



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y HUMANÍSTICAS

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
MENCION CULTURA FISICA

TESIS DE GRADO

TEMA:

“DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” EN EL AÑO 2011-2012”.

Tesis de grado previo a la obtención del Título en Ciencias de la Educación
Mención Cultura Física

AUTORES:

Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro
Portugal Sarabia Juan Carlos

TUTOR:

Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate

LATACUNGA – ECUADOR

MAYO - 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigativo con el tema “DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” EN EL AÑO 2011-2012”, son de exclusiva responsabilidad de los autores.

.....

Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro

C.I.050244097-7

.....

Portugal Sarabia Juan Carlos

C.I.050268334-5

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director de la Propuesta de investigación sobre el Tema: “DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” EN EL AÑO 2011-2012” realizado por los postulantes Guanoluisa Guishcasho Nelson Ramiro y Portugal Sarabia Juan Carlos ; considero que dicho trabajo investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes técnicos-científicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Grado que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe para su correspondiente estudio y calificación para la obtención del título de Licenciatura en ciencias de la educación mención Cultura Física.

Latacunga, Enero del 2015

EL DIRECTOR

Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro y Portugal Sarabia Juan Carlos; con el título de tesis: **“DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” EN EL AÑO 2011-2012”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar el empastado correspondiente, según la normativa institucional.

Latacunga,..... 2015

Para constancia firman:

.....
Msc, Bravo Zambonino José María

PRESIDENTE

.....
Msc, Barbosa Zapata José Nicolás

MIEMBRO

.....
Msc, Revelo Mayorga Lenin Patricio

OPOSITOR

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis.

Primeramente nos gustaría agradecer a ti Dios por bendecirnos Para llegar hasta donde hemos llegado, porque hiciste realidad nuestros sueños anhelados.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

Por darnos la oportunidad de estudiar y ser profesionales.

También nos gustaría agradecer a nuestros profesores que durante toda la carrera profesional fueron portadores de nuestra formación.

RAMIRO

JUAN

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis:

A la vida por mostrarnos día a día que con humildad, paciencia y sabiduría toda es posible. A nuestra familia que con su gratitud, apoyo y comprensión incondicional estuvieron apoyándonos siempre a lo largo de nuestra vida estudiantil; que con su aliento en los momentos más difíciles para poder culminar con la formación profesional.

RAMIRO

JUAN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TEMA: “DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS EN EL ENTRENAMIENTO DEL ATLETISMO PARA LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DEL COLEGIO “LUIS FERNANDO RUÍZ” EN EL AÑO 2011-2012”

AUTORES: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro -Portugal Sarabia Juan Carlos

RESUMEN

La información teórica como también los resultados, el análisis, la discusión, la propuesta, las conclusiones y las recomendaciones a las que se pudo llegar después de haber realizado la investigación el estudio sobre el mejoramiento de la aplicación de las técnicas y tácticas en el desarrollo de su entrenamiento en la disciplina de semi fondo y fondo, el cual se lo llevo en el Colegio Luis Fernando Ruiz, y específicamente para las selección del atletismo de semi fondo y fondo, en este proceso investigativo aplicados con la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario estructurado las preguntas dirigidas específicamente a autoridades, maestros y estudiantes que están relacionados directamente con esta actividad deportiva. Este trabajo realizado por los estudiantes de la carrera de Cultura Física de la UTC, ayudo a verificar realmente, los pobres resultados obtenidos por las alumnas en los campeonatos intercolegiales y peor aún locales debido a la falta de difusión de conocimiento entre las alumnas de la Institución Educativa, lo que ha incidido directamente en la formación deportiva y competitiva de la institución. Los resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos de recolección de la información nos permitió llegar a determinar que en la institución educativa no existe un manual para el entrenamiento perceptivo que les sirva a los docentes de Cultura Física manejar correctamente los entrenamientos deportivos y sobre todo tener los conocimientos básicos del entrenamiento en esta disciplina. Con lo cual se pudo apreciar el impacto de estos factores es grande en las variables de estudio y sobre todo la baja representatividad deportiva con los resultados esperados. Con el cual se espera lograr mejores resultados en competencias tanto en el nivel estudiantil como también en el nivel cantonal y nacional.

Palabras claves: técnica, táctica, entrenamiento, estudiantes.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

TOPIC:"DESIGNING A TRAINING-PERCEPTIO PAPER TO IMPROVE THE TECHNIQUES AND TACTICS IN THE STUDENTS RUNNING TRAINING IN THE "LUIS FERNANDO RUIZ" HIGH SCHOOL STUDENTS DURING THE YEAR -2011-2012"

AUTHORS: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ABSTRACT

The present researching collects the theoretical information as well as the results, analysis, discussion, proposal, conclusions and recommendations that could be reached after performing the research, and the study as of it, interference in the enhancing implementation of the techniques and tactics into the development, its training in the fund and semi-fund discipline, which it held in the Luis Fernando Ruiz high School; specially, for the athletics selection of the semi-fund and fund; this researching process was applying the survey technique with its structured questionnaire instrument, the questions were directed to the authorities, teachers and students, specifically who has relation with the sport activity. This work made by students from Physical Culture Career of the TUC helped to really verify the poor results have gotten by students in the intercollegiate championships, even worse the lack of communication among the Educative Institution students, which have directly influenced in the sport and competitive training of the institution. The results gotten of the application of data tools allowed to reach determining that the educative institution; there is not a manual for the perceptual training what will attend its teachers of Physical Culture, driving the sport training in correct way and specifically in the lack of basic knowledge of the training in this discipline. So that it could be appreciated the impact of these factors are great in the study variables; specially, the low sport representativeness with the expected results. It is expected to achieve the best results in competences so in the student level as well as in the cantonal and national level.

Key words: technical, tactical ,training, students.

INTRODUCCION

Este trabajo de investigación se desarrolla debido a que en el colegio. “Luis Fernando Ruiz” en los últimos años no ha tenido una participación honrosa en los campeonatos intercolegiales dentro de la disciplina de atletismo, que es la más puntúa dentro del medallaje del intercolegial, además se pudo observar qué las alumnas que pertenecen a la selección, tienen graves deficiencias motoras, técnicas y tácticas, lo cual ha incidido directamente en el rendimiento deportivo y competitivo de las seleccionadas de esta disciplina, por otra parte se pudo ver que los docentes designados a impartir esta asignatura desconocen sobre la planificación de entrenamiento deportivo, lo cual ha conllevado a que las alumnas de la institución no se motiven y se inclinen por la práctica de esta especialidad deportiva debido a que tienen un sinnúmero de vacíos en los procesos educativos y deportivos , todo esto producto de la escaza planificación en los procesos de aprendizaje y de entrenamiento,

por lo que preocupados por esta problemática los investigadores proponen el diseño del Manual de entrenamiento perceptivo el mismo que tiene el objetivo de mejorar los procesos de entrenamiento y sobre todo el nivel competitivo de las atletas seleccionadas de semi fondo y fondo, de la institución concatenado con la optimización de los procesos de planificación y la depuración de la técnica, la táctica y el mejoramiento de tiempos y la consecución de medallas, por otra parte este trabajo es de actualidad debido a que se utilizan metodologías innovadoras como el fartlek, estándar y continuo que son métodos aplicados últimamente en países desarrollados como Estados Unidos. Jamaica, Etiopia, Kenia en escuelas de formación de atletas.

Para el desarrollo de esta investigación utilizó la investigación descriptiva porque permite el desarrollo del marco teórico las variables de investigación como la variable independiente que es el entrenamiento perceptivo y la variable dependiente que es el mejoramiento de la técnica y la táctica en la pruebas de

semifondo y fondo en el atletismo, además se utilizó la metodología y los métodos como el histórico que permite la recolección de los antecedentes investigativos, la historia del atletismo y la reseña histórica de la institución, el método analítico se maneja en la recopilación de la información y selección para la elaboración del marco teórico,

La base de la propuesta, el método sintético se manipula para la depuración de la información del Marco teórico y el análisis e interpretación de resultados del segundo capítulo además se monopoliza el método estadístico conjuntamente con la técnica de la encuesta con el instrumento del cuestionario preguntas estructuradas, las mismas que fueron aplicadas a los docentes y estudiantes de la institución educativa, analizados e interpretados para la respectiva representación de resultados en diagramas de pastel y la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Por ultimo esta tesis está estructurada en tres capítulos.

En el Capítulo I, constan los antecedentes, las categorías fundamentales, y la fundamentación teórica, sobre el atletismo, el entrenamiento perceptivo, las pruebas de semi fondo y fondo con los respectivos conceptos la táctica y la técnica.

En el Capítulo II, se determina la caracterización del objeto de estudio el diseño metodológico y el análisis e interpretación de resultados de la investigación, con la aplicación de diagramas de pastel y las respectivas conclusiones, y recomendaciones a que se llegó con la aplicación de los instrumentos de recolección de la información.

Capítulo III, Consta de la propuesta del Manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y las táctica en el entrenamiento del atletismo para las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del colegio “Luis Fernando Ruíz, los recursos, bibliográficos, y anexos de la investigación que

complementarán la información que antecede y proporciona la probabilidad de las fuentes de investigación.

INDICE

PORTADA.....	0
AUTORIA.....	i
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
<i>AGRADECIMIENTO</i>	v
<i>DEDICATORIA</i>	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCION	ix
CAPITULO I	1
1. FUDAMENTOS TEORICOS	1
1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	1
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	4
1.3 MARCO TEÓRICO	5
1.3.1 EL ATLETISMO.....	5
1.3.3. Clasificación del Atletismo.....	10
1.3.4. EL ATLETISMO Y EL ATLETA.....	10
1.3.5. Las Pruebas de pista.....	11
1.3 6. Las Pruebas de campo.....	12
1.3.7. Pruebas de pista.....	13
1.3.8. Clasificación de las pruebas de pista.....	13
1.3.9. Las pruebas de fondo y semifondo.....	14
1.3.10. Carreras de medio fondo.....	14

1.3.11. Carreras de fondo.	15
1.3.12. Gran fondo:	15
1.3.13. Las postas y las vallas.....	16
1.3.14. Las Características somatotípicas del medio fondista y fondista.....	16
1.3.15. Las Capacidades motoras fundamentales que debe poseer el medio fondista.	17
1.3.16. Las Características somatotípicas del marchista.....	17
1.3.17. Las capacidades que además deben poseer los marchistas.....	17
1.3.18. La formación de los Atletas.....	18
1.4. La Planificación.	19
1.4.1. Parte introductoria.	20
1.4.2. Parte preparatoria.	20
1.4.3. La parte principal.....	21
1.4.4. La parte final.	22
1.5. EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO.....	23
1.5.1. La Percepción.....	24
1.5.2. La percepción visual	25
1.5.3. La alternativa metodológica del entrenamiento perceptivo visual.	25
1.5.4. Los principios del entrenamiento perceptivo.....	25
1.5.6. El Principio de Multilateralidad	26
1.5.7. El Principio de progresión.....	26
1.5.8. El Principio de sobrecarga.....	26
1.5.9. El Principio de variedad.	26
1.5.10. El Principio de continuidad.....	27
1.5.11. Principio de especificidad	27
1.5.12. Principio de individualización.....	27

1.6. La percepción visual en el deporte.	27
1.6.1. Los programas de entrenamiento perceptivo en el deporte.	28
1.7. LAS TÉCNICAS	29
1.7.1. Técnicas y Metodologías de la enseñanza del Atletismo en las pruebas de pista	31
1.7.2. LA TÉCNICA DE PARTIDA BAJA DE VELOCIDAD CONSTA DE CUATRO FASES:	32
1.7.3. Técnica del desplazamiento del Velocista	33
1.7.4. La Suspensión	34
1.8. TÉCNICAS PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD PROLONGADA	36
1.9. Metodología de la enseñanza de velocidad.	39
1.10. ANALISIS DE LA TECNICA	39
1.10.1. La técnica de la partida de parada.	42
1.10.2. La posición de salida (disparo).	42
1.10.3. La Metodología	43
1.10.4. Metodología de la enseñanza de las pruebas de pista.	44
1.11. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia.	45
1.11.2. Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia.	46
1.12. LA TÁCTICA	46
1.12.1. Características de la Táctica Deportiva.	47
CAPITULO II	49
2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DEL RESUMEN	49
2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	49
2.2. HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN.	49
2.3.1 Diseño Metodológico.	51

2.3.2. Población y Muestra.	51
2.4.1. Método Histórico.....	52
2.4.2. Método Analítico.....	52
2.4.3. Método sintético.	52
2.4.4. Método estadístico.	52
2.4.5. Método descriptivo.	52
2.5. Técnicas e Instrumentos.	53
2.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN.	61
2.9. CONCLUSIONES.....	69
2.10. RECOMENDACIONES	70
CAPITULO III	71
3. DISEÑO DE LA PROPUESTA	71
3.1. DATOS INFORMATIVOS.	71
3.2. JUSTIFICACIÓN	72
3.3. OBJETIVOS.....	74
3.3.1. Objetivo General:	74
3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	75
3.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA	76
3.5.1. EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO.	76
3.6. EJECUCION Y FORMAS DE TRABAJAR	77
3.6.1. CONCEPTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA SON.....	78
3.6.2. Métodos de Entrenamiento.	79
3.6.3. Método Continuo Extensivo	79
3.6.4. Método Continuo Intensivo:	79
3.7. Recomendaciones para un corredor	80

3.8. PLAN OPERATIVO.....	83
3.9. LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO	85
3.10. LA TÈCNICA DE LA PARTIDA DE PARADA	86
3.10.1. La posición de salida disparo.....	87
3.11. METODOLOGÍA.....	88
3.12. HORARIOS E INTENSIDAD DE LA PRÁCTICA.....	88
3.13. EL TALENTO HUMANO	90
3.13. La formación de los Atletas.	91
3.14. LOS MÉTODOS A UTILIZAR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.	92
3.14.1. La Planificación.....	93
3.15.LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	99
3.15.1. INSTRUCCIONES	99
3.16.DATOS ANTROPOMÉTRICOS.....	101
3.17.FICHA PSICOLÓGICA.....	103
3.18. TEST DE EFICIENCIA FÍSICA MOTRIZ.....	104
3.18.MACROCICLO.....	105
3.20.LOS PERIODOS DEL CICLO DE ENTRENAMIENTO Y SUS CONTENIDOS BÁSICOS	107
3.21. PROPUESTA PLANIFICACIÓN PARA ENTRENAMIENTO DE	108
MEDIO FONDO Y FONDO.....	108
3.21.1.MESO CICLO DE PREPARACIÓN GENERAL.....	108
3.21.2.MESO CICLO PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	109
3.21.3.MESO CICLO PRE. COMPETITIVA	110
3.21.4.MESO CICLO COMPETITIVA.....	111
3.21.5.MESO CICLO ETAPA TRANSITORIA	111

3.22.1.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO	112
3.22.2.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO	115
3.22.3.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO	119
3.22.4.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO	123
3.22.5. MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO	124
3.23. BIBLIOGRAFÍA.....	126
3.24. INTERNET	131
ANEXO 1	133
ANEXO 2	135

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

TABLA N°.1 Fomenta el Atletismo.....	53
GRAFICO N° 1 Fomenta el Atletismo.....	53
TABLA N° 2 Pruebas de Pista y Campo.....	54
GRAFICO N° 2 Pruebas de Pista y Campo.....	54
TABLA N°.3 Las Técnicas y Tácticas.....	55
GRAFICO N° 3 Las Técnicas y Tácticas.....	55
TABLA N° .4. El Entrenamiento Perceptivo.....	56
GRAFICO N°4 El Entrenamiento Perceptivo.....	56
TABLA N°.5 Manual de Entrenamiento Perceptivo.....	57
GRAFICO N°5 Manual de Entrenamiento Perceptivo.....	57
TABLA N°.6 Mejora la Técnica y la Táctica.....	58

GRAFICO N°6 Mejora la Técnica y la Táctica.....	58
TABLA N°.7 Implementación del Manual.....	59
GRAFICO N°7 Implementación del Manual.....	59
Análisis e Interpretación de Resultados Aplicados a los Estudiantes de la Institución.....	60
TABLA N°.1 Conoce El Atletismo.....	60
GRAFICO N°1 Conoce El Atletismo.....	60
TABLA N°.2 Comparte la Enseñanza del Atletismo.....	61
GRAFICO N°2 Comparte la Enseñanza del Atletismo.....	61
TABLA N° 3 Prueba de Fondo y Semi Fondo	62
GRAFICO N° 3 Prueba de Fondo y Semi Fondo	62
TABLA N° 4Cuál es la Prueba que Practica.....	63
GRAFICO N°4 Cuál es la Prueba que Practica	63
TABLA N°5 Entrenamiento Perceptivo.....	64
GRAFICO N°5 Entrenamiento Perceptivo.....	64
TABLA N°6 Manual de Entrenamiento Perceptivo.....	65
GRAFICO N°6 Manual de Entrenamiento Perceptivo.....	65
TABLA N° 7 Diseño de un Manual.....	66
GRAFICO N°7 Diseño de un Manual	66
TABLA N° 8 Proceso de Entrenamiento.....	67
GRAFICO N°8 Proceso de Entrenamiento	63

CAPITULO I

1. FUDAMENTOS TEORICOS

1.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Realizando una investigación se cuenta que en otros países se han realizado trabajos sobre esta investigación, que fundamentan conceptualmente dentro de las Ciencias de la Actividad Física.

De acuerdo a (HERRERA, L, 2002 pág. 102) hace referencia al estudio sobre la fundamentación filosófica y se refiere a la necesidad que la investigación tenga una ubicación paradigmática o enfoque determinado “Esta investigación se desarrolla en base al paradigma crítico, de la realidad de los acontecimientos, su continuo desarrollo al cambio ya que en la presentación de sus variables se presenta al hombre como sujeto de acción”.

La no aplicación de las normas y procedimientos de entrenamiento eficientes en las actividades planteadas en las deportistas garantizarán a las participantes, que van en busca de una percepción óptima y oportuna, un servicio o entrenamiento de calidad que satisfaga sus necesidades y por lo tanto se lo asegure de una participación satisfecha permanente.

Mediante la investigación se cuenta que en otros países se ha realizado un análisis públicamente y cada vez se cuenta con mayor número de deportista que incorporar a la mejora de la condición física del entrenamiento en el ámbito deportivo, que se fundamenta conceptualmente dentro de las Ciencias de la Actividad Física.

Numerosas investigaciones han constado que la práctica de los ejercicios físicos y el deporte en general provocan en los deportistas a mejorar la percepción psicológica, visual, auditiva y tacto, para que en la actividad física este adaptada y preparada para su realidad.

Estas dos áreas aplicadas se organizan, a su vez, en torno a un ámbito de conocimiento llamado del Comportamiento Motor según lo manifiestan el autor (Oña, 1999). El Comportamiento Psicológico como perspectiva básica de la Ciencia para estudiar el movimiento humano, y su análisis permite conocer los procesos básicos de la conducta humana en situaciones motrices. Desde este ámbito de la Ciencia se estudian tanto los procesos que controlan la conducta motora, tales como la percepción, atención o memoria, como los procesos de modificación mediante el aprendizaje de esa conducta motora.

Los tópicos utilizados por el Control y Aprendizaje Motor constituyen el marco teórico donde se desarrolla la actividad física. Estos tópicos son la Sensación y Percepción, en los procesos relacionados con la recepción de la información asociada al movimiento; la Memoria, en los procesos relacionados con el almacenamiento y recuperación de la información motora; la Atención, en los procesos de activación de la información relevante para todas las fases del control de la información; y la Programación motora, en los procesos de organización de la información de la ejecución motora.

Concretamente, se investigó los efectos que tiene la aplicación de varios programas de entrenamiento perceptivo sobre el comportamiento visual y la respuesta motora en una situación Psicomotriz, lo que mejoró la técnica y los fundamentos técnicos de los deportistas en la disciplinas.

Para el presente trabajo ha sido necesario acudir a fuentes de información tales como tesis o trabajado realizado por estudiantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi, textos revistas, en los que se pudieron revisar similares enfoques pero

con otro campo de acción y de las cuales tomamos las conclusiones más relevantes para detallarlo.

Al no utilizar un manual de entrenamiento deportivo la práctica del atletismo de la selección de fondo y semi fondo, no permite a la Institución Educativa brindar deportistas de calidad, y eficacia al momento en que el estudiante de la selección acude a pedir una preparación digna.

El no cumplir con los procesos de entrenamiento implementados por parte de todos los involucrados, hace que el deportista de la selección de atletismo no sea preparado de forma correcta, y se pondrá la desconfianza en los deportistas al no obtener resultados en el entrenamiento deportivo.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



1.3 MARCO TEÓRICO

1.3.1 EL ATLETISMO

El Autor (BENAVIDES Emiliano, 2009 pág. 32) Expresa que:

El Atletismo consideramos como la forma organizada más antigua del deporte, el origen etimológico del término atletismo. se concreta y se determina que procede de atletas, que viene a definirse como aquellas personas que compiten en una prueba determinada por un premio y todo ello que sin olvidar que la dicha palabra griega emana a su vez, está en relación, del vocablo “aethos” que es sinónimo se esfuerzo.

El atletismo está compuesto como actividad física por acciones completamente naturales, que remonta al origen mismo del hombre en ejercicios básicos como correr, saltar, lanzar, es tan antiguo como el hombre, ya que este los empleo con toda seguridad, los actos propios de la convicción diaria hasta el presente en la tierra.

La no aplicación de las normas y procedimientos de entrenamiento eficientes en las actividades planteadas en las deportistas garantizara a las participantes, que van en busca de una percepción óptima y oportuna, un servicio o entrenamiento de calidad que satisfaga sus necesidades y por lo tanto se lo asegure de una participación satisfecha permanente.

Este deporte básico durante el transcurso del tiempo se ha distinguido varias épocas atrás pero en ninguna de ellas se ha estudiado al Pitecantrophus Erectus mencionado por Charles Darwin en el momento de su desplazamiento la cual se asemeja al hombre actual. La primera acción de desplazarse utilizando como bases alternas de sus pies, por lo cual mantienen un contacto ininterrumpido con el piso, a esta acción se la denominó CAMINAR.

