificación adecuada nos inducirán al mismo, la cual brinda beneficios importantes en su desarrollo físico y socio afectivo que ellos necesitan , de igual manera se le propone nuevas metodologías de entrenamiento innovadoras para poder fortalecer el estado anímico de cada uno de los deportistas, impidiendo daños y lesiones en el proceso enseñanza aprendizaje, favoreciendo en si al deportista. También dar la importancia a la inclusión de estas personas que presentan diversos tipos de discapacidad física o intelectual a formar parte de este proceso, y que se sientan motivados por cumplir un sueño y a través de ellos dar a conocer que nada es imposible para nadie, que luchen en cada uno de los entrenamientos y competencias por ser los mejores y llegar de esta manera a la etapa final. Es necesario y de mucha ayuda en el club la implementación de un manual de entrenamiento adaptado ya que es súper indispensable contar con programas de entrenamiento, mediante ejercicios enfocados en el desarrollo tanto físico como psicomotriz en los deportistas, para de esta forma llegar a estar entre los primeros lugares en distintas competencias atléticas. Es por esta razón que en esta investigación aportaremos una enseñanza enfocada en cada atleta ya que todos tienen diferentes capacidades físicas, lo cual va a generar diferentes grados

de complejidad en cada uno de los ejercicios que se realizara tanto el guía como el atleta. Finalmente el atleta se sentirá más seguro consigo mismo para realizar con seguridad cualquier acción ya sea física o de cualquier otro aspecto que se presente en la vida.

**Descriptor:** Atletismo adaptado, Deporte adaptado, Deporte paralímpico, rendimiento competitivo, Alto rendimiento, Condición física, Deporte, Calidad de vida, Programas de entrenamiento, Capacidades físicas.

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

**THEME:**

**"THE ATHLETICS ADAPTED IN THE COMPETITIVE  
PERFORMANCE"**

**AUTHOR:** Licenciado Luis Miguel Viera Rojas

**DIRECTED BY:** Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla, Magíster

**DATE:** November 27, 2017

**EXECUTIVE SUMMARY**

The purpose of this research is the generation of an innovative and original proposal on athletics adapted to the athletes of this Paralympic club, to achieve this goal is considered necessary that the training and proper planning will induce us to the same , which provides important benefits in their physical and socio affective development that they need, in the same way new innovative training methodologies are proposed to strengthen the mental state of each of the athletes, preventing damage and injuries in the teaching-learning process , favoring the athlete. Also give importance to the inclusion of these people who have different types of physical or intellectual disability to be part of this process, and who feel motivated to fulfill a dream and through them to make known that nothing is impossible for anyone, that fight in each of the trainings and competitions to be the best and get this way to the final stage. It is necessary and very helpful in the club the implementation of an adapted training manual since it is super indispensable to have training programs, through exercises focused on both physical and psychomotor development in athletes, in order to get to be between the first places in different athletic competitions. It is for this reason that in this research we will provide a teaching focused on each athlete since everyone has different physical abilities, which will generate different degrees of complexity in each of the exercises that will be carried out by both the guide and the athlete.

Finally, the athlete will feel more confident with himself to safely perform any action, whether physical or any other aspect of life.

**Keywords:** Athletics, Adapted Sport, Paralympic Sport, Competitive Performance, High Performance, Physical Condition, Sport, Quality of Life, Training programs, Physical abilities.

## INTRODUCCIÓN

El atletismo adaptado a tomado realce en los últimos años, se ha visto el aumento de clubes en la participación en diferentes campeonatos, y sobre todo la acogida que este ha tenido por las personas con discapacidad.

En la presente investigación el tema a realizarse abarca las dos variables que son la Variable Independiente: **Atletismo adaptado;** y la Variable Dependiente: **Rendimiento competitivo;** los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Proyecto de Investigación consta de **seis capítulos**, los mismos que se describen a continuación:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**, contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones macro, meso, micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema del atletismo adaptado y el rendimiento competitivo , los interrogantes de la investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO**, comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la variable independiente que es el atletismo adaptado y de la variable dependiente que es el rendimiento competitivo, la formulación de la hipótesis y el señalamiento de variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.**- Abarca el enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los

resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas, para terminar con la comprobación de la Hipótesis la misma manifiesta que: El atletismo adaptado si influye en el rendimiento competitivo” mediante sus argumentos y verificación.

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

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.-** En este capítulo se aprecia una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es un Manual de atletismo adaptado enfocado al mejoramiento del rendimiento competitivo.

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

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. TEMA:**

“EL ATLETISMO ADAPTADO EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO”

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

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

A nivel **Mundial** las actividades del atletismo adaptado se basa en el mismo reglamento de la organización eso si con variedad de modificaciones de acuerdo al grado de discapacidad del deportista. Todo esto abarca las pruebas de velocidad, los saltos y los lanzamientos con modificaciones para que los deportistas puedan competir sin inconvenientes; y el reglamento está adaptado con sus reglas particulares.

Todo el movimiento Paralímpico empieza desde el año 1888 justo cuando en Berlín se llevó a efecto los primeros clubes deportivos para personas sordas; seguidamente tras la segunda guerra mundial todo el movimiento Paralímpico empezó a desarrollarse en su totalidad.

En 1944, por petición del gobierno de Gran Bretaña el Doctor Ludwig Guttmann se encargó de abrir un centro para personas con lesiones de médula en el Hospital de Stoke Mandevill; allí lo que en un comienzo fueron los deportes de rehabilitación se fueron evolucionando y pasaron a tener un ámbito más recreativo para después convertirse en prácticas de competencia. La fecha 29 de julio de 1948 cuando se inauguraron los Juegos Olímpicos de Londres 1948 Guttmann realizo la primera competición para atletas en silla de ruedas que le puso el nombre de "Juegos de Stoke Mandeville"; aquí participaron 16 militares que



compitieron en la modalidad de tiro con arco. Posteriormente en el año 1952 los ex militares de nacionalidad holandesa unieron al movimiento Paralímpico y se crearon los "Juegos Internacionales de Stoke Mandeville".

En estos juegos fueron el comienzo de los Juegos Paralímpicos que tuvieron lugar por primera vez en 1960 en Roma de Italia en los que participaron 400 atletas de 23 países; desde ahí se empezaron a realizarse dichos juegos cada cuatro años con las siguientes sedes: Tokio 1964, Tel Aviv 1968, Heidelberg 1972, Toronto 1976, Arnhem 1980, Nueva York 1984 y en Seúl 1988.

En otro ámbito deportivo en 1976 se realizaron los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno en Suecia; similar que en los juegos de verano estos se han desarrollado cada cuatro años en: Innsbruck 1988, Albertville 1992, Lillehammer 1994, Nagano 1998, Salt Lake City 2002, Turín 2006, Vancouver 2010 y Sochi 2014. Finalmente los próximos juegos se celebrarán en el 2018 en la ciudad de Pyeongchang, Corea del Sur.

Desde los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 y los Juegos Olímpicos de Albertville 1992, los Juegos Paralímpicos de verano e invierno han tenido lugar en el similar sitio que los Juegos Olímpicos como resolución en un acuerdo logrado con el Comité Paralímpico Internacional y el Comité Olímpico Internacional.

El 22 de septiembre de 1989 se inauguró oficialmente el Comité Paralímpico Internacional en Düsseldorf, Alemania siendo una organización sin fines de lucro. La cual organizo los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992; a partir de ese entonces se han encargado de organizar los juegos de Atlanta 1996, Sídney 2000, Atenas 2004, Beijing 2008 y Londres 2012: finalmente para la próxima edición tuvo lugar en Río de Janeiro.

La Federación Internacional de Deportes para Ciegos que fue fundada en 1981 en París con su sede en Madrid y lo conforman 109 federaciones nacionales afiliadas.

A nivel de **Ecuador** denominado CPN el mismo que fue creado el 1 de Noviembre del 2012, mediante el acuerdo Ministerial No. 1320, gracias al Ministerio del Deporte de la República del Ecuador.

Después de conformarse tres federaciones de deportistas con personas con discapacidad, el presidente provisional del Comité Paralímpico Ecuatoriano el señor Bayron López, realizo una convocatoria a las elecciones que se efectuó el 23 de noviembre en el salón de la Concentración Deportiva de Pichincha.

Entonces las federaciones ecuatorianas para personas con discapacidad mental, visual y física, fueron las instituciones aprobadas por la Asamblea convocada para designar el directorio del Comité para el periodo 2012-2016, en el cual se designó al Vicepresidente de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador (FEDENADOR) al Doctor Antonio Guevara como el presidente de la misma.

Y además se estableció una comisión de calificación de credenciales y se designó a Washington Pérez como Secretario de la Asamblea.

Acto seguido se estableció que la votación se haría de manera nominal, por lo que cada puesto del directorio fue designado a través del nombramiento de candidatos y la votación de cada uno de las personas que la Asamblea autorizó para ser parte del proceso.

En el CPN existe FEDEDIV la que significa Federación Ecuatoriana de Deportes para Personas con Discapacidad Visual, en la cual el atletismo se practica con modificaciones que incluyen ajustes en los lugares o en el modo de usarlas y en su mayoría regulan la forma en la que se le brinda asistencia a estas categorías mediante guías atleta.

Esta misma que fue creada en Marzo del 2012 con 4 clubes, ahora ya son 12 clubes de las diferentes provincias como Imbabura, Pichincha, Santo Domingo, Azuay, Cotopaxi, Guayas, Manabí.

A nivel de **Cotopaxi** existe ANOVIC, con su matriz en la ciudad de Latacunga la asociación existe desde ya hace más de 20 años, Además esta asociación ha realizado competencias atléticas de nivel pedestre o carretera por las calles céntricas solo para personas no videntes dentro de Latacunga, con la presencia de clubs de diferentes partes del país, y en las cuales se les ha incentivado a los atletas con deficiencia visual mediante la entrega de premios a todos los atletas. De igual manera ANOVIC ha obtenido un progreso en el rendimiento competitivo gracias a la ayuda de entrenadores de Federación Deportiva de Cotopaxi, así como la colaboración mutua de guías, lo cual ha hecho que en los últimos 5 años Cotopaxi este entre los tres primeros lugares a nivel nacional en pruebas de pista en las categorías correspondientes del atletismo adaptado.

Y finalmente existe el Club Deportivo Paralímpico Adaptado “Tigres Latacungueños” creado el 22 de Mayo de 2012 con Acuerdo Ministerial N° 607. Su presidente el Dr. Jorge Olmos manifiesta que es un club competitivo en el cual se practica el Atletismo, Ajedrez, Natación y el Goalball.

El deporte que más se dedican a practicar es al Atletismo, ya que están en primer lugar a nivel nacional actualmente ya que en el 2015 con el total de las 20 medallas obtenidas (7 de oro, 8 de plata, 5 de bronce), se logró el vice campeonato de los referidos Juegos Nacionales, así como también se obtuvo el primer lugar en el atletismo, de entre 15 delegaciones de las siguientes provincias: Azuay, Carchi, Cotopaxi, Chimborazo, Guayas, Imbabura, Loja, Manabí, Pichincha, Santo Domingo, Tungurahua.

Recientemente Cotopaxi ha sido tomado en cuenta para participar en Grand Prix Internacionales los mismos que son clasificatorios para competencias internacionales, incluido Juegos Olímpicos, a los cuales han asistido a participar y ubicarse entre los tres primeros en diferentes pruebas; además el club compete

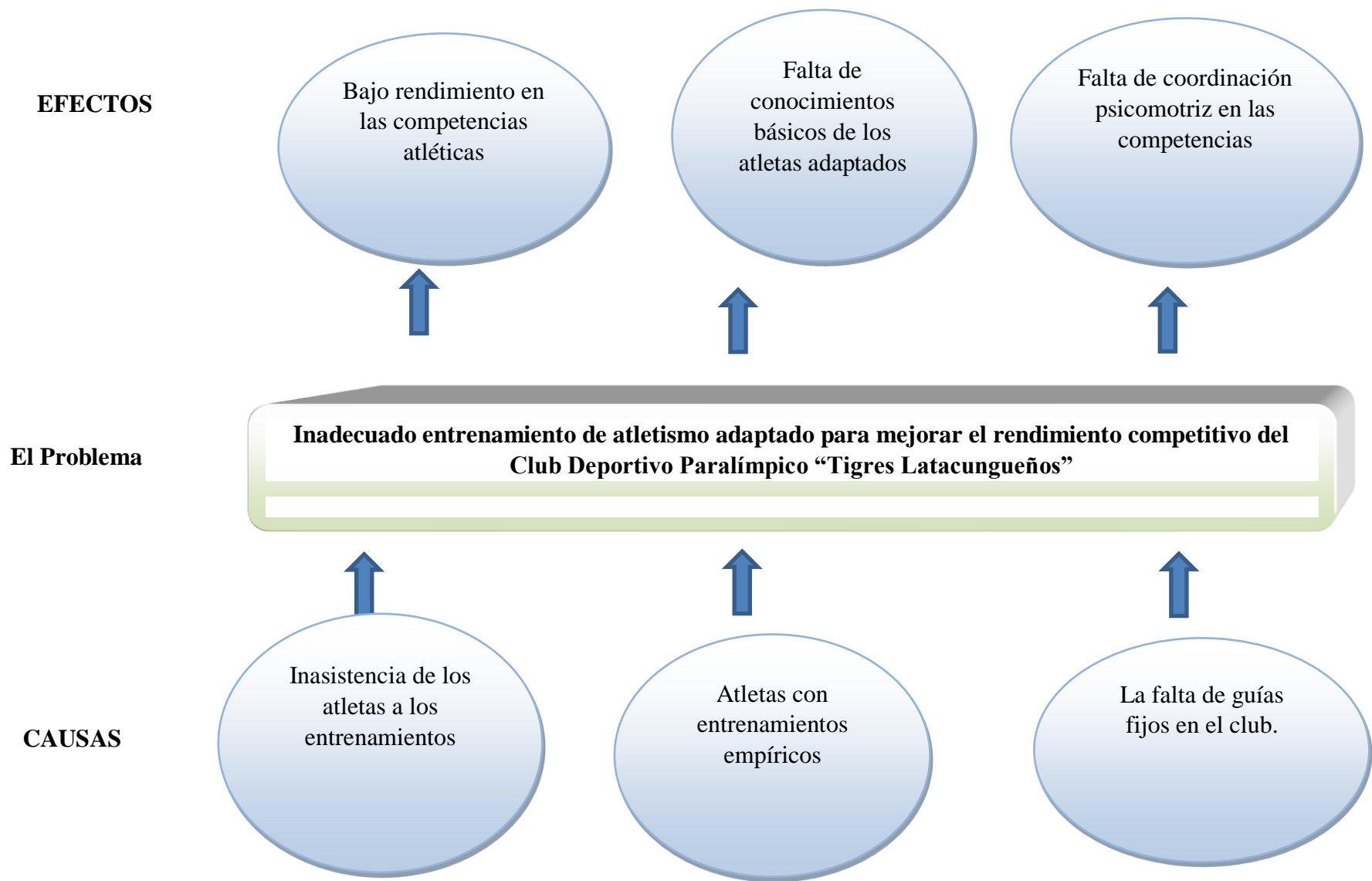


Gráfico Nro. 1 Árbol de problemas.

Elaborado por: Viera, 2017

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO**

Existe una inasistencia de los atletas a los entrenamientos lo cual es muy preocupante ya que no se obtiene los resultados que se aspira en cada competencia atlética, esto sucede porque hay atletas que viven en partes lejanas de la ciudad y a veces no tiene quien les vaya a llevar o venir a dejar al club para entrenar, por lo que se produce un bajo rendimiento en las competencias atléticas.

Se evidencia atletas con entrenamientos empíricos que se creen que pueden entrenar solo con el guía, lo cual es algo ilógico porque no existe una guía o un plan de entrenamiento adaptado, por lo que genera un estancamiento por parte del deportista en las competencias, por una falta de conocimientos básicos de los atletas adaptados.

Se produce la falta de guías fijos del club ya que son diferentes en las ultimas competencias, por lo que los atletas no videntes se sienten bastante desmotivados porque ellos creen que se los está olvidando, y es la razón por la cual no quieren asistir a entrenar o exigirse en una competencia, todo esto provoca una falta de coordinación psicomotriz en las competencias, es decir en vez de mejorar están retrasando la progresión deportiva.

### **1.2.3 PROGNOSIS**

Al no aplicar un entrenamiento específico se podrá palpar varias deficiencias tanto técnicas como fisiológicas en los deportistas, es decir no se podrá incrementar el rendimiento deportivo ni superar las marcas para aspirar a diferentes campeonatos de toda índole en el atletismo adaptado.

Las personas con deficiencia visual se sentirán desmotivadas hasta puede provocar el retiro de dicho club, por no sentirse motivados por la falta de ayuda de los guías para entrenarse y competir.

El aislamiento por parte de la sociedad en general está latente todos los días en especial para el club, ya que son olvidados por la gente normal, es por la falta de medios y empresas que quieran apoyar aunque sea moralmente, es por eso la urgencia de unir a todos los atletas de la provincia y conformar un equipo

completo para entrenar y poder competir en varias competencias obteniendo resultados destacables.

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

¿Cómo incide el atletismo adaptado en el mejoramiento del rendimiento competitivo del Club Deportivo Paralímpico “Tigres Latacungueños”, de la provincia de Cotopaxi?

#### **1.2.5 INTERROGANTES**

- ¿Se debería incrementar métodos adecuados para la práctica del **atletismo adaptado** en el Club Deportivo Paralímpico?
- ¿Qué se debería realizar para incrementar el **rendimiento competitivo** del atletismo del Club Deportivo Paralímpico?
- ¿Se debería crear un manual de entrenamiento adaptado en atletismo para incrementar el rendimiento competitivo para el Club Deportivo Paralímpico?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL POBLEMA**

**Contenido:**

**Campo:** Entrenamiento Deportivo

**Área:** Capacidades Especiales

**Aspecto:** Atletismo adaptado

**Población:** -Personas con discapacidad de 17 a 60 años.

-Guías y Entrenadores para ejecutar las pruebas atléticas.

**Institución:** Club Deportivo Paralímpico Adaptado “Tigres Latacungueños”

**Delimitación Espacial:**

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Barrio:** La Matriz

**Calles:** Barrio “La Cocha” y “La Laguna”

**Delimitación Temporal:**

Este problema será estudiado desde el mes de Octubre del año 2016 hasta Abril del 2018.

**1.3. JUSTIFICACIÓN**

Este trabajo que lleva como título “el atletismo adaptado en el rendimiento competitivo”.

Se justifica mediante **la importancia** que tiene el atletismo adaptado ya que estudia las posibilidades de cada atleta a través de su entrenador o técnico deportivo cuya función es ayudarlo para conseguir sus objetivos.

Con la siguiente investigación quiero lograr un **impacto** social en la ciudad de Latacunga, por crear un plan de entrenamiento adaptado escrito en braille, sirviendo de base para emprender temas deportivos escritos en este sistema a nivel de todo el Ecuador.

El **interés** del proyecto es muy acogido por las personas con alguna discapacidad y en especial para las personas que practican cualquier deporte, la ciudadanía espera cosas innovadoras y espero que este sistema que se va aplicar tenga acogida por parte de toda la comunidad en general.

Este proyecto es **factible** gracias al apoyo incondicional de los familiares de los integrantes del club, en especial el promotor y emprendedor del club el Dr. Jorge Olmos, que es el presidente de dicho club, además nos apoya el Ilustre Municipio de Latacunga, la Federación Deportiva de Cotopaxi, la Fedediv y algunos ciudadanos latacungueños.

El proyecto es gran **utilidad** ya que mediante este programa servirá de mucha ayuda a varias personas con discapacidad física, es por tal motivo que la ciudadanía reconocería el gran aporte que realizan dichas personas al practicar deporte.

En el proyecto los **beneficiarios** son los familiares, amigos y ciudadanía en general de dichos deportistas ya que se sentirán motivados de que las personas con discapacidad son tomadas en cuenta además de incluirles en, la participación en varias competencias.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Determinar la práctica deportiva del atletismo adaptado en el rendimiento competitivo del atletismo del Club deportivo Paralímpico Adaptado “Tigres Latacungueños”, de la provincia de Cotopaxi.

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Fomentar la práctica del atletismo adaptado de los deportistas del Club Deportivo Paralímpico “Tigres Latacungueños”, de la provincia de Cotopaxi.
- Verificar el rendimiento competitivo del atletismo del Club Deportivo Paralímpico “Tigres Latacungueños”, de la provincia de Cotopaxi.
- Diseñar un manual de Atletismo adaptado enfocado al rendimiento competitivo para mejorar el nivel competitivo del Club Deportivo Paralímpico “Tigres Latacungueños”, de la provincia de Cotopaxi.



## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de una exhaustiva búsqueda del tema investigado se logró encontrar un antecedente investigativo realizado en la Universidad Técnica de Ambato en la carrera de Cultura Física con relación al tema de investigación: “El atletismo adaptado en el rendimiento competitivo”.

Sobre el tema de investigación para sustentar su viabilidad respecto a la **Variable Independiente** que es el Atletismo Adaptado se consultó en el internet trabajos similares como revistas y recopilaciones, con excepción de que no se trate del Atletismo, tomando las conclusiones de la Tesis presentada para la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física con el tema:

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO DE LOS DEPORTISTAS DEL ASOPLEJICAT SPORTING CLUB DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

realizado por Garrido Struve Enrique Renato, quien llega a las siguientes conclusiones:

- ❖ Se debe tener una buena coordinación para poder familiarizarse en el espacio, durante el juego. Los deportistas se desplazan de manera dispersa por el espacio.

