



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

Informe final del Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de
Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física

TEMA:

**“Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de
los atletas de la categoría 10 a 11 años de la Federación Deportiva de
Tungurahua”**

Autor: Diego Mauricio Chiluisa Lagla

Tutor: Msc. Raynier Montoro Bombú

AMBATO – ECUADOR

2019 - 2020

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Raynier Montoro Bombú, con C.C 1757530264 en calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: **“Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas categoría 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua”**, desarrollado por Diego Mauricio Chiluisa Lagla, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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.



Msc. Raynier Montoro Bombú
C.C 1757530264
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema: **“Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas categoría 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Diego Mauricio Chiluisa Lagla

C.C.: 0503321887

AUTOR

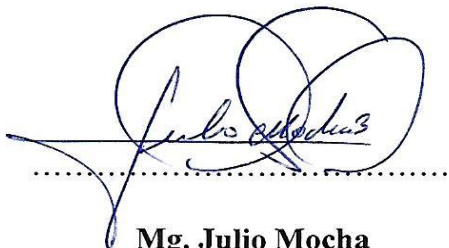
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

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

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas de la categoría 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua**”, presentado por el Sr. Diego Mauricio Chiluisa Lagla, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y r

eglamentos establecidos.

Por tal razón se autoriza la presentación ante el organismo, para los trámites legales y pertinentes.



Mg. Julio Mocha

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Mg. Christian Sánchez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado de forma especial a mi madre que gracias a su apoyo en todo momento, hizo que pueda concluir mi carrera.

El proyecto además va dedicado a mi familia tíos, abuelitos porque han estado presentes en cada paso que he dado cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

A mi hermano por su confianza, apoyo incondicional, el cual además fue por quien tenía que cumplir de alguna u otra forma este gran paso.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra forma me han llenado de saberes para poder concluir con una parte de mis estudios.

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a dios por darme la sabiduría, vida y guiarme en cada uno de los pasos para cumplir una de mis metas en la vida.

Mi imperecedero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, a las Autoridades y Docentes de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física en especial al profesor Msc. Raynier Montoro Bombú tutor de tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de mi investigación, y por ende la culminación de manera satisfactoria la realización del presente trabajo.

Por ultimo pero no menos importante agradezco a todas y a cada una de las personas que han presentes en la realización de este proyecto, agradezco de corazón el haberme brindado todo el apoyo, colaboración y ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

INDICE

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	1
CAPÍTULO I	
MARCO TEÓRICO	2
CAPITULO 2	
METODOLOGÍA	13
CAPÍTULO 3	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	18
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	18
COMPROBACIÓN ESTADÍSTICA	29
CAPÍTULO 4	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Carrera con elevación de muslos Pre test.....	19
Tabla 2 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pre test	20
Tabla 3 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pre test.....	21
Tabla 4 Carrera de 50 m Pre test.....	23
Tabla 5 Carrera con elevación de muslos Pos test	24
Tabla 6 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Post test.....	25
Tabla 7 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pos test	27
Tabla 8 Carrera de 50 m. Pos test	28

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Materiales.....	14
Gráfico 2 Carrera con elevación de muslos Pre test	19
Gráfico 3 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pre test	20
Gráfico 4 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pre test.....	22
Gráfico 5 Carrera de 50 m Pre test.....	23
Gráfico 6 Carrera con elevación de muslos Pos test	24
Gráfico 7 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pos test.....	26
Gráfico 8 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pos test	27
Gráfico 9 Carrera de 50 m Pos test	28
Gráfico 10 Atletas de la F.D.T. en las prácticas.....	44

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo se enfoca en los procesos de enseñanza que conllevan al aprendizaje de la técnica de carrera, por el cual se realizó un análisis de la problemática del proyecto de investigación y la situación actual.

Por medio de la investigación se pretende realizar una evaluación crítica, reflexiva y propositiva acerca de los procesos de enseñanza y metodologías, encaminados a un aprendizaje adecuado de la técnica de las carreras planas, las cuales mediante la aplicación de la observación estructurada en base a la ficha de evaluación técnica y a su vez haciéndola participativa, se comprobó mediante la ejecución de las prácticas en base a la técnica de carrera deficiencias y aciertos de la técnica, para la validez de cada uno de los ejercicios evaluados de la ficha técnica se comprobaron mediante resultados en base al Test de Student y el respectivo análisis e interpretación, esto nos llevó a la implementación de parámetros que ayuden al desarrollo y mejora de la técnica, creando de este modo una guía de ejercicios.

Abstract

The present research work focuses on the teaching processes that lead to the learning of the career technique, by which an analysis of the research project problem and the current situation was carried out.

Through research, a critical, reflexive and proactive evaluation of the teaching processes and methodologies, aimed at an adequate learning of the technique of flat careers, which through the application of structured observation based on the research is intended Technical evaluation sheet and in turn making it participatory, it was verified by executing the practices based on the technical shortcomings and successes of the technique, for the validity of each of the evaluated exercises of the technical sheet were checked by results Based on the Student Test and the respective analysis and interpretation, this led us to the implementation of parameters that help the development and improvement of the technique, thus creating an exercise guide with the help of several training processes.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

El atletismo de iniciación es una de los más estudiado en las literaturas, en los últimos años se ha tenido que observar un aumento en el número de niños que practican este deporte (Alex Mauricio Carrillo Aguagallo et al., 2018), es por ello que con el fin de profundizar en el componente teórico de la investigación se cuenta con diferentes antecedentes, fundamentaciones relacionados con el objeto de estudio. En tal sentido mediante el método de revisión de fuentes documentales se pudo constatar la tesis de Cevallos Camacho (2014) en su tema de investigación: Programa de iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje en los alumnos de la unidad educativa Machachi, cantón Mejía, provincia de Pichincha, durante el año lectivo 2014- 2015, en su investigación el autor realiza búsquedas acerca de las metodologías para la enseñanza en la iniciación al atletismo, a su vez concluye que: las actividades didácticas ludo técnicas son herramientas valiosas que permiten guiar adecuadamente el proceso de enseñanza – aprendizaje de iniciación al atletismo de medio fondo, para obtener nuevos talentos deportivos. El trabajo investigativo otorga beneficios tanto a los deportistas como entrenadores, debido a que se da a conocer un método innovador y adecuado de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos. A su vez (MOCHA-BONILLA, 2018) menciona que se debe planificar actividades programadas mediante juegos recreativos, es decir, realizar actividades con pequeños juegos asociados a la disciplina del atletismo.

Otro de los atures consultados fueron Tobar & Zurata (2013) en su tema de investigación: Guía metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera en atletas fondistas del Club Trotahacheros del Municipio de Tuquerres – Nariño, dan a conocer que una guía metodológica para el perfeccionamiento en la técnica de carrera en atletas permite mejorar los procesos de formación deportiva, puesto que a partir del conocimiento científico combinado con los saberes empíricos se pretende alcanzar un mejor rendimiento deportivo. Además deducen que “la ejecución correcta de la técnica

de la carrera contribuye significativamente al resultado deportivo. Además, mencionan que en las carreras de fondo la técnica correcta tiene mucha importancia, dado que el desplazamiento racional garantiza la economía de los movimientos y menor gasto de energía.

Según (Narváez Galván, 2014) en su tema de investigación: La evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre-juveniles de la Federación Deportiva de Loja periodo 2013; señala que al hablar de evaluación pedagógica se refiere a un medio que sirve para comprobar el proceso de enseñanza – aprendizaje, por lo que toma en cuenta el tipo de evaluación a aplicar de acuerdo al grado de eficiencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo para así evitar el fracaso en el desenvolvimiento competitivo del atleta. Además, da a conocer que los controles pedagógicos si tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores del medio.

Enseñanza – Aprendizaje

La actuación del educador durante la clase aplica una técnica didáctica en función de una serie de variables, las cuales se pueden destacar como los objetivos educativos y de enseñanza que requieren alcanzar, que tipo de tareas motrices se van a enseñar, características de los alumnos, etc.

La técnica de enseñanza tiene como objetivo la comunicación didáctica, los comportamientos del educador que están relacionados con la forma de dar la información, la presentación de las tareas y actividades a realizar por el alumno y todas aquellas reacciones del profesor a la actuación y ejecución de los alumnos. Todas aquellas intervenciones del profesor que estén relacionadas directamente con la transmisión de las habilidades y conocimientos a los alumnos son objeto de la técnica de enseñanza.

La estrategia en la práctica es la forma particular de abordar los diferentes ejercicios o tareas que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz. Las estrategias en la práctica siguen alguna de las vías del proceso de pensamiento como son la síntesis y el análisis, tradicionalmente se han conocido en la didáctica como el método analítico y el método sintético o global.

La estrategia analítica procede por descomposición o separación de los elementos; la síntesis procede de lo compuesto a lo simple, compone los elementos simples en la unidad. La forma de afrontar el aprendizaje de muchas habilidades motrices dependerá de la complejidad de la misma. (Sicilia Camacho & Delgado Noguera, 2002, p.23).

Sicilia Camacho et al. (2002) mencionan que “no se puede actuar de una manera fija ante los ambientes de aprendizaje y enseñanza que son abiertos. Los estilos de enseñanza más eficaces lo son en la medida en que con mayor frecuencia produce los efectos deseados, pero lógicamente es situacional” (p.27).

Sbert, (1969) menciona que: “un maestro para enseñar a sus alumnos lo que desea que aprendan es preciso que él mismo haga ciertas cosas y que hay otras que son los aprendices quienes deben hacerlas. No basta que estos vean cómo las hace el maestro, sino que éste debe formular cuidadosamente un plan de trabajo de las actividades propias del maestro y de aquellas que correspondan gradualmente a los aprendices” (p.22).

Ortiz Ocaña, (2009) se refiere al “aprendizaje como un **proceso de modificación relativamente permanente** del modo de actuación del estudiante que modela y remodela su experiencia en función de la adaptación a los contextos en los que se concreta el ambiente con el que se relaciona, ya sea en la escuela o comunidad” (p.10).

García Cortina, (2018) explica que “el aprendizaje es la facultad o habilidad que tienen los seres humanos para entender las cosas durante el proceso de adquisición de nuevos hábitos y comportamientos, se mejora significativamente cuando se aplica el modelo de Auto estructuración del conocimiento, cuyos atributos principales son: el ser objetivo, discreto, operante, optimista, el establecer la proporción y la concordancia” (p.6).

