



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
título de Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN
EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE
EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA ESCUELA PABLO ARTURO
SUAREZ DEL CANTÓN BAÑOS EN EL AÑO LECTIVO 2009 – 2010”**

AUTOR: Villalba Guevara Carla Lizbeth

TUTOR: Ing. Mg. Vásquez Freire Marcia Eulalia

**Ambato – Ecuador
2010**

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Ing. Marcia Vásquez, CC: 180191350-8 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA ESCUELA PABLO ARTURO SUAREZ DEL CANTÓN BAÑOS EN EL AÑO LECTIVO 2009 – 2010”

desarrollado por la egresada Villalba Guevara Carla Lizbeth, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Marzo del 2010

TUTORA

Ing. Mg. Vásquez Freire Marcia Eulalia
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

Villalba Guevara Carla Lizbeth

C.C:180389439-1

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Tabulación, sobre el tema: **LA PREPARACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “A” DE LA ESCUELA PABLO ARTURO SUAREZ DEL CANTÓN BAÑOS EN EL AÑO ELECTIVO 2009 – 2010.**

Presentado por la Srta. **VILLALBA GUEVARA CARLA LIZBETH**, egresada de la Carrera de Cultura Física promoción Octubre 2009 – Marzo 2010, una vez revisado el Trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentales establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Dra. MSc. Garcés Piedad Aguas

MIEMBRO

.....
Dr. MSc. Villena Chávez Danilo

MIEMBRO

DEDICATORIA

A Dios a mi Madre, a Nixon Rosero, a mis hermanas y a mi hija quienes siempre confiaron y me apoyaron en todos los momentos de mi vida.

A mi madre por brindarme su apoyo y hacer de mi una mejor persona a través de sus consejos, enseñanzas y amor.

A los Docentes de mi querida Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato que me brindaron sus valiosos conocimientos.

Villalba Guevara Carla Lizbeth

AGRADECIMIENTO

A Dios, que me ha dado sabiduría para conseguir culminar con mis metas propuestas.

A Dios a mi Madre, a Nixon Rosero, a mis hermanas, a mi esposo y a mi hija por creer y confiar en todas las decisiones que he tomado en la vida y por que supieron comprender el esfuerzo realizado en este tiempo.

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, que me brindo la oportunidad para realizar mis estudios, por su generosidad y el soporte institucional dado para la realización de este trabajo.

A mis maestros por sus consejos y por compartir desinteresadamente sus amplios conocimientos y experiencia.

A mis compañeros de clase, por el apoyo y motivación que de ellos he recibido.

Villalba Guevara Carla Lizbeth

ÍNDICE GENERAL

Portada	i
Página de aprobación del tutor	ii
Página de autoría del trabajo	iii
Página de aprobación de estudio y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación de la comisión calificadora	iv
Página de dedicatoria	v
Página de agradecimiento	vi
Índice general de contenidos	vii
Índice de cuadros e ilustraciones	x
Resumen ejecutivo	xii
Introducción	1

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema	4
1.2. Planteamiento Del Problema	4
1.2.1. Contextualización	4
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Formulación del problema	8
1.2.4. Delimitación del objetivo de investigación	8
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. Objetivo General	10
1.4.2. Objetivo Específico	10

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2. Marco Teórico	11
2.1. Antecedentes Investigativos	11
2.2.Fundamentación Filosófica	12
2.3.Fundamentación Legal	12
2.4.Categorías Fundamentales	15
2.5.Hipótesis	49
2.6.Señalamiento de Variables	49

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	50
3.2. Metodología	50
3.3. Modalidad básica de la investigación	50
3.4. Nivel o tipo de investigación	51
3.5. Población y muestra	53
3.6. Operacionalización de variables	54
3.7. Plan de recolección de información	57
3.8. Plan de procesamiento de la información	58

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados	59
4.2. Verificación de hipótesis	79
4.3. Observaciones	79

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	87
5.2. Recomendaciones	87

CAPITULO VI

PROPUESTA

6. Propuesta	88
6.1. Plan de entrenamiento para el atletismo	88
6.2. Operacionalización de la propuesta	100
6.3. Plan de ejecución	101

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

ÍNDICE CUADROS E ILUSTRACIONES

Grafico # 1	4
Grafico # 2	11
Grafico # 3	22
Grafico # 4	23
Grafico # 5	23
Grafico # 6	23
Grafico # 7	23
Grafico # 8	25
Grafico # 9	27
Grafico # 10	29
Grafico # 11	30
Grafico # 12	31
Grafico # 13	32
Grafico # 14	33
Grafico # 15	34
Grafico # 16	37
Grafico # 17	38
Grafico # 18	39
Grafico # 19	42
Grafico # 20	43
Grafico # 21	45
Grafico # 22	46
Grafico # 23	92
Grafico # 24	93
Grafico # 25	96

Cuadro # 1	50
Cuadro # 2	53
Cuadro # 3	54
Cuadro # 4	55
Cuadro # 5	78
Cuadro # 6	79
Cuadro # 7	80
Cuadro # 8	81
Cuadro # 9	82
Cuadro # 10	83
Cuadro # 11	99

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La preparación deportiva en la disciplina de atletismo en el rendimiento físico de las niñas de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010”

AUTOR: Villalba Guevara Carla Lizbeth

TUTOR: Mg. Ing. Vásquez Freire Marcia Eulalia

Resumen

Este trabajo de investigación tuvo la finalidad conocer como la preparación deportiva en la disciplina de Atletismo influye en el rendimiento físico de los niños.

El presente trabajo correspondió a un proyecto apoyado en una investigación tipo encuesta, la investigación estuvo fundamentada en la realidad de la preparación deportiva en la disciplina de Atletismo y cómo influye en el rendimiento de las niñas del séptimo año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010”.

La población tratada de estudio fue entre estudiantes y maestros del quinto a séptimo año de Educación Básica. La técnica utilizada para recoger los datos fue la encuesta, como instrumento se utilizó un cuestionario, el procesamiento y análisis de resultados se realizaron mediante cuadros estadísticos y análisis porcentuales, los resultados alcanzados en el diagnóstico determinó los contenidos y la estructura para la elaboración del plan de entrenamiento para el atletismo, el mismo que contribuirá al mejoramiento de la preparación deportiva y el rendimiento físico en la disciplina de Atletismo de la escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010”.

INTRODUCCIÓN

El sistema educativo ecuatoriano está inmerso en un mundo de nuevas metodologías para el aprendizaje, lo que indica que tanto educando como docente bien orientados serán capaces de solucionar problemas en el ámbito pedagógico de manera práctica y eficaz.

Durante los últimos años se ha producido una evolución del conocimiento científico y técnico sobre cómo enseñar el atletismo. No se trata de cosas novedosas, ni última tecnologías, sino que se están utilizando estrategias, métodos y técnicas de enseñanza que siempre han existido, pero que no se habían utilizado y que van adquiriendo más importancia.

El aprendizaje deja de ser dogmático ya que el mundo es una espiral galopante hacia un constructivismo, significativo, participativo, reflexivo y crítico.

El método teoría – práctica refleja los aprendizajes y en ellos se objetivizan las experiencias del grupo y la sociedad como un deber que al individuo le es pertinente, frente a un encargo social y estos deben vincularse con las metodologías, contenidos, teoría y práctica para hacer preponderante a los aprendizajes, momento este que permaneciendo latente es determinante de los hechos de los saberes para ejercer cambios posicionales que provoquen nuevas destrezas y habilidades, cuyas aptitudes reflejan el desempeño de mejoramiento de una nueva vida en la sociedad.

Toda la argumentación anterior tiene como propósito crear un marco de referencia que sirva de presentación a la investigación sobre la aplicación del manual de atletismo para las niñas del Séptimo Año de Educación Básica de la Escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños.

Capítulo: I

En el primer capítulo se trata de: el problema, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes y delimitación del objetivo de la investigación, justificación y objetivos.

Capítulo: II

En este capítulo se da a conocer el marco teórico en el que se investiga los antecedentes, fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales en los que trata de conceptos generales y técnicas de la disciplina de Atletismo con sus respectivas sub-disciplinas, la hipótesis y señalamiento de variables.

Capítulo: III

Este capítulo trata de la metodología con el enfoque, modalidad básica de la investigación, niveles o tipo de investigación, población y muestra, operacionalización de variables, plan operativo de investigación, plan de recolección de investigación y plan de proceso de la información.

Capítulo: IV

Aquí analizamos e interpretamos los resultados de las encuestas realizadas a los estudiantes de la Escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños del Año Lectivo 2009 – 2010, verificación de hipótesis, observaciones y formatos de observación individuales y colectivos.

Capítulo: V

Conclusiones y recomendaciones

Capítulo: VI

En este capítulo se da a conocer la propuesta con un plan de entrenamiento para la disciplina de atletismo, operacionalización de la propuesta y un plan de ejecución del mismo.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA:

La preparación deportiva en la disciplina de atletismo en el rendimiento físico de las niñas de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el Año Lectivo 2009 – 2010.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

MACRO

El Atletismo debe ser muy influenciado en el país por las instituciones educativas como Escuelas, Colegios, Centros Educativos, etc., para poder tener deportistas de gran elite; lo que por medio de instituciones podemos también realizarlo y preparar a nuestros deportistas y lograr un gran desenvolvimiento atlético y competitivo.

La Federación Ecuatoriana de Atletismo es una Corporación de derecho privado que tiene bajo su responsabilidad la planificación, dirección y control de este deporte en el Ecuador, sujeto a las leyes de la República y sus reglamentos, a los estatutos del COE y de la Federación Deportiva Nacional; a los reglamentos internacionales de la I.A.A.F.

MESO

En el cantón de Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua existen 15 instituciones educativas las cuales se dividen en 8 colegios y 7 escuelas.

Los 8 colegios son; Instituto Superior “Técnico Baños”, Instituto Superior “Oscar Efrén Reyes”, Instituto Superior Pedagógico “Dr. Misael Acosta Solís”, Colegio “Técnico

Agoyán”, Colegio Particular República de “Argentina”, Colegio Extensión “Tungurahua”, Colegio “Nocturno Tungurahua”, Colegio “José María Velas”.

Las 7 escuelas son; Escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado”, Escuela de Práctica Docente “Jorge Isac Robayo”, Escuela de Práctica Docente “Pablo Arturo Suárez”, Escuela de Práctica Docente “Dr. Misael Costa Solís”, Unidad Educativa “Sebastián Acosta”, Escuela Particular “Mundo Infantil”, Escuela Nocturna “Juan Montalvo”.

En los colegios que reciben cultura física son: Instituto Superior “Técnico Baños”, Instituto Superior “Oscar Efrén Reyes”, Instituto Superior Pedagógico “Dr. Misael Acosta Solís”, Colegio “Técnico Agoyán”, porque son presenciales y los otros no porque son semipresenciales.

Las escuelas que reciben cultura física son: Escuela de Práctica Docente “Pedro Vicente Maldonado”, Escuela de Práctica Docente “Jorge Isac Robayo”, Escuela de Práctica Docente “Pablo Arturo Suárez”, Escuela de Práctica Docente “Dr. Misael Costa Solís”, Unidad Educativa “Sebastián Acosta”, Escuela Particular “Mundo Infantil” y solo una escuela no recibe porque es nocturna.

Escuela de Práctica Docente Jorge Isac Robayo, Escuela de Práctica Docente “Pablo Arturo Suárez”, Escuela de Práctica Docente Dr. Misael Costa Solís, Unidad Educativa Sebastián Acosta, Escuela Particular Mundo Infantil,

MICRO

La Escuela “Pablo Arturo Suárez” está ubicada en la parroquia matriz del cantón Baños de Agua Santa, provincia de Tungurahua.

En septiembre de 1945 se decretó la creación de la escuela de niñas “Pablo Arturo Suárez” por resolución No 254, siendo Director Provincial Enrique Fierro. Su primera Directora fue Blanca Reyes de León y se inició con 15 alumnas, en la actualidad cuenta con unas 400 niñas distribuidas en los distintos grados, cada grado tiene dos paralelos A y B, el personal docente está conformado por 20 profesoras, más los alumnos maestros de práctica docente del IPED.

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Los planteles educativos quieren implementar alternativas para tener resultados significativos en el rendimiento de los estudiantes en las disciplinas del atletismo sin embargo se considera que no ofrecen cambios deseados.

La preparación deportiva en el atletismo no ha sido llevada a cabo hasta hoy por la falta de implementación en la Institución.

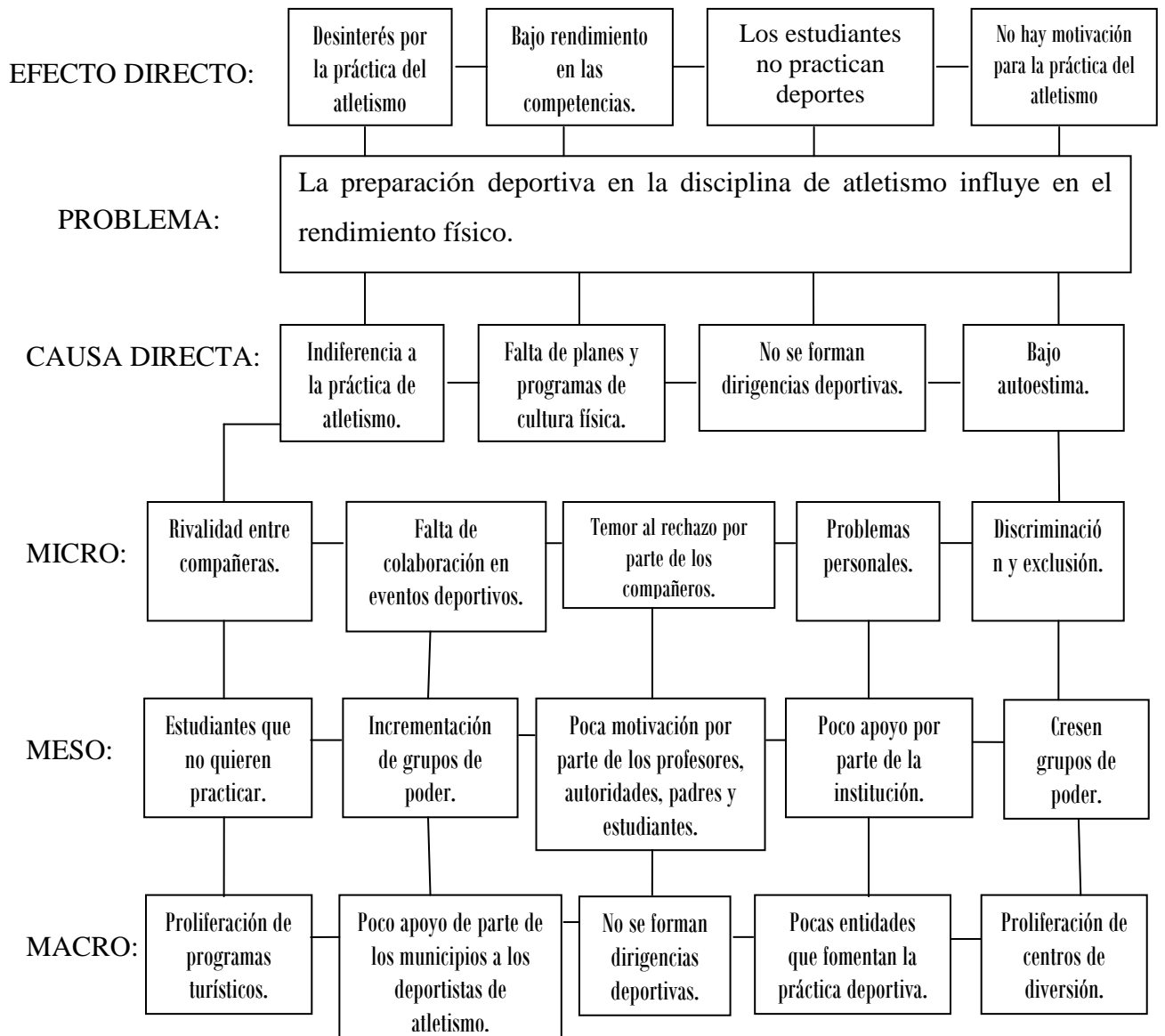
Incentivar a los niños en la disciplinas de atletismo con nuevas perspectivas con lo que podemos lograr un mejor desempeño de las actividades.

Las actividades atléticas que se desarrollen deberán ser guiadas por el profesor de Cultura Física en intensidades de acuerdo al avance de la alumna en su preparación deportiva. De tal manera que sea una actividad de beneficio para el estudiante.

El desenvolvimiento en medio de la preparación el estudiante debe mostrar interés, aprecio y ganas de desarrollar todas disciplinas que contiene el atletismo.

GRAFICO N° 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ELABORADO POR: Villalba Guevara Carla Lizbeth

1.2.3. PROGNOSIS

La baja preparación física en los estudiantes provocara las falencias en las competencias Interescolares.

Qué actitud asumirán los estudiantes al no obtener logros deportivos con baja preparación física en la disciplina de atletismo.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la preparación deportiva en la disciplina de atletismo en el rendimiento físico de las niñas de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010?

1.2.5. INTERROGANTES: (subproblemas)

¿Cuáles son los fundamentos de mayor incidencia en el atletismo?

¿Dispongo del tiempo necesario para una buena preparación?

¿Tendrán las niñas posibilidad de participar en torneos internos y externos?

¿Se tiene el apoyo de la escuela para el cumplimiento de objetivos?

¿Están las niñas motivadas para el cumplimiento de la planificación?

¿Se cuenta con los recursos económicos suficientes para el cumplimiento de este proyecto?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

Campo: Deportivo.

Área: Cultura física.

Aspectos: La preparación deportiva en la disciplina de atletismo.

Tema: La preparación deportiva en la disciplina de atletismo.

PROBLEMA: La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento físico.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Niñas de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela “Pablo Arturo Suarez”

DELIMITACIÓN TEMPORAL: 2009 – 2010

1.3. JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de este proyecto se constituye en la posibilidad concreta de enfrentar y dar solución a los problemas educativos en ámbito deportivo pues va a permitir afrontar críticamente los modos de hacer y actuar de la práctica deportiva y el desenvolvimiento particular de cada uno de los implementos deportivos que integrados procuren la formación de los alumnos, que sean capaces de responder a las demandas de la sociedad.

Se formula el presente proyecto de investigación a desarrollarse en Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010, convencidos que es necesario fortalecer el proceso enseñanza aprendizaje del atletismo por lo que es de gran interés la presente investigación con el fin de conocer las falencias que se dan en el proceso de interaprendizaje del atletismo en la institución.

El docente profesional de cultura física debe constituirse en un aporte dentro de la ciencia puesto que el proceso enseñanza - aprendizaje del atletismo y sus instrumentos debe ser integrados y constituye un reto que aplicado con la seriedad del caso concretizará lo propuesto.

Es importante conocer y analizar que el atletismo debe darse en forma teórica - practica y que mediante este deporte se mantendrá la salud mental y física, estas cualidades deben estar integradas ya que tienen una gama de contenidos para el fortalecimiento de los conocimientos y de las actividades atléticas.

1.4 OBJETIVOS:

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Optimizar la preparación deportiva en la disciplina de atletismo en el rendimiento de las estudiantes de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños.

1.4.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- ❖ Analizar la preparación deportiva en la disciplina de atletismo en el rendimiento de los estudiantes de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños.
- ❖ Determinar las condiciones psicológicas en la disciplina de atletismo en el rendimiento de las estudiantes de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños.
- ❖ Elaborar un plan de trabajo de la preparación deportiva en la disciplina de atletismo para mejorar el rendimiento de las estudiantes de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” del Cantón Baños.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas.

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

El **atletismo** (gr. αθλος [*athlos*], "lucha") es un deporte que implica un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicados mundialmente, tanto en el ámbito aficionado como en el transcurso de numerosas competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito. Los primeros vestigios de concursos atléticos se remontan a las civilizaciones antiguas.