Si se sigue observando el desplazamiento de un hombre antiguo donde se puede apreciar que progresivamente apresura su desplazamiento y es tal su rapidez que empieza a vislumbrarse momentos especiales en que ninguna de las bases permanece en contacto con el piso, generando una suspensión que origina una nueva acción que se caracteriza por la secuencia de suspensiones y que para el efecto se denomina CORRER.

El mismo desenvolvimiento en su medio lo obligó pasar algunos obstáculos de poca altura, a salvar en el plano de profundidad accidentes topográficos, a ejecutar una suspensión mayor en el plano vertical, ya fuera por tener que alcanzar una fruta o una rama. Esta acción se la denomina SALTA.

De un mismo medio lo llevó a arrojar objetos ya sea para defenderse de sus posibles contrincantes y para derribar frutos, pero para ejecutar esta acción ejercía una especie de preparación o impulso, este gesto completo se lo denomina LANZAR.

Se ha visto el desarrollo en el tiempo y en el espacio acciones que se puede identificar como destrezas fundamentales del ser humano, las cuales han sido modificadas y aseguradas en el mismo momento perdiendo sus funciones de origen, formando la base de un deporte denominado ATLETISMO

Más tarde el atletismo se desarrolló, después de encontrar su origen en la antigua GRECIA. Se la puede ubicar como una actividad clásica con más de 2700 años.AC. La versión moderna como deporte es relevante Y joven aproximadamente un siglo y medio.

También es conveniente entender que al tratar acerca del ser humano, desde épocas atrás practicó el juego, el mismo que ejecutaban los cachorros de todas las especies animales que jugando conseguían más preparación para su vida; los animales jóvenes saltan, corren y aprenden a luchar, endureciendo de esta manera sus músculos, afilando sus garras y en general gastando la energía acumulada.

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 y determinando los años y países en los que se van a llevar a cabo los juegos, es así que la primera olimpiada se realizó en la ciudad de Atenas Grecia en el año 1896, y la última olimpiada moderna se lo realizó en Atenas en el año 2004, dándose periódicamente cada 4 años en diferentes países del mundo.

En la actualidad el atletismo es concebido como un deporte múltiple, de valor educacional y de importancia en la mejora de la condición física del hombre repercuten en su práctica, pues todos los países del mundo en mayor a menor escala lo utilizan no solo como ejemplo de desarrollo si no más de un caso consecutivo o arma política y de integración de los pueblos.

El valor educacional y la importancia en la mejora de la condición física del hombre repercuten en su práctica, pues todos los países del mundo en mayor a menor escala lo utilizan no solo como ejemplo de desarrollo si no más de un caso consecutivo o arma política y de integración de los pueblos.

Concepto.

Según (BENAVIDES Emiliano, 2009 pág. .32) En su obra manifiesta que,

El Atletismo es un deporte básico y múltiple que abarca un sinnúmero de pruebas diferentes entre sí, tanto en su forma, como su ejecución sino

también por las características que requiere su práctica como el caminar, correr, saltar y lanzar que son actividades propias e innatas del hombre.

Atletismo, deporte de competición entre individuos o equipos que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada,

“El Atletismo es una disciplina donde se requiere una planificación en la que necesariamente el atleta debe manejarse con una planificación establecida, para cumplir los objetivos trazados en el entrenamiento para un alto rendimiento competitivo

El Autor (GARCIA , 1986 págs. 89-90) Menciona que:

“El atletismo es el conjunto de ejercicios físicos (carreras, saltos y lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas y psicológicas del ser humano, nos da la oportunidad de potenciar nuestras capacidades físicas a partir del entrenamiento y la disposición para la competencia, sea individual que por equipos”.

El atletismo como deporte es todo lo anterior, pero más allá de todo esto es la herramienta más valiosa para llegar a nuestros alumnos en todas las edades, que estando motivados en cualquier deporte, encuentran en el atletismo, una eficaz ayuda en el proceso de mejorar en sus posibilidades físicas y mentales mediante la adecuada concentración y ejecución del movimiento, además que les enseña a descubrir y reafirmar las infinitas posibilidades que tiene en su cuerpo.

Según (PARIENTE Robert, 2002 págs. 56-57) Menciona que:

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

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación.

El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, campeonatos nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso. Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Según el análisis y nuestras definiciones de los autores el Atletismo, es un deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

1.3.3. Clasificación del Atletismo.

Según la definición de (MOSQUERA Segundo, 1994 págs. 21-23) Manifiesta que:

El atletismo es metodología y una disciplina de la enseñanza individual que mediante una preparación interna por el deportista, constante en una adecuada preparación así como la planificada es la progresión, que permitirá conseguir un nivel alto de rendimiento y por lo general que se obtendrá una marca y el éxito de esfuerzo.

De igual forma mediante el campo investigativo se puede mencionar que es una disciplina que comprende una serie de pruebas múltiples y diferentes en su forma y en su ejecución, es la base de todos los demás deportes, y se divide en pruebas de pista y pruebas de campo.

1.3.4. EL ATLETISMO Y EL ATLETA.

El atletismo. Exponiendo nuestros criterios, analizamos que esta disciplina deportiva viene a ser la más antigua, de todos los deportes el cual se determina el más completo, de acuerdo a esto ha permitido el desarrollo de todos los sentidos mediante la preparación física

Según la (IAF., 2008 pág. 5) puede emitir que: Es un deporte básico, que comprende con ejercicios que por su naturaleza, responde como una actividad instructiva, que se fundamenta en las especialidades, en saltar, correr, lanzar, con primarias expresiones físicas del atleta, se desarrolla con su propio cuerpo.

Dando como referencia a la enciclopedia (CULTURA S.A., 2005) se distingue que:

El atleta Es algo magnifico de recibir el apoyo para el mejoramiento físico y moral como lo percibe, al hacer una distinción entre este deporte practicado bajo un Angulo de la Educación y de la competición. El atleta en marca el apoyo necesario para cumplir con el objetivo de la preparación adecuada para que no sufra alguna consecuencia es su aspecto fisiológico.

1.3.5. Las Pruebas de pista.

Se les considera de acuerdo al Conocimiento y actuación, comprendido en su función de cada una de las pruebas, que se encuentra comprometido, a sus propias capacidades físicas y culturales principalmente del Atletismo.

Las pruebas del atletismo se dividen en carreras de concurso que se dan en lugares establecidos. Especialidades de pista. Son aquellas que se realizan dentro de la pista atlética que mide 400 m. y que comprenden el siguiente orden:

Pruebas	Distancias	Sexo	Sexo
Velocidad pura	100 m planos	Damas	Varones
Velocidad prolongada	200 ,400 m planos	“	“
Medio Fondo	800, 1500,3000 m.	“	“
Gran Fondo	Maratón 21, 42 Km.	“	“
Marcha	10, 20, 42, 50 Km.	“	“
Postas	4 x100 m.- 4X400 m.	“	“
Vallas	110 m. – 400 m	Damas	Varones
Vallas	100 m – 400 m		

Hombres	110 metros	Mujeres	100 metros
Altura de vallas	1.06 m	Altura de vallas	0. 84 cm
Distancia entre vallas	9.14 m	Distancia entre vallas	8.50 metros
Distancia entre la línea de salida y 1ra. Valla.	13.72 m	Distancia entre la línea de salida y la 1ra. valla	13..00 metros
Distancia entre la última valla y la meta	14.02 m	Distancia entre la última valla y la meta	10.50 metros

1.3 6. Las Pruebas de campo.

Se realiza en instalaciones construidas para este fin, dentro de la organización planificada, aquellas se realizan dentro del anillo Atlético y se dividen en saltos, lanzamientos y son las siguientes.

Tipo	Prueba	Pesos	Damas	Varones
Circular	Lanzamientos	Pesados	Damas	Varones
		Bala Martillo		
Circular	Lanzamientos	Ligeros	"	"
		Disco		
Lineal	Lanzamientos	Ligeros	"	"
		Jabalina		
Fosas	Saltos	Longitudinales	"	"
		Salto largo Salto Triple		
	Saltos	Verticales	"	"
		Salto Alto Salto de pértiga		
	Pruebas Combinadas	Triatlón Pentatlón Heptathón Decatlón	Damas	Varones

1.3.7. Pruebas de pista.

De acuerdo al manual de entrenamiento (IAAF, 2008 págs. 1-12) las pruebas de pista se realizan dentro de la pista atlética y comprenden pruebas como:

velocidad, semi fondo, fondo, gran fondo, marcha, postas y vallas.

Las cuales se ejecutan dentro del anillo atlético y algunas fuera de ella como las pruebas de largo aliento o también llamadas fondo y la marcha atlética y están dirigidas y reglamentadas por la IAAF.

1.3.8. Clasificación de las pruebas de pista.

Velocidad

La carrera de velocidad es considerada la más rápida de desplazar el hombre su masa corporal, donde intervienen múltiples factores mecánicos, de ahí que esa se logre como expresión de la energía que produce internamente el propio hombre en interacción con el apoyo. Mecánicamente la carrera es una serie de movimientos cíclicos y repetidos relacionados entre sí.

Velocidad pura.

Considerada la prueba reina del atletismo y se corre en un segmento de la pista de un recorrido de 100 metros. Aquí se determina cuál es el hombre y mujer más rápidos del planeta usando únicamente sus propias capacidades físicas.

Velocidad prolongada.

Comprende pruebas de 200 y 400 metros planos, segmentos establecidos para las dos ramas, son pruebas muy duras dado que se enmarcan en la velocidad pura, pero que requieren un gran manejo de la regulación mediante la resistencia a la

velocidad, tanto es así que la prueba de 800 metros planos, dado su vértigo y siendo una prueba de semifondo corto practicada por hombres, puede considerarse dentro de éste grupo.

1.3.9. Las pruebas de fondo y semifondo.

Estas pruebas son de Atletismo y de Pista las cuales se realizan en un sitio denominado pista, que es una superficie plana en forma de óvalo que mide 400 metros de distancia total y con una distribución en carriles específica y de diseño para la competencia racional.

1.3.10. Carreras de medio fondo.

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran. La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3m 50 segundos. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3m 59,4 segundos.

Los mediodfondistas deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba. El corredor finlandés Pavo Nurmi, que ganó una medalla de oro en la prueba de 1.500 m, en los Juegos Olímpicos de 1924, llevaba un cronómetro durante las carreras para comprobar su marcha. La forma de correr más apropiada para las carreras de media distancia difiere de la utilizada en las carreras de velocidad. La acción de rodillas es mucho menos pronunciada, la zancada es más corta y el ángulo hacia adelante del cuerpo es menos acusado.

Semifondo cortó: Son Las pruebas de 1500 varones y 800 damas., incluyendo también el kilómetro y la milla inglesa (1.609 metros). Aquí los corredores no se restringen a los carriles. La salida se efectúa en línea. El sentido táctico interviene en la colocación relacionada con el grupo. Los más rápidos hacia el final de la carrera, tienen interés en asegurar un ritmo lento para que la carrera se defina realmente en los últimos 100 o 200 metros.

Semifondo prolongado: Consiste en pruebas de 1500 metros damas, 3000 metros obstáculos y 5000 metros planos varones.

1.3.11. Carreras de fondo.

Son carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras de fondo más agotadoras están las de Cross y la de maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de a campo traviesa o Cross se disputan en escenarios naturales, generalmente accidentados. Debido a la variedad de condiciones y lugares en que tienen lugar, resulta difícil homologar récords en este tipo de carreras. Las carreras de maratón se corren normalmente sobre pisos pavimentados en circuitos urbanos. Los corredores de ambas disciplinas deben aprender a ascender desniveles con zancadas cortas y eficientes y a descender con rapidez sin agitarse ni descontrolar el paso y ritmos adecuados. Es esencial un paso uniforme y mantenido.

1.3.12. Gran fondo:

Está conformado en pruebas de maratón para damas y varones. Se cumple con un recorrido de 42.195 metros Prueba de la caminata en 20 y 50 Kilómetros para varones, las damas recorren 10 Kilómetros. Dada esta distancia, la maratón se cumple fuera del estadio por las calles de la ciudad, saliendo desde la pista y regresando al mismo estadio en búsqueda de la meta. En cuanto a la marcha o caminata se cumple según la distancia en la pista atlética o en circuitos fuera del estadio diseñada para tal fin, siempre con llegada al mismo escenario.

1.3.13. Las postas y las vallas.

Son pruebas de 4x100 y de 4x400 para varones y mujeres; las vallas de 110 y 400 m para varones, y 100, 400 m para mujeres.

Marcha atlética.

Es un deporte de competición regulado por una serie de normas específicas sobre lo que significa marchar. La Asociación Británica de Marcha Atlética lo define así: "marcha es una progresión de pasos de manera que no se interrumpa el contacto con el suelo, el pie que avanza debe entrar en contacto con el suelo antes de que el pie de atrás se despegue del mismo".

1.3.14. Las Características somatotípicas del medio fondista y fondista.

El somatotipo ideal de los individuos que pueden ser seleccionados para estas pruebas tiene que tener las siguientes características anatómicas y morfológicas funcionales

- Estatura, 1,80 a 1,86 cm.
- Peso, 64 a 72 Kg.
- Edad, 22 a 30 años.

1.3.15. Las Capacidades motoras fundamentales que debe poseer el medio fondista.

- Velocidad relativa.
- Velocidad absoluta.
- Resistencia especial.
- Resistencia básica.
- Fuerza.

1.3.16. Las Características somatotípicas del marchista.

Algunas de las características que plantean los entrenadores son

- Poseer fuertes músculos.
- Preferentemente delgado.
- Gran flexibilidad.
- Excelente resistencia.
- Alto nivel de las cualidades morales y volitivas.
- Estatura mediana o relativamente alta (1,74 a 1,76 cm.).
- Peso, 66 a 69 Kg.
- Edad, 28 a 32 años.

1.3.17. Las capacidades que además deben poseer los marchistas.

- Resistencia general.
- Resistencia básica.
- Resistencia especial.
- Rapidez.
- Fuerza.
- Flexibilidad.
- Agilidad.

1.3.18. La formación de los Atletas.

Según la (IAAF, 2010).La preparación de un atleta depende que:

El trabajo realizado durante un largo período, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas, sin embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantizará el futuro del alto rendimiento.

La iniciación temprana los deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la incentivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que surge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 10–12 años debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto.

El objetivo fundamental de esta investigación es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica, para lo cual se presentan una gran gama de ejercicios, en la preparación que propician los juegos variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores. En esta etapa debe prevalecer la ejecución práctica tanto para la demostración del profesor como para el trabajo del pequeño atleta. Todo el proceso de entrenamiento inicial, tiene que ser dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

De acuerdo con la concepción del COE y la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir, desde las Escuelas donde se recibe Educación Física, área deportiva que tiene que convertirse en un futuro en la Base de la Pirámide del Alto Rendimiento.

Sin embargo, este proyecto se ha elaborado para que sea utilizado por todos los Profesores de la Educación Física, Entrenadores y más personas que directa o indirectamente están en contacto con el Atletismo, en la etapa de entrenamiento básico o previo con niños comprendidos entre las edades de 10-11-12 años de sexos femenino y masculino.

Por tal motivo, se proponen elementos que sirven al entrenador como herramienta de trabajo para una mejor planeación, control y evaluación del programa en estas edades, independientemente de los aportes que puedan realizarse al mismo, así como su adaptación a los cambios que han de producirse durante el proceso de preparación.

1.4. La Planificación.

Es Para realizar una preparación física, de carrera a metas deportivas o preparaciones de pruebas específicas, es necesario de establecer unos criterios a seguir en una estructura previa de entrenamiento es lo que se puede conocer como una planificación.

Todo profesional del entrenamiento deportivo y de preparación física debe realizar una planificación tomando en cuenta los factores de competencias, de tiempo, disponible instalaciones de cada uno de los deportistas, esta es una herramienta indispensable para una preparación física óptima y debe ser revisado siempre y cuando el entrenador lo considere oportuno.

En la investigación realizada (PLATONOV. Dimitrio, 1995) Menciona la planificación es:

El proceso de entrenamiento de todos los deportistas se lo puede hacer en forma individual o en grupos y esta tiene como papel principal estructurar las sesiones, pero tomando en cuenta la categoría de los deportistas, solo de esta manera se puede resolver en forma organizada y racionalmente las tareas de educación y el aprendizaje.

La duración de las sesiones de entrenamiento debe fluctuar de una a cinco horas pero en las sesiones individuales, el entrenamiento normal debe ser de dos horas,

cuando se ejecutan dos sesiones diarias, lo normal en el entrenamiento de cada una de las sesiones deben ser más cortas que cuando se ejecuta una sola sesión. La duración de la sesión de entrenamiento está ligada a las particularidades de las especialidades deportivas y sobre todo al nivel de preparación de los atletas.

Al empezar todo entrenamiento se debe comenzar con la enseñanza de los fundamentos técnicos de la disciplina deportiva que se va a practicar, pero esta deberá seguir una regla fundamental que es la de comenzar gradualmente al inicio de la sesión, luego el trabajo fundamental y por último la parte final, con la disminución.

La sesión de entrenamiento comprende cuatro fases introductoria, preparatoria, principal y final pero también puede tener tres partes calentamiento, parte principal y parte final.

1.4.1. Parte introductoria.

Esta parte tiene como finalidad organizar la sesión de entrenamiento en forma individual o grupal, la comprobación de la asistencia, la explicación de la sesión y la preparación para los ejercicios físicos, además tiene un significado disciplinario ya que se efectúa giros y marchas que se incluyen en la parte introductoria, la duración de la parte introductoria deberá ser de tres a diez minutos pero dependiendo del nivel de preparación de los deportistas y su prolongación podrá rebajarse.

1.4.2. Parte preparatoria.

El objetivo de esta parte es el calentamiento general, la preparación especial y el mejoramiento de la elasticidad de los músculos, la movilidad de las articulaciones y el dominio de algún elemento de la técnica deportiva. Esto se debe hacerlos de forma ligera pero luego se debe intensificar la intensidad de los mismos.

En la sesión de entrenamiento con los niños se lo hace específicamente para el desarrollo de la técnica deportiva específica a desarrollarse es decir que se van ejecutando ejercicios simples, pero con el tiempo este tienen que irse complicando.

La duración de la parte preparatoria debe ser de 15 a 30 minutos aproximadamente y se fundamenta fisiológicamente en que los órganos y sistemas del hombre posee una determinada inercia por lo que no comienzan a actuar de inmediato con el nivel funcional requerido; se necesita algún tiempo para elevar su actividad y alcanzar los niveles máximos en el rendimiento.

En conclusión el calentamiento es el conjunto de ejercicios físicos especialmente seleccionados que son realizados por el deportista a fin de preparar el organismo para un determinado trabajo de mayor intensidad.

1.4.3. La parte principal.

En esta parte de la sesión de entrenamiento es la más importante dentro del proceso de formación, donde se realizan actividades en orden secuencial como la elevación del nivel de preparación física general y especial, para luego proceder a enseñar o perfeccionar la técnica deportiva, por último se enseñara la táctica.

El contenido de enseñanza es por etapa que depende mucho del tipo de especialidad deportiva, la preparación de los deportistas de la edad, sexo y otros aspectos más, depende de los trabajos en el atletismo en las pruebas de pista se lo debe realizar en el siguiente orden:

- Calentamiento general y específico.
- Ejercicios de la educación de la rapidez y la técnica.
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza.
- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia.

En los atletas novatos y especialmente con los niños siempre se destina a la enseñanza de los fundamentos técnicos, los mismos que llevan menos tiempo que un entrenamiento normal.

1.4.4. La parte final.

Es la última parte de la sesión de entrenamiento denominada vuelta a la calma pues, en esta se resuelven tareas esenciales como:

- Disminución gradual de las cargas.
- Regreso del organismo al estado inicial.

Esta etapa es muy importante debido a que los atletas en el entrenamiento son frecuentemente, enviados a que realicen trabajos a exigencias muy elevadas, en particular al sistema cardiovascular, esto produce en el organismo de los atletas un descenso brusco de su presión sanguínea máxima sobre todo si esta poco entrenado o a su vez perderá el conocimiento o llamado choque gravitacional o desmayo.

Es por este motivo que se debe bajar gradualmente la intensidad del trabajo de los deportistas y sobre todo no parar bruscamente un entrenamiento.

Las actividades aconsejadas para esta etapa son:

- Carrera lenta de 3 a 5 minutos velocidad baja de 30 a 100 m.
- Marcha debe durar de 3 a 4 minutos.
- Ejercicios de relajamiento de 3 a 4 minutos conjuntamente con ejercicios de respiración profunda.
- La frecuencia del pulso deberá terminar más bajo que en la parte principal del entrenamiento.

Se recomienda finalizar también la sesión de entrenamiento con algún juego pre-deportivo como el baloncesto o fútbol en el atletismo, lo que influirá directamente en la parte emocional de los atletas.

Por último la parte final de la sesión tiene como propósito una tarea precisa que es el que el organismo entre a un tránsito gradual o a un estado normal.

1.5. EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO.

(Esteban, (2003)-pag-28)) El autor manifiesta que: “El entrenamiento perceptivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta”.

Es una forma nueva en ciencia para ayudar a los entrenadores y sus atletas a tomar mejores decisiones cuando están bajo presión. El entrenamiento se toma como una decisión es un nuevo enfoque de la ciencia del entrenamiento que defiende un cambio en como los atletas están preparados para una competición.

(GORDON, (1997- (pag-76))

Define al entrenamiento perceptivo como: “un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, práctica y sociales.

Tiene como una mirada en particular, el ojo tranquilo, que ha surgido como una característica en los más altos niveles de habilidades y actuación en varias de las tareas bien conocidas del deporte. El más tranquilo revela la atención subyacente y las habilidades de la toma de decisión de los atletas.

Por otra parte (MATVEIEV, (1983- pag-33)) manifiesta que el entrenamiento perceptivo “Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”.