“**El aprendizaje significativo** tiene lugar cuando los estudiantes perciben el asunto como relevante para sus propios propósitos. El aprendizaje que implica un cambio en la organización de las propias ideas – en la percepción que la persona tiene de sí misma – es inquietante y tiende a ser resistido. El aprendizaje socializante más útil en el mundo moderno es el aprendizaje del proceso de aprender, una abertura continua para la experiencia y la incorporación, en nosotros mismos, del proceso de cambio. (Díaz Bordenave y Martins Pereira, 1997, p.57)

Atletismo

El atletismo es un deporte tan antiguo como el hombre (Montoro Bombú, Quizhpe Luzuriaga, et al., 2018) compuesto por un conjunto de habilidades y destrezas, la mayoría de las cuales provienen de gestos naturales del ser humano, como correr, saltar o lanzar. Como deporte multidisciplinar posee un enorme bagaje motriz que realza su relevancia en la esfera docente. El conocimiento de las posibilidades que ofrece, en especial a nivel de la condición física y en el campo de la coordinación, debe ser una constante referencia para los profesores de Educación Física. El atletismo se estructura sobre tres de las habilidades básicas en el comportamiento motor del ser humano: desplazamientos (correr y andar), saltos y lanzamientos. (Hornillos Baz, 2000, p.5).

El atletismo es el más natural de todos los deportes, por sus orígenes y por las características de sus ejercicios, corresponde a la carrera también el hábito más natural, pues el hombre lo adquiere desde los primeros años de vida. Ya sea por una causa o por otra, lamentablemente el hábito formado desde la niñez no es el más adecuado y

los especialistas de carreras, ya sea de velocidad o de fondo, tienen que emplear mucho tiempo en corregir algo que está fuertemente formado.

Las pruebas de carreras de velocidad son una de las más populares, estas demandan una alta motivación por la velocidad y excelentes cualidades psicológicas (Inelvis Romero Pileta et al., 2019). En esta podemos encontrar la carrera de 100m., 200m, 100 m. con vallas, 400 m. con vallas y 400 m. planos. La carrera de 400 metros planos en todos los eventos de atletismo ha sido durante mucho tiempo un punto de atracción por las características biológicas que se desempeñan en esta modalidad deportiva. (Montoro, R, Hernández, V, Ortiz P, & Castro W, 2019).

El entrenador debe partir de un hecho consumado: "todos los atletas principiantes saben correr" y no puede olvidar que esta es una habilidad natural y el principiante corre desde los primeros años de vida, cuando abandonó el gateo y transformó su desplazamiento en cuadrupedia a la forma bípeda, sin embargo, probablemente corra de una forma no económica y poco racional, y la tarea del entrenador es transformar un hábito que, de forma natural, ha estado mal formado. La metodología de enseñanza de la técnica de las carreras planas debe regirse por el principio de transformar lo natural en racional. (Romero Frometa y Scrubb, 2003). La iniciación deportiva en la etapa infantil permite realizar la preparación del niño(a) durante un largo período de tiempo Martin & Nicolaus, Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil, citado por (Montoro Bombú, Ochoa Granda, et al., 2018) por lo que resulta importante el trabajo referido a las actividades deportivas desde edades tempranas.

Técnica de carrera

Vinuesa (1997) señala que “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, lo realizan alguna vez en su vida” (p.14).

Por lo que es necesario mencionar que técnica de carrera es la forma que tenemos de ejecutar los movimientos que intervienen en el gesto de la carrera, una buena técnica

de carrera vendría a ser el modelo que un corredor puede realizar en el ciclo de su marcha desde el punto de vista biomecánico, motriz y energético. Una buena técnica de carrera no solo puede marcar la diferencia entre correr con o sin dolor, sino que también ayuda a mejorar marcas. (Escuela de RUNNING, 2019)

Beneficios

- Reduce el riesgo de sufrir cualquier tipo de lesión.
- Conseguir mayor velocidad y mejorar el rendimiento.
- Economizar al máximo la energía entrenando.
- Retrasar al máximo la aparición de la fatiga muscular.
- Aumentar la agilidad y la coordinación del cuerpo.
- Mejorar la eficacia de los movimientos.
- Adquirir una postura más cómoda y elegante al correr.

Brigaud (2015) menciona que “el desarrollo de la capacidad de mantener la organización del cuerpo en el gesto técnico deportivo debería ser el punto de partida de toda actividad con el fin de la optimización y la preservación. No hay que omitir que mantener una postura conlleva un coste energético adicional, pero el rendimiento obtenido es superior” (p.3)

La postura

Por postura se entiende que son las variaciones de la colocación de unas partes del cuerpo con relación a otras, así como su capacidad para mantenerlas a pesar de las tensiones. Capacidad de mantener una colocación eficiente y fisiológica de las diferentes partes del cuerpo (Brigaud, 2015).

Una buena postura empieza desde la cabeza hasta los pies: mirada, cuello hombros, brazos, manos, espalda, cadera, piernas, rodillas y pies.

En la práctica es necesario tratar de aplicar dos aspectos como la demostración de la prueba en completo, y la explicación de los aspectos técnicos de forma simultánea, para luego demostrar el movimiento completo a diferentes velocidades y además el mismo entrenador va explicando los aspectos más importantes. Recuerde que en estas edades los niños necesitan más de la demostración que de la explicación.

Como es incuestionable, el atleta la va a realizar incorrectamente, con una técnica inadecuada. No importa, ese primer enfrentamiento con el movimiento completo es muy importante para él: le va a ofrecer su primera experiencia motora consiente de la técnica que va aprender y lo más importante, lo va a motivar al aprendizaje del movimiento fraccionado.

Para un correcto manejo de la enseñanza aprendizaje se aplican 2 principios del entrenamiento como son el principio de individualización por el hecho de que ningún deportista es igual al otro por lo que no tiene sentido tener el mismo plan de entrenamiento para todos, por otro lado está el principio de especificidad el cual trata de mejorar cada aspecto en el deporte, en consecuencia al tema de estudio estamos tratando de la técnica de carrera.

Ahora partiendo de que la enseñanza del atletismo está dirigida hacia cuatro áreas fundamentales que agrupan pruebas características por su ejecución, dentro de estas podemos encontrar la caminata o marcha deportiva, las carreras, los saltos y los lanzamientos. En todas estas pruebas se imparten una variada gama de contenidos facilitando profundizar a los estudiantes en los conocimientos de este deporte. Teniendo en cuenta la rapidez con que se desarrolla el contexto actual y la exigua preparación teórica que muestran los profesores noveles durante el proceso de enseñanza, se constata la necesidad de seguir profundizando en la enseñanza de los fundamentos técnicos que sustentan el desarrollo del atletismo en su contexto actual. (Montoro, Quizhpe, Ochoa & Medina; 2018). En este sentido, se plantea el objetivo general de la investigación.

1.2 OBJETIVOS

Objetivo general

- Establecer adecuaciones en el proceso de enseñanza de la técnica de carrera que permita un correcto desempeño de la técnica de las carreras planas.

Objetivos específicos

- Analizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el estudio del estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas infantiles de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Examinar los procesos de enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera, que se aplican a los atletas infantiles de la Federación Deportiva de Tungurahua.
- Diseñar una guía de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de carrera en atletas de 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Establecer adecuaciones en el proceso de enseñanza de la técnica de carrera que permita un correcto desempeño de la técnica de las carreras planas. Luego del análisis y la examinación de los procesos de enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera se empleó una guía metodológica para una adecuada práctica de esta habilidad a mejorar, el primer paso a tomar en cuenta fue la identificación de la necesidad a mejorar dentro de la técnica de carrera basándonos en los parámetros a evaluar como son la postura tronco, la cadera, el braceo, la mirada la posición de las manos, el movimiento de las extremidades inferiores, siendo estos aspectos fundamentales en competición, a continuación pasamos al siguiente paso que es la determinación de establecer nuevos ajustes a la guía de entrenamiento por consiguiente este punto fue

explícito por parte del investigador en esta caso mi persona para un nuevo planteamiento el cual ayude a la mejora en los atletas infantiles, a continuación se procedió a la solicitud o la correspondiente aprobación por parte del entrenador o entrenadores encargados los cuales primero se tomaron a consideración implementar nuevas adecuaciones a su plan de entrenamiento, luego procedieron a la revisión de los ejercicios a aplicar, para inmediatamente proceder a la aprobación del mismo, a continuación se pasó a la aplicación de las adecuaciones las cuales fueron tanto responsabilidad tanto del investigador como de los entrenadores y la misma institución, además se realizó la correspondiente observación junto a la ficha de evaluación para representar un correcto desarrollo en la mejora de la técnica de carrera, como último paso se realizó un seguimiento con el objetivo de en el tiempo establecido de la investigación ver al atleta desarrollando adecuadamente la técnica de carrera dentro de las carreras planas.

De esta forma se coordinó las correspondientes prácticas con los ejercicios establecidos, se fueron dando de manera progresiva, dependiendo de cada uno de los movimientos a fortalecer en las prácticas realizadas con los atletas infantiles. Esto se llevó a cabo por medio de la experimentación y observación, al establecer con ayuda del entrenador y mi persona varios ejercicios que los atletas infantiles tenían que ir realizando, notando la mejora que se va dando en cuanto al desarrollo de esta característica, se fueron aplicando ejercicios básicos logrando llegar a la ejecución de ejercicios con mayor complejidad para estas edades.

Analizar los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el estudio del estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas infantiles de la Federación Deportiva de Tungurahua. Se realizó la respectiva recolección de conocimientos sustanciales existentes sobre el tema de investigación que se utilizaron de base para la iniciación, desarrollo y culminación del trabajo de investigación, estos referentes teóricos fueron de suma importancia para el planteamiento de ejercicios que ayuden al desarrollo de la técnica de carrera y por ende a la creación de la guía metodológica, además para el planteamiento e interpretación

de los resultados obtenidos. Cabe recalcar que todos estos antecedentes se investigaron de artículos científicos que se centran en la recopilación de información veraz científica sobre el tema antes mencionado, también se indagó en libros, el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato así como de otras universidades dentro y fuera del país y por ultimo pero no menos importante de sitios web confiables.