La Escuela “Pablo Arturo Suárez” está ubicada en la parroquia matriz del cantón Baños de Agua Santa, provincia de Tungurahua.

En septiembre de 1945 se decretó la creación de la escuela de niñas “Pablo Arturo Suárez” por resolución No 254, siendo Director Provincial Enrique Fierro. Su primera Directora fue Blanca Reyes de León y se inició con 15 alumnas, en la actualidad cuenta con unas 400 niñas distribuidas en los distintos grados, cada grado tiene dos paralelos A y B, el personal docente está conformado por 20 profesoras, más los alumnos maestros de práctica docente del IPED.

Pero en la escuela “Pablo Arturo Suarez” nunca habido investigaciones que se refiera a atletismo siendo esta la primera ocasión que se realiza.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Esta investigación está sustentada en el paradigma crítico positivamente por ser de carácter cualitativo.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

De la constitución

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará

la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

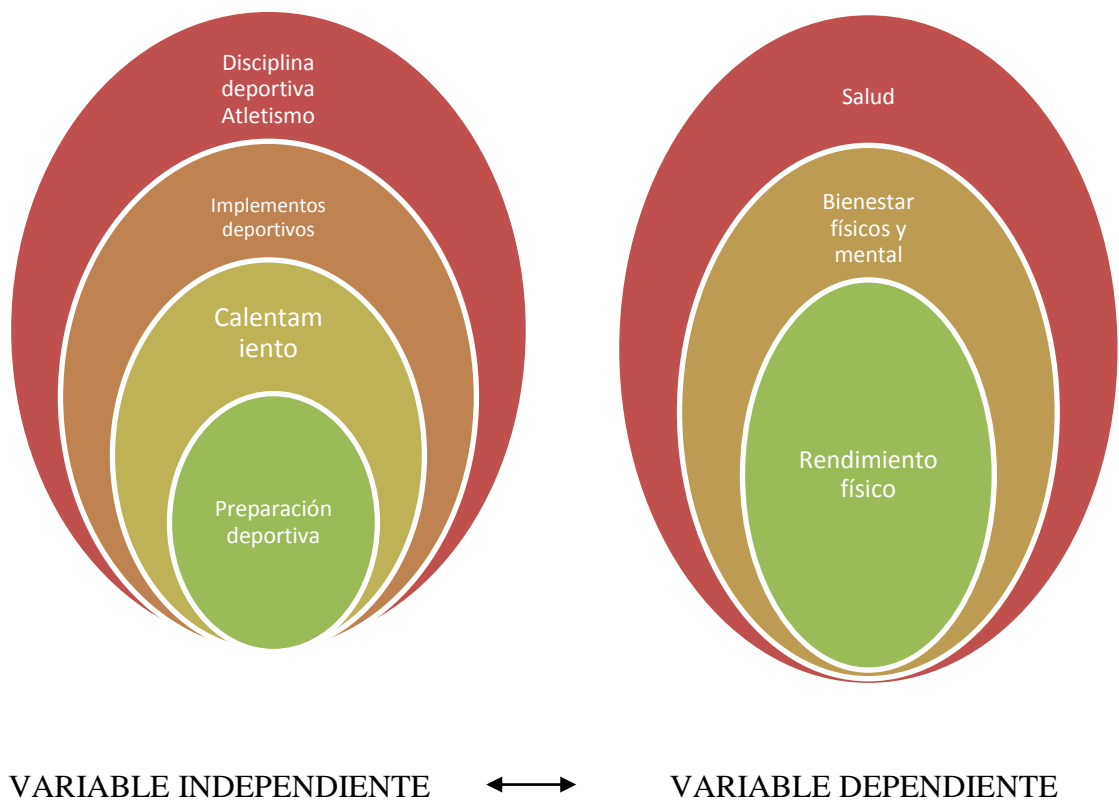
El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

RED DE INCLUSIONES

GRAFICO N° 2



ELABORADO POR: CARLA VILLALBA

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

PREPARACIÓN DEPORTIVA

El proceso de preparación tiene una esencia eminentemente pedagógica. Para ello se basan, fundamentalmente, en los principios para llevarlo a cabo y en los aspectos educativos y formativos que se fomentan, con los cuales coincidimos plenamente.

CALENTAMIENTO

Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo. Incluso en profesiones de mayor desgaste sería imprescindible, pero habitualmente no se efectúa. Lo que conlleva muchas lesiones articulares, tendinosas y musculares.

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS

Son elementos para poder tener un mejor desenvolvimiento en el deporte y no tener inconvenientes en el desarrollo.

DISCIPLINA DEPORTIVA

Atletismo

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre.

EL RENDIMIENTO FÍSICO

Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Como parte del proceso de Entrenamiento Deportivo, la preparación física debe responder a las necesidades de la modalidad deportiva que se practica.

BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

La actividad mental en la actividad física y el juego es constante, implica imaginación y fantasía, creación y exploración. Mientras el niño juega crea cosas, inventa situaciones, busca posibilidades y soluciones, favorece el desarrollo cognitivo, aprende a prestar atención y concentrarse en lo que está haciendo, recordar y memorizar las reglas y situaciones, aprende a razonar. Contribuye al desarrollo del pensamiento, que en un principio no percibe las cosas en detalle, sino globalmente, para finalmente pasar al pensamiento conceptual, lógico y abstracto.

SALUD

Es la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio donde muestra que tiene resistencia, fuerza, agilidad, habilidad, subordinación, coordinación y flexibilidad.

ASPECTO PSICOLÓGICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también, y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos. Es así como desde la Psicología Deportiva se ponen al alcance de las personas una serie de herramientas para garantizar que los deportistas alcancen el máximo rendimiento. De la misma forma promueve la cohesión en el equipo de entrenamiento y el liderazgo como característica fundamental para alcanzar las metas deseadas. Así mismo se considera importante entender que muchos de los errores cometidos por los deportistas a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos están muchas veces atados con problemas profundos de la personalidad que deben ser atendidos con seriedad.

La mayoría de personas han tenido un acercamiento a la práctica de algún deporte, aunque no sea de manera profesional. El entrenamiento juicioso y constante permite lograr un mejor desempeño y constituye una fuente de satisfacción por medio de la cual se alcanzan algunos ideales y se aumenta el sentido de estima propio.

Algunas personas se preguntan qué tienen que ver la mente, los pensamientos y fantasías, con el deporte cuando es el cuerpo y su rendimiento lo primordial en esta

actividad. Pues bien, existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo mental, cuestión harto demostrada. Para cada cosa que se piensa, el cuerpo tiene una reacción, sin importar si se trata de algo real o fantaseado. La interpretación que cada persona da a los acontecimientos que se suceden su alrededor, las valoraciones culturales de las cosas, los recuerdos atados a situaciones actuales, todo esto y otros elementos más influyen fuertemente sobre el funcionamiento del cuerpo.

PREPARACIÓN FÍSICA

La Preparación Física, es uno de los componentes más importantes para el Entrenamiento Deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el preparador, ni tampoco la realización de un plan trazado empíricamente. Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico – deportivas. Una ejercitación consciente y voluntaria con objetivos bien definidos.

En el caso del Atletismo, un deporte en extremo complejo, dada la amplia gama de pruebas que presenta su programa competitivo oficial, se hace necesario particularizar el trabajo encaminado al desarrollo de la Preparación Física, para cada una de las áreas encargadas de agrupar a las respectivas disciplinas pertenecientes a una misma clasificación, como son el área de velocidad (plana y con vallas), área de medio fondo y fondo, área de lanzamientos, área de saltos y de eventos o pruebas múltiples.

Particularizar el trabajo por áreas responde fundamentalmente al hecho de que aunque existen semejanzas entre las pruebas pertenecientes a una misma clasificación, la técnica de ejecución de las mismas es totalmente diferente y por lo tanto también los tipos de esfuerzos a realizar por lo que la preparación física debe coadyuvar de forma directa al desarrollo de los sistemas energéticos que garantizan el gasto provocado por cada esfuerzo en función del rendimiento.

La Preparación Física, posee tres clasificaciones, general, auxiliar y especial o específica, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en su conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte que se práctica.

Preparación Física General (PFG): Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico – motrices, sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia en el rendimiento físico.

Preparación Física Auxiliar (PFA): Se basa en una preparación física general previa y tiene como objetivo, realizar la preparación básica necesaria para la asimilación de grandes volúmenes de trabajo, centrado en el desarrollo de capacidades específicas o especiales. Se debe aumentar la capacidad de trabajo de la persona de forma tal que pueda soportar grandes cargas de trabajo, así como para obtener una recuperación óptima después de realizadas éstas.

Preparación Física Específica (PFE): Se lleva a cabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en la cual debe competir el deportista. Como las capacidades físicas – motrices son varias, así como sus manifestaciones, la mejora de cada una de ellas reclama de un trabajo bien diferenciado.

ASPECTO FÍSICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

El proceso de desarrollo de la actividad física, como un hábito que brinde al ser humano una herramienta de desarrollo integral tanto en el aspecto físico, mental, social, afectivo y emocional, constituye un modo de expresión esencial en la etapa infantil. Es una actividad indispensable para el desarrollo de las capacidades motoras, cognitivas y de relación. El niño necesita "moverse" y "jugar" para aprender, asimilar y conquistar todo lo que le rodea, formar su personalidad, evadirse o sortear los obstáculos que el mundo de los adultos le plantea, conocerse a sí mismo y ¿por qué no?, procurarse momentos de placer.

Estos beneficios son comunes a todos los individuos, y es actualmente uno de los recursos con que se cuenta para buscar el desarrollo de todas las aptitudes mencionadas en niños, jóvenes y adultos con habilidades diferentes.

Es por eso que la actividad física y el juego son elementos esenciales en el proceso educativo de la persona con Síndrome Down, más aún cuando los logros no se valoran en función del desempeño físico sino más bien en cuanto brindan la satisfacción de haber cumplido un objetivo, y desarrollan la habilidad para enfrentarse a las demandas de la vida diaria.

El proceso de integración de la persona con Síndrome Down en la sociedad comporta el convencimiento por parte de ésta y de su familia acerca de sus potencialidades y capacidades, por ello las actividades físicas y deportivas constituyen una forma de interrelación e integración.

La práctica deportiva estimula a la persona con Síndrome Down a sentirse parte de un conjunto; proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades, tomar sus decisiones y lograr su autonomía. Les proporciona un refuerzo personal y familiar, constituyendo una ocasión de satisfacción y reconocimiento de los méritos adquiridos. Por otro lado desde el punto de vista de salud, Moon y Renzaglia (1982) han demostrado de manera repetida, que los jóvenes y adolescentes con Síndrome Down presentan niveles inferiores en su estado físico, si los comparamos con jóvenes y adolescentes que no presentan el mencionado síndrome, por lo tanto como resultado de sus bajos niveles de actividad, tienen mayor número de problemas de salud, mayor susceptibilidad a las enfermedades y mayor incidencia de obesidad.

Si analizamos los beneficios más concretos, la práctica deportiva contribuye a:

- Mejorar la orientación espacial, la postura corporal, el equilibrio estático, percepción espacial, coordinación general y promueve el desarrollo de fuerza muscular.

- Ayuda a abandonar la actitud egocéntrica, debido a la necesidad de prever las acciones del adversario. Esta anticipación conlleva el incremento en las habilidades de autonomía personal y del funcionamiento intelectual.
- Desarrolla su sensibilidad social a través del aprendizaje de las reglas que rigen las normas de participación y que han de ser respetadas. En este aprendizaje de normas para todos, crece su confianza.
- Beneficios hacia la integración: Los programas deportivos proporcionan un buen marco para la integración social. La persona con Síndrome de Down que practica un deporte proyecta una imagen mucho más cercana, comparte con su equipo las ilusiones, las expectativas, el esfuerzo y el cansancio, las frustraciones ante el fracaso, los logros conseguidos y siempre en compañía de otros, nunca en solitario.

ASPECTO TÉCNICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Se caracteriza por el grado de diversidad de las acciones motoras que domina el deportista o que son utilizadas por él en las competencias, las acciones técnicas que dominan el deportista pueden pertenecer a un sinnúmero de disciplinas de atletismo como son: velocidad, resistencia, relevos y obstáculos; también los saltos de altura, longitud, salto triple y lanzamientos.

La racionalidad de las acciones técnicas están determinadas por la posibilidad de lograr, basándose en ellas altos resultados deportivos. La racionalidad de la técnica es una característica no del deportista sino de la forma misma de ejecución del movimiento, es decir, de la variedad de la técnica que se utilice la efectividad de la técnica, es una característica no de una u otra variante de la técnica sino de la calidad de dominio de la técnica.

LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.

Velocidad de reacción

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Un ejemplo de esta velocidad puede ser cuando el profesor de Educación Física dice "Fuera" en una Carrera de velocidad o Carrera de resistencia, donde la voz puede ser un pito, palmada o un disparo, produciendo un estímulo auditivo lo cual genera en el cerebro una orden motora que incita al cuerpo a correr lo más rápido posible en el momento de escuchar "Fuera".

Velocidad de Contracción Muscular

Es la capacidad que tiene el sistema muscular de contraerse y relajarse, con la velocidad, la fuerza y la coordinación que el movimiento exige. Un ejemplo de esta velocidad puede ser realizar todos los abdominales posibles en un tiempo de 30 segundos.

Velocidad de desplazamiento

Es la capacidad que tiene un individuo para cubrir una distancia con la mayor prontitud posible. Un ejemplo de esta velocidad puede ser una distancia de 100 m planos, donde el individuo debe realizar una carrera con la mayor velocidad posible, y así terminarla en el menor tiempo.

Las tres clases de velocidad se relacionan entre sí y dependen una de la otra. Ningún individuo podrá desplazarse con una importante velocidad si no posee velocidad de reacción y contracción muscular. Las formas efectivas para desarrollar la velocidad son

los métodos de entrenamiento que utilizan repetición de movimiento. Aunque, la velocidad de la persona depende de su potencia muscular y de su coordinación neuromuscular.

Con la supervisión de un profesor de Educación Física, se pueden realizar cada uno de los siguientes ejercicios para mejorar las tres clases de velocidad de reacción, contracción muscular y de desplazamiento.

100 metros

DESCRIPCIÓN

La prueba de 100 metros es una de las más atractivas dentro del atletismo. En ella, los atletas intentan recorrer 100 metros en el mínimo tiempo posible.

Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad (200 y 400), se disputa en una única recta, concretamente en aquella en la que se encuentra la línea de llegada.

Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.

Hay 8 calles en la pista, por lo que para competiciones donde haya muchos competidores serán necesarias eliminatorias previas y semifinales hasta que se dispute la final. El uso de estas eliminatorias se llevarán a cabo, si fuese necesario, hasta incluso la prueba de 10000 metros.

Es muy frecuente el uso de la foto-finish, pues a veces entre los atletas tan sólo hay diferencias de décimas o centésimas.

Es muy característico el uso de tacos de salida. En las pruebas de velocidad (100, 200 y 400 m.) se emplean para dar un mayor impulso y aceleración en la salida. (Antes de que se emplearan era muy frecuente ver a los atletas hacer hoyos en las pistas de tierra y hierba).



Grafico # 3

TÉCNICA

La carrera, el deporte atlético clásico, puede considerarse, a la vez, cosa sencilla y difícil; sencilla porque se trata de una habilidad natural, que todo el mundo, incluso los menos dotados, realizan alguna vez en su vida; difícil por la complejidad de su mecánica.

No hay dos atletas que corran de forma exactamente igual, porque todas las personas se diferencian en su estructura anatómica, en las proporciones físicas, en potencia y flexibilidad, en la postura y, más en concreto, en la forma de interpretar determinadas fases fundamentales de esa acción que llamamos correr.

FASES DE LA CARRERA

Las fases de la carrera son:

- **Amortiguamiento**
- **Apoyo**
- **Impulso**
- **Vuelo**

SALIDA DE TACOS

La colocación de los tacos es algo personal del atleta. Lo que para unos es cómodo, resulta incómodo para otros.

Separación entre tacos

La separación entre tacos suele ser de tres tipos: estrecha (15 a 20 cm), intermedia (de 30 a 40 cm.), o amplia (más de 40 cm.).

Aunque se registra una gran impulsión con los tacos con separación amplia, normalmente los corredores adoptan posiciones de poca separación o separación intermedia, para obtener más rendimiento.



Grafico # 4

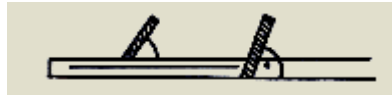
Separación estrecha (de 15 a 20 cm)



Grafico # 5

Separación Intermedia (de 30 a 40 cm)

Grafico # 6



Separación amplia (Más de 40 cm)

Inclinación de los tacos

Si bien los tacos tienden a la verticalidad, el delantero aparece normalmente en una posición más inclinada hacia atrás, debido al adelantamiento de una pierna sobre otra.



Grafico # 7

Posición del cuerpo

Se distinguen tres avisos que dan lugar a diferentes posiciones en la salida de tacos:

a) A sus puestos:

1. Manos separadas a la distancia de los hombros y apoyadas sobre la yema de los dedos
2. Brazos perpendiculares y extendidos
3. Rodilla de atrás apoyada en el suelo.
4. Rodilla delantera en el aire.

b) Listos:

1. El peso del cuerpo cae sobre las manos.
2. Los pies hacen fuerte presión sobre los tacos.
3. El atleta toma aire y lo retiene.
4. Las manos soportan más del 60% del peso del cuerpo y el pie adelantado casi el resto.

c) Disparo: Comienza la presión de las piernas sobre los tacos (primero la pierna retrasada). La pierna adelantada se extiende totalmente cuando la rodilla de la retrasada se adelante. El brazo correspondiente al de la pierna adelantada se dirige adelante mientras el otro va atrás.

Durante los primeros pasos se produce un incremento de la velocidad, en especial por un aumento progresivo de la amplitud.

La mirada y el tronco se van levantando paulatinamente (no se debe adoptar una posición normal de carrera hasta los 10 o 15 primeros pasos).

Hay que buscar que los apoyos caigan prácticamente sobre una misma línea y evitar la salida en zig-zag.

200 metros

DESCRIPCIÓN

En esta prueba de velocidad se recorre la mitad de la pista de atletismo. El atleta deberá recorrer una curva y posteriormente una recta que le llevará a la línea de llegada.

Como la carrera parte en una curva, los atletas no se encuentran situados a la misma altura, ya que si no fuese así, los que corren por las calles más externas recorrerían más distancia que los de las internas. En la imagen puedes ver la compensación.

El atleta utiliza la salida de tacos, los cuales, como en 400 metros, se encuentran algo girados hacia dentro para aprovechar mejor la curva. Los detalles de este aspecto se explican en el apartado de técnica.

TÉCNICA

La técnica de carrera es igual a la de 100 metros. La única diferencia es que hay un tramo que se desarrolla en curva, por lo que el atleta suele dar zancadas de menor amplitud y mayor frecuencia para evitar que la fuerza centrífuga le haga salirse de la calle.

SALIDA DE TACOS

Todos los fundamentos técnicos señalados en la salida en recta (100 metros) son válidos en este caso, tanto en lo que se refiere a la separación de los tacos como a la distancia que los separa de la línea de salida.

Los tacos se pueden colocar de forma paralela a la línea interior de la calle correspondiente o próximo a la línea exterior de su calle, de tal forma que su prolongación sea tangente a la curva de la línea interior. En el segundo caso se puede recorrer una distancia de 15 a 20 metros en línea recta, evitándose la lucha contra la fuerza centrífuga en un tramo tremendamente importante como es la curva. Esta colocación es prácticamente la que se emplea.