Se debe poner peso en cada empuje que se realice con la silla de ruedas, para poder aumentar la velocidad. Los deportistas deben desplazarse lo más rápido posible, hacia dicho objeto o zonas, donde se encuentre el color nombrado, el participante debe ir hacia adelante hasta colocarse en primera posición y así sucesivamente hasta poder llegar al final del espacio de manera rápida.

- ❖ Permite obtener buena habilidad para poder levantar la pelota del suelo, con continuidad de movimientos. La ejecución estará condicionada por los valores funcionales permanentes del ejecutante como es el control del tronco y la coordinación. El sistema de puntuación garantiza que los deportistas con minusvalías severas, puedan participar en igualdad de condiciones, teniendo cada jugador una puntuación distinta en canasta.
- ❖ Los deportistas se organizan en hileras, para poder tener un buen desplazamiento y de esta forma poder aproximarse al campo. El proceso de enseñanza y aprendizaje serán valorados a partir de una evaluación de deportistas y el propio funcionamiento de la unidad didáctica. No se debe dar más de dos impulsos sin botar y al llegar a la línea de fondo, se debe girar y realizarlo en el otro sentido.

Sobre el tema de investigación para sustentar su viabilidad respecto a la **Variable Dependiente** que es el Rendimiento Competitivo se consultó en el internet trabajos similares como revistas y recopilaciones, tomando las conclusiones de la Tesis presentada para la obtención del Título de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo con el tema: **“LOS VALORES DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS FUTBOLÍSTAS DE PRIMERA CATEGORÍA DE LA LIGA PARROQUIAL IZAMBA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”** realizado por Oscar Mauricio Minda Calderón, quien llega a las siguientes conclusiones:

- ❖ El consumo de drogas sean suaves o fuertes influirán en forma negativa en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- ❖ El trabajo en equipo propicia mejores resultados en cuanto al rendimiento de la técnica y el enfrentar un mejoramiento en el rendimiento competitivo de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua.
- ❖ La apropiación de las técnicas deportivas de los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua tiene estrecha relación con el aprendizaje cognitivo de los diferentes procesos.

- ❖ La consecución de resultados en cuanto al rendimiento competitivo mejorarán cuando los futbolistas de primera categoría de la liga parroquial Izamba de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua obtengan un conocimiento teórico y no solo práctico sobre los fundamentos a ser aplicados.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El presente trabajo se ubicara en el paradigma naturalista (Crítico-propositivo) porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema que es el atletismo adaptado en base a la realidad de las personas con discapacidades diferentes y no videntes comprendiendo la problemática y guarda coherencia con la situación.

La investigación sobre un entrenamiento del atletismo adaptado para poder incrementar el rendimiento competitivo del club, se guiara bajo los siguientes aspectos:

- **Fundamentación Ontológica.**

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde existen varios atletas que no conocen sobre un entrenamiento adaptado del atletismo, debido a que existen asociaciones que carecen de profesores especializados es por eso que el atleta no vidente exige una enseñanza adecuada y mucho mejor si es aplicada al deporte.

- **Fundamentación Epistemológica.**

La práctica del atletismo para personas con capacidades diferentes y en especial personas no videntes tomando en cuenta aspectos como de carácter social, en relación con los objetivos trazados por el sistema imperante en cada uno de los países. Las causas están dadas por varias razones, una de ellas, es que se ha alcanzado una clara conciencia de la necesidad e importancia de practicar deporte para el crecimiento de cada nación y el desarrollo de la propia humanidad en especial de las personas con discapacidades físicas.

Es por eso que es necesario crear un plan de entrenamiento bien estructurado es decir crear un macrociclo adaptado para que las personas del club y de otras organizaciones se puedan guiar y aplicar lo entrenamientos de atletismo y de esta manera incrementar su rendimiento deportivo.

- **Fundamentación Axiológica.**

La enseñanza de un entrenamiento de atletismo adaptado es un aporte muy positivo para el club, ya que es un valor muy importante para beneficiar a las personas que lo requieren, y es indispensable hacerles concientizar a los guías par que traten de ayudar a las personas del club para fomentar el valor de la colaboración y solidaridad en general.

## **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

#### **Capitulo IV**

#### **DEL DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO**

**Art. 66.- Deporte Adaptado y /o Paralímpico.-** Este Deporte Adaptado y /o Paralímpico para personas con discapacidad, es una de las formas de expresión deportiva de la igualdad a la que tiene derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades psicomotrices e intelectuales.

**Art. 67.- De los tipos y clasificación de deporte Adaptado y /o Paralímpico.-** Se entiende como deporte Adaptado y /o Paralímpico para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.

El deporte Adaptado y /o Paralímpico se clasifica en:

- Deporte formativo;
- Deporte de alto rendimiento;

- Deporte profesional; y,
- Deporte recreativo.

## 2.4 Categorías Fundamentales.

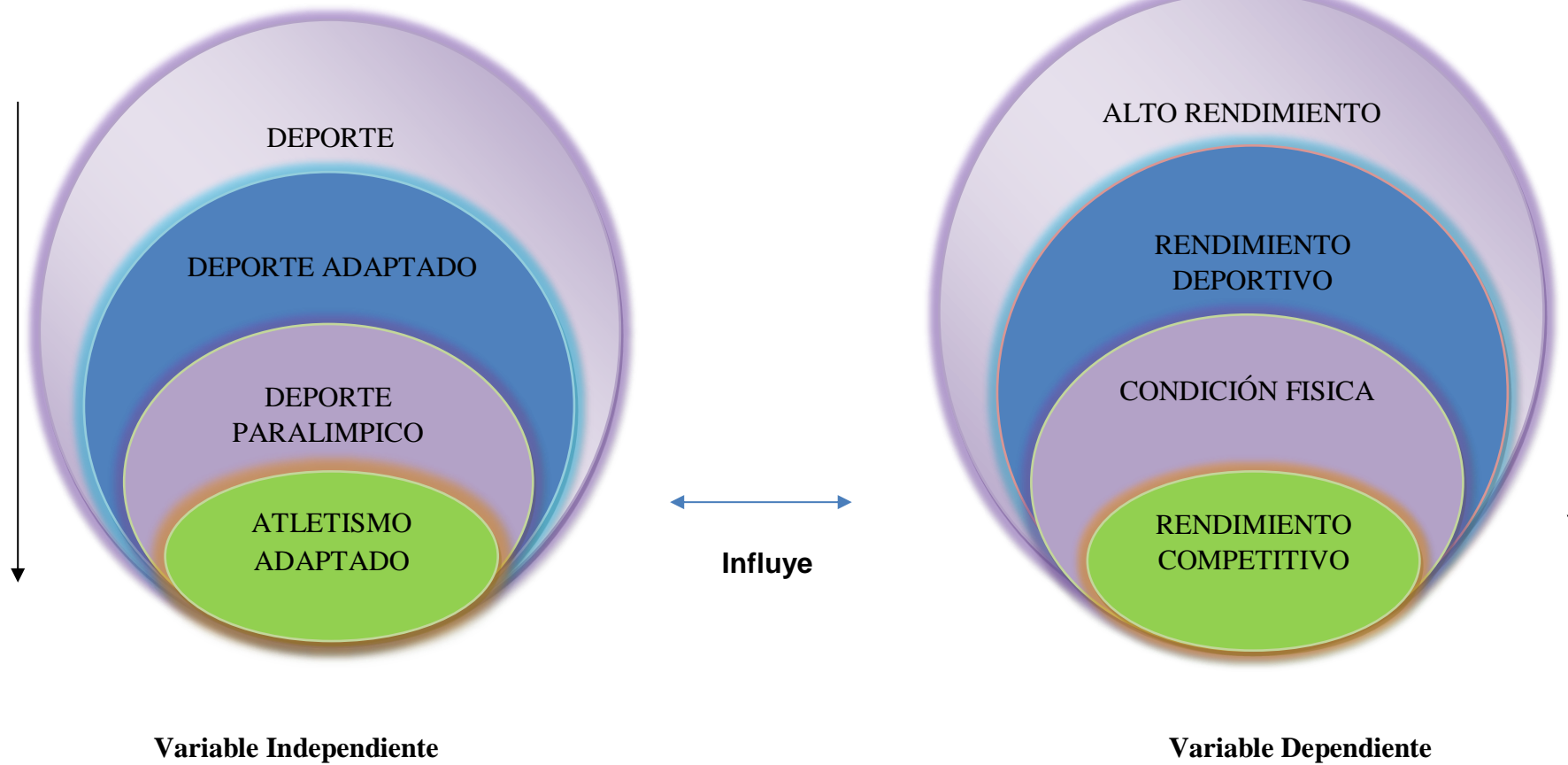
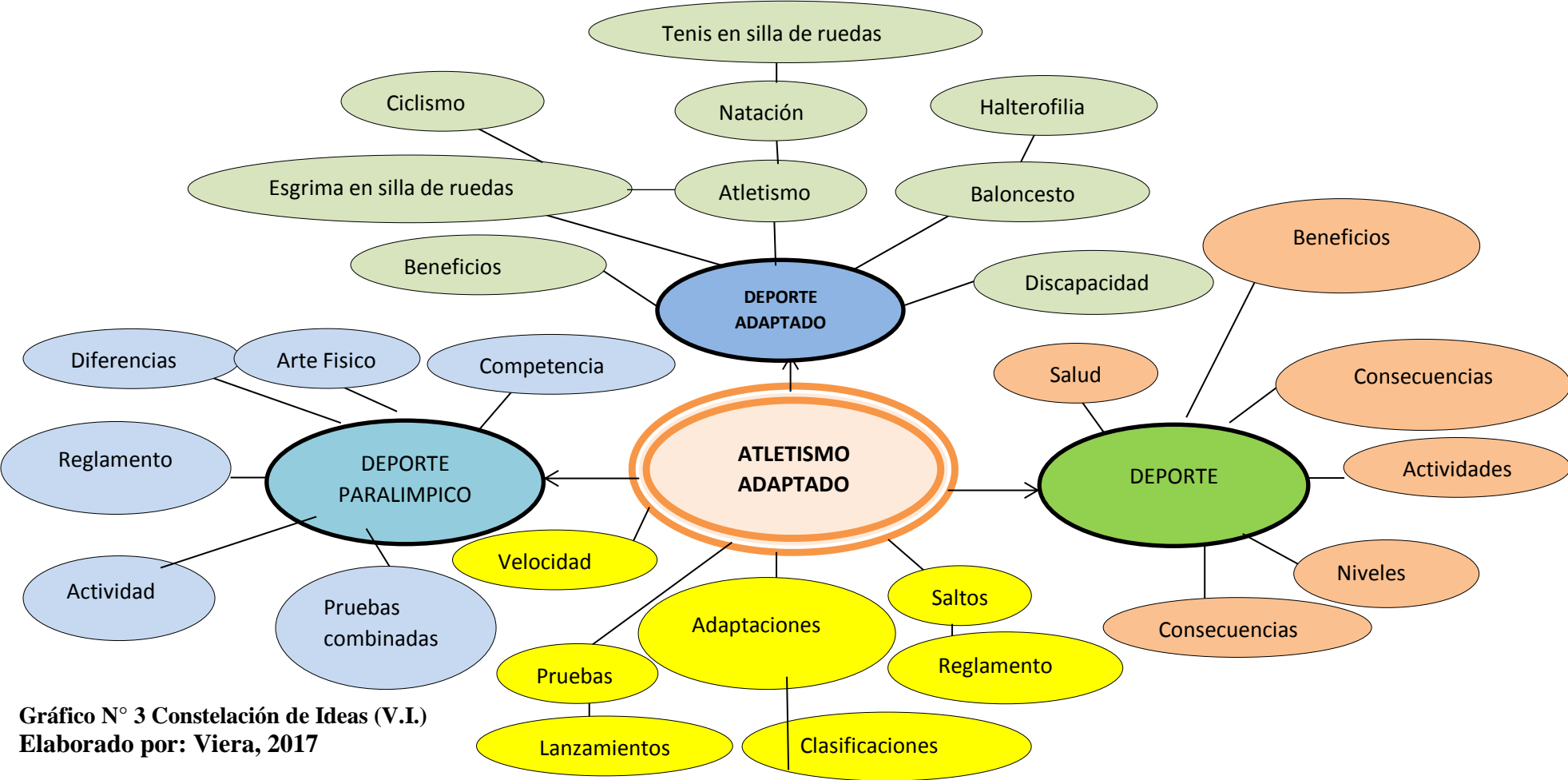


Gráfico N°2

Red de Inclusiones Conceptuales.

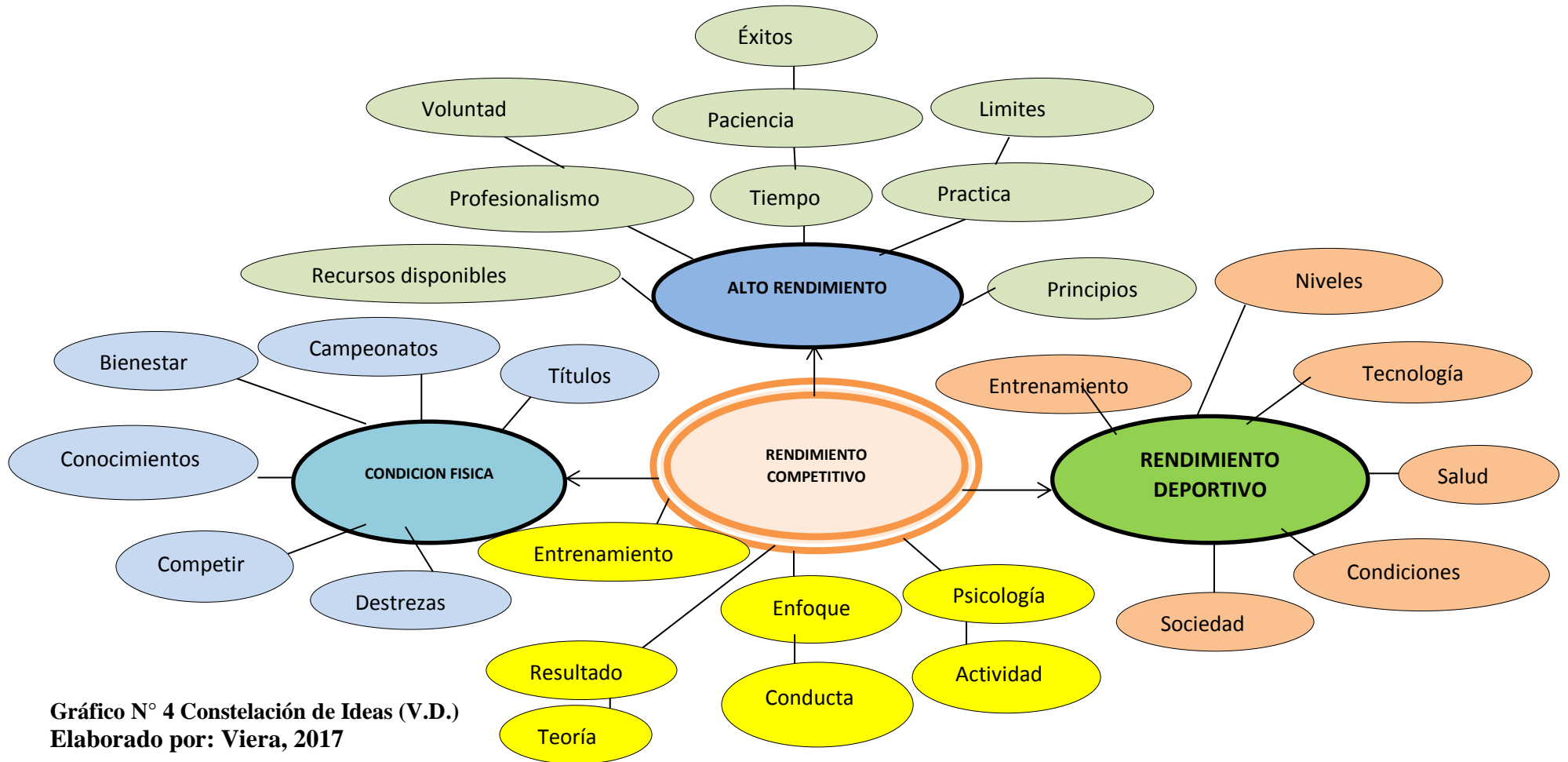
Elaborado por: Viera, 2017

**Constelación de ideas: Variable Independiente Atletismo adaptado**



**Gráfico N° 3 Constelación de Ideas (V.I.)  
Elaborado por: Viera, 2017**

**Constelación de ideas: Variable Dependiente Rendimiento Competitivo**



**Gráfico N° 4 Constelación de Ideas (V.D.)  
Elaborado por: Viera, 2017**



## **2.4.5 Categorías fundamentales de la Variable Independiente:**

### **ATLETISMO ADAPTADO**

#### **Conceptualización**

#### **DEPORTE**

Se lo denomina deporte a la actividad física que involucra una serie de pautas y reglas para su ejecución y se practica con carácter recreativo, pero a la vez también competitivo, el deporte tiene su relato histórico muy profundo en el ser humano desde ya hace muchos años, con el pasar del tiempo se ha visto ir evolucionando con diversas variaciones, creando cada vez nuevas alternativas y dejando algunas ya en el camino.

El deporte se lo practica direccionado bajo la forma de una competencia, puede desarrollarse entre dos personas, las cuales compiten entre ellas.

De esta manera podemos decir que el deporte ya era practicado desde la antigüedad, tomando como base las competencias que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban diversas actividades. Tanto así que esta práctica era muy importante, dando paso luego de algunos años a los primeros juegos olímpicos, que consistía participar a diversas ciudades con el fin de honrar a Zeus.

En la actualidad el deporte es recomendado por distintos profesionales como medio de bienestar para el organismo y la calidad de vida del ser humano.

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990: 29), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

En este sentido cabe destacar, pues, la de la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que “*todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte*”. Al respecto, Olivera (2006), nos dice que aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.

Según Piernavieja (1969), el uso casi repentino y hasta casi abusivo del vocablo deporte ha hecho confusa la comprensión de un acto que, tradicionalmente, ha aparecido lleno de sencillez y naturalidad.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término *deporte* significa “*recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre*”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “*actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas*”. Como podemos comprobar, el término *deporte* se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. (.....)

Actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término “*deporte*” desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como “*todas las formas de actividades que, a través de una*

*participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”.* (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes, 2009)

### **Orientaciones del Deporte**

El deporte se ha venido tratando con diversas conceptualizaciones de diversos autores, pero actualmente se trabaja grandes orientaciones:

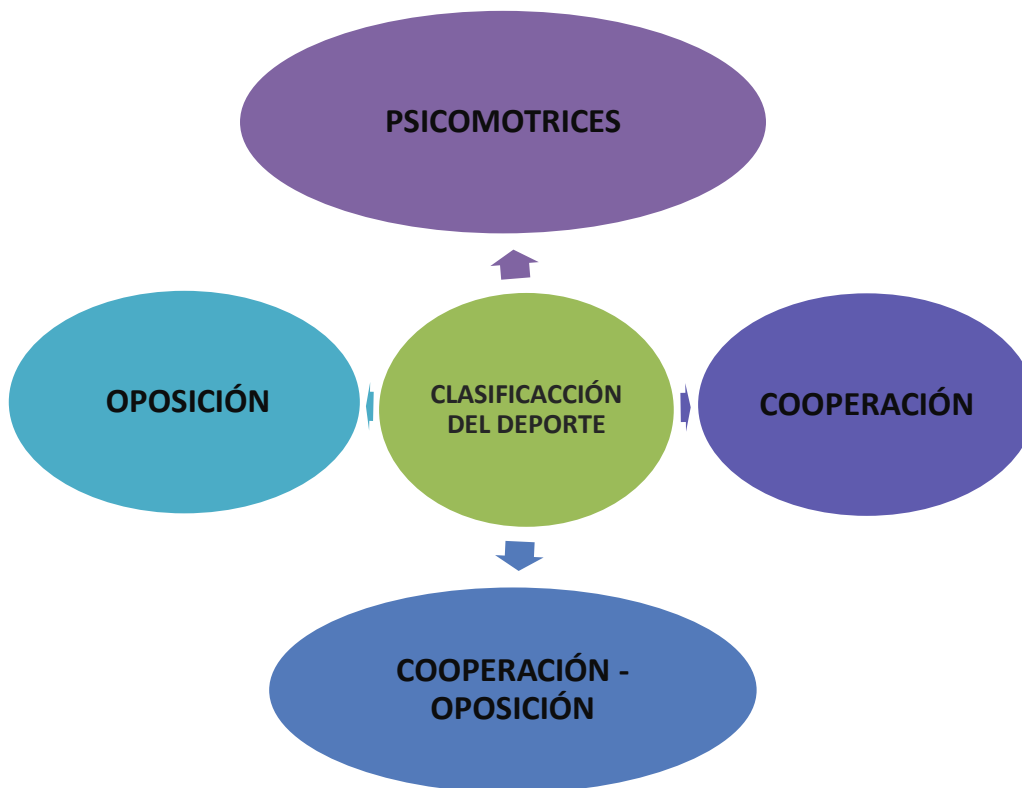
<b>DEPORTE ESCOLAR</b>	Deporte practicado en la escuela en diversas programaciones planificadas por el área de educación física en la institución educativa y también las actividades deportivas fuera de la misma que han sido programadas durante el año lectivo.
<b>DEPORTE EN EDAD ESCOLAR</b>	Podemos decir que en esta etapa los niños que estén en edad escolar practiquen algún deporte ya sea en la institución durante las clases de educación física o en escuelas deportivas o clubes deportivos etc.
<b>DEPORTE PARA TODOS</b>	Antiguamente el deporte no lo podían practicar todos, solamente existía un numero de persona que podían hacerlo, por eso de ahí nace la idea del deporte para todos, siendo un derecho la práctica de actividad física, y como una necesidad del sr humano por el movimiento competitivo pero sin dejar los valores de un lado.
<b>DEPORTE RECREATIVO</b>	Este deporte es practicado por

	diversión y placer, pretendiendo que la persona se entretenga, sin tener ninguna necesidad de superar al adversario, aquí no importa el resultado.
<b>DEPORTE COMPETITIVO</b>	El objetivo es superar o vencer al contrario, es sumamente competitivo, se enfoca al máximo en los resultados, para lo cual se sigue un entrenamiento muy bien planificado.
<b>DEPORTE EDUCATIVO</b>	Este deporte esta direccionado en mejorar diversas capacidades de la persona como en lo cognitivo, motriz, afectivo, social, etc. Basándose en un proceso educativo en niños y niñas.
<b>DEPORTE DE INICIACIÓN</b>	Como su nombre mismo lo dice es de iniciación, aquí se involucra el proceso de enseñanza – aprendizaje, para ser aplicado por el individuo desde su inicio hasta lograr que lo pueda jugar de acuerdo a la estructura funcional, en la cual se aprenda de manera específica la práctica deportiva.
<b>DEPORTE ADAPTADO</b>	Es en la práctica deportiva que toca realizar cambios, ajustes y modificaciones a la práctica deportiva, tanto en las reglas, implementación, tiempo y espacio, enfocado a las personas que tengan alguna discapacidad física o intelectual.