La aplicación de los programas de entrenamiento perceptivo suministrados a los deportistas, se convierte en la principal entrada de información del sistema de estudio. El control en la administración de la información se consigue generando en laboratorio un entorno deportivo simulado gracias a las nuevas tecnologías y a los sistemas computarizados. En cambio, la medición de las variables de comportamiento visual, respuesta de reacción y precisión en la respuesta de los deportistas constituyen las salidas del sistema.

En concreto, los programas de entrenamiento de la percepción utilizados, se convierten en la principal variable independiente mientras que las fijaciones visuales, la respuesta de reacción y la precisión de la respuesta constituyen las variables dependientes del trabajo.

Por otro lado, se utiliza también los modelos de *Servosistemas* como marco explicativo de los procesos de Control y Aprendizaje Motor. Estos modelos, que provienen de la ingeniería, defienden la integración de todos los componentes anatómicos implicados en la respuesta motora (sistema nervioso, músculos y articulaciones) de control de *bucle abierto* o *bucle cerrado* MAGILL (1989). En las habilidades de control de bucle abierto, la retroalimentación o *feedback* durante la ejecución de la habilidad no existe, mientras que en las habilidades de bucle cerrado si existe esta disponibilidad de feedback. Dicha información procede de la información sensorial y es el propio organismo quien se autorregula.

1.5.1. La Percepción

Es una función psíquica que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir y elaborar las informaciones provenientes del exterior y convertirlas en totalidades organizadas y dotadas de significado para el sujeto Las teorías existentes, asumen la percepción visual.

1.5.2. La percepción visual

Es el proceso psicológico, que se manifiesta a través de la integración de sensaciones interiores de conocimiento aparente, resultante de un estímulo o impresión luminosa registrada por los ojos, órgano que permite a través de actividades de entrenamiento desarrollar las habilidad perceptiva visual, las cuales este autor las define como atributos en las que se agrupan diferentes modos asociados a las exigencias perceptivas visuales de los atletas.

1.5.3. La alternativa metodológica del entrenamiento perceptivo visual.

Como una opción psicopedagógica a través de cual se puedan construir las acciones motrices para llevarla a cabo en el entrenamiento perceptivo visual propuesto.

La investigación tiene su fundamento esencial en concebir la determinación del entrenamiento perceptivo visual en atletas como una alternativa metodológica. Esto implica la asunción de los postulados de la Teoría General del conocimiento y en consecuencia considerar los múltiples anexos, relaciones de dependencia y acondicionamiento existentes entre los elementos que componen la alternativa, en los que cada uno de ellos se integra dialécticamente a los otros. La modificación de uno de ellos, además, puede provocar la transformación de los restantes y, consecuentemente. Como toda función psicológica que existe al menos en dos planos: primero en el social, plano de las interacciones o de la comunicación (relaciones psicológicas), para aparecer luego en la psicológico individual esta consideración explica uno de los planteamientos más importantes de Vigotski dentro del enfoque histórico cultural, y es la noción de zona de desarrollo próximo, que puede ser definida como: “la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la solución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración de un compañero más capaz o la visualización de un fundamento técnico y táctico en video”

1.5.4. Los principios del entrenamiento perceptivo.

De acuerdo a la disciplina deportiva se pueden admitir los siguientes como referentes teóricos para el entrenamiento.

1.5.5. El Principio de unidad funcional.

Este debe ser utilizado cuando se trata de desarrollar una habilidad y también progresivamente se están desarrollando todas las demás aunque no en la misma medida.

1.5.6. El Principio de Multilateralidad

Esta se debe desarrollar en el primer período de la alternativa se consiga un desarrollo general en todas las habilidades.

1.5.7. El Principio de progresión.

En esta etapa el esfuerzo se irá incrementando conforme se produce una adaptación ya que el umbral varía con él. Lo mismo ocurrirá con la complejidad de las tareas.

1.5.8. El Principio de sobrecarga

En este se irá aumentando progresivamente la intensidad de la tarea paulatinamente en el entrenamiento deportivo.

1.5.9. El Principio de variedad.

En la aplicación de este principio se irá aportando un gran número de tareas para que no se produzca una adaptación al estímulo del organismo y se produzca la mejora. Esta variedad se apoya en: aumento de la carga y la variedad en la tarea y el esfuerzo del entrenamiento deportivo.

1.5.10. El Principio de continuidad

En este en cambio en cada sesión irá buscando la huella que dejó la anterior y por otra parte hay que evitar que se produzca el agotamiento, dando posibilidades a la recuperación de los atletas.

1.5.11. Principio de especificidad

En el entrenamiento se debe orientar hacia las tareas defensivas ante los ataques teniendo en cuenta las habilidades visuales implicadas.

1.5.12. Principio de individualización

Con este principio el trabajo específico de los atletas debe ser la táctica defensiva, teniendo en cuenta factores y características propias del atleta.

1.6. La percepción visual en el deporte.

En las últimas décadas ha existido un incremento en el reconocimiento hacia la percepción como un factor clave en la actuación deportiva ellos son (WILLIAMS, DAVIDS, BURWITZ., 1999) mencionan que: hasta el punto de concluir que la información visual tiende a dominar las entradas respecto a los otros sistemas sensoriales, proporcionando una extraordinaria y variada fuente de información dice según (SCHMIDT, 1988) El afirma que el sistema visual, es el sistema receptor más importante para la recogida de información, acerca del movimiento de los objetos en el mundo exterior. Con estas premisas, (ABERNETHY, 1987) atribuye a la percepción visual un componente significativo en la eficacia de aquellos deportes con móviles y limitaciones temporales en las respuestas de reacción.

Para (WILLIAMS, 1999) al elaborar un esquema general de funcionamiento del proceso perceptivo desde la Teoría de procesamiento de la información. Según este modelo, y adaptado a la presente tarea de investigación, experimental debe inicialmente percibir visualmente los estímulos relevantes de la situación de

ejecución. Estos estímulos visuales deben ser primero detectados dentro de su campo visual y, posteriormente, identificados, procesados y dotados de significado. Seguidamente, esta información, junto a la que ya tuviera almacenada en memoria (fruto de su experiencia anterior ante situaciones deportivas parecidas), ayudaría a tomar la decisión adecuada e iniciar los movimientos precisos para conseguir el objetivo. La comparación entre la información contextual presente y la almacenada es de gran importancia, ya que facilita el proceso de toma de decisiones y la posterior selección correcta de la respuesta.

Análisis los atletas de élite poseen las habilidades cognitivas hace poco tiempo no teníamos un claro enfoque científico para comprender como estas habilidades funcionan a diario con las tareas deportivas. Sabemos que los atletas tienen que poder anticiparse a lo que es más importante en su entorno en el cual juegan y asistir a momentos críticos.

1.6.1. Los programas de entrenamiento perceptivo en el deporte.

El aparecimiento de programas de entrenamiento perceptivo en el deporte se produce fundamentalmente a finales de la década de los años ochenta, con el fin de conocer si la discutida y superior capacidad perceptiva de los deportistas expertos era producto de su estrategia de búsqueda visual o bien era debido al tipo de información expresan (PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO, 1981) que: eran capaces de extraer de la secuencia deportiva. Para dar respuesta a esta incógnita, surgen dos líneas de estudios que defienden, por una parte, la importancia de conocer las áreas más relevantes de la escena deportiva.

Mientras que: (RIPOLL, 1988) y, por otra, la necesidad de establecer una relación entre la información extraída y el comportamiento subsiguiente, En el sentido los programas de entrenamiento perceptivo podrían facilitar y fomentar los vínculos de unión entre las áreas de la escena deportiva más importantes. Por ejemplo, en tenis, mediante la enseñanza de las relaciones entre la trayectoria de la raqueta y la dirección del golpeo.

La utilización de los programas de entrenamiento perceptivo en situaciones deportivas se basa en su potencialidad de permitir la adquisición de conocimiento base sobre la tarea, y así facilitar la anticipación en situaciones reales de la práctica.

La posibilidad de que los índices más relevantes de una secuencia deportiva permitan vincular y reforzar la relación entre la percepción y la acción posterior se ha realizado principalmente con dos técnicas diferenciadas.

La primera a través de la práctica extensiva, permitiendo que los deportistas progresivamente usaran fuentes de información de un modo cada vez más implícito o subconsciente, lo que les permitía reducir su foco de atención o bien moverlo hacia otras áreas de interés.

1.7. LAS TÉCNICAS

Se entiende por técnica deportiva que son aquellos procedimientos que se desarrolla en general por la práctica, La misma que tiene importancia en todos los deportes, y su entrenamiento no debe ser descuidado desde una perspectiva práctica, la técnica no es ninguna otra cosa es el gesto motor de mayor beneficio que otorga frente a una situación determinada y esto se trata de cómo hacer algo.

Comprende en el dominio de los gestos específicos de la disciplina escogida, con el fin de aplicar con la máxima eficacia, deportiva y surge como algo automatizado en los deportes en que el sujeto o contrincante no puede ejercer una influencia en el resultado como el atletismo, natación, etc.

Según (ROMERO, 1999) Parece evidente que ante el reto de hablar sobre cualquier cuestión por trivial que ésta parezca, se hace necesario definirla, cuanto más si tratamos de un concepto que tiene variadas aplicaciones y diversidad de contenidos como es la técnica de los deportes.

Explica que hay que dejar sentado, que el futuro atleta necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad articular

tal, que le permita tener un gran pasión de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los movimientos al ejecutar.

La metodología de la enseñanza técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al futuro atleta, como son las carreras planas, saltos horizontales y verticales sin dejar de olvidar el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento.

(RIUS, 1996) Considera que: técnica es en todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos) Dado que es imposible prever cual será la futura especialidad de cada niño hay que entrenarlos como futuros atletas.

En estas edades la estructura de la técnica de esas disciplinas, en particular sus características cinemática o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica.

Uno de los motivos por los que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el atleta aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; marcas en la pista para indicarle el sentido de la amplitud y la longitud; obstáculos en el ataque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante - arriba; una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los atletas una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate.

Por otra parte los docentes deben utilizar todas las habilidades técnicas y estas deben ser realizadas mediante movimientos precisos segmentarios de su totalidad corporal.

(GROSES, 2009) Exponen con los mismos criterios la.

Necesidad de examinar las condiciones en las que se ejecuta la técnica. Cada uno de ellos propone distintas alternativas de fondo o forma que nos han dado pie para poder desarrollar un análisis particular.

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios y - o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen. En ese recorrido espacial tiene que consumir necesariamente cierto tiempo, pero también, se debe haber comenzado en un instante deseado para lograr la duración apetecida.

Los factores externos se ponen en evidencia en cada movimiento, pues todos son observables incluso por el ojo del no especialista, lo que sin duda en muchas ocasiones pueda llevar a engaño. Por otra parte la valoración de los factores internos.

1.7.1. Técnicas y Metodologías de la enseñanza del Atletismo en las pruebas de pista

La Técnica y Métodos para la enseñanza del Atletismo deben tener procesos planificados y estructurados de acuerdo al somatotipo de los individuos. Para la enseñanza de la técnica de las carreras de velocidad el Atletismo Metodología de la Enseñanza” hay que partir de un proceso sistemático, para conseguir buenos rendimientos empezando por:

- Calentamiento.
- Juegos de activación y motivación.
- Juegos pre Atléticos.

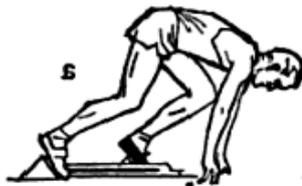
- Enseñanza de la técnica pura.
- Mejoramiento de la condición física.

1.7.2. LA TÉCNICA DE PARTIDA BAJA DE VELOCIDAD CONSTA DE CUATRO FASES:

1.- Posición “a sus marcas”.- En esta el atleta se coloca agachado con los pies apoyados en los tacos de salida con la rodilla del que va más retrasada que la apoyada en tierra algo más avanzada que el pie delantero, al igual que las manos que se ponen inmediatamente detrás de la línea de salida, separadas entre sí por la anchura de los hombros, con las yemas de los dedos sirviendo de apoyo salvo el dedo pulgar en forma de puente. El cuerpo está equilibrado y la cabeza relajada

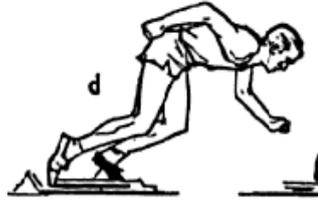


2.- Posición “listos”.- En esta posición a la orden de listos se separa la rodilla del suelo, quedando ambas piernas semiflexionadas a unos 90 grados la primera y la segunda a unos 130 grados haciendo presión en los tacos, la cadera se eleva algo más alta que los hombros, que se encuentran perpendiculares a las manos, manteniendo los brazos bien extendidos con el peso del cuerpo repartido en los apoyos y la mirada baja.



3.- Fuera “salida de los tacos”. En esta posición al sonar el disparo o el silbato en una acción refleja se actúa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del

suelo, produciendo un desequilibrio controlado del cuerpo que se proyecta hacia delante.



4.- En esta etapa de aceleración el cuerpo se va elevándose lentamente y acelerando la velocidad de desplazamiento.



La colocación de los tacos de salida (Partidores)

Esta varía según la morfología del atleta y estos se colocan con referencia a la línea de salida, siempre con una inclinación del primer taco (35-45 grados) inferior a la del segundo (60-75grados).

La posición de partida estándar del taco delantero.

Dos pies detrás de la línea de partida y el de atrás a pie y medio del primero.

1.7.3. Técnica del desplazamiento del Velocista

El impulso

En el desplazamiento el pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical; proyectando la cadera hacia delante, al tiempo que la otra pierna, llamada libre, actúa plegada adelante – arriba provocando un tándem de fuerzas, coincidiendo la extensión de la del impulso con

la mayor elevación del muslo de la libre, cuyo pie lleva la punta hacia arriba, mientras que el del suelo al abandonarlo lo hace por la parte interna del metatarso extendiéndose hasta los dedos mientras que los brazos se mueven compensando a las piernas e inversamente a las mismas, es decir que el correspondiente a la que avanza va casi perpendicular sin flexionarse delante o atrás, se inclina más o menos adelante.

1.7.4.La Suspensión

La proyección hacia delante provocada por el impulso se manifiesta en la parábola descrita por el centro de gravedad una vez terminado el contacto con el suelo, siendo esta fase de pérdida de velocidad.

El pie de impulso se eleva por detrás, mientras que la otra pierna se abre al frente comenzando después el descenso con una tracción activa hacia el suelo, a la par que la pierna retrasada se pliega cada vez más, y los brazos inician su balanceo en dirección contraria. Todo este ciclo puede considerarse como de relajación durante el vuelo y constituye el desplazamiento.

El Apoyo

Es la toma de contacto con el suelo o “recepción”, en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte extrema del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo más o menos según la velocidad de la carrera , al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente “amortiguando” preparando el impulso: mientras tanto, la rodilla opuesta avanza flexionándose casi por completo también más o menos según la rapidez de la acción de carrera,

hasta sobrepasar a la pierna de apoyo al igual que el centro de gravedad, continuando el movimiento al frente durante este período en que la pierna de apoyo pasa a ser la de impulso. De este modo la contracción “excéntrica” se convierte en “concéntrica” de carácter balístico.

La acción de brazos también cambia su sentido después de un momento de máxima relajación en que ambos coinciden a los lados del cuerpo, mientras que la cabeza se mantiene todo el tiempo fija al frente, con la mirada algo baja.

El estilo referido recibe el nombre de “circular” por describir el pie una especie de círculo en su recorrido desde que abandona el suelo hasta volver a tomar contacto.

El apoyo en el suelo es siempre elástico, pero a mayor velocidad, mayor tensión y apoyo más directamente en la parte anterior del pie, sin que por ello deba correrse nunca de “puntillas”.

La carrera depende de la frecuencia, potencia y amplitud del movimiento sin desgastes inútiles gracias a la relajación, con técnica basada en la coordinación y una resistencia que permite mantener la intensidad del esfuerzo hasta el final. A mayor velocidad, mayor frecuencia y amplitud en la zancada.

Los brazos

Se mueven rápidos hacia delante y atrás, con los codos doblados para adquirir velocidad, cuando mayor sea el ritmo de movimientos de brazos mayor facilidad se obtendrá en el movimiento rápido de las piernas.

Las manos

La posición más cómoda es mantenerlas ligeramente abiertas, es muy importante que, al mover los brazos, éstas no mantengan una posición más baja que las caderas. El adecuado movimiento de las piernas es factor básico para alcanzar velocidad.

La carrera es una sucesión de saltos, donde interviene la altura y la amplitud de los mismos (hay momentos en que no hay ningún contacto con el suelo).

Final de la carrera

Al llegar al final de la carrera, los movimientos de coordinación brazos y piernas son armónicos, con ritmo y es necesario hacer conciencia en el atleta, la inclinación del cuerpo hacia delante, como si tratara de caer encima de la cinta de llegada o también llamada pechada.

Respiración.

Hay varias formas de respirar en el transcurso de una carrera, pero preferentemente los atletas utilizan una de estas dos formas:

- Contener la respiración a la voz de “listos” hasta oír el disparo de salida, en el momento de empezar la carrera, respirar ligeramente y seguir con una respiración normal hasta el final. Si hay un momento de máximo esfuerzo, puede detenerse por un instante la respiración hasta que finalice dicho esfuerzo.
- Respirar fuerte justo en el momento anterior a la detonación de salida y contener la respiración hasta el final de la prueba expulsando suavemente el aire acumulado en los pulmones.

1.8. TÉCNICAS PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD PROLONGADA

Técnicas de los pasos normales.

La velocidad de la carrera depende de la frecuencia y longitud de los pasos y de la magnitud y dirección de la fuerza, los cuales van a estar influenciados por factores

diversos como la relajación, la dinámica del despegue y el apoyo. La fase más importante de la carrera es el despegue por eso, la dinámica de acción de la pierna en el paso anterior, junto al movimiento de rotación del tronco y la oscilación de los brazos, permiten que haya un equilibrio dinámico capaz de conducir al deportista por una línea recta y que todos los esfuerzos estén lo más rectamente posible. De la magnitud y dirección de la fuerza dependerá la velocidad de desplazamiento en la carrera.

Trabajo muscular pasos normales en curva.

La línea de acción surge el pie, que es la única base de sustentación en apoyo y la acción del pie propulsa al deportista hacia delante. Los músculos extensores del pie y de la pierna juegan un gran papel. A través de la interlínea de la rodilla hay un cruce del trabajo muscular y un gran equilibrio por la acción exterior y posterior de la musculatura de la extremidad inferior apoyada.

En cada caso la musculatura de la zona opuesta estabiliza el movimiento; de aquí continúa la acción hasta la musculatura glútea, cuestión que le da ciertas características topográficas a los esprintes ya que los desarrolla y fortalece la musculatura la fuerte estabilización de la cadera permite un trabajo activo de la musculatura abdominal que rota de tal forma que facilita un trabajo equilibrado que ocurre por un cruce de la musculatura abdominal que estabiliza el tronco, dependiendo esta de la estabilización y analizada de la cadera.

La arrancada técnica.

En esta el corredor tiene un cambio favorable del centro de gravedad del cuerpo en la posición de vistos para de esta forma reaccionar rápidamente al sonido del disparo y comenzar la carrera una rápida arrancada y un buen poder de aceleración son aspectos importantes en una carrera de velocidad pero esta no

depende solamente de la técnica si no de la fuerza rápida, de la capacidad de concentración y reacción al igual que de la disposición al trabajo.

La arrancada baja permite la acción del trabajo muscular en los ángulos óptimos de las piernas y facilita un trabajo más efectivo de la propulsión del cuerpo a la vez que permite una mejor entrada a los pasos transitorios.

Pasos transitorios.

En esta el velocista se desplaza con el tronco inclinado para permitir una mejor propulsión y con ella elevar la aceleración de la carrera y su velocidad en este se levanta paulatinamente con el aumento de la longitud y la frecuencia de los pasos.

El Final.

El final de la técnica se realiza cuando dos o varios deportistas llegan juntos a la meta y la victoria la obtiene el primero que toca el estambre o llegue a la línea de meta. El contacto con el estambre no se lo puede hacer con la mano, si no desde el cuello hasta la parte superior de la pelvis existen tres tipos de variante final, pecho, hombro y natural.

Pecho.

Se denomina final de pecho porque hay un adelantamiento del pecho al frente junto con una flexión pronunciada del tronco, los brazos se llevan detrás para permitir dicho movimiento del tronco. El final se realiza aproximadamente a 2 o 2,50 metros de la meta, no en el aire, pues conduciría a una caída.

Hombro.

Recibe esta denominación por el adelantamiento brusco y rápido del hombro hacia el frente. Se mantiene el mismo trabajo de las piernas que para el pecho es a veces peligroso pues su técnica exige que se adelante el hombro opuesto a la pierna en el paso anterior, ya que de lo contrario se rompe el equilibrio y a una velocidad superior a 10m/s, significa una caída fatal.

Natural.

Como su nombre lo indica se ejecuta con la llegada del atleta a la meta sin hacer variaciones en la estructura del movimiento de la carrera es decir de forma natural.

1.9. Metodología de la enseñanza de velocidad.

Uno de los objetivos que debe tener el velocista es lograr el recorrido en el menor tiempo posible, la rapidez de la carrera depende de dos factores la longitud de los pasos y la frecuencia de los pasos la misma que se mide con la siguiente fórmula:

R = rapidez

Lp = longitud de paso

fp = frecuencia en los pasos

$R = Lp \times fp$

La enseñanza de la técnica de la salida y la aceleración es básica y la secuencia será.

- Salidas altas, salidas bajas.
- Paso lanzado de carrera en ritmo moderado.
- Paso de carrera de aceleración.
- Paso lanzado de carrera de velocidad.
- Salida baja y aceleración después de la salida.
- La llegada.

1.10. ANALISIS DE LA TECNICA

Todas las técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios de su totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen, Éstos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva como veremos.

Los podemos diferenciar claramente de otros aspectos que podíamos llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas.