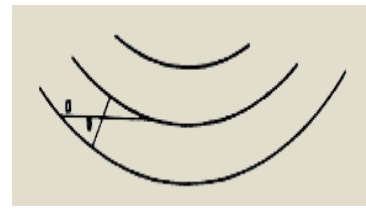
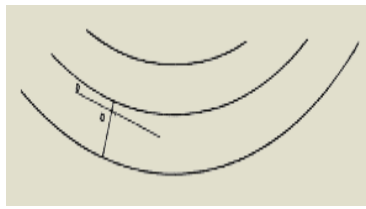


Grafico # 8

400 metros

DESCRIPCIÓN

Es la prueba de velocidad de mayor distancia. A partir de ella se consideran pruebas de medio-fondo (800 metros, 1500 metros..) o de fondo (de 3000 metros en adelante).

El atleta, al igual que en 200 metros, sale en una curva. En este caso la curva de salida es la opuesta a la de 200 metros. Concretamente se sale de la curva más cercana a la línea de llegada para poder realizar así una vuelta completa a la pista del atletismo. Como la salida se realiza en curva se realizará la consecuente compensación de distancia entre calles.

Como puedes ver, el atleta de la calle 1 da una vuelta completa a la pista (400 metros), mientras que los demás para realizar la misma distancia deben adelantar su posición.

Aquí también se emplea la salida de tacos y es penalizada la salida del atleta de su calle con la descalificación.

TÉCNICA

La primera parte de la técnica de esta prueba (técnica de carrera) es semejante a la de la prueba de 100 metros.

La técnica de salida en curva es la misma que en la carrera de 200 metros.

No obstante, te ofrecemos algunas imágenes para que puedas recordar las características técnicas de la prueba.

RESISTENCIA.

Resistencia: es un componente básico para la práctica deportiva y se considera por regla general, el factor más importante en la preparación fisiológica e indispensable en cualquier deporte. Cuando la resistencia falla como resultado de un esfuerzo muscular

fuerte y sostenido, disminuye las otras cualidades que hacen posible los mejores rendimientos deportivos: fuerza, velocidad o tiempo de reacción coordinación, etc.

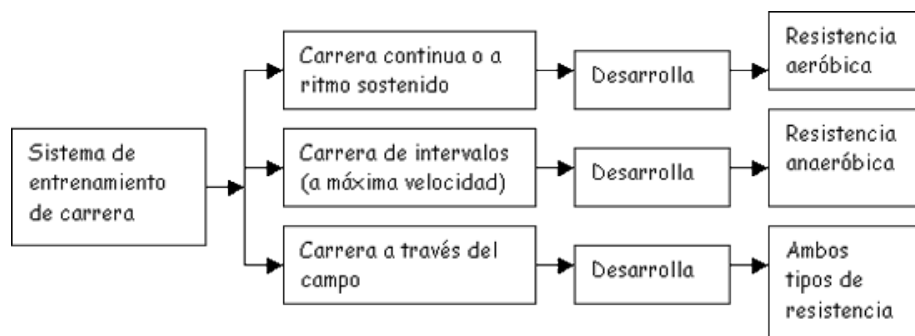
Resistencia aeróbica: es la capacidad de sostener un esfuerzo cíclico, rítmico y relativamente fuerte más allá de seis minutos aproximadamente. Esta resistencia se la conoce vulgarmente con el nombre de resistencia cardiovascular, cardiorrespiratoria, orgánica o general.

La resistencia es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones. Existen básicamente dos tipos de resistencia: Aeróbica u orgánica y Anaeróbica o muscular.

En la mayoría de las actividades deportivas la resistencia juega un papel fundamental. Para el desarrollo de la resistencia se deben ejecutar actividades deportivas donde se realicen esfuerzos sostenidos. Como ejemplo está la caminata, trotes, montar en bicicleta, practicar un deporte (fútbol de salón, baloncesto, natación, entre otros), subir cuevas o escaleras, transportar cargas pesadas, carreras rápidas, entre otras.

A continuación un gráfico de los diferentes sistemas de entrenamiento con carreras y su incidencia en el desarrollo de cada uno de los tipos de resistencia.

Grafico # 9



En la gráfica se observa que la carrera continua permite desarrollar resistencia aeróbica, la carrera de intervalo desarrolla resistencia anaeróbica y que las carreras a través del campo permiten desarrollar ambas resistencias. Para entender esto es importante recordar los conceptos de resistencia aeróbica y anaeróbica y conocer los siguientes conceptos:

Carrera Continua: Debe trotarse sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo de 10 minutos.

Carrera intervalo: Debe correrse una distancia de (60) sesenta metros a máxima velocidad. A continuación descansar entre 2 y 3 minutos, y luego realizar una nueva carrera de (60) sesenta metros. Hay que realizarlo seis veces.

Carrera a través del campo: debe correrse una distancia de 400 metros a máxima velocidad, sin detenerse.

Tanto la resistencia aeróbica como anaeróbica son importantes para el organismo, por ello se debe entrenar constante y específicamente, el aumento de estas cualidades físicas brinda buenos beneficios como desarrollo de la coordinación, flexibilidad, agilidad y equilibrio.

800 metros

DESCRIPCIÓN

Prueba de medio fondo en la que se realizan dos vueltas a la pista de atletismo.

Los 800 metros deberán correrse por calles hasta el final de la primera curva, utilizando todas las calles disponibles. Las salidas, por tanto, serán escalonadas para compensar la curva y para que todos realicen la misma distancia. **Al terminar la primera curva, los atletas ya no tienen que correr por calles**, y se suelen situar en las calles más internas de la pista (calle 1 y 2).

A partir de esta distancia ya no se utilizan los tacos de salida. Se utiliza una salida denominada salida de pie bastante sencilla. Así mismo, las voces de salida son tan sólo dos: "**A sus puestos**" y el "**Disparo**", suprimiendo por tanto la voz "listos", propio de las pruebas de velocidad pura. Estas particularidades son aplicables a 800 metros y a carreras de mayor distancia.

Sólo podrá haber 8 participantes por carrera, ya que esta prueba está determinada por el número de calles de la pista.

TÉCNICA

La primera parte de la técnica de esta prueba (técnica de carrera) es básicamente igual a la de la prueba de 100 metros. Pincha [aquí](#) si necesitas repasarla. No obstante, te ofrecemos algunas imágenes para que puedas recordarla.

Las principales adaptaciones de la técnica de carrera para esta prueba son:

- a) Cuerpo más relajado
- b) Brazos pendidos con naturalidad
- c) Amplia longitud de zancada
- d) Ajuste de altura de la rodilla para habilitar una mayor soltura
- e) Apoyo del pie. Se apoya mucho más la planta que en las carreras de velocidad.
- f) Es necesario tener un exacto conocimiento del paso y el ritmo.

SALIDA DE PIE

Este tipo de salida que reglamentariamente se utiliza en distancias superiores a los 400 m., tiene una importancia relativa.

El corredor va a buscar fundamentalmente una posición óptima dentro de la carrera. Podríamos decir que tiene una finalidad táctica (situarse en carrera, en el medio, etc.)

El atleta adoptará una posición de semiflexión de piernas, una adelantada respecto a la otra, el tronco inclinado adelante y los brazos dispuestos de manera coordinada o no con las piernas, pero en cualquier caso en posición de carrera; mantendrá su respiración e intentará iniciar sus movimientos con el disparo.

RELEVOS

4x100(Relevos)

DESCRIPCIÓN

Una de las pruebas de velocidad más excitantes son los relevos. Son a menudo el momento culminante de competiciones importantes como los Juegos Olímpicos y generalmente son las últimas pruebas en celebrarse. Al contrario que muchas otras pruebas atléticas, los relevos son unas **pruebas de equipo** en la que **cuatro corredores** corren cada uno una parte, llamada tramo o relevo, de la distancia total.

Cada miembro del equipo es elegido por sus características. El corredor más rápido corre primero, los corredores más fuertes corren segundo y últimos, y el mejor corredor en curvas corre tercero.

EL TESTIGO

Un tubo llamado "testigo" se pasa del primer corredor al segundo y así sucesivamente. El testigo de relevos es liso y hueco, de unos 12 mm. de diámetro y 30 cm. de longitud. Puede estar hecho de madera, metal o plástico y pesa sólo 50 gr. Generalmente son de colores vivos para que sean más fáciles de ver.

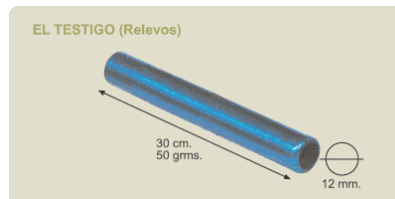


Grafico # 10

LA ZONA DE TRANSFERENCIA (O DE PASE) Y PREZONA

El pase del testigo debe tener lugar dentro de una determinada área de **20 metros**, llamada zona de transferencia o pase. Si el pase no tiene lugar dentro de esa determinada área, el equipo será descalificado.

La prezona tiene 10 metros de longitud, y permite al atleta que va a recibir el testigo acelerar hasta la zona de transferencia.

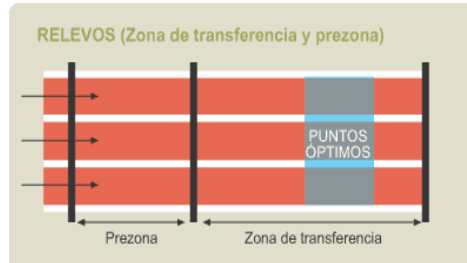


Grafico # 11

MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

- 1 - Recibir el testigo fuera de la “zona de transferencia”
- 2- Si cualquier componente del equipo es impulsado en la salida o ayudado por cualquier otro medio.
- 3 - Los competidores antes de recibir y/o después de que hayan transferido el testigo, permanecerán en sus calles o zonas respectivas, hasta que la pista quede despejada, para evitar la obstrucción a otros participantes. Si un competidor, al abandonar su lugar o su calle a la terminación de un relevo, obstruye intencionadamente a un miembro de otro equipo, su equipo será descalificado
- 4 - Si el receptor comienza a correr antes de la prezona.

TÉCNICA

La prueba de relevos es la única prueba atlética por equipos cuyo resultado está en función del rendimiento que los componentes sean capaces de transmitir al objeto cronometrado, que es el testigo. Por tanto, no se trata única y exclusivamente de agrupar a cuatro grandes velocistas, sino de conjuntar a cuatro atletas muy veloces capaces de unir a sus cualidades, la facilidad de transferencia del testigo sin que éste sufra desaceleraciones.

TÉCNICAS DE CAMBIO DE TESTIGO

Las técnicas más utilizadas en la actualidad para efectuar los cambios de testigo se pueden circunscribir en dos: De arriba a abajo y de abajo a arriba.

1. De arriba a abajo

2. De abajo a arriba

COLOCACIÓN

Cuando se corre por calles (como en 4x100) el atleta puede poner una señal unos metros antes de la prezona. Esta señal será la referencia para su aceleración.

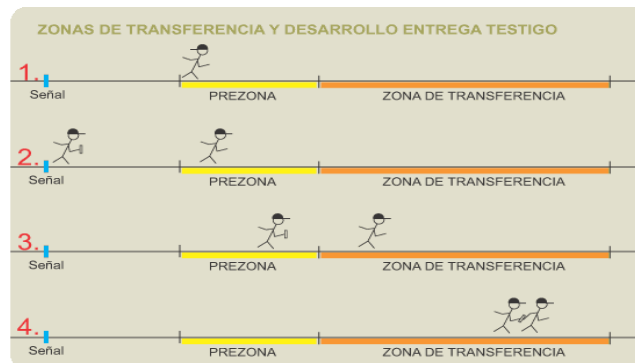


Grafico # 12

El primer relevista que corre en curva se colocará en los tacos de salida.

Al tener que sujetar el testigo, la mano derecha varía de tal manera que ésta podrá apoyarse de dos formas: la primera rodeando el testigo con el dedo índice y apoyando el resto y la segunda apoyándose con índice y pulgar y sujetándolo con los otros tres dedos. Este relevista llevará el testigo con la mano derecha, para entregar al segundo sobre la izquierda.

El resto se colocarán en la prezona mirando hacia atrás por la derecha o por la izquierda, dependiendo de si se corre en curva o en recta, con el brazo correspondiente extendido atrás y el otro apoyado en el suelo.

El primero y tercer relevista llevan el testigo en la mano derecha y el segundo y cuarto lo transportarán en la izquierda.

Una vez que los corredores se encuentran a la distancia adecuada y en el punto óptimo de transferencia, se dan una voz, previamente acordada, entregándose el testigo.

4x400 (Relevos)

DESCRIPCIÓN

Exceptuando el incremento de distancia a recorrer, la prueba de relevos de 4x400 es muy similar a la de 4x100. Cada corredor da una vuelta completa a la pista, momento en el que cede el testigo al siguiente compañero de su equipo.

La diferencia básica con la carrera de 4x100 es que **no existe "Prezona"**. El atleta que va a recibir el testigo deberá acelerar en la misma zona de transferencia.

El primer atleta realiza el recorrido por su calle, entregando el testigo al segundo relevista. Éste segundo relevista correrá por su calle hasta el final de la primera curva, a partir de la cual podrá coger calle libre (lógicamente se dirigirá a la calle 1 para así recorrer menos distancia). El tercer y cuarto relevista normalmente se situará en la calle 1, aunque en función de las circunstancias (posibilidad de obstruir a adversarios, llegada conjunta de diferentes competidores, etc.) pueden situarse en cualquier otra calle.

Se recomienda que en los relevos donde no compiten más de 4 equipos, se corra por calles individualmente tan sólo la primera curva de la primera vuelta. En tal caso, la compensación en la salida será similar a una de 200 metros lisos.

OBSTÁCULOS

DESCRIPCIÓN

La prueba de obstáculos es una carrera de 3000 metros en las que los competidores tienen que pasar 28 obstáculos y 7 saltos de agua. A continuación te mostramos el área de competición.

Los obstáculos secos tienen una altura de 91,4 cm. y un ancho de 396,24 cm.

Los saltos de agua tienen una longitud de 356,76 cm. y una profundidad máxima de 69,85 cm.

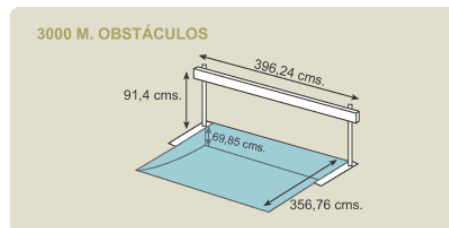


Grafico # 13

En los primeros 200 m. no hay obstáculos y, luego, cada 400 m. hay 4 obstáculos y 1 salto de agua.

Los competidores deben saltar por encima, pisar o ayudarse con una mano para pasar los obstáculos.

No cruzar por el agua o hundir un pie en un obstáculo seco, implica descalificación.

TÉCNICA

La carrera tiene tres puntos fundamentales para analizar:

- a) El paso de la ría.
- b) El paso del obstáculo.
- b) La carrera entre obstáculos.

EL PASO DE LA RÍA

Si se quiere mantener el ritmo de la carrera el primer apoyo después de salvar la "Ría" debe caer lo más lejos posible, a poder ser en el agua, para amortiguar el golpe, aunque el siguiente apoyo deberá hacerlo fuera.

El atleta utilizará el mismo procedimiento que para el paso del obstáculo sobre el travesaño, es decir, con el apoyo de un pie.

Debido a la disposición de la "Ría", es conveniente atacarla con la pierna "hábil" de tal forma que al ser ésta la que se apoya en segundo lugar, el fuerte impacto de la caída al suelo sea absorbido por la pierna fuerte, distorsionándose menos el ritmo.

EL PASO DEL OBSTÁCULO

Lo conseguiremos con apoyo de un pie sobre él o bien con la técnica del paso de valla.

Con apoyo de un pie



Grafico # 14

Técnica de paso de valla

La técnica del paso de valla es similar a la ya conocida, aunque el paso es más lento, al no ser una prueba de velocidad, manteniéndose el tronco menos inclinado. El primer paso tras el obstáculo tampoco es tan amplio.

LA CARRERA ENTRE OBSTÁCULOS

La economía de carrera tendrá un papel importante así como la fluidez del paso; acciones que vendrán determinadas por la mayor o menor fatiga.

SALTO DE ALTURA

DESCRIPCIÓN

En la siguiente imagen podrás ver la ubicación dentro del estadio.

En las pruebas de salto de altura, hombres y mujeres tratan de rebasar una barra sujeta por dos soportes. La barra se eleva después de cada salto. Es, por tanto, un **salto en vertical**.

La pista de arranque es un área en forma de abanico que está ubicada frente al obstáculo de salto.

La barra o listón es un bastón de madera o una vara de metal, de extremos planos para su sujeción en los soportes. Tiene un peso máximo de 2 kg. Puede caer hacia adelante o hacia atrás.

Los saltómetros son dos postes rígidos de metal, separados 4 metros entre sí, con un mecanismo para elevar la barra. Indican la altura del listón.

La cama o colchoneta de aterrizaje o caída es una superficie mullida de gomaespuma de 396 cm de largo y 487 cm de ancho.

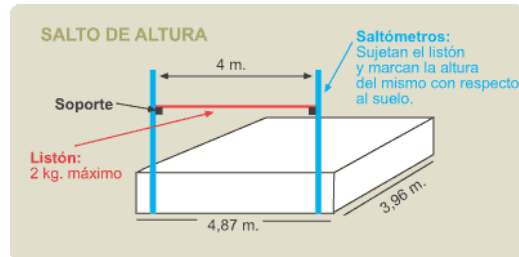


Grafico # 15

Los competidores calzan zapatillas con clavos, con un suela de media pulgada.

PROCEDIMIENTO

Un oficial anuncia la altura de la barra. Después de cada ronda, la barra se eleva no menos de 2 cm.

Los competidores optan por saltar la altura señalada o pasar su turno e intentar saltar una altura superior más tarde.

Los competidores deciden la altura y dirección de su carrera antes del salto. Deben despegar con un solo pie, pero pueden saltar con el pecho de cara a la barra o de espaldas, por encima de ella.

Se considera salto nulo si la barra cae o si se traspasa o se toca cualquier área más allá de los postes antes de pasar por encima de la barra.

Después de un primer salto fallido, los competidores pueden optar por no intentar un segundo o tercer salto a esa altura, o pueden optar por tratar de saltar una altura superior.

Tres renunciaciones consecutivas, en la misma o en diferentes alturas, eliminan al competidor. Las medidas se toman entre la parte inferior del borde superior de la barra y el suelo.

Las rondas continúan hasta que sólo queda un competidor y los demás son eliminados. Ese competidor es el ganador y puede intentar saltar una altura mayor. Si se produce empate, el saltador con menos intentos en la altura ganadora gana. Si aún hay empate, el saltador con menos renunciaciones es el que gana.

TÉCNICA

En este apartado destacamos dos importantes técnicas: **Estilo Fosbury y Rodillo Ventral**. Actualmente es difícil encontrar a un atleta profesional que no desarrolle el Estilo Fosbury. Por ello, lo explicaremos con mayor profundidad.

1. ESTILO FOSBURY

Fase de Carrera

Como normal general, la carrera tendrá una longitud de 16 a 20 mts., que se cubrirán realizando de 8 a 12 pasos a una velocidad que oscilará entre los 7 y 8,5 mts. por segundo.

Se respetan en esta subfase todos los requisitos de la carrera: apoyos de metatarso, extensión total de la pierna de impulso, elevación de la rodilla de la pierna libre, etc.

Podemos apreciar dos partes bien definidas: **Carrera en recta y en curva**. En la carrera en recta o en curva de amplio radio, se suelen dar de 5 a 7 pasos; a continuación se inicia la curva de menor radio dándose en esta parte de 3 a 5 pasos.

Como consecuencia de la carrera en curva, el atleta se ve sometido a la acción de la fuerza centrífuga y para contrarrestar dicha acción, deberá inclinar su cuerpo hacia el interior de la curva.

Fase de Batida

La pierna de batida, que ha llegado extendida sin rigidez, se flexiona para extenderse potente y totalmente a continuación. Inmediatamente antes de que se pierda contacto con la pista, el saltador realiza un giro del pie de batida llevando el talón hacia la colchoneta de caída. Con dicho giro se facilita la colocación posterior del atleta durante el vuelo.