**Tabla Nro. 1:** Orientaciones del deporte  
**Elaborado por:** Viera, 2017

## Clasificaciones del Deporte

Diversos autores han clasificado al deporte en diversas maneras, pero una de las más sencillas es la siguiente:



**Tabla Nro. 2:** Clasificación del deporte  
**Elaborado por:** Viera, 2017

**Deportes psicomotrices o individuales:** Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

**Deportes de oposición:** Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente. Aquí podemos diferenciar tres grupos, como se muestran en el siguiente gráfico.

**Deportes de cooperación:** Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos, como se representan a continuación.

**Deportes de cooperación-oposición:** Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características. Aquí podemos diferenciar tres grupos. (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes, 2009)

### **Deporte como fenómeno social**

En el presente siglo podemos darnos cuenta que a nivel mundial el deporte es considerado un fenómeno, ya que tiene un enfoque socio. Cultural y educativo, convirtiéndose así en una parte fundamental en la sociedad y a los individuos de la misma de manera directa.

En este sentido, el deporte no es un fenómeno abstracto sino que responde a una realidad histórica y cultural de una sociedad; forma parte de las relaciones de producción capitalistas industriales y como todo hecho social, tiene una naturaleza clasista y profunda.

Asimismo, el deporte contiene en su esencia un carácter competitivo, el cual, le confiere a cada una de las disciplinas que lo conforman su especificidad y origina las relaciones indispensables para que se pueda llevar a cabo esta práctica social, como lo son: la competencia y el éxito, resaltando además, su importancia en la construcción de una cultura y de la identidad nacional. Su práctica como actividad social, comprende una gran variedad de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian notoriamente de otras prácticas sociales. En tal sentido, el deporte delimita un determinado ámbito cultural, que poco a poco ha ido adquiriendo una diferenciación funcional propia, a medida que se ha desarrollado el proceso de modernidad hasta alcanzar el carácter universal que tiene actualmente.

Desde el punto de vista práctico y social, el deporte tiene efectos perceptibles y significativamente favorables en el ámbito de la educación, la economía, la cultura, la política y la salud pública. En el área educativa, el deporte juega un papel importante en la transmisión de valores a niños y adolescentes; constituyendo al igual que la educación, un aparato ideológico del estado que le

ayuda en su edificación y consolidación. De igual modo, el deporte en su relación con la actividad física, inculca en los practicantes valores sociales de gran significancia, tales como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, el compromiso, la disciplina, la perseverancia, entre otros, contribuyendo favorablemente al proceso de socialización, fortalecimiento de las estructuras y mejoras en las actitudes de la mujer y del hombre en una sociedad. De igual manera, el deporte favorece a través de los diversos eventos competitivos, las condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sociales entre personas y culturas diferentes.

En el aspecto económico, es innegable la influencia del deporte para el desarrollo financiero de un país; esto se debe a la multitud de personas que se dedican a su práctica, así como también, por el número de personas que lo disfrutan como un evento altamente difundido por los medios de comunicación, convirtiendo al deporte en un lucrativo negocio cuyo principal objetivo es financiar a los atletas, equipos deportivos, instalaciones deportivas, formas de hacer turismo, así como también indirectamente, a diversos sectores de la economía.

Seguidamente, se encuentra el fenómeno del deporte cómo un espectáculo que representa a la sociedad, éste suceso se da en los diferentes eventos deportivos realizados, los cuales, además de mostrar las aptitudes físicas de los competidores, permiten avizorar los valores, tradiciones, desarrollo económico e idioma del país que cada atleta representa, de allí que, los resultados obtenidos en competencias internacionales sean considerados como afirmación de la cultura de un país y de su sistema político. En contraparte, el deporte es también asociado a la violencia de forma negativa y positiva, ya que durante o después de las competencias ocurren estallidos de violencia por la euforia que ocasiona en los fanáticos, el triunfo o la derrota de su equipo favorito, mientras que en el área psicológica y social el deporte es utilizado como un medio para disminuir la violencia y la delincuencia de una sociedad respectivamente. (Lismey & Jorge, 2015)

La sociedad cada vez más busca formas de entretenimiento para mejorar su calidad de vida, el deporte es sin duda uno de los más factores más amplios para

el desarrollo de estas actividades, tomando en cuenta el número de personas que lo practican.

El hecho de establecer correspondencias entre deporte y sociedad puede ayudar a explicar su importante valor simbólico en la pluralidad de constelaciones de sentido de modernidad y post-modernidad. En efecto, el proceso de diferenciación y complejidad de organización de las sociedades empezadas con la modernidad hace que el hombre se encuentre a sí mismo confrontado no sólo con múltiples opciones de cursos de acción, sino también con múltiples opciones de posibles maneras de pensar el mundo. Como destaca Bell (1989), el problema principal de la sociedad contemporánea es de inteligibilidad. Los individuos que deben moverse entre las diferentes esferas de lo social reciben mensajes divergentes y contradictorios que complejizan el mundo de la vida y generan crisis de sentido al no poder construir una visión coherente y totalizadora de los sistemas de sentido y significado (Delgado 1992). Es aquí cuando se desvela el papel del rito deportivo y de su magia, ya que éste se convierte en un sistema de referencia donde el individuo armoniza los datos y experiencias a los que parecía haber abandonado el sentido y se constituye como una de las principales fuentes de sentido de nuestra sociedad. (Capretti, 2011)

## **DEPORTE ADAPTADO**

### Definición

Es un tipo de actividad física orientada hacia personas que tienen alguna discapacidad, pero es totalmente reglamentada, siendo este aplicado con deportistas que tengan deficiencia de tipo motriz, sensorial o a personas minusválidas.

El deporte adaptado se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010). Es por ello que algunos deportes convencionales han



adaptado alguna de sus características para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas con discapacidad que lo va a practicar, mientras que en otros casos, se ha creado una modalidad deportiva nueva a partir de las características específicas de un determinado colectivo de personas con discapacidad. Ejemplificando lo anterior, tenemos el caso del baloncesto, que adecuó sus características para ser practicado por personas con discapacidad física mediante el uso de sillas de ruedas y algunas modificaciones reglamentarias respecto de la modalidad a pie, definiendo como tal un nuevo deporte (Pérez, 2012). Por otro lado, tenemos por ejemplo el caso de la boccia, deporte diseñado específicamente para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa. Normalmente un deporte dado se suele adaptar modificando:  $\frac{3}{4}$  El reglamento (por ejemplo, permitiendo el doble regate en el baloncesto en silla de ruedas respecto de la versión a pie).  $\frac{3}{4}$  El material (por ejemplo, el uso de un balón sonoro en modalidades deportivas para personas con discapacidad visual).  $\frac{3}{4}$  Las adaptaciones técnico tácticas (que tendrán en cuenta las exigencias formales y funcionales del deporte adaptado de que se trate).  $\frac{3}{4}$  La instalación deportiva (más allá de la adaptación en relación a su uso accesibilidad universal- suelen utilizarse adaptaciones según la modalidad, como por ejemplo los relieves en las líneas del campo en deportes como el goalball o el dibujo de las líneas del terreno de juego en la instalación de la que se trate, como en el caso del deporte anterior o la boccia). Podemos decir que el deporte adaptado a personas con discapacidad se entiende bajo el paraguas de las Actividades Físicas Adaptadas (AFA). Es necesario recordar que esta disciplina es una de las áreas de conocimiento dentro del directorio de las Ciencias del Deporte, según el vademécum del Comité Internacional de la Educación Física y las Ciencias del Deporte de la Unesco (Icsspe, 2007). Las AFA se entienden como movimiento, actividad física y deporte con especial énfasis en los intereses y capacidades de los individuos con condiciones limitantes como una discapacidad, problemas de salud o envejecimiento (Doll-Tepper y DePauw, 1996). Más actualmente, para Hutzler (2008), la AFA es un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una

especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico. Este enfoque necesariamente multidisciplinar hace que las AFA hayan de concretarse según ámbitos de actuación. 10 Además, es importante indicar que los deportes adaptados están regidos por distintas federaciones deportivas, especialmente aquellas relacionadas con los deportes para un tipo concreto de discapacidad. Posteriormente iremos más a fondo en este punto. En este sentido, podemos indicar que el deporte adaptado como tal es parte primordial de la AFA, y es entendido como aquella actividad física reglada y/o reglamentada, de carácter lúdico y competitivo, institucionalizada y practicada por o con personas con algún tipo de discapacidad (Pérez, 2003). A nivel internacional, existen tres grandes eventos deportivos que son el máximo exponente de los logros deportivos de personas con discapacidad: a) los Juegos Paralímpicos, sin duda los principales y en los que participan deportistas con discapacidades físicas (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral, y les autres), discapacidad visual y discapacidad intelectual (con su reincorporación al movimiento paralímpico en los Juegos de Londres 2012), b) los Juegos Mundiales “Special Olympics”, centrado en deportistas con discapacidad intelectual, pero con un enfoque más participativo, y c) las olimpiadas para personas con discapacidad auditiva o “Deaflympics”, máxima expresión del deporte para personas con discapacidad auditiva a nivel mundial.

## 2.2 Algo de historia

Es innegable el nexo existente entre las primeras manifestaciones deportivas de personas con discapacidad y el contexto médico-rehabilitador. A nivel internacional y como fenómeno deportivo, el deporte adaptado se gestó, tal y como hoy lo conocemos, tras la II Guerra Mundial, derivado de las secuelas de muchos de los contendientes, soldados que acabaron con una discapacidad y que, de modo inusual y por el contexto sociocultural de occidente, fueron recibidos como héroes en sus respectivos países. Este fenómeno tuvo su origen a finales de los años 40, especialmente en Inglaterra y EEUU. En Inglaterra, concretamente en el Hospital Stoke Mandeville, el doctor Sir Ludwig Guttmann, médico rehabilitador y neurólogo, descubrió las posibilidades de la práctica deportiva para aquellos jóvenes “veteranos de guerra” en su proceso de rehabilitación física, y, sorprendentemente, los beneficios psicológicos,

socioafectivos y de inserción social. En 1948, coincidiendo con la apertura de los Juegos Olímpicos (JJO) de Londres, se celebraron en Stoke Mandeville los primeros juegos organizados específicamente para personas con discapacidad. Así mismo, y, derivados de aquellos, los primeros Juegos Paralímpicos (JJPP) fueron celebrados en Roma en 1960, coincidiendo igualmente con los JJO celebrados en dicha ciudad. Aproximadamente 400 atletas de 23 países compitieron en 8 deportes, 6 de los cuales aún están incluidos actualmente en el programa de competición de estos juegos (el tiro con arco, la natación, la esgrima, el baloncesto, el tenis de mesa y el atletismo). Aquel fue el germen del deporte adaptado a personas con discapacidad tal y como lo conocemos actualmente, si bien desde aquel tiempo, este ámbito no ha dejado de evolucionar en cuanto a las estructuras que lo gobiernan, modalidades deportivas y procesos de integración (PérezTejero, Blasco-Yago, González Lázaro, García-Hernández, Soto-Rey, Coterón, 2013). Actualmente, no cabe duda de que los Juegos Paralímpicos son la mayor manifestación a nivel mundial del deporte para personas con discapacidad. Valgan unas cifras para dimensionar la importancia de tal evento deportivo (CPE, 2013): 20 disciplinas deportivas, 503 pruebas, 160 países participantes, 4200 deportistas y 2500 jueces y/o árbitros. (Moya, 2014)

El deporte adaptado al igual que todo ha sido sometido a diversos estudios y enfocándose sobre todo en el entrenamiento, en los últimos tiempos el número de clubes que trabajan con personas con diversas limitaciones dentro del deporte y la actividad física ha ido aumentando, también se han venido realizando diversos programas de entrenamiento muy interesantes para ser aplicados e investigados, los cuales aportan grandes beneficios.

Desarrollo de resistencia, fuerza y flexibilidad. Mejora del control postural y del equilibrio. Aumento de la capacidad cardiorrespiratoria. Prevención, mejora y rehabilitación de enfermedades cardiovasculares. Prevención de la obesidad.

**PSICOLÓGICOS** Reducción de la angustia y la ansiedad. Fortalecimiento de la autoestima y del autoconcepto. Prevención de la depresión. Disminución del nivel de estrés.

SOCIALES Integración social. Promoción del trabajo en equipo.

GENERALES Mejora de la salud y de la calidad de vida. Promoción de la independencia y de la autonomía personal en el desempeño diario,

### **Beneficios del deporte adaptado.**

Las personas con discapacidad continúan enfrentándose a múltiples obstáculos a la hora de acceder a las diversas áreas de la vida social. Sus necesidades vitales se ven en muchas ocasiones, parcial o totalmente, restringidas por diversos motivos, como la accesibilidad, las barreras arquitectónicas, la falta de motivación, la ausencia de infraestructuras o de medios económicos. Según Ibáñez (2004), en un estudio realizado en la población española con discapacidad, en relación al empleo del tiempo libre, los deportes son la principal afición de los encuestados; sin embargo, sólo el 6% acude a eventos deportivos. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1976), durante su primera Conferencia Deporte y calidad de vida en personas con discapacidad física 11 internacional de ministros y líderes en actividad física, destaca que “todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, indispensables para el completo desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar aptitudes físicas, intelectuales y morales, mediante la educación física y el deporte, queda garantizado, tanto en el marco del sistema educativo, como en los demás aspectos de la vida social. En la Quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte (2013), celebrada en Berlín, se trataron tres temas principales: el acceso al deporte y a la educación física como un derecho fundamental para todos los ciudadanos, la promoción de la inversión en programas de deporte y educación física, así como la preservación de la integridad del deporte. Estos tres ámbitos han de ser especialmente protegidos, dado el potencial del deporte para impulsar la inclusión social, especialmente en las personas con discapacidad. Se menciona también la importancia que tiene el deporte en el desarrollo de los individuos y de las sociedades. Diversos

condicionantes limitan la participación de las personas con discapacidad en las actividades deportivas:

- Formación precaria de los educadores y técnicos deportivos.
- Escaso conocimiento por parte de la población: evitación, insolidaridad, falta de sensibilización.
- Las actitudes de las familias de las personas con discapacidad: desconocimiento de los beneficios que aporta, miedos injustificados, así como la falta de tiempo para acompañarlos en las instalaciones deportivas.
- Inexistencia de una metodología de trabajo en red y ausencia de mecanismos de coordinación institucional.
- Falta de información al alcance de las personas con y sin discapacidad.
- Barreras arquitectónicas y de comunicación. Deporte y calidad de vida en personas con discapacidad física
- Ausencia o déficit en los medios de transporte adaptados.
- Escasez de recursos económicos. Con el objetivo de que las personas con discapacidad puedan participar, en igualdad de condiciones que las demás, en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados firmantes de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, aprobada por Naciones Unidas en el año 2006, se comprometieron a adoptar medidas para 24:
- Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales.
- Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar, desarrollar y participar en actividades deportivas y recreativas específicas.

- Alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones, instrucción, formación y los recursos adecuados para llevar a cabo dichas actividades recreativas y deportivas.
- Asegurar la accesibilidad de las personas con discapacidad a las instalaciones deportivas, recreativas y turísticas.
- Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso que los demás a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar.
- Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas. (Pousa, 2014)

## **DEPORTE PARALIMPICO**

Este deporte nació a raíz de los programas específicos para personas con alguna deficiencia física, siendo estos de rehabilitación, como relata la historia luego de la segunda guerra mundial, se atendía a todos los soldados y civiles, para su rehabilitación se insertó al deporte siendo uno de los más eficientes, para después de un tiempo ser considerado como deporte recreativo y convirtiéndose finalmente en deporte competitivo, los mismo que después serian establecidos en los juegos paralímpicos.

Deportes paraolímpicos, con este término conocemos a un amplio rango de deportes para personas con diferentes habilidades. Personas con discapacidad física participan en deportes y juegos recreativos en diferentes niveles, pero cuando hablamos de Juegos Paraolímpicos nos referimos a competencias organizadas como parte de un movimiento Paraolímpico global. Estos deportes están organizados y son efectuados bajo la supervisión Comité Paralímpico Internacional diferentes federaciones internacionales deportivas. (López, 2011)

Dentro del deporte paralímpico se considera lo los siguientes tipos:

<p><u>SILLA DE RUEDAS</u></p>	
<p><u>PARALISIS CEREBRAL</u></p>	
<p><u>DEFICIENCIA VISUAL</u></p>	
<p><u>DEFICIENCIA MOTORA</u></p>	
<p><u>DEFICIENCIA INTELECTUAL</u></p>	
<p><u>SÍNDROME DE DOWN</u></p>	

**Tabla Nro. 3:** Deporte paralímpico  
Elaborado por: Viera, 2017

Por lo tanto López Pérez nos da la siguiente clasificación.

### **Clasificación**

Un componente mayor en los deportes paraolímpicos es la clasificación. La clasificación provee una estructura para la competencia que permite a los atletas enfrentarse a otros con discapacidades similares o niveles de funcionamiento físicos semejantes. Es similar a procurar las clases por peso o categorías de edades empleadas en algunos deportes comunes.

Los atletas son clasificados por una variedad de procesos que dependen en el grupo de discapacidad al que pertenezcan y en el deporte en el que participen. La evaluación puede incluir un examen físico o médico, una evaluación técnica de como el atleta desempeña ciertas funciones físicas relacionadas al deporte, y la observación dentro y fuera de la competencia. Cada deporte tiene su propio sistema de clasificación específica que forma parte de las reglas del deporte. (López, Discapacidad online, 2011)

<b>DEPORTES DE VERANO</b>	<b>DEPORTES DE INVIERNO</b>
Atletismo (pista y campo)	Esquí alpino
Boccia	Hockey en trineos de nieve
Ciclismo	Esquí nórdico
Equitación	Biatlón
Fútbol	Esquí de fondo
Goalbol	Curling en silla de ruedas
Judo	
Lanzamiento de potencia	
Remo	
Navegación	



Tiro	
Natación	
Tenis de mesa	
Vóley sentados	
Baloncesto sobre silla de ruedas	
Esgrima sobre silla de ruedas	
Rugby sobre silla de ruedas	
Tenis sobre silla de ruedas	

**Tabla Nro. 4:** Deportes de verano e invierno  
**Elaborado por:** Viera, 2017

#### **ATLETISMO ADAPTADO**

El atletismo adaptado ha tenido más auge en los últimos años, el objetivo principal ha cambiado, ahora se lo ve de otra perspectiva, se lo ve como deporte competitivo y no solo como un simple juego.

El deporte adaptado cada vez es más conocido y en concreto el atletismo. Según los datos de la Federación Catalana de Atletismo Adaptado, en 1992 había en Cataluña (España) 12 atletas federados y en 1999 constaban 36, lo cual supone un aumento de un 200%. Pero los técnicos deportivos siguen encontrándose con la dificultad de no tener literatura de consulta a la que puedan acceder sin dificultad y que les pueda servir como base documental, tratar aspectos generales y puntuales en los que profundizar según la limitación de cada deportista. La actividad deportiva adaptada no se realiza con rigurosidad por falta de apoyo social y político que regule y posibilite su estudio y entrenamiento con normalidad. El atletismo adaptado es poco estudiado y en concreto la especialidad de lanzamientos de atletas parapléjicos y tetrapléjicos es tal vez la menos investigada. (Riera, 2000)

Diversas situaciones han hecho que muchos entrenadores de este deporte intenten buscar nuevas estrategias y metodologías para las enseñanzas en el atletismo adaptado y de esta manera lograr nuevos logros con sus deportistas.

Las actividades atléticas adaptadas tienen el mismo reglamento federativo, pero con algunas modificaciones, dependiendo del tipo y grado de discapacidad, así también como de las ayudas que necesiten los atletas para poder cumplir sus objetivos. Comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento, están sujetos a modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales. Los reglamentos están adaptados y permiten todos los cambios necesarios, para que los atletas encajen en una categoría determinada, con sus reglas particulares. (López, Discapacidad online, 2010)

**Reglamento del Atletismo.-** Para la competición existen dos reglamentos, uno que se refiere a los atletas en silla de ruedas y el otro para los atletas de pie:

Reglamento Internacional I.S.O.D. que abarca tanta reglamentación para los atletas de pie como de sillas de ruedas.

Reglamento Internacional Store Mandeville para deportes en silla de ruedas, que sólo abarca la reglamentación para atletas en sillas de ruedas.

**Adaptaciones necesarias especiales.-** La característica más importante de las carreras de atletas ciegos, es que éstos van guiados por un atleta vidente. Los atletas totalmente ciegos corren acompañados de un guía con el que van atados con una cuerda.