Uno de los motivos por los que junto a la demostración y explicación de los movimientos que el atleta aprende, se debe incluir paulatinamente el método de ayuda directa del entrenador, en forma de señales externas. Por ejemplo, palmadas o el sonido de un silbato para darle ritmicidad a los movimientos; marcas en la pista para indicarle el sentido de la amplitud y la longitud; obstáculos en el ataque de salto de longitud para dirigirle el despegue adelante - arriba; una pelota medicinal que cuelga para que despegue y la golpee con la cabeza, para dirigirle sus movimientos en el sentido vertical. Ofreciendo primeramente en los atletas una concepción general de la técnica de la disciplina que se trate.

Por otra parte los docentes deben utilizar todas las habilidades técnicas y estas deben ser realizadas mediante movimientos precisos segmentarios de su totalidad corporal.

Según las expresiones de (GROSSER-VERCKOYANSKI, 1982- 1987) apuntaron que la necesidad de examinar las condiciones en las que se ejecuta la técnica. Cada uno de ellos propone distintas alternativas de fondo o forma que nos han dado pie para poder desarrollar un análisis particular.

Todas las habilidades técnicas son realizadas mediante movimientos precisos segmentarios y-o de la totalidad corporal. Esta precisión obliga a los segmentos o partes del cuerpo implicados a realizar minuciosas trayectorias en el espacio fijando también escrupulosamente en lugar de origen, y situación final. En ese recorrido espacial tiene que consumir necesariamente cierto tiempo, pero también, se debe haber comenzado en un instante deseado para lograr la duración apetecida.

Estos aspectos espacio temporales de la técnica, son fácilmente observables macroscópicamente y pueden ser valorados o estudiados desde distintas perspectiva. Se los puede diferenciar claramente de otros aspectos que se podría llamar internos, o estructurales, pertenecientes a ese tipo de valores del comportamiento de los seres vivos, constituyéndose generadores de aquellos valores externos que se han de manifestar durante las prácticas de los deportistas.

Los factores externos se ponen en evidencia en cada movimiento, pues todos son observables incluso por el ojo del no especialista, lo que sin duda en muchas ocasiones pueda llevar a engaño. Por otra parte la valoración de los factores internos.

La respiración.

Esta debe producirse por vía bucal y nasal puesto que si los atletas se limitan a respirar solo por la nariz en una prueba de estas características puede resultar insuficiente y provocar la fatiga, en cuanto a la frecuencia de la respiración hay atletas que lo realizan por períodos determinados; sin embargo lo más indicado es respirar coordinadamente con la velocidad mantenida.

El ritmo.

En el transcurso de estas pruebas es aconsejable mantener un ritmo uniforme, sin hacer cambios bruscos de velocidad, ni realizar un gran esfuerzo inicial para conseguir tomar la delantera, esto podría causar agotamiento y deserción de la prueba.

También es importante llevar un control de la velocidad durante toda la prueba porque debe existir una distribución equilibrada de la velocidad para que en el remate de la competencia se siga aumentando progresivamente la velocidad para lograr resultados óptimos.

En estas pruebas no es frecuente observar a los atletas destacarse desde la primera vuelta, puesto que máxima velocidad no se consigue hasta que el cuerpo del atleta entre en una buena forma funcional por esta razón los corredores de fondo no se lanzan enseguida a buscar la máxima velocidad, si no espera el momento oportuno para despegarse de los contrarios.

1.10.1. La técnica de la partida de parada.

En la posición a sus marcas el pie derecho se coloca al borde de la línea con el pie izquierdo aproximadamente el ancho de hombros hacia atrás. El peso sobre la pierna derecha. Repetir con el pie izquierdo adelante y decidir la posición más potente.

Los brazos estarán en posición para sincronizar inmediatamente con las piernas mientras que el pie derecho y el brazo izquierdo adelante, o viceversa.

1.10.2. La posición de salida (disparo).

El peso del atleta se mueve hacia delante sobre el pie que está en esa posición.

La velocidad en el resto de la carrera depende de dos factores principales, la longitud y la frecuencia del paso. Desde el punto de vista mecánico la fuerza de impulso influye primordialmente en la longitud del paso, así como el ángulo bajo

el cual dicha fuerza actúa además de la relajación muscular y articular y sobre todo el trabajo conjunto de las extremidades inferiores.

La frecuencia de los pasos es decir la frecuencia de los despegues en la unidad de tiempo está influenciada en primer orden por la habilidad del sistema nervioso central y por la capacidad de reacción rápida de las conexiones temporales.

Desde el punto de vista mecánico depende de la altura del vuelo, mientras menor sea el salto con mayor rapidez el corredor entra en contacto con el piso y puede comenzar un nuevo despegue.

1.10.3. La Metodología

Es la ciencia que investiga nuevas técnicas de enseñanza que tiene como base principal de enseñar esto es como la psicología filosófica y sociológica y es como un arte que establece nuevas acciones o sugieren formas de datos científicos.

Educativos. La metodología se materializa mediante el acto didáctico en el que surge la comunicación entre sus componentes, es decir, el encuentro entre el Docente (profesor) y el discente (alumno) para la adquisición de unos conceptos, procedimientos y unas actitudes.

Es la forma de enseñar o de transmitir los conocimientos a sus alumnos en forma correcta de acuerdo al conocimiento expuesto para la ejecución durante la carrera menciona.

Mediante la investigación menciona (MARTIN David y otros , 1994) que es necesario la:

- Demostración por partes de los aspectos principales de la técnica de la carrera.
- Dirigir la atención hacia la técnica del despegue posterior y la forma de contacto del pie con la pista, así como el trabajo en general del cuerpo en la interacción con el apoyo.

- Ejercitación de los ejercicios específicos para que dominen el hábito de cada una de las partes de la carrera.
- Enseñanza de los pasos normales de la carrera.
- Enseñanza de la arrancada y pasos transitorios.
- Enseñanza del control del paso de la carrera y el perfeccionamiento de la técnica.

Todos estos aspectos son iguales en el entrenamiento de las pruebas de medio fondo y fondo, pero hay que diferenciar en la aplicación de la carga, el volumen y la intensidad en los entrenamientos, ya que la diferencia radica en las distancias que comprenden cada una de estas pruebas.

1.10.4. Metodología de la enseñanza de las pruebas de pista.

La metodología es un método empleado Para (*GONZALEZ Badillon Esteban, 2003 pág. 28*) dice que:

La resistencia es como una metodología general resistencia básica, resistencia Aeróbica se sitúa conscientemente al principio. Constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y el proceso de recuperación.

Una buena resistencia general retrasa el cansancio tanto local, a nivel muscular, como también central, en el cerebro, acelerando la recuperación. Un factor importante que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar con niños es que su respuesta cardíaca es superior a la de los adultos en frecuencia por minutos.

En cuanto a la posibilidad de entrenamiento de la resistencia en los principiantes rige lo siguiente: ya el niño en edad preescolar está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad, dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardio-circulatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal, al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos

se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.

De este modo pueden soportarse relativamente los esfuerzos reducidos o medios durante un período más largo, sin perjudicar por ello la salud. No obstante, se mantienen los efectos de un entrenamiento sistemático.

- **Fraccionado.**-El trabajo que se debe desarrollar con este método, es la dosificación de la carga e intensidad en el entrenamiento, es decir que si la carga de entrenamiento o distancia a recorrer es alta, la intensidad será media o baja, o a su vez, si la intensidad es alta, la carga será media o baja.
- **Juegos.**-En este método los atletas deben practicar diferentes disciplinas deportivas de acuerdo al objetivo del entrenamiento y puede ser básquet, fútbol, natación, ecuavoley entre otras.
- **Fartlek.**- En este método los atletas utilizan en el entrenamiento, diferentes intensidades y velocidades, se lo puede ejecutar en terreno plano o a su vez en subidas y bajadas

1.11. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia.

- Caminatas.
- Trotes.
- Juegos Deportivos con reglas especiales.
 - Fútbol.
 - Baloncesto.
- Juegos de carreras.
- Carreras por diversos lugares y terrenos.

1.11.2. Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia.

- Aquí la carrera o la marcha estará basada en el mantenimiento de un ritmo prolongado de trabajo, donde no existen cambios bruscos en la velocidad, teniéndose muy presente los ejercicios propuestos. Para las personas de 10 – 12 años debemos desarrollar fundamentalmente la resistencia aerobia
- Dando un número de pulsaciones que significa que pueden estar trabajando en aerobios, simplemente un ejercicio de marcha pueden oscilar entre 130 y 140 pulsaciones, lo que para un adulto supondría casi un esfuerzo de capacidad aerobia.

1.12. LA TÁCTICA

Viene determinando por etapas que se diferencia en la preparación de la misma, que constituye la condición física según el diccionario ideológico de casares define a la táctica como el arte de poner en orden las cosas, conjuntos de reglas, el arte de enseñar algunas posiciones.

La táctica enriquece la lucha deportiva con la cultura intelectual que se lo lleva de diferentes maneras dadas con las propias reglas lo ase diferentes acciones de los entrenadores y que conduce con mucha mayor eficacia a la victoria.

La preparación de la táctica está orientada en la base de perfeccionamiento del desarrollo de las distintas cualidades físicas, analizando el estudio de cada deportista mediante “test” adecuados que es para la observación y características de direccionar la observación que es de tipo táctico, aunque la actividad será de tipo técnico, físico, es decir que para esto se lo debe ejecutar mediante una planificación adecuada poniendo en orden las cosas que se realiza en cada actividad.

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.(ALVAREZ, 2002)

1.12.1. Características de la Táctica Deportiva.

Según el análisis se puede conocer de acuerdo una forma denominada dentro de cada uno de los deportistas es un estilo o una forma de ejecutar o determinar mediante la participación creando un por si un estilo del sistema preparatorio y por lo cual se determina con los siguientes aspectos.

- a. Se determina a partir del accionar del oponente.
- b. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
- c. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- d. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- e. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
- f. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.
- g. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

Ejemplos.

- a) Pasar el balón a un compañero que no tiene bloqueadores contrarios durante un juego de Voleibol, para que remate.
- b) El lanzamiento que realiza el receptor al percibir el robo de la segunda base, durante un juego de Béisbol.
- c) Hacer un pase adelantado a un compañero de equipo solo, que se escapa en ofensiva rápida, para que reciba y tire debajo del aro

Al igual que la técnica, la táctica no juega el mismo papel en todos los deportes. Debido a eso, su entrenamiento se ve condicionado por las necesidades deportivas específicas.

La táctica se relaciona en forma directa con la resolución de problemas. En este sentido, se trata del “qué” hacer frente a una situación determinada, evaluando en forma racional una serie de variables que se afianzan con la experiencia.

Según los estudios realizados la táctica es el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN D EL RESUMEN

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

2.2. HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN.

Inicia sus labores en bien de la Juventud de Cotopaxi como Colegio Nacional de Ciclo Básico Mixto Vespertino “Luis Fernando Ruiz”, de la Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga, Parroquia Ignacio Flores, mediante Acuerdos Ministeriales 018869 del 20 de Octubre de 1980, siendo Ministro de Educación y Cultura el Dr. Galo García Feraud.

La Institución Educativa inicia sus labores durante el período 80-81 en la Escuela Velasco Ibarra, matriculándose 39 estudiantes en el 1er. Curso de Ciclo Básico, hoy 8vo año de Educación Básica ; 13 mujeres y 26 hombres ;, el 20 de octubre de 1980 se posesiona la Lic. Inés Moreno Martínez como Rectora Titular del Plantel, maestra con varios años de experiencia en la docencia; en el mes de febrero de 1985 siendo Ministro de Educación El Dr. Camilo Gallegos Domínguez nombra como Rector de la Institución al Lic. Edgar Orbea Rubio; en sus 23 años de haber ejercido estas funciones se logra construir la Infraestructura necesaria para que el Plantel funcione en su propio local con todas las necesidades: cubiertas, aulas, patios coliseo laboratorios Pedagógicos, en la parte académica se inicia 6 profesores, la Señora Colectora y el Señor de Servicios Generales, Actualmente lo regenta la Lic. Julia Palacios quien se posesiona el 21 de abril del 2009 y la Institución educativa alberga a 945 Estudiantes, 3 Autoridades ,73 docentes, 16 Administrativos.

Gracias a las Gestiones realizadas por las Autoridades que a su debido tiempo lo administraban se implementó en la parte académica, pedagógica e Infraestructura:

Acuerdo Ministerial 1679 de fecha 13 de Septiembre de 1983 el Funcionamiento del Primer Curso del Ciclo Diversificado, Bachillerato Técnico en Comercio. Administración Especialización Comercialización.

Acuerdo Ministerial 1835 de fecha 21 de Octubre de 1985 el Funcionamiento del Primer Curso de Ciclo Diversificado de Bachillerato Técnico en Comercio y Administración, Especialidad Secretariado Bilingüe, siendo el único colegio de la Provincia que tiene la Especialidad mencionada.

Acuerdo Ministerial No.- 760 del 18 de Agosto de 1987 el Funcionamiento del Primer Curso de Ciclo Diversificado de Bachillerato Técnico en Comercio y Administración, Especialidad Archivología.

Acuerdo Ministerial No.- 1000 del 3 de Mayo de 1993 El Funcionamiento del Primer Curso de Ciclo Diversificado de Bachillerato Técnico en Comercio y Administración, Especialidad Turismo.

El 11 de Enero de 1999 se firma un convenio con la Universidad Andina Simón Bolívar se firma el convenio a la Reforma Curricular del bachillerato, con Polivalencia en Administración Contabilidad –Secretariado y Empresas Gastronomía, Hotelería y Turismo.

Actualmente se cuenta con los Bachilleratos en Comercio y Administración Cocina, Información y Comercialización Turística, Organización y Gestión de la Secretaria y Contabilidad y Administración

Somos Colegio Referencial según Acuerdo Ministerial 468.

2.3. HERRAMIENTAS DE INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la presente investigación se indicará las técnicas de investigación que se utilizaron con los correspondientes instrumentos y a quienes se aplicó.

2.3.1 Diseño Metodológico.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó primeramente la investigación científica por otra parte esta investigación es de tipo descriptivo por que no se *aplicaron* hipótesis y en su caso se presentaron preguntas directrices que ayudaron al direccionamiento de la investigación.

2.3.2. Población y Muestra.

Para el desarrollo de esta investigación se tomó como objeto de estudio a toda la población universo de estudio debido a que esta es pequeña y no necesita sacar una muestra para su estudio.

INVOLUCRADOS	FRECUENCIA	%
MAESTROS	5	5%
ESTUDIANTES	95	95%
TOTAL	100	100%

Fuente de estudio: “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Ramiro Guanolisa -- Juan Portugal

2.4. Métodos y Técnicas.

Dentro del diseño metodológico se utilizaron métodos.

2.4.1. Método Histórico.

Este método se aplica perceptivamente para la recolección de antecedentes investigativos de antecedentes históricos y en la investigación se utilizó para la elaboración de antecedentes y de la historia del atletismo y la descripción de los antecedentes de la institución educativa.

2.4.2. Método Analítico.

Este método parte de los hechos generales para llegar a los particulares y en el proceso de investigación se utilizó en la elaboración del marco teórico.

2.4.3. Método sintético.

Este método parte de los hechos particulares para llegar a los generales y en el proceso de investigación se utilizó para depuración de la información y el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de entrevista con su instrumento el cuestionario de preguntas estructuradas que fueron aplicadas a los maestros y alumnos de la institución educativa.

2.4.4. Método estadístico.

Este método se utilizó la estadística inferencial y descriptiva las mismas que permitió el análisis e interpretación de resultados producto de la aplicación de encuestas aplicadas a los docentes y estudiantes y a su vez permitió la traficación de diagramas de pastel y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

2.4.5. Método descriptivo.

Consiste en describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del tiempo, con este método se analizan los datos reunidos para descubrir así, cuales variables están relacionadas entre si

2.5. Técnicas e Instrumentos.

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta con su instrumento específico del cuestionario estructurado que fue aplicado a los maestros y las estudiantes de la institución educativa y su descripción gráfica y el establecimiento de las respectivas conclusiones y recomendaciones.

2.6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos fueron tabulados, organizados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas como son: medias, frecuencias y porcentajes, de acuerdo a los objetivos formulados para el presente estudio.

2.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS MAESTROS DE LA INSTITUCIÓN.

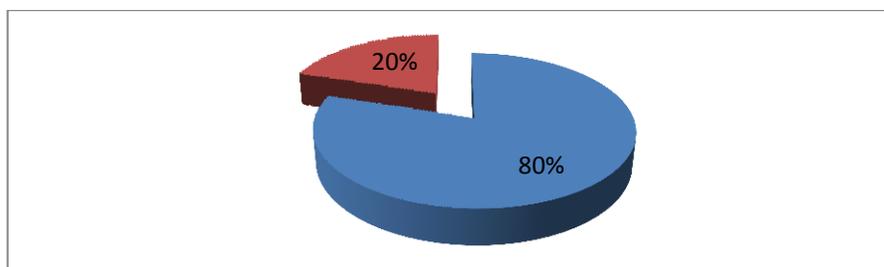
1. ¿Fomenta el atletismo en la institución?

TABLA. N°. 1
Fomenta el Atletismo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
NO	4	80%
SI	1	20%
TOTAL	5	100%

GRAFICO N°. 1

Fomenta el Atletismo



Fuente: Universo de Estudio Docentes del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Del total de los encuestados, el 80% consideran que (NO) fomenta el atletismo en la institución, mientras que 20% dicen que (SI), por lo que la mayoría de los maestros restante manifiestan que si es necesario que imparta el desarrollo de esta investigación para mejorar esta disciplina deportiva.

2. ¿IMPARTE EN LAS CLASES CULTURA FISICA LAS PRUEBAS DE PISTA Y DE CAMPO?

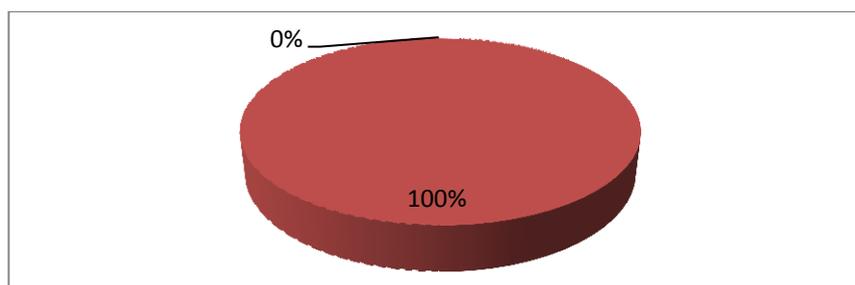
TABLA. N° . 2

Pruebas de Pista y de Campo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
NO	5	100%
SI	0	0%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N° . 2

Pruebas de Pista y de Campo



Fuente: Universo de Estudio Docentes del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: GuanoluisaGuishcacho Nelson Ramiro--Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el objeto de estudio manifiestan el 100%, considera que (NO) imparten los maestros en las clases de Cultura Física las pruebas de pista y de campo, por lo que con esta investigación es necesario la elaboración del manual de entrenamiento perceptivo para el mejoramiento la técnica y táctica, en las estudiantes de la institución educativa y poder mejorar la representatividad institucional en la pruebas de atletismo.

3. ¿DESARROLLA LAS TÉCNICAS Y LAS TÁCTICAS DEL ATLETISMO EN LAS CLASES DE CULTURA FISICA?

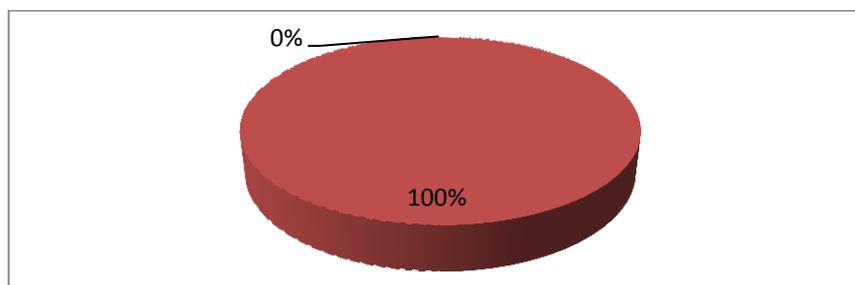
TABLA. N°. 3

Aplica las Técnicas y las Tácticas del Atletismo.

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	5	60%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO No. 3

Aplica las Técnicas y las Tácticas del Atletismo.



Fuente: Universo de Estudio Docentes del "Colegio Luis Fernando Ruiz"

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro -Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un total de la población encuestada el 100% manifiesta que (NO) desarrolla las técnicas y tácticas en las clases de Cultura Física, por los resultados es necesario aplicar este manual de entrenamiento para la aplicación de las técnicas y tácticas del entrenamiento perceptivo.

**4. ¿CONOCE USTED QUE ES EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO
EN LAS DISCIPLINAS DE FONDO Y SEMI FONDO?**

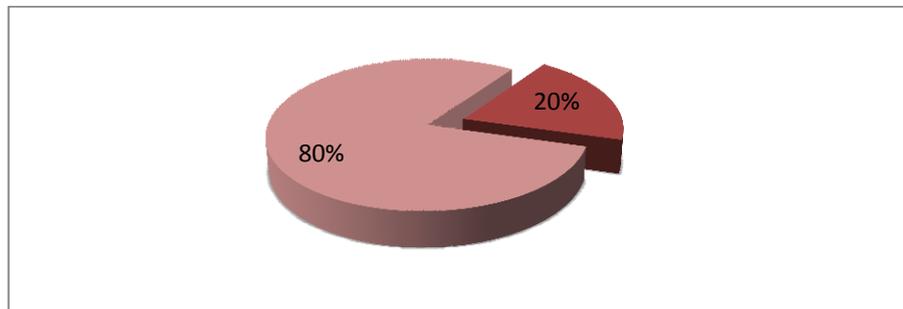
TABLA. N°. 4

Entrenamiento de Fondo y Semifondo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	20%
NO	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°. 4

Entrenamiento de Fondo y Semifondo



Fuente: Universo de Estudio Docentes del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro -Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según el objeto de estudio el 20% expresan que (SI), conocen sobre el entrenamiento perceptivo y que el 80% manifiesta que (NO), conocen lo cual hace que esta investigación sea de suma importancia debido a que la mayoría de profesores desconoce que es este tipo de entrenamiento.