La pierna libre es llevada flexionada por la rodilla en dirección adelante - arriba, en un gesto rápido hasta que alcanza la altura de la carrera.

El tronco es dirigido hacia arriba, encontrándose sobre la vertical del pie de batida en el momento en que la pierna se extiende totalmente.

Los brazos, que se encontraban atrás en el último paso, van ahora flexionados por el codo y, en acción coordinada con hombros y pierna libre, hacia arriba.

Fase de vuelo y aterrizaje

El atleta en su trayectoria aérea ascendente, adopta una actitud relajada mientras gira para dar la espalda al listón

Va produciendo e incrementando una flexión dorsal y lumbar que van a permitir adoptar la **posición de "puente"** consistente en una **elevación de caderas y descenso de hombros**. Continuando con la elevación de caderas, el saltador evita no derribar la barra con los glúteos.

Una vez que las caderas han pasado, inmediatamente extiende sus piernas para que no toquen el listón. Los brazos se relajan durante el vuelo y quedan a los costados del tronco, equilibrando y preparando la caída, que será sobre la espalda y teniendo la precaución de que las rodillas no golpeen la cara.

2. RODILLO VENTRAL

Es un estilo que no se suele utilizar en competición pero que pedagógicamente resulta interesante, por ser más sencillo.

Fase de Carrera

Se realiza en una dirección oblicua al listón, entre 7 y 9 pasos. En los tres últimos pasos, el centro de gravedad del cuerpo se retrasa, mediante una ligera flexión de las piernas, para poder lanzar la pierna de salto.

Fase de Batida

Se realiza de forma violenta y explosiva, en dirección al listón. Simultáneamente, los brazos ejecutan una acción ascendente, a fin de que el cuerpo se coloque, en el aire, paralelo al listón.

Fase de envolvimiento:

El cuerpo pasa por encima del listón, salvándolo después mediante un movimiento envolvente.

Grafico # 16



Rodillo Ventral con Semizambullida Diagonal



Rodillo Ventral Paralelo

Fase de Recepción

Se realiza cayendo sobre el hombro más alejado del listón en el momento de la batida y terminando de rodar sobre la colchoneta.

SALTO DE LONGITUD

DESCRIPCIÓN

Esta prueba, junto a la de triple salto, constituyen los únicos saltos de tipo horizontal. Los competidores (hombres y mujeres) corren al esprín por una pista de aceleración y saltan desde un listón fijado al suelo hasta un banco de arena.

La pista de aceleración no tiene una longitud concreta, pero suele medir aproximadamente unos 45 m.

La tabla de batida estará situada entre 1 y 3 metros antes del foso. A continuación de ésta se colocará una tabla cubierta de plastilina o similar que permita la visibilidad de la prueba en el caso de ser rebasada y/o pisada.

El área de aterrizaje o foso es un banco de arena húmeda, de 3 m. de ancho y 10 m. de longitud (empezando a un metro como mínimo desde la línea de despegue).

Los competidores calzan zapatillas con suela de clavos.

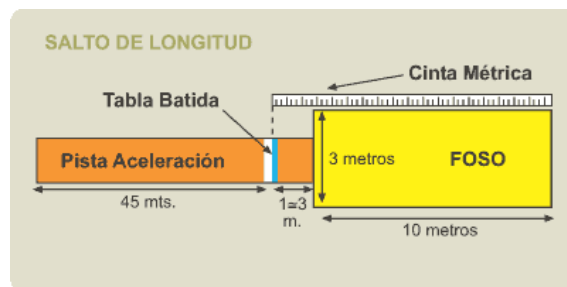


Grafico # 17

TABLA DE BATIDA. La zona azul oscura está compuesta por plastilina (o material similar) que marcará los nullos. Este salto, por ejemplo, se considera válido.

PROCEDIMIENTO

No hay una distancia concreta de carrera antes del salto. El salto se considera fallido si el competidor:

- a) Toca el indicador (la huella queda marcada en la superficie blanda)

- b) Salta desde fuera de la plancha de despegue
- c) Realiza una voltereta
- d) Toca el terreno fuera del área de aterrizaje dejando una marca más cercana a la línea de despegue que la que dejó en el banco de arena
- e) Camina de espaldas por el área de aterrizaje.

La medida se toma desde el borde más cercano de la marca en la arena, respecto a la línea de despegue, dejada por cualquier parte del cuerpo de la persona que realizó el salto.

Cada saltador ejecuta 3 saltos de clasificación.

Se declara vencedora a la persona que consigue mayor longitud de salto. Si se produce empate, el segundo mejor intento determina la victoria.

Cuando haya más de ocho concursantes, cada uno tendrá derecho a 3 intentos y los 8 mejores realizarán otros 3 intentos de mejora.

El tiempo que se dispone para realizar los intentos es de 1 minuto y de 2 minutos en las fases finales de competición.

TÉCNICA

El salto de longitud constituye la especialidad más natural dentro de los saltos.

FASE DE CARRERA

Junto con la batida constituye la base del salto. Debe ser previamente **talonada** (medida con precisión), y ha de realizarse en progresión y con gran elevación del muslo. El penúltimo apoyo es más largo que los demás y el último es el más corto.

FASE DE BATIDA

La batida transforma la carrera en salto. Comienza con el apoyo del pie de batida sobre la tabla y termina con la pérdida de ese contacto. El pie de batida llega a la tabla de planta. La extensión de la pierna de batida será completa y coincide con la elevación de la pierna libre flexionada. En esta fase también existe un movimiento enérgico de brazos.

FASE DE SUSPENSIÓN O VUELO

Existen tres técnicas en los movimientos que ejecuta el atleta durante esta fase: dichos movimientos van encaminados a adoptar una posición final más equilibrada y rentable:

a) **Técnica Natural:** Para saltos de poca longitud y principiantes. Es muy simple: durante la suspensión la pierna de batida se une a la libre y en esa posición de "sentado" se efectúa la traslación.

b) **Técnica extensión:** En esta técnica, terminando el despegue, la pierna libre se relaja y va atrás, para colocarse a la misma altura que la de batida. Los brazos por arriba o lateralmente van también atrás, propiciando la flexión dorsal del tronco (ver dibujo "d" de la imagen). Posteriormente se produce una acción global en sentido inverso "golpe de riñones" para prepararse para la caída.

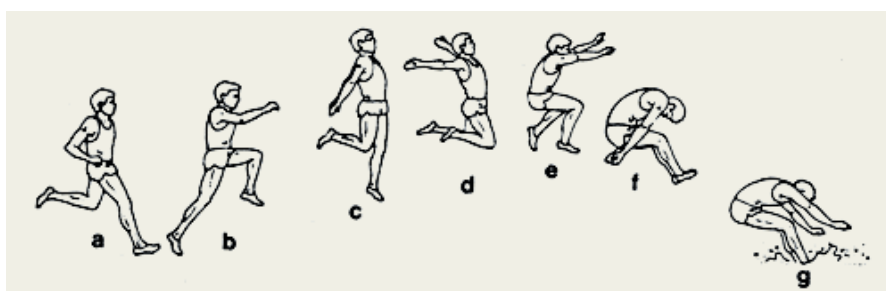


Grafico # 18

c) **Técnica de paso o tijeras:** El saltador en cierta forma continúa corriendo en el aire, y en función del número de pasos que realice podrá denominarse "salto de 2 y medio" o "3 y medio".

Para efectuar el medio, el atleta recoge la pierna libre y muy flexionada la lleva hacia adelante, semiextendiéndola hacia la horizontal y aproximadamente a la misma altura que la pierna de batida.

Para propiciar el equilibrio de los movimientos de piernas, los brazos realizan rotaciones a nivel de la articulación del hombro y en el sentido de atrás adelante. Estas acciones van totalmente coordinadas con los movimientos de las piernas.

Se den los pasos que se den, finaliza la secuencia con una flexión de tronco adelante sin que bajen las piernas.

A continuación te explicamos con imágenes como se efectúa el salto de "3 y medio".

FASE DE CAÍDA AL FOSO

La caída se realiza sobre los talones y con las piernas extendidas, intentando caer lo más alejado/a posible de la línea de batida, y recuperando el equilibrio después de hacer la señal de caída.

TRIPLE SALTO

DESCRIPCIÓN

Los competidores, corren a lo largo de una pista de aceleración hacia una plancha de despegue, donde a través de 3 impulsos intentan alcanzar la mayor distancia posible.

El área de salto es igual que la de salto de longitud, pero hay un área de despegue adicional entre la tabla de batida (donde se desarrolla el primer salto) y el banco de arena.

PROCEDIMIENTO

En el despegue, el saltador se impulsa y aterriza con el mismo pie (como un salto a la pata coja). A continuación realiza el segundo salto, aterrizando con el pie contrario. Entonces salta con ese pie hacia la arena.

La secuencia de salto, por tanto, sería "Derecha, Derecha, Izquierda" o bien "Izquierda, Izquierda, Derecha".

Todas las reglas para el despegue, aterrizaje, fallos, medición, victoria y demás, son iguales que en el salto de longitud. Pulsa [aquí](#) si quieres repasarlas.

TÉCNICA

Dividiremos la técnica en las siguientes fases: Carrera de aproximación, primer salto, segundo salto y tercer salto.

CARRERA DE APROXIMACIÓN

Es similar a la de longitud, con menos variaciones de ritmo y amplitud en los últimos pasos (carrera más homogénea).

PRIMER SALTO

El saltador deberá efectuar una batida más profunda que la de un salto de longitud, aunque el despegue sea similar.

En la suspensión las piernas realizan el gesto de "2 pasos" en el aire. El tronco permanece en todo momento en posición vertical.

SEGUNDO SALTO

Se inicia en el momento en que el pie de la pierna de batida toma contacto con el suelo después de su acción circular.

No es más que una zancada en profundidad. El tronco permanece recto, la pierna libre flexionada por el muslo (casi 90°) se mantiene a la altura de las caderas y la de atrás, también flexionada tras su impulso, trata de acercarse a la de delante.

TERCER SALTO

Es muy parecido al salto de longitud.

El atleta llega con mucho menos velocidad horizontal que el saltador de longitud, por lo que el triplista, en la fase de suspensión, sólo podrá hacer, o un salto natural o un salto en extensión.

LANZAMIENTOS

LANZAMIENTO DE DISCO

DESCRIPCIÓN

Un disco rígido es lanzado desde el interior de un área circular hacia una zona del campo en forma de cuña.

El círculo tiene 2,5 m de diámetro y su superficie es de terreno no deslizante; está cercado por una alambrada de metal.

Las líneas sectoriales son dos líneas blancas que se extienden desde el círculo en un ángulo de 40°.

La jaula o armazón es una estructura metálica, con una red, para proteger a los espectadores. Dentro de esta jaula o armazón también se desarrolla el lanzamiento de martillo. Las características de ambos lanzamientos hacen fundamental este tipo de estructura, ya que tanto el martillo como el disco se lanzan a grandes distancias y a través de veloces giros, que pueden hacer que tomen una trayectoria indebida.

EQUIPAMIENTO

El disco es de madera, con un reborde metálico e interior lastrado. En la modalidad masculina, el diámetro del disco es 22 cm. y su peso de 2 kg. En la femenina, el diámetro es 18 cm. y su peso de 1 kg.

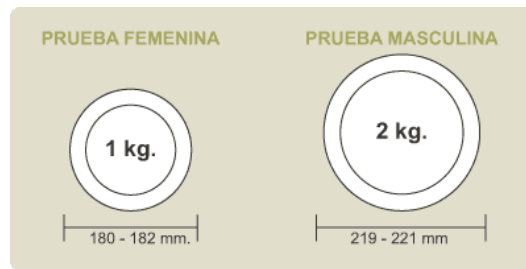


Grafico # 19

Los competidores llevan calzados sin clavos. No se permite llevar guantes, pero pueden utilizar resina o bandas de piel en las manos.

NORMAS

Los competidores seguirán las siguientes normas:

- a) Empezar desde una posición inmóvil, de espaldas al sector marcado.
- b) Evitar tocar la parte alta de la alambrada, ni el terreno fuera del mismo durante el lanzamiento.
- c) Permanecer en el círculo hasta que el disco haya aterrizado
- d) El lanzamiento puede interrumpirse y depositar el disco en el suelo.

El disco debe aterrizar entre las líneas sectoriales. Los lanzamientos se miden desde la marca más cercana del disco sobre el terreno, hasta el borde interior del círculo.

Se realizan 3 lanzamientos de clasificación y luego, los finalistas realizan tres intentos finales.

Se declara ganador al competidor con el lanzamiento de mayor longitud. El desempate se decide por el segundo mejor lanzamiento.

TÉCNICA

La técnica más popular es la centroeuropea, que compararemos con las otras una vez finalizado el estudio. Pueden distinguirse 5 fases:

- a) Agarre y posición de salida
- b) Movimientos previos
- c) Giro inicial
- d) Apoyos de pie derecho e izquierdo
- e) Final

AGARRE Y POSICIÓN DE SALIDA

El disco es sujetado sobre la última falange de los dedos, que estarán abiertos totalmente o unidos índice o medio. Para asegurar más la sujeción del disco, se flexiona ligeramente la muñeca y de esta forma descansa sobre el antebrazo.



Grafico # 20

El lanzador se colocará en un extremo del círculo, sobre el diámetro según la dirección de lanzamiento y de espaldas a ella. Los pies deben estar paralelos y separados la anchura de los hombros o algo superior. El peso estará repartido por igual entre las dos piernas, que estarán ligeramente flexionadas.

MOVIMIENTOS PREVIOS

No tienen otra finalidad que la de crear una pretensión muscular y romper la inercia del disco. Para ello se desplaza el artefacto horizontalmente, entre la altura de la cadera y la del hombro. Estos movimientos se realizan una o dos veces y al finalizar, deben provocar una rotación profunda del tronco, llevando el disco muy atrás, con el peso cargado sobre la pierna derecha.

GIRO INICIAL

Una vez colocado el lanzador en rotación profunda del tronco, comienza un movimiento circular para acelerar el artefacto de manera continua. El peso del cuerpo que recae sobre la pierna derecha, permite al lanzador pivotar sobre el pie izquierdo. El pie izquierdo pivotará unos 120° aproximadamente. Mientras tanto, la pierna derecha se irá despegando del suelo.

La pierna derecha una vez abandonado el suelo, desplaza la rodilla adelante y arriba en un movimiento envolvente sobre la izquierda. El disco se mantiene atrás en todo momento.

Cuando el pie izquierdo finaliza su impulsión, el lanzador que está en el aire trata de recuperar el suelo lo más rápidamente posible.

APOYOS DE PIE DERECHO E IZQUIERDO

El pie derecho toma contacto con el suelo, aproximadamente en el centro del círculo, con el talón mirando hacia la dirección del lanzamiento. El lanzador da de nuevo la espalda a la zona de lanzamiento.

El pie izquierdo, por su parte, busca su apoyo aproximadamente a unos 70-85 cms. del derecho, de tal manera que la punta del pie se apoya en línea con el talón del derecho. El lanzador mantiene el disco atrás, para evitar la superposición de los ejes de hombros y caderas.

FINAL

A partir de este momento se inicia la apertura del brazo izquierdo. La pierna y la rodilla derecha giran hacia adelante, impulsando, siguiéndole el tronco.

El brazo derecho viene hacia adelante rompiendo la tensión de la musculatura del tórax y sacando el disco con una última acción de muñeca por el dedo índice, dándole un movimiento de rotación, en el sentido de las agujas del reloj (contrario, para los que lanzan con la izquierda).

Una vez que el disco ha salido de la mano del lanzador, éste realiza una inversión de apoyos para no salirse del círculo.

VARIACIONES DE LA TÉCNICA DE LANZAMIENTO

Técnica Oerter: Se produce un exagerado retraso del disco, realizándose la fase final con un sólo pie.

Técnica Silvester: En el momento justo del lanzamiento, ambos pies han perdido el contacto con el suelo. Los pies suelen estar más juntos que en otras técnicas.

LANZAMIENTO DE JABALINA

DESCRIPCIÓN

Hombres y mujeres arrojan una lanza fina de metal, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada.

La pista de lanzamiento o carrera tiene una longitud entre 32 m. y 36,5 m., y un ancho de unos 4 m.

El arco (límite frontal de la pista de carrera) es una línea curva de color blanco, de madera o metal, o pintada sobre el terreno.

Las líneas sectoriales comienzan 8 m. desde un punto interior del arco y se extienden hasta banderas de marcación con un ángulo de 29°.

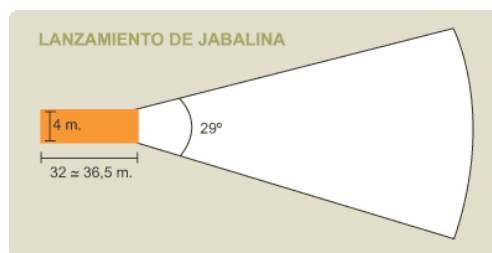


Grafico # 21

EQUIPAMIENTO

La jabalina puede ser de madera, metal ligero o de fibra de carbono, con tiras de cuerda para agarrarla. Las medidas se muestran en el siguiente gráfico:

PRUEBA MASCULINA	
	Diámetro: De 25 a 30 milímetros Peso: 800 gramos Longitud: Entre 260 y 270 cms.
PRUEBA FEMENINA	
	Diámetro: De 20 a 25 milímetros Peso: 600 gramos Longitud: Entre 220 y 230 cms.

Los competidores visten zapatillas con clavos; está permitido utilizar resina, pero no guantes.

PROCEDIMIENTO

Deben seguir el procedimiento reglamentario:

- Empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano.
- Lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento.
- Permanecer en la pista de carrera hasta que la jabalina aterrice.

La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales y clavarse hacia abajo, de lo contrario será lanzamiento nulo.

Los lanzamientos se miden desde la marca de la punta de la jabalina en el terreno, hasta la parte interior del borde del arco de lanzamiento.

Los participantes realizan 3 intentos de clasificación y 3 lanzamientos finales. El ganador es aquel que consigue mayor longitud en el lanzamiento. El desempate se resuelve por el segundo mejor lanzamiento.

TÉCNICA

Para el estudio del lanzamiento de jabalina, dividiremos la técnica en las siguientes fases: a) Posición de partida, b) Carrera de aproximación, c) Final.

POSICIÓN DE PARTIDA

El lanzamiento se coloca dando cara a la dirección de lanzamiento, con la mirada al frente, el tronco erguido y con la jabalina sujeta por la encordadura, descansando sobre la palma y eje longitudinal de la mano, y a la altura de la sien, o algo más alta. La jabalina paralela al suelo y apuntando algo hacia adentro. El brazo de transporte, debe ir flexionado por el codo y abierto.

Existen varias formas de coger la jabalina:



Grafico # 22

CARRERA DE APROXIMACIÓN

Tiene una longitud que oscila entre los 25 y 30 metros, intentando alcanzar la máxima velocidad al final de la misma.

En el inicio, se puede salir desde una posición estática o dinámica.

Durante la progresión, el atleta mantendrá su línea de hombros y caderas perpendiculares a la dirección de lanzamiento, acelerando progresivamente.

La carrera se completa con la correcta ejecución de los pasos especiales: El primer paso es largo, el segundo es corto y el tercero similar a los de carrera. Estos tres primeros tienen el requisito común de ser rasantes. El cuarto es el más largo y en él se produce el característico "cruce" de piernas; el quinto debe ser entre largo y normal.

PRIMER PASO

PRIMER PASO. Esta atleta utiliza una variante, ya que realiza un pequeño salto en dicho salto. Lo normal hubiera sido un paso a ras del suelo.

La jabalina comienza a ir hacia atrás en este primer paso.

SEGUNDO PASO

INICIO DEL SEGUNDO PASO. Es un paso relativamente corto. El cuerpo, progresivamente, va girando.