En los atletas con discapacidad auditiva, se utilizan banderas para dar la salida.

Para las distintas discapacidades físicas con amputaciones, se usan ayudas técnicas como prótesis ligeras de alta tecnología, diseñadas especialmente para la competición. Lo mismo ocurre con las sillas de ruedas de especialidad para carreras y sillas de ruedas fijas para los lanzamientos.

### **Tipos de discapacidad que pueden practicarlo**

- Ciegos y deficientes visuales.

- Discapacitados Intelectuales.
- Paralíticos Cerebrales.
- Discapacitados físicos: amputados. y otras discapacidades (“les autres”).
- Lesionados Medulares.
- Sordos

**Clasificaciones médicas.-** En atletismo compiten atletas de las seis Federaciones Internacionales de Deportes para discapacitados (ISOD):

A partir de las clasificaciones médicas de las seis Federaciones Internacionales, en Atletismo se elaboran una serie de clasificaciones de dichos atletas, en las que se utiliza la siguiente nomenclatura específica:

- Las clases 11, 12 y 13 cubren los diferentes niveles de deficiencia visual.
- La clase 20 cubre a los atletas con discapacidad intelectual.
- Las clases 32-38 cubren los diferentes niveles de parálisis cerebral.
- Las clases 42-46 cubren los diferentes niveles de amputación y otras discapacidades (les autres).
- Las clases 51-58 cubren los diferentes niveles de daños en la médula espinal.
- En sordos, en el atletismo, igual que el resto de deportes, no existen categorías en función de su nivel de discapacidad.

En Juegos Paralímpicos delante del número se añade una letra para diferenciar las pruebas de carreras, saltos, lanzamientos y pentatlón. La letra “T” marca las pruebas de carreras, la letra “F” equivale a pruebas de saltos, lanzamientos y pentatlón.

## **Pruebas**

### **Pruebas para Atletas ciegos o con discapacidad visual**

#### **Clasificación funcional**

- T11 Y F11 Atletas B1.- Un atleta de esta clase tendrá algo o ninguna percepción de la luz en los dos ojos pero incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.
- T12 Y F12 Atletas B2.- El campo visual del atleta es menor de cinco grados.
- T13 Y F13 Atletas B3.- El campo visual del atleta varía entre más de cinco grados y menos de 20.

La FEDC (Federación Española de Deportes para Ciegos) sólo reconoce las categorías B1 y B2, excluyendo de su ámbito competitivo la categoría B3.

**Carreras.-** Categoría B1: los atletas que están dentro de ella pueden ser acompañados por un guía. En las carreras 100m.l. pueden elegir utilizar dos guías.

Categoría B2: en cualquiera de las pruebas de velocidad los atletas de esta categoría pueden elegir ser acompañados por un guía, hecha esta opción la normativa que se les aplicará será la misma que para la clase B1 con guía.

Para las carreras de pista en 800 m.l. hasta 10000 m.l. el reglamento a aplicar es el de la IAFF.

**Carreras de Relevos.-** En este tipo de carreras, específicamente en las de 4×100 m.l. hay una zona de cambios que se llama “zona de 20 m”. Donde los atletas realizan el cambio y una “pre-zona” de 10 m. a partir de la cual los corredores empiezan la carrera pero no pueden hacer el cambio.

La otra diferencia que existe es que no hay testigo como transmisor del relevo, sino que se sustituye por el contacto físico que puede ser entre atleta-atleta, atleta guía(o viceversa) o guía-guía.

**Saltos.-** Para el salto de longitud y triple salto el reglamento permite hasta dos guías en la categoría B1. Para la categoría B2 sólo uno; la función del guía es de fundamental importancia tanto en la salida, como en la caída para orientar y dirigir al saltador.

En el salto de altura para los atletas B1 tocar el listón está permitido, como guía previa al salto. En la categoría B2 una ayuda visual puede ser la colocación de un pañuelo muy vistoso en el listón.

Tanto los atletas B1 como los B2, pueden tener un guía que los oriente en forma acústica, hacia la zona de salto.

**Lanzamientos.-** Ya sea en los lanzamientos de Peso, Disco o Jabalina en las categorías B1 y B2 los atletas pueden tener un guía, que desempeñará las funciones de acompañante y orientador antes, durante y después de la ejecución.

**Pentatlón.-** Las pruebas que comprende el pentatlón deben realizarse todas en un día y de la siguiente manera:

Hombres: Salto de Longitud, Jabalina, 100m.l., Disco y 1500m.

Mujeres: Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, 100 ml Disco y 800 ml.

### **Pruebas para atletas con discapacidad intelectual**

T20 Y F20 se consideran Atletas con discapacidad intelectual.

Un coeficiente intelectual por debajo de 70, (100 es el coeficiente de una persona media) y limitaciones en áreas de destreza regulares (por ejemplo, comunicación, cuidado personal, destrezas sociales, etc.)

### **Relación de Pruebas**

**Carreras.**– Saltos, lanzamientos y pentatlón.

**Pruebas y clasificación funcional para atletas con parálisis cerebral (severos).**- Las pruebas de que consta el calendario paralímpico para estos atletas, se dividen en pruebas de pista (carreras) y pruebas de concursos (saltos y lanzamientos), además del Pentatlón o combinada.

- Carreras: 100-200-400-800-1500-5000-Cross-1/2 maratón y maratón
- Saltos: Salto de longitud
- Lanzamientos: Altura, Distancia, Precisión, Balón Medicinal, Kick- ball, Club, Bola, Peso, Disco, Jabalina.

Las **pruebas** que difieren del atletismo de válidos son:

- **Altura:** se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200gr.por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50cm. Los saquitos son de color verde.
- **Distancia:** Se trata de lanzar los mismos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible
- **Precisión:** Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m. los hombres y 3 m las mujeres.
- **Balón Medicinal:** se hace rodar el balón de 3 kg de peso empujándolo con el pie.
- **Kick-Ball:** Se trata de la misma prueba anterior con la diferencia que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié.
- **Club:** Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas que son ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla.
- **Bola:** Se lanza una bola de 2 kg de peso y no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza.
- **Pentatlón:** Es una combinación de cinco pruebas, generalmente son, tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras). (López, Discapacidad online, 2010)

## **ALTO RENDIMIENTO**

### **El alto rendimiento deportivo**

Cuando la intención de la práctica es rendir al máximo, como se hace en el deporte de élite, se requiere una gran implicación física, lo cual no ocurre en una actividad física recreativa, sí con el deporte de alto rendimiento. En este caso la intención de la práctica de la Educación Física no es igual que en el deporte de

élite, ya que en el deporte de elite se busca el desarrollo máximo de la capacidades con el fin de lograr altos resultados o el máximo rendimiento.

Los estudios y balances realizados en el área deportiva, nos arrojan resultados preocupantes debidos a la escasa intensidad horaria, falta de recursos, elementos y materiales deportivos y didácticos, a la pérdida de valores y principios en nuestra juventud, a la poca orientación y atención familiar, a la falta de estímulo y apoyo en la práctica deportiva por las instancias gubernamentales, al poco aprovechamiento del tiempo libre y el auge que ha tomado la drogadicción, el alcoholismo y el tabaquismo.

Es necesario que se tenga en cuenta que el deporte es vida, es juventud, crea salud y su desarrollo fomenta el equilibrio de las relaciones interpersonales; por esto es indispensable que esta área sea vista por su importancia, porque es donde se logra el acercamiento cuerpo, alma y espíritu.

Es innegable que cada día se suman un gran número de profesionales y especialistas de diferentes áreas que se encargan del análisis y mejoramiento de las técnicas deportivas, del desarrollo de métodos de entrenamiento y preparación física y psíquica para los deportistas:

"Por su carácter global, el proceso de entrenamiento requiere la preparación de una serie de aspectos que no sólo tienen que ver con la preparación física del deportista para desarrollar su potencial. Además se debe incluir: Preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica, preparación biológica y preparación teórica". (Manual de Educación Física y Deportes, 447p)

Desafortunadamente en lo que vivimos en el día a día, no todo en el escenario deportivo es alentador, encontramos con frecuencia conductas que van en contra de la pureza del deporte, no manejadas adecuadamente desde los mismos campos deportivos, entre estos comportamientos tenemos el doping, actitudes antideportivas de atletas y hasta del personal técnico, ya sin mencionar los asistentes a los estadios, que sus conductas dejan mucho que desear ante la derrota de su equipo o la victoria, dejando ver la falta de educación en tal sentido. Desde

la propia clase de Educación Física debe de trabajarse toda una serie de actitudes y valores en pos de un mejor ser humano en todos los sentidos: intelectual, emocional, moral.

No se puede dejar de mencionar que una correcta aplicación de los programas de Educación Física permite que un mayor número de jóvenes con talentos alcancen el alto rendimiento. (Herrera Ortiz , 2011)

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

El rendimiento deportivo está vinculado a alcanzar logros que obtiene un deportista luego de una buena preparación física y psicológica y explotar todos los recursos posibles.

Diversos centros de entrenamiento buscan potenciar cada una de las capacidades de los deportistas, la aplicación de un entrenamiento adecuado y bien dirigido, ayudara al deportista a mejorar su condición y su técnica.

Cuando se analizan algunos de los conceptos de deporte más utilizados en diferentes publicaciones e investigaciones vinculadas con la metodología del entrenamiento, se observa que poseen como denominador común dos elementos básicos: comparar sistemáticamente de forma individual o colectiva las capacidades y habilidades motrices entre sus practicantes y como segundo elemento, queda expresado en que el acto de comparar sus capacidades y habilidades se realice en una de las diferentes formas de competición, lo que se aborda en la propuesta del metodólogo ruso Absialimov (1977) cuando analiza que el “deporte es un conjunto de actividades que por lo general son físicas, que permiten comparar sus capacidades y habilidades a través de la competencia”, que se profundiza en un artículo del sitio Hacer deportes.com titulado “Concepto de Deporte” donde se valora que el deporte “ consiste en una actividad física que está regida por ciertos reglamentos y que tiene característica de competencia. Debemos acotar que si no existiera el espíritu competitivo no existiría el deporte”. De lo que se infiere, que, los niños, jóvenes o los adultos deportistas, tendrán dentro sus motivaciones primarias, la participación en diferentes formas de competición.



Esto implica la necesidad de elevar sistemáticamente la “capacidad de rendimiento deportivo”, como una condición que garantice estar a la altura de sus contrincantes y ofrecer un mejor espectáculo mientras compete.

Para Grosser y Neumaier (1990) la investigación y la formación metódica del rendimiento deportivo “constituyen el tema central de la teoría del entrenamiento. Esta se apoya en conocimientos de varias disciplinas científicas (por ejemplo la física, la anatomía funcional, la fisiología, la cinesiología, la cibernética entre otras) y las desarrolla para describir la estructura completa del rendimiento deportivo”.

José Pardo (2010) en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados”. Mientras que Lic. Leonardo Alberto cita lo expresado al respecto por el Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012) se puede definir el rendimiento deportivo “como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales”. Este propio autor citando a Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas"

En el artículo titulado Concepto de rendimiento en competición para el tiro deportivo de los Dr.C. Rodolfo Vidaurreta Bueno y Magda Mesa Anoceto se citan y valoran otro grupo de conceptos que ofrecen relevantes especialistas, donde se destacan A. Platonov (1983), que refleja que “el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. Mientras que Romero (1984), citado por Vidaurreta Bueno y Mesa Anoceto (2011) define como rendimiento deportivo “la

unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”. Grosser (1986) citado por Vidaurreta (2001) plantea: “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Weinek (1988) citado por Aguayo, Edmundo Mena y Lavarello (2004) definen en el artículo titulado Un modelo predictivo para el logro del rendimiento deportivo superior que “el rendimiento deportivo como el grado de aumento posible de un rendimiento de orden motriz en una actividad deportiva determinada”. Para Garfield (1987) un desarrollo armónico de estos factores permite alcanzar un rendimiento individual máximo, entendido éste como "el resultado de la planificación de un programa de entrenamiento estructurado". Siguiendo ese orden de ideas se analiza el artículo titulado Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos de Montoro y de la Paz (2015) donde valoran como Schnabel, Harre y Borde (1998) en el libro Scienza dell allenamento señalan que el rendimiento deportivo “es la unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o de una sucesión de complejas acciones deportivas, que son medidas y valoradas basadas en unas normas precisas, que son socialmente estables”. De este análisis Montoro y de la Paz (2015) concluyen que el **rendimiento deportivo** no es más que: “El aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento. El rendimiento deportivo puede analizarse y controlarse en todas las magnitudes de la escala de tiempo (días, mes, años, etc.)”

En tanto Weineck (2005) valora que “la capacidad de rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de un determinado rendimiento deportivo-motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio

abanico de factores específicos”. Para este autor La capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, sólo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo. Sólo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual.

El análisis de la literatura consultada y las reflexiones personales de los autores de este artículo permite afirmar que el rendimiento deportivo se expresa “como el nivel de eficiencia que se manifiesta dentro de un proceso de entrenamiento o competencia deportiva, expresado en el cumplimiento de los objetivos que se desean alcanzar en un periodo de tiempo determinado, lo que será controlado sistemáticamente, para comprobar la capacidad de rendimiento deportivo alcanzada en cada control”.

De no cumplirse con los pronósticos en cuanto al nivel de eficiencia esperado, se deben revisar si las metas eran realmente cumplibles, o si la programación del proceso, respondía realmente a las metas u objetivos perfilados

Somos del criterio que el concepto de rendimiento deportivo guarda una relación directa con el nivel de eficiencia del proceso de preparación efectuado, vista la eficiencia dentro del contexto deportivo como “la capacidad de lograr los resultados deseados, expresados en las metas pretendidas, esperadas y anheladas en el tiempo programado, con el mínimo coste”.

Para ilustrar lo antes expuesto, se cita un análisis al respecto que aparece en el artículo Indicadores del rendimiento deportivo: aspecto psicológicos, fisiológicos, bioquímicos y antropométricos de los autores Urdampilleta, Martínez y Cejuela (2012) donde se razona que “es importante diferenciar los conceptos de eficacia y eficiencia; así, mientras la eficacia viene referida a la calidad o nivel de resultado alcanzado en función de los objetivos marcados, con independencia del coste, la eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el coste que ha supuesto la actividad. El coste que representa una actividad motriz puede expresar una doble vertiente: coste energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y coste cognitivo-mental, relacionado con el esfuerzo mental; el

coste de una actividad motriz puede ser valorado a partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo”. (Cortegaza Fernandez & Luong Cao, 2015)

### **Elementos del deportista para mejorar el rendimiento deportivo a través de la preparación:**

- **El entrenamiento propiamente dicho:** Este aspecto abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, a través de la elevación de las posibilidades funcionales y psíquicas del deportista, lo que permite su desarrollo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico así como el carácter educativo de este.
- **Organización de la preparación:** Dentro de lo que se debe destacar la organización del proceso pedagógico de los medios materiales y de la asistencia médica.
- **Utilización de los medios fundamentales de la preparación que complementan el entrenamiento y las competencias como son:** Factores higiénicos, alimentación, régimen del día, descanso, sol, aire, agua y los factores de carácter material que van desde los implementos deportivos, instalaciones, hasta la más avanzada tecnología como son simuladores, maquinas isocinéticas, etc.
- **Las competencias como forma de preparación.**
- **Sistema de control de la preparación:** control pedagógico, médico y el autocontrol. (Cortegaza Fernandez & Luong Cao, 2015)

### **CONDICIÓN FÍSICA**

Diversas han sido las teorías sobre de la condición física, considerando el concepto con independencia de su aplicación. Se trata de un aspecto muy importante para el trabajo del especialista en la educación física en general y, en este caso particular, en la atención a los adultos de mayor edad.

De acuerdo con el uso cotidiano del idioma castellano, **condición** (del latín *condicio*, *condiciónis*) es la índole o naturaleza de algo; el estado, la situación especial en que se halla algo o alguien; la situación o circunstancia

indispensable para la existencia de otra, la aptitud o disposición; la circunstancia que afecta a un proceso o al estado de una persona o cosa.

La condición física, forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular” (2), que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico. El concepto tradicional de condición física evolucionó a partir de los años 60-70 a un enfoque biomédico, ya que ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas, a los que se ha denominado en conjunto condición física saludable, definiéndose como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir” (3). Se ha propuesto una definición más novedosa por Caspersen et al. (1), entendiéndolo como condición física “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas” (1), lo que relaciona la condición física con los conceptos de salud, definida ésta como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad” y calidad de vida, entendida esta sencillamente como el bienestar subjetivo de cada persona(4) . La estrecha relación entre salud y condición física queda plasmada en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud (figura 1), en el que se observa que el nivel de condición física está influenciado por la cantidad y tipo de actividad física realizada habitualmente. De la misma forma, el nivel de condición física puede influenciar y modificar el nivel de actividad física en la vida diaria y es proporcional al nivel de salud que posee una persona. De este modo, la condición física influye sobre el estado de salud de las personas y al mismo tiempo, dicho estado de salud influye, a la vez, en la actividad física habitual y en el nivel de condición física que tengan las personas. (De la Cruz Sanchez & Pino Ortega, 2014)

### **Componentes de la condición Física**

#### **Componentes de la condición física-salud**

La condición física consta de diferentes componentes que son la flexibilidad, resistencia cardiovascular, resistencia muscular fuerza y composición corporal. Estos componentes pueden ser trabajos y mejores a raíz de un entrenamiento bien dirigido y aplicado, implicando así la lucha contra el sedentarismo.

Antes de analizar dichos componentes tradicionales de condición física-salud, creemos oportuno realizar una breve justificación del desarrollo, desde Primaria, de las capacidades coordinativas, la velocidad y la relajación, como cualidades fundamentales en la formación físico-motora del joven.

Algunos autores, como Delgado (1997) y Casimiro (1999), también consideran que las capacidades "psicomotrices" (coordinación, percepción y equilibrio) debería tener cabida en el desarrollo de una condición física saludable. Estas capacidades cualitativas, sustentadas por el Sistema Nervioso Central, suponen la base de cualquier movimiento humano, interviniendo en el control postural, y determinando el grado de asimilación de técnicas y destrezas motrices, lo que favorecerá el aprendizaje y la seguridad en la ejecución de los ejercicios (por ejemplo, en la prevención de caídas en las personas mayores).

Resulta imprescindible su desarrollo en las primeras edades, ya que como señala Martín (1982, citado por Hahn, 1988) los niños en edad escolar aprenden a la primera. Éstas tienen su desarrollo más intensivo desde los 8 años hasta el inicio de la pubertad (11-12 años); si se desaprovecha esta edad, empeoran las condiciones biológicas para su desarrollo (maduración del Sistema Nervioso Central), debido a los cambios de las proporciones corporales, que tienen lugar durante la pubertad.

La nueva reorientación sobre los componentes de la condición física hacia una visión de salud, concepto tratado por Pate (1983); Torres (1996); o Delgado Fernández (1997), consideran que los componentes sobre los que debe influir el ejercicio físico que se programe con una clara intencionalidad de salud, son:

- Resistencia cardio-respiratoria.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Composición Corporal.
- Flexibilidad. (Amplitud de Movimiento).

Además de los componentes expuestos, añadiríamos la Capacidad de Relajación (Torres 2000), por entender que colabora al concepto de salud dinámica integral,

al disminuir las tensiones y el estrés emocional a que nos somete el vértigo de la vida moderna.

Sin embargo, y teniendo en cuenta que el movimiento corporal es una acción global, en la que en todo momento intervienen los mecanismos perceptivos, los mecanismos de decisión y los mecanismos de ejecución, en un concepto integral de actividad física orientada a la salud, no podemos dejar fuera el componente cualitativo del movimiento, es decir, las cualidades coordinativas.

Entre las capacidades básicas que componen el grupo de cualidades coordinativas y que son susceptibles de mejora, a través de la práctica de actividades físicas adecuadas. En opinión de Lorenzo Caminero (2002), hay que señalar:

- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de orientación espacio-temporal.
- Capacidad de ritmo regular e irregular.
- Capacidad de reacción.
- Capacidad de diferenciación kinestésica.
- Capacidad de acoplamiento o combinación motora.
- Capacidad de cambio o adaptación.

Al referimos a la mejora de la condición física del niño desde el ámbito de la educación física, solamente deberíamos enfocarlo hacia la condición física-salud y nunca hacia aquella forma física dirigida hacia el alto rendimiento, que nos conduce a la especialización precoz.

Para poder llevar a cabo actividades físicas seguras y con mínimos riesgos, se hace necesario partir de un conocimiento inicial de las aptitudes anatómo-fisiológicas y motoras de la persona. Así, hay muchos estudios que tratan de analizar el nivel de condición física en escolares, medidos a través de diferentes pruebas y baterías. La actividad física, en sus diversas manifestaciones, se ha venido utilizando con la intención de mejorar tanto la forma física como la salud, teniendo presente que niveles moderados de actividad física son suficientes para disminuir los riesgos de varias enfermedades (Roque y col., 1993, Dule, 2006).

Sin embargo, un buen estado de la condición física no se acompaña siempre de un buen estado de salud, aunque normalmente coinciden (si no es así, es por hábitos higiénicos negativos, enfermedades o por lesiones). Por ello, una buena condición física no es sinónimo de salud.

Sin embargo, existen unos periodos más propicios que otros para el desarrollo motor, en función de las características biológicas y psicológicas del individuo. Una vez conocidas éstas, es evidente que hay que aprovechar las fases más críticas o sensibles para el desarrollo de una determinada capacidad; así, un estímulo adecuado sobre un sujeto en desarrollo produce un mayor efecto que sobre uno ya desarrollado. Por ello, si en esta edad no se aplican dichos estímulos, no se alcanzará el máximo nivel genéticamente posible, aunque se pueda desarrollar posteriormente, pero por debajo de sus posibilidades funcionales.