**5. ¿DE EXISTIR UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO
USTED LO APLICARIA PARA SUS HORAS CLASE?**

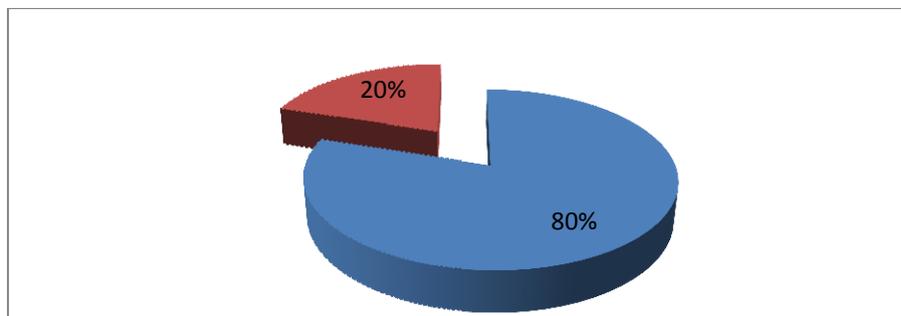
TABLA. N°. 5

Manual en la Enseñanza

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
NO	1	20%
SI	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°. 5

Manual en la Enseñanza



Fuente: Universo de Estudio Docentes del "Colegio Luis Fernando Ruiz"

Elaboración por: Guanoluisa Guishcasho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población de maestros encuestados según la pregunta cinco el 20% manifiestan que (NO), mientras que el 80% manifiesta que (SI), aplicarían el manual de entrenamiento perceptivo, en las clases de cultura física.

6. ¿CREE USTED QUE A TRAVÉS DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO MEJORA LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA EN LAS PRUEBAS DEL ATLETISMO?

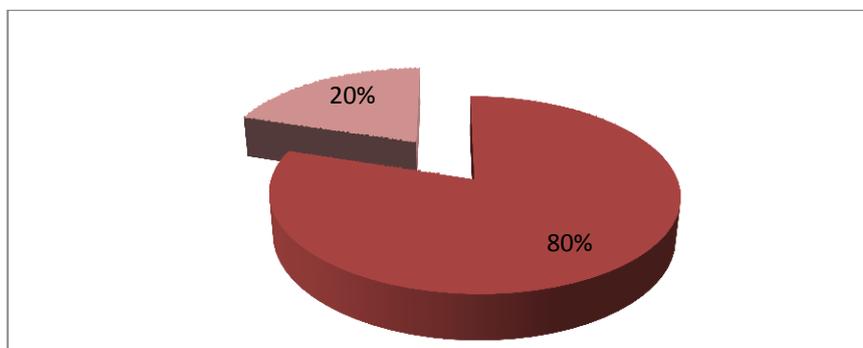
TABLA. N°. 6

Me Ayudara a Mejorar la Técnica y la Táctica

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
NO	1	20%
SI	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°. 6

Me Ayudara a Mejora la Técnica y la Táctica



Fuente: Universo de Estudio Docentes del "Colegio Luis Fernando Ruiz"

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la pregunta seis el 20% manifiestan (NO), mientras que el 80% dicen (SI), lo que hace determinar que es importante la realización de esta investigación sobre la elaboración de un manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y la táctica.

7) ¿ESTARÍA USTED DE ACUERDO CON LA IMPLEMENTACIÓN DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LAS TÁCTICAS DEL ATLETISMO EN LAS PRUEBAS DE FONDO Y SEMI FONDO EN LAS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FONDO Y SEMI FONDO DE SU INSTITUCIÓN?

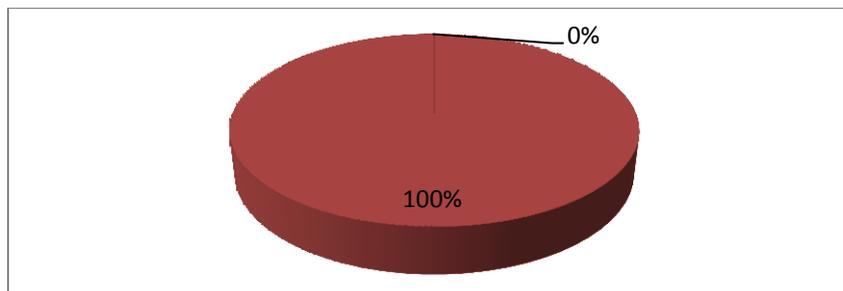
TABLA. No. 7

Implementación de un Manual

INDICADORES	Respuestas	Porcentaje
SI	5	100%
NO	0	0%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°. 7.

Implementación de un Manual



Fuente: Universo de Estudio Docentes del "Colegio Luis Fernando Ruiz"

Elaboración por: Guanoluisa Guishcasho Nelson Ramiro.-Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada el 100% manifiestan que (SI), están de acuerdo con la implementación del manual de entrenamiento perceptivo para mejorar los procesos de enseñanza en la institución educativa, ya que este servirá para dar logros importantes a la institución.

2.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN.

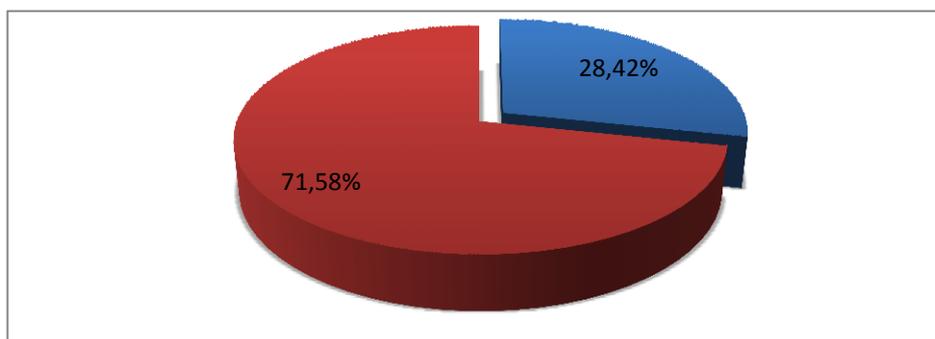
TABLA N°.1:

Conoce el Atletismo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SÌ	27	28,42%
NO	68	71,58%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°. 1

Conoce el Atletismo



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro- Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El número de alumnos encuestados es de 95 que comprenden al 100%, el 27 que representa al 28.42% manifiesta que (SÌ), conocen que es el atletismo mientras que 68 que representa al 71.58% expresan que (NO), conocen lo que es el atletismo, lo que nos permite determinar que es necesaria la realización de esta investigación en la institución. Con la obtención de resultados existe un desconocimiento sobre la disciplina del atletismo.

2. ¿EL DOCENTE DESARROLLA LOS CONOCIMIENTOS PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN LAS CLASES DE CULTURA FISICA?

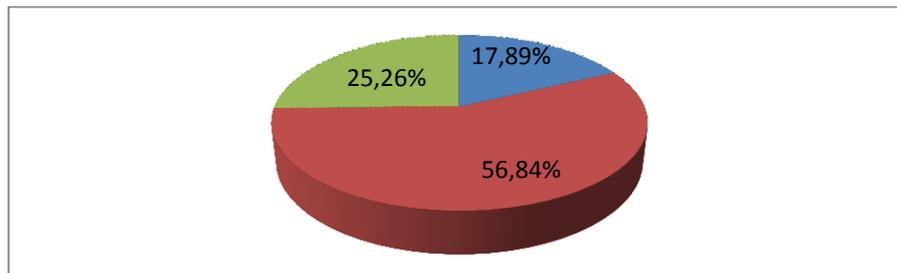
TABLA N°. 2

Comparte la Enseñanza del Atletismo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	17	17,89%
NUNCA	54	56,84%
A VECES	24	25,26%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO No. 2

Comparte la Enseñanza del Atletismo



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del "Colegio Luis Fernando Ruiz"

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con los resultados obtenidos existe un total desconocimiento sobre la enseñanza del atletismo, de toda la población de 95 estudiantes que comprenden al 100%, 17 que representa al 17.89%, manifiestan que (**siempre**), mientras que el 54 que representan al 56,84%, expresan que los docentes (**nunca**), comparten los conocimientos en enseñanza del atletismo, mientras que el 24 que representa al 25,26%, manifiestan a (**vecés**), esto permite determinar que es importante la realización de esta investigación en los procesos de enseñanza de la cultura física a las estudiantes de la Institución Educativa.

3. ¿CONOCE USTED CUAL ES LA PRUEBA DE FONDO Y SEMI FONDO?

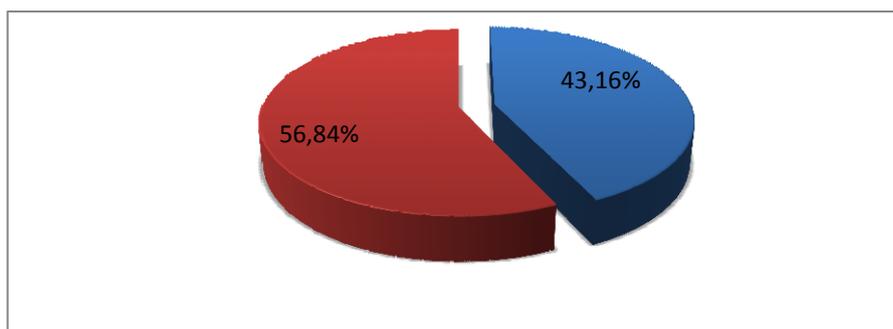
TABLA N°3.

Prueba de Fondo y Semi Fondo

VALORACIÓN	Frecuencia	Porcentaje
SI	41	43,16%
NO	54	56,84%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°.3.

Prueba de Fondo y Semi Fondo



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro- Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De la población encuestada de 95 estudiantes que comprenden al 100% 41 que representa al 43.16%, expresan que **(SI)**, mientras que el 54 que representa al 56.84%, expresan que **(NO)**, conocen lo que son las pruebas de semi fondo y fondo, el cual nos permite motivar a la mayoría de estudiantes al conocimiento de las diferentes pruebas y a la práctica continua de esta disciplina deportiva a través del desarrollo del manual de entrenamiento perceptivo en la institución educativa.

4. ¿DE LAS PRUEBAS MENCIONADAS CUAL ES LA QUE USTED PRÁCTICA?

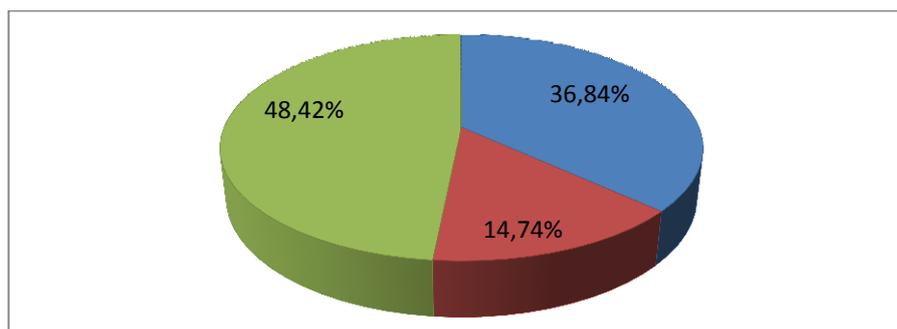
TABLA N°.4.

Cuál es la Prueba que Práctica

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SEMI FONDO	14	14,74%
FONDO	35	36,84%
NINGUNA	46	48,42%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°.4.

Cuál es la Prueba que Práctica



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro - Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

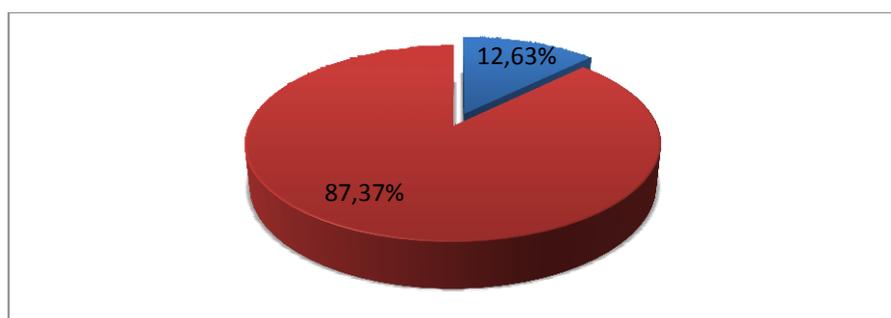
En la pregunta Cuatro, encontramos una desmotivación para la práctica del entrenamiento de fondo y semi fondo, de una la población encuestada de 95 estudiantes que comprenden al 100%, 14 que representa al 14.74% afirman que practican las pruebas de (**semi fondo**), un 35 que representa el 36.84% afirman que practican las prueba (**de fondo**), mientras que un 46 que representa 48.42% afirman que (**ninguna**) prueba, con los resultados obtenidos es necesario la inclusión de este deporte.

5) ¿SABE USTED QUE ES EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO?

TABLA N°. 5.
El Entrenamiento Perceptivo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	12,63%
NO	83	87,37%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°. 5.
El Entrenamiento Perceptivo



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro- Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Mediante el objeto de estudio en la encuesta a una población de 95 estudiantes que representan al 100%, 12 que representa al 12.63% expresan que **(SI)**, conocen sobre el entrenamiento perceptivo y el 83 que representa al 87.37% que **(NO)**, tienen conocimiento sobre el entrenamiento perceptivo, por ende se determinan necesario la aplicación de un manual, que oriente los fundamentos técnicos y tácticos de las pruebas de semi fondo y fondo en la institución.

6) ¿ESTÁ DE ACUERDO USTED QUE PARA LAS PRUEBAS MENCIONADAS SE DESARROLLE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO?

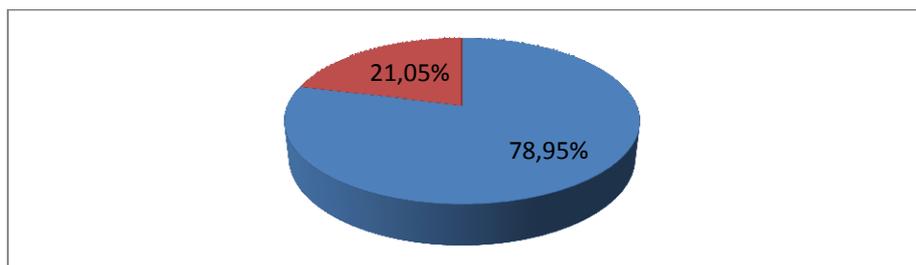
TABLA N°6.

Manual de Entrenamiento Perceptivo

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SI	75	78,95%
NO	20	21,05%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°. 6.

Manual de Entrenamiento Perceptivo



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro- Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con la obtención de un número de población de 95 estudiantes encuestados que representan al 100%, 75 que representan 78,95% exponen que (SI), están de acuerdo con que se desarrolle el manual de entrenamiento perceptivo, mientras que 20 que representa al 21,05%, exponen que (NO), por la totalidad de alumnos que manifiestan que es necesario realizar esta investigación para mejorar el entrenamiento dentro de la institución educativa.

7. ¿PARTICIPARÍA USTED ACTIVAMENTE EN EL DISEÑO DE UN MANUAL DE ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO PARA MEJORAR LA TÉCNICA Y LA TÁCTICA EN LAS PRUEBAS DE SEMI FONDO Y FONDO?

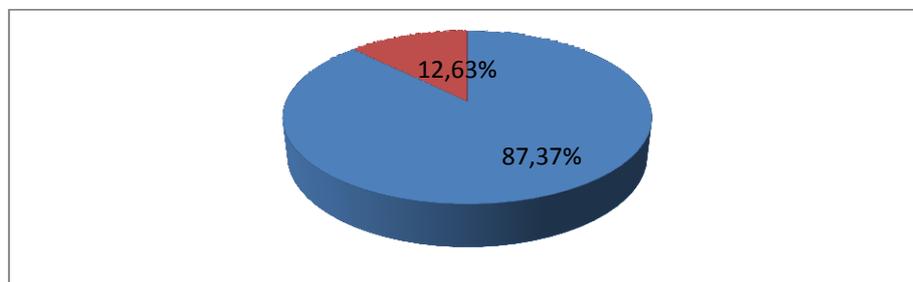
TABLA N° 7.

Diseño de un Manual

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SI	83	87,37%
NO	12	12,63%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N° 7.

Diseño de un Manual



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro- Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con los datos tabulados según la pregunta siete, 95 estudiantes que representa al 100%, 83 representa al 87.37% expresan que (SI), participaran activamente en el diseño del manual del entrenamiento perceptivo. Mientras que 12 que representa a 12.63%, exponen que (NO), participaran por ende tenemos que seguir realizando el proceso investigativo en la institución educativa.

8. ¿ES NECESARIO EN LAS PRUEBAS DE FONDO Y SEMI FONDO SEGUIR EL PROCESO ADECUADO DEL ENTRENAMIENTO?

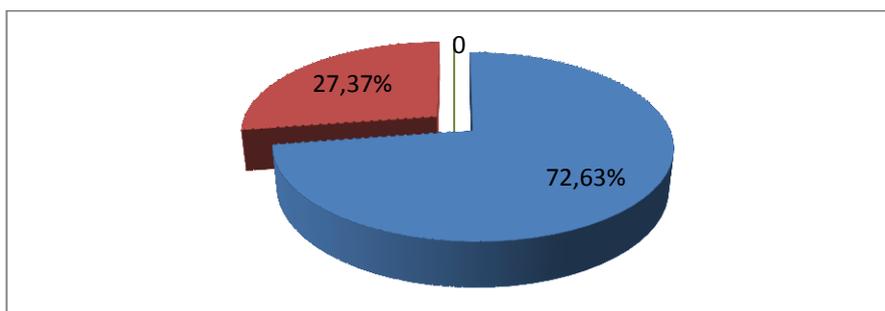
TABLA N°. 8.

Proceso de Entrenamiento

INDICADORES	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	69	72,63%
A VECES	26	27,37%
NUNCA	0	0%
TOTAL	95	100%

GRÁFICO N°. 8.

Proceso de Entrenamiento



Fuente: Universo de Estudio Alumnas del “Colegio Luis Fernando Ruiz”

Elaboración por: Guanoluisa Guishcacho Nelson Ramiro
Portugal Sarabia Juan Carlos

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los datos encontrados en la población de 95 que representa al 100% 69 representan al 72.63% expresan que **(siempre)**, debe haber un proceso adecuado en el entrenamiento del atletismo, mientras que 26 representa a 27,37% manifiestan que a **(vecés)**, lo que se puede determinar que necesariamente la elaborar el manual de entrenamiento perceptivo para mejorar los procesos de entrenamiento en las pruebas de fondo y semi fondo de atletismo para la institución educativa.

2.9. CONCLUSIONES.

- ❖ Mediante la investigación realizada a los docentes y estudiantes están de acuerdo con el diseño y aplicación del manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y la táctica en las pruebas de semi fondo y fondo del atletismo en la institución.
- ❖ Las alumnas afirman que los maestros no aplican técnicas de entrenamiento perceptivo en las pruebas de fondo y semi fondo ya que el maestro se limita a desarrollar su clase rutinaria sin basarse en un manual o una guía la cual le permita mejorar al estudiante su nivel deportivo.
- ❖ Tanto maestros y alumnas tienen desconocimiento que es el entrenamiento perceptivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así desarrollar en su mayoría logrando masificar el deporte y alejándolos de los vicios negativos que los aquejan en la actualidad.
- ❖ Los docentes de la institución están conscientes que el Colegio Técnico “Luis Fernando Ruiz” no cuenta con un manual de Entrenamiento Perceptivo para el fondo y semi fondo, lo que no ha permitido que las alumnas obtengan un entrenamiento favorable a sus necesidades.

2.10. RECOMENDACIONES

- ❖ Mediante los estudios realizados los maestros están dispuestos a colaborar con el diseño e implementación de un manual e incluso hacer uso del mismo ya que permitirá el conocimiento y el adelanto de la institución en la preparación de los deportistas seleccionados.
- ❖ El docente debe guiarse de un manual de entrenamiento perceptivo y aplicar técnicas y tácticas en las pruebas de fondo y semi fondo para que de esta manera las alumnas mejoren su nivel y se interesen más por el entrenamiento deportivo.
- ❖ El docente de cultura física debe capacitarse continuamente en el entrenamiento perceptivo, para que les permita aplicar conocimientos en las clases de cultura física acerca del tema tratado.
- ❖ Se recomienda hacer uso del manual de entrenamiento perceptivo de fondo y semi fondo, ya que por medio de este ayudará a los maestros a mejorar sus clases y entrenar de manera correcta a sus alumnas y por ende a obtener excelentes atletas quienes engrandecerán a la institución educativa.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

TEMA: “Diseño de un manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y las tácticas en el entrenamiento del atletismo para las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del Colegio “Luis Fernando Ruíz” en el año 2011-2012”.

3.1. DATOS INFORMATIVOS.

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en ciencias de la Educación Mención Cultura Física.
- **Beneficiarios:** La presente investigación beneficiará a las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del Colegio “Luis Fernando Ruíz”.
- **Ubicación:** Provincia Cotopaxi, Cantón Latacunga, Parroquia Ignacio Flores La Matriz.
- **Tiempo Estimado para la Ejecución:** Iniciando en Diciembre del 2011 hasta su finalización en Julio del 2012, tiempo en el cual se fundamenta esta investigación.
- **Equipo Técnico Responsable:** Sr. Ramiro Guanoluisa y Sr. Juan Portugal
- **Elaboración y Ejecución:** Sr. Ramiro Guanoluisa y Sr. Juan Portugal
- **Tutor:** Lic. Ciro Lenin Almachi Oñate,

3.2. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo tiene como finalidad mejorar el rendimiento deportivo y competitivo de las seleccionadas de atletismo en las disciplinas de semi fondo y fondo del Colegio Luis Fernando Ruiz a través de un manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y las tácticas en el entrenamiento del atletismo.