TERCER PASO

TERCER PASO. Tiene una amplitud normal de carrera, ni corto ni largo. El atleta prepara el cruce de piernas.

CUARTO PASO

En el cuarto paso debe ser largo pero no alto. Se observa en el vuelo cómo la pierna derecha "cruza" por delante de la izquierda y debido a su rápida acción, el tronco queda retrasado con respecto a las piernas. La pierna derecha apoya en flexión acentuándose al recibir el peso del cuerpo. Inmediatamente al contacto la pierna izquierda va hacia adelante rápida y extendida, con el talón, para apoyar frenando con toda la planta instantes después.

APOYO PARA EL QUINTO PASO. La jabalina está perfectamente cargada y el cuerpo, que se encontraba girado, progresivamente pasará a estar de cara a la zona de lanzamiento.

QUINTO PASO

QUINTO PASO, de gran amplitud.

FINAL

La pierna izquierda se flexiona ligeramente al recibir la carga de la cadera; simultáneamente se abren el brazo y el hombro izquierdo, quedando ahora los ejes de

caderas y hombros perpendiculares a la dirección de lanzamiento. A la posición del atleta en este momento, se le denomina posición de "arco tenso".

A partir de aquí el lanzador montando su cuerpo sobre la pierna izquierda que se extenderá para impulsar- adelanta el brazo derecho con el codo por encima del hombro y mediante un fuerte "latigazo" lanza la jabalina con un ángulo de 32° a 36°.

Y para no salirse del arco reglamentario, adelanta su pierna derecha para apoyarla flexionada y transversal a la dirección de lanzamiento, y la pierna izquierda se levanta atrás equilibrando.

2.5 HIPÓTESIS

La preparación física en la disciplina de atletismo incide para mejorar el rendimiento de las estudiantes de la Escuela "Pablo Arturo Suarez."

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

Variable Independiente.- Preparación Física.

Variable Dependiente.- El Rendimiento de las Estudiantes.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE

Se trata de una población del cien por ciento de las estudiantes de la Escuela “Pablo Arturo Suarez.”

Es calificativa porque se evaluará a los niños obteniendo resultados sobre el proceso entrenamiento físico en la disciplina de atletismo el aprendizaje de la lectura fonológica teniendo en cuenta la influencia del material didáctico.

3.2. METODOLOGÍA

Se refiere a los métodos de investigación que se siguen para alcanzar una gama de objetivos en una ciencia. Es el conjunto de métodos que se rigen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Se trata de una investigación bibliográfica y de campo

3.3. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema objeto de estudio estará apoyándose en una investigación de campo, que permitirá recabar la información en el lugar de los hechos. De igual manera buscará el apoyo de la investigación bibliográfica que será la encargada de recoger la información documentada de los libros, revistas, estatutos, reglamentos y periódicos, también nos estaremos apoyando en las técnicas como son: la entrevista y la encuesta.

3.4.NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN	MÉTODOS	TÉCNICAS
<p><u>INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL</u></p> <p><u>Explicativa:</u> Causa.- Preparación Física.</p> <p>Efecto: El Rendimiento de las Estudiantes.</p> <p><u>Descriptiva:</u> Estudio de la variable independiente.- Observar y cuantificar la modificación de una o más características del grupo</p> <p><u>Correlacional.-</u> Nos permitirá determinar el grado de relación o asociación no causal existente entre las variables, se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la correlación</p> <p><u>Exploratoria:</u> Tendrá su propia identidad</p> <p><u>Bibliográfica:</u> Debido a que permite revisar, analizar, sintetizar, ampliar, comparar, profundizar y diferenciar varios puntos de vista de autores, teorías y criterios, y temas referentes a la planificación deportiva del baloncesto y su incidencia en la práctica y preparación de los estudiantes</p>	<p>Los métodos básicos y esenciales para la presente investigación son:</p> <p>MÉTODO CIENTÍFICO</p> <p>Es científico porque se aplicarán técnicas que permitan comprobar hechos investigativos y obtener resultados comprobables.</p> <p>MÉTODO EMPÍRICO</p> <p>Se utilizará lo kinésico y lo sensorial, esto permitirá captar directamente el problema de La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento físico.</p> <p>MÉTODO DE LA OBSERVACIÓN</p> <p>Este método que está implícito en todo trabajo de investigativo se observará, se dialogará con los participantes y se detectará COMO La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento físico.</p> <p><u>MÉTODOS TEÓRICOS</u></p> <p>MÉTODO HISTÓRICO-LÓGICO</p> <p>Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas (Planificación) y efectos (práctica y preparación) los cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado de la preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento físico.</p>	<p><u>La Observación</u></p> <p>- Entrevistas.</p> <p>Control de la entrevista</p> <p>Cierre de la entrevista</p> <p>Cuestionarios:</p> <p>Se utilizarán preguntas cerradas a las que sólo permitirán una opción para contestar, y abiertas a las que dejan plena libertad para responder</p> <p>Medición.-</p> <p>Aplicación de test.</p>

<p><u>INVESTIGACIÓN DE CAMPO</u></p> <p>La observación: Investigación participante porque como investigadora participaré de la vida del grupo, con fines de acción social y observar los hechos que requiero.</p> <p>La observación simple no controlada la realizaré con el propósito de "explorar" los hechos o fenómenos de estudio que permitan precisar la investigación.</p> <p>La observación sistemática se realizará de acuerdo con un plan de observación preciso, en el que se han establecido variables y sus relación, objetivos y procedimientos de observación.</p>	<p>MÉTODO ANALÍTICO SINTÉTICO</p> <p>Visto el problema nos permitirá analizar el contexto de La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento físico.</p> <p>MÉTODO EXPLORATORIO</p> <p>El trabajo de investigación permitirá conocer más sobre la problemática del desconocimiento(explorar nuevas formas de preparación deportiva adaptadas a la realidad institucional) de la Preparación Deportiva de atletismo.</p> <p>MÉTODO INDUCTIVO-DEDUCTIVO Y SISTEMÁTICO</p> <p>A más de los métodos anteriormente descritos permitirá participar y trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema, sea pues una labor de sensibilización y concientización sobre las vivencias de los actores y sus consecuencias negativas, que se presentan en el problema. La Planificación de todas las actividades a realizarse en la propuesta y en última instancia, se darán lineamientos para su evaluación.</p>	
---	--	--

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está representada de Quintos de Básica “A” de la Escuela “Pablo Arturo Suarez” y los profesores del área de Cultura Física.

Considerando que la población de estudio es poco amplia se aplicará una muestra mediante la siguiente fórmula:

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

n = tamaño de la muestra

N=Población

E= Error de la muestra = 0.05

Todos los que van a ser objetos de investigación:

RECURSOS HUMANOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Estudiantes			100%
Profesores			100%

3.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Cuadro # 2

Variable Independiente. Preparación deportiva.

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Tratado con lo que se dan normas para encaminar la preparación física en el atletismo con cada uno de los estudiantes de la Escuela.	Tratados.	Escritos manuales.	¿Considera que los escritos y manuales ayudan a encaminar adecuadamente la preparación física en la disciplina de atletismo?	Observación, Encuesta y cuestionario dirigido a docentes de la Escuela "Pablo Arturo Suarez". ENTREVISTA. Cuestionario semiestructurado a las autoridades de establecimiento. Guía de la entrevista.
	Normas.	Instrucciones, reglas.	¿La aplicación correcta de instrucciones y reglas contribuyen al mejoramiento de la preparación física en el atletismo?	
	Enseñanza.	Sistema Métodos Conjunto de conocimientos	¿La utilización de métodos y sistemas deben estar inmersos en la preparación física en el atletismo?	

Variable Dependiente. Rendimiento de los estudiantes.

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Incorporando fases sucesivas desarrolladas formado con todos los métodos de instrucción influye en el rendimiento de los estudiantes del Centro Educativo en la disciplina de atletismo.	Métodos.	Procedimiento y enseñanza.	¿Para el rendimiento deportivo de los estudiantes en el atletismo los maestros se apoyan en una guía didáctica?	Observación, Encuesta y cuestionario dirigido a docentes de la Escuela "Pablo Arturo Suarez".
	Instrucción	Conocimientos adquiridos.	¿La instrucción adquirida le permite construir su propio conocimiento?	
	Conocimientos	Inteligencia. Razón natural Entendimiento.		ENTREVISTA. Cuestionario semiestructurado a las autoridades del establecimiento.
	Principios.	Razones Normas Ideas	¿Las experiencias previas sobre atletismo son tomadas en cuenta por los docentes?	Guía de la entrevista.
Conducta	Comportamiento.	¿El aprendizaje de habilidades y destrezas en el atletismo debe estar en marcado en razones, ideas y normas? ¿El aprendizaje significativo se consigue a través de la crítica y resolución de problemas?		

Cuadro # 4

PLAN OPERATIVO DE INVESTIGACIÓN O PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ETAPA	1 PLANIFICACIÓN	2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	3 1RA REVISIÓN	4 2DA REVISIÓN	5 3RA REVISIÓN	6 VERSIÓN DEFINITIVA DE LA INVESTIGACIÓN
PLAZO DÍAS	15 -02-2010 AL 12- 03-2010	17-02-2010	22-02- 2010	01-03- 2010	15-03- 2010	
CONTENIDO						
1.- Autorización para la ejecución de la investigación	1.- Contacto con las autoridades 1.1.- Entrega de oficio 1.2.- Aceptación de la propuesta	X				RECTORA
2.- Investigación de campo	2.- Técnicas 2.1.- Observación 2.2.- Entrevistas 2.3.- Encuestas 2.4.- POA 3.1.- Tabulación de datos	2.1.1.- Sesiones de entrenamientos del jueves 18, viernes 19, de Febrero 2010 de 09h00 a 11h00. 2.3.1.- Entrevistas a los técnicos y expertos, martes 23 y miércoles 24 de Febrero 2.4.1.- Encuestas a los deportistas Lunes 1 de Marzo 2010 2.5.1.-Elaboración 2.5.2.- Revisión 2.5.3.- Aprobación 25 y 26 - 02-2010 3.1.1.-Comparar 3.1.2.- Medir 3 al 5 Marzo 2010 3.1.3.- Determinación de razones estadísticas 6 al 8 de marzo 2010	X	X X X	X X X X X	FICHA ESTRUCTURADA FICHA ESTRUCTURADA FICHA ESTRUCTURADA PLANIFICACIÓN INSTITUCIONAL EXCEL RAZONES ESTADÍSTICAS
3.- Análisis de resultados	3.2.- Fijación de razones estadísticas 3.2.1.- Cálculo de					RESULTADOS DE LA

4.- Interpretación de los resultados	4.1.-Determinar cualitativa y cuantitativamente los resultados	las Razones Estadísticas				INVESTIGACIÓN INSTRUMENTOS
5.- Comprobación de Hipótesis		4.1.1.- Elaboración de los cuadros de resultados 9 de Marzo 2010				HOJA PRELIMINAR
6.-Resumen Ejecutivo	5.1.- Elaboración del chi cuadrado	5.1.1.- Gráficos				
	6.1.- Elaboración del contenido					
RESPONSABLE	1.-Investigadora y Directora institucional					
REVISIÓN						
REVISIÓN TUTOR						
PRODUCTO	1.Perfilajustado 2.Cronograma	Documento de avance	Documento de avance 1 revisión	1. Informe 2.cronograma ajustado	Borrador	1.Documento final 2. Informe de conformidad

3.7.PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Se aplicará las siguientes técnicas para recoger la información.

Encuesta. Permite conocer las características relacionadas con la problemática.

Entrevista. Técnica para obtener información formulada a través de la interrelación verbal.

Para estas técnicas se aplicará los siguientes instrumentos:

Para la **Encuesta:** Cuestionario estructurado dirigida a los docentes y estudiantes.

Para la **Entrevista:** Cuestionario semiestructurado a los docentes y estudiantes.

3.8.PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

CAPITULO IV

3. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ANÁLISIS DE DATOS.

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico para ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos, en los cuales constan los respectivos análisis.

Las preguntas a las niñas de Séptimo Año de Educación Básica Paralelo “A” de la Escuela Pablo Arturo Suarez del Cantón Baños en el año lectivo 2009 – 2010.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas, los que se representan en forma de cuadros y gráfica.

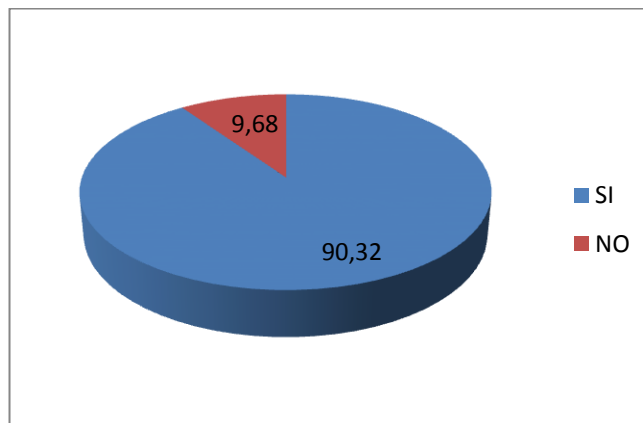
PREGUNTAS

1. ¿El atletismo es practicado en la Institución?

Tabla 1.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	28	90.32 %
NO	3	9.68%
TOTAL	31	100%

Gráfico1



Elaborado por: Carla Villalba

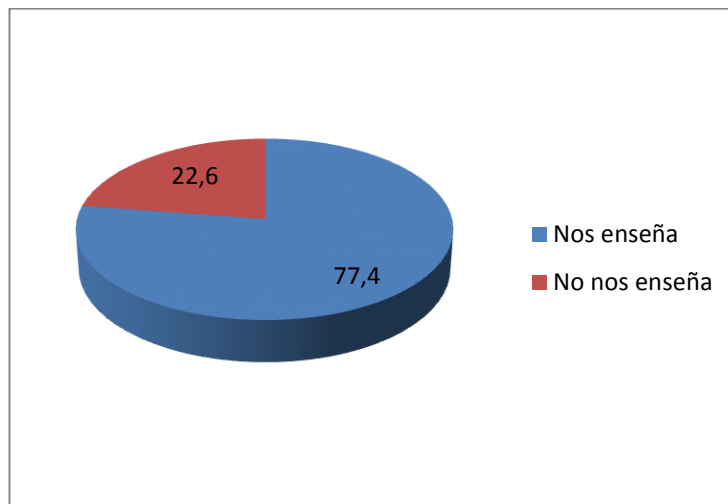
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 90.32% de los encuestados respondieron que el atletismo es practicado en la institución, por lo que se debería mejorar a esta disciplina deportiva, y el 9.68% que no es practicado en la institución.

Tabla 2.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nos enseña	24	77.4 %
No nos enseña	7	22.6%
TOTAL	31	100%

Gráfico 2



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

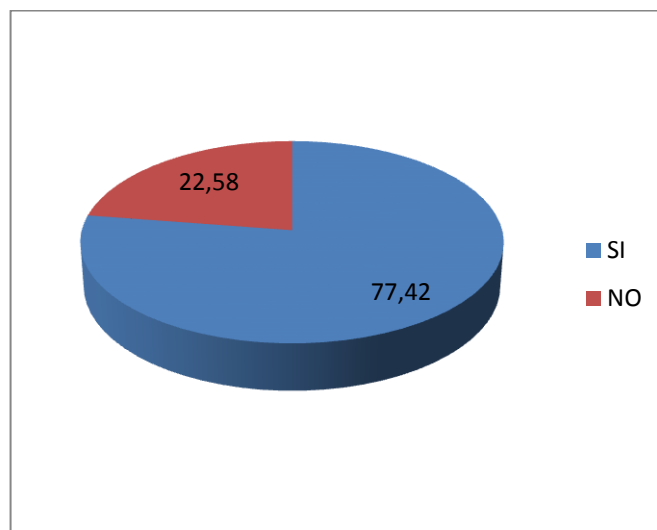
El 77.4% de los encuestados respondieron que el atletismo es enseñado por parte del profesor de Cultura Física en la institución, y el 22.6% responde que no es enseñado el Atletismo en la institución.

2. **¿Considera usted que es necesario una preparación deportiva en la disciplina de atletismo para obtener un resultado favorable en los estudiantes?**

Tabla 3.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	24	77.42%
NO	7	22.58%
TOTAL	31	100,00

Gráfico 3



Elaborado por: Carla Villalba

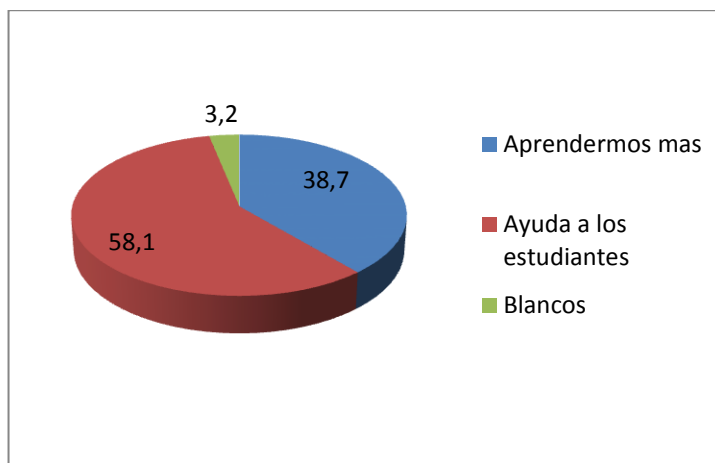
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la pregunta dos un 77.42% considera que es necesario una preparación deportiva en la disciplina de atletismo para obtener resultados favorables, y un 22.58% opina que no es necesario, por lo que se debe considerar que es de suma importancia la preparación deportiva.

Tabla 4.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Aprendemos mas	12	90.32 %
Ayuda a los estudiantes	18	9.68%
Blancos	1	
TOTAL	31	100%

Gráfico 4



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

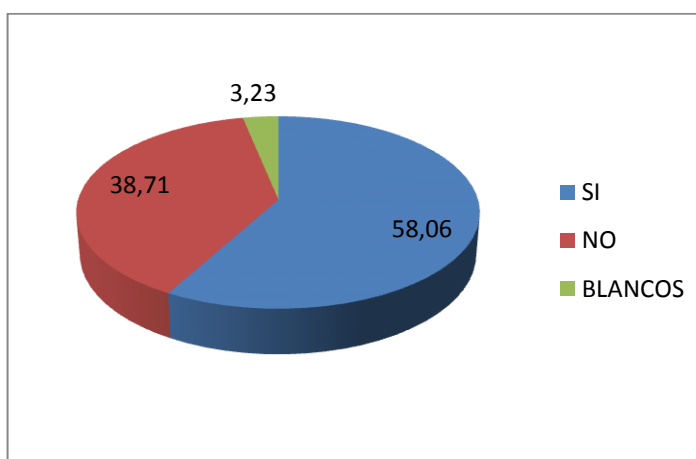
En la pregunta dos un 58.1% considera que con una preparación deportiva ayuda a los estudiantes en la disciplina de atletismo para obtener resultados favorables, un 38.7% opina que aprenden más con una preparación deportiva, y un 3.2% contesta en blanco.

3. ¿La orientación y la guía del docente permite mejorar la preparación deportiva de los estudiantes?

Tabla 5.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	18	58.06%
NO	12	38.71%
BLANCOS	1	3.23%
TOTAL	31	100,00

Gráfico 5



Elaborado por: Carla Villalba

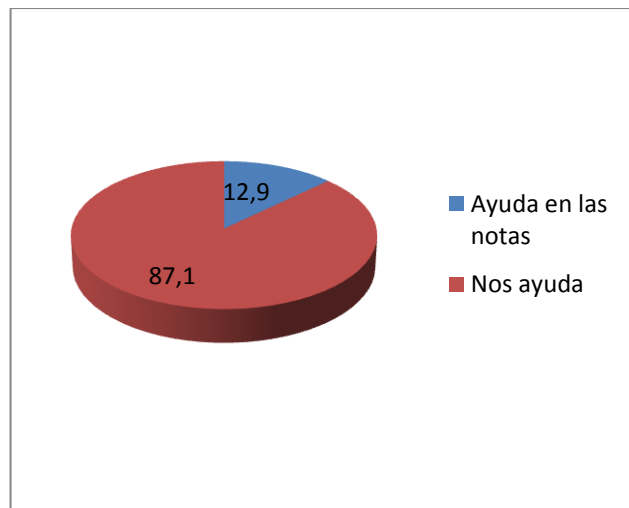
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Opinan un 58.06% que la orientación y la guía del docente permite mejorar preparación deportiva de los estudiantes y un 38.71% opina que no. Es de gran importancia que el docente oriente y utilice una guía para la preparación deportiva, a demás un 3.23% contesto en blanco.

Tabla 6.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Ayuda en las notas	28	87.1 %
Nos ayuda	3	12.9%
TOTAL	31	100%

Gráfico 6



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

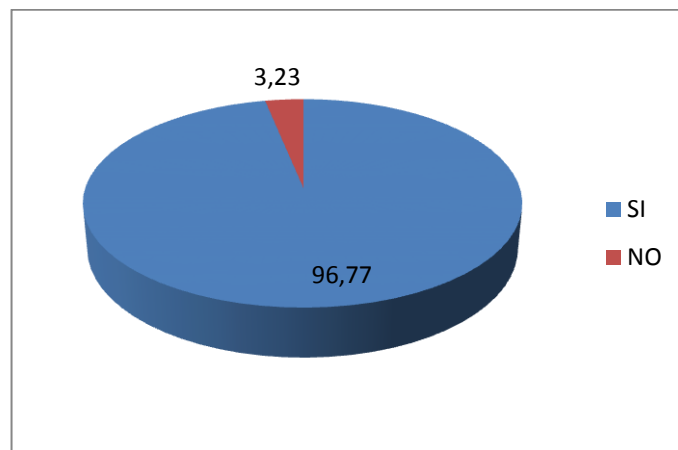
Opinan un 87.1% que nos ayuda la orientación y la guía del docente a mejorar preparación deportiva de los estudiantes y un 12.9% opina que ayuda en las notas la orientación y la guía del docente.

4. ¿Con la elaboración de un plan de entrenamiento se puede tener una mejor preparación deportiva?

Tabla 7

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	30	96.77%
NO	1	3.23%
TOTAL	31	100,00

Gráfico 7



Elaborado por: Carla Villalba

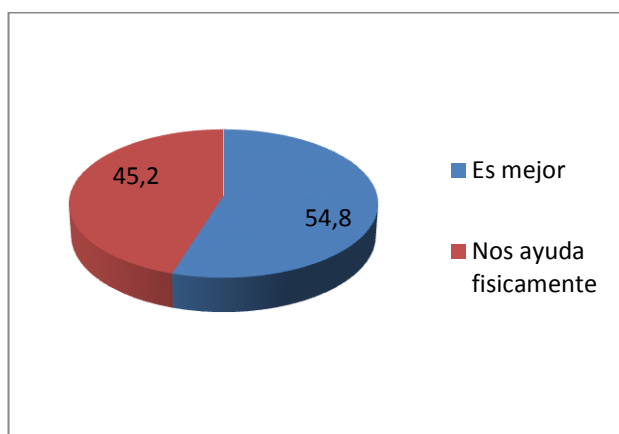
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 96.77% opina que con un plan de entrenamiento se puede tener un mejoramiento en preparación deportiva y un 3.23% opina que no. Por lo que se debería elaborar un buen plan de entrenamiento.

Tabla 8.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Es mejor	17	54.8 %
Nos ayuda físicamente	14	45.2%
TOTAL	31	100%

Gráfico 8



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

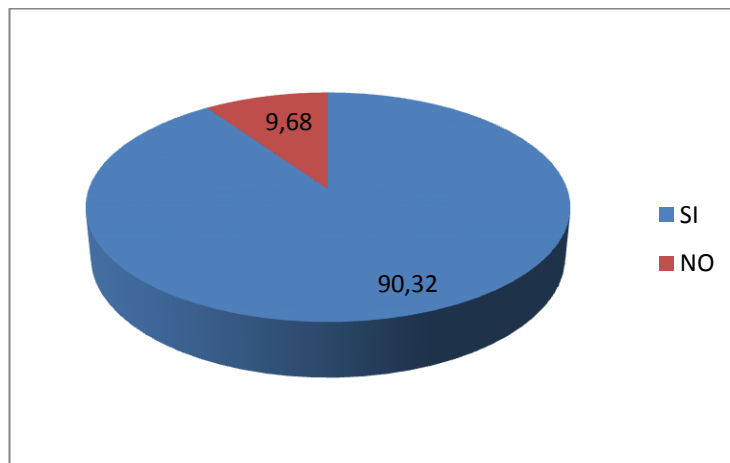
El 54.8% opina es mejor con un plan de entrenamiento ya que se puede tener un mejoramiento en preparación deportiva y un 45.2% opina que nos ayuda físicamente la elaboración de un plan de entrenamiento.

5. ¿Cree usted que para tener un rendimiento de calidad se debe preparar físicamente?

Tabla 9

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	28	90.32%
NO	3	9.68%
TOTAL	31	100

Gráfico 9



Elaborado por: Carla Villalba

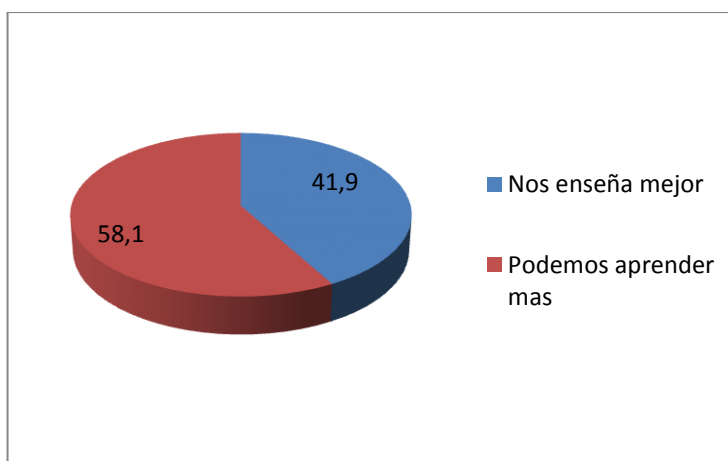
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 90.32% de los entrevistados opinan que para tener un rendimiento de calidad se debe preparar físicamente y un 9.68% opina que se debe preparar físicamente.

Tabla 10.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nos enseña mejor	13	41.9 %
Podemos aprender más	18	58.1%
TOTAL	31	100%

Gráfico 10



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

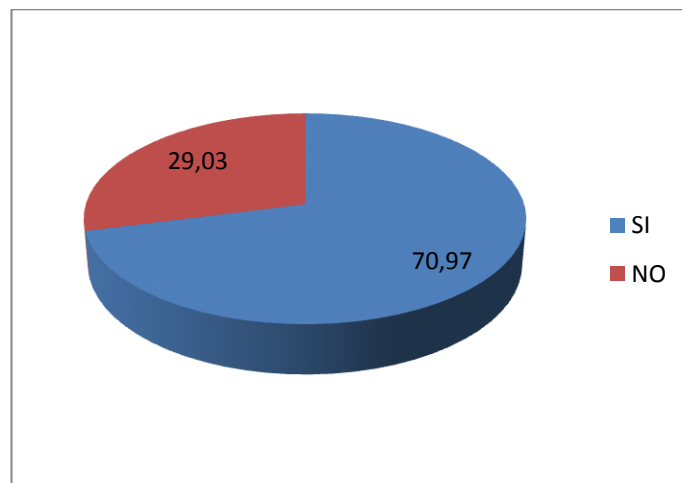
El 58.1% de los entrevistados opinan nos enseña mejor teniendo una preparación física y un 41.9% opina que podemos aprender más teniendo una preparación física.

6. ¿Considera usted que los estudiantes deben tener prácticas deportivas rigurosas?

Tabla 11.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	22	70.97%
NO	9	29.03%
TOTAL	31	100,00

Gráfico11



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En un 70.97% opinan que los estudiantes deben tener prácticas rigurosas y que no deben tener opinan un 29.03%. Por lo que se realizara practicas de mejor y más intensivas para obtener resultados.

Tabla 12.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Para ser mas fuerte	18	58.1 %
Le presiona mucho al estudiante	13	41.9%
TOTAL	31	100%

Gráfico 12



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

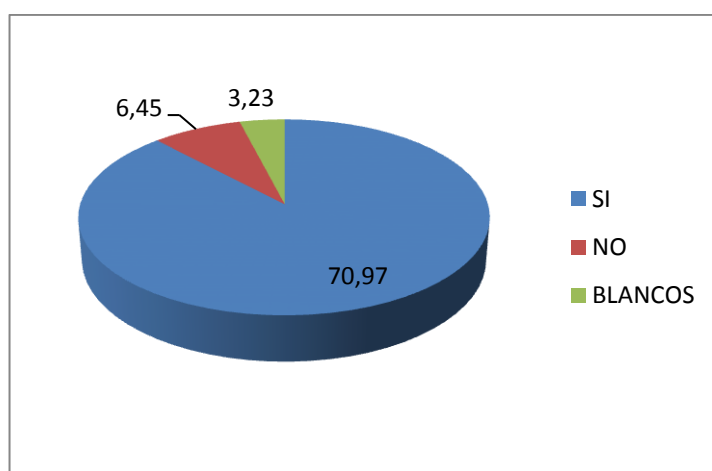
En un 58.1% opinan que los estudiantes deben tener prácticas rigurosas para ser mas fuertes y un 41.9% opinan que le presionan mucho al estudiante al tener practicas rigurosas.

7. ¿Cree usted que la motivación es un complemento necesario para la actividad deportiva?

Tabla 13.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	28	90.32%
NO	2	6.45%
BLANCOS	1	3.23%
TOTAL	31	100,00

Gráfico 13



Elaborado por: Carla Villalba

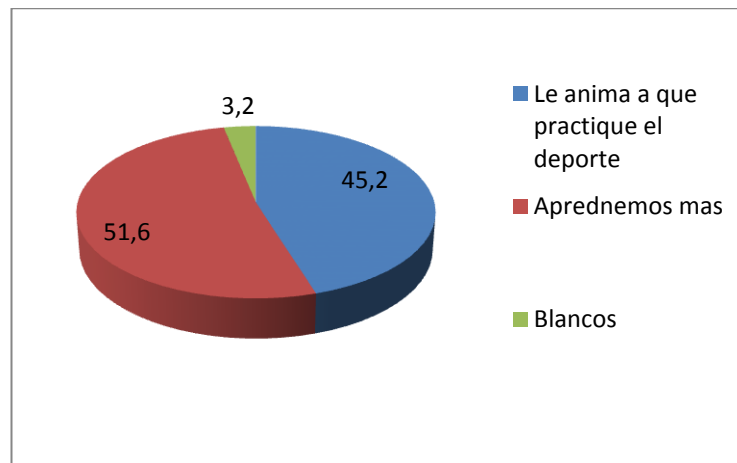
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Opinan un 70.97% que la motivación es un complemento necesario para la actividad deportiva y un 6.45% opina que no, a demás un 3.23% contestó en blanco.

Tabla 14.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
La anima a que practique el deporte	14	45.2 %
Aprendemos mas	16	51.6%
Blanco	1	3.2%
TOTAL	31	100%

Gráfico 14



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

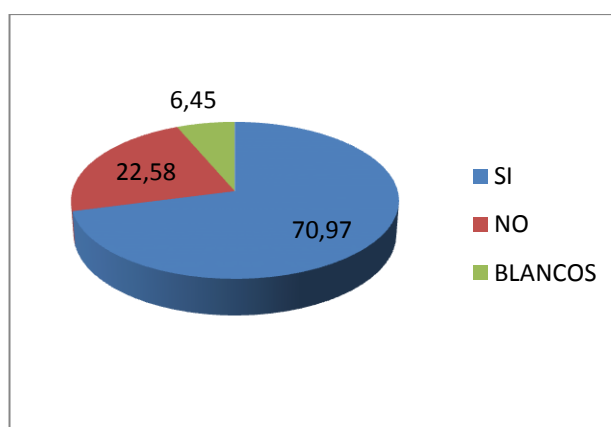
Opinan un 51.6% que la motivación es un complemento necesario para la actividad deportiva ya que le anima a que practique el deporte, un 45.2% opina que la motivación es un complemento necesario para aprender más, y un 3.2% contestó en blanco.

8. ¿Considera usted que la preparación deportiva incide en el rendimiento de los estudiantes?

Tabla 16.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	22	70.97
NO	7	22.58
BLANCOS	2	6.45
TOTAL	31	100,00

Gráfico 15



Elaborado por: Carla Villalba

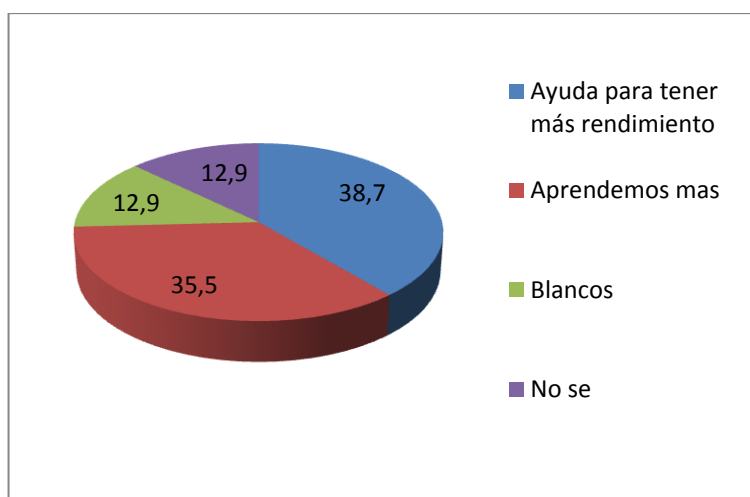
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 70.97% opina que si considera que la preparación deportiva incide en el rendimiento de los estudiantes y un 22.58% considera que no. Si se es necesario porque nos da los resultados deseados en las competencias. Y un 6.45% que equivale a dos personas que no contesta.

Tabla 17.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Ayuda para tener más rendimiento	12	38.7%
Aprendemos mas	11	35.5%
Blancos	4	12.9%
No se	4	12.9%
TOTAL	31	100%

Gráfico 16



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

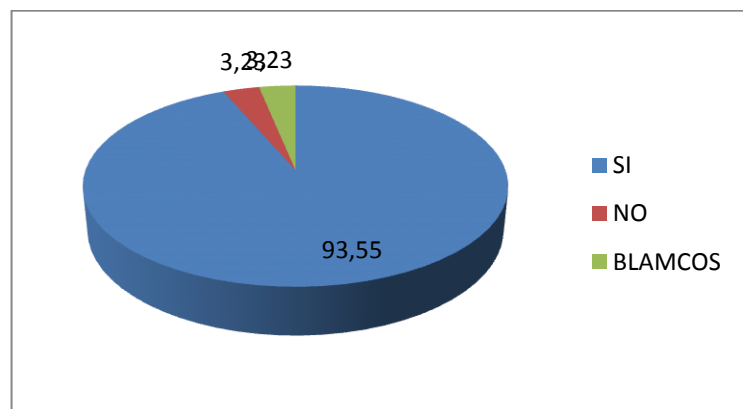
El 38.7% opina que la preparación deportiva ayuda para tener más rendimiento en los estudiantes, un 35.5% que aprendemos mas con la preparación deportiva, un 12.9% no sabe, y otro 12.9% contesta en blanco.

9. ¿El rendimiento en las competencias atléticas mejoraría con un plan de entrenamiento?

Tabla 18.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	29	93.55%
NO	1	3.23%
BLANCOS	1	3.23%
TOTAL	187	100%

Gráfico 17



Elaborado por: Carla Villalba

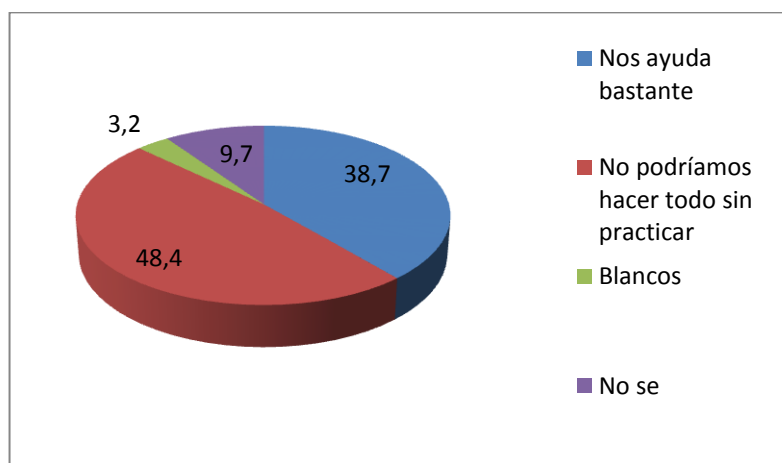
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 93.55% opina que el rendimiento en las competencias atléticas mejoraría con un plan de entrenamiento, un 3.23% contesta que no es necesario un plan de entrenamiento y un 3.23% contesta en blanco.

Tabla 19.

¿Por qué?	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Nos ayuda bastante	12	38.7%
No podríamos hacer todo sin practicar	15	48.4%
Blancos	1	3.2%
No se	3	9.7%
TOTAL	31	100%

Gráfico 18



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 48.4% opina que nos ayuda bastante en el rendimiento de las competencias atléticas con un plan de entrenamiento, un 38.7% contesta que no podríamos hacer todo sin practicar por lo que es necesario un plan de entrenamiento, un 9.7% contesta que no sabe y un 3.2% en blanco.

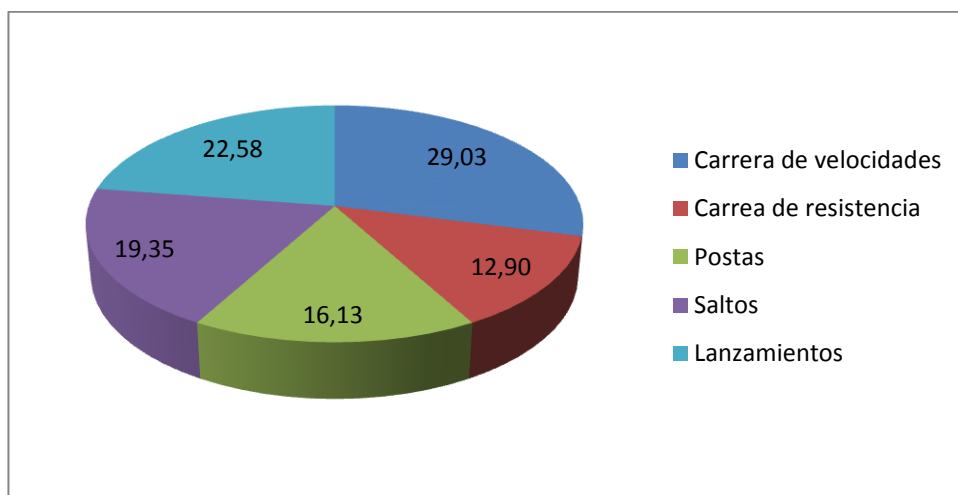
10. ¿Cuáles de las siguientes disciplinas atléticas le gustaría practicar?

- () Carrera de velocidades
- () Carrea de resistencia
- () Postas
- () Saltos
- () Lanzamientos

Tabla 10.

OPINIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Carrera de velocidades	9	29.03%
Carrea de resistencia	4	12.90%
Postas	5	16.13%
Saltos	6	22.58%
Lanzamientos	7	19.35%
TOTAL	31	100,00

Gráfico 10



Elaborado por: Carla Villalba

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 29.03% quiere practicar Carrera de Velocidad, el 12.90% Carrea de resistencia, el 16.13% Postas, el 19.35% Saltos y el 22.58% lanzamientos. Para lo que se tomara en cuenta los porcentajes más altos para poner un mejor empeño en ellos y aprovechar que les gusta esa disciplina.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La preparación física en la disciplina de atletismo si incide en el mejoramiento del rendimiento físico de los estudiantes para obtener un mayor nivel competitivo interescolar.

4.3. OBSERVACIONES

FORMATO DE OBSERVACIÓN

Cuadro # 5

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	Velocidades	Resistencia	Postas	Saltos	Lanzamientos
					M	F						
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
28	VILLACRECES ANDREA	11	79.2	1.35		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19	X	X	X	X	X
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19	X	X	X	X	X

INVESTIGADOR: Carla Villalba

FORMATO DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

Cuadro # 6

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEX		DÍA	VELOCIDADES					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19	X					
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19	X					
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19	X					
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19	X					
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19	X					
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19	X					
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19		X				
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19		X				
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19		X				
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19		X				
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19		X				
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19		X	X			
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19	X		X			
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19	X		X			
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19	X		X			
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19	X		X			
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19	X		X			
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19	X		X			
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19		X	X			
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19		X	X			
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19		X				
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19		X				
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19		X				
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19		X				
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19			X			
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19			X			
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19			X			
28	VILLACRECES ANDREA	11	79.2	1.35		X	18 Y 19			X			
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19			X			
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			

INVESTIGADOR: Carla Villalba

Cuadro # 7

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	RESISTENCIA				
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19	X				
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19	X				
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19	X				
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19	X				
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19	X				
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19	X				
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19		X			
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19		X			
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19		X			
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19		X			
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19		X			
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19		X			
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19	X				
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19	X				
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19	X				
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19	X				
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19	X				
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19	X				
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19		X			
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19		X			
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19		X			
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19		X			
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19		X			
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19		X			
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19			X		
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19			X		
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19			X		
28	VILLACRECES ANDREA	11	79.2	1.35		X	18 Y 19			X		
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19			X		
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19			X		
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19			X		

INVESTIGADOR: Carla Villalba

Cuadro # 8

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	POSTAS					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19	X					
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19	X					
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19	X					
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19	X					
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19	X					
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19	X					
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19	X					
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19	X					
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19	X					
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19		X				
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19		X				
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19		X				
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19		X				
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19	X	X				
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19	X	X				
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19	X					
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19	X					
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19	X					
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19	X		X			
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19	X		X			
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19			X			
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19		X	X			
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19		X	X			
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19		X	X			
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19		X	X			
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19		X				
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19		X				
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19			X			
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			

INVESTIGADOR: Carla Villalba

Cuadro # 9

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	SALTOS				
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19			X		
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19			X		
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19			X		
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19			X		
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19			X		
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19			X		
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19			X		
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19			X		
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19			X		
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19		X			
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19		X			
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19		X			
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19		X			
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19		X	X		
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19		X	X		
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19			X		
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19			X		
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19			X		
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19			X		
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19			X		
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19					
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19		X			
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19		X			
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19		X			
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19		X			
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19		X			
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19		X			
28	VILLACRECES ANDREA	11	79.2	1.35		X	18 Y 19	X				
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19	X				
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19	X				
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19	X				

INVESTIGADOR: Carla Villalba

Cuadro # 10

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	LANZAMIENTOS					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1	ALBAN EVELIN	11	66	1.36		X	18 Y 19	X					
2	BONILLA JAZMIN	11	88	1.53.5		X	18 Y 19	X					
3	CALDERON JOHANN	11	68.2	1.33.1		X	18 Y 19	X					
4	CANDO SHEYLA	11	81.4	1.90.8		X	18 Y 19	X					
5	CEVALLOS DANIELA	11	85.8	1.47		X	18 Y 19	X					
6	CHICAYSA KEILA	11	66	1.39.5		X	18 Y 19	X					
7	DARQUEA JOSELIN	11	143	1.51		X	18 Y 19	X					
8	GUACHAMBALA SHEILA	11	85.8	1.44		X	18 Y 19		X				
9	GUEVARA ALISON	11	114.4	1.47.4		X	18 Y 19		X				
10	LOPEZ JENNIFER	11	77	1.34.4		X	18 Y 19		X				
11	LLERENA ALISON	11	77	1.38.5		X	18 Y 19		X				
12	LLUGALLA DAYSI	11	79.2	1.34.5		X	18 Y 19		X				
13	MEDINA HAIDI	11	77	1.44		X	18 Y 19		X				
14	MONTERO VIVIANA	11	66	1.33.5		X	18 Y 19		X				
15	MONTOYA KATERINE	11	85.8	1.41.5		X	18 Y 19		X				
16	MOROCHO FANNY	11	68.2	1.37.7		X	18 Y 19		X				
17	MORALES ANDREA	11	59.4	1.23.8		X	18 Y 19			X			
18	ORTIZ CARLA	11	77	1.41.5		X	18 Y 19			X			
19	PERALTA KERLY	11	79.2	1.40		X	18 Y 19			X			
20	PILLA TATIANA	11	59.4	1.32.2		X	18 Y 19			X			
21	ROBALINO ESTEFANIA	11	79.2	1.47		X	18 Y 19		X	X			
22	SALAZAR MARIA BELEN	11	68.2	1.36.2		X	18 Y 19		X	X			
23	SASINTUÑA GISSELA	11	154	1.47		X	18 Y 19		X				
24	SILVA TANIA	11	90.2	1.45.7		X	18 Y 19		X				
25	PAYPE DAYSI	11	70.4	1.45.2		X	18 Y 19		X				
26	VACA LIZBETH	11	81.4	1.29		X	18 Y 19		X				
27	VARGAS ANDREA	11	77	1.32		X	18 Y 19		X				
28	VILLACRECES ANDREA	11	79.2	1.35		X	18 Y 19						
29	VILLAFUERTE ALISON	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			
30	VILLEGAS KAREN	12	103.4	1.39		X	18 Y 19			X			
31	ZURITA NICOLE	12	66	1.40		X	18 Y 19			X			

INVESTIGADOR: Carla Villalba

Chi Cuadrado

PREGUNTAS	SI	NO	SUBTOTAL
1. ¿El atletismo es practicado en la Institución?	28	3	31
4. ¿Con la elaboración de un plan de entrenamiento se puede tener una mejor preparación deportiva?	30	1	31
3. ¿Cree usted que para tener un rendimiento de calidad se debe preparar físicamente?	28	3	31
TOTAL	86	7	93

FRECUENCIAS ESPERADAS

$\frac{86 \times 31}{93}$	28,67	$\frac{7 \times 31}{93}$	2,33
---------------------------	-------	--------------------------	------

PREGUNTAS	SI	NO	SUBTOTAL
1. ¿El atletismo es practicado en la Institución?	28,67	2,33	31
4. ¿Con la elaboración de un plan de entrenamiento se puede tener una mejor preparación deportiva?	28,67	2,33	31
3. ¿Cree usted que para tener un rendimiento de calidad se debe preparar físicamente?	28,67	2,33	31
TOTAL	86,01	6,99	93

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
28	28,67	-0,67	0,4489	0,01565748
3	2,33	0,67	0,4489	0,19266094
30	28,67	1,33	1,7689	0,06169864
1	2,33	-1,33	1,7689	0,75918455
28	28,67	-0,67	0,4489	0,01565748
3	2,33	0,67	0,4489	0,19266094
93	93	0	5,3334	1,23752004

CHI CUADRADO

1,23752

GRADOS DE LIBERTAD

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

$$gl=(2-1)(3-1)$$

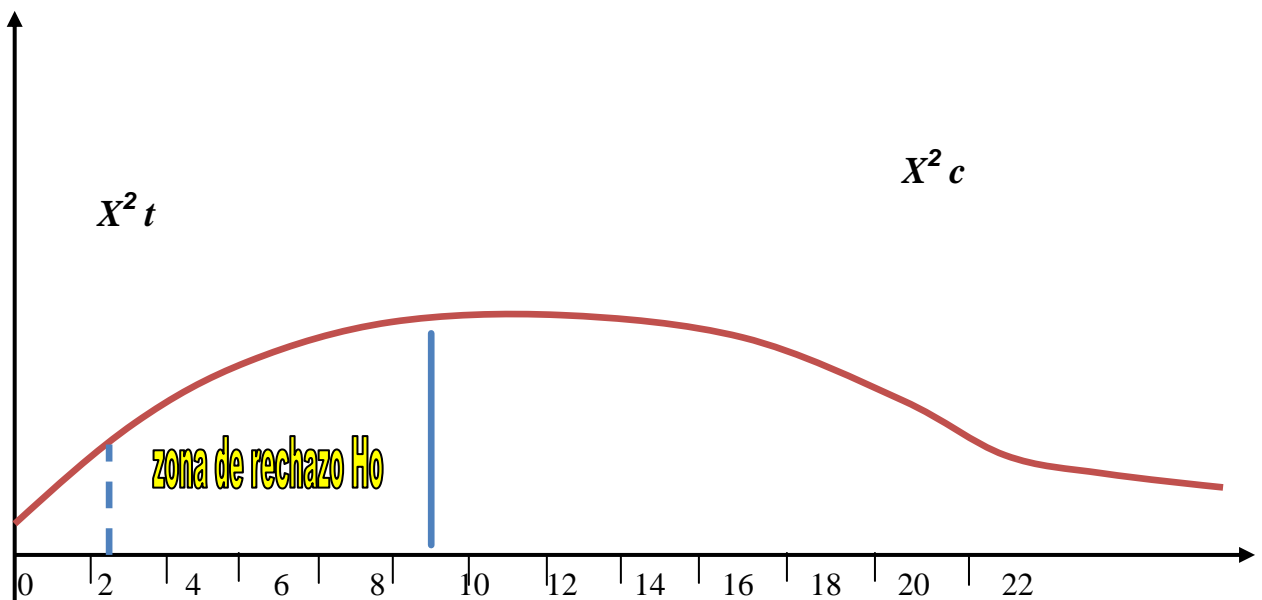
$$gl=(1)(2)$$

$$gl=2 \Rightarrow 9.210$$

chi cuadrado a tabular

9.210

CAMPANA DE GAUSS



NOTA. Si el Chi Cuadrado Tabular es 9.210 y el Chi Cuadrado Calculado es 1.23 de acuerdo a las regiones planteadas el último valor 1.23 es menor al 9.210 se acepta la hipótesis alterna que dice:

“La preparación física en la disciplina de atletismo incide para mejorar el rendimiento de los estudiantes de la Escuela Pablo Arturo Suarez”

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- ❖ Hay desinterés por la práctica deportiva y el bajo rendimiento en todas las actividades lo que fue diagnosticado para obtener una mejora en la disciplina atlética.
- ❖ La preparación física de los estudiantes se encuentra en mal estado de acuerdo al entrenamiento asignado.
- ❖ El interés de los estudiantes por la materia es bajo debido a la falta de motivación realizada en la clase por parte del maestro.
- ❖ La no aplicación de planes de trabajo no está dando los resultados deseados en el rendimiento de los estudiantes en la disciplina de atletismo.
- ❖ Las condiciones psicológicas de los estudiantes se encuentra en mal estado debido a la mala preparación deportiva.

5.2. RECOMENDACIONES

- ❖ Que los estudiantes reciban motivaciones por parte del profesor para mejorar el interés de la práctica deportiva y conseguir elevar el rendimiento.
- ❖ Incentivar a los estudiantes del Centro Educativo “13 Septiembre” previo a la práctica deportiva para que pueda ser mejor su preparación y con ello el entrenamiento.
- ❖ Aprovechar la predisposición por parte de docentes para un cambio en el proceso enseñanza – aprendizaje del atletismo y mejorar la motivación con nuevas actividades que no sean incómodas para ellos.
- ❖ Las autoridades del plantel deberán organizar eventos de capacitación para socializar la guía de modo que se maneje el documento con los estudiantes.
- ❖ Es urgente la necesidad de elaborar charlas de motivación a los maestros y por medio de ellos impartan a los estudiantes y mejorar el estado psicológico.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA

TEMA: PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL ATLETISMO

Datos informativos

INSTITUCIÓN	ESCUELA PABLO ARTURO SUAREZ
ÁREA	Cultura Física
RESPONSABLE	CARLA LIZBETH VILLALBA G.
LUGAR Y FECHA	Baños Años Lectivos a partir del 2010 - 2011

Antecedentes de la Propuesta

Este deporte es un instrumento que nos sirve como puerta a otro mundo otro significado de las cosas, es un medio para unir personas, razas, religiones, sociedades etc., Desde los tiempos primitivos, todo ser humano muestra una tendencia natural a poner a prueba sus recursos físicos, además de que para sobrevivir hacía falta correr detrás de la presa para posteriormente cazarla con el lanzamiento de una herramienta. Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas en bajorrelieves egipcios que se remontan al año 3500 a.C., pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda, siendo por tanto el atletismo la forma organizada de deporte más antigua. El deporte es una realidad cada vez más importante en la sociedad actual. Promovido a diario por los medios de comunicación social se ha convertido en un fenómeno de masas. En torno a él se organizan amplios espectáculos, con una incidencia notable en la cultura juvenil y por tanto en el proceso formativo de los jóvenes.

Justificación

Los diferentes compromisos deportivos institucionales como política de la formación integral del educando ateniense, ameritan preparar adecuadamente a los deportistas para participaciones, así como formar sus valores a través de la competencia sana y leal.

La competencia de los niños en el atletismo se asemeja a una versión en miniatura del programa de adultos. La tendencia a estandarizar las condiciones de los eventos, como ocurre en el contexto del atletismo para adultos, con frecuencia ha promovido el indebido enfoque de la habilidad o destreza en un solo evento. Claramente esto interfiere con las oportunidades apropiadas para el amplio desarrollo de los niños en atletismo de pista y campo, ya que produce resultados empíricos que no son atractivos para la mayoría de los niños involucrados.

Es necesario que los diferentes niños y jóvenes tengan un período de preparación antes de la competencia, actividades que les permitirán obtener condiciones físicas, técnicas y psicológicas necesarias para poder tener competencias con otras instituciones de una manera responsable. Por este motivo se realiza esta propuesta que conduzca a la preparación de cada deportista en el deporte del cumpliendo un cronograma de actividades previamente establecidas.

OBJETIVOS

- ❖ Desarrollar adecuadamente los ciclos de entrenamiento.
- ❖ Desarrollar adecuadamente las cargas de tiempo del entrenamiento para desarrollar las aptitudes físicas.

ESPECIFICAS

- ❖ Lograr despertar el interés por el Atletismo en los educandos como parte importante en su formación integral.

- ❖ Aprovechar de las condiciones natas, para con la adecuada orientación desarrollar las capacidades físicas.
- ❖ Encontrar los mejores elementos en esta disciplina deportiva.
- ❖ Motivar a los educandos hacia la práctica del Atletismo.

A. Las Bases para la Integración de sus Partes

1. Concepto:

La integridad del proceso de entrenamiento se asegura sobre la base de una estructura definida, la cual es un orden relativamente estable encargado de unir sus componentes.

2. Característica de la Estructura del Entrenamiento.

a. Existe un orden racional de las interacciones de varios aspectos del contenido del entrenamiento de un atleta (componentes del entrenamiento físico general y específico, entrenamiento físico y de la técnica, entre otros).

b. Correlaciones:

1) De los parámetros de las cargas de entrenamiento (características del volumen e intensidad del trabajo).

2) Del entrenamiento y las cargas competitivas.

c. Una secuencia definida de los eslabones del proceso de entrenamiento (sesiones separadas y sus partes, períodos y ciclos) que son fases o etapas del proceso dado, expresando cambios regulares en tiempo.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

A. Concepto

Aquel proceso previsto organizado, metódico/sistemático y científico encargado de ordenar/sincronizar e integrar racionalmente a corto y/o largo plazo el contenido/estructura (sus partes/componentes) del entrenamiento deportivo y de todas las medidas necesarias y medios disponibles que conducen a la realización efectiva de un entrenamiento y al desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

B. Importancia/Valor

1. Asegura la realización/logro de los objetivos del entrenamiento.
2. Representa la herramienta más importante que pueda utilizar un entrenador ("coach") en su empeño/esfuerzo para conducir un programa bien organizado

C. Características

1. Se dirige/enfoca a alcanzar unos objetivos de entrenamiento previamente delineados.
2. Se orienta en las experiencias prácticas y en los conocimientos científico-deportivos.
3. Es un adelanto al futuro.
4. Existe periodización, biorítmica y curvas de rendimiento biológico del ser humano.

D. El Plan de Entrenamiento debe ser

1. Simple
2. Sugestivo
3. Flexible:

Esto debe ser así ya que su contenido puede ser modificado a la proporción del progreso del atleta y al mejoramiento del entrenador ("coach") en cuanto a su conocimiento

E. Calidad Requerida del Entrenador

Debe poseer un alto nivel de pericia/habilidad profesional y experiencia

F. Requisitos Generales de la Planificación

1. Los planes a largo plazo (prospectivos) deben ser combinados con los planes actuales:

a. Importancia/utilidad:

Es un medio objetivo para que el entrenador pueda dirigir el entrenamiento del atleta.

- b.** Los objetivos de un plan a largo plazo cuenta con los parámetros y contenido del entrenamiento incluido en los macro y micro-ciclos del plan anual, por lo que existirá una continuidad entre el presente y el futuro.

2. La planificación debe lograrse en forma rítmica:

- a.** Los objetivos de cada período/fase del entrenamiento deben de completarse rítmicamente:

1) Importancia:

- a)** Se provee un aumento progresivo de los índices de entrenamiento así como de la habilidad del rendimiento.

b) Se asegura la continuidad de un programa de entrenamiento sólido.

3. Establecer y enfatizar el factor o componente principal entrenamiento:

Normalmente se enfatiza equitativamente todos los factores y componentes del entrenamiento. No obstante, en ocasiones hay atletas que se desarrollan en ciertas destrezas motoras específicas o mejoran en un factor o componente particular del entrenamiento, dejando atrás a otro. El entrenador, consciente de esta situación, debe re-ajustar su programa al enfatizar en ese factor/área más débil del atleta o en ese componente de la aptitud física menos desarrollado (ejemplo: la fuerza muscular), el cual es necesario para la destreza.



Grafico N° 23

Fuente: www.monografias.com

B. Duración

1. Varios años.
2. Para principiantes:

Su tiempo de duración será mayor que cuando es para jugadores experimentados.

FASES DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

FASE PRINCIPAL DEL PLAN

Ciclo Plurianual

Ciclo Anual
Transitorio)

Períodos
una)

Macro ciclo

SUBFASES DEL PLAN PRINCIPAL

Ciclos Anuales (2-8)

Períodos (Preparatorio, Competitivo,

Macro ciclos (Etapas de 3-5 Semanas Cada

Micro ciclos (de 1 Semana Cada Una)

Microciclo	Ciclos Diarios ((7-1 Semana)
Ciclo Diario	Sesiones de Entrenamiento (1-5)
Sesión de entrenamiento	Partes/Fases de la Sesión del Entrenamiento (Calentamiento, Parte Principal, Parte Final/Enfriamiento)
Parte del Entrenamiento	Minutos (5-45)

TIPOS/CICLOS (CICLIZACIÓN)

A. El Plan Anual

1. Consideraciones preliminares:

a. Concepto

1) Períodos o fases de entrenamientos programados durante el año completo o varios meses, los cuales se componen respectivamente de diversas unidades cíclicas de entrenamiento, a saber: macro/meso-ciclos (etapas), microciclos y sesiones de entrenamiento.

2) Determina el proceso del entrenamiento durante 12 meses.

b. La estructuración cíclica del plan anual:

1) Los ciclos del entrenamiento:

a) Describen unidades de tiempo durante el cual el atleta se somete a unas cargas de entrenamiento con el fin principal de alcanzar los objetivos establecidos para cada principio de entrenamiento, de manera que se obtenga un nivel óptimo en la ejecutoria deportiva para la(s) competencia(s) principal(es) del atleta.

b) Estas unidades cíclicas determinan los períodos de trabajo y reposo vía los la unidades del entrenamiento (períodos/fases, etapas/mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento).

c. Períodos:

1) Son partes/divisiones generales de un plan/ciclo anual:

a) Periodización:

La división organizada del año de entrenamiento en períodos y unidades estructurales de duraciones diferentes.

2) Distinguimos entre período preparatorio, de competencia y transitorio.

PERIODOS ANUALES DEL ENTRENAMIENTO

PERIODOS	PROPÓSITO PRINCIPAL
Período Preparatorio	Desarrollar los Componentes de la Aptitud Física
Período Competitivo	Perfeccionar la Forma Deportiva Desarrollada durante el Período Preparatorio
Período Transitorio	Restauración Física, Mental y Emocional del Atleta

2. Planificación cíclica:

a. Componentes (períodos/fases) o clasificación/divisiones de los planes anuales:

Los **períodos** determinan las cargas de entrenamiento a ser implementadas para cada unidad de tiempo. Las cargas de entrenamiento se establecen de acuerdo a los niveles iniciales para cada componente de la aptitud física a ser desarrollado en el competidor, siguiendo los principios, factores y componentes del entrenamiento.

EL PLAN ANUAL					
Fases del Entrena	PREPARATORIA		COMPETITIVA		TRANSITORIA
Sub-Fases	Prep. General	Prep. Especifica	Pre Compet.	Competitiva	Transitorio
Macro-Ciclos					
Micro-Ciclos					

Grafico N° 24

Fuente: www.monografias.com

1) Preparatorio (pre-temporada):

a) Objetivo principal:

Desarrollar a niveles óptimos los componentes de la aptitud física del atleta

b) Subdivisiones:

Etapa de preparación/acondicionamiento general.

Etapa de preparación/acondicionamiento específico.

2) Competitivo o de mantenimiento (período principal/dentro de la temporada):

a) Objetivo principal:

Refinar los logros alcanzados durante la fase preparatoria.

b) Subdivisiones:

Fase pre-competitiva/de mantenimiento.

Fase de las competencias principales.

3) Transitoria (fuera de la temporada).

a) Característica principal:

Fase que ocurre de forma automática luego de la etapa competitiva.

Subdivisiones:

Pérdida de condición:

Baja considerablemente las cargas de intensidad, volumen y densidad del entrenamiento.

Reposo activo/dinámico:

La implementación de actividades físicas desvinculadas con la especialidad del atleta.

No existe presión psicológica ni física sobre el competidor.

Durante este período se observa una restauración emocional y fisiológica del atleta.

b. Importancia

Es la herramienta principal para el entrenador, con la cual puede dirigir y orientar el entrenamiento atlético a través de un año.

c. Bases

1) Periodización:

a) Definición:

El proceso de dividir el plan anual en períodos/fases de entrenamiento más pequeñas, con el fin de permitir que el programa se prepare/establezca en más factibles/manejables y de asegurar que se alcance una óptima forma deportiva (la mejor disposición y unidad armoniosa de los aspectos/componentes físicos, psíquicos, técnicos y tácticos del atleta) o máxima condición atlética en la fecha programada (alto nivel de rendimiento en un tiempo dado) para la principal o principales competencias del año).

b) Objetivos principales:

Preparar al atleta para alcanzar un nivel óptimo en el rendimiento deportivo.

Preparar al atleta para un estado máximo determinado durante el período de competencia.

Preparar al atleta para las principales competencias relacionadas con dicho estado máximo.

c) Valores:

Mejora la organización del entrenamiento, permitiendo al entrenador conducir su programa en una manera sistemática.

Se facilita el logro de un alto grado de entrenamiento y un estado psicológico que conceda el desarrollo de un óptimo nivel de rendimiento atlético, fundamentado en una condición física y forma deportiva en su máxima y mejor etapa.

Favorece el desarrollo, en secuencia lógica y metódica, de las destrezas, habilidades biomotoras y características psicológicas del atleta.

Permite que durante el entrenamiento se alternen fases de actividades estresoras con períodos de recuperación y regeneración, durante el cual los atletas son expuestos a Presiones mucho menores (fase de transición):

Durante dicha fase se facilita la creación de un humor favorable y genera el potencial atlético, de manera que provea una base sólida para los siguientes períodos de trabajo fuerte.

d) Determinantes para un alto rendimiento:

La adaptación del organismo.

Los ajustes psicológicos a los aspectos específicos del entrenamiento y las competencias.

El desarrollo de destrezas y habilidades.

e) Criterio utilizado para calcular la duración de cada fase de entrenamiento:

El calendario de competencias.

f) Tiempo requerido para un aumento óptimo en el grado de entrenamiento y condición óptima:

No se conoce con exactitud:

Causas para esta dificultad:

- Las particularidades individuales del atleta.
- Las habilidades psico-fisiológicas. - Dieta. - Regeneración.

g) Determinantes para las necesidades de la periodización en el proceso de entrenamiento:

Las condiciones ambientales meteorológicas.

Las temporadas climáticas del año.

El calendario deportivo:

Tiene un efecto definido sobre los términos concretos de los períodos de entrenamiento.

Las habilidades individuales y específicas del deporte que practica el atleta.

Nivel del entrenamiento preliminar del atleta.

Regularidades internas en el desarrollo del organismo.

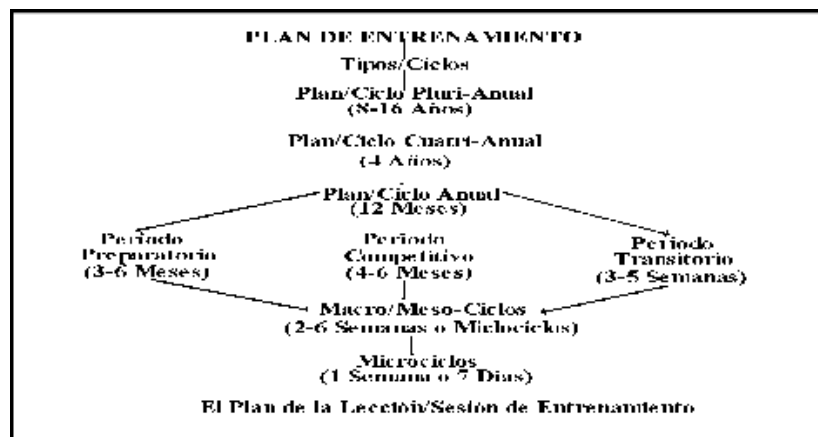


Grafico N° 25

Fuente: www.monografias.com

h) La periodicidad consta de:

La división de un año (períodos de preparación, competencia y transición).

Subdivisiones cíclicas dentro de los otros períodos (macrociclos o mesociclos, microciclos, ciclos de un [1] día, y la sesión de entrenamiento).

i) Periodicidad cotidiana:

Concepto:

Fluctuaciones del rendimiento deportivo a lo largo de un día que son causadas por los biorítmicos.

3. Subdivisiones dentro de los otros períodos:

a. Etapas (macrociclos o mesociclos):

1) Dinámica de trabajo/entrenamiento que compone los períodos:

Representa la suma de todas las unidades (sesiones/prácticas de entrenamiento) requeridas para llevar el nivel del entrenamiento a la altura requerida para satisfacer los objetivos del macrociclo.

2) El fin es alcanzar/lograr los objetivos del período/fase de entrenamiento particular en que se encuentra el atleta.

3) Abarca de 2-6 semanas (microciclos).

4) Mesociclos:

Entrenamiento que se extiende hasta un (1) mes (4.3 semanas).

b. Microciclos:

1) El reparto temporal de las sesiones de entrenamiento durante una (1) semana (4-7 días).

2) Es componente de los macro y mesociclos.

3) Clasificación/tipos:

a) Microciclo de preparación:

El objetivo principal es la búsqueda de la cantidad máxima de carga; en general posee una intensidad de trabajo moderado y se identifica con un aumento muy lento de la carga de trabajo global.

b) Microciclo de pre-competencia:

Prevalece en la fase especial durante el período preparatorio del atleta. Se caracteriza por una disminución y a un aumento de la especificidad; la intensidad se encuentra en el nivel máximo de desarrollo.

c) Microciclo de competición:

Durante este microciclo, disminuyen súbitamente las cargas de entrenamiento.

Pueden incluir cargas de trabajo generalizadas. El fin fundamental es garantizar la máxima cantidad de energía biológica y psíquica durante la competencia.

d) Microciclo de compensación:

La carga acumulada en varias fases requiere del organismo una gran cantidad de energía sobre todo en el período preparatorio pre-competición y de compensación. Existe una drástica reducción de trabajo en cantidad e intensidad, la cual puede alcanzar el 60-70% menos que en los microciclos de preparación.

c. Ciclo diario:

Consta del número de lecciones/sesiones de entrenamiento en un (1) día.

d. Lección/sesión de entrenamiento:

1) Es la unidad fundamental del entrenamiento.

2) La parte más pequeña dentro del plan de entrenamiento:

Es una sola sesión de práctica en búsqueda de un objetivo de entrenamiento.

3) Duración:

1-4 horas.

4) Frecuencia (ciclo diario):

a) En deportes de alto rendimiento:

Se llevan a cabo hasta cuatro (4) sesiones de entrenamiento al día.

5) Componentes/estructura:

a) Introducción (3-5 minutos).

b) Preparación o calentamiento (20-30 minutos).

c) Parte principal (75 minutos).

d) Conclusión (10 minutos).

B. Ciclo Pluri-Anual

1. Descripción:

Junta diferentes niveles de entrenamiento que determinan el rendimiento a lo largo de varios años.

2. Utilidad:

Frecuentemente empleado en Europa Oriental, particularmente en aquellos niños escogidos por su potencial para el desarrollo de un alto rendimiento.

3. Duración:

Ocho (8) a diez-y-seis (16) años.

C. Plan Cuatri-Anual

1. Descripción:

Aquel plan de entrenamiento que se concentra en ciclos de cuatro (4) años (eg, el tiempo entre dos juegos olímpicos).

Cuadro # 11

OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

PROYECTO	META	ACTIVIDADES	ACTORES	INDICADORES	RESULTADOS ESPERADOS
DISEÑO DE UN MANUAL METODOLÓGICO DE ATLETISMO.	Actualización de maestros de Cultura Física	<ul style="list-style-type: none"> Asistir cursos de actualización de metodologías. Sacar maestrías para mejoramiento deportivo. 	Autoridades. Profesores de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> Participación de docentes. Recursos optimizados. 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los maestros comprometidos. Recursos, materiales y económicos utilizados en su totalidad para reforzar.
EJECUCIÓN DEL PLAN	Capacitar a docentes de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> Difusión de capacitación. Recepción de inscripciones. 	Autoridades Docentes del área de Cultura Física.	<ul style="list-style-type: none"> Programa del curso. 	<ul style="list-style-type: none"> Participación de los docentes profesionales de Cultura Física.
SOCIALIZACIÓN	Alcanzar el conocimiento del manual.	<ul style="list-style-type: none"> Difusión Elaboración de afiches. 	Autoridades Docentes. Prensa.	<ul style="list-style-type: none"> Publicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento mayoritario del manual por docentes, entrenadores y estudiantes.
MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES.	Alcanzar el desarrollo de las capacidades atléticas.	<ul style="list-style-type: none"> Aplicación de conocimientos adquiridos en base al manual metodológico. 	Entrenadores. Docentes. Estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> Clases metodológicas. Entrenamientos motivadores. Aprendizajes significativos Autoestima alto. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumento significativo de las capacidades deportivas condicionales de los estudiantes.

PLAN DE EJECUCIÓN.

Para poner en ejecución la propuesta será de mucha utilidad desarrollar varias actividades:

Elaboración del informe.

El informe será socializado a los profesores del área de Cultura Física..

Análisis de resultados.

Los maestros del área de Cultura Física tendrán la oportunidad de palpar la realidad y problemática detectada y solucionar.

Capacitación.

Se darán eventos de capacitación para los docentes del área de Cultura Física y se brindará la orientación y prácticas para que sean implementadas.

Implementación.

Se irán incorporando los métodos y conocimientos o fundamentos teóricos-prácticos para las actividades diarias, para crear otra forma de trabajo con nuevas estrategias y actividades.

Institucionalización.

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

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

- CASIMIRO A.J. Y AGUILA C. (1999). Desarrollo de la condición física en la iniciación deportiva. Eds. APEF y Universidad de Almería. Almería 1999.
- GRAN ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES, Cultural S.A. (Madrid - España)
- PROGRAMA DE ESTUDIOS NIVEL PRIMARIO – Ministerio de Educación y Cultura, convenio Ecuador – Alemania. Primera Edición.
- Jorge Narváez. Tirado 12000 ejemplares.
- RUIZ F., CASIMIRO A.J. y Águila C. (coord.). Los Deportes Colectivos Tradicionales en el Medio Escolar: nuevas tendencias metodológicas.

INTERNET

- wma.com.ar/ARAM/Training/preparacion.htm
- <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laresistencia.html>
- <http://www.efdeportes.com/efd57/edad2.htm>
- <http://www.educared.pe/especial/articulo/1093/la-practica-deportiva/>
- http://concurso.cnice.mec.es/cnice2005/50_educacion_atletismo/curso/archivos/tecnica_4x100.htm

ANEXOS

ANEXO 1

ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
ESCUELA PABLO ARTURO SUAREZ **PARALELO: "A"**
OBJETIVO:

- Determinar las condiciones de la preparación física en la disciplina de Atletismo.

ENCUESTA

Sexo:.....

Peso:.....

Edad:.....

Estatura:.....

Marque con una X en la respuesta que crea conveniente.

1. ¿El atletismo es practicado en la Institución?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
2. ¿Considera usted que es necesario una preparación deportiva en la disciplina de atletismo para obtener un resultado favorable en los estudiantes?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
3. ¿La orientación y la guía del docente permite mejorar la preparación deportiva de los estudiantes?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
4. ¿Con la elaboración de un plan de entrenamiento se puede tener una mejor preparación deportiva?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
5. ¿Cree usted que para tener un rendimiento de calidad se debe preparar físicamente?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
6. ¿Considera usted que los estudiantes deben tener prácticas deportivas rigurosas?
SI () NO ()
¿Por qué?.....
7. ¿Cree usted que la motivación es un complemento necesario para actividad deportiva?
SI () NO ()
¿Por qué?.....

8. ¿Considera usted que la preparación deportiva incide en el rendimiento de los estudiantes?

SI () NO ()

¿Por qué?.....

9. ¿El rendimiento en las competencias atléticas mejoraría con un plan de entrenamiento?

SI () NO ()

¿Por qué?.....

10. ¿Cuáles de las siguientes disciplinas atléticas le gustaría practicar?

() Carrera de velocidades

() Carrea de resistencia

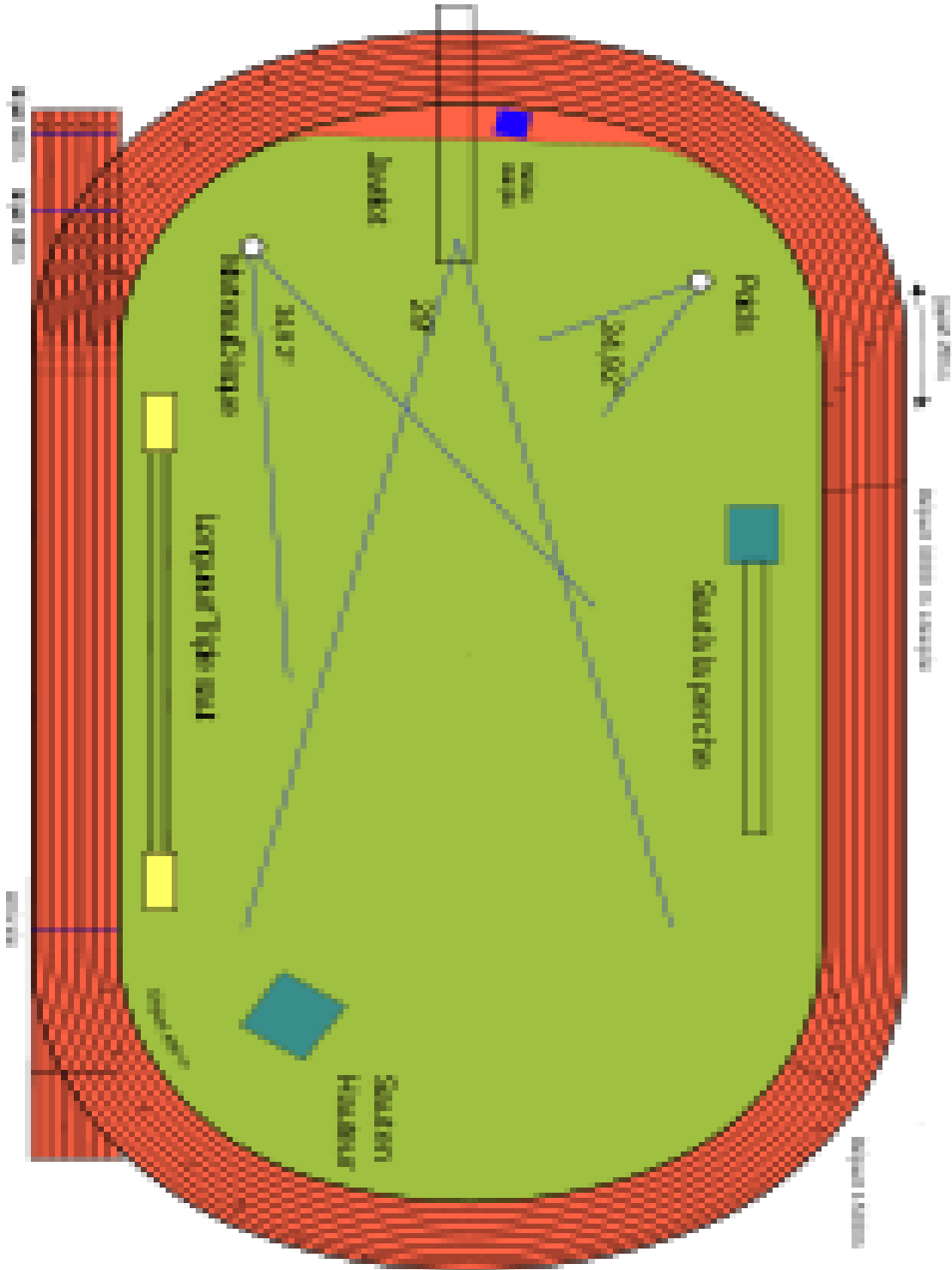
() Postas

() Saltos

() Lanzamientos

Otras indique:.....

ANEXO 2





FOTOS DE LA ESCUELA





ANEXO 3

FORMATO DE OBSERVACIÓN

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	Velocidades	Resistencia	Postas	Saltos	Lanzamientos
					M	F						
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

INVESTIGADOR: Carla Villalba

FORMATO DE OBSERVACIÓN INDIVIDUAL

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEX O		DÍA	VELOCIDADES					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

INVESTIGADOR: Carla Villalba

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	RESISTENCIA					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

INVESTIGADOR: Carla Villalba

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	POSTAS					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
29													
30													
31													

INVESTIGADOR: Carla Villalba

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEX O		DÍA	SALTOS					
					M	F		Excelente	Sobresaliente	Normal	Regular	Pésimo	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													
26													
27													
28													
29													
30													
31													

INVESTIGADOR: Carla Villalba

N	NOMBRE	EDAD (años)	PESO (libras)	ESTATURA (cm)	SEXO		DÍA	LANZAMIENTOS				
					M	F		Ex cel ente	Sobresali ente	Nor mal	Regu lar	Pési mo
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

INVESTIGADOR: Carla Villalba