Son estas algunas de las razones por lo que se hace imprescindible desarrollar desde edades tempranas todos los componentes fundamentales de la condición física salud y dentro de ellos la flexibilidad. Desde épocas remotas en la etapa esclavista, el sabio griego Sócrates veía la importancia de la flexibilidad o movilidad humana cuando señalaba "Ahí donde retrocede la elasticidad avanza la vejez" (Hernández C. I. Cortegaza 1992).

La amplitud de movimiento viene determinada fundamentalmente por la herencia (laxo o rígido), el sexo (mayor en chicas, normalmente), el tipo de actividad practicada (por ejemplo, el portero de balonmano tendrá mayor movilidad que el jugador de campo), y la edad (es la única cualidad regresiva con los años). Por ello, es importante mantener estos niveles de amplitud articular en los jóvenes, pero no se debe trabajar de forma desequilibrada ni con sobrecargas (rebotes, tensiones o tracciones excesivas).

El desarrollo de esta cualidad, con respecto a la salud se justifica por la prevención de alteraciones de la columna vertebral y dolencias de espalda (Bouchard y Shephard, 1994; Rodríguez, 1998), así como por favorecer la autonomía en las actividades cotidianas de las personas mayores. Además,



previene lesiones deportivas, incrementa la eficacia de los gestos deportivos y mejora el control postural. (Raudel Miranda & Dule Rodriguez, 2011)

## **RENDIMIENTO COMPETITIVO**

Deriva del termino paformer, que es adoptada del inglés y tiene como significado cumplir, ejecutar. A la vez, el mismo término sale de performance, que en el idioma francés de la antigua significaba cumplimiento. De tal manera, se puede 81 definir al rendimiento deportivo como ser una acción motora, en el cual las reglas son fijadas por la institución deportiva, misma que ayuda a los sujetos la expresión de sus potenciales físicos y mentales. Performance Deportiva Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Veronique Billat, en su libro “Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica” (Paidotribo 2001) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra paformer, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (Billat 2002). Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin, 2001).

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo Factores Individuales  
Condición Física y coordinación neuromuscular Capacidades y habilidades técnico-tácticas Factores morfológicos y de salud 82 Cualidades de personalidad  
Factores Colectivos Infraestructura propia y ajena Dirección pedagógica. Equipo técnico Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público

Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad Desarrollo táctico Factores institucionales. (Villacres Altamirano, 2015)

## **2.5. Hipótesis**

**Ho:** El atletismo adaptado no mejora el rendimiento competitivo.

**Hi:** El atletismo adaptado si mejora el rendimiento competitivo.

## **2.6. Señalamiento de las variables**

- ❖ Variable independiente: Atletismo adaptado
- ❖ Variable dependiente: Rendimiento competitivo

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se va a realizar con el enfoque Cualitativo porque se va a valorar el rendimiento competitivo del atletismo del club “Tigres Latacungueños”. Es Cuantitativo, porque se sigue un proceso matemático, debido a que se utilizan datos estadísticos.

#### 3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

En el presente proyecto las modalidades de la investigación utilizadas son las siguientes:

**Investigación Documental y Bibliográfica.-** Permite realizar un buen proceso de la investigación conocer, analizar y evaluar diferentes teorías, enfoques y conceptualizaciones de diferentes autores. Referentes al objeto de estudio tal es nuestro caso que nos apoyamos en: textos, folletos, libros y documentos de Internet y todos aquellos que contengan información relevante para el mejor desarrollo de la investigación.

La modalidad bibliográfica ya que recolectaremos datos bibliográficos como base para ejecutar la misma y por ultimo emplearemos la modalidad especial porque sirve como base de apoyo a la comunidad especial en general de la Institución como es Consejo Nacional de Discapacidades (CONADIS).

**Investigación de Campo.-**El estudio sistemático de esta investigación se realiza en el lugar de los hechos en donde el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener la información. El trabajo de investigación es de campo porque está dirigida al lugar donde acontece el problema, es decir hacia los integrantes del club “Tigres Latacungueños”.

**Intervención Social.-**Porque se planteara una alternativa de solución al problema.

### 3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

**Exploratoria:** Por que indaga las características del problema.

**Descriptiva:** Por cuanto se caracteriza las particularidades del problema; de la misma manera es descriptiva por se realiza un análisis profundo y general del problema ya que al asociar la variable independiente con dependiente esta investigación determina que es necesario el uso de un sistema de braille para una comunicación más factible en el club y en la colectividad.

**Asociación de variables:** Ya que se establece la relación entre la variable independiente y la variable dependiente.

**Explicativa:** Esta investigación es de tipo explicativo ya que por medio de los datos obtenidos mediante la encuesta se puede explicar si la hipótesis planteada es verdadera.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### **Población.**

La población es el universo de estudio fue integrado por las principales autoridades, entrenador, guías atletas y personas no videntes del Club Deportivo Paralímpico “Tigres Latacungueños”.

#### **Población y Muestra**

<b>INTEGRANTES</b>	<b>NUMERO</b>
Autoridades	6
Entrenador	2
Guías	14
Atletas con discapacidades física y No Videntes	21
<b>TOTAL</b>	<b>43</b>

**Tabla N° 5:** Población y Muestra

**Elaborado por:** Viera, 2017

## **Muestra.**

No se necesita sacar el tamaño de muestra ya que el número total del personal que está inmerso nuestro tema de investigación es de 43 por lo que se realizara una muestra conociendo la problemática del tema planteado.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

- **VARIABLE INDEPENDIENTE: ATLETISMO ADAPTADO**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Tienen el mismo reglamento federativo, pero con algunas modificaciones, dependiendo del tipo y grado de discapacidad, así también como de las ayudas que necesiten los atletas para poder cumplir sus objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamento</li> <li>• Grado de discapacidad</li> <li>• Objetivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diferentes capacidades físicas</li> <li>• Categorías adaptadas</li> <li>• Ayuda de guías</li> <li>• Resultados deportivos</li> <li>• Mejorar los tiempos</li> </ul>	<p>¿Usted cree que practicando atletismo se vería una mejora en personas con diferentes capacidades físicas?</p> <p>¿Conoce usted que categorías adaptadas existen en las competencias de atletismo?</p> <p>¿Es necesario la ayuda de guías en las diferentes pruebas atléticas?</p> <p>¿Cree usted que en una competencia se obtienen los resultados dependiendo del entrenamiento que realizo?</p> <p>¿Se podría mejorar los tiempos con un entrenamiento adecuado?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 6:** Variable Independiente

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Viera, 2017

• **VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO COMPETITIVO**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. El <i>estado</i> de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la <i>competencia</i> y otras ayudas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acción motriz</li> <li>• Entrenamiento</li> <li>• Potencialidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de las capacidades físicas</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Practica física</li> <li>• Asesoría deportiva</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Velocidad</li> <li>• Resistencia</li> </ul>	<p>¿Se desarrolla las capacidades físicas practicando algún deporte?</p> <p>¿Depende de una buena enseñanza para que exista una buena coordinación?</p> <p>¿Debería existir en todas las instituciones una asesoría deportiva?</p> <p>¿Cree usted que la fuerza, la velocidad y la resistencia son importantes en cada atleta?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 7:** Variable Dependiente

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Viera, 2017

### 3.6. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Para alcanzar los Objetivos de la investigación.
¿De qué personas u objetos?	Atletas del club “Tigres Latacungueños”
¿Sobre qué aspectos?	Un entrenamiento adaptado para mejorar el rendimiento competitivo del atletismo
¿Quién?	Luis Miguel Viera Rojas
¿Cuándo?	Desde Octubre del 2016 hasta Abril del 2018
¿Dónde?	Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
¿Con que?	Cuestionario.
¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración por parte de todos los involucrados.

**Tabla N° 8:** Recolección de Información

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Viera, 2017

### 3.8 Plan de procesamiento de la información.

Luego de haber realizado la recolección de la información, se procesó a través de las siguientes consideraciones que recomienda Naranjo & otros (2002) referente a:

- La información que se recogió se analizó a través de una revisión crítica, cabe señalar que se realizó una limpieza contradictoria, incompleta y no pertinente.
- Para corregir diversas fallas se procedió a a la recolección en ciertos casos especiales.
- Se procedió a la tabulación de los datos obtenidos en el trabajo de campo.



## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte aplicado a los deportistas con discapacidad física del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños.

#### PRE TEST

##### 1. APRENDIZAJE COOPERATIVO

PREGUNTAS	11	21	31	33	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	0	0	0	0.25	1
ALGO EN DESACUERDO	0	0	2	2	1	5
NEUTRO	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	1	0	2	3	1.5	8
TOTALMENTE DE ACUERDO	17	19	15	14	16.25	86
TOTAL ENCUESTADOS	19	19	19	19	19	100%

Tabla N°. - 9: Aprendizaje cooperativo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Viera, 2017

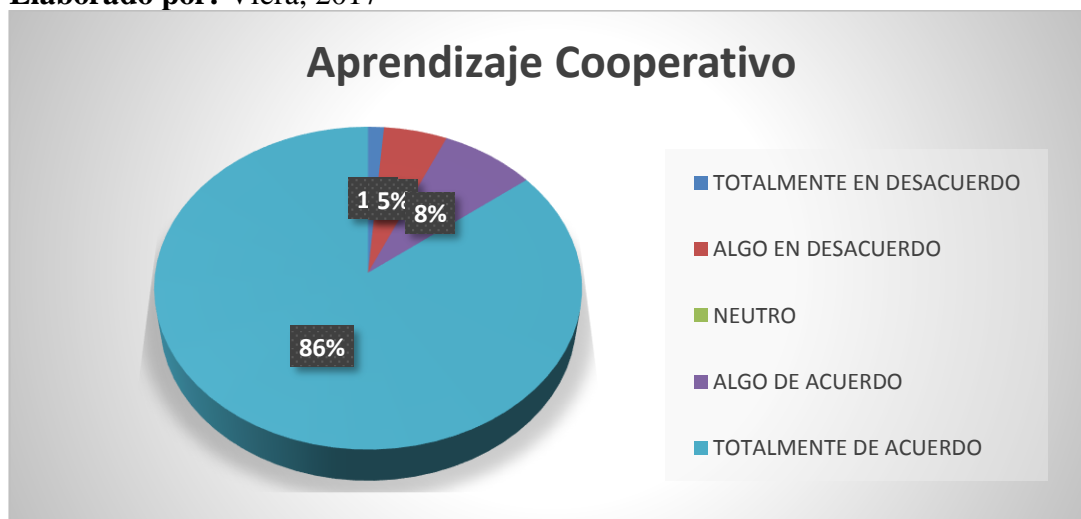


Gráfico N°. - 5: Aprendizaje Cooperativo

Fuente: Cuestionario

Elaborado por: Viera, 2017

## **ANÁLISIS**

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 86% consideran que es necesario ayudarse entre compañeros, el 14% no consideran que es importante la ayuda mutua entre compañeros de equipo para poder mejorar.

## **INTERPRETACIÓN**

Con estos resultados podemos darnos cuenta que los factores inclusivos son muy importantes en la sociedad y en la vida del ser humano, tomando en cuenta cualquier circunstancia.

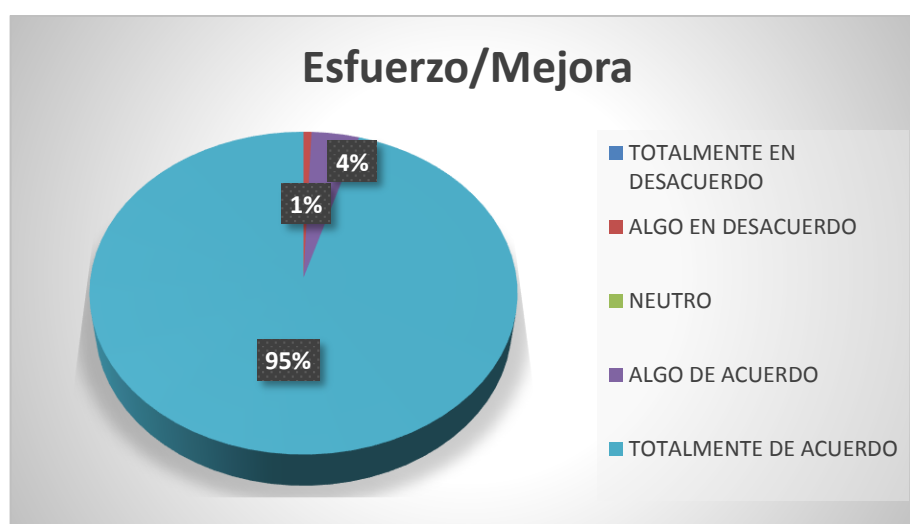
## 2. ¿Conoce usted que categorías adaptadas existen en las competencias de atletismo?

PREGUNTAS	1	8	14	16	20	25	28	30	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALGO EN DESACUERDO	0	1	0	0	0	0	0	0	0.125	1
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	0	2	0	3	1	0	0	0	0.75	4
TOTALMENTE DE ACUERDO	19	16	19	16	18	19	19	19	18.125	95
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. - 10:** Categorías adaptadas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 6:** Categorías adaptadas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

Los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 95% consideran que si conocen que categorías existen en competencias adaptadas; así como a este mismo porcentaje le gusta probar y aprender nuevas habilidades y el 5% no comparte estos criterios.

### INTERPRETACIÓN

Se puede decir que es de vital importancia que los deportistas conozcan cada una de las categorías del atletismo adaptado.

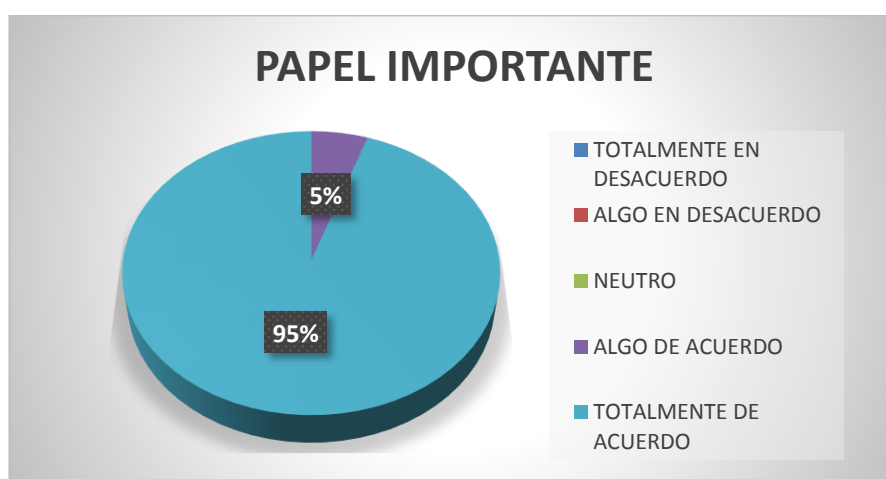
### 3. PAPEL IMPORTANTE

PREGUNTAS	4	5	10	19	32	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0
ALGO EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	4	0	0	0	1	1	5
TOTALMENTE DE ACUERDO	15	19	19	19	18	18	95
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	<b>100</b>

**Tabla N°. - 11:** Guías en las pruebas atléticas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 7:** Guías en las pruebas atléticas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

#### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 95% consideran que es necesario la ayuda de guías en las pruebas atléticas; así como los atletas consideran que todos realizan un papel importante dentro del club y el 5% no considera la importancia de ayudarse entre compañeros.

#### INTERPRETACIÓN

Mediante esta manera podemos determinar la importancia de los guías en cada una de las pruebas atléticas, en las cuales brindar mayor seguridad e importancia.

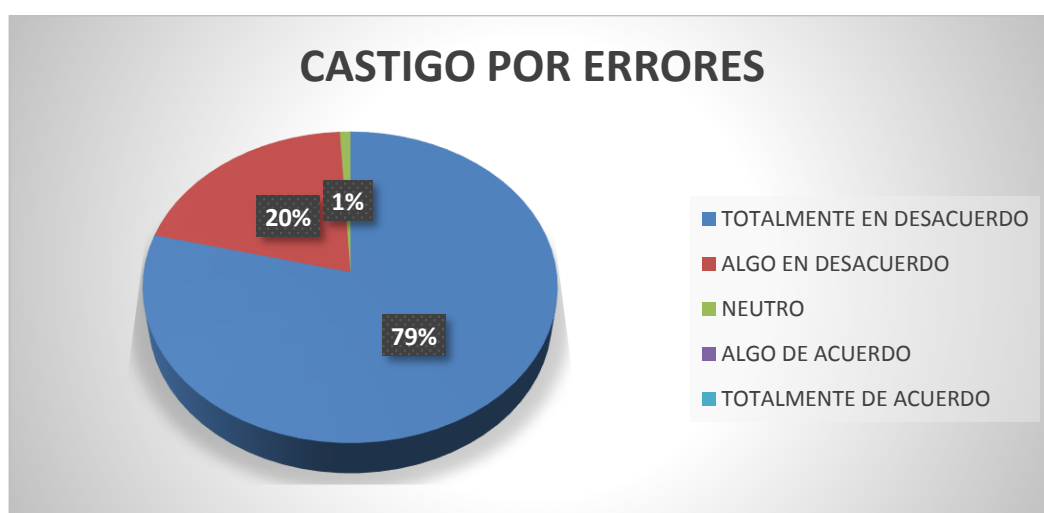
#### 4. CASTIGO POR ERRORES

PREGUNTAS	2	7	9	15	18	27	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	17	16	19	19	19	0	15	1
ALGO EN DESACUERDO	2	3	0	0	0	18	3.83	20
NEUTRO	0	0	0	0	0	1	0.17	0
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	79
TOTAL ENCUESTADOS	19	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. - 12:** Resultados

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 8:** Resultados

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

#### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 79% consideran que a través del entrenamiento se obtiene buenos resultados de acuerdo a como se entrenó y además están en total desacuerdo que el profesor rechace a los deportistas que no se esfuerzan, el 20% no consideran que a través del entrenamiento se obtiene buenos resultados, y el 1% no dieron una respuesta concreta.

#### INTERPRETACIÓN

En conclusión de los encuestados podemos observar que la mayoría coincide en que el entrenamiento es muy importante para obtener buenos resultados, cuales se obtienen a través del trabajo y el sacrificio.

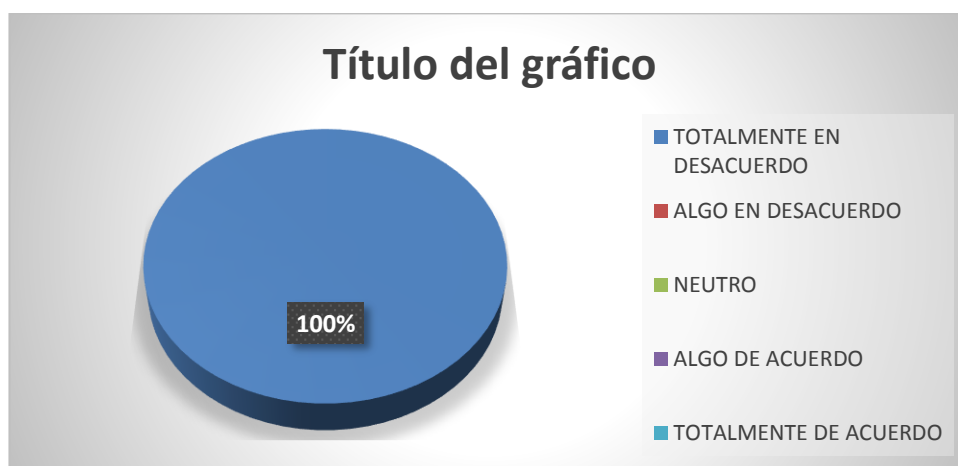
## 5. RECONOCIMIENTO DESIGUAL

PREGUNTAS	3	13	17	22	24	26	29	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	19	19	19	19	19	19	19	19	100
ALGO EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. – 13:** Entrenamiento adecuado

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 9:** Entrenamiento adecuado

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 100% consideran que los a través de un entrenamiento adecuado y bien dirigido se mejorara los tiempos en las pruebas; así como están totalmente en desacuerdo que el profesor tenga a sus favoritos dentro del club.

### INTERPRETACIÓN

Con estos resultados podemos darnos cuenta que los factores inclusivos son muy importantes en la sociedad y en la vida del ser humano, tomando en cuenta cualquier circunstancia.

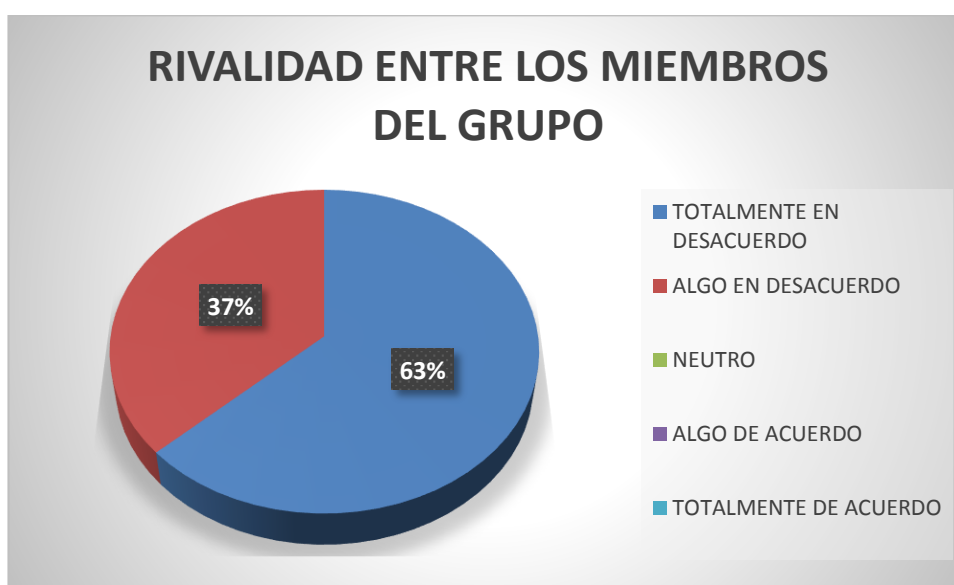
## 6. RIVALIDAD ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO

PREGUNTAS	6	12	23	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	19	18	0	12	63
ALGO EN DESACUERDO	0	1	19	7	37
NEUTRO	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	100

**Tabla N°. -14:** Capacidades físicas

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 10:** Capacidades físicas

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 63% consideran que con la práctica deportiva se desarrolla las capacidades físicas; así como están totalmente en desacuerdo que se considere solo a un grupo pequeño a que sea mejor los demás y el 37% no consideran que con la práctica deportiva se desarrolla las capacidades físicas.

### INTERPRETACIÓN

Las capacidades físicas son muy importantes para el desarrollo del ser humano y parte fundamental para la práctica deportiva.

## POST TEST

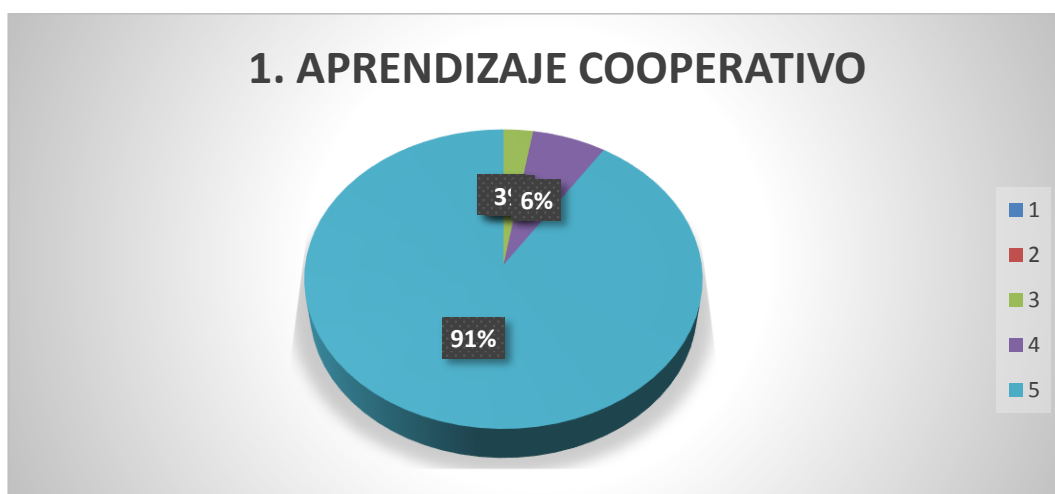
### 1. APRENDIZAJE COOPERATIVO

PREGUNTAS	11	21	31	33	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0
ALGO EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0
NEUTRO	1	0	1	0	0.5	3
ALGO DE ACUERDO	0	1	2	2	1.25	6
TOTALMENTE DE ACUERDO	18	18	16	17	17.25	91
TOTAL ENCUESTADOS	19	19	19	19	19	100%

**Tabla N°. - 15:** Aprendizaje cooperativo

**Fuente:** Cuestionario

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 11:** Aprendizaje Cooperativo

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 91% consideran que es necesario ayudarse entre compañeros, el 9% casi no consideran que es importante la ayuda mutua entre compañeros de equipo para poder mejorar.

### INTERPRETACIÓN

Con estos resultados podemos darnos cuenta que los factores inclusivos son muy importantes en la sociedad y en la vida del ser humano, tomando en cuenta cualquier circunstancia.



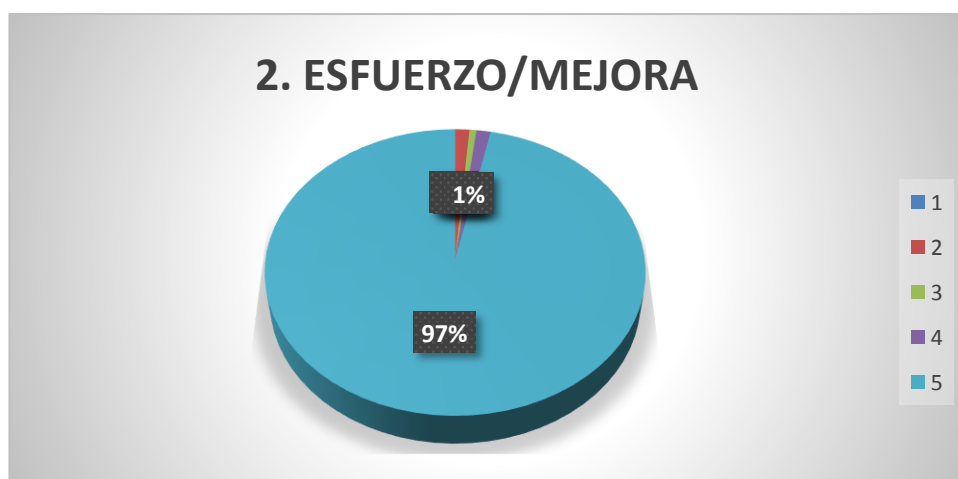
## 2. ¿Conoce usted que categorías adaptadas existen en las competencias de atletismo?

PREGUNTAS	1	8	14	16	20	25	28	30	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALGO EN DESACUERDO	0	1	0	1	0	0	0	0	0.25	1
NEUTRO	0	0	0	0	0	1	0	0	0.125	1
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	1	0	1	0	0.25	1
TOTALMENTE DE ACUERDO	19	18	19	18	18	18	18	19	18	97
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. - 16:** Categorías adaptadas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 12:** Categorías adaptadas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

Los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 97% consideran que si conocen que categorías existen en competencias adaptadas; así como a este mismo porcentaje le gusta probar y aprender nuevas habilidades y el 3% no comparte estos criterios.

### INTERPRETACIÓN

Se puede decir que es de vital importancia que los deportistas conozcan cada una de las categorías del atletismo adaptado.

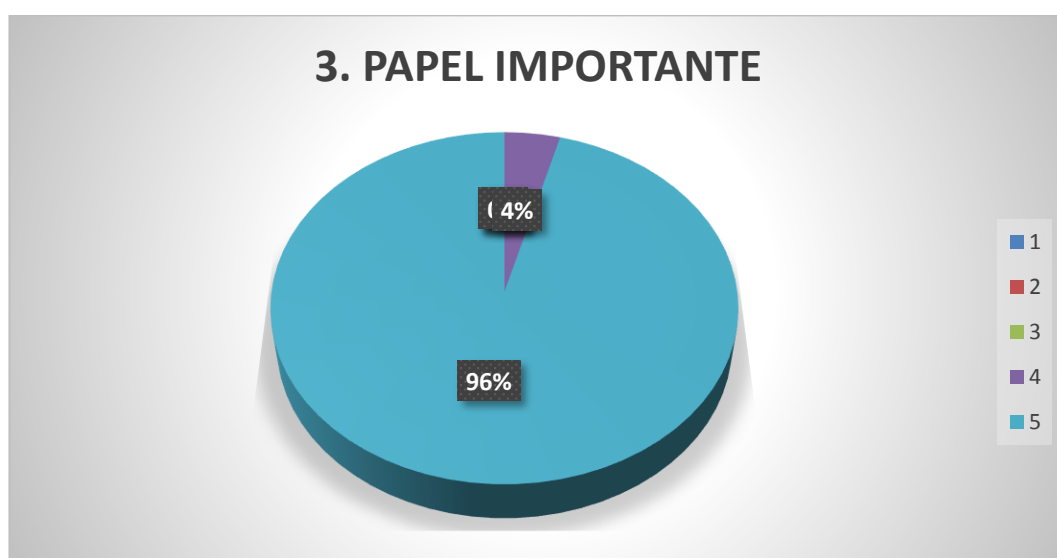
### 3. PAPEL IMPORTANTE

PREGUNTAS	4	5	10	19	32	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0
ALGO EN DESACUERDO	0	0	0	0	0	0	0
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	2	1	0	0	1	0.8	4
TOTALMENTE DE ACUERDO	17	18	19	19	18	18.2	96
TOTAL ENCUESTADOS	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. - 17:** Guías en las pruebas atléticas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 13:** Guías en las pruebas atléticas.

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

#### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 96% consideran que es necesario la ayuda de guías en las pruebas atléticas; así como los atletas consideran que todos realizan un papel importante dentro del club y el 4% no considera la importancia de ayudarse entre compañeros.

#### INTERPRETACIÓN

Mediante esta manera podemos determinar la importancia de los guías en cada una de las pruebas atléticas, en las cuales brindar mayor seguridad.

#### 4. CASTIGO POR ERRORES

PREGUNTAS	2	7	9	15	18	27	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	18	18	19	19	19	14	<b>17.83</b>	<b>94</b>
ALGO EN DESACUERDO	1	1	0	0	0	4	<b>1</b>	<b>5</b>
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>0</b>
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0	1	<b>0.17</b>	<b>1</b>
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	<b>19</b>	<b>100</b>

**Tabla N°. - 18:** Resultados

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 14:** Resultados

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

#### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 94% consideran que a través del entrenamiento se obtiene buenos resultados de acuerdo a como se entrenó y además están en total desacuerdo que el profesor rechace a los deportistas que no se esfuerzan, el 5% no consideran que a través del entrenamiento se obtiene buenos resultados, y el 1% está algo de acuerdo.

#### INTERPRETACIÓN

En conclusión de los encuestados podemos observar que la mayoría coincide en que el entrenamiento es muy importante para obtener buenos resultados, cuales se obtienen a través del trabajo y el sacrificio.

## 5. RECONOCIMIENTO DESIGUAL

PREGUNTAS	3	13	17	22	24	26	29	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	19	18	19	18	19	19	19	18.71	99
ALGO EN DESACUERDO	0	1	0	1	0	0	0	0.27	1
NEUTRO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	19	19	19	19	100

**Tabla N°. – 19:** Entrenamiento adecuado

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 15:** Entrenamiento adecuado

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 99% consideran que los a través de un entrenamiento adecuado y bien dirigido se mejorara los tiempos en las pruebas; así como están totalmente en desacuerdo que el profesor tenga a sus favoritos dentro del club y el 1% está algo en desacuerdo con lo planteado.

### INTERPRETACIÓN

Con estos resultados podemos darnos cuenta que los factores inclusivos son muy importantes en la sociedad y en la vida del ser humano, tomando en cuenta cualquier circunstancia.

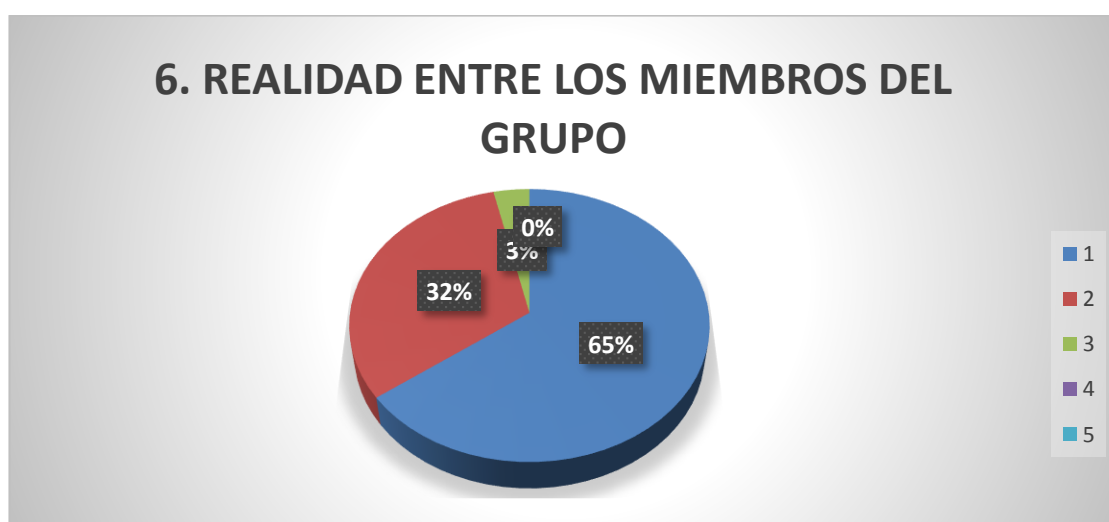
## 6. RIVALIDAD ENTRE LOS MIEMBROS DEL GRUPO

PREGUNTAS	6	12	23	TOTAL	%
TOTALMENTE EN DESACUERDO	18	17	2	12.33	65
ALGO EN DESACUERDO	1	1	16	6	32
NEUTRO	0	1	1	0.67	3
ALGO DE ACUERDO	0	0	0	0	0
TOTALMENTE DE ACUERDO	0	0	0	0	0
<b>TOTAL ENCUESTADOS</b>	19	19	19	19	100

**Tabla N°. -20:** Capacidades físicas

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017



**Gráfico N°. - 16:** Capacidades físicas

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Viera, 2017

### ANÁLISIS

De los 19 deportistas del Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños que constituyen el 100%, el 65% consideran que con la práctica deportiva se desarrolla las capacidades físicas; así como están totalmente en desacuerdo que se considere solo a un grupo pequeño a que sea mejor los demás y el 35% casi no consideran que con la práctica deportiva se desarrolla las capacidades físicas.

### INTERPRETACIÓN

Las capacidades físicas son muy importantes para el desarrollo del ser humano y parte fundamental para la práctica deportiva.

**EVALUACION FISICA A TRAVES DEL TEST DE  
COOPER DE LOS ATLETAS DEL CLUB  
PARALIMPICO “TIGRES LATACUNGUEÑOS” DE  
LA PROVINCIA DE COTOPAXI**

**PRE TEST**

<b>N°</b>	<b>NOMBRES</b>	<b>EDAD</b>	<b>DISCAPACIDAD VISUAL</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>DISANCIA RECORRIDA (Metros)</b>
1	Verónica Cangui	36	Parcial	Medio Fondo	2410 MTS
2	Lennin Chicaiza	23	Parcial	Medio Fondo	3040 MTS
3	Néstor Chicaiza	50	Total	Velocidad	2150 MTS
4	Francisco Chusin	38	Total	Medio Fondo	2750 MTS
5	José Herrera	25	Parcial	Medio Fondo	3010 MTS
6	Blanca Iza	59	Total	Velocidad	1300 MTS
7	Flor Iza	44	Total	Velocidad	1650 MTS
8	Segundo Jácome	55	Total	Fondo	2890 MTS
9	Darío Lema	27	Parcial	Velocidad	2100 MTS
10	Cesar Machoa	32	Parcial	Medio Fondo	2710 MTS
11	Jorge Olmos	54	Total	Fondo	2820 MTS
12	Dimas Ponce	51	Parcial	Medio Fondo	2550 MTS
13	Klever Quinatoa	40	Total	Fondo	2650 MTS
14	María Sumbay	31	Parcial	Fondo	2415 MTS
15	Ana Chicaiza	32	Parcial	Fondo	2795 MTS
16	Paola Sumbay	27	Parcial	Fondo	2810 MTS
17	Diego Taipe	34	Total	Fondo	2780 MTS
18	Carmen Toaquisa	48	Parcial	Medio Fondo	1860 MTS
19	Edison Villacis	37	Total	Medio Fondo	2380 MTS

**Tabla N°. -21:** Pre Test

**Elaborado por:** Viera, 2017

**EVALUACION FISICA A TRAVES DEL TEST DE  
COOPER DE LOS ATLETAS DEL CLUB  
PARALIMPICO “TIGRES LATACUNGUEÑOS” DE  
LA PROVINCIA DE COTOPAXI**

**POST TEST**

<b>N°</b>	<b>NOMBRES</b>	<b>EDAD</b>	<b>DISCAPACIDAD VISUAL</b>	<b>PRUEBA</b>	<b>DISANCIA RECORRIDA (Metros)</b>
1	Verónica Cangui	36	Parcial	Medio Fondo	2480 MTS
2	Lennin Chicaiza	23	Parcial	Medio Fondo	3100 MTS
3	Néstor Chicaiza	50	Total	Velocidad	3000 MTS
4	Francisco Chusin	38	Total	Medio Fondo	2810 MTS
5	José Herrera	25	Parcial	Medio Fondo	3090 MTS
6	Blanca Iza	59	Total	Velocidad	1360 MTS
7	Flor Iza	44	Total	Velocidad	1700 MTS
8	Segundo Jácome	55	Total	Fondo	3010 MTS
9	Darío Lema	27	Parcial	Velocidad	2180 MTS
10	Cesar Machoa	32	Parcial	Medio Fondo	2760 MTS
11	Jorge Olmos	54	Total	Fondo	2890 MTS
12	Dimas Ponce	51	Parcial	Medio Fondo	2600 MTS
13	Klever Quinatoa	40	Total	Fondo	2690 MTS
14	María Sumbay	31	Parcial	Fondo	2490 MTS
15	Ana Chicaiza	32	Parcial	Fondo	2820 MTS
16	Paola Sumbay	27	Parcial	Fondo	2870 MTS
17	Diego Taipe	34	Total	Fondo	3000 MTS
18	Carmen Toaquisa	48	Parcial	Medio Fondo	1890 MTS
19	Edison Villacis	37	Total	Medio Fondo	2400 MTS

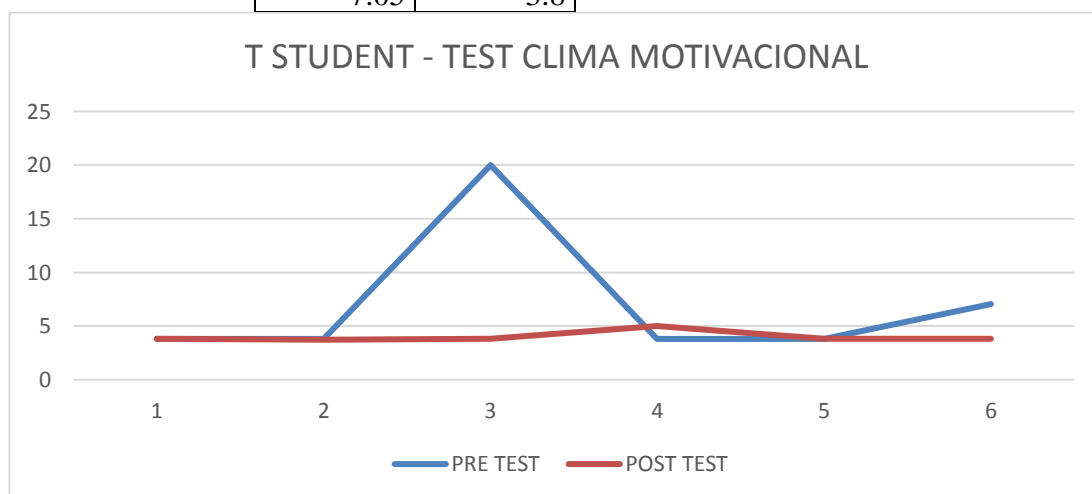
**Tabla N°. -22:** Post Test

**Elaborado por:** Viera, 2017

## 4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Para la solución del problema planteado y de conformidad con la hipótesis, es necesaria la utilización del estadígrafo t student el cual sirve para correlacionar.

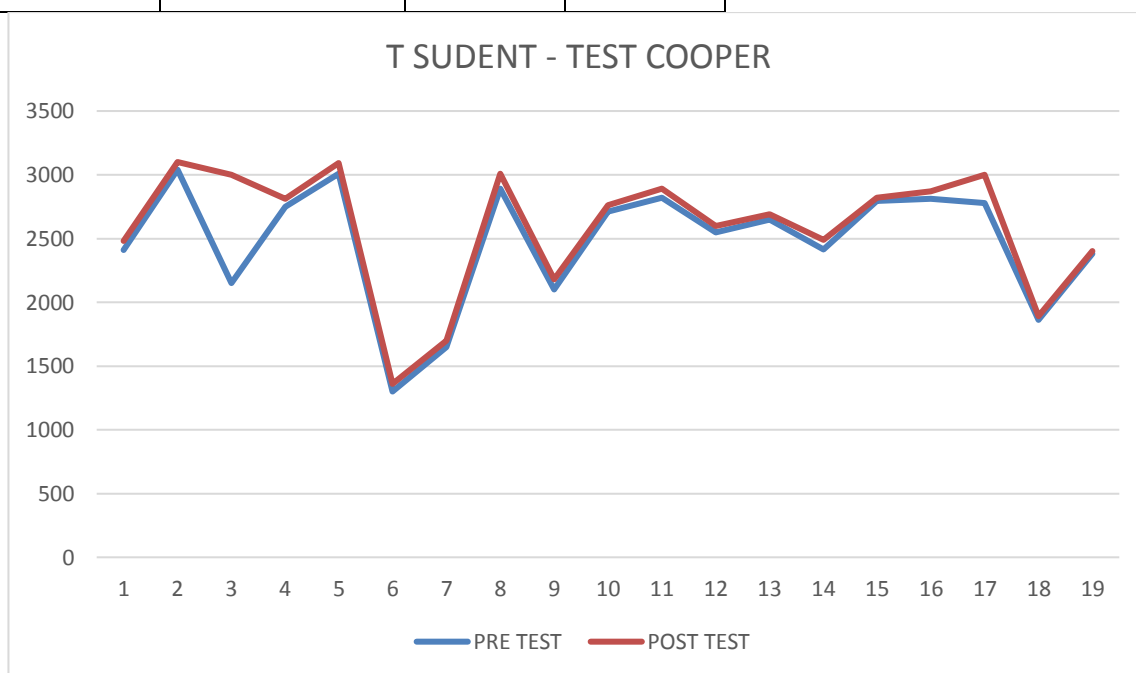
	PRE TEST	POST TEST
PROMEDIOS	3.8	3.8
	3.8	3.725
	20	3.8
	3.8	5
	3.8	3.796
	7.05	3.8



Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	Variable 1	Variable 2
Media	7.0417	3.9868
Varianza	41.9904	0.24724017
Observaciones	6.0000	6
Coefficiente de correlación de Pearson	-0.2256	
Diferencia hipotética de las medias	0.0000	
Grados de libertad	5.0000	
Estadístico t	1.1321	
P(T<=t) una cola	0.1545	
Valor crítico de t (una cola)	2.0150	
P(T<=t) dos colas	0.308965	
Valor crítico de t (dos colas)	2.5706	



N°	NOMBRES	PRE TEST	POST TEST
1	Verónica Cangui	2410	2480
2	Lennin Chicaiza	3040	3100
3	Néstor Chicaiza	2150	3000
4	Francisco Chusin	2750	2810
5	José Herrera	3010	3090
6	Blanca Iza	1300	1360
7	Flor Iza	1650	1700
8	Segundo Jácome	2890	3010
9	Darío Lema	2100	2180
10	Cesar Machoa	2710	2760
11	Jorge Olmos	2820	2890
12	Dimas Ponce	2550	2600
13	Klever Quinatoa	2650	2690
14	María Sumbay	2415	2490
15	Ana Chicaiza	2795	2820
16	Paola Sumbay	2810	2870
17	Diego Taipe	2780	3000
18	Carmen Toaquisa	1860	1890
19	Edison Villacis	2380	2400



Prueba t para medias de dos muestras emparejadas		
	<i>Variable 1</i>	<i>Variable 2</i>
Media	2477.3684	2586.3158
Varianza	226328.8012	241802.339
Observaciones	19.0000	19
Coefficiente de correlación de Pearson	0.9277	
Diferencia hipotética de las medias	0.0000	
Grados de libertad	18.0000	
Estadístico t	-2.5725	
P(T<=t) una cola	0.0096	
Valor crítico de t (una cola)	1.7341	
P(T<=t) dos colas	0.019177	
Valor crítico de t (dos colas)	2.1009	

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Una vez realizado el estudio se determina que el atletismo adaptado es uno de los deportes que más ha llamado la atención en los últimos años, aumentando su rendimiento competitivo, siendo uno de los deportes que llaman a la inclusión de las personas con discapacidad.

También se concluyó que el rendimiento competitivo es lo más primordial, el cual se lo debe obtener cumpliendo cada etapa del entrenamiento, por lo que se determinó que cada paso es fundamental para lograr el objetivo.

Luego de la aplicación de la encuesta se determinó todo lo necesario que se necesita para la correcta aplicación del atletismo adaptado, tomando en cuenta que se debería tener un asesoría deportiva para una mejor preparación y crear un manual de atletismo adaptado enfocado al mejoramiento del rendimiento competitivo.

#### **5.2 RECOMENDACIONES**

Es importante fomentar el atletismo adaptado a nivel nacional y dar a conocer esto mediante charlas y conferencias en diversas instituciones de la provincia.

Motivar a los deportistas a mejorar su rendimiento competitivo, cumpliendo con todo lo planificado en cada uno de los entrenamientos, siendo parte de este proceso entrenadores, deportistas y familiares que son un apoyo fundamental.

Diseñar un manual de atletismo adaptado enfocado al mejoramiento del

rendimiento competitivo, que cumpla con todas las necesidades que necesitan tanto los entrenadores como los deportistas.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**6.1 TEMA:** Manual de atletismo adaptado enfocado al mejoramiento del rendimiento competitivo.

#### **6.2 DATOS INFORMATIVOS**

**Nombre de la Institución:** Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños.

**Beneficiarios:** Deportistas discapacitados

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Tiempo estimado para la ejecución:** 2 años

**Inicio y fin:** 18 de marzo del 2016 – 27 de abril del 2018

**Responsable:** Lcdo. Luis Miguel Viera Rojas

**Costo:** 600,00

### **6.3 Antecedentes de la propuesta.**

El deporte adaptado, inició esporádicamente sus balbuceos entre los minusválidos a partir del final de la Primera Guerra Mundial; pero no fue hasta 1944 cuando, ya de forma generalizada, el doctor Ludwig Utman aplicó esta singular terapia en el hospital inglés de Stoke-Mandeville, como práctica y eficaz rehabilitación lúdica, complementaria del tratamiento médico a los lesionados medulares durante la Segunda Guerra Mundial. Y desde 1960 se empiezan a disputar las olimpiadas de minusválidos.

En España el deporte para discapacitados ha tenido una andadura difícil desde la actuación pionera de la institución barcelonesa Hogares Mundet hasta el actual Comité Paralímpico y las distintas Federaciones deportivas por cada uno de los grandes grupos de discapacitados: ciegos, discapacitados intelectuales, físicos, parálisis cerebrales y sordos y su consolidación como una de las grandes potencias en el deporte internacional.

### **6.4 Justificación**

La inclusión es un tema que hoy ha tenido mucho auge en la actualidad, ha despertado un gran interés en el deporte, permitiendo a estas personas luchar por sus sueños y fomentar propuestas para el mejoramiento físico y psicológico de cada uno de ellos.

La aplicación de esta propuesta es muy innovadora ya que ayudara al beneficio de las personas con discapacidad y a su mejoramiento en el ámbito deportivo, permitiéndolos gozar de una preparación adecuada para mejorar su rendimiento competitivo. Es importante mencionar que este manual lograra cumplir con los objetivos y metas propuestas planteadas por cada uno de los deportistas y que no solo brindara beneficios físicos, sino que a su vez ayudara al estado emocional y social de cada uno de ellos.

## **6.5 Objetivos**

### **6.5.1 Objetivo General**

Determinar cómo el atletismo adaptado interviene en el rendimiento competitivo de los deportistas.

### **6.5.2. Objetivos Específicos**

Fomentar la práctica del atletismo adaptado en la provincia.

Determinar cada una de las etapas de los entrenamientos para brindar a los entrenadores un manual adecuado, para aplicar la planificación establecida.

Socializar la masificación del atletismo adaptado para incrementar el número de deportistas en la provincia.

Evaluar el rendimiento competitivo de los deportistas en cada una de las competencias.

## **6.5 Factibilidad**

La presente propuesta tiene el siguiente análisis de factibilidad:

En el Club Paralímpico Adaptado Tigres Latacungueños busca mejorar el servicio para los deportistas y sobre todo para ayudarles a mejorar su rendimiento competitivo, siendo una iniciativa que va acorde a la misión y visión de la institución.

El atletismo adaptado quiere fomentar valores, los cuales son muy importantes para el beneficio personal y para el trabajo en equipo, fomentando el bienestar social.

En la actualidad la equidad de género ha permitido que tanto hombres como mujeres gocen de los mismos derechos, por lo tanto la necesidad de involucrar a estas personas hacia el deporte.

## **6.6 Fundamentación teórica científica**

El atletismo adaptado estudia las posibilidades de cada atleta a través de su entrenador o técnico deportivo cuya función es ayudarlo para conseguir sus objetivos.

El conjunto de actividades y normas físico deportivas que pueden comprender las pruebas que entran dentro del atletismo adaptado tales como velocidad, saltos y lanzamiento, y que aceptan modificaciones para que sea posible la participación de personas con los distintos tipos de discapacidad.

Todos los reglamentos están adaptados para permitir los cambios necesarios y que los atletas encajen en la categoría determinada con sus reglas concretas.

El atletismo es un deporte de competición que se puede practicar individualmente o por equipos que abarca una gran cantidad de pruebas. Se puede practicar en pista cubierta o al aire libre. Hay distintas disciplinas con sus distintas categorías de las cuales solamente algunas, mencionadas anteriormente, pueden ser adaptadas.

Es un deporte que permite desarrollar la capacidad deportiva del ser humano al máximo en donde se mezclan tanto la fuerza y capacidad como la habilidad física y mental.

### **Algunas modalidades de Atletismo**

#### **Atletismo para personas con discapacidad física**

Las competiciones reconocidas del atletismo del International Paralympic Committee (sus siglas son IPC), son estas:

- Juegos Paralímpicos.
- Campeonatos del Mundo de Atletismo IPC.



- Campeonatos Regionales de Atletismo IPC.
- Competiciones Sancionadas IPC - competiciones Grand Prix y de la Copa del Mundo.
- Competiciones aprobadas por Atletismo del IPC - Competiciones Nacionales e Internacionales para Deportistas con Discapacidad, y competiciones refrendadas por la IAAF o Federación Nacional (NF).

### **Atletismo para ciegos**

Según hemos investigado en la historia del atletismo para ciegos, los primeros en participar en esta modalidad fueron en Alemania a principios del siglo XX y después algunos militares con grandes lesiones ocurridas por su participación en la guerra fueron los que siguieron dando un buen empujón a esta iniciativa.

Esta modalidad se practica en más de 70 países, siempre organizada de acuerdo al reglamento de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) y se aplican las reglas de la Federación Internacional de Atletismo (IAAF), menos para las pruebas de Carreras de obstáculos, vallas y salto de pértiga.

**Reglas de la IAAF.** Existen tres niveles, según el grado de discapacidad visual que se tenga:

- **B1:** Atletas totalmente o casi ciegos completo.
- **B2:** Atletas con resto visual más severo pero que no llega a ser ciego total.
- **B3:** Atletas con bastante resto visual.

### **Atletismo para personas con discapacidad intelectual**

A través de las Federaciones deportivas son las que apoyan en la práctica del Atletismo y otros deportes para personas con discapacidad intelectual, como es FEDDI (antes FEDEMPS) que desde el año 1993 viene promoviendo el

deporte entre las personas con capacidades diferentes y da la posibilidad de practicar el deporte arreglo a las necesidades específicas que tenga cada una de ellas.

### 6.8 Metodología. Modelo operativo

<b>Etapas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estrategia</b>	<b>Actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Producto</b>
<b>ETAPA 1</b> Sociabilización del manual con los deportistas del club.	Determinar los aspectos más importantes del atletismo adaptado.	Presentación de Contenidos.	Charla sobre la importancia del atletismo adaptado y sobre el rendimiento competitivo. Presentación de actividades a realizarse.	3 horas	Investigador	Inclusión de personas con discapacidad.
<b>ETAPA 2</b> Planificación de la propuesta del atletismo adaptado en el rendimiento competitivo.	Establecer cada uno de los parámetros a realizarse durante la propuesta.	Planificación	Organización de la sociabilización. Reunión con los entrenadores del Club para la aplicación de la propuesta. Elaboración de horarios.	3 horas	Investigador Entrenadores del club.	Llegar a un acuerdo para la ejecución de la propuesta.
<b>ETAPA 3</b> Ejecución de la propuesta de atletismo adaptado en el rendimiento competitivo.	Aplicar cada una de las actividades propuestas en la guía.	Aplicación del manual.	Fase Inicial Fase Principal Fase final	12 semanas	Investigador	Bienestar para los deportistas en el aspecto psicofísico.

<b>ETAPA 4</b> Evaluación de la propuesta de atletismo adaptado en el rendimiento competitivo.	Demostrar los resultados obtenidos después de la aplicación del manual.	Aplicación del manual	Test para medir el rendimiento competitivo.	3 Horas	Investigador	Resultados de la aplicación del manual de atletismo adaptado en el rendimiento competitivo.
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------------------------	---------	--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

**Tabla N°. – 23:** Modelo Operativo  
**Elaborado por:** Viera, 2017

# “MANUAL DE ATLETISMO ADAPTADO ENFOCADO AL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO”



*Si el mundo piensa que no eres lo suficientemente bueno, es mentira. Consigue una segunda opinión.*

Nick Vujicic

**Autor:** Lic. Luis Miguel Viera Rojas

## **Introducción**

El atletismo en general es el deporte más completo que existe a nivel mundial, en el que sus diversas pruebas se las puede trabajar todas las capacidades condicionales y coordinativas que puede desarrollar el ser humano.

Las actividades atléticas adaptadas tienen el similar reglamento federativo con algunas modificaciones pero depende del tipo y grado de discapacidad, por tal razón el atletismo adaptado se encarga de estudiar las posibilidades de cada atleta mediante su entrenador o técnico deportivo cuya función es ayudarlo para conseguir sus objetivos.

El conjunto de actividades y las normas de carácter físico deportivas que pueden comprender las pruebas que entran dentro del atletismo adaptado tales como son la velocidad, los saltos y los lanzamiento, ya que aceptan variaciones para que sea posible la participación de personas con los distintos tipos de discapacidad.

Todos los reglamentos están adaptados y modificados para permitir los cambios necesarios y que los atletas se establezcan en la categoría determinada con sus reglas concretas.

Entonces se puede decir que el atletismo es un deporte de competición que se lo puede practicar en forma individual y por equipos ya que abarca una gran cantidad de pruebas. Se lo puede practicar en pista cubierta o al aire libre. Existen distintas disciplinas con sus distintas categorías de las cuales hay solamente algunas, que son mencionadas anteriormente y pueden ser adaptadas.

Finalmente se dice que es un deporte que permite desarrollar la capacidad deportiva del ser humano a su máximo nivel en donde se mezclan tanto la fuerza y la capacidad como la habilidad física y mental.

## REGLAMENTO

Para el ámbito deportivo la limitación visual tiene 3 clasificaciones, en el que cada clase va antepuesta con la letra B, debido a la palabra denominada Blind” que significa ciego en inglés.

<b>B1</b>	<b>CEGUERA TOTAL</b>
<b>B2 Y B3</b>	<b>POSEEN BAJA VISIÓN</b>

Respecto al atletismo en general:

<b>CLASE 10</b>	<b>LIMITACIÓN VISUAL</b>
<b>CLASE 11</b>	<b>CEGUERA TOTAL</b>
<b>CLASE 12</b>	<b>POSEEN BAJA VISIÓN</b>
<b>CLASE 13</b>	<b>POSEEN BAJA VISIÓN</b>

Cuando los deportistas están en la modalidad de campo se antepondría la letra F de “Field” y si es de pista se lo antepone la letra T de “Track”.

El atletismo es uno de los deportes en el que se poseen diversos tipos de pruebas incluidas en el programa paralímpico, por lo tanto en el siguiente cuadro en el que se relacionan las pruebas que cada uno de los grupos de deficiencias puede realizar.

<b>PRUEBAS DE PISTA</b>	
<b>T11</b>	100,200,400,800,1500,5000 y 10000 metros.
<b>T12</b>	Marathon y los relevos de 4x100 y 4x400
<b>T13</b>	

El reglamento que se lo adopta para la competición que es el aprobado por la IAAF, con algunas adaptaciones necesarias hechas por la IBSA y por la IPC-ATLETICS.

A continuación se describirá las adaptaciones que se presentan:

Pero la principal característica del atletismo para limitados visuales es la utilización de un guía en las carreras:

<b>CLASE T11</b>	<b>GUÍA OBLIGATORIO</b>
<b>CLASE T12</b>	<b>GUÍA OPCIONAL</b>
<b>CLASE T13</b>	<b>SIN GUÍA</b>

En el caso de existir guía los atletas y este estarán sujetos por una cuerda a la altura del codo o a la cintura que no debe exceder los 50 cm entre los dos, también se podrá correr sin sujeción recibiendo las instrucciones verbales del guía.

El deportista y el guía utilizaran dos carriles, aquí las líneas de salida de comienzo escalonado serán la de los carriles 1, 3, 5 y 7.

En los dos carriles usados por el deportista y el guía se pueden invadir, solamente pero estos no van a invadir lo de las otras parejas de competencia.

Las series en la clase b1 y en la b2, si usan guía, en los que son máximo de 4 parejas. Las pruebas en pista tendrán, como máximo, el siguiente número de corredores, sin contar los guías y siempre que la pista tenga ocho calles pero dependiendo de cómo se disponga la salida.

Aquí el guía no debe sobrepasar al atleta en ninguno de los segmentos de la carrera y en especial en los últimos metros de la llegada. El guía no puede en ningún rato tirar del atleta ni empujarlo para darle impulso. Y durante la competición el competidor y su guía serán considerados como un equipo, en el momento en que el atleta cruza la línea de meta el guía debe estar detrás de él para las todas las carreras los deportistas de la categoría T11 deberán llevar gafas de color oscuras opacas u opta luces.





---

Las salidas se lo deben realizar con partidores para las pruebas que seas de 100, 200 y 400 m. En cambio para las pruebas de fondo previo a una autorización del juez o director de carrera, se pueden utilizar 2 guías. Para la maratón los deportistas de la categoría 11 y 12 podrán utilizar un relevo de hasta cuatro guías pero los relevos sólo podrán llevarse a cabo en los 10, 20 y 30 km

## **METODOLOGÍA**

Durante el proceso de enseñanza y de aprendizaje del atletismo para limitados visuales se debe considerar en algunas características para poder adaptar la técnica. En el atletismo de pista para limitados visuales la técnica empleada para las salidas y las carreras va referente a la técnica empleada por el deporte convencional. En referente a la organización espacio temporal se debe enfocar en que los atletas logren localizar sonidos y percibir el tiempo. Además otra de las consideraciones que se deben recordar es tanto referente al ajuste postural y a la lateralidad, debido a la falta de un modelo de ámbito estético para poder imitar o la falta de estímulos visuales, recordar que no todas las personas ciegas y limitadas visuales son aptos para la práctica deportiva de competición, es por eso se hace necesario que antes de iniciar alguna práctica deportiva se cuente con el consentimiento de un médico.

## ELEMENTOS METODOLÓGICOS

Al atleta con una limitación visual se le debe brindar en todo momento y lugar una sensación de seguridad, para esto se debe tener en cuenta lo siguiente: debe realizar los desplazamientos en un solo sentido. Si se va a desarrollar el trabajo fuera de la pista de atletismo, debe ser en un espacio sin obstáculos. Se debe tener un espacio o un carril designado para el retorno. En el que el guía debe tener una forma clara de guiar, ya sea usando la voz o una cuerda. Por lo que debe generar una confianza total en el guía.



## CARRERAS DE VELOCIDAD

Se denomina así en el atletismo a las carreras que son más cortas. Estas consisten en correr lo más rápido posible entre dos puntos con una distancia establecidas y son los 100, 200 o 400 m planos, que son las distancias reconocidas oficialmente. Algo que distingue las carreras de velocidad es que el atleta parte en una posición que sea baja desde unos apoyos fijados a la pista denominados tacos. Es decir los corredores ejercen tracción empujando los pies contra los tacos de salida. Y al sonido del disparo del juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta siendo fundamentalmente una salida rápida.



## EJERCICIOS DE APLICACIÓN

### EJERCICIO # 1

**Tema: Skeeping**

**Objetivo:** Mejorar la técnica de carrera y la zancada del atleta para obtener fuerza en muslos y cadera.

**Tiempo:** 5 a 7 segundos

**Días:** Todos los días de entrenamiento

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo o en un espacio ancho, se le pide al atleta que realice un repiqueteo o “skeeping”. Este movimiento que consiste en alternar la elevación de los muslos, formando un ángulo de 90° entre el tronco y la pierna. Se debe mantener un ritmo de carácter continuo, en un tramo de 20 a 40 m. Y también se lo puede hacer por tiempo, entre 5 a 7 segundos. En el que un guía se debe ubicar de frente para guiar al deportista.



**Recomendaciones:**

- Mantener el cuerpo erguido
- Elevar bien las rodillas
- No bajar la cabeza



## EJERCICIO # 2

**Tema:** Skeeping con ruidos

**Objetivo:** Ampliar la zancada y ganar rapidez en piernas

**Tiempo:** 5 a 7 segundos

**Días:** Todos los días de entrenamiento

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo o en un espacio ancho se le pide al atleta que realice un repiqueteo o “skeeping” con una zancada amplia. El guía deberá llevar el ritmo con unos ruidos que le permitan al deportista mantener el ritmo en un tramo entre 20 y 40 m. También se puede hacer por tiempo entre 5 a 7 segundos, En el que se debe buscar que el “skeeping” se haga con piernas contrarias entre el guía y el atleta.



**Recomendaciones:**

- Mantener un balance general de todo el cuerpo
- Eleva las rodillas
- Oscilación de brazos

## EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

### EJERCICIO # 3

**Tema:** Estímulo guía-atleta

**Objetivo:** Aumentar los estímulos deportivos, así como ganara equilibrio

**Tiempo:** 1 minuto

**Días:** 2 días a la semana

**Desarrollo:**

El atleta se ubica acostado boca abajo, al recibir un estímulo sea táctil o auditivo, recorrerá a lo largo de 20 m. El guía estará delante de él para poder guiarlo con las palmas o con la voz. Este ejercicio se deberá realizarse con diferentes posiciones, boca arriba, en 6 apoyos y en 4 apoyos.



**Recomendaciones:**

- Comenzar despacio
- El guía debe alzar la voz
- Estar preparado el guía para evitar caídas

## **EJERCICIO # 4**

**Tema:** Estímulo auditivo

**Objetivo:** Ganar dirigibilidad del deportista para conseguir seguridad en el atleta

**Tiempo:** 30 segundos

**Días:** Tres días a la semana

**Desarrollo:**

El atleta se ubica erguido con los pies al ancho de los hombros, tras recibir un estímulo que sea auditivo, con el que se le indica una posición corporal, el deportista recorrerá con esta posición. El guía, 20 m adelante se encargara de guiarle con las palmas o con la voz.



**Recomendaciones:**

- Alzar la voz
- Aplaudir fuerte
- Evitar caídas





## **EJERCICIO # 5**

**Tema:** Zig zag

**Objetivo:** Gana velocidad y coordinación

**Tiempo:** 50 segundos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo se ubica conos y se corre en zigzag una distancia de 60m, de ida y vuelta a la orden del profesor acompañado del guía, esto se realiza unas 10 repeticiones descansando 30 seg. entre tramo.



**Recomendaciones:**

- Rapidez en pies
- Evitar caídas
- Ir en progresión

**EJERCICIO # 6**

**Tema:** Arrastres

**Objetivo:** Ganar fuerza explosiva

**Tiempo:** 1 minuto

**Días:** 1 día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos arrastres es decir una carrera de 30 a 40 metros con una carga de 7kg, es decir el atleta se sujeta a la cintura una llanta o peso a la cintura y se empieza a correr dicha distancia con el guía.



**Recomendaciones:**

- Mantener una postura correcta
- Ir aumentando en progresión el peso
- Correcta ejecución de la técnica

**EJERCICIO # 7**

**Tema:** Carrera con paracaídas

**Objetivo:** Ganar velocidad y fuerza explosiva

**Tiempo:** 50 segundos

**Días:** 1 día a la semana

**Desarrollo:**

Se realiza una carrera de 30 a 40 metros, con un paracaídas pequeño atado a la cintura del atleta es decir repetimos 10 tramos con la misma distancia de recuperación pero caminando.



**Recomendaciones:**

- Mantener un buen ritmo
- Oscilación correcta de brazos
- Aumentar la zancada

**EJERCICIO # 8**

**Tema:** Multi salto con vallas

**Objetivo:** Ampliar la zancada y desarrollar rapidez en los pies

**Tiempo:** 1 minuto

**Días:** 2 días a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos multi salto con vallas es decir colocamos unas 8 vallas con separación de unos 5 pies y se realiza un skipping súper rápido y se pasa la valla adelantando una pierna.



**Recomendaciones:**

- Coordinación continúa
- Evitar tocar las vallas
- Correcta técnica

**EJERCICIO # 9**

**Tema:** Multi saltos en gradas

**Objetivo:** Adquirir fuerza en pantorillas y piernas

**Tiempo:** Depende cuantas gradas se va a saltar

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

Multi saltos en gradas con los pies juntos acompañados del guía y recuperamos bajando las gradas caminando.



**Recomendaciones:**

- Ejercicio continuo
- Realiza correctamente cada salto
- Eleva brazos y cadera

**EJERCICIO # 10**

**Tema:** Multi saltos sobre cajón

**Objetivo:** Ganar potencia en piernas y tórax para la carrera

**Tiempo:** Depende el número de saltos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Multi saltos sobre un cajón es decir cayendo sobre la posición inicial y realizando el rebote rápido en el suelo.



**Recomendaciones:**

- Eleva el tronco en cada salto
- Realiza el ejercicio con fuerza

El momento de caer evita caer muy brusco



# MEDIO FONDO

## EJERCICIO # 1

**Tema:** Juego de Skeepings

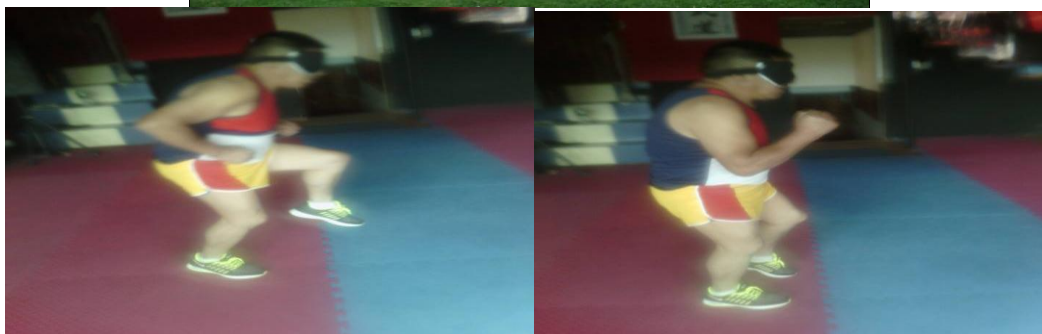
**Objetivo:** Adquirir velocidad de reacción

**Tiempo:** 4 minutos

**Días:** Dos días a la semana

### Desarrollo:

El atleta se ubica erguido con los pies al ancho de los hombros, tras recibir un estímulo que sea auditivo, el atleta ejecutara 1 minuto de skeeping alto, después 1 minuto de skeeping medio y finalmente 1 minuto de skeeping bajo. Al finalizar recorrerá los 100 m. El guía, debe estar 20 m adelante, lo guiará con las palmas o con la voz.



### Recomendaciones:

- Mantener la coordinación
- Eleva las rodillas
- Oscilar brazos



## EJERCICIO # 2:

**Tema:** Juego de Skeepings

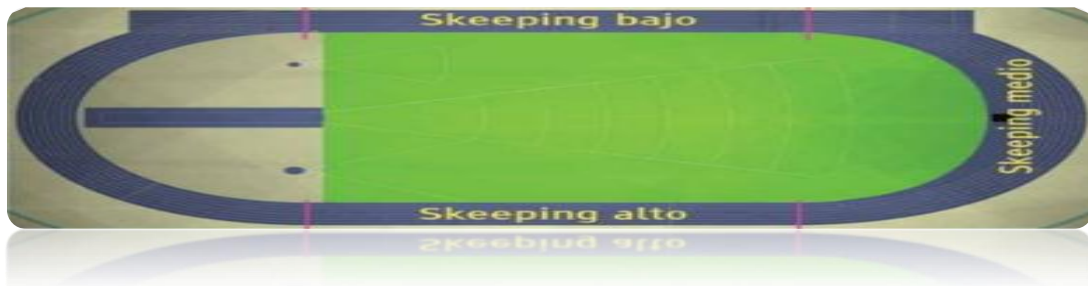
**Objetivo:** Adquirir velocidad de reacción

**Tiempo:** 3 minutos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

El deportista se ubica de manera erguido con los pies al ancho de los hombros tras la línea de salida de 100 m, tras recibir un estímulo de carácter auditivo el atleta realizará 100 m de skeeping alto en la primera curva hará los 100 m con skeeping medio y en la recta hará los 100 m de skeeping bajo. Para la recta final la correrá a una intensidad media, y el guía debe estar controlando que los ejercicios se realicen a la altura correcta y que los dos lleven el mismo ritmo de carrera.



**Recomendaciones:**

- Mantener la coordinación
- Eleva las rodillas
- Oscilar brazos

**EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN****EJERCICIO # 3****Tema: Zancadas**

**Objetivo:** Ganar potencia y fuerza muscular

**Tiempo:** 4 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo el deportista se ubica con su guía en el que se contarán en voz alta el número de zancadas que les toma recorrer 200 m. En cada repetición se tratará de reducir este número.

**Recomendaciones:**

- Mantener un buen equilibrio
- Extender cada zancada
- Mantener una buena coordinación

## EJERCICIO # 4

**Tema:** Cambios de ritmo

**Objetivo:** Adquirir resistencia a la velocidad

**Tiempo:** Depende las series que se vaya a realizar

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo se ubican los deportistas con el guía, aquí los deportistas con el guía en los que en los 100 m contados en curva, en el realizarán cambios de ritmo cada vez que se les indique. En el descanso se ejecuta caminando en la recta y otra vez se realiza el ejercicio en la curva contraria.



**Recomendaciones:**

- Mantener ritmo uniforme
- Realizar correctamente los cambios
- Mantener una buena técnica de carrera

**EJERCICIO # 5****Tema: 6x1000m****Objetivo:** Adaptarse al ritmo de competencia**Tiempo:** 1h30 minutos**Días:** Un día a la semana**Desarrollo:**

Realizamos repeticiones de 6 x 1000 metros a un ritmo de competencia con 2.30 min de recuperación.

**Recomendaciones:**

- Mantener al ritmo programado
- Recuperar correctamente
- Respirar correctamente

**EJERCICIO # 6****Tema: Ejercicios de fuerza****Objetivo:** Ganar fuerza muscular y potencia**Tiempo:** 2 horas**Días:** Un día a la semana**Desarrollo:**

Realizamos ejercicios de fuerza

Media sentadillas: unas 6 x 20 repeticiones con una barra de 20 kg.

Media sentadillas: unas 4 x 16 repeticiones con una barra de 25 kg.

Sentadillas: unas 4 x 16 repeticiones con una barra de 15 kg.



#### **Recomendaciones:**

- Realizar de una forma correcta cada ejercicio
- Colocarse bien en las máquinas
- Una buena recuperación

### **EJERCICIO # 7**

**Tema: 8 x 200m**

**Objetivo:** Adquirir potencia en piernas

**Tiempo:** 1 hora

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos carreras en cuesta esto es para adquirir potencia en el atleta realizamos 8 x 200m con 200m de trote al bajar la cuesta.

**Recomendaciones:**

- Correr a una buena velocidad
- Mantener una buena técnica de carrera
- Una buena recuperación

## **EJERCICIO # 8**

**Tema: Fartlek**

**Objetivo:** Ganar resistencia y velocidad

**Tiempo:** 30 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos un sistema llamado Fartlek, es decir vamos a correr 6-5-4-3-2-min carrera rápida con 6-5-4-3-2-min carrera lenta, todo esto en un lapso de 30 minutos.

**Recomendaciones:**

- Respetar los tiempos de carrera
- Realizar una buena recuperación
- Respirar correctamente

## **EJERCICIO # 9**

**Tema: 10 x 400 metros**

**Objetivo:** Adquirir velocidad y resistencia

**Tiempo:** 40 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos carreras de 10 x 400 metros entre 1.20 segundos con 1 minuto de recuperación estática.

**Recomendaciones:**

- Mantener al ritmo programado

-Recuperar correctamente

-Respirar correctamente

## **EJERCICIO # 10**

**Tema: Resistencia aeróbica**

**Objetivo:** Adquirir resistencia aeróbica

**Tiempo:** 3 minutos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

Para ganar resistencia aeróbica se realiza 30 minutos de carrera continua en terreno variado o cross country.

**Recomendaciones:**

-Mantener un buen ritmo de carrera

-Tener cuidado por posibles caídas

-Buena técnica de carrera



## CARRERAS DE FONDO

Para las carreras que son larga distancia o de fondo que es un tipo de prueba que consiste en correr distancias que van desde los 5.000 m hasta la prueba de maratón que equivale la distancia de 42,195 km. En los Juegos Paralímpicos existen sólo tres pruebas: 5.000 m, 10.000 m y la maratón, aunque en el ámbito popular se corren distancias tan variadas como son los 21 km de la media maratón.





## EJERCICIOS DE APLICACIÓN

### EJERCICIO # 1

**Tema:** Carrera en banda elástica

**Objetivo:** Adquirir potencia y coordinación

**Tiempo:** 40 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

En la pista de atletismo se le coloca al atleta alrededor de la cintura una banda elástica bastante fuerte y se ancla a un elemento fijo, al recibir un estímulo de carácter auditivo el deportista realizará 3 minutos de carrera, en el que el guía estará adelante controlando el tiempo y cuidando que el deportista no se caiga o se devuelva, finalmente se ejecutan varias repeticiones con una recuperación media.



**Recomendaciones:**

- Mantener buena técnica
- Esforzarse para mejorar
- Evitar posibles caídas

## EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

### EJERCICIO # 2

**Tema:** Cross

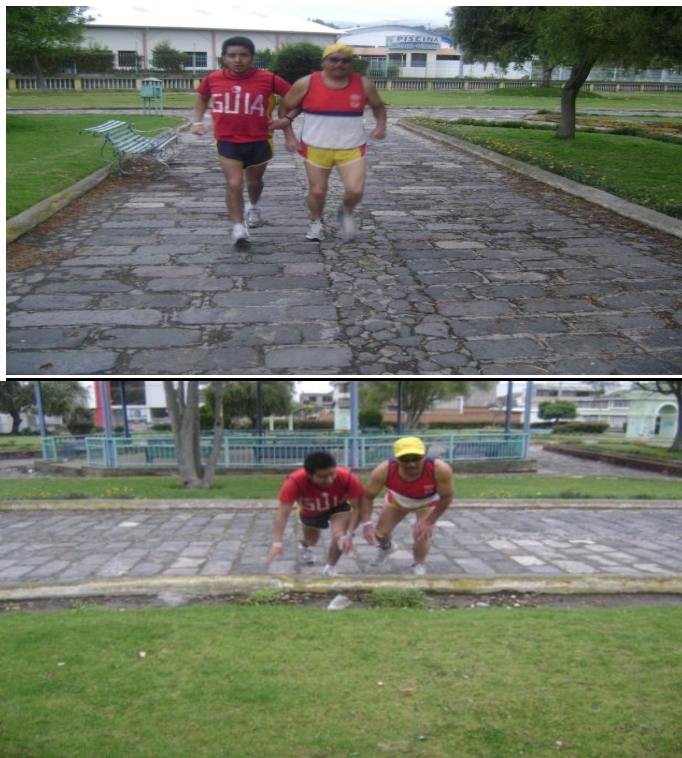
**Objetivo:** Adquirir capacidad aeróbica y fortalecimiento de tobillos

**Tiempo:** 20 minutos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

En un terreno que se amplió se realiza una actividad de Cross que demore más o menos 15 minutos.



**Recomendaciones:**

- Mantener un buen ritmo de carrera
- Tener cuidado por posibles caídas
- Buena técnica de carrera

### **EJERCICIO # 3**

**Tema:** 10 x 300m en Cuestas

**Objetivo:** Adquirir potencia y resistencia

**Tiempo:** 50 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos carreras en cuesta esto es para adquirir potencia en el atleta realizamos 10 x 300m con 300m de trote al bajar la cuesta.

**Recomendaciones:**

- Mantener un buen ritmo
- No decaer en las cuestas
- Buena recuperación

### **EJERCICIO # 4**

**Tema:** Fartlek

**Objetivo:** Adquirir velocidad y resistencia

**Tiempo:** 50 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos un sistema llamado Fartlek, es decir vamos a correr 6-5-4-3-2-min carrera rápida con 6-5-4-3-2-min carrera lenta, todo esto en un lapso de 45 a 50 minutos.

- Respetar los tiempos de carrera
- Realizar una buena recuperación
- Respirar correctamente

## **EJERCICIO # 5**

**Tema:** 20 x 400 m

**Objetivo:** Adquirir resistencia a la velocidad

**Tiempo:** Una hora

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos carreras de 20 x 400 metros entre 1.25 segundos con 1 minuto de recuperación estática, y 3 minutos entre los 10 primeros tramos.

**Recomendaciones:**

- Mantener al ritmo programado
- Recuperar correctamente
- Respirar correctamente

## **EJERCICIO # 6**

**Tema:** Resistencia aeróbica

**Objetivo:** Ganar resistencia aeróbica

**Tiempo:** 60 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Para ganar resistencia aeróbica se realiza 60 minutos de carrera continua en terreno variado o cross country.

**Recomendaciones:**

- Mantener un buen ritmo de carrera
- Tener cuidado por posibles caídas
- Buena técnica de carrera

## **EJERCICIO # 7**

**Tema: Ritmos variados**

**Objetivo:** Adquirir velocidad y resistencia, además de ganar ritmo de competencia

**Tiempo:** 35 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Se realiza unos 30 minutos de carrera fácil + 10x600m al 87% u 90% del ritmo competitivo de los 800m con unos 2 minutos de recuperación entre tramo.

**Recomendaciones:**

- Mantener la frecuencia cardíaca
- Una buena recuperación
- Excelente técnica de carrera

## **EJERCICIO # 8**

**Tema: 5x2000m**

**Objetivo:** Adquirir resistencia aeróbica y ritmo de competencia

**Tiempo:** Una hora

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Realizamos carreras de 5x2000 metros ritmo de con 3 minutos de recuperación estática.

**Recomendaciones:**

- Mantener al ritmo programado
- Recuperar correctamente
- Respirar correctamente

## **EJERCICIO # 9**

**Tema:** Fuerza general

**Objetivo:** Ganar fuerza muscular general

**Tiempo:** Una hora

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Trabajo de circuitos con el propio cuerpo es decir realizamos un circuito que incluya unos 8 a 10 estaciones de fuerza utilizando el peso corporal.

**Recomendaciones:**

- Equilibrio general del cuerpo
- Realizar los ejercicios correctamente
- Respetar la pausa

## **EJERCICIO # 10**

**Tema:** 40 de cross

**Objetivo:** Adquirir resistencia aeróbica

**Tiempo:** 40 minutos

**Días:** Un día a la semana

**Desarrollo:**

Se realiza 40 minutos de carrera continua en terreno variado o cross country a ritmo de un 85%.

**Recomendaciones:**

- Mantener un buen ritmo de carrera
- Tener cuidado por posibles caídas
- Buena técnica de carrera.

## FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DE LA CARRERA CON GUÍA.

Lo primero que se debe realizar se debe tener en cuenta es la selección del guía, este debe tener más o menos las mismas características físicas y técnicas que el deportista con limitación visual, en el cual se deben contemplar ciertos elementos como la altura, la amplitud de zancada y que el guía tenga un nivel competitivo ya sea igual o un poco mayor. Para las salidas que requieren el uso de tacos no hay un estudio mediante el cual se muestre cual debe ser la separación entre los tacos del guía y del deportista por lo que se debe trabajar con diferentes separaciones hasta encontrar la óptima. Los tacos se deben colocar de una manera contraria entre el guía y el deportista, por lo que esto les permite iniciarla carrera con piernas contrarias y así coordinar los movimientos del tren inferior y el tren superior. En el cual el guía debe realizar primero la orientación al deportista, ayudar en su ubicación y posteriormente ubicarse él. Referente a la carrera podemos realizar algunos trabajos para la mejora de los trabajos técnicos con el guía, ya que la técnica individual de carrera es la misma. Todos estos trabajos van orientados de manera muy especial para mejorar la sincronía y el acoplamiento entre el guía y los deportistas.





## EJERCICIO # 1

**Tema:** Skeeping

**Objetivo:** Adquirir resistencia aeróbica

**Tiempo:** 40 minutos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

En una recta principal de la pista atlética se toman 80 m. El deportista y guía, unidos por una cuerda realizan los primeros 10 m de skeeping, después 30 m de carrera con una zancada amplia y se culmina con carrera a una máxima velocidad.



**Recomendaciones:**

- Mantener el cuerpo erguido
- Elevar bien las rodillas
- No bajar la cabeza





## **EJERCICIO # 2**

**Tema:** Pierna continua extendida

**Objetivo:** Adquirir resistencia aeróbica

**Tiempo:** 40 minutos

**Días:** Dos días a la semana

**Desarrollo:**

El deportista y el guía, que van unidos por la cuerda, deberán hacer una carrera amplia similar al skeeping, pero la pierna libre debe ir hacia adelante quedando extendida y se deja caer apoyándose en la zona metatarsiana.



**Recomendaciones:**

- Mantener el cuerpo erguido
- Extender las piernas
- No bajar la cabeza



## Bibliografía

- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post-moderna. *Scielo*.
- Cortegaza Fernandez, L., & Luong Cao, D. (Agosto de 2015). *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>
- De la Cruz Sanchez, E., & Pino Ortega, J. (2014). *Condición física y salud (Universidad de Murcia)*.
- Herrera Ortiz , H. (Noviembre de 2011). *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd162/la-educacion-fisica-y-el-alto-rendimiento.htm>
- Lismey, A., & Jorge, D. V. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Scielo*, 13.
- López, M. P. (13 de Agosto de 2010). *Discapacidad online*. Obtenido de Discapacidad online: <http://www.discapacidadonline.com/atletismo-adaptado.html>
- López, M. P. (19 de Abril de 2011). *Discapacidad online*. Obtenido de <http://www.discapacidadonline.com/discapacidad-y-deporte-los-juegos-paraolimpicos.html>
- Moya, R. M. (Junio de 2014). *Serie Informate sobre..*. Obtenido de <http://www.seg.guanajuato.gob.mx/prepaabierta/docs/7.pdf>
- Pousa, S. B. (2014). *Deporte y calidad de vida en personas con(Tesis de grado) Universidad de Coruña*. Coruña.
- Raudel Miranda, A., & Dule Rodriguez, S. (Mayo de 2011). *efdeportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd156/la-condicion-fisica-salud-desde-edades-tempranas.htm>
- Riera, M. C. (22 de Junio de 2000 ). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd22a/atladap.htm>
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M., & Giménez Fuentes, F. (Noviembre de 2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes: <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Villacres Altamirano, E. (2015). *"RASGOS DE PERSONALIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LOS ADOLESCENTES EN LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS INDIVIDUALES DE COMBATE DE LOS ADOLESCENTES ....." (Tesis de Grado) Universidad Técnica de Ambato*. Ambato.

# **CLUB DEPORTIVO PARALÍMPICO "TIGRES LATACUNGUEÑOS"**

Constituído mediante Acuerdo Ministerial No. 607, expedido el 14 de Mayo de 2012-  
Dir.: Calle Gral. Maldonado No. 3-73, Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi-Telf.:  
0995720592-Correo Electrónico: [tigres.latacunga@gmail.com](mailto:tigres.latacunga@gmail.com)

## **CERTIFICACIÓN**

Dr. Jorge Samuel Olmos Balseca, con cédula de ciudadanía 0501195176, en mi calidad de Presidente del Club adaptado "Tigres Latacungueños", de la Ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi, me permito CERTIFICAR que: el señor Lic. Luis Miguel Viera Rojas, con cédula de ciudadanía 0503068504, se encuentra realizando el Proyecto de Investigación: "El atletismo adaptado en el rendimiento competitivo del Club Deportivo Paralímpico Tigres Latacungueños", previa a la obtención del título de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica de Ambato, para lo cual contribuye como Entrenador de nuestro Club, en coordinación con las y los deportistas que integran el mismo.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Latacunga, a 30 de Mayo de 2017.

Atentamente,

Dr. Jorge S. Olmos B.  
PRESIDENTE

**CLUB DEPORTIVO PARALÍMPICO  
"TIGRES LATACUNGUEÑOS"  
COTOPAXI - ECUADOR**