Los nuevos procesos tecnológicos y científicos han hecho que también dentro del atletismo se mejoren las marcas y sobre todo se consigan victorias significativas a través de nuevas estrategias y métodos de entrenamiento, lo cual sirva significativamente para el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas de los individuos para alcanzar el máximo rendimiento deportivo y la gloria deportiva.

Este trabajo debe realizárselo mediante un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta en este caso del atletismo.

Razón por la cual es muy importante que en los procesos de enseñanza aprendizaje del atletismo se deban utilizar correctamente los fundamentos técnicos como en este caso es la amplitud de zancada y la coordinación de los brazos y la respiración concatenado con la táctica comenzando con la posición de salida, el arranque y el remate como estrategia de competencia, todos estos aspectos deben ir concatenados con el entrenamiento perceptivo que permitirá el desarrollo progresivo y multilateral de las deportistas y su correcto desempeño competitivo y de esta manera conseguir la maestría deportiva.

La aplicación del manual será de mucha utilidad específicamente para los docentes que van a tener un instrumento metodológico que les permita potenciar a las atletas de la institución educativa, las mismas que conocerán una nueva forma de entrenamiento basado en procesos en caminados a conseguir los objetivos institucionales y personales de las deportistas.

Por ello está Manual para el entrenamiento perceptivo abarca todas los procesos de enseñanza del atletismo en los aspectos técnicos y tácticos como también las estrategias educativas y competitivas para las etapas del entrenamiento inicial o diagnostica, media o pre competitiva y final o competitiva para terminar en una etapa transitoria o de vuelta a la calma, todas estas etapas de entrenamiento le permitirán al profesor o monitor determinar las falencias de las atletas y corregir sus errores a través del entrenamiento perceptivo

Si los profesores o personas que utilizan este manual de entrenamiento perceptivo, no solo lo utilizan con los atletas, sino también en los procesos de enseñanza aprendizaje harán que las estudiantes se motiven y estimulen la práctica de esta disciplina y permitirá el desarrollo del atletismo dentro de la institución educativa.

Por ello este manual de entrenamiento perceptivo, consta de actividades prácticas de entrenamiento deportivo basadas en planificaciones macro, meso y micro que en cada una de estas se corrijan progresivamente lo defectos motrices y a través del mejoramiento de la técnica y táctica se llegue a la perfección deportiva y competitiva.

Este trabajo tiene una novedad científica debido a que es por primera vez que se realiza esta investigación dentro de la institución y de la provincia y se establece en que las estudiantes de las selecciones de semi fondo y fondo del Colegio Luis Fernando Ruiz, tienen varios problemas en su motricidad y técnica deportiva y por último los maestros de esta Institución carecen de un Manual de entrenamiento perceptivo para la aplicación en esta área del conocimiento.

Por consiguiente este manual propondrá a los docentes un instrumento que podrán utilizarlo no solo para el entrenamiento sino también para sus clases de Cultura Física las mismas que puestas en práctica motivaran a las alumnas la práctica del atletismo y sobre todo mejorara las cualidades físicas y sobre todo lograra adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales y deportivas.

Es factible pues cuenta con los instrumentos de apoyo, bibliográficos, tecnológicos y científicos; recursos económicos y la colaboración decidida del recurso humano necesario para culminar con lo propuesto.

3.3. OBJETIVOS

3.3.1. Objetivo General:

- Desarrollar un manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y la táctica en el entrenamiento del atletismo en las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del Colegio “Luis Fernando Ruíz”

3.3.2. Objetivos Específicos:

- Analizar los fundamentos teóricos y la importancia del entrenamiento en las clases de Cultura Física de la Institución
- Ayudar a mejorar el rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor de las deportistas.
- Dotar de un manual metodológico técnico para el entrenamiento de la selección de atletismo para las pruebas de fondo y semi fondo.

3.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Este Manual de entrenamiento perceptivo se desarrolla mediante la explicación de los procesos de planificación de entrenamiento para el mejoramiento de la técnica y la táctica de las pruebas de semi fondo y fondo las mismas que están detalladas específicamente paso a paso mediante contenidos teóricos y prácticos los mismos que ayudarán a los docentes a planificar los procesos de entrenamiento de esta disciplina deportiva, pero de acuerdo a las necesidades de los atletas.

La elaboración del Manual de entrenamiento perceptivo consta primeramente de la explicación teórica de lo que es el medio fondo y fondo para luego seguir con la explicación de los fundamentos técnicos de enseñanza para concluir con la enseñanza de la táctica deportiva y sobre todo de cómo se aplica el entrenamiento perceptivo en el desarrollo de los movimientos como la posición de partida, el arranque, el desplazamiento, la zancada, el ritmo, la coordinación de los movimientos y sobre todo la llegada conjuntamente con la aplicación correcta de la táctica como estrategia de logros deportivos.

El manual de entrenamiento perceptivo es un instrumento muy valioso para mejorar en las seleccionadas de atletismo de fondo y semi fondo la técnica y las tácticas deportivas y competitivas y de esta manera ayudar a los maestros a difundir y asumir el buen hábito del entrenamiento planificado y estructurado, a través de la elaboración de planificaciones de entrenamiento deportivo.

Por último estas clases y entrenamientos deben ser, siempre enfocadas a lograr objetivos, donde debe existir el compañerismo entre el maestro y el alumno, haciéndolo sentir al atleta como el principal actor de este proceso, pues de esta manera se logrará despertar y mejorar el interés de las atletas por el deporte y el entrenamiento perceptivo.

3.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.5.1. EL ENTRENAMIENTO PERCEPTIVO.

El entrenamiento perceptivo es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta”.

Es una forma nueva en ciencia para ayudar a los entrenadores y sus atletas a tomar mejores decisiones cuando están bajo presión. El entrenamiento se toma como una decisión es un nuevo enfoque de la ciencia del entrenamiento que defiende un cambio en como los atletas están preparados para una competición.

Define al entrenamiento perceptivo como: “un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, práctica y sociales.

Tiene como una mirada en particular, el ojo tranquilo, que ha surgido como una característica en los más altos niveles de habilidades y actuación en varias de las tareas bien conocidas del deporte. El más tranquilo revela la atención subyacente y las habilidades de la toma de decisión de los atletas.

Para estudiar este tipo de aprendizajes se debe observar la interacción entre un deportista (organismo) y las situaciones deportivas (medio), donde hay que ver el modelo del Comportamiento Motor llamado Procesamiento de la información el cual defiende una participación activa del ser humano en la construcción de sus propios aprendizajes y conductas.

La aplicación de los programas de entrenamiento perceptivo suministrados a los deportistas, se convierte en la principal entrada de información del sistema de estudio. El control en la administración de la información se consigue generando en laboratorio un entorno deportivo simulado gracias a las nuevas tecnologías y a los sistemas computarizados. En cambio, la medición de las variables de comportamiento visual, respuesta de reacción y precisión en la respuesta de los deportistas constituyen las salidas del sistema.

En concreto, los programas de entrenamiento de la percepción utilizados, se convierten en la principal variable independiente mientras que las fijaciones visuales, la respuesta de reacción y la precisión de la respuesta constituyen las variables dependientes del trabajo.

3.6. EJECUCION Y FORMAS DE TRABAJAR

La parte principal de todo corredor que quiere correr o competir es de cómo entrenar, la idea es de buscar una buena metodología de trabajo con ciertos criterios propios que debe tener el atleta al entrenar se basa en etapas principales.

- a) Entrenamiento de la resistencia. Construcción de la base aeróbica con Carreras regenerativas y fondos.
- b) Entrenamiento de la fuerza general y específica, para permitir que desarrolle las piernas con más impulso y con más potencia.
- c) Entrenamiento de carreras de velocidad, para correr cada vez más rápido.

3.6.1. CONCEPTOS BÁSICOS A TENER EN CUENTA SON.

1. Después de un día de entrenamiento fuerte, ya sea por su volumen o intensidad, corresponde un día de descanso o de trabajo regenerativo para que por sobre-compensación se asimile el trabajo de calidad del día anterior.
2. La carga de entrenamiento aumentará en forma semanal las tres primeras semanas, mientras que en la cuarta, se disminuirá la misma a valores que permitan al organismo recuperarse, evitar el sobre entrenamiento y prepararlo para un nuevo ciclo a comenzar. Esta disminución de la carga puede ser de un 30 % aproximadamente.
3. La base de nuestra condición física para competir, es un buen entrenamiento cardiovascular, para lo cual es necesario que nuestro corazón trabaje en su más amplio rango de frecuencia. La frecuencia cardiaca de entrenamiento será inversamente proporcional a la duración del mismo.

A continuación se detallarán distintos métodos de entrenamiento

De la correcta combinación de los mismos se obtendrá el plan de entrenamiento adecuado a las metas que queremos alcanzar en nuestras carreras de fondo. Cabe destacar que para la aplicación de estos métodos, será necesaria una evaluación del atleta que permita conocer cuáles serán los rangos de velocidad las zonas de frecuencia cardiaca a los cuales deberá realizar los diferentes entrenamientos.

3.6.2. Métodos de Entrenamiento.

3.6.3. Método Continuo Extensivo

Se corre a velocidad lenta y baja frecuencia cardiaca ,120 a 140 lpm, Carreras de hasta sesenta minutos, aceleran los procesos regenerativos, y nos ayudan a recuperarnos más rápidamente.

Ayuda a mantener el nivel de rendimiento alcanzado.

3.6.4. Método Continuo Intensivo:

Se corre a velocidades y/o frecuencias próximas al Umbral Anaeróbico, con duraciones de entre 30 y 60 minutos, Frecuencia Cardiaca: 145/180 lpm.

Eleva el Umbral Anaeróbico.

Entrena el metabolismo glucogénico, encargado de utilizar la glucosa acumulada en nuestros músculos y en el hígado como fuente de energía, oxidación de hidratos de carbono.

Facilita el aumento de los depósitos de glucógeno.

Entrena la capacidad de compensar el lactato generado durante la carga.

Para la captación máxima de oxígeno.

Método de cargas específicas de competición:

Se corre sobre una distancia superior a la de la carrera, 10/20%, a una velocidad algo menor a la de carrera o se corre una distancia inferior, 10/20%, a una velocidad superior.

Desgaste de los potenciales funcionales con una sobre compensación superior.

Acostumbramiento a una carga similar a la de la competencia.

Aumento de la capacidad de rendimiento en el nivel funcional máximo.

Podemos decir también, que es el ritmo cardiaco en el cual se entra en una etapa fisiológica en la que se produce más ácido láctico del que nuestro organismo puede eliminar.

Cómo llegar a ser un buen corredor de fondo, Analiza cómo de largos y rápidos debemos hacer los rodajes largos, si es útil o no hacer series y las claves positivas y negativas que nos ayudarán a ganar resistencia corriendo y poder mejorar nuestras marcas en media maratón o maratón, las carreras de fondo por excelencia.

3.7. Recomendaciones para un corredor

1. Saber ir despacio y cómo rodar es importantísimo. Parece muy sencillo, pero se cometen demasiados errores en los rodajes. El primero y el de mayor importancia es la Impaciencia, del que derivan todos los demás. A veces se quieren ver los resultados nada más empezar y eso lleva a realizar barbaridades.

Es importante no tener prisa. Nuestro organismo tiene una capacidad de asimilación impresionante y puede llegar a cotas insospechadas previamente, pero siempre que se le transmita en pequeñas dosis.

2. Saber correr en progresión. El ritmo en los rodajes debe ser progresivo, comenzando de forma muy suave, de tal forma que resulte cómodo correr y que se pueda ir hablando. Esta progresión siempre es relativa. y con precisión a que ritmos se deben realizar en función de los umbrales obtenidos en una prueba de esfuerzo, o en proporción de la frecuencia cardiaca máxima de cada uno de los deportistas. La mente juega un papel muy importante en el entrenamiento, por eso es importante conseguir relajarla, dejando volar los pensamientos. El que es incapaz de relajar su mente mientras rueda es que va demasiado rápido

3. Variado. Hay que intentar hacer los rodajes por lugares con cuevas o toboganes, subidas y bajadas continuas pero sin gran desnivel, y de este modo fortalecerás más las piernas.

4. Tomar el descanso como parte del entrenamiento. Ningún corredor aficionado debería entrenar más de cinco días a la semana y nunca más de cuatro si compite, Descansar es parte del entrenamiento. Así de claro. Aquellos que se someten a entrenamientos exigentes deberían darse un masaje de descarga, como mínimo cada quince días, lo ideal sería uno a la semana.

5. Ser paciente. Un gran error que cometemos los corredores y del que se derivan otros muchos es no tener paciencia. La clave es no tener prisa en las mejoras y plantear los objetivos a medio y largo plazo. No hay que tener prisa en madurar como corredor. Se necesitan entre 7 y 10 años de entrenamiento continuado para lograr la plenitud como corredor.

6. Estirar más y mejor. Es fácil aprender la correcta ejecución de los estiramientos. La manera adecuada es con una tensión relajada y mantenida, poniendo atención en los músculos que se están estirando. La forma incorrecta es estirando con rebotes, bruscamente o estirando el músculo hasta sentir dolor. Esto puede causar más lesiones que mejoras. Es un mecanismo de defensa del músculo para evitar lesiones. Por ello, si forzamos demasiado en un estiramiento, el efecto es el contrario al que pretendíamos.

7. Entrenar sobre terrenos blandos. Es un error muy común entre los que se inician en el atletismo de fondo entrenar demasiado sobre asfalto. Al ser un terreno tan duro provoca un mayor riesgo de lesión. Lo ideal es entrenar sobre tierra o hierba, y sólo en las últimas semanas previas al maratón, es aconsejable entrenar sobre asfalto en días alternos.

3.8. PLAN OPERATIVO

OBJETIVO	ACTIVIDADES	MÈTODO	TÈCNICA	Recursos	TIEMPO
Planificar la temporada macro del entrenamiento deportivo	Planificación de entrenamiento	Método mixto	Individual	Planificación Institucional e intercolegial	Dos semanas
Seleccionar a los atletas para el atletismo	Selección de los atletas interna	Método mixto	Grupal	Fichas de observación	Dos semanas
Seleccionar atletas que conforman selecciones deportivas	Clasificación de atletas pos disciplina deportiva	Método directo	Individual	Datos antropométricos	Una semana
Revisar a los atletas condiciones psicológicas	Revisión psicológica	Método directo	Trabajo grupal e individual	Ficha psicológica	Una semana
Aplicar test para determinar la condición físico técnica de los atletas	Elaboración y aplicación de test deportivos	Método mixto	Trabajo grupal e individual	Fichas con test aplicados	Una semana

Determinar las cargas y volumen de entrenamiento	Los Periodos del ciclo de entrenamiento	Método directo	Trabajo grupal e individual	Resultados aplicación de test	Una semana
Verificar la condición física	Periodo de aplicación de test	Método mixto	Trabajo grupal e individual	Test y marcas	Una semana
Difundir al individuo con técnicas generales y específicas.	Preparación general. Especial.	Método mixto	Trabajo grupal e individual	Meso ciclo de entrenamiento	Tres semanas
Cotejar el rendimiento pre competitivo a marcas establecidas	Preparación precompetitiva	Método directo	Trabajo grupal e individual	Micro ciclo de entrenamiento	Una semana
	Competitiva	Método directo	Trabajo grupal e individual	Meso ciclo de entrenamiento	Una semanas
	Etapa transitoria	Método mixto	Trabajo grupal e individual	Micro ciclo	Una semana

3.9. LAS CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO

Las carreras de medio fondo van en distancias comprendidas desde los 800, 1500 y 3000 metros, mientras que las carreras de fondo comprenden distancias de 5000m, 10000m, 12Km., y maratón. Las características de estas carreras son las mismas, pero la partida se lo ejecuta desde la posición parado, con el predominio en la suavidad de los movimientos de brazos y piernas en las primeras tres cuartas partes de la carrera, y al final de la carrera el atleta debe aumentar la intensidad de la velocidad, pero con la coordinación de los brazos los mismos que adquirirán un movimiento enérgico.



La Respiración.

Esta debe producirse por vía bucal y nasal puesto que si los atletas se limitan a respirar solo por la nariz en una prueba de estas características puede resultar insuficiente y provocar la fatiga, en cuanto a la frecuencia de la respiración hay atletas que lo realizan por períodos determinados; sin embargo lo más indicado es respirar coordinadamente con la velocidad mantenida

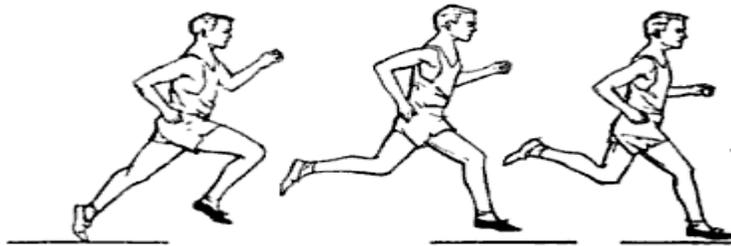
El Ritmo

En el transcurso de estas pruebas es aconsejable mantener un ritmo uniforme, sin hacer cambios bruscos de velocidad, ni realizar un gran esfuerzo inicial para

conseguir tomar la delantera, esto podría causar agotamiento y deserción de la prueba.

También es importante llevar un control de la velocidad durante toda la prueba porque debe existir una distribución equilibrada de la velocidad para que en el remate de la competencia ir aumentando progresivamente la velocidad para lograr resultados óptimos.

En estas pruebas no es frecuente observar a los atletas destacarse desde la primera vuelta, puesto que máxima velocidad no se consigue hasta que el cuerpo del atleta entre en una buena forma funcional por esta razón los corredores de fondo no se lanzan enseguida a buscar la máxima velocidad, si no espera el momento oportuno para despegarse de los contrarios.



3.10. LA TÉCNICA DE LA PARTIDA DE PARADA

En la posición a sus marcas el pie derecho se coloca al borde de la línea con el pie izquierdo aproximadamente el ancho de hombros hacia atrás.

El peso sobre la pierna derecha. Repetir con el pie izquierdo adelante y decidir la posición más potente.

Los brazos estarán en posición para sincronizar inmediatamente con las piernas mientras que el pie derecho y el brazo izquierdo adelante, o viceversa.



3.10.1. La posición de salida disparo

El peso del atleta se mueve hacia delante sobre el pie que está en esa posición.

La velocidad en el resto de la carrera depende de dos factores principales, la longitud y la frecuencia del paso. Desde el punto de vista mecánico la fuerza de impulso influye primordialmente en la longitud del paso, así como el ángulo bajo el cual dicha fuerza actúa además de la relajación muscular y articular y sobre todo el trabajo conjunto de las extremidades inferiores. La frecuencia de los pasos es decir la frecuencia de los despegues en la unidad de tiempo está influenciada en primer orden por la habilidad del sistema nervioso central y por la capacidad de reacción rápida de las conexiones temporales.

Desde el punto de vista mecánico depende de la altura del vuelo, mientras menor sea el salto con mayor rapidez el corredor entra en contacto con el piso y puede comenzar un nuevo despegue.



3.11. METODOLOGÍA

- Demostración por partes de los aspectos principales de la técnica de la carrera.
- Dirigir la atención hacia la técnica del despegue posterior y la forma de contacto del pie con la pista, así como el trabajo en general del cuerpo en la interacción con el apoyo.
- Ejercitación de los ejercicios específicos para que dominen el hábito de cada una de las partes de la carrera.
- Enseñanza de los pasos normales de la carrera.
- Enseñanza de la arrancada y pasos transitorios.
- Enseñanza del control del paso de la carrera y el perfeccionamiento de la técnica.

Todos estos aspectos son iguales en el entrenamiento de las pruebas de medio fondo y fondo, pero hay que diferenciar en la aplicación de la carga, el volumen y la intensidad en los entrenamientos, ya que la diferencia radica en las distancias que comprenden cada una de estas pruebas.

3.12. HORARIOS E INTENSIDAD DE LA PRÁCTICA.

El entrenamiento de las pruebas de pista se lo puede realizar en la mañana, al medio día y en la tarde, y la intensidad del mismo se realizará de acuerdo a sus edades cronológicas, pero por las circunstancias de estudios académicos se podrá desarrollar en jornadas contrarias a las actividades académicas, con una intensidad de seis (6) horas semanales distribuidas en tres días, cada día tendrá 2 horas de entrenamiento.

Las Instalaciones atléticas e implementos.

Se considera como instalaciones atléticas a los sitios específicos donde se desarrollan las pruebas de atletismo comprendido dentro de ellas, la pista atlética con todos sus elementos e implementos necesarios y las instalaciones de campo: Plataformas para lanzamientos, fosas para saltos, jaulas, etc.

Al hablar de pista, se puede sub agrupar en:

Recreativa.- No son sometidas a reglamentación específica y su construcción puede ser hasta caprichosa.

De Competencia.- Son las destinadas a competencias Olímpicas y cuya construcción y medidas deben estar sometidas a las normas reglamentarias internacionales, también es bueno considerar que su agrupación puede ubicarse de acuerdo a su construcción y teniendo en cuenta sus materiales.

Pista Reglamentaria

Instalaciones sui generis de forma casi circular, cuya longitud de perímetro interno, tiene exactamente 400 metros. Entrando a identificar algunos detalles de la pista atlética, se puede anunciar algunos de ellos:

Andarivel

Es la limitación tanto interna como externa de una pista atlética, las dimensiones no deben pasar de cinco centímetros sobre la superficie.

Carriles

Son demarcaciones o calles con una anchura que va desde un metro hacia uno y veinticinco centímetros, siendo acogido universalmente el de 1.22 metros de ancho lo cual está determinado en el reglamento de la IAAFF.

La numeración de los carriles debe hacerse de adentro hacia afuera

En las pruebas de gran fondo las instalaciones de pista atlética no son utilizadas, debido a que estas son ejecutadas en su gran mayoría en las calles de las ciudades como son las medias marathones, y pruebas de marcha atletita en su orden.