Examinar los procesos de enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera, que se aplican a los atletas infantiles de la Federación Deportiva de Tungurahua. Para la exploración de los procesos de enseñanza y aprendizaje se procedió con ejecución de las correspondientes prácticas por parte del entrenador como por los atletas, el primer paso a examinar fue el proceso de enseñanza que es la tarea más importante del entrenador la cual consiste en acompañar el aprendizaje del atleta, como característica principal se examinó el contenido y la aplicación de las técnicas para enseñar, posterior a esto se pasó al proceso de aprendizaje que le compete en esta caso al atleta que con la orientación del entrenador se fueron observando como este lleva un adecuado desarrollo de la técnica de carrera.

De este modo se fueron examinando los procesos de enseñanza que se aplican en cuanto al aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas infantiles. Esta actividad se llevó a cabo por medio de una observación correctamente estructurada para la recolección de información, la cual fue esencial para proseguir al siguiente paso que conlleva al establecimiento de adecuaciones para el desarrollo de la técnica de carrera dentro de las carreras planas.

Diseñar una guía de ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de carrera en atletas de 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua. Para el cumplimiento de este objetivo contamos con los medios adecuados para la correspondiente práctica y evaluación como fueron la pista atlética los medios de observación que este caso fue la ficha de evaluación técnica, una cámara filmadora, además tuvimos el apoyo de los mismos entrenadores de la disciplina de atletismo así como el indispensable apoyo de los atletas, por consiguiente se procedió con el cumplimiento de los objetivos específicos los cuales se caracterizan por el análisis de

los referentes teóricos y metodológicos, la examinación de los procesos de enseñanza - aprendizaje en cuanto a la técnica de carrera, y se establecieron adecuaciones de acuerdo al programa de entrenamiento para la mejora de esta característica.

Sabemos que la guía de ejercicios es una herramienta fundamental dentro del proceso de aprendizaje autónomo, así que como primer paso hacia la realización de la guía se registró la información necesaria que demuestra la validez, calidad y actualización de la herramienta diseñada. A continuación, se definieron los elementos que van a estar dentro de la planeación metodológica, para finalizar se pasó al plan de actividades en este caso al planteamiento de ejercicios de acuerdo a cada uno de los parámetros a tener en cuenta dentro de la técnica de carrera.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES



Tabla de anotaciones



Laptop



Impresiones



Pista atlética



Conos



Silbato

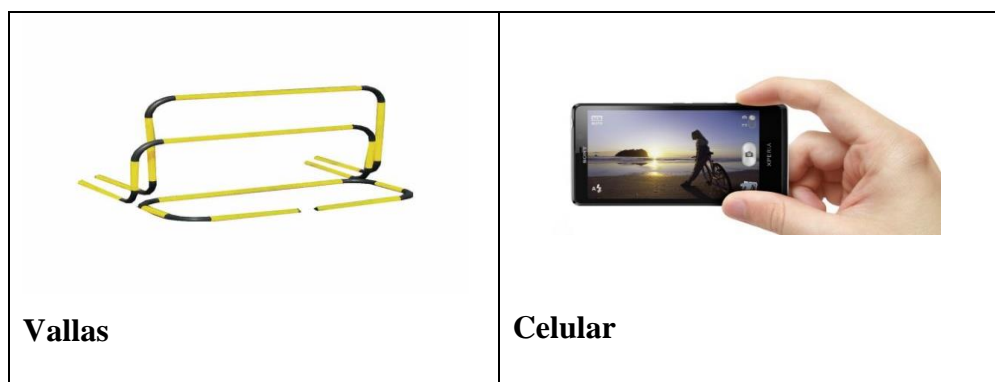


Gráfico 1 Materiales

2.2 MÉTODOS

El tema de investigación denominado: Estado actual del proceso enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera de los atletas categoría 10 a 11 años de la F.D.T. va encaminado a la formulación de nuevos procesos de entrenamiento mediante el apoyo de una guía de ejercicios, que sea eficiente en la etapa de enseñanza – aprendizaje de los atletas infantiles.

Enfoque

El proyecto por las características de los elementos a investigar y para la formulación de las soluciones se utilizó un enfoque cuantitativo y cualitativo por el hecho del análisis de la realidad de los entrenadores y deportistas en cuanto a la enseñanza y aprendizaje, refiriéndonos al patrón cuantitativo esto permitió demostrar datos numéricos generados en tabulaciones de la encuesta, y la misma observación la cual cuenta con parámetros para evaluar la técnica de los atletas infantiles de la Federación Deportiva de Tungurahua. Además se contó con el método científico para la obtención de un conocimiento teórico con validez y comprobación científica mediante el uso de instrumentos fiables; como, encuestas y la misma observación.

Procesos de investigación utilizados.

El presente trabajo de investigación es bibliográfica documental, debido a que esto permitió analizar, sintetizar, ampliar o comparar diferentes puntos de vista de varios

autores, teorías, criterios y temas referentes en los procesos de enseñanza – aprendizaje en la técnica de carrera. También se basa en la investigación de campo porque se realizó en el lugar de los hechos en donde se trabajó con los entrenadores y deportistas de la F.D.T.

Para las indagaciones empíricas se utilizaron otros métodos como: la revisión de documentos oficiales, que permitió consultar entre otros escritos; las tesis de grado de diferentes universidades del país, y tesis de universidades de Latinoamérica. Todo esto se utilizó en la búsqueda de información estableciéndose en un nivel de satisfacción acerca del desarrollo metódico en la técnica de carrera. Además con base del método de la observación, a través de una ficha técnica se pudo obtener datos de como incide los programas de enseñanza - aprendizaje en el mejoramiento de la técnica de carrera de los atletas de 10 a 11 años de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Muestra

La muestra de investigación se basa en la disciplina estudiada y las edades comprendidas de 10 a 11 años por lo que se tendrán una muestra n-12 atletas de un total poblacional n-12 atletas que se mantienen permanentemente entrenando en las instalaciones de la Federación Deportiva de Tungurahua. Además se contó con 3 entrenadores dando un total de 15 involucrados dentro de la F.D.T.

Procedimiento

Para el correcto desarrollo de los procesos de enseñanza – aprendizaje basado en la técnica de carrera recurrimos a la observación con la ejecución de cuatro ejercicios básicos pero esenciales denominados SPRINT, para equiparar el progreso, se los plasmo en 5 semanas. En la Primera semana se cumplió con el ejercicio de carrera elevando muslos, el cual tuvo como objetivo instaurar al corredor el hábito de elevar rodillas. La segunda semana se realizó el ejercicio de carrera elevando muslos con extensión de las piernas al frente el cual tuvo como objetivo aumentar la longitud de la zancada. En la tercera semana se ejecutó el ejercicio denominado carrera con

extensión de las extremidades inferiores el objetivo que se buscó fue el rápido descenso de las extremidades inferiores, en la semana 4 se realizó el ejercicio de carrera de 50 que tuvo como objetivo la contribución el mejoramiento de la coordinación extremidades inferiores y superiores.

Al término de la semana 5 se realizó la respectiva evaluación de la técnica de carrera con los parámetros establecidos. Cabe recalcar que en cada uno de los ejercicios se fueron observando parámetros fundamentales como posición de las extremidades superiores, posición del tronco, caderas, así como la mejora de la coordinación, concentración y relajación de los atletas, todos estos aspectos fueron planteados en la ficha de observación. El proceso metodológico se realizó con la respectiva observación que tuvo como objetivo la identificación de datos sobre los hechos en la técnica de carrera. Luego se procedió a la tabulación de resultados y la comprobación con ayuda de la prueba estadística de Shapiro-will para determinar los niveles de confiabilidad mediante T de Student, la aplicación de esta prueba se dio por el hecho de calcular muestras relacionadas y por tener una muestra pequeña menor a 30 individuos. Posteriormente se pasó a la elaboración de una guía de enseñanza de la técnica de carrera, que permitió un correcto desempeño de la técnica de las carreras planas.

Tabla de indicadores a evaluar por semanas de trabajo.

FICHA DE EVALUACIÓN TÉCNICA		
Evaluación de cuatro ejercicios técnicos de carrera cada uno de ellos con 8 parámetros a evaluar con calificación de 1 al 4 siendo 4 la calificación más alta		
Nombre:		
Parámetros	Pre	Pos
Carrera con elevación de muslos Distancia: 20 – 30 m.		
1. Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares		
2. Vista al frente		
3. Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo		
4. Manos semicerradas		
5. Tronco erguido		
6. Caderas elevadas		

7. La pierna elevada tiene que estar paralela al suelo con la rodilla flexionada a un ángulo de 90°, punta del pie mirando hacia el frente.		
8. Pierna de apoyo totalmente extendida y apoyada sobre el metatarso.		
Carrera elevando muslos con extensión de las piernas al frente Distancia: 20 – 30 m.		
1. Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares		
2. Vista al frente		
3. Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo		
4. Manos semicerradas		
5. Tronco erguido		
6. Caderas elevadas		
7. La pierna elevada después recogida estará extendida y paralela al suelo con la punta del pie ligeramente inclinada hacia delante.		
8. Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso.		
Carrera con extensión de las extremidades inferiores		
1. Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares		
2. Vista al frente		
3. Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo		
4. Manos semicerradas		
5. Tronco erguido		
6. Caderas elevadas		
7. La pierna elevada estará extendida a un ángulo de 45° con respecto a la otra, la punta del pie ligeramente inclinada hacia delante.		
8. Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso.		
Carrera de 50 m		
1. Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares		
2. Vista al frente		
3. Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo		
4. Manos semicerradas		
5. Tronco erguido		
6. Caderas elevadas		
7. Coordinación entre extremidades superiores e inferiores.		
8. Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso.		

Elaborada por: (Montoro., 2013)

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Resultados de la investigación

Luego de la aplicación de la observación y por ende la respectiva ficha de evaluación con el post y pre test, se procedió a tabular los resultados, tomando en cuenta los resultados obtenidos en cada uno de los parámetros evaluados. Se tomó en cuenta las alternativas de resultados estableciendo en cada una de ellas la frecuencia o repetición de la información.

Los resultados de la investigación que se presentan en este capítulo, están relacionados con las variables del tema, las cuales permitieron la elaboración de los instrumentos de investigación, para posteriormente ser aplicados a todo el universo de trabajo.

De la tabulación de datos se diseñaron cuadros estadísticos y gráficos comparativos, los cuales contienen porcentajes en base a resultados del universo de trabajo, en torno a cada uno de los ejercicios y parámetros planteados para cada una de las variables. La información que se obtuvo está organizada de tal manera que da respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

Análisis de los resultados del pre test

Carrera con elevación de muslos

Pre test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	4	7	1	12
2.	0	6	6	0	12
3.	0	5	7	0	12
4.	1	2	8	1	12
5.	0	0	11	1	12
6.	0	0	4	8	12
7.	0	8	4	0	12
8.	0	2	5	5	12

Tabla 1 Carrera con elevación de muslos Pre test

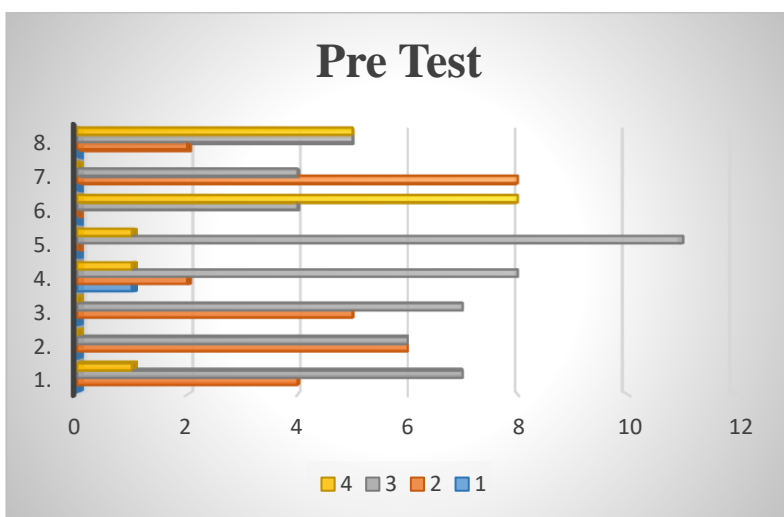


Gráfico 2 Carrera con elevación de muslos Pre test

La tabla 1: muestra los resultados de las observaciones de la carrera con elevación de muslos en el pre test, existen 8 parámetros evaluados, del 1 al 4 siendo 1 la calificación más baja y 4 la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 4 atletas tienen la calificación de 2, 7 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. en el parámetro 2, 6 atletas tienen la calificación de 2, y 6 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 5 atletas tienen la calificación de 2, y 7 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, un atleta tiene la calificación de 1, 2 atletas tienen la calificación de 2, 8 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En

el parámetro 5, 11 atletas tienen la calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 4 atletas tienen la calificación de 3 y 8 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 8 atletas tienen la calificación de 2, 4 atletas tienen la calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, 2 atletas tienen la calificación de 2, 5 atletas con calificación de 3 y 5 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente

Pre test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	4	7	1	12
2.	0	5	7	0	12
3.	0	6	6	0	12
4.	1	2	8	1	12
5.	0	0	12	0	12
6.	0	0	4	8	12
7.	0	10	1	1	12
8.	0	2	6	4	12

Tabla 2 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pre test

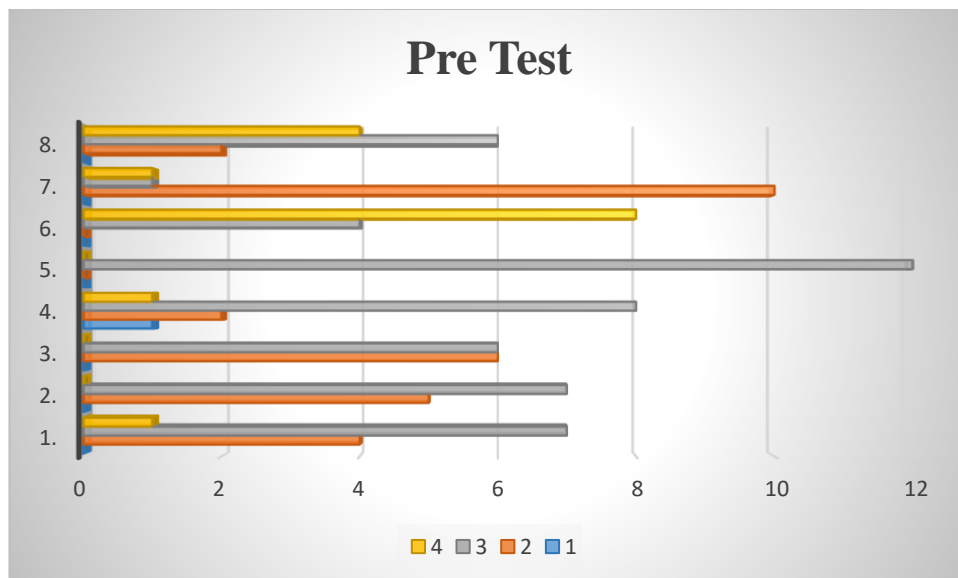


Gráfico 3 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pre test

La tabla 2: muestra los resultados de las observaciones de la carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente en el pre test, existen 8 parámetros evaluados, del

1al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 4 atletas tienen la calificación de 2, 7 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, 5 atletas tienen la calificación de 2, y 7 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 2, y 6 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, un atleta tiene la calificación de 1, 2 atletas tienen la calificación de 2, 8 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 12 atletas tienen la calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 4 atletas tienen la calificación de 3 y 8 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 10 atletas tienen la calificación de 2, un atleta la calificación de 3 y 1 atleta la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, 2 atletas tienen la calificación de 2, 6 atletas con calificación de 3 y 4 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Carrera con extensión de las extremidades inferiores

Pre test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	4	7	1	12
2.	0	5	7	0	12
3.	0	6	6	0	12
4.	1	2	8	1	12
5.	0	0	9	3	12
6.	0	0	4	8	12
7.	0	0	1	11	12
8.	0	0	8	4	12

Tabla 3 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pre test

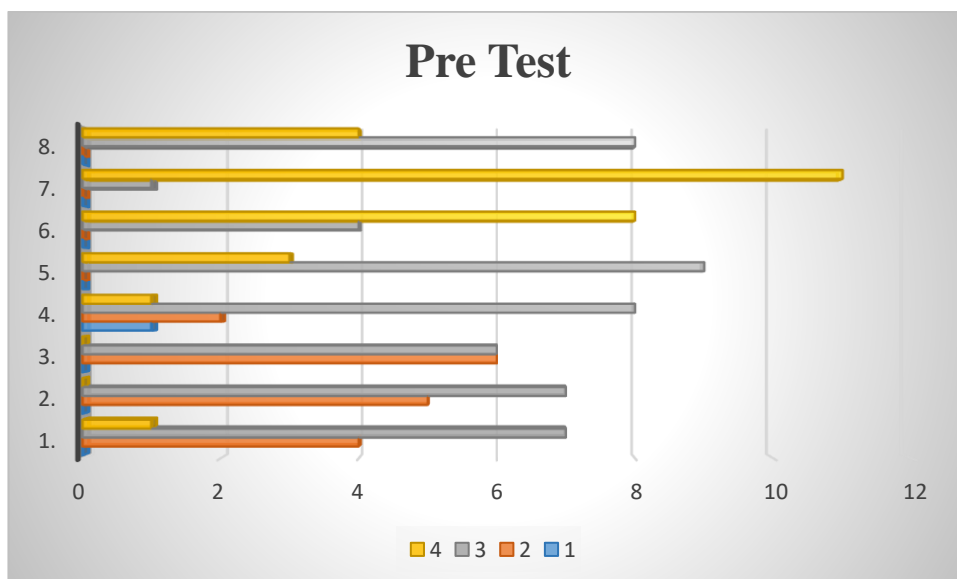


Gráfico 4 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pre test

La tabla 3: muestra los resultados de las observaciones de la carrera con extensión de las extremidades inferiores en el pre test, existen 8 parámetros evaluados, del 1al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 4 atletas tienen la calificación de 2, 7 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, 5 atletas tienen la calificación de 2, y 7 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 2, y 6 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, un atleta tiene la calificación de 1, 2 atletas tienen la calificación de 2, 8 atletas con calificación de 3 y 1 solo atleta con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 9 atletas tienen la calificación de 3 y 3 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, un atleta tiene la calificación de 3 y 11 tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 4 atletas tienen la calificación de 2, y 8 atletas la calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, 4 atletas tienen la calificación de 3 y 8 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Carrera de 50 m

Pre test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	2	7	3	12
2.	0	5	7	0	12
3.	0	6	6	0	12
4.	1	0	10	1	12
5.	0	0	8	4	12
6.	0	0	1	11	12
7.	0	0	2	10	12
8.	0	1	5	6	12

Tabla 4 Carrera de 50 m Pre test

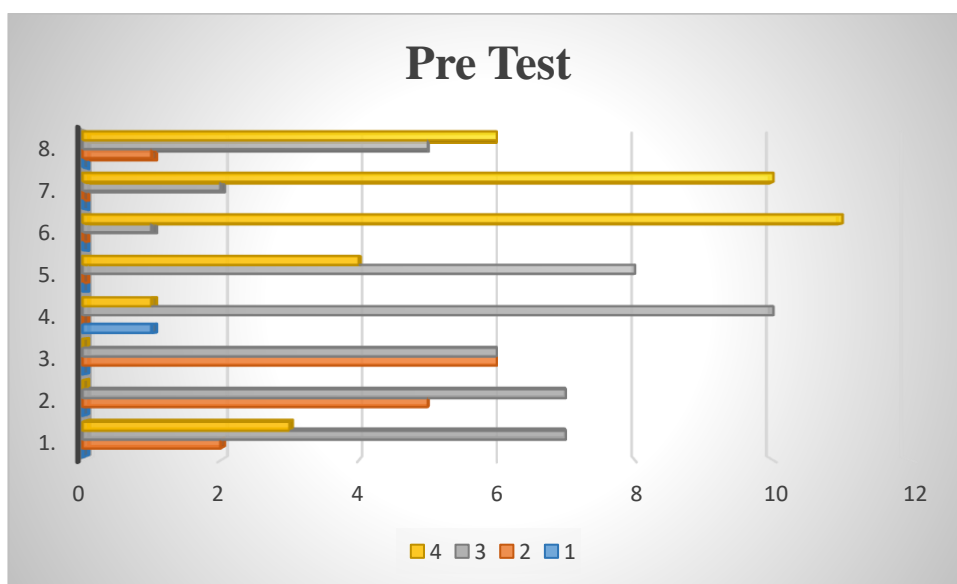


Gráfico 5 Carrera de 50 m Pre test

La tabla 4: muestra los resultados de las observaciones de la carrera de 50 m. en el pre test, existen 8 parámetros evaluados, del 1al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 2 atletas tienen la calificación de 2, 7 atletas con calificación de 3 y 3 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, 5 atletas tienen la calificación de 2, y 7 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 2, y 6 atletas con calificación de 3 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, un atleta tiene la calificación de 1, 10 atletas tienen la calificación de 3, un solo atleta tiene la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 8 atletas tienen la calificación de 3 y 4

atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, un atleta tiene la calificación de 3 y 11 tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, un atleta tiene la calificación de 2, 5 atletas tienen la calificación de 3 y 6 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Análisis de los resultados del pos test

Carrera con elevación de muslos

Pos test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	1	2	9	12
2.	0	1	4	7	12
3.	0	0	6	6	12
4.	0	0	2	10	12
5.	0	0	4	8	12
6.	0	0	0	12	12
7.	0	0	6	6	12
8.	0	0	3	9	12

Tabla 5 Carrera con elevación de muslos Pos test

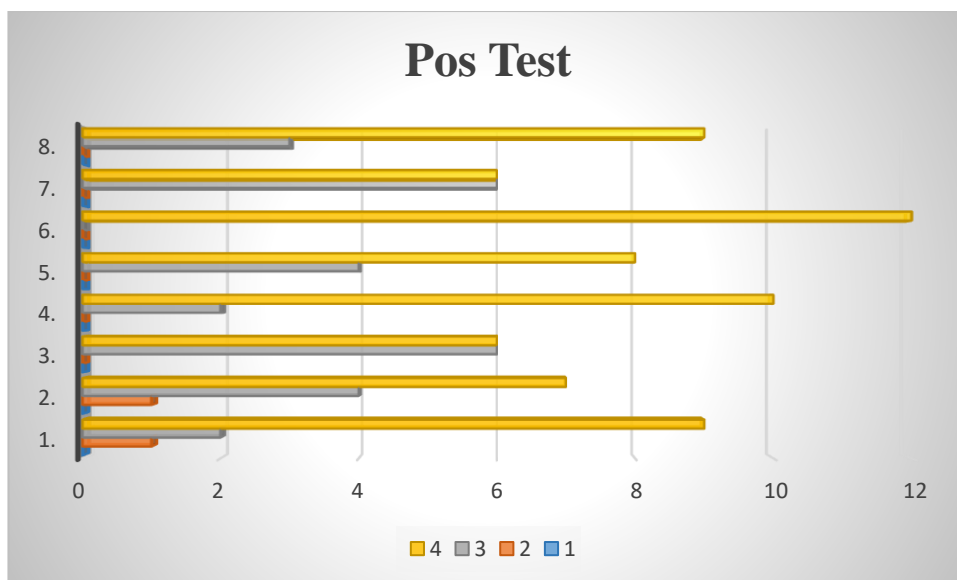


Gráfico 6 Carrera con elevación de muslos Pos test

La tabla 5: muestra los resultados de las observaciones de la carrera con elevación de muslos en el pos test, son 8 parámetros evaluados, del 1 al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, un atleta tiene la calificación de 2, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 9 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, un atleta tiene la calificación de 2, 4 atletas con calificación de 3 y 7 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas tienen la calificación de 4, dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 4 atletas tienen la calificación de 3 y 8 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, 3 atletas tienen la calificación de 3, y 9 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. Como se puede observar

Carrera elevando muslos con extensión de piernas de piernas al frente

Pos test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	0	3	9	12
2.	0	1	4	7	12
3.	0	0	6	6	12
4.	0	0	2	10	12
5.	0	0	5	7	12
6.	0	0	0	12	12
7.	0	0	6	6	12
8.	0	0	3	9	12

Tabla 6 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Post test

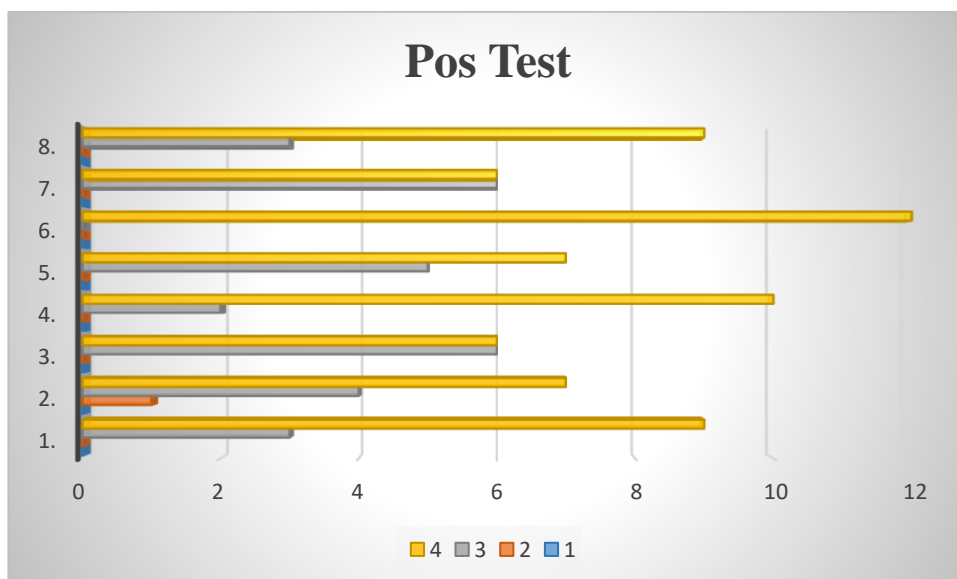


Gráfico 7 Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente Pos test

La tabla 6: muestra los resultados de las observaciones de la Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente en el pos test, son 8 parámetros evaluados, del 1al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, un atleta tiene la calificación de 2, 4 atletas con calificación de 3 y 7 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas tienen la calificación de 4, dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 5 atletas tienen la calificación de 3 y 7 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, 3 atletas tienen la calificación de 3, y 9 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Carrera con extensión de las extremidades inferiores

Pos test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	0	3	9	12
2.	0	1	5	6	12
3.	0	0	6	6	12
4.	0	0	2	10	12
5.	0	0	0	12	12
6.	0	0	0	12	12
7.	0	0	3	9	12
8.	0	0	1	11	12

Tabla 7 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pos test

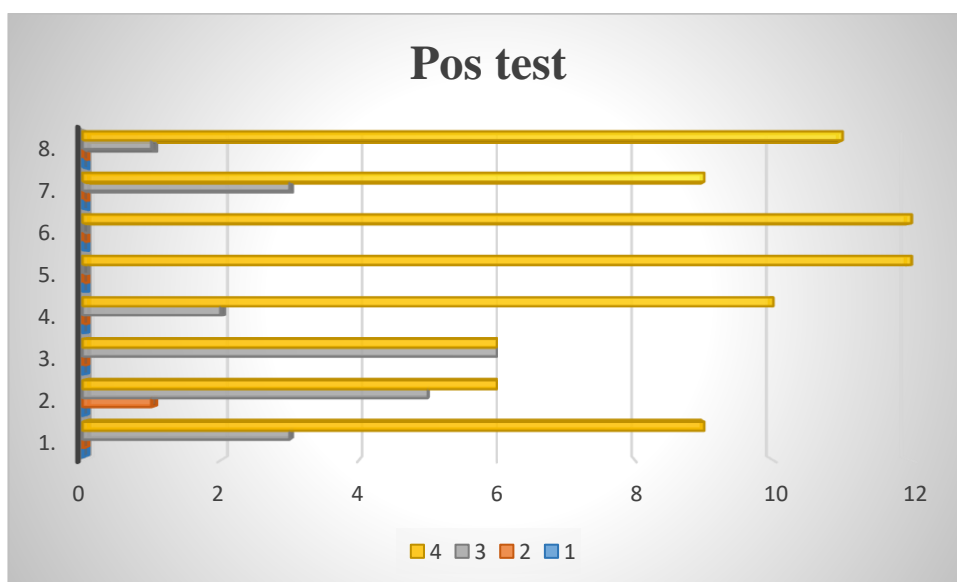


Gráfico 8 Carrera con extensión de las extremidades inferiores Pos test

La tabla 7: muestra los resultados de las observaciones de la Carrera con extensión de las extremidades inferiores en el pos test, son 8 parámetros evaluados, del 1 al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 3 atletas tienen la calificación de 3, y 9 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, un atleta tiene la calificación de 2, 5 atletas con calificación de 3 y 6 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas tienen la calificación de 4, dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un

total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 3 atletas tienen la calificación de 3, y 9 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, un atleta tiene la calificación de 3, y 11 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

Carrera de 50 m.

Pos test					
	1	2	3	4	Total
1.	0	0	2	10	12
2.	0	1	5	6	12
3.	0	0	6	6	12
4.	0	0	1	11	12
5.	0	0	0	12	12
6.	0	0	0	12	12
7.	0	0	0	12	12
8.	0	0	1	11	12

Tabla 8 Carrera de 50 m. Pos test

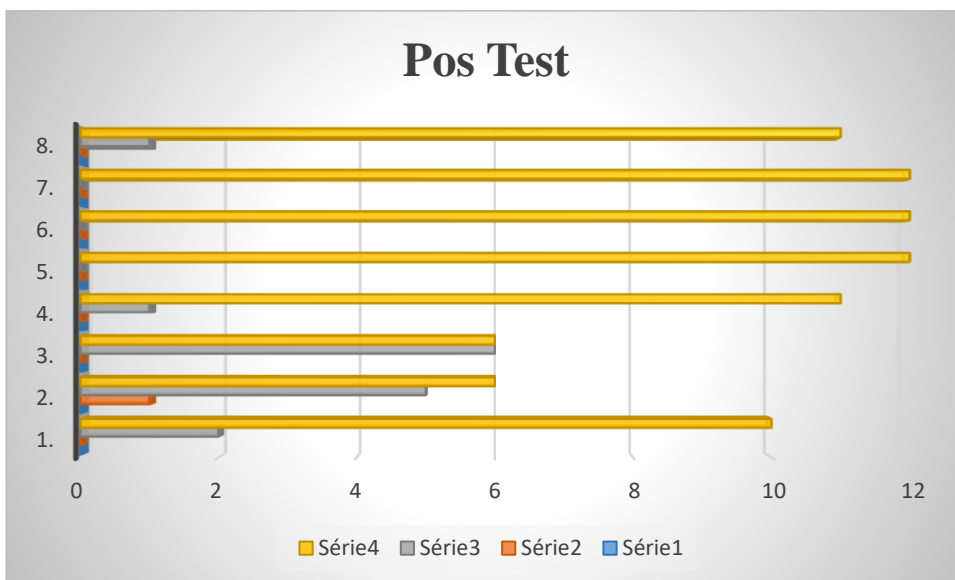


Gráfico 9 Carrera de 50 m Pos test

La tabla 7: muestra los resultados de las observaciones de la Carrera de 50m. en el pos test, son 8 parámetros evaluados, del 1al 4 siendo esta la más alta calificación, por consiguiente en el parámetro 1, 2 atletas tienen la calificación de 3, y 10 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 2, un atleta

tiene la calificación de 2, 5 atletas con calificación de 3 y 6 atletas la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 3, 6 atletas tienen la calificación de 3, y 6 atletas con calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 4, un atleta tiene la calificación de 3, y 11 atletas tienen la calificación de 4, dándonos un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 5, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 6, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 7, 12 atletas tienen la calificación de 4 con un total de 12 atletas evaluados. En el parámetro 8, un atleta tiene la calificación de 3, y 11 atletas tienen la calificación de 4 dándonos un total de 12 atletas evaluados.

COMPROBACIÓN ESTADÍSTICA

T STUDENT

Hipótesis

Ho: No hay diferencia significativa entre el pre test y pos test de la técnica de carrera.

H1: Hay una diferencia significativa entre el pre test y pos test de la técnica de carrera.

ALFA α : 0,05

Carrera con elevación de muslos

Normalidad

Kolmogorov – Smirnov: para muestras grandes (> 30 individuos)

Shapiro – Wilk: muestras pequeñas (< 30 individuos)

Criterio para determinar la normalidad:

Pre test $\Rightarrow \alpha = 0,05$ Ho = Los datos provienen de una distribución normal.

Pos test $< \alpha = 0,05$ H1 = Los datos **no** provienen de una distribución normal.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pre test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
Pos test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,159	12	,200*	,964	12	,833
Pos test	,257	12	,028	,885	12	,102

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Normalidad		
P – valor (Pre test) = 0,833	>	0,05
P – valor (Pos test) = 0,102	>	0,05
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal		

DECISIÓN ESTADÍSTICA

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Pre test	22,8333	12	2,03753	,58818
	Pos test	29,5000	12	2,19504	,63365

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Pre test – Post test	-6,66667	1,15470	,33333	-7,40033	-5,93300	-20,000	11	,000

Significancia SPSS = 0,000	<	0,05
Conclusión: hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio carrera con elevación de muslos si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles. De hecho los atletas en promedio mejoraron de 22,8333 puntos a 29,5000 puntos.		

Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente

NORMALIDAD

Kolmogorov – Smirnov: para muestras grandes (> 30 individuos)

Shapiro – Wilk: muestras pequeñas (< 30 individuos)

Criterio para determinar la normalidad:

Pre test => $\alpha = 0,05$ Ho = Los datos provienen de una distribución normal

Pos test < $\alpha = 0,05$ H1 = Los datos **no** provienen de una distribución normal

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pre test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
Pos test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,123	12	,200*	,961	12	,800
Pos test	,280	12	,010	,894	12	,133

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Normalidad		
P – valor (Pre test) = 0,800	>	0,05
P – valor (Pos test) = 0,133	>	0,05
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal		

DECISIÓN ESTADÍSTICA

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Pre test	22,6667	12	2,46183	,71067
	Pos test	29,3333	12	2,30940	,66667

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Pre test – Pos test	-6,66667	1,49747	,43228	-7,61812	-5,71522	-15,422	11	,000

Significancia SPSS = 0,000	<	0,05
<p>Conclusión: hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles.</p> <p>De hecho los atletas en promedio mejoraron de 22,6667 puntos a 29,3333 puntos.</p>		

Carrera con extensión de las extremidades inferiores

NORMALIDAD

Kolmogorov – Smirnov: para muestras grandes (> 30 individuos)

Shapiro – Wilk: muestras pequeñas (< 30 individuos)

Criterio para determinar la normalidad:

Pre test $\Rightarrow \alpha = 0,05$ Ho = Los datos provienen de una distribución normal

Pos test $< \alpha = 0,05$ H1 = Los datos **no** provienen de una distribución normal

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pre test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
Pos test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Pre test	,174	12	,200*	,954	12	,692
Pos test	,272	12	,015	,828	12	,020

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Normalidad

P – valor (Pre test) = 0,692	>	0,05
P – valor (Pos test) = 0,020	<	0,05
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal		

DESICIÓN ESTADÍSTICA

Estadísticas de muestras emparejadas

	Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1 Pre test	24,1667	12	1,85047	,53418
Pos test	30,1667	12	1,69670	,48979

Prueba de muestras emparejadas

	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Par 1 Pre test – Pos Test	-6,00000	,85280	,24618	-6,54185	-5,45815	-24,372	11	,000

Significancia SPSS = 0,000	<	0,05
Conclusión: hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio Carrera con extensión de las extremidades inferiores si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles. De hecho los atletas en promedio mejoraron de 24,1667 puntos a 30,1667 puntos.		

Carrera de 50 m.

NORMALIDAD

Kolmogorov – Smirnov: para muestras grandes (> 30 individuos)

Shapiro – Wilk: muestras pequeñas (< 30 individuos)

Criterio para determinar la normalidad:

Pre test => $\alpha = 0,05$ Ho = Los datos provienen de una distribución normal.

Pos test < $\alpha = 0,05$ H1 = Los datos **no** provienen de una distribución normal.

Resumen de procesamiento de casos

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Pre test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%
Pos test	12	100,0%	0	0,0%	12	100,0%

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	,272	12	,015	,903	12	,173
Pos test	,291	12	,006	,867	12	,060

a. Corrección de significación de Lilliefors

Normalidad		
P – valor (Pre test) = 0,173	>	0,05
P – valor (Pos test) = 0,060	>	0,05
Conclusión: Los datos provienen de una distribución normal		

DECISIÓN ESTADÍSTICA

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Par 1	Pre test	25,5833	12	1,56428	,45157
	Pos test	30,5833	12	1,31137	,37856

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	Pre test – Pos test	-5,00000	,95346	,27524	-5,60580	-4,39420	-18,166	11	,000

Significancia SPSS = 0,000	<	0,05
<p>Conclusión: hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio Carrera de 50 m. si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles. De hecho, los atletas en promedio mejoraron de 25,5833 puntos a 30,5833 puntos.</p>		

Discusión

Después de realizado el análisis de los resultados de cada una de las pruebas realizadas pudimos constatar que el control es uno de los procesos más importantes del entrenamiento (Montoro Bombú et al., 2019) ya que este trata de integrar todos los problemas que pueden existen en el preparación. En este sentido se discutirán los resultados de los indicadores evaluados. El pretest de la **carrera elevando muslos**, muestra que el desempeño técnico de la carrera elevando muslos, los atletas analizados

presentaban errores técnicos muy básico como la visión al frente, déficit en la zona de apoyo con los metatarsos, en la mantención del ángulo de 90 grados en el braceo y un déficit en la posición de la cadera y tronco, demostrando una falta de fuerza notada en esos planos musculares, por otra parte los resultados también mostraron que hay que realizar un énfasis marcado en el trabajo de los brazos, los cuales se cruzan de la línea central del cuerpo y no mantiene el ángulo de 90grados, luego de aplicado una guía de ejercicios se pudo mejorar los resultados de la segunda observación siendo validados los datos mediante la prueba estadística de Shapiro-Will para determinar los niveles de confiabilidad y mediante T de Student la cual comprobó que hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio carrera con elevación de muslos si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles. De hecho, los atletas en promedio mejoraron de 22,8333 puntos a 29,5000 puntos. Para el caso de la **carrera elevando muslos con extensión de las piernas**, los resultados muestran que para el desempeño técnico, los atletas analizados presentaban ciertos errores técnicos básicos como son el ángulo de braceo que debe ser a 90 grados y no se pase de la línea central del cuerpo, déficit en la posición del tronco y en la posición de la cadera, y ciertos errores técnicos en zona de apoyo en los metatarsos demostrando una falta de fuerza notada en esos planos musculares luego de aplicado una guía de ejercicios se pudo mejorar los resultados de la segunda observación siendo validados los datos mediante la prueba estadística de Shapiro-Will para determinar los niveles de confiabilidad y mediante T de Student la cual comprobó que hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles de hecho los atletas en promedio mejoraron de 22,6667 puntos a 29,3333 puntos. Para el caso de la **carrera con extensión de las extremidades inferiores** los resultados muestran que para el desempeño técnico, los atletas analizados presentaban ciertos errores técnicos básicos como son el ángulo de braceo que debe ser a 90 grados y no se pase de la línea central del cuerpo, déficit en la apertura de las manos, posición del tronco y de cadera demostrando una falta de fuerza notada en esos planos musculares luego de aplicado una guía de ejercicios se pudo mejorar los resultados de la segunda observación siendo validados los datos mediante la prueba estadística de Shapiro-Will para determinar los niveles de confiabilidad y mediante T de Student la cual comprobó

que hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio Carrera con extensión de las extremidades inferiores si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles, de hecho los atletas en promedio mejoraron de 24,1667 puntos a 30,1667 puntos. Para el caso de la **carrera de 50 m.**, los resultados muestran que para el desempeño técnico, los atletas analizados presentaban errores técnicos básicos como un déficit en la vista al frente, en la mantención del ángulo de 90grados en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo, déficit en la apertura de las manos, posición del tronco demostrando una falta de fuerza notada en esos planos musculares luego de aplicado una guía de ejercicios se pudo mejorar los resultados de la segunda observación siendo validados los datos mediante la prueba estadística de Shapiro-Will para determinar los niveles de confiabilidad y mediante T de Student la cual comprobó que hay una diferencia significativa entre el pre test y el post test, por lo cual se concluye que el test del ejercicio Carrera de 50 m. si tiene efectos significativos sobre la mejora de los atletas infantiles, de hecho los atletas en promedio mejoraron de 25,5833 puntos a 30,5833 puntos.