3.13. EL TALENTO HUMANO

Las características somato típicas y motoras ideales que deben tener los atletas para las pruebas de pista, para lograr un alto rendimiento deportivo son los siguientes:

Características somato típicas del medio fondista y fondista

- Estatura (no existe limitaciones puede ser de cualquier tamaño).
- Peso (liviano no tiene que ser obeso).
- Edad (categoría pre juvenil hasta la máster).



Capacidades motoras fundamentales que debe poseer el medio fondista.

- Velocidad relativa.
- Velocidad absoluta.
- Resistencia especial.
- Resistencia básica.
- Fuerza



3.13. La formación de los Atletas.

La preparación de un atleta depende del trabajo realizado durante un largo período, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas, sin embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantizará el futuro del alto rendimiento.

La iniciación temprana los deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos del atletismo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos. Además se crea la base para el desarrollo de la preparación física general en el futuro atleta, preparándolos psicológicamente, tomando como punto de partida la incentivación para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que surge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 10–12 años debido a que en estas edades no se manifiestan las características de un entrenamiento propiamente dicho, pues los rasgos particulares del mismo aún no se han puesto de manifiesto.

En esta etapa debe prevalecer la ejecución práctica tanto para la demostración del profesor como para el trabajo del pequeño atleta. Todo el proceso de entrenamiento inicial, tiene que ser dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

De acuerdo con la concepción del COE y la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a competir, desde las Escuelas donde se recibe Educación Física, área deportiva que tiene que convertirse en un futuro en la Base de la Pirámide del Alto Rendimiento).

Sin embargo, este proyecto se ha elaborado para que sea utilizado por todos los

Profesores de la Educación Física, Entrenadores y más personas que directa o indirectamente están en contacto con el Atletismo, en la etapa de entrenamiento básico o previo con niños comprendidos entre las edades de 10-11-12 años de sexos femenino y masculino.

Por tal motivo, se proponen elementos que sirven al entrenador como herramienta de trabajo para una mejor planeación, control y evaluación del programa en estas edades, independientemente de los aportes que puedan realizarse al mismo, así como su adaptación a los cambios que han de producirse durante el proceso de preparación.

3.14. LOS MÉTODOS A UTILIZAR EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Métodos estándar. Este tipo de método de debe aplicar en direcciones estandarizadas con el fin de desarrollar los ejercicios, determinado por una ejecución prolongada y con una intensidad moderada.

Métodos continuos. Este tipo de trabajo la intensidad de este es media y el volumen es alto y se lo utiliza en el desarrollo de las capacidades motrices especialmente la resistencia por tal se lo debe utilizar en la preparación física especial para después pasar a la etapa competitiva.

Método fartlek. Este tipo de método se lo debe utilizar en la pruebas de medio fondo debido a que la intensidad de trabajo es alta y su volumen de trabajo es baja esta se lo debe utilizar específicamente en las fases de preparación preparatoria y la preparación física general.

3.14.1. La Planificación.

La planificación de una temporada en cualquiera de las especialidades de atletismo, incluso en cualquier otro deporte, requiere el análisis minucioso de los objetivos a conseguir y, por tanto, el estudio y manejo de los sistemas de entrenamientos más eficaces para conseguir dichos objetivos. Tanto es así que en las últimas dos décadas han surgido gran variedad de modelos de entrenamiento. Todos ellos, básicamente siguen una estructura común que parte de la preparación general a la específica.

En la presente investigación se ha tratado de utilizar los distintos modelos contemporáneos de periodización y, de ellos, se ha sacado los aspectos más relevantes para concretarlos y utilizarlos en una planificación anual. En esta planificación de entrenamiento deportivo también se tratado de que la misma sea coherente con lo que se debe entrenar en la institución, el medio fondo y el fondo. Igualmente, es una propuesta flexible ya que queda abierta a variaciones y contratiempos que pudiera surgir a las deportistas que entrenan.

Lo primero que se debe tener en cuenta es que todo proceso de entrenamiento deportivo se debe partir de una serie de aspectos teóricos que son importantes en el desarrollo de esta propuesta como son:

En todo proceso o planificación de entrenamiento hay que tomar en cuenta el carácter cíclico del proceso de entrenamiento

Cuando se organiza el proceso de entrenamiento, se debe tener en consideración los procesos de adaptación que deben llevarse a cabo en los deportistas, ya que son procesos que se repiten de una forma sistemática y que obligan a la organización cíclica de éste proceso.

Los ciclos en que se debe organizar el proceso de entrenamiento, se deben repetir continuamente, pero modificando y variando sus contenidos en función de las

necesidades que cada una de las etapas del proceso de entrenamiento tienen. Así, es habitual dividir los ciclos de entrenamiento en:

Microciclos: es un ciclo pequeño. Generalmente, hace referencia a una semana de entrenamiento.

Mesociclo: es un ciclo “mediano”. Suele corresponderse con un mes de trabajo en el proceso de entrenamiento. Abarca varios microciclos.

Macro ciclo: tiene su referencia en un año de trabajo, como un ciclo “grande”. Incluye varios mesociclos.

De esta manera, el profesor o entrenador o la persona encargada puede situar y localizar cualquier sesión de entrenamiento dentro de los periodos concretos de la planificación del proceso de entrenamiento, identificándola con el periodo en que se está llevando a cabo.

Por otra parte se puede apreciar que los ciclos de entrenamiento se dividen periodos:

1. Periodo preparatorio, o de preparación.
2. Periodo competitivo, o de competición.
3. Periodo transitorio, de transición o de recuperación.

Estos periodos de entrenamiento suelen ser la unión de otros sub periodos, o de mesociclos, incluso de macrociclos. Con un periodo se suele hacer referencia a varios meses del plan anual, aunque este puede tener variaciones.

Periodos del ciclo de entrenamiento.

A estos se los puede definir como la forma deportiva como “estado de capacidad de rendimiento óptimo que el deportista alcanza en cada fase de su desarrollo deportivo gracia a una formación adecuada”. Y sobre las fases que se debe seguir para llegar a la forma deportiva.

Las fases del periodo de entrenamiento se pueden conceptualizar en tres:

Fase de desarrollo: Esta se compone de dos etapas, una de creación y desarrollo de los presupuestos de la forma, en la que se desarrollan de un modo general las capacidades funcionales del organismo, y la edificación de la forma, en la que se actúa de un modo más específico sobre las capacidades implicadas en la actividad.

Fase de estabilización: En donde se continúa perfeccionando todo aquello que va a condicionar el rendimiento.

Fase de desaparición de la forma: La última y la misma que se caracteriza por un rápido descenso del estado de entrenamiento.

Sobre esta secuencia en fases, de la forma deportiva, se han establecido la existencia de tres periodos para dividir el ciclo de entrenamiento que es el Periodo de preparación

El objetivo de este periodo es desarrollar la forma deportiva y aumentar las capacidades del sujeto para “soportar” las cargas que se utilizarán en los siguientes periodos. Se corresponde con la fase desarrollo de la forma deportiva. Lo que se trata es de desarrollar un entrenamiento que sirva de base sobre la que luego entrenar más para que, durante este periodo se pueda lograr en los atletas lo siguiente

1. Adquirir y desarrollar una preparación física general.
2. Desarrollar las capacidades físicas requeridas en cada actividad o deporte.

En esta fase de preparación no puede darse por acabada por que antes de que el deportista haya logrado valores que se acerquen o superen sus mejores marcas anteriores, algo bastante indicativo de la importancia que tiene este periodo para el proceso de entrenamiento. También se divide en dos fases, etapas o sub periodos:

1. Etapa de preparación o formación general

Etapa en la cual tiene por objetivo ampliar las posibilidades funcionales del organismo que, directa o indirectamente son precisas para lograr el máximo rendimiento en el deporte de que se trate, dando mayor importancia a la preparación general. En esta etapa predominan los ejercicios de carácter general sobre los específicos.

El trabajo se caracteriza fundamentalmente por la cantidad, en las cargas de entrenamiento donde debe predominar el volumen que aumenta progresivamente durante esta etapa. En consecuencia, la intensidad no es muy alta, utilizándose poca cantidad de ejercicios especiales, y aún menos, los ejercicios de competición.

2. Etapa de preparación o formación especial

En esta etapa se debe lograr el desarrollo de la forma deportiva y como objetivo a conseguir aparece el de integrar dentro del gesto de competición todas las adaptaciones, tanto físicas como mentales, que se ha conseguido en la etapa anterior. A esta etapa también se le conoce como precompetitiva por preceder al periodo de competiciones.

En esta etapa predominan los ejercicios de carácter específico o técnicos como los fundamentos técnicos y tácticos y disminuye en consecuencia el volumen de la carga y aumenta la intensidad, buscando la preparación óptima para lograr mejores rendimientos

A.-Periodo de competición

En esta etapa se debe tratar conseguir un estado óptimo de entrenamiento y mantenerlo. El método y forma más importante de entrenamiento va a ser la propia competición, por ello este periodo deberá el atleta tantas competiciones como sean

necesarias para que el deportista alcance su rendimiento óptimo por que el objetivo de este periodo debe ser la afinación de la forma deportiva a través de la participación en competiciones.

Por tal razón los profesores o entrenadores deben hacer rendir al máximo todo lo que se ha construido durante el periodo preparatorio y sobre todo conseguir un estado óptimo de forma deportiva con ejercicios más intensos y específicos, y una estudiada participación en las competiciones. Las cargas pasan a ser muy específicas.

Para poder conceptualizar esta etapa se debe caracterizar los siguientes aspectos:

- ✓ La intensidad debe seguir en aumento y el volumen de la carga descende, como tendencias generales.
- ✓ Hay que mejorar la disposición para alcanzar grandes rendimientos en las competiciones más importantes.
- ✓ La frecuencia de las competiciones y el entrenamiento específico que ellas conllevan son los medios de entrenamiento más importantes durante este periodo.
- ✓ Hay que procurar un mantenimiento de la capacidad general o base de rendimiento como seguro de recuperación lo más rápido posible del organismo ante las cargas intensas a las que se le somete.

B. Periodo de transición

El objetivo de este periodo es la recuperación y regeneración del organismo de los atletas que entrenan e indica que tiene como finalidad principal la creación de las condiciones necesarias para que el deportista se recupere de las cargas de entrenamiento que haya sido sometido en los procesos de entrenamiento y la competición para poder garantizar la transición a un nuevo escalón de perfeccionamiento para continuar la progresión.

En tal razón en este periodo habrá una disminución del estado de forma física y los atletas deben recuperar su condición porque después sigue nuevamente los periodos de competición, aunque también debe facilitar el paso a un nuevo periodo de entrenamiento procurando que no exista un excesivo descenso del rendimiento.

Después de un periodo de competencias es normal que descienda el volumen y la intensidad de la carga, siendo los ejercicios de carácter general nuevamente los que se apliquen conjuntamente con la realización de deportes complementarios y otras actividades de recuperación los que consigan realizar un descanso activo.

En esta etapa se debe identificar tres variantes:

1. Descanso pasivo: No es lo aconsejable, es un descanso con ausencia total de ejercicio.
2. Descanso activo: Supone una variación de la actividad, ofreciendo trabajo a los sistemas funcionales y descanso a los parámetros psíquicos.
3. Transición al siguiente periodo preparatorio: Sirve de paso a otro bloque de trabajo propio de preparación, incluso de competición, llegando incluso a desaparecer como tal periodo, tomando características de un nuevo periodo de preparación, se entrena para recuperar.

En este periodo de transición puede darse con múltiples variedades, como un tiempo de curación de lesiones o recuperación profunda, con hidroterapia, rehabilitación, etc., con una recuperación activa practicando actividades y deportes por afición, mejor si son complementarios y positivos para la actividad concreta aunque sin una excesiva sistematización, utilizar en otros casos, este periodo como un mantenimiento del estado de entrenamiento alcanzado para no tener que utilizar parte del próximo periodo de preparación en recuperar el nivel alcanzado anteriormente.

3.15. LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Después de conocer el profesor o el monitor del entrenamiento deportivo sobre las pruebas de semi fondo y fondo, estas se deben planificar de acuerdo al calendario de competencias donde se vaya a participar en este caso es el campeonato intercolegial de atletismo que se realiza en los meses de septiembre y octubre según lo determina la Federación deportiva estudiantil, lo cual se debe proyectar a largo plazo pero dependiendo de algunos aspectos como el nivel deportivo de los atletas, para lo cual debe realizar un trabajo y el método a utilizar en este proceso de entrenamiento perceptivo para mejorar las valencias físicas o a su vez mejorar la técnica o en su caso mejorar la práctica competitiva, lo cual llevara a buenos resultados deportivos.

3.15.1. INSTRUCCIONES

Este proceso de entrenamiento deportivo está basado específicamente en el calendario de competencias del intercolegial de atletismo de para lo cual el profesor o entrenador debe partir de una planificación general basada en un macro ciclo empezando por el diagnóstico de los atletas , preparación física general, preparación física especial, etapa pre competitiva, competitiva y transitoria este es la propuesta de trabajo que se debe seguir para obtener éxitos en esta disciplina deportiva con las seleccionadas de semi fondo y fondo del Colegio Luis Fernando Ruiz para lo cual se detalla a continuación una orientación para la utilización correcta del entrenamiento perceptivo

4. Selección de las atletas
5. Datos antropométricos
6. Ficha medica
7. Ficha psicológica test deportivos motores generales y específicos
8. Aplicación de tablas de entrenamiento
9. Aplicación de micro ciclos de entrenamiento

Como se debe Seleccionar a los atletas. Se la debe hacer en basé de las marcas del último intercolegial y sobre todo mediante la aplicación de test específicos como test de velocidad, test fuerza, test resistencia, test coordinación , test de flexibilidad a través de los cuales se podrá determinar el verdadero nivel físico. Técnico de los individuos para las diferentes pruebas de atletismo

3.16. DATOS ANTROPOMÉTRICOS

FECHA DE APLICACIÓN DEL TEST :			
APELLIDOS	Jacho Mata	NOMBRES	Evelyn Paola
Fecha de nacimiento	22	Enero	1999
Estatura	152 cm	Peso	45 kg
Frecuencia basal	60 pxm	Frecuencia entrenamiento	140 pxm
Deporte	Atletismo	Especialidad	Fondo
Categoría	Inferior	Horario de entrenamiento	Lunes a viernes
Pruebas	3000 m	5000 m	Media maratón
Tiempo de práctica	1 año	1 mes	Colegio
Circunferencia del tórax	Normal	25,2 cm	
N° COMIDAS AL DÍA	Inspiración	28,2 cm	
	Café	almuerzo	Merienda
Enfermedades Padecidas	Ninguna		
Lesiones deportivas	Ninguna		
Patologías Hereditarias	Ninguna		

Ficha médica. Este instrumento dentro del proceso de entrenamiento deportivo se debe aplicar minuciosamente con la colaboración de un profesional de Medicina para saber si los atletas están en la capacidad de ser sometidos a rendimiento y exigencias de entrenamiento y sobre todo para saber las condiciones internas de los individuos.

FICHA MEDICA			
APELLIDOS	Jacho Mata	NOMBRES	Evelyn Paola
Fecha de nacimiento	22	Enero	1999
Estatura	152 cm	Peso	45 kg
Año de Básica	9 no	Raza	Mestiza
Sexo	Femenino	Deporte practica	Atletismo
ANAMNESIS	DEPORTIVA		
Deporte	ATLETISMO	Tipo de sangre	Orh +
Especialidad	FONDO		
Tiempo de entrenamiento	1 AÑO		
Frecuencia de entrenamiento	1 diaria		
Molestias en entrenamientos	Ninguna	Molestias en competencias	Ninguna
Consumo	Cigarrillos no	Alcohol no	Drogas no
Padres deportistas	No		

Ficha psicológica test deportivos motores generales y específicos.

Esta tipo de ficha en este proceso es muy importante para saber el esto psicológica y anímica de los individuos desde su estado inicial hasta culminar con su vida deportiva.

3.17. FICHA PSICOLÓGICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- **APELLIDOS Y NOMBRES:** Jacho Mata Evelin Paola
- **Lugar y fecha de nacimiento:** Latacunga 22 enero 1999
- **Edad: 13 años Sexo:** femenino **Teléfono:** 0979022044
- **ESTADO CIVIL:** Soltera **Profesión:** Estudiante
- **Dirección domiciliaria:** San Carlos
- **Vive con los padres :** si
- **Fecha de entrevista:** 02 – 08 – 2013

DATOS DEPORTIVOS

- **DISCIPLINA DEPORTIVA:** FONDO
- **CATEGORIA:** INFERIOR
- **LOGROS DEPORTIVOS:** Medalla de bronce escuela

ANAMNESIS FAMILIAR

- **MOTIVO DE LA CONSULTA :** Conocer el estado psíquico del atleta
- **Problema:** ninguno
- **Evolución del problema:** ninguno

RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS

Diagnóstico: satisfactorio

Pronóstico: Ninguno

Tratamiento: Ninguno

Recomendaciones: Ninguno

3.18. TEST DE EFICIENCIA FÍSICA MOTRIZ

TEST DE EFICIENCIA FÍSICA				
<i>NOMBRES</i>	<i>T.Velocidad</i>	<i>T. Coordinación</i>	<i>T.Resistencia</i>	<i>T. Fuerza</i>
Jacho Mata	100M	T40	T. Cooper	S. Piernas
Evelin Paola				
Especialidad	FONDO			

3.18. MACROCICLO

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI																								
MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO																								
INSTITUIÓN: COLEGIO LUIS FERNANDO RUIZ																								
Especialidades: Semi fondo y fondo, categoría Superior																								
MACRO CICLO DE ENTRENAMIENTO SEPTIEMBRE – ENERO 2011-2012																								
MESO CICLOS SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE												DICIEMBRE				ENERO								
MICRO CICLOS												13	14	15	16	TOTAL HORAS DE TRABAJO DEL PLAN								
ETAPAS												P.F.G			P. F. E			PRE COMPETITIVO			C	TRANSITO		
SECCIONES SEMANALES	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3						
SECCIONES HORAS POR DÍA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						
TECNICA SOLO MIERCOLES +1H					1				1		1	1	1	1										
TACTICA SOLO VIERNES +1H						1				1	1	1	1	1										
COMPETENCIA PREPARATORIAS				X							X													
COMPETENCIA PRINCIPAL														X	X									
EVALUACIÓN				X					X															
VOLUMEN DE KM. SEMANAL	MODERADO			EXIGIDO			FUERTE			COMPETITIVO			BAJA											
VOLUMEN REAL	MODERADO			EXIGIDO			FUERTE			COMPETITIVO			BAJA											
TOTAL HORAS DE ENTRENAMIENTO	4	4	5	5	6	5	5	5	6	6	7	7	7	6	6	4	3	3	104 HRAS					

3.20.LOS PERIODOS DEL CICLO DE ENTRENAMIENTO Y SUS CONTENIDOS BÁSICOS

Objetivo: Instruir a los alumnos sobre las técnicas y tácticas, básicas del atletismo preparándoles para las fases posteriores de tecnificación deportiva.

<i>PERIODO PREPARATORIO</i>	<i>PERIODO COMPETITIVO</i>	<i>PERIODO TRANSICIÓN</i>
Entrenamiento para entrenar	Entrenamiento para competir	Descanso activo
Adquirir y desarrollar una preparación física general.	Desarrollo continuo de las cualidades físicas básicas.	Actividad de recuperación física y psicológica.
Desarrollar las cualidades físicas básicas requeridas En cada deporte.	Perfección y consolidación de la técnica.	
Desarrollar, mejorar y perfeccionar la técnica.	Preparación física general de mantenimiento	
General: Resistencia aeróbica y fuerza general máxima.	Ritmo de prueba.	
Especial: Resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza máxima y potencia.		

3.21. PROPUESTA PLANIFICACIÓN PARA ENTRENAMIENTO DE MEDIO FONDO Y FONDO

3.21.1.MESO CICLO DE PREPARACIÓN GENERAL

Objetivo. Motivar a los alumnos en el progreso técnico y la mejora de la condición física.

Duración: Desde la 1ra, Semana de Septiembre, hasta la 1ta, Semana de Octubre.

Periodo de preparación	Etapa de Preparación Física General
Duración:	5 semanas.
Objetivo:	Mejorar la condición física general.
Características:	Compuesto por cinco micro ciclos. Mejora física general. Fortalecer zonas débiles. Recuperar umbrales aeróbicos.
Métodos:	Trabajo en gimnasio. Trabajo en circuitos Ritmos apropiados para la fecha. Videos.

3.21.2. MESO CICLO PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Objetivo: Transmitir a los deportistas las normas, valores y contenidos éticos de la práctica deportiva, dar a conocer las normas y reglas del Atletismo.

Duración: Desde la 2da, Semana de Octubre, hasta la 2da, Semana de Noviembre.

PERIODO	Etapa de formación especial
Duración:	5 semanas.
Objetivo:	Acumular grandes volúmenes de trabajo.
Características:	Compuesto por cinco micro ciclos. Incremento de kilómetros semanales. Mantenimiento de la fuerza. Mejora del umbral anaeróbico. Mantenimiento de la condición física.
Métodos:	Trabajo de "Intervall". Ritmos próximos al umbral. Continuación del trabajo en gimnasio. Videos atletismo.

3.21.3. MESO CICLO PRE. COMPETITIVA

Objetivo: Hacer cumplir las normas básicas del reglamento y logros de los eventos que vayamos a participar, en el Atletismo.

Duración: Desde la 3ra, Semana de Noviembre, hasta la 2da, Semana de Diciembre.

PERIODO	Periodo pre competitivo
Duración:	4 semanas.
Objetivo:	Transformar el trabajo global realizado.
Características:	Compuesto por 4 micro ciclos. Lo más importante la competición. Menos volumen. Más Intensidad.
Métodos:	Trabajo a ritmo de competición. Trabajo con mayor recuperación. Menor desarrollo de la condición física.

3.21.4. MESO CICLO COMPETITIVA

Objetivo: participar con visión de logros sobre el esfuerzo del entrenamiento obtenido durante el periodo de su preparación.

Duración: Solo la 3ra semana de Diciembre.