De esta manera podemos determinar que gracias a la aplicación de una guía de ejercicios posterior al pre test, si ayuda significativamente en la mejora de la técnica de carrera en los atletas infantiles esto se pudo comprobar mediante la aplicación del pos test y gracias a la comprobación estadística en base a la prueba estadística de Shapiro – Will y T de Student.

CAPÍTULO 4

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

Después de culminada la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Al analizar referentes teóricos de acuerdo a los procesos de enseñanza – aprendizaje de la técnica de carrera en la disciplina de atletismo en el país nos dimos cuenta que, son bastante escasos, por ende, los entrenadores tienen insuficientes bases sobre como impartir una práctica adecuada en cuanto a la mejora de la técnica de carrera hacia los atletas infantiles.
- La guía de ejercicios, creada con ejercicios específicos en la técnica de carrera ayudaron al atleta al desarrollo de esta destreza.
- Las adecuaciones que se dieron a las prácticas para la mejora de la técnica de carrera fueron las esperadas, por el hecho de que se pudo observar una mejora en las 5 semanas.

4.2 RECOMENDACIONES

- Tener en cuenta referentes teóricos a nivel de Latinoamérica que fundamenten los procesos de enseñanza - aprendizaje de la técnica de carrera en la disciplina de atletismo, para que de esta forma los entrenadores tengan bases adecuadas a la hora de impartir una práctica deportiva.
- Se recomienda que las guías de ejercicios tengan parámetros encaminados a un adecuado desarrollo dentro de las disciplinas deportivas, para que el atleta vaya desarrollándose de la mejor manera en el deporte.
- Las adecuaciones siempre deben llevarse a cabo en base al desarrollo de prácticas acorde a la capacidad a mejorar en este caso del tema trabajado la técnica de carrera en los atletas infantiles, y conjuntamente con la ayuda de una ficha de evaluación técnica.

Alex Mauricio Carrillo Aguagallo, Raynier Montoro Bombú, Pablo David Lincango Iza, Daniel Mon López, Edgardo Romero Frómeta, & Marcos Elpidio Pérez Ruiz. (2018, septiembre). *Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo.*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300010

Inelvis Romero Pileta, Hirbins Manuel Dopico Pérez, Idalmis Fernández Téllez, Raynier Montoro Bombú, Enrique Chávez Cevallos, & Wilson Teodoro Contreras Calle. (2019, junio). *Análisis integral de la motivación en boxeadores.* http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200056

Montoro Bombú, R., Hernández Toro, V., Ortiz Ortiz, P., & Castro Acosta, W. (2019). Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo

de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 32-45.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.528>

Montoro Bombú, R., Ochoa Granda, E., Quizhpe Luzuriaga, V., & Valverde Jumbo, L. (2018). Valoración del rendimiento físico inicial y acciones estratégicas para disminuir la deserción deportiva en el atletismo femenino de la federación deportiva de Loja. *Ciencia Digital*, 2(4), 1-12.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i4.206>

Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Ochoa Granda, E., & Medina Ramírez, E. (2018). Invariantes del contenido a tener en cuenta durante la enseñanza de los fundamentos técnicos de las carreras. *Ciencia Digital*, 2(4), 125-130.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i4.214>

BIBLIOGRAFÍA

- Alex Mauricio Carrillo Aguagallo, Raynier Montoro Bombú, Pablo David Lincango Iza, Daniel Mon López, Edgardo Romero Frómeta, & Marcos Elpidio Pérez Ruiz. (2018, septiembre). *Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo*.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300010
- Brigaud, F. (2015). *La Carrera, Postura, Biomecánica y Rendimiento*. Badalona (España): Editorial Paidotribo.
- Cevallos Camacho, T. (2014). *Programa de Iniciación deportiva en el atletismo para mejorar los procesos de Enseñanza - Aprendizaje en los alumnos de la Unidad Educativa Machachi, cantón Mejía, provincia de Pichincha durante el año lectivo 2014 - 2015*. Latacunga.
- Díaz Bordenave, J., & Martins Pereira, A. (1997). *Estrategias de enseñanza - aprendizaje*. San José: IICA.
- Escuela de RUNNING*. (5 de Diciembre de 2019). Obtenido de Técnica de carrera del corredor: Qué es y cómo mejorar: <https://escueladerunning.com/tecnica-de-carrera/>
- García Cortina , G. (2018). *La autoestructuración del conocimiento basado en las formas de compresión*. UNID Editorial Digital.
- Hornillos Baz, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Inelvis Romero Pileta, Hirbins Manuel Dopico Pérez, Idalmis Fernández Téllez, Raynier Montoro Bombú, Enrique Chávez Cevallos, & Wilson Teodoro Contreras Calle. (2019, junio). *Análisis integral de la motivación en boxeadores*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002019000200056
- MOCHA-BONILLA, J. A. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista ESPACIOS*, 39(23). *Revista ESPACIOS*, 39(23), 26.
- Montoro Bombú, R., Hernández Toro, V., Ortiz Ortiz, P., & Castro Acosta, W. (2019). Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 32-45.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.528>
- Montoro Bombú, R., Ochoa Granda, E., Quizhpe Luzuriaga, V., & Valverde Jumbo,

- L. (2018). Valoración del rendimiento físico inicial y acciones estratégicas para disminuir la deserción deportiva en el atletismo femenino de la federación deportiva de Loja. *Ciencia Digital*, 2(4), 1-12.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i4.206>
- Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Ochoa Granda, E., & Medina Ramírez, E. (2018). Invariantes del contenido a tener en cuenta durante la enseñanza de los fundamentos técnicos de las carreras. *Ciencia Digital*, 2(4), 125-130.
<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i4.214>
- Montoro., R. (2013). *Libro electrónico destinado a la enseñanza del atletismo en el proceso de entrenamiento deportivo de base*. (L. d. Paz, Ed.) La Habana: S/N.
- Narváez Galván, E. F. (2014). *La evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre-juveniles de la Federación Deportiva de Loja periodo 2013*. Loja.
- Ortiz Ocaña, A. L. (2009). *Temas pedagógicos, didácticos y metodológicos*. EDICIONES CEPEDID.
- Romero Frometa, E., & Scrubb, M. E. (Noviembre de 2003). *efdeportes.com*. Obtenido de La enseñanza de la técnica de las carreras en la etapa de iniciación: <https://www.efdeportes.com/efd66/carreras.htm>
- Salas López, G. E. (2017). *La Enseñanza – Aprendizaje en los Fundamentos Técnicos del Tenis de Mesa en los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa “Pedro Fermín Cevallos” del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato.
- Sbert, A. (1969). *Métodos de Enseñanza en el Taller*. Barcelona: EDITORIAL REVERTE MEXICANA,S.A.
- Sicilia Camacho, Á., & Delgado Noguera, M. Á. (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. En *Análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar* (págs. 22-23). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Tobar, M. A., & Zurata, J. E. (2013). *Guía metodológica para el perfeccionamiento de la técnica de la carrera en atletas fondistas del Club Trotahacheros del Municipio de Tuquerres-Nariño*. Santiago de Cali.
- Vinuesa M., C. J. (1997). *Tratado de Atletismo*. Madrid: Editorial Esteban Sanz M.

ANEXOS

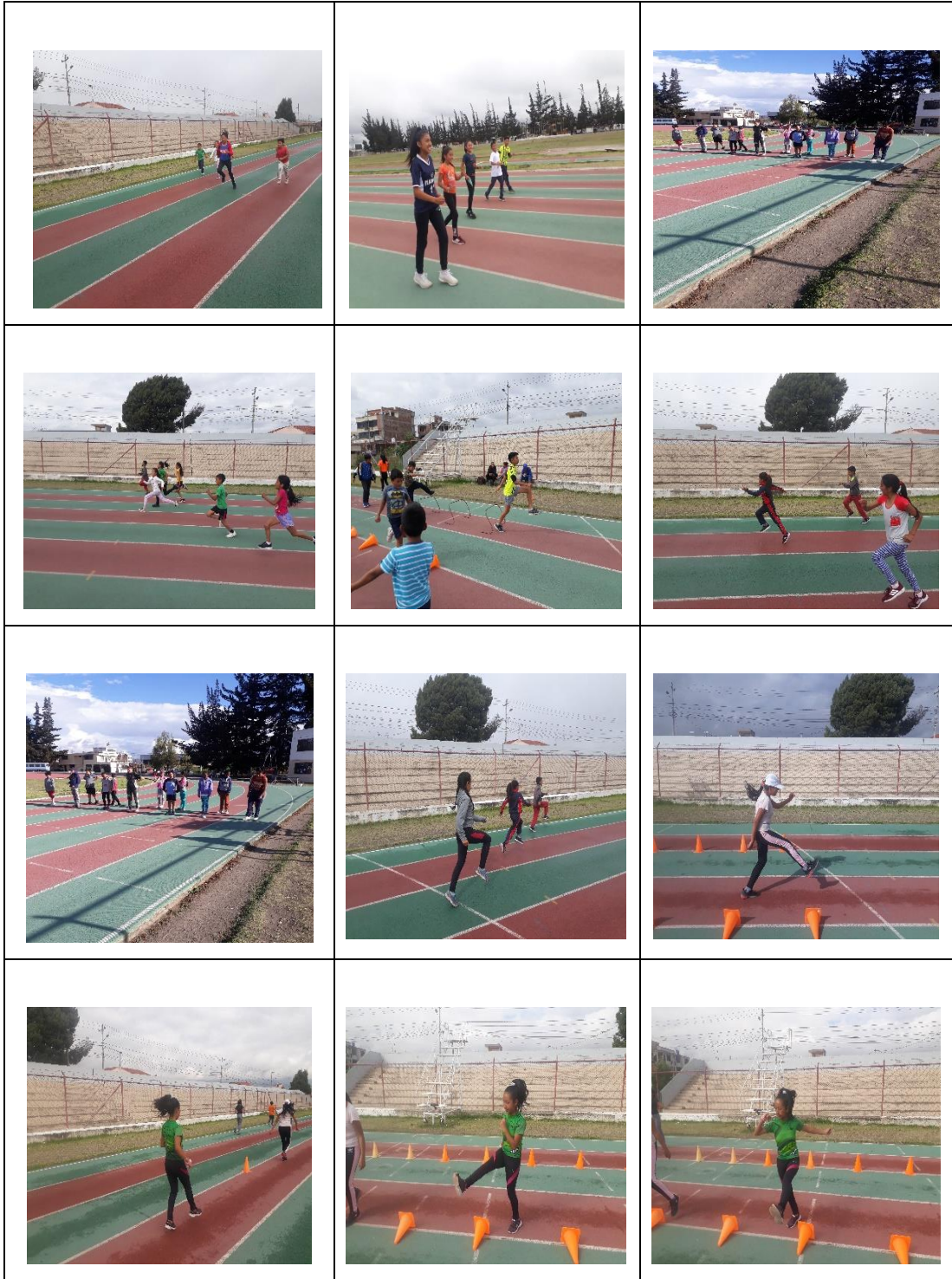






Gráfico 10 Atletas de la F.D.T. en las prácticas

Anexo 2: Guía de ejercicios realizadas a los atletas.

GUÍA DE EJERCICIOS		
DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PARA EL DESARROLLO DE LA TÉCNICA DE CARRERA		
Objetivo: Optimizar la técnica de carrera dentro de las carreras planas, en los atletas infantiles de la F.D.T., en base a ejercicios específicos para desarrollo de ésta cualidad.		
Carrera con elevación de muslos		
Variantes		
Desarrollo del ejercicio	Explicación grafica	Indicaciones metodológicas
<p>Materiales: Pista</p> <p>Ejecución: Con una sola extremidad inferior elevando el muslo y una flexión de 90° de la rodillada otra estará totalmente extendida, avanzarán 30 m. hacia al frente, luego se cambiará de extremidad y se realizara el mismo procedimiento.</p> <p>Objetivo: Mecanizar el movimiento y la posición de las extremidades inferiores en el ejercicio carrera con elevación de muslos.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares - Vista al frente - Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo - Manos semicerradas - Tronco erguido - Caderas elevadas
<p>Material: PLATOS</p> <p>Ejecución: Se colocarán los platos uno a continuación del otro a una distancia de 1m., el atleta a la orden de ejecución saltará sobre ellos asimilando el ejercicio de elevación de muslos.</p> <p>Objetivo: Lograr avanzar con elevación de los muslos con flexión de rodilla a 90° grados</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La pierna elevada tiene que estar paralela al suelo con la rodilla flexionada a un ángulo de 90°, punta del pie mirando hacia el frente. - Pierna de apoyo totalmente extendida y apoyada sobre el metatarso.

Material: CONOS o VALLAS

Ejecución: Se colocarán los conos o vallas uno a continuación del otro a una distancia de 1m., el atleta a la orden de ejecución saltará sobre ellos asimilando el ejercicio de elevación de muslos.

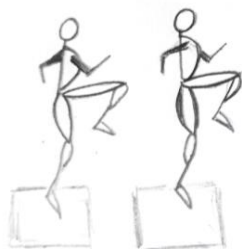
Objetivo: Lograr avanzar con elevación de los muslos con flexión de rodilla a 90° grados



Material: TIZA o CINTA

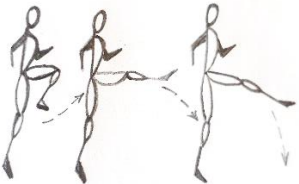
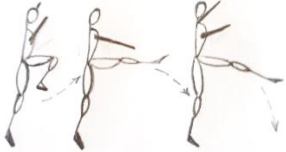

Ejecución: Se dibujan sobre el suelo 10 cuadros con una distancia de 1m., a la orden el atleta sale a pisar cada cuadro con asimilación del ejercicio de elevación de muslos.



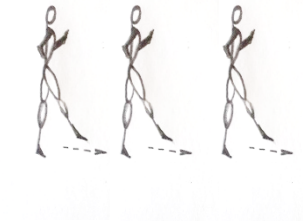
Objetivo: Lograr avanzar con elevación de los muslos con flexión de rodilla a 90° grados

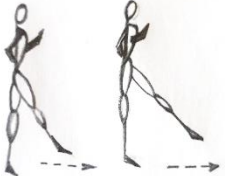
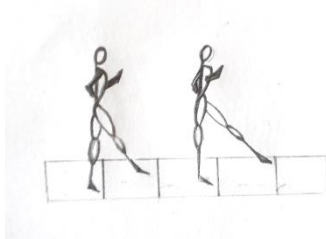
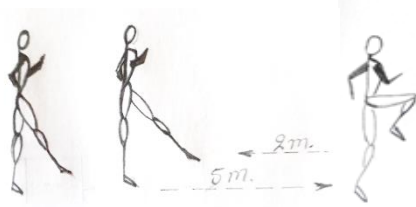





Carrera elevando muslos con extensión de las piernas al frente

Variantes

<p>Materiales: Pista Ejecución: El atleta se desplazará de 20 a 30 m. hacia el frente, elevando una sola extremidad inferior levantando el muslo y extendiendo la pierna al frente mientras que la otra estará totalmente extendida. Luego realizará el mismo procedimiento cambiando de extremidad. Objetivo: Mecanizar el movimiento y la posición de las extremidades inferiores.</p>		
<p>Materiales: Pista Ejecución: El atleta se desplazará hacia el frente, elevando muslos con extensión de las piernas al frente tocando las puntas de los pies con las yemas de los dedos. Objetivo: Lograr que el atleta eleve, ampliamente su pierna de impulso.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares - Vista al frente - Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo - Manos semicerradas - Tronco erguido - Caderas elevadas - La pierna elevada después recogida estará extendida y paralela al suelo con la punta del pie ligeramente inclinada hacia delante. - Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso.
<p>Material: Pista Ejecución: El atleta se desplazará de 20 a 30 m. en línea recta realizando el ejercicio elevando muslos con extensión de las piernas al frente, quedando paralelas al suelo. Objetivo: Lograr que el atleta eleve, ampliamente su pierna de impulso.</p>		

<p>Material: CONOS o VALLAS Ejecución: Se colocarán los conos o vallas uno a continuación del otro, a la orden el atleta se desplazará en forma lateral por el extremo de las vallas elevando muslos y extendiendo piernas por cada uno de ellos. Objetivo: Lograr que el atleta extienda, ampliamente su pierna de impulso.</p>		
<p>Material: Pista Ejecución: El atleta tiene que realizar el ejercicio en su propio espacio luego de un tiempo establecido, posteriormente saldrá a velocidad hasta un punto señalado. Objetivo: Lograr que el atleta extienda, ampliamente su pierna de impulso.</p>		
<p>Carrera con extensión de las extremidades inferiores</p>		
<p>Variantes</p>		
<p>Materiales: Pista Ejecución: El atleta se desplazará de 20 a 30 m. hacia el frente, extendiendo una de las extremidades al frente mientras que la otra se desplazará sin extensión al frente. Luego realizará el mismo procedimiento cambiando de extremidad. Objetivo: Mecanizar el movimiento y la posición de las extremidades inferiores, en</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares 2. Vista al frente

<p>la carrera con extensión de las extremidades inferiores.</p>		
<p>Material: Pista Ejecución: El atleta realizará el desplazamiento a una distancia de 20 a 30 m. realizando el ejercicio con extensión de las extremidades inferiores. Objetivo: El rápido descenso de las extremidades inferiores</p>		<p>3. Ángulo de 90° en el brazo y que no se pase de la línea central del cuerpo 4. Manos semicerradas 5. Tronco erguido 6. Caderas elevadas 7. La pierna elevada estará extendida a un ángulo de 45° con respecto a la otra, la punta del pie ligeramente inclinada hacia delante.</p>
<p>Material: Tiza o Cinta Ejecución: Se dibujan sobre el suelo 12 cuadros uno a continuación del otro, posteriormente el atleta tiene que pisar dentro de cada uno de los cuadros realizando el ejercicio extensión de las extremidades inferiores. Objetivo: El rápido descenso de las extremidades inferiores</p>		<p>8. Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso.</p>
<p>Material: Pista, y cinta. Ejecución: Los atletas se desplazarán 5 m. hacia el frente retrocediendo 2m., lo repetirán hasta completar la distancia de 30m. Cabe recalcar que realizarán el ejercicio con extensión de las extremidades inferiores cuando se desplacen al frente, retrocederán trotando de espaldas. Objetivo: El rápido descenso de las extremidades inferiores</p>		

Carrera de 50 m.		
<p>Material: Pista</p> <p>Ejecución: El atleta a la orden del entrenador, saldrá a velocidad realizando los movimientos acordes a técnica, cabe recalcar que se desplazará 50 m. hacia el frente.</p> <p>Objetivo: Evaluar la capacidad técnica de los atletas.</p> <p>Variantes: En el sitio de partida se pondrán en diferentes posiciones como: de cubito dorsal, cubito ventral, de espaldas, sentado en el suelo, en cuclillas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La extensión de la carrera da aproximación varía entre 10 pasos para los principiantes y de más de 20 pasos para los atletas de alto nivel. - La técnica de carrera es similar a la de velocidad. - La velocidad aumenta continuamente hasta la tabla de despegue. - Los últimos 3 pasos se caracterizan por ser largo, más largo. Corto y rápido.
Ejercicios combinados		
<p>Materiales: Pista</p> <p>Ejecución: el atleta convinará el ejercicio carrera elevando muslos con el ejercicio carrera con extensión de las extremidades inferiores desplazándose de 20 a 30 m.</p> <p>Objetivo: Coordinación entre las extremidades inferiores.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento fluido sin contracción excesiva de los planos musculares - Vista al frente - Ángulo de 90° en el braceo y que no se pase de la línea central del cuerpo - Manos semicerradas - Tronco erguido - Caderas elevadas
<p>Materiles: Pista</p> <p>Ejecución: El atleta convinará el ejercicio carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente con el ejercicio carrera con extensión de las extremidades inferiores</p> <p>Objetivo: Coordinación entre las extremidades inferiores.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La pierna elevada después recogida estará extendida y paralela al suelo con la punta del pie ligeramente inclinada hacia delante. - Pierna de apoyo extendida y apoyada sobre el metatarso - Coordinación de movimiento.