PERIODO	Periodo COMPETITIVO
Duración:	1 semana.
Objetivo:	Lograr el campeonato intercolegial y obtener ubicaciones estelares.
Características:	Intensidad. Alta al 100% rendimiento
Métodos:	Directo

3.21.5. MESO CICLO ETAPA TRANSITORIA

Objetivo: Transmitir a los deportistas las normas, valores y contenidos éticos de la práctica deportiva.

Duración: Desde la 4ta, Semana de Diciembre, hasta la 2da, Semana de Enero.

PERIODO	Periodo de transición
Duración:	3 semanas.
Objetivo:	Recuperación física y psicológica de las cargas de entrenamiento y de la competición. Charlas y valoración de participación.
Características:	Poco volumen. Poca intensidad. Recreacional. Juegos y Yincanas.
Métodos:	Descanso pasivo (ausencia de ejercicio). Descanso activo.

3.22.1.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

1er MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN O FORMACIÓN GENERAL

Periodo de preparación	de	Etapa de preparación o formación general, 1era semana de trabajo 1er Micro ciclo, contiene 4 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 31 de Agosto.		DESCANSO
Martes 01 de septiembre.		40 Min trote, 10 Min futbol, 10 Min estiramientos.
Miércoles 02 de septiembre.		40 Min Piques, 15 Min futbol, 5 Min estiramientos trabajos con pitos, sentido auditivo
Jueves 03 de septiembre.		55 Min video, 5 Min explicación. Sentido visión.
Viernes 04 de septiembre.		40 Min trote, 10 Min futbol, 10 Min estiramientos.

2do MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN GENERAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación o formación general, 2da semana de trabajo 2do Micro ciclo, contiene 4 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 07 de septiembre.	DESCANSO.
Martes 08 de septiembre.	40 Min Piques, 15 Min futbol, 5 Min estiramientos trabajos con pitos, sentido auditivo.
Miércoles 09 de septiembre.	Resistencia 60 min escuchamos la respiración del compañero. Sentido auditivo.
Jueves 10 de septiembre.	Velocidad 200 m, cambios en parejas cuando le topamos, sentido tacto.
Viernes 11 de septiembre.	40 Min trote, 10 Min futbol, 10 Min estiramientos. Observamos formas de estiramientos. Sentido visión.

3er MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN GENERAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación o formación general, 3era semana de trabajo 3er Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 14 de septiembre.	Velocidad 200 m, cambios en parejas cuando le topamos, sentido tacto.
Martes 11 de septiembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato
Miércoles 15 de septiembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video.
Jueves 16 de septiembre.	50 min trote, 5 min, charla .Sentido auditivo
Viernes 17 de septiembre.	4x400, 50 min, 10min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto

4to MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN FORMACIÓN GENERAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación o formación general, 4ta semana de trabajo 4to Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 21 de septiembre.	40 Min Piques, 15 Min futbol, 5 Min estiramientos trabajos con pitos, sentido auditivo
Martes 22 de septiembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video.
Miércoles 23 de septiembre.	40 Min trote, 10 Min futbol, 10 Min estiramientos.
Jueves 24 de septiembre.	8x200, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 25 de septiembre.	Piques de 100 m partida con el silbato. sentido auditivo

5to MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN FORMACIÓN GENERAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación o formación general, 5ta semana de trabajo 5to Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 28 de septiembre.	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 29 de septiembre.	45 min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 30 de septiembre.	Video para mirar cómo se va a realizar 60 min, luego series de trabajo siguiente 45 min 15 min charla video, sentido visual.
Jueves 01 de octubre	4x200, 50 min, 10min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 02 de octubre	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato

3.22.2.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

1er MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL

Periodo de preparación		Etapa de preparación Especial, 1era semana de trabajo 6to Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 05 de octubre	de	Perfeccionamos la TECNICA del braceo, 45 min trote, 15 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 06 de octubre	de	45 min Piques de 250 mtrs MEJORAMOS LA TACTICA 60 min con el silbato, 15 min de estiramientos. Sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 07 de octubre.	de	Video para mirar cómo se va a realizar la TECNICA Y LA TACTICA. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 08 de octubre	de	4x400, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 09 de octubre	de	Cross country 45 min, 15 min, recreacion. Partidas silbato.

2do MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL

Periodo de preparación	de	Etapa de preparación Especial, 2da semana de trabajo 7mo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 19 de octubre	de	40 min trote Mejoramiento de la TACTICA, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 20 de octubre	de	45 min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 21 de octubre	de	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 22 de octubre	de	Mejoramos la TECNICA del braceo, en 45 min trote, 15 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Viernes 23 de octubre	de	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato

3er MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL

Periodo de preparación	de	Etapa de preparación Especial, 3er semana de trabajo 8vo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 26 de octubre	de	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Controlamos el braceo. Sentido auditivo
Martes 27 de octubre	de	45 min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 28 de octubre	de	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 29 de octubre	de	4x250, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 30 de octubre	de	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato

4to MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación Especial, 4to semana de trabajo 9no Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 02 de noviembre.	40min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 03 de noviembre.	45min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, RECUPERACION DE 15 min, 45 min de perfeccionamiento de la TECNICA sentido auditivo y trabajos continuos estiramientos de 15 min. Sentido auditivo
Miércoles 04 de noviembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 05 de noviembre.	4x400, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 06 de noviembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato

5to MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN ESPECIAL

Periodo de preparación	Etapa de preparación Especial, 5ta semana de trabajo 10mo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 09 de noviembre.	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 10 de noviembre.	45 min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 11 de noviembre.	Video 60 min para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min, de TACTICA, 15 min charla video y correcciones.
Jueves 12 de noviembre.	4x300, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 13 de noviembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato.

3.22.3.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

1er MICRO CICLO ETAPA PERIODO PRE-COMPETITIVO

Periodo de preparación		Etapa de preparación Pre-Competitivo, 1er semana de trabajo 11vo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 16 de noviembre.	de	60 min videos sobre la TECNICA, 40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 17 de noviembre.	de	45 min Piques de 250 mtrs trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 18 de noviembre.	de	Video de 60 min, para mirar cómo se va a realizar la TACTICA. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 19 de noviembre.	de	4x300, 50 min, 10min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 20 de noviembre.	de	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato

2do MICRO CICLO ETAPA PERIODO PRE-COMPETITIVO

Periodo de preparación	Etapa de preparación Pre-competitivo, 2da semana de trabajo 12avo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 23 de noviembre.	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 24 de noviembre.	60min para mejorar la TECNICA sobre el semi fondo y fondo con cambios de ritmo 45 min, 15 min de estiramiento trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 25 de noviembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 26 de noviembre.	4x250, 50 min, 10min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 27 de noviembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato 40 min TACTICA, 20 min estiramientos.

3er MICRO CICLO ETAPA PRE-COMPETITIVA

Periodo de preparación	Etapa de preparación Competitiva, 3era semana de trabajo 13avo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 30 de noviembre.	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 01 de diciembre.	60min para mejorar la TECNICA sobre el semi fondo y fondo con cambios de ritmo 45 min, 15 min de estiramiento trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 02 de diciembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 03 de diciembre.	4x350, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 04 de diciembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato 40 min TACTICA, 20 min estiramientos.

4to MICRO CICLO ETAPA PRE-COMPETITIVA

Periodo de preparación	Etapa de preparación Competitiva, 4ta semana de trabajo 14avo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 07 de diciembre.	40 min trote, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 08 de diciembre.	60 min para mejorar la TECNICA sobre el semi fondo y fondo con cambios de ritmo 45 min, 15 min de estiramiento trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos. sentido auditivo
Miércoles 09 de diciembre.	Video para mirar cómo se va a realizar. Las series del trabajo siguiente 45 min 15 min charla video
Jueves 10 de diciembre.	4x350, 50 min, 10 min, estiramientos, esto lo hacemos en parejas. Sentido tacto
Viernes 11 de diciembre.	Cross country 40 min, 20 min, recreación, 20 min. Partidas silbato 40 min TACTICA, 20min estiramientos.

3.22.4.MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

1er MICRO CICLO ETAPA COMPETITIVA

Periodo de preparación	de	Etapa de preparación Competitiva, 1era semana de trabajo 15avo Micro ciclo, contiene 5 secciones de trabajo.
DÍAS		TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 14 de diciembre.	de	40 min piques con remates, 20 estiramientos, controlamos respiración del compañero. Sentido auditivo
Martes 15 de diciembre.	de	30 min, trote 15 min de estiramiento trabajos con el silbato, sentido auditivo y trabajos continuos 15 min charla.
Miércoles 16 de diciembre.	de	COMPETENCIA 60 min.
Jueves 17 de diciembre.	de	COMPETENCIA 120 min
Viernes 18 de diciembre.	de	COMPETENCIA 120min

3.22.5. MICRO CICLOS DE ENTRENAMIENTO

1er MICRO CICLO ETAPA TRANSITO

Periodo de preparación	Etapa de Transito, 1era semana de trabajo 16avo Micro ciclo, contiene 3 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 21 de diciembre	40min trote,20 estiramientos
Martes 22 de diciembre	DESCANSO.
Miércoles 23 de diciembre	40min trote,20 estiramientos
Jueves 24 de diciembre	DESCANSO.
Viernes 25 de diciembre	60 min trote suave.

2do MICRO CICLO ETAPA PREPARACIÓN TRANCITO

Periodo de preparación	Etapa de Transitó, 2da semana de trabajo 17avo Micro ciclo, contiene 3 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 28 de diciembre	40min trote,20 estiramientos
Martes 29 de diciembre	DESCANSO.
Miércoles 30 de diciembre	40min trote,20 estiramientos
Jueves 31 de diciembre.	DESCANSO
Viernes 01 de Enero.	Recreación FUTBOL 60 MIN.

3er MICRO CICLO ETAPA TRANSICIÓN

PERIODO	Periodo de Transitó, 3ra semana de trabajo, 18avo Micro ciclo, contiene 3 secciones de trabajo.
DÍAS	TRABAJOS A REALIZAR SEGÚN EL PLAN
Lunes 07 de Enero.	DESCANSO
Martes 08 de Enero.	Rectas suave 60 min
Miércoles 09 de Enero.	Caminatas cortas y suaves 60 min
Jueves 10 de Enero.	DESCANSO
Viernes 11 de Enero.	Juegos recreativos 60min.

3.23. BIBLIOGRAFÍA

s.l. : deporte.ugr.es/pages/escuela/asignaturas/grado/ControlMotor/!

9, preobrashenski.

ABERNETHY. 1987. *PERCEPCION VISUAL.* 1987.

ALVAREZ DEL VILLAR, C. 1983. *La Preparacion Fisica del Atletismo.* Gymnos, Madrid. : s.n., 1983.

ALVAREZ Jesus. 2002. *teorias bdel entrenamiento contemporanea,.* La Habana CubA : Pueblo y Educacion, 2002.

ALVAREZ, Jesus. 2002. *Teorias del Entrenamiento Contemporanea,.* La Habana Cuba : Pueblo y Educación, 2002.

ARELLANO, R. 1989. *Planificacion del Entrenamiento.* EN ANTÓN,J..(Coord.) : Malaga, Junta de Andalucia y Universidad internacional deportiva de Andalucia, 1989.

BENAVIDES Emiliano. 2009. *didactica de la enseñansa del atletismo.* cali colombia : oveja negra, 2009.

— **(2009)-(pag-32).** *didactica de la enseñansa del atletismo.* cali colombia : oveja negra, (2009)-(pag-32).

— **2009.** *Didactica de la Enseñanza del Atletismo.* Cali Colombia : Oveja Negra, 2009.

BENAVIDES, Emiliano. 2009. *Didactica de la Enseñansa del Atletismo.* Cali, Colombia : Oveja Negra, 2009.

CONTROL MOTOR. s.l. : deporte.ugr.es/pages/escuela/asignaturas/grado/ControlMotor/!

CUADRADO, G. 1995. *Periodización y Planificacion del Entrenamiento .* En Mora : Teorias del Entrenamiento y del Acondicionamiento Fisico, 1995.

—. **1995.** *Periodización y planificación del entrenamiento.* En Mora, J.: "Teoría del Entrenamiento y del Acondicionamiento Física", 1995.

cultufisik.blogspot.com/p/pruebas-de-pista.html.

—. *LAS PRUEBAS DE PISTA.*

cultufisik.blogspot.com/p/pruebas-de-pista.html, Www.

CULTURA S.A.,. 2005. *Gran Enciclopedia de los deportes,*. España : s.n., 2005.

DINADER. 1996. *Reforma curricular para la Educación Básica Cultura Física.* Ecuador : s.n., 1996.

—. **1996.** *Reforma Curricular para la Educación Básica Cultura Física.* Ecuador : Pueblo y Educación, 1996.

Donsk. 1962. 1962.

EL ATLETISMO ES UNA DISCIPLINA. HERRERA. (2008) pag-1). (2008) pag-1).

—. **HERRERA. (2008) pag-1).** (2008) pag-1).

Esteban, GONZALES Badilo. (2003)-pag-28). *bases metodológicas del atletismo.* s.l. : Capelust;, (2003)-pag-28).

GARCIA . 1986. Buenos Aires Argentina : PAIDOS, 1986.

GARCIA. (1986)- (pag-89-90). *el atletismo es un conjunto de ejercicios físicos.* (1986)- (pag-89-90).

GARCÍA José Antonio;. 1986. *El Entrenamiento Perceptivo:*. Buenos Aires, Argentina : Paidos, 1986.

GARCIA José Antonio:. **1986.** *El Entrenamiento Perceptivo:*. Buenos Aires, Argentina : Paidos, 1986.

GONZALEZ Badillon Esteban. 2003. *Bases Metodológicas del Atletismo.* s.l. : Capelust, 2003.

GORDON. (1997- (pag-76). *el Atletismo Basico*; buenos aires ARGENTINA : Trillas, (1997- (pag-76).

GROSES. 2009. *Tecnicas De Entrenamiento*. s.l. : Martinez, 2009.

—. **(2009-pag-1-6).** *TECNICAS DE ENTRENAMIENTO*. s.l. : MARTINES , (2009-pag-1-6).

GROSSER-VERCKOYANSKI. 1982- 1987. 1982- 1987.

Herrera Juanita. 1992. *Metodología de la Enseñanza*. BUENOS AIRES : s.n., 1992.

HERRERA, L. 2002. *PARADIGMATICA O ENFOQUE DETERMINADO*. La Habana Cuba : Pueblo y Educación, 2002.

HERRERA, L. (2002) pag-102). *PARADIGMATICA O ENFOQUE DETERMINADO*. la habana cuba : pueblo y educacion, (2002) pag-102).

IAAF. 2010. *FORMACION DE LOS ATLETAS*. 2010.

—. **2008.** *Manual de Entrenamiento Basico*. ECUADOR : s.n., 2008.

—. **(2008) -pag-1-12).** *Manual de Entrenamiento Basico*. ECUADOR : s.n., (2008) -pag-1-12).

IAAF. 2008. *Reglamento de Atletismo*. Ecuador : s.n., 2008.

MARTIN David y otros . 1994. *Entrenamineto Para Corredores de Fondo y Medio Fondo*. Barcelona : Paidotribo, 1994.

Martin, GORDÓN. 1977. *El Atletismo Basico*. Buenos Aires, Argentina : Trillas, 1977.

MATVE.

MATVEIEV A. 1977. *Bases del Entrenamientode las Pruebas de Pista y Campo*. URSS : Dimitrio, 1977.

MATVEIEV. 1983. *Bases del entrenamiento*. URSS : Dimitrio, 1983.

—. **(1983- pag-33).** *Bases del entrenamiento*. URSS : Dimitrio, (1983- pag-33).

MATVEIEV, L.: 1977. *Periodizacion del Entrenamiento Deportivo*. Madrid : INEF, 1977.

MOSQUERA. (2007)-(pag-20-21). *el ATLETISMO ES UN DEPORTE BASICO Y MULTIPLE.*
(2007)-(pag-20-21).

—. 1994. *Enseñanza del atletismo*. La Habana Cuba : Oveja Negra, 1994.

MOSQUERA Segundo. 1994. *Metodologia de la Enseñaza*. Quito-Ecuador : Edicion Comenio Ecuatoriano Alemán,, 1994. **(1994) (pag-21-23).** *Metodologia de la Enseñaza*. Quito-Ecuador : Edicion Comenio Ecuatoriano Alemán,, (1994) (pag-21-23).

Motor/!, WWW.Deporte.ugr.es/pages/escuela/asignaturas/grado/Control.

Oña, Martinez,Moreno Y Ruiz,. 1999. *la psicologia como prespectiva basica de la ciencia.*
1999.

OZOLIN N G. 1990. *Atletismo Tomo II* . La Habana : cientifico tecnica, 1990.

PARIENTE Robert. 2002. *Metodos y Tecnicas de Etrenamiento Deportivo*. La Habana Cuba : Pueblo Nuevo, 2002.

PEREA ROSRO Tucidades. 1993. *Atletismo Actualizado,*. Santafe de Bogota Colombia : Panamericana, 1993.

Planificación del proceso de entrenamiento deportivo. **Lic. Jaime A. Mirallas Sariola. 2002.**
caribe : s.n., 2002. Congreso Médico de los XIX Juegos Deportivos.

PLATONOV. Dimitrio. 1995. *Bases del Entrenamiento Deportivo*. s.l. : Pueblo y Educacion, 1995.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO. **BARD, Y FLEURY. 1981.** 1981.

Ranzola Rivas alfredo. 2000. *bases metodologicas del entrenamiento deportivo*. la habana : cientifico técnica la habana, 2000.

RIPOLL. 1988. 1988.

RIUS. 1996. *Tecnicas de Entrenamiento*. 1996.

Robert, PARIENTE. (2002)-(pag-56-57). *metodos y tecnicas de entrenamiento deportivo.* la Habana Cuba : pueblo nuevo, (2002)-(pag-56-57).

Robert, PARIENTE. 2002. *Metodos y Tecnicas de Entrenamiento Deportivo.* La Habana Cuba : Pueblo Nuevo, 2002.

ROMERO. 1999. 1999.

SCHMIDT. 1988. *PERCEPCION VISUAL EN EL DEPORTE.* 1988.

SCHMIDT, SCHMIDT Y LEE. 2003- 2005. 2003- 2005.

SIVORI Andy. 2008. *Metodologia del Atletismo.* Madrid España : Trillas, 2008.

SIVORI, Andy. (2008)-pag-1). *metodologia de la atletismo.* Madrid España : trillas, (2008)-pag-1).

SIVORI, Andy. 2008. *Metodologia del Atletismo.* Madrid España : Trillas, 2008.

SIVORI,Andy;. 2008. *Metodologia I del Atletismo;.* Madrid España : Trillas, 2008.

villar, alvarez del. 1983. 1983.

WILLIAMS, DAVIDS,BURWITZ. 1999. 1999.

WILLIMS. 1999. 1999.

www.areadeeducacionfisic.blogspot.com/2013/03/pruebas-de-pista.html.

WWW.Deporte.ugr.es/pages/escuela/asignaturas/grado. *Control Motor.*

www.efdeportes.com.

www.javiermartinez4a.blogspot.com/.../. *carreras-de-medio-fondo-800-metros.*

3.24. INTERNET

- www.efdeportes.com
- www.lacatolica.terra.cl/home_interior.cfm?
- [www.redcreacion.org/documentos/ simposio1vg/Confamiliares2.htmlg.](http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Confamiliares2.htmlg)
- [www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm.](http://www.terra.es/personal2/evalle/atlecare.htm)

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION

MENCION CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A PROFESORES

Objetivo:

La presente encuesta tiene como objeto recopilar información que Usted conoce acerca de entrenamiento perceptivo para el mejoramiento de la técnica y la táctica en el entrenamiento del Atletismo dirigido a las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del Colegio “Luis Fernando Ruíz”.

Instrucciones:

Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione este apegada a la realidad.

1.- ¿Fomenta el atletismo en la institución?

SI NO

2.- ¿Imparte en sus clases las pruebas de pista y de campo?

SI NO

3.- ¿Desarrolla las técnicas y las tácticas del atletismo en sus horas de clase?

SI NO

4.- ¿Conoce usted que es el entrenamiento perceptivo en las disciplinas de fondo y semi fondo?

SI

NO

5.- ¿Aplica en su enseñanza un manual de entrenamiento perceptivo?

SI

NO

6.- Cree usted que a través de un manual de entrenamiento mejora la técnica y la táctica en las pruebas de atletismo?

SI

NO

7.- ¿Estaría Usted de acuerdo con la implementación de un Manual de entrenamiento perceptivo para mejorar la técnica y las tácticas del atletismo en las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo de su institución?

SI

NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

ANEXO 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION
MENCION CULTURA FISICA**

ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

Objetivo:

La presente encuesta tiene como objeto recopilar información que Usted conoce acerca de entrenamiento perceptivo para el mejoramiento de la técnica y la táctica en el entrenamiento del Atletismo dirigido a las estudiantes de la selección de fondo y semi fondo del Colegio “Luis Fernando Ruíz”.

Instrucciones:

Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione este apegada a la realidad.

1.- ¿Conoce Usted que es el Atletismo?

SI NO

2.- ¿El docente desarrolla los conocimientos para la enseñanza del atletismo en las clases de cultura física?

Siempre

A veces

Nunca

3.- ¿Conoce usted cual es la prueba de fondo y semi fondo?

Semi fondo

Fondo

Ninguna

4.- ¿De las pruebas mencionadas cual es la que usted práctica?

Si No

5.- ¿sabe usted que es el entrenamiento perceptivo?

Si No

6.-¿ Está de acuerdo usted que para las pruebas mencionadas se desarrolle un manual de entrenamiento perceptivo?

Si No

7.- ¿Participaría Usted activamente en el diseño de un manual para mejorar las técnicas y tácticas del entrenamiento perceptivo?

SI NO

8.-Es necesario en las pruebas de fondo y semi fondo seguir el proceso adecuado del entrenamiento

Siempre	<input type="text"/>
A veces	<input type="text"/>
Nunca	<input type="text"/>

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN