



UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE

TESIS DE LICENCIATURA

TEMA:

“ELABORACION DE UN MANUAL DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO
PARA EL OCTAVO, NOVENO Y DECIMO AÑOS DE EDUCACION
BASICA EN LOS COLEGIOS URBANOS FISCALES DE LA
CIUDAD DE LATACUNGA.”

POSTULANTES:

- CIRO ALMACHI
- WILLIAM MOLINA
- CESAR MOREIRA

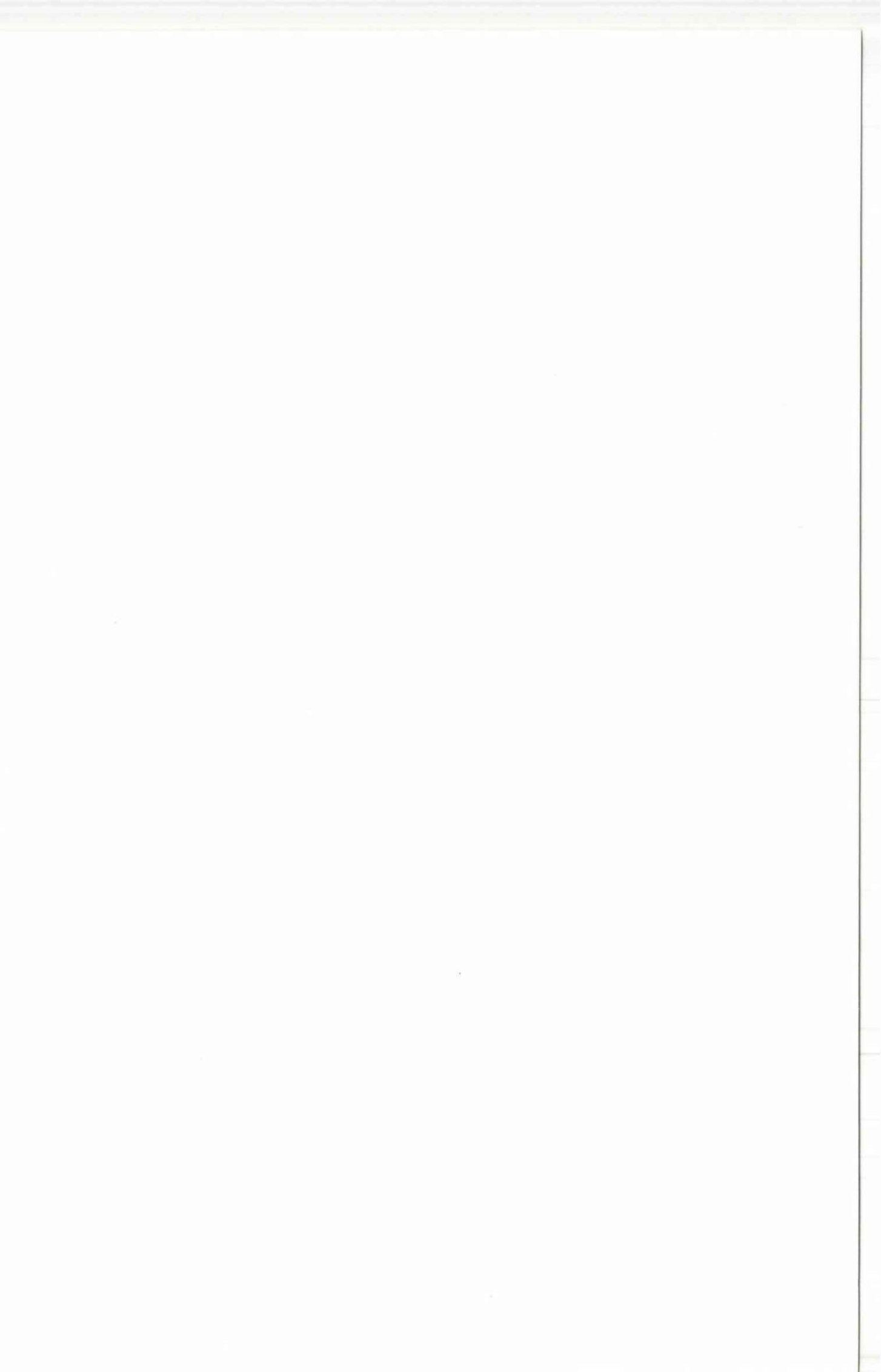
DIRECTOR DE TESIS:

Dr. LUIS LOPEZ

LATACUNGA -:- ECUADOR

2.001 - 2.002





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA: Ciencias Administrativas Humanísticas y del hombre

TITULO: “Elaboración de un manual de enseñanza de atletismo para el octavo noveno y décimo años de educación básica en los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga”.

POSTULANTES:

- Ciro Almachi
- William Molina
- César Moreira



FECHA DE PRESENTACIÓN: Agosto 5 del 2002

DIRECTOR: Dr. Luis Gonzalo López



INFORME FINAL

Cumpliendo con lo estipulado en el Capítulo V, Art. 12, literal f) del Reglamento del curso Pre profesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, informo que el grupo de tesis conformado por Ciro Almachi, Willian Molina, César Moreira han desarrollado su trabajo de investigación de grado de acuerdo a los planteamientos formulados en el Plan de Tesis.

El grupo consigue gracias al rigor metodológico alcanzar los objetivos propuestos y comprobar la hipótesis planteada.

En virtud de lo antes expuesto considero que el grupo se encuentra habilitado para presentarse al acto de Defensa de Tesis sobre:

"ELABORACIÓN DE UN MANUAL DE ENSEÑANZA DE ATLETISMO PARA EL OCTAVO, NOVENO Y DÉCIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LOS COLEGIOS URBANOS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

Latacunga, 05 de Agosto del 2002

POR LA VINCULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CON EL PUEBLO



Dr. Luis López R.

DIRECTOR DE TESIS



"Del contenido de la presente tesis se responsabilizan los autores"

Ciro Lenín Almachi Oñate

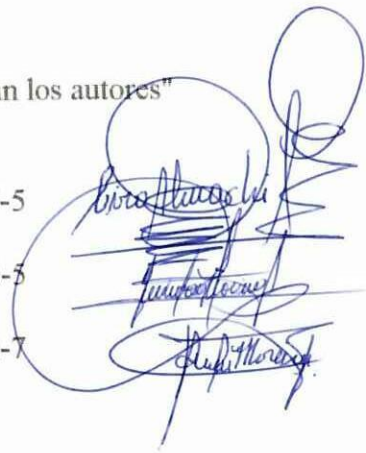
050212337-5

William Raúl Molina Molina

050230440-5

César Augusto Moreira Játiva

050210752-7



DEDICATORIA

A mis abnegados padres CESAR Y MARIANA a mis queridos hermanos ROY, LOURDES , DIANA , JOSÉ, PAÚL, FATIMA Y FERNANDO, y a todos quienes me proporcionaron en mi vida estudiantil alegrías, penas, amor, dudas, emoción , temor, saber, consideración y paciencia.

CIRO

DEDICATORIA

A mis queridos PADRES y HERMANOS quienes me apoyaron en todos los momentos más difíciles en mi carrera; ellos con sus sabios consejos me enrumbaron por el camino correcto, para ser útil a la sociedad.

WILLIAM

DEDICATORIA

El presente trabajo, es fruto de mi esfuerzo y dedicación que gracias a la ayuda y comprensión del ser más sublime de la vida que siempre supo guiarme por el camino del bien durante todos mis años de estudios mis triunfos lo cual siempre acate con gran responsabilidad y que gracias a ello mi meta propuesta hoy se toma en una realidad, para lo cual dedico con todo amor, cariño, y afecto a mi querida MADRE, a mi PADRE que desde el cielo guía mis pasos, a mi HIJA, ESPOSA y a todos mis HERMANOS quienes me han brindado todo su apoyo, lo mismo que me servirá para ser mejor en mi vida profesional.

CÉSAR

AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo y sincero agradecimiento a nuestra querida institución por abrir las puertas a la juventud para realizar los estudios superiores dentro de nuestra provincia; a nuestros queridos profesores, quienes con gran entusiasmo y sabiduría nos brindaron sus consejos y nos orientaron hacia el camino del éxito y la superación; a nuestros compañeros y queridos amigos con quienes compartimos día a día momentos de sufrimientos y alegrías triunfos y fracasos, a Dios por ser el ejemplo de la humanidad y por estar presente en todo momento y en todo lugar; y sobre todo el agradecimiento muy sincero a nuestro Director de Tesis, Dr..LUIS LÓPEZ, quien orientó nuestro trabajo con nobleza acierto y sobre todo con desinterés para la exitosa culminación del presente trabajo de investigación

RESUMEN

Quisiéramos reunir a la ciencia epistemológica más alta para escribir el prólogo que se traduce en un clamor y el eco de las voces que reclaman el derecho a practicar el atletismo; como echo circunstancial de un proceso educativo integral. La presente investigación ha sido realizada a través de una laboriosa y sacrificada tarea; en difícil campo de la Cultura Física; por esta razón el presente trabajo cumple con el objetivo de determinar sus falencias y fortalezas que tiene el atletismo; como una importante disciplina de esta área. La idea central de la investigación se enmarca en la necesidad e importancia que tiene el atletismo, como paradigma de vida, en la población joven de la provincia; por tanto; se ha propuesto una descripción lógica de los conceptos de la temática; el análisis de los resultados, han permitido llegar; conclusiones y recomendaciones; como un hecho de reflexión para nosotros y para quienes tengan la oportunidad de leer este trabajo. La falta de nuevos prospectos en el atletismo; la no oferta de procesos de preparación y sobre todo la poca importancia que le dan a esta disciplina los maestros de Cultura Física; motivó el presente estudio, con el propósito de determinar cuales eran las verdaderas razones; por las que el atletismo en Cotopaxi; no se ha desarrollado y sobre la base de los resultados formular la propuesta de un manual, que responda a la demanda y necesidades de la niñez y juventud de la provincia. El universo o población del estudio estuvo constituido por estudiantes y maestros de los colegios fiscales de la ciudad de Latacunga y por expertos que se encuentran en el medio; los cuales contribuyeron para la realización de nuestra investigación.

SUMMARY

We wanted to gather to the science higher epistemológica to write the foreword that is translated in a clamor and the echo of the voices that claim the right to practice the athletics; like I toss incidental of an integral educational process. The present investigation has been carried out through a laborious and sacrificed task; in difficult field of the Physical Culture; for this reason the present work fulfills the objective of determining its falencias and strengths that he/she has the athletics; like an important discipline of this area. The central idea of the investigation is framed in the necessity and importance that he/she has the athletics, as paradigm of life, in the young population of the county; therefore; he/she has intended a logical description of the concepts of the thematic one; the analysis of the results, they have allowed to arrive; summations and recommendations; as a reflection fact for us and it stops who have the opportunity to read this work. The lack of new handouts in the athletics; it doesn't offer it of preparation processes and mainly the little importance that you/they give to this discipline the teachers of Physical Culture; it motivated the present study, with the purpose of to determine which were the true reasons; for those that the athletics in Cotopaxi; it has not been developed and on the base of the results to formulate the proposal of a manual, cinema responds on demand and necessities of the childhood and youth of the county. The universe or population of the study was constituted by students and teachers of the fiscal schools of the city of Latacunga and for experts that are in the means; which contributed for the realization of our investigation

INTRODUCCIÓN

La Cultural Física y de manera particular el atletismo, un nivel y desarrollo adecuado en la provincia; es por ello, el apareamiento de los nuevos prospectos es escasa y aquellos que se encuentran en la palestra del atletismo son el fruto de sus cualidades innatas; por tanto, es fácil establecer la desvinculación existente entre el echo deportivo frente a las necesidades de los grupos sociales; aun más cuando las actividades deportivas, han permanecido por mucho tiempo ausentes de las políticas nacionales, lo que ha provocado desequilibrios cualitativos y cuantitativos, sus efectos negativos en gran parte en la juventud, a pesar de algunos esfuerzos, no han sido favorables.

Conocimiento, educación, e investigación, son las bases del presente trabajo, originadas a través de sus propios actores; ideas, conceptos y consejos que liemos sabido captarlos y que motivaron nuestras reflexiones, conclusiones y propuesta, con la finalidad de presentar un trabajo que sirva de base de consulta, para aquellas personas interesadas en impulsar el atletismo y orientar a la juventud, por la práctica del deporte, como un compromiso de perfeccionar la calidad de vida, a través de la formación integral, para sentar las bases en los deportistas para que se proyecten con fuerza hacia el futuro

El derecho a tener una práctica deportiva saludable; es algo innegable para la juventud, convirtiéndose en uno de sus mas preñados tesoros; es fuente de salud y progreso. Así como este es propio de la población Joven y de la niñez, es también un derecho y una obligación a sus manejados de una manera justa y saludable, con criterios que respeten su integridad física y mental

El entrenamiento debe ser metódicamente conducido, aprovechando sus fases sensibles, respetando su integridad física y mental. Por su naturaleza el joven deportista debe jugar, divertirse, expresar sus sentimientos y adquirir poco a poco los conocimientos que en el futuro le ayudarán a desarrollarse adecuadamente.

Hoy en día más que nunca en nuestra provincia se ha desatado el atletismo, cada vez existe mas niños y jóvenes, iniciándose al entrenamiento, empujados por sus padres, maestros o por la ilusión de ser como sus Ídolos, hedió que por taita de

procesos bien planificados, pueden llevar a la quema de fuimos talentos.

Para ayudar este proceso de planificación y asegurar que se cumplan los objetivos centrales, hemos diseñado un manual de atletismo, en el cual se recoge criterios didácticos y metodológicos, con el fin de que el maestro de Cultura Física los ponga en práctica. Esperamos que este manual se constituya en un instrumento que facilite la comprensión y aplicación; dentro de un marco de flexibilidad; pero también implícitamente exige cumplimiento del compromiso de desarrollarlo conforme el espíritu de la nueva concepción del atletismo.

1.- TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

“Elaboración de un manual de enseñanza de atletismo para el octavo noveno y décimo años de educación básica en los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga”.

2.- SELECCIÓN Y DELIMITACIÓN DEL TEMA

Durante los últimos años el atletismo en nuestro país ha sufrido una serie de cambios lo cual ha permitido que los atletas se auto preparen, ya que no ha existido una participación activa del estado y sus organismos para brindar el apoyo necesario, para que esta disciplina sea una de las más destacadas en el ámbito nacional e internacional, tomando en cuenta que en nuestro país existen profesionales muy capacitadas en este campo pero la falta de oportunidad de capacitación en el exterior ha provocado, que se traigan a especialistas extranjeros los cuales no han realizado en muchas ocasiones trabajo alguno, ya que no aciertan con las técnicas y métodos de acuerdo a las necesidades de los deportistas de nuestros país.

Por todo lo anteriormente mencionado nosotros estamos seguros que el atletismo es la base de desarrollo del deportista, ya que en el deporte el objetivo fundamental es incorporar en su tratamiento la práctica y el entrenamiento, es decir que las cualidades, destrezas, y aptitudes innatas del niño y el joven es lograr el desarrollo deportivo y educativo adecuado, que les permitan en un momento determinado comparar su rendimiento en función de sí mismo y de los demás. Motivo por el cual nuestro grupo de investigación pretende contribuir con los colegios urbanos del cantón Latacunga con el propósito de elaboración de un manual básico de atletismo el mismo que permitirá que los profesionales de cultura física y los estudiantes puedan desarrollar al máximo sus capacidades, tanto grupales como individuales y busquen de esta manera acrecentar el conocimiento básico de atletismo y así desarrollen nuevas técnicas y métodos de enseñanza las cuales permitan formar verdaderos atletas.

3.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Con la terminación del siglo hemos visto con mucha preocupación que el deporte ecuatoriano y principalmente el de nuestra provincia, no ha tenido el desarrollo deseado por los latacungueños, más bien parece que vamos de menos a más en el proceso de formación de nuevos valores juveniles; tenemos que tomar en cuenta que por la falta de una Planificación de Enseñanza hemos ido perdiendo así quizá la gran oportunidad de que nuestros jóvenes exploten todas sus potencialidades atléticas y así lograr el rendimiento requerido por nuestros atletas para así alcanzar los logros deseados.

La Federación Deportiva de Cotopaxi debería tomar la iniciativa y dar la oportunidad a todos los profesionales de cultura física y entrenadores para estar en constante renovación de conocimientos dentro de lo que se refiere a esta disciplina mediante cursos, seminarios, charlas, los cuales nos permitirán fortalecer y enriquecer nuestros conocimientos y así poder utilizar los métodos más apropiados los cuales serán un instrumento válido para el trabajo que desarrollen

y aún más será aspiración de todos, que este instrumento sea considerado muy beneficioso para todos aquellos que logren seguirlos.

Frente a esta realidad, incide a otras tantas situaciones que limitan al desarrollo y formación del deportista, como el facilísimo que a menudo podemos observar en los centros educativos y otras instituciones en las cuales se acostumbra realizar procesos de entrenamiento o educación progresiva sin tener una planificación científica, o sin realizar un seguimiento previo que nos permita tener un diagnóstico real de las posibilidades deportivas que tienen los jóvenes para así dejar al azar las condiciones innatas, a la voluntad del entrenador y el deportista.

Por tanto el planteamiento del problema se basa en la necesidad de que todos quienes estamos girando en este entorno deportivo y educativo, en cualesquiera de las disciplinas debemos tomar conciencia de la gran importancia que tiene la de poseer conocimientos básicos de entrenamiento; los cuales van a permitirnos trabajar de una forma ordenada, en el ámbito de su injerencia.

Es por eso que la falta de aplicación de métodos para la enseñanza del atletismo en el octavo, noveno y décimo años de educación básica de las instituciones educativas de la ciudad de Latacunga no ha permitido el desarrollo de las aptitudes para la práctica del mismo, en el cual siempre va a jugar un papel muy importante y determinante, que la crisis por la cual atraviesa el deporte de nuestra provincia es causada evidentemente por la falta de una planificación, la cual va a permitir realizar un seguimiento adecuado y así poder determinar las falencias y deficiencias de los métodos utilizados dentro del proceso de enseñanza - aprendizaje dentro del atletismo.

4.- ENUNCIADO DEL PROBLEMA

Como alumnos de la Escuela de Cultura Física nos hemos dado cuenta que no se orienta adecuadamente los procesos en la disciplina del atletismo en las instituciones educativas de la provincia, es por eso que nos planteamos el siguiente problema



¿De que manera incide la falta de un manual de atletismo para la correcta aplicación en el octavo, noveno y décimo años de educación básica en los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga

5.- JUSTIFICACIÓN

Este proyecto lo vamos a ejecutar con estudiantes del octavo, noveno, y décimo años de educación básica de los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga lo cual nos permitirá mejorar las condiciones de los deportistas en nuestra provincia, este modelo, si así lo concebimos; va a permitirnos conocer las falencias que existen dentro del proceso de enseñanza orientado por los docentes de las ya mencionadas instituciones.

A continuación vamos a dar a conocer algunas de las falencias que caracterizan a la enseñanza en la disciplina de atletismo en los octavo, noveno y décimo años de educación básica:

1. - La falta de una técnica adecuada.
2. - La necesidad de la utilización de implementos deportivos.
3. - Carencia de recursos económicos.
4. - Entrenadores no suficientemente preparados para impartir las técnicas y métodos adecuados a sus dirigidos (atletas).
5. - La iniciativa de los padres de familia con sus hijos para con el deporte a tempranas edades.
6. - Falta de concientización de los profesores hacia los alumnos.
7. - Alcanzar un mejor nivel sin el respaldo de programas de entrenamiento.
8. - La falta de continuidad en la práctica en su deporte favorito.
9. - Infraestructura poco adecuada para la práctica de este deporte.
10. - Técnicas y tácticas fundamentales para ciertas disciplinas del atletismo.

Al analizar estas características vemos que no han permitido el desarrollo individual y grupal de los atletas por tanto no se han adquirido los resultados

deseados; debido a la falta de un manual de enseñanza adecuado así como también la falta de una planificación correcta y progresiva acorde a las necesidades del atleta y la institución a la cual pertenece.

La propuesta es llegar a la preparación de jóvenes y futuros atletas de una manera específica y progresiva con la creación de bases científico- técnicas con relación a las capacidades físico, psíquicas y morales del joven las cuales van a permitir la formación integral del atleta y así satisfacer sus necesidades e incrementar sus conocimientos los cuales le van a permitir alcanzar el objetivo deseado.

*Este manual será acorde a las necesidades del estudiante de estos años, además la misma orientará a docentes y capacitadores de manera eficaz, es por ello que comenzaremos investigando en los colegios urbanos de la ciudad de la Latacunga mediante la aplicación de encuestas a docentes y discentes para obtener datos reales que nos faciliten la elaboración del proyecto en el transcurso del desarrollo de nuestra investigación.

Todo este ambicioso proyecto lo realizaremos con la finalidad de mejorar las técnicas y métodos de aprendizaje el mismo que permitirá una asimilación significativa de conocimientos aptos para desarrollar el deporte en nuestra provincia y así obtener deportistas de elite y de alto rendimiento.

El elaborar un manual de enseñanza adoptará la participación activa de una gran parte de la sociedad y de manera especial de los estudiantes del octavo, noveno y décimo año de educación básica de las instituciones educativas urbanas de la ciudad de Latacunga y de los docentes de las mismas.

6.- MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Los movimientos que constituyen los ejercicios básicos del atletismo como son correr, saltar, lanzar son tan antiguos como el hombre, que los empleó con toda seguridad cual actos propios de su existencia y actividades desde su presencia en la tierra. Y, probablemente, no tardaría mucho tiempo en utilizarlos incluso como

elementos de competición. Para viajar, cazar y guerrear, el hombre de la más remota antigüedad puso en práctica algunos actos físicos que, transcurrido el tiempo dieron origen al moderno atletismo.

Sin embargo, no puede hablarse del atletismo- palabra derivada del griego athlos, que significa combate, como competición deportiva. Hasta que fue posible medir con exactitud los resultados, y de manera especial cuando, con la aparición en 1844 de los primeros cronógrafos, pudieron ser establecidas las marcas o récords.

Se supone que en tiempos remotos diversas razas practicaron ya una especie de competición atlética, pero las primeras noticias históricas les dio Homero, escritor griego del siglo VIII antes de J.C., en la Iliada y revelan el carácter sagrado de estas manifestaciones, entre las que descollaron los Juegos Olímpicos que datan del año 776. antes de J.C., aunque parece que ya existieron desde diez siglos antes. I al parecer, en la antigüedad la máxima aspiración de un atleta era ganar algunos de los cuatro grandes juegos de Grecia, pues una de las tales victorias representaba para el vencedor muchos dolores y cuantiosas sumas de dinero.

El atletismo desapareció con los Juegos Olímpicos, que fueron prohibidos el año 393 y no reaparecieron como competición deportivo hasta el año de 1868, al enfrentarse por primera vez los equipos de las universidades Inglesas de Oxford y Cambridge.

El origen del atletismo, tal como hoy lo conocemos, hay que buscarlo en las carreras de Cross-Country que hace más de cien años se vienen organizando en Gran Bretaña, de donde, con el resto de las pruebas atléticas de carreras, saltos y lanzamientos, pasaron a los Estados Unidos de América hacia 1868, volvieron al continente Europeo en 1875 y adquirieron categoría universal al celebrarse en 1896 en Atenas los primeros juegos Olímpicos de la época moderna, renovadas por el pedagogo y periodista francés Pierre de Coubertin.

El atletismo se compone de carreras las mismas que se dividen en lisas, y éstas, a su vez, en pruebas de velocidad, medio fondo, fondo y de obstáculos.

Las técnicas y métodos que se emplean en el atletismo son el contenido básico a través del cual vamos a buscar la consecución de los diversos objetivos que nos hemos planteado en esta investigación, para lo cual va a determinar la formación

del atleta mediante el aprendizaje, de los alumnos, condicionando en parte los contenidos a trabajar seleccionando la metodología mas adecuada.

Por otro lado, en nuestra propuesta vamos a establecer las sesiones y unidades didácticas las cuales van a venir a ser la principal herramienta de trabajo y sobre las que más se va a trabajar diariamente en las clases para lograr un aprendizaje significativo y así dejar de lado todos aquellos métodos tradicionalistas que han impedido el normal desarrollo de la práctica deportiva.

Bases Teóricas

Hemos considerado que la esencia del atletismo se encuentra vinculado con las diversas tareas motrices, lo cual es un instrumento de desarrollo que permiten incrementar sus potencialidades educativas.

La metodología que utilizaremos en desarrollo de este proyecto es uno de los elementos determinantes y que más va influir en el desarrollo de las actividades. Considerando que el atletismo tiene su base en los escolares, los jóvenes aceptarán sugerencias de orden técnico y deportivo sin olvidarnos del papel fundamental que juega la pedagogía y la didáctica en el desarrollo de la práctica.

Guía y Metodología de las unidades (1992)

“La metodología es el lapso del encuentro pedagógico (período de clases), contribuye una práctica social en el que el binomio educador – educandos no sólo aprenda, los conocimientos por los conocimientos, sino estos en función de sus significados, intenciones, sentidos criterios proyectivos relacionados con la Cultura Física.”

Este autor manifiesta que quien no aprende por casualidad sino más bien porque actúan sus capacidades que quería aprender, este aprendizaje no se puede dar solo en clases sino en cualquier lugar en donde el individuo muestre interés por aprender.

Segundo Mosquera (1994)

“El atletismo es la disciplina individual que mediante preparación interna, constante, adecuada, planificada y progresiva, permite conseguir un alto rendimiento generalmente traducido en una marca “.

Este autor nos manifiesta que se debe tener constancia dentro del atletismo mediante una planificación que sea progresiva para conseguir resultados positivos.

La Enciclopedia Auto Didáctica Océano Color:

“El Atletismo es un conjunto de ejercicios físicos que básicamente son carreras de a pie, saltos y lanzamientos”.

El Autor hace referencia que los movimientos que se realizan son naturales e innatos en el individuo.

La Gran Enciclopedia de los deportes:

“El atletismo es una actividad física compuesta por acciones completamente naturales, como son la carrera, el lanzamiento y el salto. El atletismo es deporte múltiple, que comprende pruebas muy dispares no sólo en cuanto a su forma de ejecución sino también por las características que requiere su práctica”.

Este autor menciona que el atletismo es una disciplina en la cual se ponen en juego todas las capacidades físicas, las cuales requieren de esfuerzo y dedicación.

Enciclopedia Educación Física Escolar:

“ Es un deporte individual donde el fracaso no se puede esconder, ya que este permite demostrar las capacidades sin ayuda de nadie”.

Es muy claro ya que en el atletismo sale a relucir las capacidades individuales de cada uno de los atletas.

Tucidides Perea:

“El atletismo es la rama del deporte más importante y la que le sigue en orden a la Gimnasia”.

Como podemos ver el atletismo es una disciplina base para la práctica de las demás disciplinas deportivas.

Términos Básicos

APRENDER A APRENDER.- “Implica de reflexionar en la forma en la que se aprende y actuar en consecuencia, auto regulando el propio proceso de aprendizaje mediante el uso de estrategias flexibles y apropiadas que se transfieren y adaptan a nuevas situaciones”.

APRENDIZAJE.- El Aprendizaje deriva de aprender (lat. apprehendere): tomar conocimiento de retener. El aprendizaje es la acción de aprender algo, de “tomar posesión” de algo aún no incorporado al comportamiento del individuo. Puede considerarse en dos sentidos:

ATLETA.- El que práctica ejercicios o deportes atléticos.

ATLETISMO.- El atletismo conjunto de prácticas deportivas basadas en la reproducción competitiva de movimientos básicos para lo cual se hace necesario conocer todas sus reglamentaciones y disposiciones vigentes.

DEPORTE.- Estas son todas las actividades donde se comparan con otras sus rendimiento dentro de una competencia.

DIDÁCTICA.- Es un proceso de enseñanza aprendizaje y la técnica de aplicación de los mismos, en relación con los objetivos que se plantean, gracias a las condiciones, estructuras y factores es el apoyo para el profesor en la toma de una decisión sobre diferentes objetivos de actividades.

DISCIPLINA.- Es un proceso de transformación gradual y progresiva de la conducta deseable voluntaria y racional, independientemente de presiones externas debidos a la autoridad que ejerce otra individualidad.

EDUCACIÓN.- “La educación es un proceso que tiene como finalidad realizar en forma consciente las potencialidades del individuo y llevarlo a encontrarse con la realidad para que en ella actuara conscientemente, con eficiencia y responsabilidad con miras, en primer lugar a la satisfacción de necesidades y aspiraciones personales y colectivas y, en segundo lugar el desarrollo espiritual de la criatura humana adaptando para ello, la actitud menos directa posible, y enfatizando la vivencia, la reflexión, la creatividad, la cooperación y el respeto por el prójimo.”

En otras palabras método es poner en relación, de manera práctica, pero inteligente los medios y procedimientos con los objetivos o resultados propuestos.

ESTRATEGIA.- Descripción del camino forma o modo con el que se va a proceder para asegurar una afectiva ejecución de políticas, planes y programas.

GUÍA.- Persona que dirige a otra que le da consejos e instrucciones.

HABILIDAD.- Es la destreza individual motriz, susceptible de ser desarrollado, de segmentos o del cuerpo completo que permiten el desarrollo de un sin número de aptitudes y actitudes en el desarrollo de la práctica.

MANUAL .- Libro que contiene abreviadas las nociones principales de un arte o ciencia.

MÉTODO DIDÁCTICO.- Conjuga armoniosamente, en secuencias variables diversos recursos, técnicas y procedimientos para conducir así con eficacia el aprendizaje de los alumnos hasta los objetivos previstos.

MÉTODO INDUCTIVO.- El método inductivo aplicado al aprendizaje empieza por hechos y fenómenos particulares para llegar a la ley o principio general. Por ejemplo en ortografía, se hace que observe palabras: ciclón, ratón, cortes, revés, que terminan en n – s y que llevan acento ortográfico será fácil que el niño determine la regla y pueda aplicarla a otras palabras de la misma clase.

MÉTODO.- La palabra método proviene (del Griego Meta: a través, más allá, y Hodós: “camino que se recorre”) es lo contrario de la acción casual, dispersiva y desordenada. Cuando tenemos un objetivo y nos proponemos alcanzarlo, procuramos disciplinar nuestra actividad y afrontamos todos nuestros recursos siguiendo un orden y disposición determinados.

OBJETIVO.- Son los logros que se quieren alcanzar con la ejecución de las actividades que lo conforman, constituyen el punto central de referencia para comprender la condición específica de cualquier proyecto y dar coherencia a la acción de los mismos.

PERÍODO.- Espacio de tiempo que existe durante una y otra cosa.

PERSONALIDAD.- Es la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan la forma propia de comportarse, estas características son somáticas, intelectuales y caracteriológicas.

PLANIFICACIÓN.- Es una forma concreta de la toma de decisiones que aborda el futuro específico de una organización. La planificación es como una locomotora que arrastra el tren de las actividades de la organización, la dirección y el control. Por otra parte se puede decir que la planificación es el tronco fundamental de un roble imponente.

PRÁCTICA.- Realización aplicación, ejecución de cualquier idea o intención de realizar una cierta práctica lo que se somete a una comprobación dentro de una teoría para fijar una ley o reglamento.

PREPARACIÓN.- Cualquier actividad deportiva requiere de una correcta preparación física, lograda sólo mediante adecuados ejercicios de calentamiento, que desentumecen a la musculatura y la disponen para el posterior esfuerzo corporal, evitando posibles lesiones.

PROCESO.- Actividad compleja, dinámica de variable acción e interacción para llegar de un punto a otro, ha ejecutarse en distintos ámbitos, elemento de evaluación de cultura física, que mediante la observación evalúa la calidad de movimiento, las condiciones y desarrollo del educando.

TÁCTICA.- Sistema ideado y empleado hábilmente para conseguir un fin o un objetivo.

TÉCNICA.- Conjunto de habilidades o ejercicios aplicados para la enseñanza o práctica de un deporte o ciencia.

7.- HIPÓTESIS

- La falta de un manual de atletismo impide orientar adecuadamente los procesos de enseñanza - aprendizaje y el mejoramiento de técnicas empleadas en el atletismo

8.- VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Manual de atletismo

VARIABLE DEPENDIENTE

Mejoramiento de técnicas

INDICADORES

- ◆ Déficit en los métodos de enseñanza.
- ◆ Falta de planificación didáctica de las unidades de clase.
- ◆ Bajo nivel de preparación técnica y táctica.
- ◆ Déficit en la práctica del Atletismo
- ◆ Bajo Nivel de Rendimiento
- ◆ Falta de apoyo institucional e inter- institucional.
- ◆ Factores económicos.
- ◆ Falta de una adecuada alimentación en los atletas.
- ◆ Falta de implementos deportivos.

9.- OBJETIVOS

General

- ◆ Diseñar un manual de atletismo que permita orientar adecuadamente los procesos de enseñanza del atletismo con el propósito de elevar el nivel

técnico de los alumnos deportistas del octavo, noveno, décimos años de educación básica en los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga

Específicos

- ◆ Determinar las falencias más notables que afectan el proceso de enseñanza – aprendizaje de la disciplina del atletismo en los colegios fiscales urbanos de Latacunga
- ◆ Determinar la factibilidad, la disposición de alumnos, profesores de las instituciones educativas para el diseño del manual y su aplicación correcta
- ◆ Impartir a los alumnos conocimientos científicos técnicos acorde a los avances tecnológicos del atletismo moderno
- ◆ Motivar a los alumnos para que practiquen la disciplina del atletismo

10.- ESQUEMA DE CONTENIDOS

CAPITULO I

Aspectos Generales Sobre el Atletismo

1. Generalidades
 - 1.1. Historia del atletismo
 - 1.2. Concepto de atletismo
 - 1.3. Atletismo Moderno
 - 1.4. Reglamento en atletismo
 - 1.5. Records y marcas en las diferentes disciplinas del atletismo
 - 1.6. Pruebas de Pista
 - 1.7. Pruebas de Campo

CAPITULO II

2. Atletismo y el Atleta

2.1. El Atletismo

2.2. El Atleta

2.3. Cualidades del Atleta

2.3.1. Valores de la destreza

2.3.2. Diversas clases de destrezas

2.3.2.1 Cualidades Somáticas

2.3.2.2 Cualidades Funcionales

2.3.2.3. Cualidades Morales

2.4. Elección de la Especialidad

2.4.1. El velocista

2.4.2. El Corredor de Medio Fondo

2.4.3. Corredor de Fondo

2.4.4. Corredor de Vallas

2.4.5. Saltador de Altura.

2.5. El Salto de Longitud

2.6. Lanzamiento del Peso

2.7. Lanzamiento del disco

2.8. Lanzamiento de la Jabalina

3. Entrenamiento

3.1. Consideraciones Generales sobre el entrenamiento

3.2. Ejercicios Preliminares

3.3. Higiene y Dieta

3.4. Fatiga y sumernage

3.5. Entrenador

3.6. Plan de entrenamiento

3.7. Estructuración y moral del Equipo

3.8. Trabajo diario

3.9. Ejercicios de Gimnasia deportiva

- 3.10. Principios básicos del Entrenamiento.
- 3.11. Ejercicios Brazos, Piernas, Troncos.
- 3.12. Ejercicios Abdominales
- 3.13. La Preparación en las distintas Pruebas.
- 3.14- La Alimentación en el Atletismo
 - 3.14.1. Alimentación
 - 3.14.2. Regímenes Alimenticios
 - 3.14.3. Ración Alimenticia
 - 3.14.4. Alimentación y ejercicios Físicos
 - 3.14.5. Alimentación del Deportista

CAPÍTULO III

- 3. Criterios y Resultados de Encuestas**
 - 3.1. Criterios sobre la Práctica del Atletismo
 - 3.1.1. De los Atletas, Entrenadores Y Federación Deportiva
 - 3.1.2. Encuesta a Profesores y Alumnos

CAPITULO IV

- 4. Manual para la Enseñanza**
 - 1. Introducción
 - 2. Justificación
 - 3. Objetivos
 - 3.1. General
 - 3.2. Específicos
 - 4. Seguimiento y Evaluación
 - 5. Entrenamiento Táctica
 - 5.1. Sugerencias Generales
 - 5.2. Sistema de Ejercicios para entrenar el Atletismo
 - 6. Las Pruebas Atléticas

- 6.1. Descripción
- 6.2. Caminata
 - 6.2.1. Técnica
 - 6.2.2. Fases de la Zancada
 - 6.2.3. Ejercicios Preparativos
- 6.3. Carrera
 - 6.3.1. Técnica
 - 6.3.1.1. Posición del Tronco
 - 6.3.1.2. Posición de la Cabeza
 - 6.3.1.3. Acción de los Brazos
 - 6.3.2. Ejercicios más Comunes
 - 6.3.3. Errores más comunes de la carrera
- 6.4. Salidas
 - 6.4.1. Tipos
 - 6.4.1.1. Salida Media
 - 6.4.1.2. Salida Baja
 - 6.4.2. Distancia de los Tacos en la línea de salida
 - 6.4.3. Ejercicios más comunes
 - 6.4.4. Errores más comunes de la salida
- 6.5. Vallas
 - 6.5.1. Técnica
 - 6.5.1.1. Acción de los Brazos
 - 6.5.2. La llegada
 - 6.5.3. Ejercicios más comunes
 - 6.5.4. Errores más comunes
- 6.6. Relevos
 - 6.6.1. Técnica
 - 6.6.2. Ejercicios de Asimilación
 - 6.6.3. Errores más comunes
- 6.7. Salto de Longitud
 - 6.7.1. Técnica

- 6.7.1.1. Caída
- 6.7.2. Ejercicios de Asimilación
- 6.7.3. Errores más comunes
- 6.8. Salto Triple
- 6.8.1. Técnicas
- 6.8.1.1. Carrera de Aproximación
- 6.8.1.2. Caída
- 6.8.2. Ejercicios de Asimilación
- 6.8.3. Errores más comunes
- 6.9. Lanzamiento de la Bala
- 6.9.1. Técnica
- 6.9.2. Ejercicios de Asimilación
- 6.9.3. Errores más comunes
- 6.10. Lanzamiento del disco.
- 6.10.1. Técnica
- 6.10.2. Ejercicios de Asimilación
- 6.10.3. Errores más comunes
- 6.11. Salto de Altura
- 6.11.1. Técnica
- 6.11.2. Ejercicios preparatorios
- 6.11.3. Errores más comunes
- 6.12. Lanzamiento de la jabalina
- 6.12.1. Técnica
- 6.12.2. Ejercicios preparatorios
- 6.12.3. Errores más comunes
- 7. Consideraciones básicas para el entrenamiento atlético
- 7.1. Plan de ejecución
- 7.1.1. Plan para el octavo ciclo
- 7.1.2. Plan para el noveno ciclo
- 7.1.3. Plan para el décimo ciclo

11.- POBLACIÓN Y MUESTRA

La presente investigación se realizará en los colegios urbanos del cantón Latacunga la misma que estará representada por una muestra de los estudiantes de octavo, noveno y décimo año de educación básica, además se trabajara conjuntamente con los docentes de las mismas instituciones.

Institución	Nº de estudiantes	Muestra	Docentes
Victoria Vásconez Cuvi	1441	128	3
Vicente León	639	57	3
Primero de Abril	413	37	1
Téc. Ramón Barba Naranjo	595	53	2
Fernando Ruiz	490	43	1
Trajano Naranjo	241	21	2
Camilo Gallegos	110	10	1
César Viera	93	8	1
Juan Abel Echeverría	90	8	1
Total	4.112	365	15

Formula:

$$N = \frac{PQ \cdot N}{(N-1) \frac{E^2}{K^2} + PQ} = \frac{025 \times 4112}{(4112-1) \frac{(0.05)^2}{(2)^2} + 0.25} = \frac{1028}{(4111) \frac{0.0025}{4}}$$

$$\frac{1028}{(4111) (0.0025) + 0.25} = \frac{1028}{2,569 + 0.25} = \frac{1028}{2,89} = 365 \text{ Alumnos}$$

Los valores representados en la tabla de cada institución se la obtuvo luego de haber realizado la fórmula posteriormente se realizo una regla de tres la cual nos permitió obtener el número exacto de alumnos los cuales conformaron nuestra

muestra e investigación a continuación demostramos como se obtuvieron los valores así por ejemplo.

Del Instituto Tecnológico Superior Victoria Vásconez Cuvi:

$$\begin{array}{rcl} 4112 & 363 = & \frac{525965}{4112} = 127,9 = 128 \text{ estudiantes} \\ 1441 & X & \end{array}$$

12.- MÉTODOS TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Los métodos a utilizarse son: El Método Analítico, Sintético, Histórico, Bibliográfico, los cuales nos van a permitir recopilar toda la información la cual será analizada y tabulada de acuerdo a los parámetros presentados en la fórmula.

Técnicas utilizaremos las siguientes:

Fichaje: Se utilizarán Fichas Nemóticas, Bibliográficas, en las cuales se describirán los datos más importantes y necesarias para nuestra investigación.

Encuestas: Las encuestas contendrán preguntas cerradas y de uso múltiple las cuales serán realizadas en los centros educativos inmersos en nuestra investigación.

13.- DISEÑO ESTADÍSTICO

Una vez obtenida la información procederemos a validar los resultados mediante la estadística descriptiva.

- Cuadros estadísticos
- Círculos estadísticos
- Diagramas
- Barras

Lo que nos permitirá valorar de mejor manera los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas.

14.- RECURSOS

Humanos

- ⊛ Responsables de la investigación
- ⊛ Un profesor asesor
- ⊛ Personal docente y alumnos de los colegios
- ⊛ Alumnos de los colegios
- ⊛ Director de tesis

Materiales

- ⊛ Grabadora
- ⊛ Útiles de oficina
- ⊛ Entrevistas
- ⊛ Encuestas
- ⊛ Libros

Económicos

⊛ Aporte financiado por los responsables de la investigación	\$473
⊛ Financieros	
⊛ Adquisición de Bibliografía	\$64
⊛ Investigación de Campo	\$40
⊛ Movilización	\$20
⊛ Materiales e Instrumentos de la investigación	\$40
⊛ Centro de Computo	\$80
⊛ Fotocopias	\$80
⊛ Empastados	\$34
⊛ Material Didáctico para la defensa	\$65
⊛ Imprevistos	<u>\$50</u>
Total	\$473

15.- BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- ⊛ Harre, D.
Teoría del Entrenamiento Deportivo. , Editorial Ciencia y Técnica. , La Habana, S/F.
- ⊛ KOZMIN, BEBUTEKIG, y otros.

Primeros pasos en Atletismo. ,
- ⊛ Ediciones Deportivas de Cuba.
Métodos de Atletismo. , Ediciones Deportivas. , Cuba – La Habana. , 1973
- ⊛ Ediciones de Cuba.
Metodología del Atletismo. , Comisión Nacional de Atletismo, Cuba – La Habana. , S/F.
- ⊛ DAVUENS, J.,
La Gran Enciclopedia de Los Deportes. , Editorial Siglo XXI, México, 1968.

MATREIEV, L.

- ⊛ EDICIONES VIGOT.
La Base del Entrenamiento Deportivo. , Ediciones Vigot. , Francia - París 1980.
- ⊛ GUERRON GANDHY Y COLB.
Educación Física. , Editorial Escuela Politécnica del Ejército, Quito – Ecuador
- ⊛ INSTITUTO CENTRAL ORDEN LENIN.
Escuela de Atletismo Ligero, Instituto Central Orden Lenin, Moscú.
- ⊛ EDITORIAL CUMBRE. ,

El Nuevo Tesoro de La Juventud Tomo V, Editorial Cumbre S.A. México – D.F. 1977.

- ❖ GASTON, M.,
El Atletismo. , Editado por el Comité Olímpico Español, España - Madrid 1963.
- ❖ BALLESTEROS, J.M.
Atletismo Básico. , Editado por Federación Internacional de Atletismo Amateur, España 1986.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- ❖ MOSQUERA SEGUNDO.
Metodología de la Enseñanza. , Edición Convenio Ecuatoriano Alemán.
Quito – Ecuador 1994.
- ❖ PEREA ROSERO TUCIDIDES.
Atletismo Actualizado. , Editorial Panamericana. , Santafé de Bogotá – Colombia. , 1993.
- ❖ MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA.
Guía Didáctica N0 2. , Edición Convenio Ecuatoriano Alemán. , Quito – Ecuador 1992.
- ❖ CULTURAL S.A.
Gran Enciclopedia de los Deportes Tomo II. , Editorial Cultural de Ediciones S. A. Madrid España 1996.
- ❖ AUTODIDACTICA OCEANO.
Educación Física y Deportes. , Editorial Océano. , Barcelona – España 1997.
- ❖ CHUCHICO Y COLB.
Educación Física Escolar. , Editorial Grijalba. , Quito – Ecuador 1994.

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES SOBRE EL ATLETISMO

1.- GENERALIDADES

1.1. Historia del Atletismo

El atletismo y sus ejercicios básicos como correr, saltar, lanzar, son tan antiguos como el hombre, ya que este los empleó con toda seguridad; cual actos propios de su presencia en la tierra.

El hombre en épocas remotas practicó el juego, el mismo que fue ejecutado por los cachorros, de todas las especies animales los cuales jugando conseguían preparación para su vida; los animales jóvenes saltaban, corrían, y así aprendían a luchar, endureciendo de esta manera sus músculos, afilando sus garras y en general gastando la energía acumulada.

Probablemente, no tardarían mucho tiempo en utilizarlos incluso como elementos de competición es decir que para viajar, cazar, y guerrear, el hombre de la antigüedad puso en práctica algunos actos físicos, con el pasar del tiempo, dieron al origen al atletismo moderno.

Se dice hipotéticamente que en tiempos remotos diversas razas practicaron ya una especie de competición atlética, pero las primeras noticias históricas las dio Homero, escritor griego del siglo VIII antes de J.C., mucho antes de la Iliada, y revelan el carácter sagrado de estas manifestaciones los juegos Olímpicos, que datan



del año 776 A.C. aunque parece que ya existieron desde diez siglos antes. Al parecer, en la antigüedad, la máxima aspiración de un atleta era ganar alguno de los cuatro grandes juegos de Grecia, pues una de tales victorias representaba para el vencedor muchos honores y cuantiosas sumas de dinero.

Mientras que durante la edad media existió el corredor profesional que hacía de mandadero y de juglar. Los monarcas y señores feudales se hacían acompañar y preceder de mensajeros y peatones que generalmente iban adornados con llamativos y costosos vestidos.

El atletismo tiene su origen en la antigua Grecia hace aproximadamente unos 2700 años antes de Cristo, aunque hay evidencias de que en el antiguo oriente también se practicaban pruebas similares; es tan importante el aporte griego que su nombre se deriva directamente de su idioma en casi todas las lenguas modernas. Por el año el año de 1370 A. de C. existían en Grecia competencias arcaicas, pero sus primeros juegos organizados se cree que tuvieron lugar hacia el año 776 A. de J.C., de allí en adelante se realizaron ordinariamente cada cuatro años hasta 392 en que Teodoro I el grande, los prohibió como manifestaciones multitudinarias.

Entre tanto los mejores griegos participaban en estas lidias y los triunfadores eran coronados con ramas de olivo silvestre. Durante los Juegos Olímpicos los estados griegos en beligerancia deponían las armas y establecían una tregua sagrada. En

las primeras Olimpiadas se premiaba al atleta más completo, el cual debía ser vencedor no solo de una prueba sino que debía vencer en su mayoría o en todas.

El oráculo de Delfes estableció que estas competencias se realizaran cuatrienalmente junto al río Alfeo y que dentro de su programa debían incluirse carreras a pie, lanzamiento de disco de piedra y del dardo o jabalina, como también pruebas de salto y lucha.

El espectáculo deportivo se complementaba con ceremonias religiosas, música, teatro, lectura de poemas y otros actos de carácter cultural, de todas maneras lo más importante en estas justas eran las competencias deportivas que simbolizaban la amistad y la relación entre los pueblos.

También encontramos una excepción curiosa y es así que las mujeres no podían participar en ningún evento y ni se les permitía que entraran a las competencias, pero como siempre las mujeres han sido curiosas, en cierta ocasión un grupo de mujeres fueron encontradas escondidas; viendo una competencia al encontrarlas se las castigó severamente, al parecer con la muerte.

Las siguientes épocas no son tan sobresalientes en deportes y solamente en forma esporádica se presentaron algunos asomos de competencias y pocos libros registran estos acontecimientos.

Es decir que el atletismo, tal como lo conocemos hoy, se lo adoptó de las investigaciones que se hicieron en las carreras de cross-country que desde hace más de cien años se vienen organizando en Gran Bretaña, en donde como el resto de las pruebas atléticas carreras, saltos y lanzamientos, pasaron a los Estados Unidos de América hacia el año de 1868, en 1875 volvieron al continente europeo y adquirieron categoría universal al celebrarse en 1896 en Atenas los primeros Juegos Olímpicos de la época moderna, renovados por el pedagogo y periodista francés Pierre de Coubertin.

1.2.- Concepto de Atletismo

Si bien es cierto el atletismo es tan antiguo como el hombre ya que este lo realizaba con el único afán de supervivencia, posteriormente en la antigua Grecia es cuando parece su significado etimológico es así que está proviene de la palabra Griega ATHOS = Cuyo significado literal es competir por un premio, es en esta época cuando el competidor griego se lo considero como uno de los más completos y perfectos en este deporte ya que para ellos no existía mejor actividad, ya que esto les permitía llegar a ser reconocidos por los reyes y demás ciudadanos de ese entonces, con el pasar del tiempo el desarrollo vertiginoso de este deporte ha permitido a que reconocidos autores de un sin número de conceptos los cuales sin duda alguna han determinado al atletismo como uno de los deportes más completos; ya que este permite el desarrollo de todo los

sentidos, así como de cada uno de los músculos que constituyen el cuerpo humano.

A continuación mencionaremos un sin número de conceptos los cuales nos darán una mejor visión de lo que nos manifiesta esta disciplina.

Guía y Metodología de las unidades ¹

“La metodología es el lapso del encuentro pedagógico (período de clases), contribuye una práctica social en el que el binomio educador – educandos no sólo aprenda, los conocimientos, sino estos en función de sus significados, intensiones, sentidos criterios proyectivos relacionados con la Cultura Física.”

Mosquera

“El atletismo es la disciplina individual que mediante preparación interna, constante, adecuada, planificada y progresiva, permite conseguir un alto rendimiento generalmente traducido en una marca “.

Enciclopedia Auto Didáctica Océano Color ²

¹ GUÍA DIDACTICA 2., Didáctica Metodológica de las Unidades., Editorial Ministerio de Educación y Cultura página 17., Quito – Ecuador 1992.

² ENCICLOPEDIA AUTODIDACTICA OCEANO COLOR TOMO 6., Atletismo., Editorial Océano Color, página 1611 –1613., Barcelona – España 1998.

“El Atletismo es un conjunto de ejercicios físicos que básicamente son carreras de a pie, saltos y lanzamientos”.

Gran Enciclopedia de los deportes ³

“El atletismo es una actividad física compuesta por acciones completamente naturales, como son la carrera, el lanzamiento y el salto. El atletismo es un deporte múltiple, que comprende pruebas muy dispares no sólo en cuanto a su forma de ejecución sino también por las características que requiere su práctica”.

Enciclopedia Educación Física Escolar ⁴

“ Es un deporte individual donde el fracaso no se puede esconder, ya que este permite demostrar las capacidades sin ayuda de nadie”.

Tucidides Perea ⁵

“El atletismo es la rama del deporte más importante y la que le sigue en orden a la Gimnasia”.

Acta 2000, Enciclopedia Sistemática ⁶

“El atletismo es la vieja fórmula de competición deportiva. La más antigua, según parece, y la más popular, según se ha demostrado. Es imprescindible en toda clase

³ SALVAT DEPORTES., El Atletismo., Salvat Editores S.A. páginas 296 – 198., Barcelona – España 1976.

⁴ ARGOS., Enciclopedia Temática 79 Juegos y Deportes páginas 89 – 90., Barcelona – España 1970

⁵ VANNIER MARYHELEN., Enseñanza de Educación Física., Editores Interamericana página 18-20., México - D.F 1995.

⁶ ACTA 2000., El atletismo., Ediciones Rialp, S.A. páginas 396 – 403 Tomo 6., Madrid – España 1976

de entrenamiento deportivo y su práctica se rige por idénticas normas en todos los países de la tierra”.

1.3. - El Atletismo Moderno

Si consideramos este deporte como un juego, un ejercicio físico o una diversión al aire libre, como se lo ha definido en numerosas ocasiones, podríamos decir que el atletismo es tan antiguo como la misma humanidad.

Sin embargo tuvieron que transcurrir algunos siglos, ubicados dentro del tiempo y al estar frente a una disciplina deportiva especial, tendremos que empezar por definirlo lo cual es bastante difícil dada su complejidad; es necesario esbozar el concepto que abarquen al máximo su estructura, he aquí algunos de ellos:

“Competir por un premio” Concepto Griego.⁷

Es la escuela del carácter” J. Garfor.⁸

“Disciplina individual que mediante preparación interna, constante, adecuada, planeada y progresiva, permite conseguir un alto rendimiento, generalmente traducido en una marca” E. Sánchez Bul.⁹

⁷ MOSQUERA SEGUNDO., Metodología de la Enseñanza., Ediciones Convenio Ecuatoriano – Alemán
página 20., Quito – Ecuador 1994.

⁸ MOSQUERA SEGUNDO., Metodología de la Enseñanza., Ediciones Convenio Ecuatoriano – Alemán
página 20., Quito – Ecuador 1994.

“La aplicación sublimada de la destreza y cualidades físicas del ser humano, comprendidas en correr, lanzar y saltar, base de todos los deportes”.

Frente a estas definiciones podríamos decir que el hombre moderno comprende y admira este aspecto deportivo de la antigua Grecia, que cultivo la belleza y vigor del cuerpo.

En estos momentos es precisamente donde damos un gran salto, como en un sueño, y nos encontramos al también histórico Pierre de Coubertin, el hombre que supo devolver la mística al más grande de los movimientos deportivos que han conocido los tiempos. El barón de Coubertin nacido en París en 1863 es el innovador y él cual quería integrar la educación física con los juegos recreativos

El pensamiento olímpico le perseguía, pero su gran sueño se haría realidad en 1889, en donde se dieron diversas reuniones y se realizaron gestiones con todos los países, y de ahí nace el “Comité Olímpico Internacional”, el cual presidiría durante sus primeros treinta años de historia. Este mismo comité, en 1894, acuerda en la Soborna la reanudación simbólica de la tradición Olímpica en Atenas, tan sólo dos años después, volvería a ser el gran escenario de las olimpiadas y así habría nacido la civilización del deporte.

El atletismo ha sufrido un cambio fundamental de triple exigencia que la sociología deportiva ha elaborado en los últimos tiempos y que lo ponemos a consideración del octavo, noveno y décimo, años de educación básica de los colegios urbanos de la ciudad de Latacunga.

⁹ MOSQUERA SEGUNDO., Metodología de la Enseñanza., Ediciones Convenio Ecuatoriano Alemán
página 20., Quito – Ecuador 1994.



Reflexión

A pesar de los aspectos competitivos que pueden presentar las demostraciones atléticas el sentido fundamental de la actividad que se desarrolla va dirigido sobre el propio cuerpo. La medida de las posibilidades físicas del protagonista no se dirige en función de un adversario; aunque éste exista, sino, principalmente, con relación a los límites de la propia capacidad física y mental.

En otro término podría decirse que se alcanza una toma de conciencia del "YO", pero no como contraposición a los demás, sino a través de un auto - análisis, de una profunda auto -concentración y el estudio de uno mismo.

Racionalización

Acción exigida por una clasificación o tipificación estudiada convenientemente de los movimientos (correr, saltar, lanzar, asirse, impulsarse, etc.) ya empleados en las prácticas de lucha y de pelota, pero que en el atletismo y la gimnasia, por ejemplo, cobra valor por sí mismos, sin supeditarse a una finalidad externa a ellos, como sería la de derribar a un adversario, inmovilizarlo, o colocar la pelota lo más lejos posible de su control.

Medición

La introducción de un sistema de medidas o valoraciones permite calibrar el esfuerzo empleado por cada participante en cada una de las especialidades. El perfeccionamiento de los métodos de medición se debe a la posibilidad de

establecer una tabla de medidas o récords incluso a escala mundial. La existencia de esta escala facilita la elaboración de rankings o clasificación arquetipo para equiparar los méritos del practicante.

Así en conjunto, puede decirse que en los deportes meramente atléticos se da la siguiente triple circunstancia: el enfrentamiento del atleta con sus propias posibilidades personales; el del atleta con los otros participantes en una confrontación concreta y, por último, el del atleta con los mejores especialistas de las diversas modalidades a través de las marcas que han establecido y que para él son punto de referencia de su propio progreso.

1.4.- Reglamento de Atletismo

REGLA 161.

PISTA Y ANDARIVELES.

1. - La longitud de la pista de carrera no será inferior a 400 m. la pista no tendrá un ancho menor de 7,32 m. y en lo posible, marginado interiormente por un cordón (bordillo) de cemento, madera u otro material adecuado, de una altura y un ancho no mayor de 5 cm.

2. - La medición del desarrollo de la pista se tomará a 30 cm. Al exterior del cordón interior de la pista, o bien donde no exista cordón, a 20 cm. De la demarcación interior de la pista.

3. – En todas las carreras cada corredor tendrá un andarivel individual de un ancho mínimo de 1,22 m. y un máximo de 1,25 m. señalado por líneas de 5 cm. De ancho.

4. – La dirección de la carrera será manteniendo la cuerda a su izquierda.

5. – En certámenes internacionales, la pista tendrá por lo menos seis andariveles y en lo posible ocho, particularmente cuando se trate de competencias importantes

Competencia de 800 metros.

6. – En juegos olímpicos, la carrera de 800 m. se correrá por andariveles hasta finalizar el primer codo.

7. – En los relevos de 4x400 m. el primer corredor de cada equipo deberá cubrir íntegramente la primera vuelta por andariveles y el segundo corredor deberá permanecer en su andarivel hasta entrar en la recta opuesta a la llegada.

La zona de relevo se determina para cada andarivel por líneas a 10 m. de cada lado de la línea central.

REGLA 162.**LA PARTIDA Y LA LLEGADA.**

1. - La partida y la llegada de una carrera deben estar señaladas por una línea de 5 cm. De ancho, trazada en ángulo recto al borde interior de la pista.
2. - La partida de todas las carreras se realizará al disparo de una pistola de foguero u otro aparato similar.
3. - en todas las competencias internacionales las voces del juez de partida serán pronunciadas en su propio idioma: A SUS MARCAS-LISTOS
4. - Todo competidor que incurra a una partida falsa, deberá ser advertido.

LA LLEGADA.

5. - Los competidores serán clasificados en el orden en que cualquier parte de su cuerpo, alcance el borde de la línea de llegada más próximo.
6. - En cada carrera decidida en la distancia cubierta en determinado periodo de tiempo, el juez de partida accionará la pistola exactamente un minuto antes de cumplirse el término, a fin de prevenir a los competidores y jueces.

REGLA 163.**CARRERAS CON VALLAS.**

1. - Las distancias características son las siguientes:

Hombres: 110, 200, 400 metros

Mujeres: 100 y 400 metros

Hombres: habrá diez vallas en cada andarivel.

Mujeres: habrá diez vallas en cada andarivel.

CONSTRUCCIÓN.

2. - Se podrán construir de metal u otro material que lo sustituya, con la varilla tope de madera u otro material adecuado. Se compone de dos bases y dos portantes que sostienen un bastidor en ángulo recto.

3. - Medidas: las alturas características de las vallas serán.

Mujeres:

100 m..... 0,84 m.

400 m..... 0,762 m.

Varones:

110 m..... 1,067 m.

200 m..... 0,762 m.

400 m..... 0,914 m.

El ancho máximo será de 1,20 m.

El peso total de la valla no será inferior a 10 Kg

4. – El ancho de la varilla tope será de 7 cm. Y su grosor estará entre 10 y 25 mm.
5. – Terminación: La varilla tope estará pintada en bandas negras y en bandas blancas.
6. – Todas las carreras se disputarán por andariveles y cada competidor se mantendrá durante todo el trayecto en su propio andarivel.
7. – Para establecer un record mundial, debe haberse utilizado un juego de vallas de tipo internacional.

REGLA 164.

CARRERA CON OBSTÁCULOS.

1. - Las distancias características serán: 2000 y 3000 m.
2. – Habrá 28 pasadas sobre las vallas y 7 saltos sobre el foso del agua en la carrera de 3000 metros.

3. - Para ambas carreras el salto sobre el foso de agua será el cuarto obstáculo en cada vuelta.
4. - En la carrera de 3000 m. Con obstáculos, la distancia de la partida hasta el comienzo de la primera vuelta no incluirá ninguna valla.
5. - Las vallas tendrán una altura de 0.914 m. Con una tolerancia de 3 mm. En más o en menos y medirán por lo menos 3.96 m. en el ancho.
6. - El foso de agua, incluida la valla, deberá medir 3.66 m. de longitud y de ancho. La profundidad del agua será de 70 cm. Medida al pie de la valla.
7. - Cada competidor deberá pasar a través o por encima del agua.

REGLA 165.

LA MARATON (42.195 m.)

1. - La carrera de maratón se desarrollará sobre una ruta adecuada a tal objeto; si el tránsito u otras circunstancias particulares resultaran inconvenientes para su realización.
2. - El competidor deberá retirarse de inmediato de la competencia si así lo ordena un miembro del cuerpo médico.

3. - Las distancias en kilómetros sobre la ruta serán claramente indicadas a todos los competidores.

4. - Los competidores de la competencia proveerán de refrescos, aproximadamente a los 5 km. De la partida y posteriormente a cada 5 km.

REGLA 166.

CARRERA DE RELEVOS.

1. - Se trazarán líneas a través de la pista como indicación de las zonas de relevos.

2. - Igualmente se trazarán líneas 10 m. antes y después de las que indican la distancia a fin de determinar la zona de relevos dentro de la cual deberá transferirse el testimonio.

En 4x400 m. la primera vuelta así como la parte en curva de la segunda vuelta, se correrá íntegramente por andariveles.

3. - El testigo deberá ser llevado en la mano en todo el trayecto de la carrera, si cae tiene que ser recogido por el mismo corredor que lo dejó caer.

En toda la carrera de relevos, el testimonio deberá ser transferido dentro de la zona de relevos.

CONSTRUCCIÓN DEL TESTIGO

4. - Consistirá en un tubo liso, de sección circular, hecho de madera, metal o cualquier otro material rígido de una pieza cuya longitud no será mayor de 30 cm. Ni menor de 28 cm.
5. - En competencias donde el primer tramo se realiza por andariveles, cumplida esa etapa los corredores quedan en libertad para ocupar cualquier lugar de la pista.
6. - Cuando los integrantes hayan transferido el bastón, deberán mantenerse en sus andariveles o zonas respectivas hasta tanto la pista quede despejada, a fin de evitar obstrucción a otros integrantes.
7. - Todo participante que ser empujado en su partida o asistido por cualquier otro medio, será motivo para descalificar a su equipo.

REGLA 171.

SALTO DE ALTURA.

Reglas generales.

1. - El competidor deberá efectuar el pique con un pie.



2. - El derribo de la varilla de sus soportes, o el contacto del saltador con el piso, incluyendo el lugar de caída detrás del plano de los saltómetros, entre ellos o fuera de los mismos, con cualquier parte de su cuerpo, sin franquear la varilla, contará como nulo.
3. - El orden en que los competidores harán sus intentos, será sorteado.
4. - Antes de comenzar las competencias de salto de altura, los jueces anunciarán a los competidores la altura inicial y las diferentes alturas a que será elevada la varilla al finalizar cada rueda, una vez comenzada la prueba, no se permitirá a los participantes usar la zona de impulso con fines de práctica.
5. - A cada competidor se le acreditará el mejor de todos sus saltos, sujeto a las condiciones de empate.
6. - El competidor puede comenzar a saltar a cualquier altura por encima de la mínima y podrá continuar saltando a su propia discreción a cualquier altura posterior. Después de tres nulos consecutivos, sean cuales fueran las alturas en que aquello se produjera, el participante quedará eliminado de la prueba.
7. - Toda medida de una nueva altura se hará antes que el competidor intente saltar esa altura.

8. - Aún cuando todos los demás participantes hayan fallado, el competidor podrá seguir saltando hasta tanto pierda su derecho.

9. - Los saltímetros o parantes no serán desplazados durante la competencia.

MARCAS.

10. - Un competidor puede ubicar marcas para asistirlo en su impulso y en su pique un pequeño pañuelo u objeto similar sobre la varilla con fines de visibilidad.

ZONAS DE IMPULSO Y LUGAR DE PIQUE.

11. - La longitud de la zona de impulso es ilimitada. La longitud mínima será de 15 metros.

12. - La zona de pique entorno del salto será horizontal.

IMPLEMENTOS.

13. - Saltómetro podrá usarse para cualquier modelo o tipo de saltómetro, con la condición de que sea rígido.

VARILLA TRANSVERSAL.

14. - Será de madera, metal u otro material adecuado, de sección triangular o circular. Medirá entre 3.64 m. y 4.00 m. su peso máximo será de 2.2 kg.

SOPORTES PARA LA VARILLA.

15. - Deberán ser lisos y de forma rectangular; tendrán 40 mm. De ancho y 60 mm. De longitud.

16. - Habrá un espacio libre de por lo menos 10 mm. Entre los extremos de la varilla y el saltómetro.

17. - La zona de caída medirá no menos de 5 m. de longitud, por 4 m. de ancho.

REGLA 173.**SALTO DE LONGITUD.**

Reglas generales.

1. - El orden en que los competidores harán sus intentos será sorteado.

2. - A cada competidor se le acreditará el mejor de todos sus saltos, sujeto a las condiciones de empate.
3. - Donde haya más de ocho competidores permitirán tres intentos a cada uno de los ocho con mejor registro se les permitirán tres saltos adicionales. En caso de empate en el octavo puesto, cada competidor en tal situación estará comprendido en los tres saltos suplementarios. Cuando haya ocho competidores o menos, a cada uno se les permitirán seis intentos.
4. - Un competidor a cometido falta cuando:
 - a) Toca el piso más allá de línea de pique de tal forma que deje una impresión visible en la plastilina (o en otro producto adecuado, tierra blanda o arena) con cualquier parte del cuerpo, ya sea por la carrera sin realizar el salto o bien en el momento de saltar.
 - b) Salte desde cada uno de los costados de la tabla de pique, tanto si es delante o detrás de la línea o prolongación de misma.
 - c) Si durante la caída toque el piso fuera de la zona de caída en lugar más próximo a la tabla de pique que la huella dejada en el cajón por el salto.
 - d) Si después de completado el salto camina hacia atrás a través de la zona de caída.
5. - Si un competidor efectúa el pique para el salto antes de alcanzar la tabla, no se le computará como nulo por esta causa.

ZONA DE IMPULSO.

6. - La zona de impulso tendrá un ancho mínimo de 1,22 m. la longitud de la misma es ilimitada, pero no menor de 40 m.

7. - Ninguna marca se colocará en la zona de impulso pero el competidor podrá colocarla a un costado de la misma.

8. - Una vez comenzada la competencia, los competidores no podrán utilizar la zona de impulso con fines de práctica.

9. - Es una tabla empotrada en el piso al nivel de la pista de impulso de la superficie del cajón de caída. El borde de la tabla más próximo a la zona de caída se denomina línea de pique.

10. - La distancia entre la tabla de pique y el extremo del cajón de caída será por lo menos 10 metros.

11. - La tabla de pique no estará a menos de 1,00 metros del borde del cajón de caída.

12. - La tabla de pique será de madera u otro material rígido y tendrá entre 1,21 y 1,22 m. de longitud; 19,8 a 20,2 cm. De ancho y 10 cm. De profundidad estará pintada de blanco.

13. - Es una tabla o bandeja rígida de 98 a 102 mm. De ancho y 1,21 a 1,22 m. de longitud, cubierta en la superficie superior con plastilina.

ZONA DE CAÍDA Y MEDICIÓN.

14. - El cajón de caída tendrá un ancho mínimo de 2,75 m. y la zona de impulso se emplazará, en lo posible, de tal forma que su prolongación coincida con el medio del cajón de caída.

15. - Todos los saltos se medirán desde la huella más próxima dejada en la zona de caída por cualquier parte del cuerpo o miembros hasta la línea de pique.

16. - La superficie de la arena en la zona de caída esté perfectamente alisada.

REGLA 174.

SALTO TRIPLE.

Reglas generales.

1. - El orden en que los competidores harán sus intentos será sorteado.
2. - A cada competidor se le acreditará el mejor de todos sus saltos, sujeto a las condiciones de empate.
3. - Cuando haya más de ocho competidores se autorizarán tres intentos a cada uno y a los ocho con mejor registro se les permitirán tres saltos adicionales. En caso de empate en el octavo puesto, para cada competidor en tal situación estará

comprendido en los tres saltos suplementarios. Cuando haya ocho competidores o menos a cada uno se les permitirán seis intentos.

4. - El salto deberá efectuarse de tal manera que el atleta caiga primeramente con el mismo pie que efectuó el pique; luego en el segundo salto deberá caer con el otro pie con el cual hará el pique final para dejar así completado el salto.

5. - Si el competidor durante el salto tocara el piso con la pierna en suspenso el salto se considera nulo.

6. - En todos los demás aspectos se aplicarán las reglas del salto de longitud que definen el nulo.

ZONA DE IMPULSO.

7. - Tendrá un ancho mínimo de 1.22 m. de longitud de la carrera de impulso es ilimitada; su mínimo será de 40 m.

8. - Ninguna marca se colocara en la zona de impulso pero el competidor podrá colocarla a un costado de la misma.

TABLA DE PIQUE.

10. - El lugar de pique estará materializado con una tabla empotrada en el piso al nivel de la pista de impulso y de superficie de la zona de caída, y ubicada por lo menos a 13 m. del cajón de caída. El borde de la tabla más próximo a la zona de caída se denomina línea de pique. Inmediatamente delante de esta línea se colocará una tabla con plastilina u otro material adecuado, que permita registrar la impresión de la pisada del atleta cuando haya incurrido en una falta. Si no fuera

posible realizar tal instalación, podrá adoptarse el siguiente método: inmediatamente al frente de la línea de pique y en toda la extensión de la misma, se extenderá una capa de tierra blanda y arena, con un ángulo de 30 grados con la horizontal, de un ancho de 100mm.

11.- La distancia entre la tabla de pique y el extremo final del cajón de caída será de 21 metros por lo menos.

12.- La tabla de pique estará situada a 13 metros, por lo menos del borde del cajón de caída.

13.- Es una tabla o bandeja rígida de 98 a 102 mm. De ancho y 1,21 a 1,22 m. de longitud, cubierta en la superficie superior con plastilina.

14.- El cajón de caída tendrá un ancho mínimo de 2,75 m. y la zona de impulso se emplazará, en lo posible, de tal forma que su prolongación coincida con el medio del cajón de caída.

15. - Todos los saltos se medirán desde la huella más próxima dejada en la zona de caída por cualquier parte del cuerpo o miembros hasta la línea de pique.

16. - La superficie de la arena en la zona de caída esté perfectamente alisada.

17.- A fin de asegurar la correcta medición de cada salto, es esencial que la superficie de la arena en la zona de caída este correctamente controlada, a nivel con la superficie de la tabla de pique.



*REGLA 181**LANZAMIENTO DE LA BALA**ORDEN DE COMPETICIÓN*

1.- Los participantes competirán en el orden sorteado y, en lo posible, sus nombres figurarán en el programa en el mismo orden.

2. – Cuando haya más de ocho competidores se permitirán tres intentos a cada uno y a los ocho mejores lanzamientos se les permitirá tres lanzamientos adicionales.

En caso de empate en el octavo puesto, cada competidor estará sujeto a tres lanzamientos suplementarios.

3. – A cada competidor se le acreditará el mejor de sus lanzamientos.

4. – El lanzamiento se efectuará desde un círculo, el sector del lanzamiento será de césped o de otro material similar.

5. – El competidor deberá iniciar el lanzamiento desde una posición estacionaria desde el interior del círculo.

La bala será impulsada desde el hombro, solamente con una mano. En el instante que se inicia el lanzamiento, la bala debe tocar la barbilla o estar próxima a ella.

6. – Al competidor le será permitido tocar la parte interna de la tabla de contención. Será lanzamiento nulo si el competidor toca con cualquier parte de su cuerpo el piso fuera del círculo.

El competidor no deberá abandonar el círculo mientras el implemento no haya tocado tierra, después abandonará el círculo por la mitad posterior.

8. – Para que el intento sea válido, el implemento deberá caer dentro de los bordes interiores de las líneas (5 cm. De ancho) que delimitan un sector de 45°.
9. – La medición de cada lanzamiento se hará inmediatamente, desde la marca más próxima dejada por la bala, hasta el interior del círculo.
10. – Un banderín de señalización provisto para indicar un record.
11. – No se permitirá a los participantes el uso de dispositivo alguno.

CONSTRUCCIÓN.

12. – La bala será maciza, de hierro, bronce u otro material más duro que el bronce, deberá ser de forma esférica y de superficie lisa.
13. – Deberá tener las siguientes características:

Bala	Varones	Mujeres
Peso mínimo	7,26 kg	4,0 kg.
Diámetro mínimo	110 mm.	95 m.m.
Diámetro máximo	130 mm.	110 mm.

Construcción del círculo de lanzamiento de la bala.

14. – Una planchuela de hierro o acero.

15. – El diámetro interior del círculo tendrá 2,135 m. el aro metálico tendrá un grosor de 6 mm. Y estará pintada de blanco.

Tabla de contención (construcción)

17. – Estará construida de madera u otro material similar curvado en aro.

21. – Medirá 1,21 a 1,23 m. de largo. 112 a 116 mm. De ancho y pintada de blanco.

REGLA 182.

LANZAMIENTO DEL DISCO.

Reglas generales.

1. - El orden de los competidores será sorteado.
2. – Cuando haya más de ocho competidores, tres intentos a cada uno y a los ocho mejores se les permitirá tres lanzamientos adicionales.
3. – A cada competidor se le acreditará su mejor lanzamiento.
4. - El disco será lanzado desde un círculo.
5. – Al competidor le está permitido tocar la parte interior del círculo.
6. – Para que el intento sea válido el implemento deberá caer dentro del sector de 45° trazado en el terreno.
7. – La medición de cada lanzamiento se hará inmediato.
8. – Un banderín provisto para señalar el mejor registro.
9. – No se permitirá al participante el uso de dispositivo alguno.

CONSTRUCCIÓN DEL DISCO.

10. – Madera u otro material adecuado, borde redondeado en círculo.

11. – Se ajustarán a las siguientes características.

Disco	Mujeres	Varones	
Peso	1kg.	2kg.	Mínimo
Diámetro exterior	180 mm.	219 mm.	Mínimo
Diámetro de la placa	50 mm.	50 mm.	Mínimo
Plano central	57 mm.	57 mm.	Máximo

Círculo de lanzamiento del disco (construcción)

12. - El aro del círculo es de una planchuela de hierro, acero u otro material

13. – Diámetro interior del círculo es de 2,50 m. el aro tendrá un grosor de 6 mm.

Y estará pintado de blanco.

REGLA 185.**LANZAMIENTO DE LA JABALINA.****Reglas generales.**

1. - El orden de los competidores será sorteado.
2. - Cuando haya más de ocho competidores serán tres intentos para cada uno a los ocho mejores registros se les permitirá tres lanzamientos más, cuando haya ocho competidores o menos se les acreditará seis intentos.
3. - A cada competidor se le acreditará el mejor de sus saltos.
4. - No se le permitirá recurso alguno.
5. - Requisitos para la validez de un lanzamiento:
 - a) La jabalina deberá tomarse por la empuñadura.
 - b) Ningún lanzamiento será válido si la punta de la jabalina no toca el terreno.
 - c) El competidor no debe cruzar las líneas paralelas.
 - d) El lanzamiento será nulo si el competidor toca, con cualquier parte de su cuerpo las líneas paralelas.
 - e) No abandonar la zona de impulso hasta que la jabalina haya tocado tierra.
6. - La longitud de la zona de impulso no excederá de 36,50 m. pero no inferior a 30m. y será señalizada mediante dos líneas paralelas cada una de 5 cm. Con un ancho de 4 m. de separación.
7. - Ninguna marca será colocada en la zona de impulso.
8. - La medición de cada lanzamiento se efectuará inmediatamente.

Construcción.

9. – La jabalina se compone de tres partes: una punta, una asta y una empuñadura.
10. – La sección transversal deberá ser uniformemente transversal en toda su extensión y el mayor diámetro estará bajo la empuñadura.
11. – La jabalina se ajustará a las siguientes características:

Jabalina

Mujeres	Peso	Varones
600 gr.	mínimo	800 gr.
Longitud		
2,20mts.	mínimo	2,60mts.
2,30mts.	máximo	2,70mts.
Diámetro		
2,00cm.	mínimo	2,50cm
2,5cm	máximo	3,0cm.

Empuñadura

15 cm.	máximo	16 cm.
--------	--------	--------

12. – La jabalina no tendrá partes móviles.

1.5. Récords y Marcas

AÑO 1999 –2000

CAMPEONATO INTERCOLEGIAL DE ATLETISMO SECTOR SIERRA				
ATLETISMO DAMAS				
100 Metros Planos				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Hermano Miguel	Gallardo Erika	Oro	00:00:12:02
2	Victoria Vásconez Cuvi	Chimba Mayra	Plata	00:00:12:19
3	14 de julio	Guamullig Nelly	Bronce	00: 00:12:29
4	Sagrado Corazón	Escobar Andrea	Cuarto	
5	Sagrado Corazón	Tovar Jessica	Quinto	
6	Luis Fernando Ruiz	Mallitasig Victoria	Sexto	

100 Metros Planos				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Sagrado Corazón	Yarad Andrea	Oro	00:00:14:80
2	Sagrado Corazón	Armendáris Victoria	Plata	00:00:15:07
3	Luis Fernando Ruiz	Anchatuña Rosario	Bronce	00:00:15:30
4	Victoria Vasconez Cuvi	Murrillo Gloria	Cuarto	
5	Toacaso	Pineda Lourdes	Quinto	
6	Eduardo Cepeda	Vargas María	Sexto	



Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Victoria Vásquez Cuví	Villarroel Magali	Oro	00:00:14:73
2	Experimental Salcedo	Salazar Jimena	Plata	00:00:15:12
3	Alaquez	Quimbata Nátaly	Bronce	00:00:15:16
4	Nacional Saquisilí	Landeta Vilma	Cuarto	
5	Pastora Iturralde	Palomo María	Quinto	

Postas 4 x 100 m.				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Victoria Vásquez Cuví	Chimba Mayra	Oro	00:01:06:88
		Cevallos Stefania		
		Vasquez Lorena		
		Ortega Mayra		
2	Luis Fernando Ruiz	Mallitasig Victoria	Plata	00:01:08:68
		Barriga Jenny		
		Jimenez María		
		Guevara Sandra		
3	San José de Guaytacama	Carrera Mayra	Bronce	00:01:10:10
		Yugsi MarCarrera María		
		Almachi Irma		
		Ramos María		
4	14 de Julio	Guamullig Nelly	Cuarto	
		Cristina Quimbata		
		Martinez Jimena		
		Yanchatipan Mayra		
5	Experimental Salcedo	Fernandez Valeria	Quinto	
		Cisneros Ana		
		Jimenez Mayra		
		Tonato Lorena		
6			Sexto	

Postas 4 x 100 m.				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Luis Fernando Ruiz	Anchatuña rosario	Oro	00:01:03:73
		Gallardo Liliana		
		Trávesz Jenny		
		Urive Jenny		
2	Victoria Vásconez Cuvi	Murrillo Gloria	Plata	00:01:03:74
		Tinajero Karina		
		Monge Jéssica		
		Villamarin Sandra		
3	Sagrado Corazón	Armedariz Victoria	Bronce	00:01:04:74
		Yarad Andrea		
		Acuña Mayra		
		Yanez Sonia		
4	Alaquez	Agama Mirian	Cuarto	
		Alban Gladys		
		Ruales Mirian		
		Toca Fano		
5	Experimental Salcedo	Villacis Mayra	Quinto	
		Ortiz Sandra		
		Sanchez Ligia		
		Silva Mayra		
6	14 de Julio	Chicaiza Verónica	Sexto	
		Tomalo Mayra		
		Topa Carmen		
		Vasquez Sahara		

Postas 4 x 100 m.				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Victoria Vásconez Cuvi	Villareal Magali	Oro	00:01:02:94
		Iza Carmen		
2	Saquisilí	Jami Lidia	Plata	00:01:04:58
		Valladares Leida		
		Sinchiguano Ana		
		Landeta Vilma		
3	Experimental Salcedo	Arias Olga	Bronce	00:01:05:68
		Salazar Jimena		
		Santos Nora		
		Jácome Patricia		
4	San José de Guaytacama	Aimacaña Sahara	Cuarto	
		Almachi Katty		
		Chancusig Maria		

		Casa Sonia		
5	Camilo Gallegos	Caisapanta Jessy	Quinto	
		Lara Diana		
		Vargas Carolina		
		Castillo Magali		
6	Alaquez	Agama Mirian	Sexto	
		Alban Gladys		
		Ruales Mirian		
		Taco Fano		

Postas 4 x 400 m.				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Luis Fernando Ruiz	Trávaz Jenny	Oro	00:05:11:22
		Anchatuña Maria		
		Gallardo Liliana		
		Pruna Angelica		
2	Victoria Vásconez Cuvi	Jami Verónica	Plata	00:05:18:45
		Arias Liliana		
		Murrillo Gloria		
		Perez Soleda		
3	Experimental Salcedo	Flores Patricia	Bronce	00:05:24:57
		Ortiz Sandra		
		Tamayo Betty		
		Laguaquiza Sandra		
4	14 de Julio	Tomalo Mayra	Cuarto	
		Topa Carmen		
		Nisa Paulina		
		Guamushig Nelly		
5	San José de Guaytamaca	Guerrero Mónica	Quinto	
		Tuso Mayra		
		Casa Maria		
		Quinapallo Nelly		
6	Sagrado Corazón	Armedariz Victoria	Sexto	
		Yarad Andrea		
		Acuña Mayra		
		Yanez Sonia		

Postas 4 x 400 m.				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	San José de Guaytamaca	Toapanta Luz	Oro	00:05:07:68
		Toapanta Cecilia		
		Yugcha sandra		
		Quinapallo María		
2	Saquisili	Camalle Patricia	Plata	00:05:10:70
		Balladares Leida		
		Sinchiguano Ana		
		Landeta Vilma		
3	Victoria Vásconez Cuvi	Lema Marithsa	Bronce	00:05:15:30
		Guanoluisa Nataly		
		Villaroel Magali		
		Iza Carmen		
4	Experimental Salcedo	Arias Olga	Cuarto	
		Jácome Patricia		
		Santos Norma		
		Salazar jimena		
5	Sagrado Corazón	Yanez Alexandra	Quinto	
		Yarad Paola		
		Lara María		
		Tenesaco Yuri		
6			Sexto	

1500 Metros				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Mulalo	Romero Tatiana	Oro	00:05:53:00
2	14 de Julio	Quimbita Elena	Plata	00:06:01:00
3	Luis Fernando Ruiz	Espin Vaneza	Bronce	00:06:04:00
4	Pastocalle	Verdesoto Ligia	Cuarto	
5	Luis Fernando Ruiz	Alpusig Alexandra	Quinto	
6	14 de Julio	Guamushig Nelly	Sexto	

3000 Metros				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	José Peralta	Palomo Sonia	Oro	00:11:22:00
2	Sagrado Corazón	Yanez Sonia	Plata	00:11:30:00
3	Saquisili	Chicaiza Ana	Bronce	00:11:20:00
4	Mulalo	Romero María	Cuarto	
5	Eudófilo Alvarez	De la Cruz Elsa	Quinto	
6	Luis Fernando Ruis	Ataballo Laura	Sexto	

5000 Metros				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Experimental Salcedo	Salazar Jimena	Oro	00:20:56:00
2	Sagrado Corazón	Yanez Alexandra	Plata	00:22:04:00
3	Saquisili	Sinchiguano Ana	Bronce	00:22:12:00
4	Victoria Vásquez Cuvi	Guanoluisa Nataly	Cuarto	
5	Camilo Gallegos	Vargas Doris	Quinto	
6	Saquisili	Camalle Patricia	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Sagrado Corazón	Tovar Yessica	Oro	3m. 30cm.
2	Hermano Miguel	Gallardo Erika	Plata	3m. 22cm.
3	Alaquez	Agama Mirian	Bronce	3m. 16cm.
4	Victoria Vásquez Cuvi	Vasquez Lorena	Cuarto	
5	Hermano Miguel	Romero Andrea	Quinto	
6	San José de Guaytacama	Almache Irma	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Victoria Vásquez Cuvi	Murrillo Gloria	Oro	3m. 53cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Monge Yessica	Plata	3m. 50cm.
3	Sagrado Corazón	Armendariz Victoria	Bronce	3m. 43cm.
4	Sagrado Corazón	Yarad Andrea	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Toapanta María	Quinto	
6	Saquisili	Guaman Marisol	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Pastora Iturralde	Palomo María	Oro	3m. 59cm.
2	Experimental Salcedo	Arias Olga	Plata	3m. 12cm.
3	Saquisili	Sinchiguano Ana	Bronce	3m. 07cm.
4	San Francisco	Villalba Verónica	Cuarto	
5	Alaquez	Quimbita Nataly	Quinto	
6	San Francisco	Coronado Aracelly	Sexto	



Salto Alto				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Hermano Miguel	Gallardo Erika	Oro	1m.30cm.
2	Experimental Salcedo	Navas Diana	Plata	1m.15cm.
3	Sagrado Corazón	Tovar Yessica	Bronce	1m.15cm.
4	Victoria Vásquez Cuvi	Vasquez Lorena	Cuarto	
5	Victoria Vásquez Cuvi	Taco Olga	Quinto	
6	Luis Fernando Ruiz	Espin Vaneza	Quinto	

Salto Alto				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Sagrado Corazón	Armendariz Victoria	Oro	1m.20cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Quevedo Doris	Plata	1m.20cm.
3	Victoria Vásquez Cuvi	Murrillo Gloria	Bronce	1m.15cm.
4			Cuarto	
5			Quinto	
6			Sexto	

Salto Alto				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Victoria Vásquez Cuvi	Cedeño Evelin	Oro	1m.25cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Feria Gabriela	Plata	1m.15cm.
3	Experimental Salcedo	Tello Amanda	Bronce	1m.10cm.
4			Cuarto	
5			Quinto	
6			Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Hermano Miguel	Gallardo Erika	Oro	7m. 54cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Vaca Mariela	Plata	7m. 28cm.
3	Sagrado Corazón	Escobar Andrea	Bronce	7m. 19cm.
4	Simón Rodríguez	Toapanta Silvia	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Vallejo Eva	Quinto	
6	Luis Fernando Ruiz	Bustillos Diana	Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	San Francisco	Coronado Aracely	Oro	9m. 92cm.
2	Camilo Gallegos	Barragan Yessica	Plata	9m. 26cm.
3	Victoria Vásquez Cuvi	Lema Marihtsa	Bronce	7m. 79cm.
4	Camilo Gallegos	Azucena Alvarez	Cuarto	
5	Experimental Salcedo	Acosta Jenny	Quinto	
6	Sagrado Corazón	Guerrero Jheaqueline	Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Sagrado Corazón	Yarad Andrea	Oro	7m. 92cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Lopez María	Plata	7m. 60cm.
3	Simón Rodríguez	Toapanta María	Bronce	6m. 77cm.
4	Simón Rodríguez	Peña Gabriela	Cuarto	
5	Luis Fernando Ruiz	Travéz Jenny	Quinto	
6	Victoria Vásquez Cuvi	Murrillo Verónica	Sexto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Hermano Miguel	Gallardo Erika	Oro	16m. 20cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Vaca Maricela	Plata	18m. 78cm.
3	Luis Fernando Ruiz	Segura Paola	Bronce	15m. 53cm.
4	Luis Fernando Ruiz	Bustillos Diana	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Toapanta Silvia	Quinto	
6	Victoria Vásquez Cuvi	Ortega Mayra	Sexto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Luis Fernando Ruiz	Valencia Cristina	Oro	18m. 52cm.
2	Victoria Vásquez Cuvi	Lopez María	Plata	18m. 03cm.
3	Sagrado Corazón	Yarad Andrea	Bronce	16m. 82cm.
4	Luis Fernando Ruiz	Travéz Jenny	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Toapanta María	Quinto	
6	Experimental Salcedo	Jimenez Mirian	Sexto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Victoria Vásquez Cuví	Lema Marithsa	Oro	17m. 45cm.
2	Victoria Vásquez Cuví	Granda Cintia	Plata	17m. 16cm.
3	Sagrado Corazón	Pacheco Cristina	Bronce	17m. 10cm.
4	Camilo Gallegos	Lara Diana	Cuarto	
5	Camilo Gallegos	Barragan Jessica	Quinto	
6	Experimental Salcedo	Alvarez Anai	Sexto	

Lanzamiento Jabalina				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Sagrado Corazón	Yarad Andrea	Oro	18m. 70cm.
2	Victoria Vásquez Cuví	Jami Verónica	Plata	13m. 67cm.
3	Luis Fernando Ruiz	Valencia Cristina	Bronce	12m. 54cm.
4	Victoria Vásquez Cuví	Rayo Jhoanna	Cuarto	
5	Luis Fernando Ruiz	Travéz Jenny	Quinto	
6	Simón Rodríguez	Peña Gabriela	Sexto	

Lanzamiento Jabalina				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	San Francisco	Coronado Araceli	Oro	21m. 81cm.
2	Victoria Vásquez Cuví	Lema Marithsa	Plata	20m. 18cm.
3	Victoria Vásquez Cuví	Iza Carmen	Bronce	16m. 81cm.
4	Camilo Gallegos	Castillo Magali	Cuarto	
5	San José de Guaytacama	Baño Mónica	Quinto	
6	Experimental Salcedo	Alvarez Anai	Sexto	

ATLETISMO VARONES				
80 Metros Planos				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	14 de julio	Toapanta Carlos	Oro	00:00:11:45
2	Academia Miguel Iturralde	Nájera Jeferrson	Plata	00:00:11:75
3	Vicente León	Sarsoza Edison	Bronce	00: 00:12:01
4	Experimental Salcedo	Bunces Ivan	Cuarto	
5	Mulalo	Celi Jorge	Quinto	
6	Experimental Salcedo	Guieshcaso Cristian	Sexto	

100 Metros Planos				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Vicente León	Yarad José	Oro	00:00:13:06
2	Vicente León	Racines Paulo	Plata	00:00:13:60
3	14 de Julio	Pacha Franklin	Bronce	00:00:13:65
4	Hermano Miguel	Muños Fabricio	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Caludio Alexis	Quinto	
6	Toacaso	Arias Cristian	Sexto	

100 Metros Planos				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Nacional Saquisilí	Gutierrez Miguel	Oro	00:00:11:17
2	Ramón Barba Naranjo	Mora Santiago	Plata	00:00:12:25
3	Ramón Barba Naranjo	Silva Cristian	Bronce	00:00:12:27
4	Hermano Miguel	Romero Luis	Cuarto	
5	Experimental Salcedo	Barrionuevo Miguel	Quinto	
6	Vicente León	Tovar Edwin	Sexto	
Postas 4 x 100 m.				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Vicente León	Sarsoza Edison	Oro	00:01:03:71
		Huertas		
		Chacon		
		Humitasig		
2	Experimental Salcedo	Duque Wilson	Plata	00:01:04:97
		Cruz Edgar		
		Chicaiza Alejandro		
		Bunces Juan		
3	San José de Guaytacama	Martinez Miguel	Bronce	00:01:06:65
		Casa Diego		
		Taipe Alvaro		
		Rivas Saúl		
4			Cuarto	
5			Quinto	
6			Sexto	



Postas 4 x 100 m.				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Vicente León	Yarad José	Oro	00:00:56:07
		Racines Paulo		
		Rivadeneira Felipe		
		Miño Manolo		
2	Simón Rodríguez	Claudio Alexis	Plata	00:00:57:80
		Paez Romel		
		Heredia marco		
		Rodriguez Alexander		
3	Herman Miguel	Yanchapaxi Jhoao	Bronce	00:00:56:11
		Carrera Mario		
		Muños Oswaldo		
		Muños Fabricio		
4	14 de Julio	Rocha Franklin	Cuarto	
		Jimenez Carlos		
		Tipantuña Edison		
		Casaña Edison		
5	Alaquez	Mosquera Juan	Quinto	
		Quimbita Klever		
		Reinoso Edwin		
		Olmos Luis		
6	San José de Guaytacama	Silva Darwin	Sexto	
		Morales Marco		
		Mendoza Jorge		
		Defaz Mario		

Postas 4 x 100 m.				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Ramón Barba Naranjo	Maya Rafael	Oro	00:00:52:94
		Alvarez Héctor		
		Moreno david		
		Chasi Germánico		
2	Vicente León	Mogro Antonio	Plata	00:01:04:58
		Garzón José		
		Tovar Edwin		
		Molina		
3	Nacional Saquisilí	Gutierrez Francisco	Bronce	00:00:54:62
		Sinchiguano Wilmer		
		Jami Walter		
		Gutierrez Miguel		
4	Experimental Salcedo	Aguilar Cristian	Cuarto	
		Andrade Franklin		

		Chicaiza José		
		León José		
5	Hermano Miguel	Romero Luis	Quinto	
		Rubio Luis		
		Vizueté Gerardo		
		Cadena Marco		
6	Camilo Gallegos	Arrequipa Edison	Sexto	
		Romero Darwin		
		Quinatoa Carlos		
		Mejía Franklin		

Postas 4 x 400 m.				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Vicente León	Yarad José	Oro	00:04:25:07
		Racines Paulo		
		Rivadeneira Felipe		
		Heredia		
2	Hermano Miguel	Muños Owaldo	Plata	00:04:45:45
		Muños fabricio		
		Carrera Mario		
		Arrellano José		
3	Experimental Salcedo	Guaygua David	Bronce	00:05:04:76
		Velastegui Alex		
		Arias Luis		
		Rodriguez Oscar		
4	San José de Guaytamaca	Taipe Luis	Cuarto	
		Abrajan Cesar		
		Casa Luis		
		Toapanta Flavio		
5			Quinto	
6			Sexto	

Postas 4 x 400 m.				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Ramón Barba Naranjo	Alvarez Danilo	Oro	00:04:06:56
		Poma Alex		
		Moreno David		
		Chasi Germánico		
2	Hermano Miguel	Romero David	Plata	00:04:13:14
		Rubio Luis		
		Sarsoza Fernando		
		Cadena Mario		
3	Experimental Salcedo	León José	Bronce	00:04:15:48

		Andrade Fabian		
		Molina Héctor		
		Barrionuevo Miguel		
4	Vicente León	Mogro Antonio	Cuarto	
		Tovar Edwin		
		Garzón José		
		Toapanta Jhonny		
5	Nacional Saquisili	Jami Segundo	Quinto	
		Jami Walter		
		Gutierrez Miguel		
		Angueta Darwin		
6	Camilo Gallegos	Quinatoa Carlos	Sexto	
		Romero Darwin		
		Barba Olguer		
		Arrequipa Edison		

2000 Metros				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Ramón Barba Naranjo	Villaroel Lennin	Oro	00:07:14:00
2	Mulalo	Arroyo Angel	Plata	00:07:41:00
3	Mulalo	Alcarras Angel	Bronce	00:07:44:00
4	Vicente León	Banda Javier	Cuarto	
5	Toacaso	Gualco Paco	Quinto	
6	Toacaso	Gomez Patricio	Sexto	

5000 Metros				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Nacional Saquisili	Jami Segundo	Oro	00:17:59:00
2	19 de Septiembre	Cortez Jorge	Plata	00:11:30:00
3	Vicente León	Guanoluisa Jemy	Bronce	00:11:20:00
4	Ramón Barba Naranjo	Rea Cristian	Cuarto	
5	Ramón Barba Naranjo	Izurieta David	Quinto	
6	Pastora Iturralde	Tonato Marco	Sexto	

10000 Metros				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Tiempo
1	Nacional Saquisili	Jami Walter	Oro	00:34:45:00
2	San José de Guaytacama	Tipan Juan	Plata	00:36:19:00
3	Vicente León	Toapanta Jhonny	Bronce	00:36:22:00
4	Experimental Salcedo	Peralvo Angel	Cuarto	
5	Vicente León	Ortiz Estalin	Quinto	
6	Hermano Miguel	Jami Franklin	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Academia Miguel Iturralde	Nájera Jefferson	Oro	3m. 90cm.
2	Mulalo	Alcarras Angel	Plata	3m. 34cm.
3	Simón Rodríguez	Guanotuña Luis	Bronce	3m. 26cm.
4	Simón Rodríguez	Chancusig Pedro	Cuarto	
5	Vicente León	Medina Israel	Quinto	
6	Pastora Iturralde	Acosta Luis	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Yarad José	Oro	4m. 35cm.
2	Vicente León	Racines Paulo	Plata	4m. 18cm.
3	Pastora Iturralde	Jácome Marcelo	Bronce	4m. 10cm.
4	Nacional Saquisili	Paez Javier	Cuarto	
5	Nacional Saquisili	Sinchiguano Sandro	Quinto	
6	Toacaso	Catota Willians	Sexto	

Salto Largo				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Mogro Jorge	Oro	4m. 77cm.
2	Hermano Miguel	Rubio Luis	Plata	4m. 70cm.
3	Vicente León	Tovar Edwin	Bronce	4m. 62cm.
4	Nacional Saquisili	Gutierrez Miguel	Cuarto	
5	Hermano Miguel	Romero Luis	Quinto	
6	Ramón Barba Naranjo	Alban Fredy	Sexto	

Salto Alto				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Academia Miguel Iturralde	Guamangallo Paúl	Oro	1m.25cm.
2	Vicente León	Alvarez Hernan	Plata	1m.23cm.
3	Ramón Barba Naranjo	Castro Andres	Bronce	1m.20cm.
4			Cuarto	
5			Quinto	
6			Quinto	

Salto Alto				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Vicente León	Yarad José	Oro	1m.45cm.
2	Vicente León	Racines Paulo	Plata	1m.35cm.
3	Primero de Abril	Forero Pedro	Bronce	1m.35cm.
4	Experimental Salcedo	Velastegui Alex	Cuarto	
5			Quinto	
6			Sexto	

Salto Alto				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Altura
1	Vicente León	Santana Eduardo	Oro	1m.65cm.
2	Vicente León	Mogro Jorge	Plata	1m.60cm.
3	Ramón Barba Naranjo	Moreno Paúl	Bronce	1m.60cm.
4	Ramón Barba Naranjo	Mora Santiago	Cuarto	
5	Hermano Miguel	Romero David	Quinto	
6	Experimental Salcedo	Barrionuevo Miguel	Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Medina Israel	Oro	8m. 39cm.
2	Vicente León	Naranjo Jairo	Plata	7m. 83cm.
3	Simón Rodríguez	Zurita Israel	Bronce	7m. 75cm.
4	Simón Rodríguez	Pacheco Darwin	Cuarto	
5	Experimental Salcedo	Peralvo José	Quinto	
6	Toacaso	Catota Alex	Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Pastora Iturralde	Jácome Marcelo	Oro	10m. 35cm.
2	Vicente León	Racines Paulo	Plata	10m. 02cm.
3	Experimental Salcedo	Veitimilla Rodrigo	Bronce	9m. 60cm.
4	Simón Rodríguez	Parra Carlos	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Bustillos Pablo	Quinto	
6	Vicente León	Yarad José	Sexto	

Lanzamiento Bala				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Ramón Baraba Naranjo	Oña Luis	Oro	9m. 05cm.
2	Ramón Baraba Naranjo	Alvarez Danilo	Plata	8m.86cm.
3	Vicente León	Mejia Eder	Bronce	8m. 82cm.
4	Experimental Salcedo	Villacis Darwin	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Enriquez Jorge	Quinto	
6	San Francisco de Asis	Proaño Marcelo	Sexto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Tercera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Medina Israel	Oro	16m. 20cm.
2	Simón Rodríguez	Gualotuña Luis	Plata	18m. 95cm.
3	Vicente León	Naranjo Jairo	Bronce	18m. 20cm.
4	Experimental Salcedo	León Marco	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Zurita Israel	Quinto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Yarad José	Oro	27m. 57cm.
2	Simón Rodríguez	Bustillos Pablo	Plata	23m. 82cm.
3	Vicente León	Racines Paulo	Bronce	23m. 05cm.
4	Experimental Salcedo	Veintimilla Rodrigo	Cuarto	
5	Pastora Iturralde	Jácome Marcelo	Quinto	
6	Simón Rodríguez	Claudio Alexis	Sexto	

Lanzamiento Disco				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Vicente León	Peñafiel Gonzalo	Oro	24m. 71cm.
2	Vicente León	Yarad Jorge	Plata	23m. 51cm.
3	Experimental Salcedo	Toapanta José	Bronce	22m. 67cm.
4	Experimental Salcedo	Villacis Darwin	Cuarto	
5	Hermano Miguel	Romero Davis	Quinto	
6	Juan Avel Echeveria	Peñaherrera Edison	Sexto	

Lanzamiento Jabalina				
Categoría Segunda				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Pastora Iturralde	Jácome Marcelo	Oro	34m. 11cm.
2	Experimental Salcedo	Veintimilla Edwin	Plata	30m. 77cm.
3	Vicente León	Racines Paulo	Bronce	27m. 39cm.
4	Vicente León	Yarad José	Cuarto	
5	Simón Rodríguez	Travéz Diego	Quinto	
6	Simón Rodríguez	Parra Carlos	Sexto	

Lanzamiento Jabalina				
Categoría Primera				
No	Colegio	Nombre	Medalla	Distancia
1	Ramón Barba Naranjo	Alvarez Danilo	Oro	31m. 03cm.
2	Vicente León	Gomez Rafael	Plata	29m. 85cm.
3	Vicente León	Ayovi David	Bronce	26m. 91cm.
4	Experimental Salcedo	Villacis Darwin	Cuarto	
5	Experimental Salcedo	Toapanta José	Quinto	
6	San José de Guaytacama	Loor Jorge	Sexto	

1.6. - Pruebas de Pista.

El atletismo denominado de pista, es realizado en el sitio ideal, comprendido todas las pruebas de carrera, para nuestra clasificación tendremos en cuenta aquellas pruebas olímpicas que se han efectuado dentro de los juegos olímpicos y que son reglamentadas específicamente por la "Federación Internacional de Atletismo IAAF".

Todas estas posibilidades de correr se han practicado en diferentes culturas y tiempos en la historia del hombre y así se han desarrollado disciplinas deportivas que se canalizan hoy en día principalmente en el atletismo (carrera de pista).

CARRERAS

Es una serie de pasos más o menos largos y más o menos altos no debe encontrarse con los dos pies en el suelo y en un momento determinado, se encuentra en el aire provocada por el impulso del pie anterior del pie que se apoya en el suelo.

El trabajo de las piernas se divide en dos tiempos:

1. - El pie llega al suelo asentándose en él dejando que el talón hasta tocar el terreno, flexiona a fin de recibir el peso del cuerpo.

2. - se efectúa el impulso que se consigue presionando con el pie contra el terreno y distendiendo la rodilla.

La amplitud de la zancada depende estrictamente de la potencia del impulso de la longitud de las piernas y de los reflejos.

Debe tomar en cuenta que la ubicación del cuerpo piernas, pies y manos son importantes para la prueba de carrera del atleta, cualquier equivocación podría ser dolorosa si es lógicamente.

Las bases musculares que interesan para la carrera se desarrolla por medio de un entrenamiento breve y rápido.

PRUEBA DE VELOCIDAD.- Son los 100 a 200 metros lisos varían la tensión y el ritmo.

El velocista que haga 110 y 200 metros solo ha de cuidar de hacer salidas con recta sino también en curva, así mismo debe acostumbrarse a correr y salir en ella para entrar en la recta en plena acción sin desequilibrarse.

El entrenamiento se basa en progresiones, salidas y algún recorrido de 200 metros no forzando en la primera semana y aumentando ya en la energía, ya en el trabajo en semanas sucesivas.

A los 400 metros lisos se le llama también "velocidad prologada" debiendo hacer salidas y progresiones largas con que ganar la resistencia necesaria para aguantar la fatiga.

Si el corredor esta convenientemente preparado, le será fácil salir rápido y tirar la primera parte de la prueba, como si esta fuera de 300 metros y no de 400m.

PRUEBAS DE VELOCIDAD PROLONGADA.- 400 metros lisos con cinco secciones semanales al principio de temporadas, rebajando las dos en los meses más cálidos.

En la primera sección de entrenamiento en pista se ha de procurar ganar un pero de fondo asciendo durante 3 semanas recorridos de 700-800 m despacio; alterando el tren de la carrera con varias progresiones, no olvidar nunca la fase previa de calentamiento, que consiste en trotes y progresiones alternadas con ejercicios de aplicación y de asimilación.

PRUEBAS DE MEDIO FONDO.- Son de 800-1500m. lisos, la velocidad se puede mejorar con una buena técnica y que el ritmo sostenido necesario al medio fondo se obtendrá con un metódico y bien clasificado entrenamiento.

Una preparación a base de varios trotes largos sobre la hierba y alguno no muy largo, dando ritmo a la distancia; el medio fondista si sólo se dedica a los 800



metros tendrá como base de entrenamiento conseguido el fondo necesario 600 – 300 m. progresiones de 200 metros y, (Sprints) rápidos de 100 metros de salida agachado alternando una sesión de velocidad con otra de tren más largo y sostenido.

Para la preparación de 1500m. la distancia de referencia son 1200 metros que se podrán cronometrar y así ira aumentando 100m. cada vez más según el entrenamiento.

El trabajo de preparación es bastante duro, y el medio fondista debe tener conciencia de ello y no retraerse a la fatiga si aspira a conseguir resultados satisfactorios.

CARRERA DE OBSTÁCULOS.- Para la práctica es preciso dominar la teoría y la práctica en las carreras.

En esta disciplina es un zancado más largo¹⁰ “ el diagonal de los hombros se adopta en el momento de abordar la valla con la pierna anterior, que a la acción refleja de la carrera añadirá la de los músculos elevadores de los muslos para conseguir alzarlo tanto como es preciso al mismo tiempo la parte superior del cuerpo se flexiona hacia delante por la cintura, flexiona acompañada de torsión,

(¹⁰) SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 88 – 95., Barcelona – España., 1996.

buscando la pierna acometida a la valla y evitar así que la acción del muslo hacia arriba haga subir al corredor muy alto”.

La posición del paso es la pierna que se adelanta no se lanza ni al frente ni hacia arriba, sino que se sale, ligeramente flexionada con la rodilla y nunca tiesa o rígida, pues en tal caso el cuerpo se irá hacia delante, sin dejar el tiempo necesario a la pierna de impulso para que complete su trabajo en el suelo.

En esta carrera debe tener una buena coordinación corporal, en la primera valla no debe tener velocidad máxima ya que se forzaría el ritmo para el transcurso de la carrera.

En el entrenamiento la mitad de la práctica lo haría con el obstáculo, segundo sin obstáculo coordinando los movimientos se recomienda cuatro o cinco días de descanso antes de la competencia.

1.7. Pruebas de Campo

Se realizan en instalaciones construidas para este fin, dentro de la organización planificada de un estadio pero obviamente fuera de la pista.

SALTOS

Salto de altura.- Los deportista que practican esta disciplina deben ser de buena estatura y piernas largas y son los mejores especialistas para que existan muchos estilos, como el de tijeras, rodillo, doble rodillo, rodillo simple, estos estilos tienen su evolución hasta llegar al estilo fosfory flop.

Salto de Longitud.- Son cinco paso importantes:

- 1) Carrera previa
- 2) El golpe de impulso
- 3) La pierna que se eleva en el aire
- 4) La posición en el aire será equilibrada
- 5) Las piernas se han de extender al máximo

Será una carrera a velocidad en la carrilera al llegar a la tabla con el pie izquierdo se impulsara con la punta del pie, luego se elevará en el aire, en cuanto a los brazos el izquierdo sigue el mismo movimiento que en la carrera normal.

En el entrenamiento la mitad del trabajo será en velocidad y el segundo en la técnica.

LANZAMIENTOS

Lanzamiento del peso (Bala). - Se lanza con todo el cuerpo y no solo con el brazo por lo general será una persona corpulenta, los elementos fundamentales del lanzador son: piernas, dorsales y hombros.

Al iniciar el lanzamiento en la posición firmes, con el peso en la mano a la altura del hombro que debe encontrarse perpendicularmente debajo de la bala flexionada ola rodilla péndula adelante y atrás en fase de preparación para el lanzamiento sin perder la posición natural erguida del cuerpo, mientras que el cuerpo se encuentra en el aire se efectúa la rotación de cadera y hombros “El peso ya por el aire sobre viene el cambio de pies, que no es voluntario sino que la pierna izquierda a cumplido su cometido; el pie izquierdo deja por reflejo el terreno”

El Lanzamiento del Disco.- Los lanzadores de disco son altos y corpulentos con brazos desarrollados, vigorosos, manos largas.

El lanzamiento del disco se inicia de espaldas, el disco se sujeta su borde con la yema de los dedos el talón de la mano presiona el centro del disco, la acción del brazo es pasiva mientras las caderas hacen girar el cuerpo, la elevación del disco será de 35° la cual proporcionará el impulso final de la pierna izquierda y no del brazo.



“El lanzamiento termina con una energía de distinción de la pierna izquierda que es el último trabajo del cuerpo y a continuación se efectúa el cambio de pies inmediatamente después que el disco haya dejado la mano”.

Su entrenamiento debe ser en vallas, salto con pértiga y altura, debe cuidar su ingreso y salida la norma para lanzar será siempre con pie, pierna y cadera.

Lanzamiento de la Jabalina.- En esta disciplina solo han triunfado atletas altos delgados, robustos y bajos e incluso medianos, esta disciplina es muy importante ya que su trabajo se lo realiza con un juego de piernas en el lanzamiento, los músculos del hombro (deltoides, trapecio) los de la espalda y pecho (Gran dorsal, gran pectoral) pero no el codo ni el brazo.

La carrera que emplea para el lanzamiento hasta el punto de referencia los movimientos son naturales y progresivos.

La jabalina para lanzar durante la carrera debe llevar sobre el hombro el brazo debe apuntar al suelo y el otro brazo en forma normal debe dar zancadas de 20 a 30m, en la referencia ubica el pie derecho y ejecuta el desplazamiento del implemento. Los movimientos del lanzamiento se pueden practicar lanzando una pelota es objeto en forma frontal mediante la repetición se podrá perfeccionar los lanzamientos, el entrenamiento es largo y variado, la técnica del movimiento es muy importante como en toda actividad del ser humano para la practica de este deporte se requiere empeño y voluntad.

CAPITULO II

EL ATLETISMO Y EL ATLETA



2.1. El Atletismo

“El Atletismo puede considerarse como el deporte básico, comprende ejercicios que por su naturaleza, responden a actividades instructivas, fundamentales de las especies, el saltar, correr, el arrojar el arma, con primarias expresiones físicas del hombre. Ellas desarrollan su cuerpo, ellas aceleran sus procesos intelectuales, perfeccionaron su raciocinio y se duran con esas ventajas, el dominio del mundo. Los más diestros al competir entre sí, originan las fiestas deportivas que tras largo proceso histórico, culminaron en Grecia 776 años A.J.C. con la organización de los Juegos Olímpicos”⁽¹¹⁾

Es una muestra de cómo el ser humano a desarrollado su capacidad física y a su vez intelectual para dominar este mundo topando como principio el competir entre si y cada vez mejor en cada entrenamiento.

El atletismo ha ido evolucionando en el transcurso de la historia de la humanidad, es así como cada 4 años se concentran atletas en un país determinado para competir representando a su país o nación sobresaliendo en cada disciplina deportiva.

Obteniendo grandes récords y marcas en cada olimpiada que es un reto que deportistas se incorporen sus marcas, triunfando, los atletas que tienen apoyo de su estado en un proceso de formación y su constante preparación.

“Las pruebas de atletismo se dividen en dos categorías: Las carreras y los concursos que se dan lugar al establecimiento de récords”.

Las carreras principales son las de 100m., de 200m., de 400m., de 800m., 1500m., de 5000m., y de 10.000m., que se disputan en pistas de lo mismo que las carreras de obstáculos que son las de 110 m. vallas, 1 de 400 yardas y las de 300

m. "steeple – clase". Las primeras pruebas femeninas se disputan sobre distancias más cortas. La principal carrera en carretera es la maratón de (42.195Km.). Además de estas carreras individuales se organizan las carreras de relevos, por equipos de cuatro: 4x100m., 4x400 m., etc.

Los concursos de atletismo comportan los saltos y lanzamientos. Entre los primeros se distingue el salto de altura, el salto de longitud, el salto a la pértiga y el triple salto; entre los segundos el lanzamiento de la jabalina, el lanzamiento del martillo, el del disco, del peso finalmente el triatlón, el pentatlón son pruebas combinadas de carreras y saltos⁽¹²⁾.

Debemos manifestar que las pruebas de atletismo son de gran competitividad en todos los países del mundo sin distinción de raza, ni género siendo una disciplina de gran admiración del hombre que compite.

2.2. El Atleta

"Es una cosa magnífica y merece el apoyo de todos para el mejoramiento físico y moral de la raza, pero es preciso hacer una distinción entre este deporte practicado bajo el ángulo de la educación y el de competición. En este efecto los médicos militares han sido los primeros en observar, en los consejos de revisión y, más tarde en los cuerpos de tropa, que demasiados jóvenes le llegan con corazones "tornados" y más o menos hipertrofiados a consecuencia de esfuerzos que no han sido a través de un entrenamiento metódico"⁽¹³⁾.

⁽¹¹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 21 – 26., Barcelona – España., 1996.

⁽¹²⁾ v SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 21 –26 ., Barcelona – España., 1996.

⁽¹³⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 26 ., Barcelona – España., 1996.

El Atleta en marca todo el apoyo necesario para que pueda cumplir con su objetivo, con su preparación adecuada para que no sufra consecuencia en su aspecto fisiológico.

2.3. Cualidades del Atleta

“El dominio de los nervios, primera condición de la destreza para ejecutar un gesto o movimiento voluntario con vistas a un resultado, preciso es necesario concebir (cerebralmente), transmitir nerviosamente y ejecutar (muscularmente).

Supongamos por ejemplo que se trata de lanzar un objeto en un sitio determinado, primero se debe apreciar la distancia, deducir según esta distancia y el peso del objeto de lanzar, el mejor gesto o movimiento a ejecutar, estimar la potencia del esfuerzo necesario para el lanzamiento, finalmente determinar la dirección, conveniente a dar a este lanzamiento.

Todas estas operaciones mentales se efectúan más o menos neta, rápida y conscientemente, según la naturaleza y el valor personal de los sujetos, pero nunca dejan de existir y preceder acompañan la acción puramente muscular.

Luego, en posesión de estos elementos indispensables de apreciación, se debe actuar, es decir utilizar los órganos de ejecución (músculos) con vistas a alcanzar el resultado buscado. Más para que el movimiento conduzca al resultado deseado, es preciso que haga ligazón y acuerdo entre el cerebro y los músculos por intermedio del sistema nervioso. El más o menos buen resultado depende de la manera cómo este último llena su cometido asegurando, en el ejemplo de arriba, la coordinación de estos tres elementos principales: la naturaleza del gesto, su potencia y su dirección.

Se puede tener una concepción exacta del movimiento a ejecutar y de las condiciones especiales de su ejecución, pero esta ejecución puede ser imperfecta o falsa, porque las transmisiones nerviosas funcionan a su vez imperfectamente o falsamente, o dicho de otro modo, no responden en absoluto a las ordenes del cerebro y son incapaces de coordinar. Ante todo el cerebro debe ser obedecido y después bien servido. ⁽¹⁴⁾

Dentro de las cualidades del atletismo al individuo que practica se le debe realizar un análisis anatómico y fisiológicamente para conocer sus capacidades y ver su comportamiento en la práctica de determinada disciplina.

“El dominio de los nervios constituye la primera condición de la destreza: El sujeto que es dueño absoluto de sus mandos conserva en efecto, el control de sus movimientos” ⁽¹⁵⁾

Es así como el mal funcionamiento de estos mandos del sistema nervioso puede ser hereditario que provoca la no-coordinación de movimientos, podemos también indicar la no-práctica de ejercicios desde la infancia y que en la juventud resulta difícil coordinar movimientos.

2.3.1. Valor de la Destreza

“La destreza, en su forma más simple, representa el grado de precisión, o se quiere el rendimiento técnico de un movimiento voluntario. Ese grado de precisión depende a su vez :

- ❖ Del grado de exactitud de la concepción mental del movimiento
- ❖ Del afinado y de la sensibilidad de las transmisiones nerviosas

⁽¹⁴⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 28 – 29
Barcelona – España., 1996.



- ❖ De la calidad muscular (tinura)
- ❖ Finalmente de la flexibilidad articular ⁽¹⁶⁾

“Bajo su forma más general la destreza se confunde con el perfeccionamiento técnico, un gesto perfeccionado en el sentido natural, tal como lo hemos definido, no es otra cosa que un gesto ejecutado con destreza”⁽¹⁷⁾

Así podemos decir que el atleta tiene su propia destreza y al desarrollar la misma tendremos un individuo apto para la práctica del atletismo.

2.3.2. Diversas Clases de Destrezas

“En resume, la destreza se manifiesta de diversas maneras, de las cuales las principales son:

- ❖ La destreza de concepción (habilidad de decisión), que consiste en decidir la mejor solución, sea para salir del asunto, sea para ejecutar un ejercicio o un trabajo manual.
- ❖ La destreza de utilización o de rendimiento que consiste en regular un conjunto de esfuerzos o de movimientos (velocidad en las marchas, en las carreras por ejemplo), o en ritmar un trabajo manual u otro;
- ❖ La destreza puramente técnica, que consiste en ejecutar con precisión el gesto que conviene en cada caso particular.
- ❖ La destreza especial de puntería o de lanzamiento que a parte de la calidad del gesto recurre al golpe de vista para la precisión de las distancias.

⁽¹⁵⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 20, Barcelona – España., 1996.

⁽¹⁶⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 32., Barcelona – España., 1996.

⁽¹⁷⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 33., Barcelona – España., 1996.

- ❖ La destreza manual, que concierne más especialmente al manejo de herramientas o de objetos diversos”.⁽¹⁸⁾

Todas estas cualidades del individuo le permite ser único, que le permite triunfar en cualquier actividad deportiva, ya que no es el más fuerte el que triunfa sino el más astuto.

La destreza se desarrolla:

- 1) Por la visión repetida de movimientos exactos
- 2) Por el ejemplo de sujetos diestros y por el trabajo común con estos últimos;
- 3) Por el trabajo particular, comenzando desde la infancia, de todos los ejercicios que exigen precisión, golpe de vista y todas las otras cualidades que constituyen la destreza general o especial.
- 4) Por la búsqueda de perfeccionamiento técnico de los ejercicios
- 5) Por la reflexión y el cálculo
- 6) Por la voluntad de dominar todos los movimientos
- 7) Finalmente por la repetición y el hábito⁽¹⁹⁾

Podemos manifestar que para alcanzar y desarrollar las destrezas óptima se debe ejercitar constantemente los movimientos y como consecuencias tendremos resultados.

2.3.2.1. Cualidades Somáticas

“ Sobre la cualidades somáticas descansa en gran parte el éxito que puede lograr un atleta en la practica del deporte favorito. Partiendo de examen del examen de

⁽¹⁸⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 35., Barcelona – España., 1996.

si mismo si reúnen las cualidades requeridas, pues ellas difieren fundamentalmente a lo físico y mental”.⁽²⁰⁾

El atleta debe tener un gusto por la disciplina, reunir la capacidad de ser ágil de una gran fortaleza física para que consiga éxitos.

2.3.2.2. Cualidades Funcionales

“ Desde el punto de vista funcional, responden los órganos al desgaste causado por el ejercicio y mantengan ese equilibrio de la actividad orgánica que caracteriza la perfecta salud ”⁽²¹⁾

Está es una cualidad en donde el atleta debe estar en óptimas condiciones de salud para que pueda mantener una práctica regular diaria y alcance su objetivo.

2.3.2.3. Cualidades Morales

“ Toda gran causa solo puede triunfar para la virtud y el ejemplo de un hombre convencido de la bondad y necesidad de la misma ”⁽²²⁾

En esta cualidad el atleta a más de tener la capacidad física y funcional debe tener convicción en sí mismo esto permitirá a que llegue a donde quiere el deportista.

⁽¹⁹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 36., Barcelona – España., 1996.

⁽²⁰⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 37., Barcelona – España., 1996.

⁽²¹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 37-38., Barcelona – España., 1996.

⁽²²⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 38., Barcelona – España., 1996.

2.4. Elección de la Especialidad

Para seleccionar la disciplina deportiva que el individuo quiere practicar debe tomar en cuenta varios aspectos de resistencia, velocidad, fuerza o destreza física, sumado a esto en capacidad intelectual y luego decidirse por las carreras, saltos o lanzamientos que son desafíos de todo individuo para llegar a ser un buen atleta.

Es así como citamos las disciplinas del atletismo y las características que debe tener el deportista para seleccionar la disciplina.

2.4.1. El Velocista.- “ Para las carreras de velocidad (100 y 200 m.) se determinan condiciones físicas. El tipo armonioso de figura, el de conformación casi perfecta, con temperamento nervioso y sensible; es el indicado; vigoroso a la vez que elegante de formas, con tronco desarrollado y brazos fuertes, potente musculatura de piernas y tobillo fino y ligero.

Este atleta no soporta pruebas largas y sus gestos especiales, su modo de andar y aún de hablar, le caracteriza netamente.

Los especialistas de velocidad prolongada (400m.), físicamente no varían mucho de los velocistas, son ligeramente mas altos de estatura y más propensos al esfuerzo prolongado, generalmente tiene piernas y músculos largos, tórax amplio con excelente capacidad respiratoria y desarrollan velocidad aprovechando la amplitud de la zancada que le proporcionan sus privilegiadas extremidades inferiores, más bien que por rapidez de su movimiento como los velocistas puros. No es raro el caso de un atleta insistiendo en 100 y 200 metros, creyéndose velocista por haber obtenido una buena clasificación en ausencia de corredores de clase, cuando en 400 metros podría conseguir perfecta adaptación.

Por eso es aconsejable que el atleta no dude en el cambio.



2.4.2. El Corredor de medio Fondo.- Tren rápido y sostenido exige el medio fondo y no simple resistencia, hay demanda, incluso para las pruebas de fondo, con la evolución de la técnica atlética, que ha forzado al corredor de velocidad prolongada al pasar del campo del medio fondo desplazando al que lo ocupaba hacia el fondo.

Han sobresalido y sobresalen en esta prueba atletas de estatura inferior a la media sin excesiva musculatura a pesar que los tipos altos tengan mayor probabilidad de lograr nuevos tiempos.⁽²³⁾

2.4.3. Corredor de Fondo.- Sin las piernas largas constituyen para cualquier prueba de atletismo una ventaja nunca despreciable, en las carreras de fondo no ocurre así. En el fondo encontramos casi individuos bajos (en el atletismo es bajo el que no alcanza 1,70 m) con musculatura ligera pero poderosa , con dotes naturales de coraje y resistencia.⁽²⁴⁾

2.4.4. Corredor de Vallas.- En esta prueba el atleta es de características: con piernas largas y tronco ligero, con musculatura poderosa aunque no aparente. Son tipos altos, pero con dotes naturales de armonía, caderas elásticas además de espíritu y coraje, cualidades estas ultimas que en 110 metros vallas y pértiga se necesitan más que en cualquier especialidad.

No es raro el caso que en excelente saltador de altura sea también un buen vallista en la especialidad de 110 metros, pues son los dos entre sí, después de la velocidad para con el salto de longitud.

⁽²³⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintés, página 43, Barcelona – España., 1996.

⁽²⁴⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintés, página 44., Barcelona – España., 1996.

Los 400 metros vallas es una prueba de ritmo, cuyos movimientos han de ser perfectamente mecanizados. Se necesitan excelentes condiciones para sobresalir, pues se considera, después de la maratón la prueba más peligrosa del atletismo. Es adecuada también para tipos no muy altos pero de fuerte constitución. ⁽²⁵⁾

2.4.5. Saltador de Altura.- El salto de altura requiere un físico similar al atleta de salto de longitud, alto con piernas largas y con facultades naturales de elevación; musculatura no muy aparente y menos potente que la del vallista. Es la especialidad que consume más que ninguna otra, la energía nerviosa de los atletas que a ella se dedican. Por eso el sistema nervioso ha de ser controlado con cautela y precaución. ⁽²⁶⁾

2.5. El Salto de longitud.- Los velocistas puros o casi puros son los que han dado y darán mejor resultado en esta prueba. Generalmente el saltador de longitud tiene potentes paquetes musculares en las piernas y en los dorsales, y sus tobillos y rodillas son fortísimos pues solamente en estas condiciones se consiguen la excelente elevación y velocidad. ⁽²⁷⁾

2.6. Lanzamiento del Peso.- Rapidez de piernas brazos y hombros poderosos son condiciones indispensables para el lanzamiento del peso.

No es aconsejable que se dediquen a esta especialidad individuos por debajo de 1,75 metros de estatura y en los que no se vislumbre un aumento posterior de altura y de fortaleza. El lanzador que no conozca prácticamente la carrera, encontrará no pocas dificultades en su adiestramiento estilístico. ⁽²⁸⁾

⁽²⁵⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 44- 46, Barcelona – España., 1996.

⁽²⁶⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 46-47., Barcelona – España., 1996.

⁽²⁷⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 47-48, Barcelona – España., 1996.

⁽²⁸⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 49-50., Barcelona – España., 1996.

2.7. Lanzamiento del Disco.- Este atleta se caracteriza por ser: altos, elásticos, con brazos y manos largas. Para conseguir marcas excelentes es necesario añadir a la fuerza centrífuga de este ejercicio la potencia y la sincronización de todo el cuerpo y no efectuarlo sólo con el brazo, que no realiza otra acción que la del latigazo final. ⁽²⁹⁾

2.8. Lanzamiento de la Jabalina.- Convienen a esta prueba los tipos que, pese a su fácil adaptación a todas las pruebas a ninguna se elevan de la mediocridad.

Se necesita, ser excelente corredor y discreto saltador, además de poseer, naturalmente, cualidades de lanzador. En general, el jabalinista es de estatura media 1,75 metros con brazo desarrollado, ya en potencia, ya en longitud, y en piernas nerviosa.

En cuanto que un lanzador de piedras puede ser un buen lanzador de jabalina, se puede utilizar este sistema para distinguir pronto el tipo adecuado para esta discutida especialidad que tantas preocupaciones ha dado a los técnicos de todo el mundo, ya que en teoría parece fácil lanzar, pero en la práctica resulta difícilísimo.

Se necesita sobre todo una formidable agilidad de hombro y brazo, los finlandeses son famosos en esta especialidad y es su prueba tradicional.

Se preparan desde muy temprano y cuidan la musculatura que interesa a costa de no pocos sacrificios. ⁽³⁰⁾

⁽²⁹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 50-51, Barcelona - España., 1996.

⁽³⁰⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 55-56., Barcelona - España., 1996.

3. EL ENTRENAMIENTO

Para realizar el entrenamiento deportivo se debe tomar en consideración, ante todo el estado de salud del deportista para que pueda desarrollar toda su capacidad física.

“ Este control se relaciona con el examen del aparato circulatorio y respiratorio registrándose el pulso y sus modificaciones, lo mismo que la presión sanguínea, tanto de pie como acostado, en reposo o después de un ejercicio, a fin de observar la reacción del corazón en tales circunstancias, mereciendo el aparato respiratorio igual vigilancia.”⁽³¹⁾ siempre este control se realizará con un médico y luego de los resultados le diagnosticará si puede o no practicar la disciplina deportiva que el selecciona.

3.1. Consideraciones Generales sobre el Entrenamiento

“ El entrenamiento es el conjunto de practicas que tiene por finalidad adaptar el organismo lo más completamente, posible a su trabajo dado; es la preparación física que efectúa un sujeto cualquiera para lograr un óptimo estado físico moral.”

La base de un buen entrenamiento es una vida ordenada; toda preparación física y moral para sobresalir en una determinada actividad deportiva deberían contar con un máximo de agentes positivos para que la actividad tenga el mayor éxito; cuanto mejor entrenado está el atleta, mejor participación tendrá en la actividad que práctica.

⁽³¹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 5
Barcelona - España., 1996.



Existe un dicho que dice “ Cualquier cosa que valga la pena llevara cabo vale la pena hacerlo bien “⁽³²⁾

Esto quiere decir que el esfuerzo por más grande que sea por algo positivo vale la pena realizarlo.

Existen también reglas fundamentales que deben cumplirse estrictamente, así el atleta debe atenerse a la prohibición de:

- Fumar.
- Ingerir bebidas alcohólicas.
- Trasnchar.
- Abusar de alimentos extraños a la dieta impuesta.

Estas son reglas elementales de mucho sacrificio, pero se compensa con los beneficios logrados, un entrenamiento representa una importante fase psicológica que acompaña al trabajo físico.

3.2. Ejercicios Preliminares.- El entrenamiento obliga a trabajar ciertos músculos, por lo que en su comienzo los atletas deben sufrir dolores musculares, previo a todo entrenamiento es conveniente lo que podríamos llamar “ entrar en calor ” con carreras cortas y desperezando a los músculos obteniendo así un mayor flujo sanguíneo.

El no realizar un calentamiento previo desgarras y luxaciones musculares.

3.3. Higiene y Dieta.- Debe seleccionarse cuidadosamente la alimentación procurando, mantener un buen funcionamiento del aparato digestivo acotando a este unas reglas fundamentales:

⁽³²⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 58., Barcelona – España., 1996.

- Descansar por lo menos unos treinta minutos finalizando el ejercicio.
- evitar las preocupaciones y los estados emocionales depresivos.
- Comer lentamente sin excesos y masticando bien.
- Mantener el movimiento regular de los intestinos.
- Tomar un vaso de agua al levantarse.

Es siempre preferible una alimentación sencilla y natural a base de vitaminas que benefician al atleta.

Se debe contra restar los resfriados en cuanto se sientan, los primeros síntomas; durante el período de entrenamiento el atleta debe dormir por lo menos 9 horas; un ligero baño de agua fría por la mañana; después del ejercicio deberá darse una ducha de agua caliente seguido de una fría de corta duración.

La ropa debe estar siempre limpia; es práctico llevar prendas interiores de lana, ligeras, para proteger las piernas del frío.

El atleta debe respirar por la nariz y la boca a la vez pues el ejercicio violento requiere de mayor volumen de aire en los pulmones, es útil pesarse antes y después de una sesión de entrenamiento, pues altera cualquier alteración del normal funcionamiento del organismo.

3.4. Fatiga y Surmenage.- El organismo humano sometido bruscamente a un continuo esfuerzo físico mental; declina hasta caer en el estado llamado fatiga , si este se extrema al organismo sigue decayendo hasta culminar en agotamiento .

Esta situación se puede mantener ya que la cantidad de azúcar en la sangre descenderá a un nivel críticamente bajo, cosa que puede resolverse en un colapso.

Para realizar trabajos pesados deberá comer mayor cantidad de alimentos, consumiendo de 1800 a 4800 calorías sobre la dictamos mal en contado de reposo.

También el sistema muscular se resiente, si grupos de músculos se fatigan demasiado; tanto el trabajo manual como una tensión física mental excesiva produce su efecto depresivo sobre el organismo.

Cuando un atleta al realizar una prueba siente una fuerte fatiga que amenaza con obligarlo a abandonar; pero la domina con esfuerzo observa luego que su cuerpo puede continuar como si le hubieran inyectado nuevas energías.

3.5. El Entrenador.- Debe reunir una serie de condiciones que le permitan guiar y conducir a los demás, conservando su autoridad moral y disciplina, debe poseer una cultura general que le permita aplicar fundamentales principios científicos como:

- Pedagogía.- forma y métodos de enseñanza.
- Psicología.- para valorar la mentalidad del atleta; logrando la unidad y homogeneidad del equipo.
- Anatomía.- para conocer la fisiología e higiene, alimentación, ejercicios, dietas, para alcanzar un estado atlético.
- Vida intachable.- que es el mejor ejemplo para sus alumnos.
- Espíritu de sacrificio dar todo de sí, sin pensar en uno mismo.
- Ser ejemplo en las prácticas con ánimos y espíritu de lado.
- Inculcar a sus alumnos que hay que saber ganar y perder.

3.6. Plan de Entrenamiento.- Al terminar el calendario de competencias el atleta debe tomarse un descanso que tiene sus ventajas porque el cuerpo necesita recuperar sus energías gastada.

El entrenamiento se divide en tres fases:

- 1.- Preparación física de enero y febrero.
- 2.- Asimilación estilística en marzo.
- 3.- preparación para lograr la forma de abril en adelante.

Para los enfrentamientos se debe correr sobre hierba a terreno blando ; con poco desnivel 5 o6 pruebas de campo a través de 6 o 7 kilómetros como máximo durante 2 meses.

3.7. Estructuración y Moral del Equipo.- Lo primero que el entrenador debe realizar unificar y crear un ambiente de compañerismo entre ellos, olvidando rivalidades conformando sus trabajos e iniciando una nueva vida.

Deberá inculcar responsabilidad que acompañe su conducta y futuro desempeño de la moral, y el entusiasmo no deben decaer en ningún momento.

El entrenador debe realizar una serie de diversiones que comprendan programas musicales, paseos, anécdotas que provoquen la emulación de hazañas deportivas de otras épocas.

Una vez iniciado el trabajo diario se divide el equipo en tres secciones:

- 1.- las de velocidad, medio fondo, vallas y relevos.
- 2.- los de lanzamientos
- 3.- los de saltos

3.8. Guías de Trabajos Diarios.- El entrenamiento deberá guiarse en un plan de trabajo diario:

- Primer día.- "Día del estilo" ⁽³³⁾ aquí se realizará el estilo en todas las prácticas de lanzamiento.

- Segundo día.- Se deberá trabajar para conseguir fondo en sus pruebas particulares, a fin de conseguir resistencia y fuerza.

- Tercer día.- Día de trabajo fuerte, todos los participantes deberán el estilo en sus pruebas.

- Cuarto día.- Todos los corredores harán trabajo de velocidad corriendo menos que la distancia de su prueba.

- Quinto día.- trabajo ligero y combinado con una clase de gimnasia de 10 minutos.

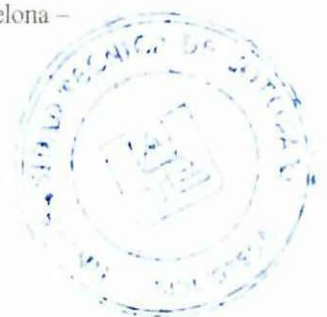
- Sexto día.- Deben trabajar en grupos para establecer el espíritu de competencia como si fuera un torneo.

El entrenamiento debe ser breve y eficaz y no largo y descuidado. Atletismo quiere decir velocidad y la preparación debe estar basada sobre la rapidez de movimiento sin precipitarlo.

Las distancias bases de referencia para comprobar la forma en las distintas carreras son:

- 70m. para 100m.
- 150m. para 200m.
- 300m. para 400m.
- 600m. para 800m.

⁽³³⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, Barcelona – España., 1996.



1200m. para 1500m.

3000m. para 5000m.

7000m. para 10000m.

Para 110 metros vallas, 150 lisos y para 400 metros vallas, 500 metros lisos y 200 metros vallas.

3.9. Ejercicio de Gimnasia Deportiva

Los ejercicios forman parte integrante del entrenamiento, los cuales tienen por objeto:

- a.- Mantener el organismo en estado de acción.
- b.- Mejorar la soltura, la flexibilidad muscular y articular.
- c.- Reforzar la cintura abdominal.
- d.- Desarrollar la resistencia cardio - pulmonar.

Este conjunto de ejercicios conviene lo mismo a los campeones que a los debutantes.

3.10. Principios Básicos del Entrenamiento Deportivo

Todos los deportistas además de la cultura física diaria, deberían correr frecuentemente en terreno variado (cross - country) sobre una distancia de tres a cuatro kilómetros.

La carrera permite mediante un entrenamiento progresivo, retroceder los límites de la fatiga y adquirir la resistencia orgánica indispensable para la práctica del atletismo y de los deportes en general.

3.11. Ejercicios Brazos Piernas Tronco



Figura 1 .- Pies a 10 cm. el uno del otro .- Circunducción de los brazos cruzándolos delante del cuerpo, coordinada con una ligera de lección y extensión de las piernas, (gran amplitud, lanzar bien los brazos). 10 a 20 veces



Figura 2.- Elevación alterna de rodillas permaneciendo sobre la punta de los pies, esforzarse en tocar el hombro con la rodilla manteniendo el tronco vertical . 20 a 40 veces.



Figura 3.- Piernas separadas, brazos por encima de la cabeza.- Flexión y extensión del tronco; con las manos tocar el suelo delante y después detrás de los pies. 10 a 20 veces.



Figura 4.- Pies a 10cm, brazos en cruz.- Cerrar rápidamente los brazos delante del pecho, una vez la mano izquierda arriba, una vez debajo, después lanzar los brazos en cruz manteniendo las manos a la altura de los hombros. 20 a 40 veces.



Figura 5.- Pies a 30cm., brazos a lo largo del cuerpo.- Flexión y extensión de las piernas; manteniendo los pies planos y paralelos con elevación horizontal de los brazos a la flexión de las piernas. 2 tiempos en la flexión; atención a no levantar los talones del suelo . 10 a 20 veces.



Figura 6.- Piernas separadas, brazos en sima de la cabeza. Dejar caer el tronco a la izquierda y a la derecha sin girar la cintura. 10 a 20 veces.



Figura 7.- piernas juntas.- Balanceo alterno de los brazos bien extendidos y sueltos, coordinando con una ligera flexión y extensión de las piernas. 20 a 40 veces.



Figura 8.- Brazos flexionados, codos a la altura de los hombros; gran abertura, pierna trasera extendida al máximo sobre la punta del pie, pierna delantera flexionada, pie plano. En esta posición, bajar el tronco sobre las piernas dos veces seguidas, el peso de cuerpo bien repartido sobre las dos piernas, después saltar cambiando de pierna, los brazos mantienen el equilibrio. 10 a 20 veces.

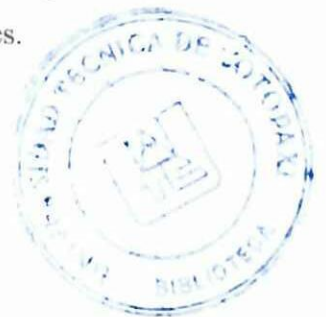




Figura 9.- Piernas separadas estando de pie. Circunducción del tronco lanzando los brazos para aumentar la amplitud del movimiento.- cambiar de sentido cada vez . 10 a 20 veces.⁽³⁴⁾

3.12. Ejercicios Abdominales

Acostado sobre la espalda



Figura 1.- Brazos encima de la cabeza.- Levantar las rodillas al pecho y apretarlas con la ayuda de las manos, después extender las piernas hacia el suelo sin tocarlo, extendiendo igualmente los brazos .10 20 veces.



Figura 2.- Misma posición de partida, flexión del tronco.- Con las manos tocar la punta de los pies.- Dejar caer el tronco sobre las piernas. 10 a 20 veces.



Figura 3.- Sentado con apoyo sobre los antebrazos.- Elevación alterna de las piernas extendidas sin posar los talones en el suelo. 10 a 40 veces.

⁽³⁴⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 79-84., Barcelona - España., 1996.



Figura 4 .- El mismo ejercicio, las piernas extendidas; a la vertical en apoyo sobre la nuca y los codos, las manos sobre las caderas. Tocar el suelo alternativamente. 10 a 40 veces.



Figura 5.- Misma posición pedaleo horizontal. 10 a 50 veces o 20 segundos a 1 minuto.



Figura 6.- Misma posición pedaleo vertical. 20 a 60 veces o 30 segundos a un minuto y medio.

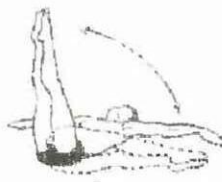


Figura 7.- Acostado sobre la espalda brazos en cruz.- Levantar las piernas verticalmente, después llevarlas juntas a izquierda y a derecha tocando ligeramente el suelo sin tomar apoyo, mantener los pies a la altura de la pelvis. 8 a 20 veces.



Figura 8.- Los brazos encima de la cabeza, levantando de una sola vez los dos brazos y una sola pierna en equilibrio sobre las nalgas con la mano tocar la punta del pie. Erguirse rápidamente, volverse a acostar lentamente reposando junto los brazos y la pierna. 10 a 20 veces.



Figura 9.- El mismo ejercicio, levantando simultáneamente las piernas marcar si es que es posible un ligero tiempo de parada de 5 a 15 veces.



Figura 10.- Acostado sobre la espalda lanzar las piernas por encima de la cabeza; aprovechar el impulso para bascular hacia delante a fin de levantarse por completo. Tratar igualmente de levantarse sobre una sola pierna, acostarse de nuevo sin posar las manos en el suelo (rodada). 10 a 20 veces.⁽³⁵⁾

⁽³⁵⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 85-90, Barcelona - España., 1996.

Flexibilización de la Columna Vertebral

Trabajo de los músculos lumbares y nalgas.



Figura 1.- Acostado sobre el vientre, brazos extendidos cerca de la cabeza, músculos relajados. Lanzar los brazos en cruz, levantando la cabeza, levantado el pecho del suelo así como las piernas, permaneciendo éstas extendidas, punta de los pies en extensión, nalgas contraídas. 10 a 20 veces.⁽³⁶⁾

Trabajo de los tendones de los brazos.



Figura 1.- Apoyando sobre las manos y sobre la punta del pie, el cuerpo extendido horizontalmente. Saltar sobre las manos y recibirse con los brazos flexionados, flexión completa en flexibilidad; mantener el cuerpo horizontal. Cesar el movimiento cuando ya no es ejecutado correctamente.

Flexibilidad y soltura de las piernas ver pagina 92 – 96.



⁽³⁶⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 91, Barcelona – España., 1996.



Figura 1.- Dos saltitos preparatorios, después saltar elevando la rodillas al pecho. 5 a 10 veces.



Figura 2.- Saltar en extensión lanzando los brazos por encima de la cabeza, piernas extendidas cuerpo arqueado; coordinar bien los brazos. 5 a 10 veces.



Figura 3.- Después de dos saltitos preparatorios lanzar de una sola vez las piernas y los brazos adelante; esforzarse en tocar los pies con las manos conservando las piernas extendidas. 4 a 8 veces



Figura 4.- Lanzar la pierna y flexibilidad a la vertical, colocar el brazo contrario a una cierta altura y tratar de golpear la mano con el pie; conservar la pierna extendida . 6 a 12 veces con cada pierna.



Figura 5.- Carrera sin moverse del sitio, 1 a 2 minutos con elevación alternada de las rodillas hacia el pecho; no saltar mantener el tronco recto y suelto sin contoneo; acompasar bien la respiración espirando por la boca. Terminar con un pequeño pedaleo de pie en de contracción.



Figura 6.- De pie, piernas separadas, brazos encima de cabeza . Dejar caer el tronco y los brazos adelante cruzando y descruzando los brazos en el suelo; levantarse lentamente inspirando; expirar a la flexión del tronco buscar una de contracción total. 15 veces.⁽³⁷⁾

3.13. La Preparación en las Distintas Pruebas

El trabajo de entrenamiento no debe realizarse con pocos ejercicios sin repetirse entre varios para no fatigar el sistema nervioso. La carrera lenta y relajada es un gran defecto incluso para el maratonista y debe evitarse, haciendo uso de ella solo para la fase de calentamiento que puede tener una duración de 20 a 30 minutos de

⁽³⁷⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 92-96, Barcelona - España., 1996.

trote intercalando con ejercicios de aplicación a la especialidad progresiones y salidas más o menos largas.

Si se ha perdido el ritmo y el dominio de movimiento el entrenador debe insistir en el trabajo hasta que el atleta logre recuperarlos.

Es importante que el atleta aprenda a considerar que la lucha se establece con el metro y el cronometro y no contra el adversario o compañero de prueba.

En las pruebas de medio fondo se da un fenómeno llamado desfallecimiento al llegar a la mitad de la prueba; por eso no parece exacto denominarlo así si no mas bien falta de voluntad debe encontrarse en un organismo preparado ya que cualquier esfuerzo será vano sin en el momento decisivo con que va a realizarse no responde ha la necesidad, es por eso que es importante una preparación inteligente y una vida metódica de verdadero atleta.

3.14. La Alimentación en el Atletismo

Nutrición.- Para que exista nutrición en el ser viviente se realiza el siguiente fenómeno:

Alimentación, asimilación, desasimilación, excreción.

La nutrición o metabolismo tiene un doble aspecto:

1.- Los intercambios de materia tiene para asegurar la renovación de las células, la reparación del desgaste de los órganos y eventualmente su crecimiento.

2.- Las transformaciones de materia producen o absorben energía; hay intercambio de energía entre el cuerpo y el mundo exterior.⁽³⁸⁾

3.14.1. Alimentación

Alimentos minerales.- Es el consumo de agua que reemplaza a las sales eliminados por el sudor y los riñones

Alimentos orgánicos.- Sirven para reemplazar el desgaste del cuerpo por las funciones de la vida cotidiana.

Vitaminas.- El consumo de sustancias minerales y orgánicas en cantidades suficientes permitirá una buena nutrición si el individuo tiene una alimentación variada tendrá un metabolismo normal, si eso no sucede el individuo tendrá trastornos graves en el organismo. Por lo regular las necesidades de vitaminas son más considerables durante, el crecimiento, el embarazo, los trabajos físicos penosos, y la fiebre.⁽³⁹⁾

A continuación citaremos los tipos de vitaminas:

Vitamina A:

Se encuentra en los vegetales como las hijas y frutos verdes son decir en el repollo, espinacas, col, en los frutos rojos o anaranjados tales como: Tomates,

⁽³⁸⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 154, Barcelona – España., 1996.

⁽³⁹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 159, Barcelona – España., 1996.



naranjas, melocotones albaricoques, en los granos de cereales amarillos como el maíz, el trigo. Además se encuentra la vitamina en alimentos de origen animal; peces grasos, leche fresca, yema de huevo, hígado, riñón, cerebro, corazón y sangre; la carencia de esta vitamina provoca la ceguera en el crepúsculo.

Vitamina B:

Esta vitamina encontramos en la harina de centeno, lenteja, las nueces, el trigo, el arroz; se encuentra también en órganos animales, como: carne muscular, corazón, hígado, riñones, cerebro, médula espinal, yema de huevo, leche; la vitamina B es necesaria para el metabolismo de los glúcidos y las grasas la cual refuerza la acción de la insulina (hormona del páncreas),⁽⁴⁰⁾

La carencia de esta vitamina B produce trastornos nerviosos.

Vitamina B2:

Es considerada como vitamina única se la encuentra en el hígado, la sangre, el corazón, los riñones, la yema de huevo, la carne de cerdo, el pescado, la lechuga; la falta de la misma provoca lesiones de la piel en los niños se observa la pérdida del apetito, y su crecimiento normal.

Vitamina C:

Lo encontramos en las frutas cítricas como el limón, naranjas, tomates, en las legumbres como la col, coliflor, cebollas.

⁽⁴⁰⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 161, Barcelona - España., 1996.

La vitamina C es muy importante casi como todas las vitaminas; la falta de la vitamina C afecta directamente a los huesos, cartílagos, vasos, sangre, las encías se ablandan la fatiga es rápida uno de estos casos graves es el escorbuto.

En los deportistas en el entrenamiento y competencia la necesidad de vitamina C aumenta y se debe recompensar lo más pronto.

Vitamina D:

Esta vitamina se lo encuentra en el aceite de hígado de bacalao la cual regula el metabolismo del calcio y del fósforo la falta del mismo provoca la deformación del esqueleto.

Vitamina E:

La ausencia de esta vitamina no es mortal para el individuo y no es indispensable para su organismo.⁽⁴¹⁾

Vitamina K:

Desempeña un gran papel en la coagulación de la sangre⁽⁴²⁾ el consumo mixto y normal ayudará al deportista a llevar una vida normal.

⁽⁴¹⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 164, Barcelona – España., 1996.

⁽⁴²⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 164, Barcelona – España., 1996.

3.14. 2. Regímenes Alimenticios

La alimentación no es la misma del individuo de un continente a otro, la alimentación es diferente de un país a otro por tal razón es que se recomienda alimentarse un tercio de productos animales y dos tercios de productos vegetales; en el sur de Groenlandia, por ejemplo, la ración diaria media comporta: 54 gr de glúcidos, 135 de grasas, y 382 de prótidos. Un Hindú se contenta en cambio con 32 a 38 gr. de prótidos por día.⁽⁴³⁾

Al indicar que tipo de alimentación se recomienda a un atleta señalaremos que debe mantener su alimentación en un régimen normal.

3.1.4.3. Ración Alimenticia

Las necesidades alimenticias dependen:

- del peso,
- edad
- de al mayor o menor actividad,
- del estado de salud,
- Del sexo.

Veamos el contenido por ciento del peso fresco de las principales clases de alimentos:

⁽⁴³⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 170, Barcelona – España., 1996.

Alimentos de origen animal.

Carnes	Prótidos	Grasas	Glúcidos
Carne Negra	20 %	2%	1 %
Carne Grasa	15	37	1
Leche de Mujer	2	4	6
Leche de Vaca	3	4	5
Huevo	13	12	-

Alimentos Vegetales

Vegetales	Prótidos	Grasas	Glúcidos
Leguminosas	24 %	2 %	52 %
Harina de Trigo	11	1	70
Pan	8	1	52
Patatas	2	-	20
Col	2	-	7
Frutas	1	-	10

Las necesidades alcanza para un adulto en gramos:

	Prótidos	Grasas	Glúcidos
Hombre en reposo	100 g	60 g	400 g
Mujer en reposo	90	40	350
Trabajador	130	100	500



Si se relaciona la ración de 1 Kg. De peso del cuerpo, se obtienen los siguientes valores:

	Prótidos	Grasas	Glúcidos
En el 4to año	3.7 g	0.3 g	10 g
En el 12 año	2.8 g	1,5	9
Adulto	1,5	0.8	7

A menudo se evalúa la ración en calorías situándose en el punto de vista de la preparación de las pérdidas de energía. (La caloría es la cantidad de calor que hay que proporcionar a 1Kg. De agua para elevar de un grado su temperatura). Se dice por ejemplo que un adulto de peso medio, que ejecuta un trabajo de intensidad media, consume por día 3.500 calorías. Como la combustión de grasa desprende 9,3 calorías, 1 gramo de prótidos o de glúcidos 4,1 calorías, las 3500 calorías exigidas pueden ser proporcionadas por 100 gramos de grasa, 150 de prótidos y 500 de glúcidos. Estos números son sólo aproximados y varían según los autores: y es que individuos diferentes utilizan los más o menos bien la comida ingerida. Aunque el valor energético de la ración alimenticia no sea ya el único punto de vista desde que se conocen aientos indispensables cuyo valor energético es despreciable (vitaminas, por ejemplo), es sin embargo una noción esencial. Damos pues algunas informaciones a este respecto.

Necesidad en calorías de un hombre de 70 Kg. En 24 hora:

Metabolismo de base (ayuno y reposo)	1.700 cal.
Reposo	2.500
Trabajo mediano	3.500
Trabajo penoso	5.200
Trabajo muy penoso	5.700

Los niños deben disponer diariamente, durante el:

1 año de vida, de	600 cal.
2 año de vida	900
3 – 4 años de vida	1.200
5 – 9 años de vida	1.500
10 – 15 años de vida	2.250

Sobre el consumo de energía en el curso de pruebas deportivas, daremos algunas cifras dignas de mención, más para interpretarlas, hay que tener presente que el consumo de energía depende:

1. De la edad.- Es hacia los 36 – 37 años que se utiliza mejor la energía. Los hombres más jóvenes o más viejos gastan más para el mismo trabajo útil.
2. Del estado de fatiga. Cuando ésta aumentada, se desperdicia la energía.
3. De la rapidez del movimiento. El gasto de energía aumenta con esta velocidad.

Así para una cien metros se gasta 50 calorías en 11 segundos. La 200metros consume casi tantas calorías como los 400 metros. El corredor de Marathon gasta, en 2 horas y $\frac{1}{2}$ aproximadamente, más energía que un empleado de oficina en 24 horas.

Una hora de gimnasia escolar representa un gasto de 300 a 400 calorías, una hora de atletismo ligero 600 a 800, un entrenamiento deportivo intenso 3.500 en el día, de manera que un deportista en curso de entrenamiento intensivo consume de 5.200 a 5.700 calorías en 24 horas (metabolismo de base 1.700 más movimiento 3.500 a 4.000 = 5.200 a 5.700).



Tabla de Herbst

Tipo de Ejercicio	Gasto de energía en calorías
Carreras de 100m.	50
Carreras de 200m.	100
Carreras de 400m.	110
Carreras de 800m.	130
Carreras de 1500m.	140
Carreras de 3000m.	220
Carreras de 5000m.	360
Carreras de 10000m.	720
Maratón (42Km.)	3050

Estos calores están calculados para un hombre de 70 Kg. Y no pretenden ser exactas: pero vemos que las diferentes clases de ejercicio exigen un importante consumo energético. El aumento del metabolismo por el ejercicio debe ser compensado mediante un suplemento correspondiente de alimento; a falta de lo cual se produce un déficit que puede conducir a la larga a un desfallecimiento.⁽⁴⁴⁾

3.14.4. Alimentación y Ejercicios Físicos

Dentro del campo deportivo la práctica de ejercicios físicos requiere de una alimentación y el consumo de agua, sales, y glúcidos y así el deportista mantendrá su equilibrio corporal. El consumo de agua permite mantener el peso más apropiado para la práctica deportiva, el exceso y la limitación del consumo de

⁽⁴⁴⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 172-176, Barcelona - España., 1996.

agua afecta ya que reduce su práctica en el deporte el individuo tiende a sudar; la necesidad de base en agua será satisfecha mediante la leche y la fruta. Se completara con agua pura, frutas, zumo de frutas, té limonada natural azucarada; se evitarán de preferencia de bebidas calientes, que calman mejor la sed. El caldo de carne caliente es también recomendado ⁽⁴⁵⁾

El consumo de sales depende del gusto de la persona; en el momento en que suda abundantemente, los médicos recomiendan beber un litro de agua con dos cucharadas de sal.

Cuando la persona no tiene sal en su cuerpo tiene síntomas de excitabilidad, vaso dilatación, hemorragias cerebrales, y musculares es por tal razón que se debe controlar las sales en el individuo.

El consumo de los prótidos sirven para remplazar materiales desgastados en el organismo.

El consumo de alimentos aporta mucho para acrecentar grasas sustancias minerales, y vitaminas; 70 – 80 gr. de prótidos a condición de que un tercio o dos tercios de estos prótidos sean de alto valor de utilización. ⁽⁴⁶⁾

El no consumo de prótidos alimenticios de termina la acumulación del agua bajo la piel y por consecuencia se produce un edema corporal.

3.1.4.5. Alimentación del Deportista.-

⁽⁴⁵⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 177, Barcelona – España., 1996.

⁽⁴⁶⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 180, Barcelona – España., 1996.



La alimentación del atleta debe ser la alimentación general que lleva diariamente, la misma que a tenido desde la infancia, esta alimentación debe ser variada, rica en vitaminas, en países fríos se consumirá más raciones de grasas.

Los alimentos se masticaran bien para tener una buena digestión.

La carne roja cruda o asada pero sangrante como el hígado, la leche, los huevos son ricos en próticos de alto valor de utilización. Se les completara con próticos vegetales, como el trigo, avena, arroz, centeno, mantequilla, aceites vegetales puros los cuales representarán los cuerpos grasos; frutas frescas y verduras completarán el menú ⁽⁴⁷⁾

Antes de la competencia se recomienda alimentarse de tres a cuatro horas antes y está alimentación debe ser de huevos, carnes asadas, leche; el atleta se debe prohibir el consumo de alcohol y de bebidas que no sean alimentos para el mismo; el médico debe ser siempre el consejero del atleta para que no consuma estupefacientes.

⁽⁴⁷⁾ SARDU DA SILVA FEDERICO., Como se hace un atleta., Editorial Sintet, página 183-184 , Barcelona – España., 1996.

CAPITULO III

CRITERIOS Y RESULTADOS DE ENCUESTAS

3.1. CRITERIOS SOBRE LA PRACTICA DEL ATLETISMO.

Le entrevista como técnica para obtener información ha sido elaborado con la finalidad de recabar el conocimiento intuitivo , científico y practico del Atletismo a través de los diferentes elementos que conforman está disciplina.

3.1.1. DE LOS ATLETAS, ENTRENADORES Y LA FEDERACIÓN DEPORTIVA.

Los logros que se han alcanzado en la provincia son producto de coordinación entre atletas, entrenadores y dirigentes deportivos .Se entrevisto 3 atletas , 4 entrenadores y 3 dirigentes para poder conocer sus experiencias y expectativas que tienen sobre la disciplina del Atletismo . De cuyos criterios se concluye lo siguiente:

- ⊗ En el proceso sistemático de enseñanza del Atletismo en los prospectos juveniles la mayor parte son producto de una planificación.
- ⊗ Al utilizar un manual específico ayuda a desenvolverse y a tener una mejor preparación que beneficiaran a nuevos prospectos.
- ⊗ La mayor parte de docentes de Cultura Física rara vez aplican normas técnicas de atletismo ya que solo se dedican a desarrollar sus clases basados al pensum de estudio y a sus conocimientos.
- ⊗ Los Atletas de la provincia de Cotopaxi no son producto de una planificación , mas bien los atletas son innatos y han llegado a obtener grandes triunfos a nivel nacional.

- ⊗ Los implementos que se utiliza para la enseñanza del atletismo son : la pista, disco, bala , espacio físico , etc; sin tomar otros en cuenta que permitiría desarrollar verdaderamente la practica del atletismo esto se debe especialmente a la falta de recursos económicos .

- ⊗ Para la practica del Atletismo la edad ideal seria a partir de los 8 – 10 años debido a que el niño demuestra mas interés y es mas flexible a cambios .

- ⊗ En la provincia de Cotopaxi no existe una infraestructura adecuada para desarrollar la practica del atletismo la cual se debe realizar en los patios de los planteles educativos .

- ⊗ Los factores que han impedido la practica del atletismo en la provincia de Cotopaxi son :
 - ⊗ Lo económico
 - ⊗ La infraestructura
 - ⊗ Los técnicos
 - ⊗ El aspecto social

- ⊗ El programa utilizado para fomentar el atletismo entre los principales son:
 - ⊗ Macro y micro planificación
 - ⊗ Programa individual acorde a las condiciones
 - ⊗ Asistiendo a competencias
 - ⊗ Visitando escuelas
 - ⊗ A través de cursos
 - ⊗ Organización de competencias provinciales y cantonales.



- ⊗ Los Atletas que han surgido en esta provincia son producto de sus condiciones innatas y de una preparación que no obedece a un proceso sino a una orientación empírica .
- ⊗ La capacitación sobre Atletismo debe ser permanente , secuencial y llevada a la practica en el proceso enseñanza – aprendizaje de modo que se encuentre constantemente actualizados.
- ⊗ La utilización de un manual específico de atletismo permitiría:
 - ⊗ Partir de procesos técnicos.
 - ⊗ Aplicar conocimientos específicos
 - ⊗ Dejar las improvisaciones
 - ⊗ Entrenadores sean profesionalizados
 - ⊗ Enseñanza sea planificada
 - ⊗ Sería una guía
 - ⊗ Mejorar la sistematización del entrenamiento.
- ⊗ Recomendaciones para mejorar la enseñanza de atletismo:
 - ⊗ Mejorar la enseñanza en la Universidad
 - ⊗ Realizar preparación física y luego la técnica
 - ⊗ Aplicar una planificación sistematizada
 - ⊗ No ser empíricos
 - ⊗ Trabajar con un programa
 - ⊗ Llevar la teoría a la practica
- ⊗ La preparación del docente de Cultura Física en la disciplina del Atletismo es aun insuficiente debido a que constantemente debe mejorar su preparación e ir acorde a la realidad.

3.1.2 ENCUESTAS REALIZADAS A LOS ALUMNOS Y DOCENTES.

Para la realización de las encuestas se tomó en cuenta a los alumnos y maestros de los colegios urbanos fiscales de la ciudad de la Latacunga dando un total de 9 colegios

Para la aplicación de las encuestas a los alumnos y docentes se utilizó la técnica del muestreo, obteniendo como resultados un total de 380 encuestas de las cuales con 365 pertenecen a los alumnos y 15 docentes.

Análisis e Interpretación

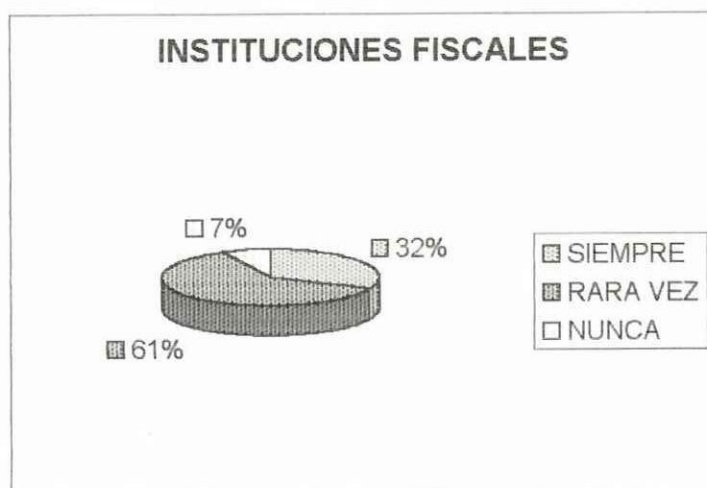
De los datos recopilados en el proceso de investigación, hemos obtenido los resultados que a continuación detallamos en cuadros y gráficos estadísticos con su respectivo análisis e interpretación.

ENCUESTAS APLICADAS A ESTUDIANTES DE LOS COLEGIOS URBANOS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

1.- ¿PRACTICA USTED ATLETISMO?

No	Instituciones	Alternativas						Total	
		Siempre		Rara vez		nunca			
		No	%	No	%	No	%	No	%
1	Victoria Vásconez Cuvi	33	25.8	84	65.6	11	8.6	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	3	6.98	39	90.69	1	2.33	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	4	40	5	50	1	10	10	100
4	César Viera	2	25	6	75	0	0	8	100
5	Juan Abel Echeverría	4	50	4	50	0	0	8	100
6	Primero de Abril	11	29.8	23	62.1	3	8.1	37	100
7	Trajano Naranjo	6	28.6	13	61.8	2	9.6	21	100
8	I. S. Vicente León	24	42.1	28	49.1	5	8.8	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	30	56.6	20	37.8	3	5.6	53	100
	Total	117	32.05	222	60.83	26	7.12	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de colegios fiscales.



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas a 365 estudiantes de las instituciones fiscales acerca de si es que practican el atletismo, 117 estudiantes que corresponden al 32.05% manifiestan que se siempre practican, 222 estudiante que representan el 60.63% contestan que rara vez practican y 26 con el 7.12% responden que nunca han practicado.

De lo que podemos concluir que la totalidad de estudiantes encuestados de las instituciones fiscales la mayor parte manifiesta que rara vez practican el atletismo, y un porcentaje considerado consideran que siempre practican el atletismo y un mínimo porcentaje considera que nunca han practica el atletismo



2. ¿CUENTA USTED CON LOS IMPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuví	74	57.8	54	42.8	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	24	55.8	19	44.2	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	3	30	7	70	10	100
4	Cesar Viera	1	12.5	7	87.5	8	100
5	Juan Abel Echeverría	3	37.5	5	62.5	8	100
6	Primero de Abril	10	27.0	27	73	37	100
7	Trajano Naranjo	6	28.6	15	71.4	21	100
8	I. S. Vicente León	49	85.9	8	14.1	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	46	86.8	7	13.2	53	100
Total		216	59.18	149	40.82	365	100

MUESTRA : 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

Frente a la pregunta los estudiantes sobre si cuenta con los implementos necesarios se obtuvo los siguientes resultados de 365 alumnos, 216 que representa el 59.18% afirman contar con los implementos necesarios y 149 que son el 40.82% manifiestan no contar con ellos.

Estos resultados nos permiten inducir que los alumnos se refieren a los implementos como: cancha, gimnasio, colchonetas, etc. lo que constituye lo básico indispensable, con relación a lo que verdaderamente necesita para la verdadera practica del atletismo.

3. ¿CREE USTED QUE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN HAN FOMENTADO LA PRACTICA DEL ATLETISMO?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	91	71.1	37	28.9	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	36	83.8	7	16.2	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	6	60	4	40	10	100
4	Cesar Viera	8	100	0	0	8	100
5	Juan Abel Echeverría	7	87.5	1	12.5	8	100
6	Primero de Abril	27	73	10	27	37	100
7	Trajano Naranjo	5	23.8	16	76.2	21	100
8	I. S. Vicente León	38	66.6	19	33.3	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	48	90.6	5	9.4	53	100
	Total	266	72.88	99	27.12	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

A los estudiantes encuestados se les pregunto si los docentes de Cultura Física han fomentado la practica del atletismo en ellos a lo cual respondieron de 365 alumnos, 266 alumnos que es el 72.80% contestaron que si fomentan y 99 alumnos que son el 27.12% manifiestan no haber dicha fomentación.

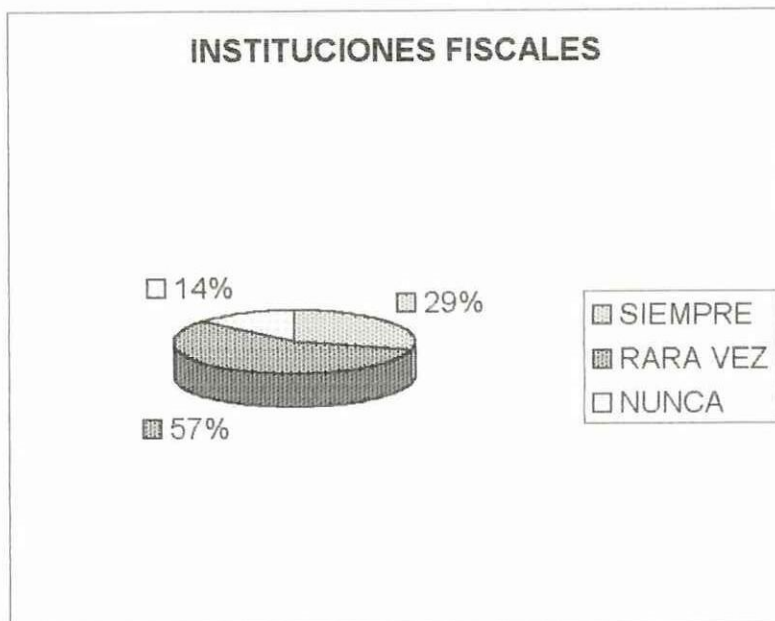
Se puede concluir diciendo que los maestros si fomentan la practica del atletismo; pero no de forma sistemática y planificada.



4.- ¿HA RECIBIDO ALGUNAS TÉCNICAS DE ATLETISMO DURANTE EL PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE EN TRANSURSO DEL AÑO LECTIVO?

No	Instituciones	Alternativas						Total	
		Siempre		Rara vez		nunca			
		No	%	No	%	No	%	No	%
1	Victoria Vásquez Cuví	40	31.3	74	57.8	14	10.9	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	16	37.3	27	62.8	0	0	43	99.9
3	Dr. Camilo Gallegos	5	50	5	50	0	0	10	100
4	Cesar Viera	2	25	5	62.5	1	12.5	8	100
5	Juan Abel Echeverría	1	12.5	7	87.5	0	0	8	100
6	Primero de Abril	4	10.8	24	64.9	9	24.3	37	100
7	Trajano Naranjo	2	9.6	12	57.1	7	33.3	21	100
8	I. S. Vicente León	18	3.6	26	45.6	13	22.8	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	18	33.9	28	52.8	7	13.3	53	100
	Total	106	29.04	208	56.98	51	13.97	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas en las instituciones fiscales acerca de que si han recibido alguna técnica de atletismo durante el año electivo se obtuvo los siguientes resultados de 365 alumnos, el 29.04% que son 106 alumnos consideran que siempre han recibido alguna técnica, 208 alumnos que representan el 56.98% responden que rara vez han recibido alguna técnica y el 13.97% que son 51 alumnos establecen que nunca han recibido una técnica de atletismo.

Lo que demuestra que no hay una definición y apreciación exacta de lo que es la práctica del atletismo, de la manera técnica y científica que se fundamenten en el proceso de enseñanza- aprendizaje de Cultura física.



5.- ¿CREE USTED QUE LOS PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA APLICAN LOS MÉTODOS DE ENSEÑANZA EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	81	63.3	47	36.7	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	41	95.3	2	4.7	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	8	80	2	20	10	100
4	Cesar Viera	7	87.5	1	12.5	8	100
5	Juan Abel Echeverría	5	62.5	3	37.5	8	100
6	Primero de Abril	29	78.4	8	21.6	37	100
7	Trajano Naranjo	4	19	17	81	21	100
8	I. S. Vicente León	37	64.9	20	35.1	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	43	81.1	10	18.9	53	100
	Total	255	69.86	110	30.14	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas a los alumnos se les preguntó que si los docentes de Cultura Física aplican correctamente los métodos de enseñanza en la disciplina de atletismo se dedujo los siguientes resultados: 255 alumnos que son el 69.86% respondieron que los docentes de Cultura Física si aplican correctamente los métodos de enseñanza, y 110 alumnos que es el 30.14% contestaron que no aplican bien los métodos de enseñanza.

Se puede establecer que el maestro de una u otra forma aplica un proceso didáctico que motiva a los estudiantes a interesarse en el área del atletismo despertando en ellos su auto estima y superación.



6.- ¿CONSIDERA QUE ES NECESARIO APLICAR NUEVAS TÉCNICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		no		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	113	88.3	15	11.7	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	39	90.7	4	9.3	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	9	90	1	10	10	100
4	Cesar Viera	8	100	0	0	8	100
5	Juan Abel Echeverría	8	100	0	0	8	100
6	Primero de Abril	35	94.6	2	5.4	37	100
7	Trajano Naranjo	21	100	0	0	21	100
8	I. S. Vicente León	50	87.7	7	12.3	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	45	84.9	8	15.1	53	100
	Total	328	89.86	37	10.14	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación.-

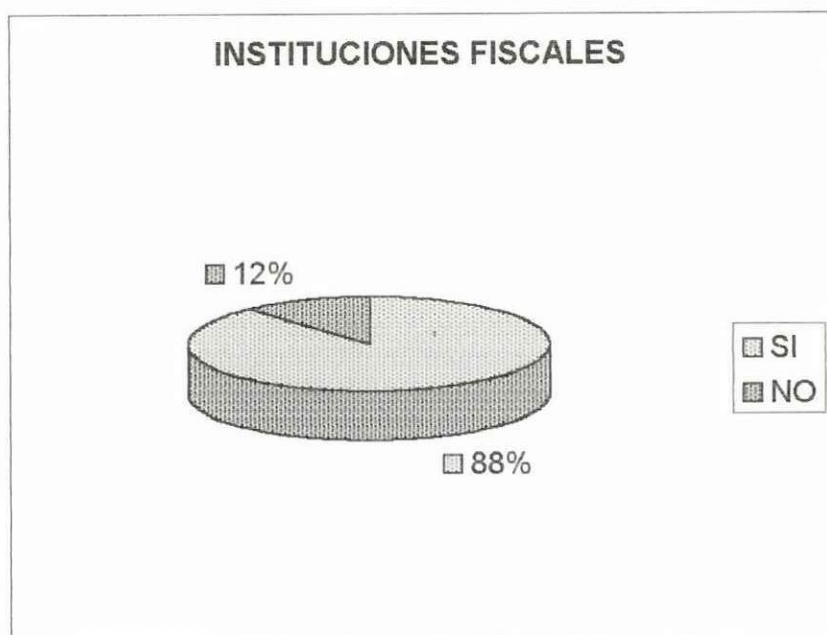
De los alumnos encuestados sobre si consideran que es necesario aplicar nuevas técnicas para la enseñanza del atletismo se deriva los resultados siguientes: 328 alumnos con un porcentaje del 89.86% contestan que si es necesario aplicar nuevas técnicas de atletismo y 37 alumnos con un 10.14%, consideran que no es necesario.

Sobre los resultados obtenidos la mayor parte de alumnos manifiestan que la aplicación de nuevas técnicas si ayudaran a una mejor asimilación de las Mismas, por lo antedicho, el docente debe estar capacitado e ir innovándose de acuerdo a los cambios a fin de responder a las nuevas necesidades y expectativas de sus estudiantes, lo que permitirá generar nuevos procesos de enseñanza.

7.- ¿CREE USTED QUE DEBERÍA RECIBIR ATLETISMO POR DISCIPLINAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE LA ENSEÑANZA?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	115	89.7	13	10.2	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	428	97.7	1	2.3	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	8	80	2	20	10	100
4	Cesar Viera	7	87.5	1	12.5	8	100
5	Juan Abel Echeverría	8	100	0	0	8	100
6	Primero de Abril	34	91.9	3	8.1	37	100
7	Trajano Naranjo	18	85.7	3	14.3	21	100
8	I. S. Vicente León	48	84.2	9	15.8	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	42	79.2	11	20.8	53	100
Total		322	88.22	43	11.78	365	100

MUESTRA: 365 alumnos de los colegios fiscales.



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

ecesari e ecesariamente

Al preguntar a lo alumnos que si el atletismo, debe recibirse, por disciplinas se descompone lo siguiente: 322 que es el 88.22% consideran que si se debe recibir por disciplinas y 43 alumnos con un porcentaje del 11.78% responden que no seria factible.

Se concluye que si el caso fuera primero en práctica el atletismo por disciplinas se debería incrementar las horas clase de cultura física y por tanto el maestro debe

ecesariamente buscar mejorar capacitación.



8.- LA PRACTICA DEL ATLETISMO AYUDARÁ A LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA

No	Instituciones	alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	117	91.4	11	8.6	128	100
2	Luis Fernando Ruiz	42	97.7	1	2.3	43	100
3	Dr. Camilo Gallegos	10	100	0	0	10	100
4	Cesar Viera	8	100	0	0	8	100
5	Juan Abel Echeverría	8	100	0	0	8	100
6	Primero de Abril	37	100	0	0	37	100
7	Trajano Naranjo	17	81	4	19	21	100
8	I. S. Vicente León	51	89.5	6	10.5	57	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	50	94.3	3	5.7	53	100
	Total	340	93.15	25	6.85	365	100

MUESTRA : 365 alumnos de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

A los alumnos encuestados se les preguntó que si la práctica del atletismo ayudara a su formación integral consideraron lo siguiente: 340 alumnos que equivalen al 93.15% contestaron que si ayudase en la formación integral, y 25 alumnos que son el 6.85% señalaron que no contribuirían a dicha formación.

Podemos darnos cuenta que en porcentajes mayores los alumnos dicen que la práctica del atletismo si ayuda a la formación integral de la persona, , esto demuestra que el alumnado esta consiente de la importancia que tiene en su formación y en su salud.

ENCUESTA APLICADAS A DOCENTES DE CULTURA FÍSICA

1.- DENTRO DE PENSUM DE ESTUDIOS DE CULTURA FÍSICA EXISTE ALGÚN CAPITULO ESPECIFICO DE ATLETISMO

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	2	100	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	3	100	0	0	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	2	100
Total		13	86.70	2	13.30	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los docentes encuestados se les pregunto sobre el pensum de estudio de Cultura Física si es que existe algún capitulo especifico de atletismo y se logro obtener los siguientes resultados: 13 que es el 86.70% manifestaron que si existe un capitulo sobre atletismo y 2 que representa el 13.30% responden que no existe. Por lo que se concluye que al existir el atletismo en el pensum de estudios, estos desarrollan la teoría sobre el atletismo, que beneficia a sus alumnos.



**2.- USTED A RECIBIDO UNA PREPARACIÓN,
ESPECÍFICA SOBRE EL ÁREA DE ATLETISMO**

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	2	100	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	3	100	0	0	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	2	100
Total		12	80	3	20	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los docentes encuestados referente a si es que han recibido capacitación acerca del atletismo se obtuvo los siguientes resultados: de 15 docentes , 12 que es el 80% manifiestan que si han tenido una capacitación y el 20% que son 3 docentes consideraron no haber recibido capacitación.

Lo que se demuestra que los maestros en su gran mayoría están debidamente preparados para desarrollar un proceso de enseñanza ya que han recibido una debida planificación, organización y hasta reglamentación en diferentes seminarios y talleres.



3.- EN LA PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA IMPULSA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

No	Instituciones	Alternativas						Total	
		Siempre		Rara vez		Nunca			
		No	%	No	%	No	%	No	%
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	0	0	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	0	0	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	0	0	2	100
	Total	12	80	3	20	0	0	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

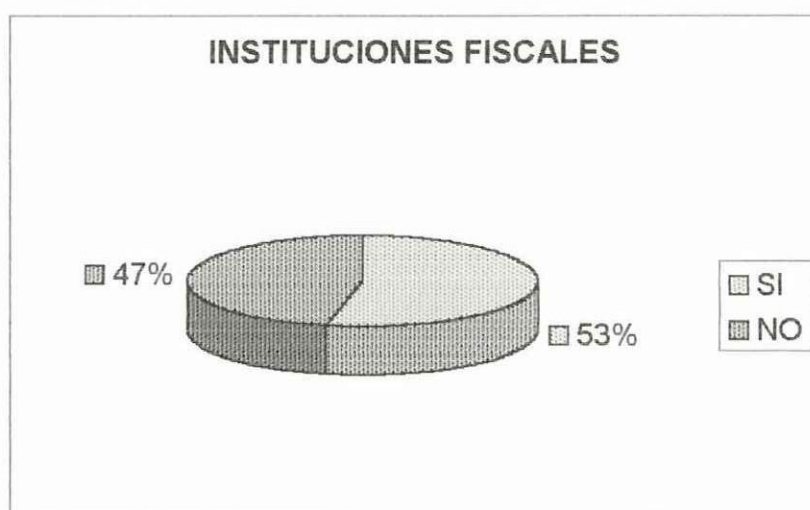
Al preguntar a los docentes si impulsa la enseñanza del atletismo se dedujo lo siguiente, el 80% que son 12 docentes dice que siempre impulsan el atletismo y el 20% que son 3 manifiesta que rara vez al planificar impulsan el atletismo.

De los resultados obtenidos la mayor parte de docentes impulsan el atletismo en su planificación, la misma que permitirá desarrollar destrezas y obtener representantes de elite para nuestra provincia.

4.- SIGUE ALGÚN MANUAL ESPECIFICO DE ATLETISMO; PARE EL DESARROLLO DE LA CÁTEDRA

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuvi	1	33.3	2	66.7	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	2	100
	Total	8	53.3	7	46.7	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas a 15 docentes de los colegios fiscales acerca si es que utilizan un manual específico para desarrollar su cátedra, 8 docentes que corresponden al 53.30% manifiestan que si utilizan un manual y 7 docentes que representan el 46.7% contestan no utilizan.

Esto nos permite concluir que los docentes de los colegios fiscales de la provincia de Cotopaxi que en ambos casos se enseña atletismo, de una manera no planificada siendo así que los docentes improvisan sus horas clases.



**5.- PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO EL PLANTEL
CUENTA CON UNA INFRAESTRUCTURA BÁSICA**

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuví	1	33.3	2	66.7	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	0	0	1	100	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	1	50	1	50	2	100
	Total	6	40	9	60	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

A los docentes encuestados se les pregunto si cuentan con la infraestructura básica se deriva los siguientes resultados : 15 docentes fiscales , 6 que representa el 40% responde que si cuentan con la infraestructura y 9 docentes que corresponde al 60% consideran no contar con la infraestructura adecuada .

De lo que se concluye que la mayor parte de docentes consideran que no cuentan con la infraestructura adecuada , y el resto considera si tener una infraestructura adecuada a lo que se puede deducir que son las canchas deportivas de los planteles lo que no ayuda en gran parte a practicar eficientemente el atletismo.

**6.- SEGÚN SU CRITERIO CUAL ES LA EDAD IDEAL
PARA INICIAR A UN JOVEN EN EL ATLETAS**

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	1	33.3	2	66.7	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	0	0	1	100	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	0	0	2	100	2	100
8	I. S. Vicente León	0	0	3	100	3	100
	I. T. S. Ramón Barba	0	0	2	100	2	100
9	Naranjo						
Total		2	13.3	13	86.7	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

A 15 docentes de los colegios fiscales se le preguntó que si tenían algún grupo de atletas a su cargo manifestaron lo siguiente : tan solo 2 docentes que son el 13.3 % tienen a su cargo algún grupo de atletas y la mayor parte que son 13 docentes que es el 86.7 % no tienen grupo de atletas.

Lo que se puede observar que de la totalidad de docentes de los colegios fiscales , la mayor parte manifiestan que no tienen un grupo de atletas lo que así se revela la falta de interés de los jóvenes y de los docentes por esta disciplina.



7.- ¿USTED TIENE UN GRUPO DE ATLETAS QUE PRACTICA CON REGULARIDAD DE MANERA EXTRA CURRICULAR?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruíz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	0	0	2	100	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
	I. T. S. Ramón Barba	2	100	0	0		
9	Naranjo	2	100	0	0	2	100
Total		8	53.3	7	46.7	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De las encuestas realizadas a docentes sobre si en los planteles cuentan con los elementos básicos para la practica de atletismo contestaron: de 15 docentes encuestados el 53.30% que son 8 docentes consideran que si cuentan con los elementos básicos y 7 docentes que corresponden al 46.7% manifiestan que no cuenta.

Esto se puede comprender si se determina el tipo de plantel y la capacidad de infraestructura que estos disponen contarán con los elementos básicos para desarrollar eficazmente el atletismo.

8.- EL PLANTEL DISPONE DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS Y DISPENSABLES PARA LA PRACTICA DEL ATLETISMO

No	Instituciones	Alternativas						Total	
		Siempre		Rara vez		Nunca			
		No	%	No	%	No	%	No	%
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	0	0	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	0	0	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	0	0	2	100	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	0	0	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	0	0	2	100
	Total	10	66.7	5	33.3	0	0	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



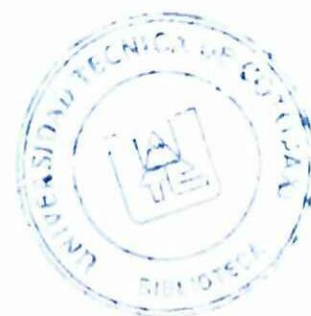
FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los docentes encuestados sobre si su proceso de enseñanza es teórica – practica manifestaron lo siguiente : que 10 docentes que representan el 66.7% que siempre sus clases son teóricas – practicas y solo 5 docentes que son el 33.3% consideran que son sus clases dinámicas.

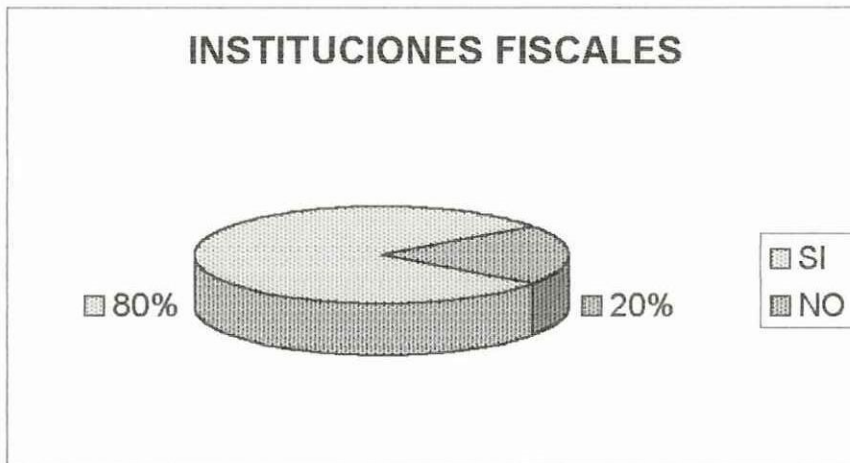
Se puede observar que de estos resultados se puede comprender, que para la enseñanza del atletismo es uno de los fundamentos básicos es la demostración.



9.- ¿CUÁLES SON LAS COMPETENCIAS DEL ATLETISMO QUE USTED ENSEÑA A SUS ALUMNOS?

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	2	66.7	1	33.3	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	2	100	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	2	100
Total		12	80	3	20	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De un universo de 15 docentes encuestados sobre si disponen de bibliografía para la enseñanza del atletismo nos supieron contestar lo siguiente , de 15 docentes , el 80% que son 12 docentes dice que si dispone de una bibliografía básica que les permite enseñar el atletismo, y el 20% que representan a 3 docentes dice que no

De la totalidad de docentes la mayor parte tiene bibliografía disponible de atletismo por tanto el docente se adecua a los conocimientos teóricos básico indispensables para el proceso de enseñanza y la mínima parte que no tiene se debe a factores ajenos a su voluntad y al querer tenerlos.



10.- DURANTE LA HORA CLASE USTED, REALIZA EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE MANERA TEÓRICA Y PRACTICA

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	2	100	0	0	2	100
Total		13	86.7	2	13.3	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los docentes encuestados acerca de que si el atletismo debe ser un área prioritaria dentro de la cultura física contestaron lo siguiente: el 86.7% que corresponde a 13 docentes dice que el atletismo debe ser un área prioritaria de la Cultura física y el 13.3% que representan a 2 docentes manifiesta que no.

De lo que se puede concluir que en su mayoría de docentes demuestra el interés e importancia que tiene el atletismo, del área de la Cultura Física.



11.- USTED HA FOMENTADO ALGUNA TÉCNICA INNOVADORA DE ATLETISMO EN SUS ALUMNOS

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuvi	1	33.3	2	66.7	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	2	100	1	0	2	100
8	I. S. Vicente León	3	100	1	0	3	100
	I. T. S. Ramón Barba	2	100	0	0	2	100
9	Naranjo						
Total		11	86.7	4	26.7	15	100

MUESTRA : 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

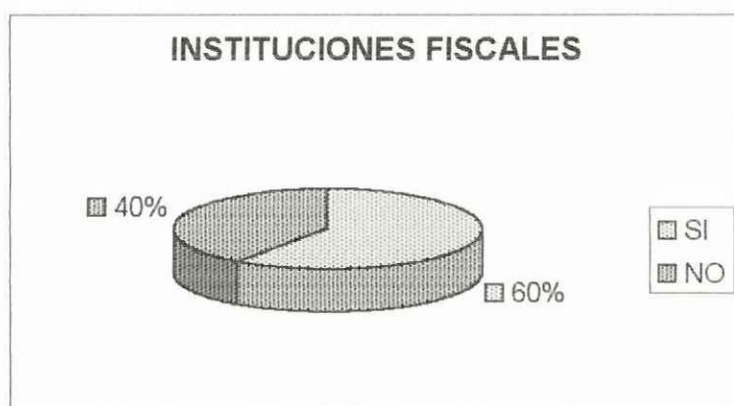
De los 15 docentes encuestados se preguntó sobre al utilizar un manual específico de atletismo ayudaría al mejoramiento del proceso de enseñanza contestaron lo siguiente: 11 docentes que corresponden al 86.7% si ayudaría a mejorar la enseñanza y 4 docentes con un porcentaje del 26.7% consideran no porque se pueden utilizar algunos.

Lo que se puede deducir que los docentes al utilizar un manual de atletismo se desarrollaría un proceso de enseñanza más específico y se destacaría la generalización; que impulsara una metodología, etc, por tanto se crea la necesidad de diseñar un manual que se adapte al medio escolar.

12.- USTED DISPONE DE UNA BIBLIOGRAFÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásquez Cuvi	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	2	100	0	0	2	100
8	I. S. Vicente León	1	33.3	2	66.7	3	100
	I. T. S. Ramón Barba	0	0	2	100	2	100
9	Naranjo						
Total		9	60	6	40	15	100

MUESTRA : 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.
ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los 15 docentes encuestados sobre si han recibido alguna capacitación de atletismo contestaron lo siguiente: que 9 docentes con un porcentaje del 60% dijeron haber recibido capacitación y tan solo 6 docentes que representa el 40% manifiestan que no han recibido nada.

De la totalidad de docentes encuestados la mayor parte si ha recibido capacitación de atletismo con la finalidad de ir renovando conocimientos, mejorar las técnicas y tácticas, preparación profesional y el resto de docentes que dicen no haber recibido capacitación justificaron que no se dan en la provincia y la falta de recursos económicos.



13.- SEGÚN SU CRITERIO CUALES HAN SIDO LOS FACTORES QUE HAN IMPEDIDO EL DESARROLLO DEL ATLETISMO

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		Si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	3	100	0	0	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	0	0	1	100	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	1	100	0	0	1	100
4	Cesar Viera	1	100	0	0	1	100
5	Juan Abel Echeverría	1	100	0	0	1	100
6	Primero de Abril	1	100	0	0	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	1	50	1	50		
9							
Total		11	73.3	4	26.7	15	100

MUESTRA: 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

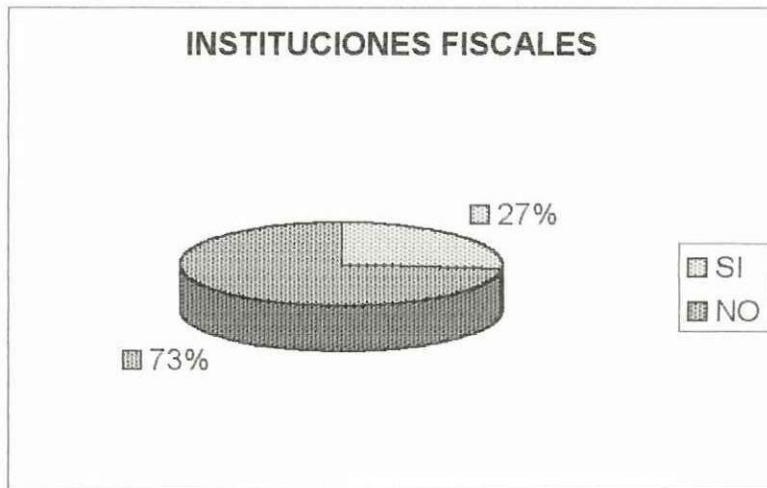
A docentes de los colegios fiscales se le preguntó si es necesario tener condiciones para practicar el atletismo lo que se deriva lo siguiente: 11 docentes que corresponden al 73.3% consideran necesaria las condiciones para la práctica del atletismo y 4 docentes que representan el 26.7% dicen que no hace falta.

De lo que se deduce que si es necesario las condiciones dependiendo de la modalidad, la aptitud de ello depende su práctica y perfeccionamiento. Los que manifestaron que no es necesario, ya que se debe tener conocimientos básicos e influye también las diferentes aptitudes.

**14.- ¿CREE USTED QUE EL ATLETISMO DEBE SER UN
ÁREA PRIORITARIA; DENTRO DE LA CULTURA FÍSICA?**

No	Instituciones	Alternativas				Total	
		si		No		No	%
		No	%	No	%		
1	Victoria Vásconez Cuvi	0	0	3	100	3	100
2	Luis Fernando Ruiz	1	100	0	0	1	100
3	Dr. Camilo Gallegos	0	0	1	100	1	100
4	Cesar Viera	0	0	1	100	1	100
5	Juan Abel Echeverría	0	0	1	100	1	100
6	Primero de Abril	0	0	1	100	1	100
7	Trajano Naranjo	1	50	1	50	2	100
8	I. S. Vicente León	2	66.7	1	33.3	3	100
9	I. T. S. Ramón Barba Naranjo	0	0	2	100	2	100
Total		4	26.7	11	73.3	15	100

MUESTRA : 15 docentes de los colegios fiscales



FUENTE: Alumnos de los colegios fiscales.

ELABORACIÓN: Grupo de Tesis

Análisis e Interpretación

De los 15 docentes encuestados sobre los 45 minutos de hora clase es suficiente para enseñar y practicar el atletismo se obtuvo la siguiente información, 4 que representan el 26.7% del universo de encuestados, dicen que la hora clase es suficientes para enseñar e impulsar el atletismo, mientras 11 que es el 73.3% dice que no.

Por un lado se puede comprender la respuesta mayoritaria debido a que el tiempo es insuficiente y las clases son mas practicas y por el otro se puede deducir, que la enseñanza del atletismo no es sistemática, sino de manera porcentual. (repeticiones simples).



CONCLUSIONES GENERALES DE LAS ENCUESTAS.

EDAD IDEAL PARA INICIAR EL ATLETISMO

Al realizar las encuestas a los docentes de los colegios fiscales que cual sería la edad ideal para iniciarse en el atletismo la mayoría se centra en los 8 a 13 años, por lo tanto es el periodo adecuado del 6to al 10mo año de educación para motivar la enseñanza y practica del atletismo.

COMPETENCIAS ATLÉTICAS

Al aplicar las encuesta a los docentes inmersos en la enseñanza de la Cultura Física de los colegios fiscales responden que las competencias del atletismo que ellos enseñan son las siguientes:

- ⊗ Velocidad
- ⊗ Valla
- ⊗ Salto Largo
- ⊗ Test Cooper
- ⊗ Salto Alto
- ⊗ Relevos
- ⊗ Lanzamientos

- ⊗ Marcha
- ⊗ Obstáculos
- ⊗ Medio Fondo

Nos permite concluir que son aquellas que se consideran básicas y que se pueden desarrollar de acuerdo a la infraestructura existente en el plantel.

TÉCNICAS INNOVADORAS

De acuerdo a los docentes encuestados sobre si han fomentado técnicas innovadoras de atletismo la mayoría se centra en las siguientes :

- Básicos.
- Material didáctico.
- Cambiar técnicas caducas.
- Estiramiento con instrumentos.

Por tanto el docente sigue los procesos técnicos básicos y se adecua a la parte teórica existente.

FACTORES QUE IMPIDEN EL DESARROLLO DEL ATLETISMO

De las encuestas aplicadas a los docentes sobre cuales son los factores que impiden el desarrollo del atletismo en la provincia la mayoría consideran las siguientes:

- ⊕ Económicos
- ⊕ Infraestructura
- ⊕ Políticas Institucionales
- ⊕ Falta de Profesionales
- ⊕ Técnicos
- ⊕ Sociales
- ⊕ Preparación de Entrenadores

Las mismas que conjugadas se constituyen en un problema muy grande a resolver.

RECOMENDACIONES PARA INICIARSE EN EL ATLETISMO

Existen diversidad de criterios dentro de los docentes, en cuanto se refiere a las recomendaciones que darían a sus alumnos que quisieran iniciarse en la práctica de la disciplina y dicen entre otras: ser constante, mantener una disciplina, ser persistente y de carácter y sobre todo que le guste hacer deporte; bajo estos criterios podemos concluir diciendo que quien quiera dedicarse al deporte debe tener una personalidad especial y una conciencia clara de lo que quiere lograr y ser.

PRUEBAS ATLÉTICAS LAS MÁS PRACTICADAS

Frente a la pregunta, los docentes de los colegios fiscales manifiestan que las pruebas atléticas que más practican los alumnos son: velocidad, salto largo, fondo, salto alto, estos resultados nos permite inferir que son aquellas que se puede enseñar y practicar dentro de la carga horaria y que constan en el pensum de estudio de la asignatura de Cultura Física, y sobre todo no necesitan de medidas especiales (alimentación, infraestructura).

CONCLUSIONES: (ALUMNOS)

1.- Un porcentaje significativo de alumnos practican el atletismo, a pesar de no contar con los implementos necesarios y según los resultados es le resultado de una motivación desarrollada por sus maestros de cultura física, pero de manera no planificada, ni técnica – científica, siendo por tanto un proceso no permanente. Las apreciaciones de los estudiantes están dadas entonces por el proceso didáctico de enseñanza- aprendizaje que reciben de sus maestros; que por su propia naturaleza es dinámico, en donde se debe conjugar la teoría con la practica.

2.-Los alumnos frente a sus necesidades y expectativas; requieren de nuevas innovaciones en el proceso de enseñanza de las disciplina del atletismo lo que requiere de mejor capacitación del maestro, de planificar procesos específicos y sobre todo el buscar una mejor implementación y adecuación de la infraestructura



que disponen los planteles; creando la necesidad que pase en verdadera enseñanza y práctica, se aumenten las horas clase y/o se planifique proceso extra curriculares; con el objetivo de lograr una formación integral del estudiante.

3.-Dentro del proceso enseñanza- aprendizaje, en el periodo de educación básica se enseña el atletismo y este periodo coincide con la edad en la que se debe impulsar su practica en tanto y en cuanto se tiene como respaldo a docentes que están preparados para este proceso , aseveración que se puede realizar de acuerdo al análisis de resultados obtenidos.

4.-A pesar de la predisposición de los maestros, no pueden desarrollar una práctica permanente del atletismo, por la insuficiente infraestructura y de elementos que disponen en el plantel, y se adecuan a enseñar las pruebas básicas y que no necesitan de mayor satisfacción en los recursos, sino más bien el interés y el deseo de quien practica como son las pruebas de pista aplicando la teoría científica básica, que la obtienen de una bibliografía básica que disponen.

5.- Dentro del criterio mayoritario de los docentes, dicen que la enseñanza del atletismo debe ser un área específica de la cultura física, esto ayudaría a impulsar esta disciplina y sortear los factores que han influenciado negativamente al medio y que responda a las necesidades y expectativas de los alumnos.

6.-La mayor parte de los expertos dice que su trabajo es ya desarrollado bajo una normativa técnica, bajo la aplicación de su manual específico de atletismo, lo que beneficiara a los nuevos propuestos y que en tiempos mediatos saldrán a la palestra deportiva.

7.- Los expuestos manifiesta en su mayoría que la edad ideal para iniciarse en la práctica del atletismo es entre las edades de 8 a 10 años, en donde se puede poner en práctica los conocimientos, teóricos prácticos a través de una planificación sistemática, para lograr el apareamiento de los nuevos prospectos toda vez que los actuales atletas de élite, dicen que son producto de un interés personal y de información empírica.

8.-Se determina que en la provincia Y /o cantón, no existe la infraestructura adecuada para la práctica del atletismo y que este problema se conjuga como factores que han impedido su masificación al económico a los procesos técnicos sistemáticos y al aspecto socio cultural; impidiendo así el apareamiento de nuevos prospectos en los últimos años. Sin embargo de lo cual un porcentaje apreciable dice mantener un programa específico que permite el fomento, práctica de este deporte, como competencia, charla, cursos, seminarios, etc, constituyéndose sus actividades puntuales de motivación y de proceso.

9.-En la provincia existe un número mínimo de expertos en atletismo que se encuentran debidamente preparados y por otro lado existe el interés de otros por le

manejo de un manual; puesto que según su criterio esto mejoraría la práctica del atletismo y el desarrollo del mismo en el contexto provincial y cantonal.

RECOMENDACIONES

- Que los maestros de cultura física, a más de desarrollar el pénsum de estudios; y trata los temas del atletismo; busquen la factibilidad de iniciar la formación de las nuevas propuestas; a través de la formación de un Club; en donde se ponga en marcha una planificación sistemática y permanente; aprovechando la infraestructura del plantel, en un horario extracurricular, dando así un espacio para la ocupación adecuada del tiempo libre de los jóvenes.
- Impulsar verdaderos procesos de capacitación y formación, tanto para alumnos como para maestros; con el fin de responder a las necesidades básicas de aprendizaje y a las expectativas individuales de los sectores; a través de la firma de convenios interinstitucionales, que permita su auspicio y desarrollo. Los estamentos a los que se debe acudir deberán ser los organismos públicos y/o privados; responsables de esta área; como el MEC; DINSE, Federación Deportiva Estudiantil, Federación Deportiva de Cotopaxi.

- Crear en la provincia una escuela de atletismo, con el fin de dar la apertura a niños y jóvenes para su práctica y sobre todo aprovechar la materia prima existente la misma, y ocupar de mejor manera a los expertos.
- Lograr que las diferentes instituciones educativas, públicas y privadas, que disponen de una infraestructura que permita la práctica del atletismo; se comprometan abrir sus puertas, a través de convenios intersectoriales; para ocupar de mejor manera esos espacios y dar cabida a los jóvenes a que practiquen su deporte (atletismo) de forma adecuada y más segura, es decir, impulsar una política deportiva en la provincia que impulse su masificación.
- Diseñar un manual específico sobre atletismo, de acuerdo a las necesidades del contexto; el mismo que servirá como un instrumento de consulta del maestro y/o alumnos, para la enseñanza – aprendizaje de las diferentes disciplinas.
- Los expertos existentes en la provincia, planifiquen, oferten y desarrollen procesos de capacitación en el área específica del atletismo, con el objeto de preparar e intercambiar experiencias entre los docentes y más profesionales de la rama; como un compromiso con la provincia y su deporte, beneficiando a los niños y jóvenes que se encuentren interesados en iniciar su práctica.



CAPITULO IV

MANUAL PARA LA

ENSEÑANZA DE

ATLETISMO

1.- INTRODUCCIÓN:

La promoción de la salud y la educación física, debe establecerse como una base del estado y de la sociedad. El axioma actual es el “deporte”; que se ha transformado en el nuevo paradigma social; entonces, promover el deporte como parte del desarrollo total de la personalidad del individuo y hacer de la cultura física, en sus diferentes disciplinas, una práctica diaria; como un nuevo estilo de vida.

El atletismo es un medio con el cual se puede desarrollar las cualidades de: caminar, correr, saltar y lanzar; que son actividades físicas más naturales y elementales en todas las gentes de nuestra sociedad. Al principio estas actividades estuvieron vinculadas directamente con aquellas de producción y comunicación del hombre.

El atletismo se ha convertido en un deporte independiente con sus propias modalidades, técnicas especiales de movimientos, métodos de enseñanza y reglas de competición.

Si los ejercicios atléticos sirven a propósitos fundamentalmente diferentes, éstos, no deben considerarse inconexos con el orden social con el que se práctica. Como fenómeno social no son de interés secundario, sino que conscientemente sirven a los objetivos institucionales, políticos, y culturales; por tanto, el atletismo el atletismo es un instrumento de educación y como tal se lo debe promover y desarrollar.

2.- JUSTIFICACIÓN:

Los ejercicios atléticos y el entrenamiento poseen efectos beneficiosos sobre el organismo humano, puesto que; una prueba atlética bien seleccionada y puesta en

práctica durante el proceso educacional en todos los grupos de edades y en todos los campos de la cultura física; garantizan el funcionamiento apropiado y el desarrollo físico del cuerpo humano.

El caminar, correr, saltar y lanzar constituyen al mejoramiento y desarrollo de los sistemas cardio - vascular, nervioso y de las cualidades físicas básicas.

Practicando atletismo las formas básicas de las actividades motoras del hombre (caminar, correr, saltar y lanzar) se consolidan y desarrollan de forma valiosa, mejoran la coordinación del organismo, las habilidades corporales del ser humano y permiten la solución eficiente de tareas físicas de la vida cotidiana.

Bajo estas condiciones; se hace necesario diseñar un manual de entrenamiento de atletismo; con la finalidad de impulsar su práctica en los diferentes planteles educativos, bajo la aplicación del mismo por parte de los maestros de cultura física; en el afán prospectivo de sacar prospectos de la provincia en esta disciplina, puesto que en los últimos tiempos su práctica ha disminuido y por tanto no se ve a corto plazo representantes provinciales.

El atletismo en Cotopaxi, su presencia a nivel nacional, ha sido gracias a los atletas que han salido bajo su esfuerzo, por iniciativa propia y por sus cualidades fisiológicas; además se debe puntualizar la falta de entrenadores especializados, de infraestructura adecuada y de insuficiente apoyo económico por parte de las instituciones públicas, privadas y o organismos que tienen como responsabilidad impulsar estos procesos.

Finalmente, lo que debemos comprender como parte justificativa de su práctica; es que ésta disciplina fortalece la voluntad y moldea el carácter de los jóvenes.



Esta actividad multifacético y socialmente importante hace del atletismo un deporte básico en la educación física de una sociedad y particularmente de una institución.

Las competiciones de marcha, carreras, saltos y lanzamientos deben ser parte integral de la educación física, que se imparte en los planteles educativos; más que desarrollarlas como parte del currículo; debe ser parte de un programa de crecimiento personal y espiritual de quién lo práctica, sobre todo con miras a desarrollar competiciones de alto nivel, como el semillero de Cotopaxi, en donde se propenda a la promoción de los jóvenes y el descubrimiento de otros.

3.- OBJETIVOS

3.1. General

- Promover la práctica del atletismo dentro del sector educativo, con la finalidad de promocionar los jóvenes talentos y el descubrimiento de otros, mediante la aplicación del manual; para mejorar la calidad de vida de las personas con capacidades diferentes.

3.2. Específicos

- Masificar la educación física, procurando la participación de la comunidad estudiantil.
- Conseguir el contacto con los maestros de cultura física de los planteles educativos, a fin de difundir y comprometer la aplicación del manual.

- Fortalecer los procesos educativos iniciados en la disciplina del atletismo, como política institucional que permita el ejercicio sistemático del manual.
- Promover integralmente al educando, desarrollando la capacidad creadora y conciencia crítica.
- Crear espacios extracurriculares para la práctica del atletismo, mediante la racionalización de la infraestructura de los escenarios deportivos.
- Implementar un proceso de seguimiento y evaluación.

4.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La planificación es el medio más importante de equilibrar y dirigir todos los aspectos de la práctica deportiva, de la teoría y la ciencia, hacia una meta definida del entrenamiento del atleta. Sirve como base para controlar el progreso apropiado y para analizar las posibles causas de errores. La planificación fija el fin, que determina la medida total del desarrollo del atleta, Un sistema de planificación permitirá el seguimiento y evaluación, basados en los mejores conocimientos y métodos científicos, el mismo que deberá establecer etapas, períodos; a continuación se da un bosquejo básico de un sistema de planificación y evaluación:

a.-) Programas para varios años:

La dirección del entrenamiento y desarrollo de un atleta a lo largo de varios años hacia una meta en particular requiere planes que cubran desde la base, a través del perfeccionamiento, y hasta el entrenamiento de máxima actuación; debe tomarse aspectos como:

- Desarrollar un atleta para su máximo rendimiento, requiere un período de 6 a 8 años.
- El plan debe satisfacer las demandas de base y de perfeccionamiento.
- Debe establecerse para un grupo de atletas tomando el eficiente el referente los planes individuales.
- La materia principal del plan para varios años es el plan anual.
- Contiene los principales indicadores del acondicionamiento físico de la intensidad del entrenamiento.
- El énfasis del entrenamiento puede cambiar de un año a otro, pero un aumento sistemático y gradual en intensidad es una necesidad en general.

b.-) El plan anual individual:

Se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Se toma en cuenta las características personales y las medidas de cada atleta.
- Apreciación de la condición física.
- Determinar el desarrollo de la personalidad del atleta, asando como criterio en progreso en el trabajo, espíritu de equipo, actividades sociales.
- Fijar las tareas principales y métodos.

- Establecimiento de un plan individual, teniendo como referencia el plan anterior.
- Tomar en cuenta la información médica de lesiones, investigaciones, etc.

c.-) El programa semanal:

Este debe ser delineado en base de los valores bosquejados en el plan anual y se debe tomar en cuenta:

- Hacer una distribución específica de tiempo.
- El horario semanal debe ser flexible; dándole al entrenador la oportunidad de aumentar y reducir la carga de entrenamiento, sin perder los conceptos básicos.
- El carácter cíclico del entrenamiento, se debe mantener.

d.-) Evaluación del proceso:

- La evaluación es la fuente, de la cual el entrenador extrae conclusiones sobre la eficiencia del trabajo.
- La evaluación se la realiza a través de las tablas de entrenamiento, las pruebas y competiciones. (Registros)
- Permite planificar la cantidad correcta del entrenamiento.
- La evolución semanal de entrenamiento, le permite al entrenador saber si los valores proyectados han seguidos.

EVALUACIÓN : EL PUNTO OSCURO DEL ATLETISMO:

Hoy la evaluación pretende formar parte de un proceso de enseñanza – aprendizaje.

Ella, dentro de la disciplina de atletismo, queda totalmente al margen de este proceso. Debemos evaluar el aprendizaje, no solamente en términos cuantitativos, sino centrar la importancia en los valores y actitudes que se van desarrollando a través del proceso. Tenemos que tener claro, que la finalidad de la educación física y particularmente del atletismo no es exclusivamente la de adquirir determinados conocimientos o habilidades, sino la de desarrollar un ser humano libre, y creador de su propia cultura; con el fin de mejorar su calidad de vida. Por tanto, no debemos tener tanta prisa y preocupación en conseguir resultados deportivos, sino que es previo, en primer lugar, permitirle al alumno que enfrente sus propias dificultades y descubra, ayudarlo por su maestro – instructor, las mejores soluciones para él, lo cual redundará en beneficio de su auto afirmación, en función de su propia capacidad y de los propios logros deportivos.

5.- ENTRENANDO TÁCTICAS

La táctica en el atletismo trata de crear una aproximación a la competición para alcanzar buenos resultados frente a las tácticas de los oponentes y ello lleva involucrada la sensible aplicación de la fuerza del propio atleta que asegurará su éxito individual.

5.1. Sugerencias Generales:

Con el fin de seguir un plan táctico, es recomendable tomar los siguientes factores:

- La condición física y mental del atleta (niños, jóvenes, adultos).
- El nivel de eficiencia de su técnica.
- La experiencia previa.
- La naturaleza de su técnica.
- Condiciones climatológicas.
- Saber el tiempo exacto para el entrenamiento.
- Adaptarse a un horario de entrenamiento.

5.2. Sistema de Ejercicios para entrenar Atletismo

El atletismo, como en otros deportes, los entrenadores tienen a su disposición un gran número de ejercicios. Por ello puede variar el programa y hacer el entrenamiento interesante.

Pero no siempre es fácil escoger de entre la cantidad de ejercicios aquellos que correspondan mejor a la tasa media de entrenamiento. Organizar los ejercicios en grupos apropiados proporciona una mejor visión general y facilita la selección conveniente; aquí presentamos un cuadro que sintetiza, los ejercicios y que se desarrolla con su aplicación:

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO BÁSICO: DESARROLLO DE:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1.- Ejercicios preparatorios generales | calidades |
| 2.- Ejercicios preparatorios generales | calidades y destrezas |
| 3.-Ejercicios básico y auxiliares | destrezas |

- EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO ESPECIAL

- | | |
|--|-----------------------|
| 4.- Ejercicios complementarios | destrezas |
| 5.- Acondicionamiento general | calidades |
| 6.- Acondicionamiento especial o ejercicios especiales | calidades y destrezas |

Cada grupo de ejercicios se usará para lograr objetivos específicos en los entrenamientos generales y especiales de un atleta, restringir sus efectos a eso solamente.

EJERCICIOS PREPARATORIOS GENERALES:

Son los ejercicios más simples, se usan generalmente en entrenamientos de circuitos como tareas auxiliares; y de entrenamiento en el sitio.

EJERCICIOS PREPARATORIOS ESPECIALES:

Son ejercicios específicos simples que están relacionados con la técnica de la disciplina (carreras, salto de altura, lanzamiento de peso, etc).

EJERCICIOS AUXILIARES:

Son variaciones simplificadas de los ejercicios básicos (asistencia de un compañero o ejercitación lenta de movimientos).

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS:

Son series de movimientos introduciendo obstáculos, cambiando la rutina normal.

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO GENERAL:

Son movimientos con una mayor carga adicional y de repeticiones; incluye ejercicios de fuerza y resistencia general, etc.

EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO ESPECIAL:

Son ejercicios que tienen relación con las distintas fases del movimiento completo de la prueba, se trabaja con cargas y pesos (bolas de arena, llantas, elásticos, pesas ; es decir la utilización de implementos pesados, etc).

COMO SABER ELEGIR LA ESPECIALIDAD APROPIADA:

Resulta difícil escoger, entre todas las especialidades atléticas, la más conveniente para cada uno. En principio se debe conjugar estatura y elasticidad (salto), ahora bien ante todo, una persona que se dedica a practicar cualquier modalidad debe tener la seguridad de que su práctica no sea perjudicial para ella.

Por esto, certifique el estado de salud; luego comience con ejercicios encaminados a fortalecer el cuerpo, un entrenamiento de piernas y un mejor control de la respiración, lo que repercute, inevitablemente, en una mejor manera de comer.

Una vez conseguido esto, el siguiente paso consiste en mejorar la rapidez de las piernas, ampliar la zancada y perfeccionar el apoyo de los pies sobre el suelo.

Una vez completada esta fase previa, ya podemos considerarnos en el umbral del atletismo, y el aspirante puede empezar con un entrenamiento más específico en las pistas atléticas.

COMPETICIONES:

Dentro de las competiciones, podemos distinguir varias categorías:

a.-) Competición natural, donde el atleta se enfrenta como único elemento en un problema simple, como es el caso de longitud.

b.-) Competición semi – natural, donde el atleta se debe enfrentar a un problema en el que intervienen el factor técnica, como es el caso de salto de altura y el salto triple.

c.-) Competición que se realiza valiéndose de un instrumento de específicas características caso del lanzamiento del peso, disco, jabalina y martillo.

d.-) Competición realizada con el uso de varios instrumentos, el caso del salto con pértiga.

EL ESTILO

El estilo es, pues, la distribución de la energía por medio de la sincronización de determinados movimientos naturales que permiten al cuerpo desarrollar el rendimiento máximo en relación a su efectiva posibilidad. El factor estilo es base esencial para el atletismo, ya que sin él resultan dificultosos incluso los resultados más modestos. Resumiendo diremos que el estilo atlético es un conjunto de actos mecánicos, que deben transformarse en habituales, para llegar a una realización perfecta de las pruebas.



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

CONDICIONALES :

El desarrollo de las capacidades del hombre es un proceso socialmente fundamentado, cuya base es la interacción entre las propiedades psíquicas del individuo y las condiciones sociales en las cuales se produce.

Las capacidades físicas se ponen de manifiesto solo en la actividad y son particulares individuales de la personalidad, por lo que una misma actividad se efectúan de manera distinta personas diferentes. Las capacidades desarrollan todos, pero las diferencias individuales perduran.

El profesor puede utilizar, adaptar o relacionar los ejercicios, según lo considere necesario, para fortalecer la enseñanza de las diferentes disciplinas que comprenden el atletismo.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD:

- Ubicarse frente a una pared, colocar los antebrazos sobre ella y apoyar la frente sobre la parte potencial de los brazos.
- Sentarse y juntar las plantas de los pies, poner las manos sobre las puntas y jalar suavemente; la parte superior del cuerpo hacia delante; hasta sentir un estiramiento en las ingles.
- Estando sentado estirar la pierna derecha y flexionar hacia el cuerpo la izquierda, para estirar los músculos de los muslos y el lado inferior de la espalda.
- Acostarse con las puntas de los pies juntos y las rodillas hacia fuera; relajarse en esta posición durante 40 segundos.
- Estando acostado, estirar las piernas y brazos, sostener un estiramiento de 5 segundos. Las veces que se haga este ejercicio se tiene que jalar hacia adentro lo que proporciona una sensación de bienestar.

- Estando acostado; doblar la rodilla y suavemente jalar con ambos brazos hacia el pecho, hasta sentir un estiramiento, lo cual no rebase los 40 minutos: Se debe hacer con ambas piernas.
- Un ejercicio relajante para a espalda es la posición fetal, que consiste en acostarse doblando con las piernas dobladas y la cabeza descansando sobre las manos.
- De posición sentado, jalar la rodilla con las manos, hacia el centro del cuerpo y luego hacia el hombro contrario, hasta sentir un estiramiento sencillo en la parte lateral de la cadera.
- Estando de cuclillas pararse jalando el mentón hacia dentro, para ponerse erecto sólo deben utilizarse los cuádriceps y mantener recta la espalda.
- Elevar la pierna y apoyar en algo a la altura de la cadera, tomarse de las plantillas de inclinarse al frente lentamente, debe sentir un estiramiento en la parte posterior de la parte elevada; este estiramiento es bueno para correr o caminar.
- Sujetarse de algún objeto y jale la rodilla hacia el pecho: No se incline hacia adelante a partir de la cintura o de las caderas.
- Colocar la parte alta de la planta del pie sobre la superficie de apoyo estable (pared, mesa, banca, silla) y mantener la otra pierna orientada hacia delante, A continuación, flexionarse la pierna de arriba y al mismo tiempo muévase as caderas hacia delante.
- Acostado boca arriba jálase la pierna izquierda hacia el pecho, manténgase la parte posterior de la cabeza sobre el tapete, pero sin demasiado esfuerzo.
- Estando sentado, tomarse las rodillas con las manos para jalarlas hacia el pecho. Después, ruédese suave mente hacia atrás y hacia delante, a todo lo largo de la espalda, mantenga el mentón hacia abajo, en dirección al pecho. Esto ayudará a estirar aún más los músculos que se encuentran a lo largo de la espina dorsal.
- Parece con los pies separados a la misma distancia que los hombros y conserve orientados hacia el frente. Flexione el tronco a los laterales estirando el brazo del lado contrario; de forma alternada. Luego coja las

manos por encima de su cabeza y doble el tronco en forma lateral, de forma alternada.

- Parece cerca de una pared (30 a 60 cm.); los pies separados y luego gire el tronco, para ambos lados (rotación); hasta que tope la pared con sus manos; y regresar a la posición inicial.
- Con los brazos extendidos por arriba de la cabeza y las palmas juntas estirar los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás.
- Enlace los dedos sobre la cabeza con las palmas volteadas hacia arriba y empuje los brazos hacia atrás.

EJERCICIOS DE VELOCIDAD (PIQUES)

- Salidas de pie, (piques)
- Salidas de pie con la espalda en la pared.
- Salida desde cuclillas.
- Salida desde sentado.
- Salida desde rodillas.
- Carreras ampliando zancadas.
- Carreras subiendo cuestas.
- Arrastrar llantas de coche.
- Salto de profundidad.
- Carrera a la pata coja.
- Aceleraciones progresivas.
- Juego de Velocidad (fuerte y flojo).
- Correr cuesta abajo.
- Aceleración simple (20 metros).
- Elevación de talones hacia glúteos.
- Carrera impulsando firmemente con una pierna.
- Salto sobre tronco.

EJERCICIOS DE FUERZA (SE REQUIERE UN BALÓN MEDICINAL).

- Abdominales pasar delante de la cintura.
- Brazos en fondos con la pierna en el balón.
- Piernas en saltos en pie juntos por encima, derecha e izquierda.
- Agilidad en lanzar por entre las piernas, esguince y recibirlo.
- Flexibilidad en flexo extensión de tronco con rebote.
- Coordinación en agilidad en el ocho entre las piernas.
- Saltar en zig – zag, brincando con ambos pies.
- Saltar al compañero con las piernas abiertas.
- Saltar al compañero el cual debe estar de pie y ligeramente encorvado.
- Saltar con ambos pies varios bancos.
- Saltar varios bancos a la pata coja.
- Extensión y flexión de las piernas.

FUERZA PARA PIERNAS ABDOMEN Y ALGO DE BRAZOS:

- Avanzar con ambos pies por impulso de los tobillos.
- Sobre dos rayas realizar saltos en diagonal, con uno y dos pies.
- Sucesión de saltos: dos izquierda., dos derecha.
- Elevar rodillas al pecho con un brinco intermedio.
- Desde cuclillas, saltar y elevar rodillas al pecho.
- Arrodillado, saltar y ponerse de pie.
- Subir y bajar un banco con ambos pies.
- Saltar de un lado al otro con ambos pies.
- Saltar de un lado al otro del banco con un pie.
- Saltar en forma alternada poniendo un pie sobre el banco.
- Bancos separados, saltarlos a la pata coja.

FUERZA PARA ABDOMEN, BRAZOS Y PECHO:



- Acostado boca arriba, flexionar ligeramente las rodillas. Elevar el tronco y bajarlo, colocar las manos en la nuca.
- Acostado boca arriba, flexionar las piernas, colocar los brazos cruzados sobre el pecho. Realizar el abdominal con un ligera curvatura de la espalda. De la misma posición alternado el codo derecho con la pierna izquierda y el codo izquierdo con la pierna derecha.
- Flexiones de pecho, apoyando la palma y atrás con los dedos.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA:

Los ejercicios que se mencionan elevan la resistencia, componente básico para cualquier práctica deportiva. Además mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

- Caminar
- Correr.
- Nadar.
- Andar en bicicleta.
- Subir escaleras.
- Brincar la cuerda.
- Disciplina de conjunto: Fútbol, básquet, etc.

Al practicar estas disciplinas, se deben tomar en cuenta la duración e intensidad de esfuerzo.

6. LAS PRUEBAS ATLÉTICAS:

6.1. DESCRIPCIÓN:

A continuación trataremos de describir cada una de las pruebas dando un enfoque técnico – táctico, que permita al maestro de Cultura Física orientar la enseñanza del atletismo a los alumno que por su propia motivación y/o, cualidades, requieran del apoyo técnico, que permita mejoren sus condiciones motrices, fisiológicas, psicológicas, etc. No obstante, nuestro interés es poner al alcance de maestros y estudiantes un trabajo práctico y aplicable a las necesidades de la técnica; por tanto, podrá servir de un manual de consulta.

6.2. CAMINATA.- Es una progresión de pasos, de tal modo que un pie esté en contacto con el suelo todo el tiempo. Así mismo la pierna de apoyo debe estar extendida por 100 menos un momento cuando esta en posición vertical.

6.2.1 TÉCNICA.- Los movimientos mecánicos de la técnica de caminata son:

- Movimiento de las piernas. (Zancada = talón – planta – punta.)
- Acción de los brazos. (Impulso = Hombros – balanceo – pelvis.)
- Acción de caderas. (Caderas = movimiento rotatorio.)

6.2.2. FASES DE LA ZANCADA:

- Doble Apoyo.- Fase de escasa duración, ambos pies tocan el suelo, es la mayor amplitud del paso, así como la de mayor torsión de hombros y caderas.
- Fracción.- Justo cuando acaba la anterior, la cual realiza por la pierna delantera merced al trabajo de glúteos y a la inercia del centro de gravedad.

- Relajación.- Es donde acaba la tracción y comienza el impulso. La cadera están en el mismo plano que los hombros y los brazos verticales y paralelos a los lados del tronco.
- Impulso.- Una vez terminada la fase anterior el centro de gravedad sobrepasa el pie de apoyo, empieza la misma pierna que ha hecho la tracción a impulsar, mientras la otra va pasando delante para extenderse.

6.2.3. EJERCICIOS PREPARATORIOS:

- Para fortalecer los músculos de la espalda y los abdominales.
- Ejercicios que mejore la flexibilidad y relajamiento.
- Gimnasia para aumentar la extensibilidad de los músculos de las piernas.
- Caminar sobre una línea recta, para aprender a mantener los pies paralelos.
- Caminar sobre la línea con pasos largos, para el giro de la cadera.
- Caminar sobre una línea incluyendo los brazos flexionados.

6.3. VELOCIDAD.- Es una habilidad natural que todos alguna vez realizamos.

6.3.1. TÉCNICA .- Acción de las piernas, e incluye cuatro fases:

- Amortiguamiento: (Pie = flexión – tobillo – rodilla – y cadera.)
- Apoyo: (Pie = Metatarso – suelo – talón – y tobillo de la pierna de apoyo.)
- Impulso: (Articulaciones = Cadera – rodilla – tobillo de la pierna de apoyo.)
- Vuelo: (Termina la pierna de impulso e inicia por detrás.)

6.3.1.1. POSICIÓN DEL TRONCO

El tronco centraliza todos los movimientos ya que se recibe por la parte superior el trabajo de los brazos y por la inferior las acciones de las caderas; su misión será

facilitar en todo momento el movimiento de las extremidades evitando toda acción flexura, exagerada, pero permitiendo una pequeña inclinación hacia delante.

6.3.1.2. POSICIÓN DE LA CABEZA

La cabeza deberá mantenerse en línea con la extensión del tronco, para lograrlo debe mantenerse la vista en punto lejano. Los músculos se mantendrán con la menor tensión posible.

6.3.1.3. ACCIÓN DE LOS BRAZOS

La función de los brazos consiste en coordinar sus movimientos con las extremidades inferiores lo cual puede lograrse equilibrándolos en forma rítmica.

6.3.2. EJERCICIOS MAS COMUNES

- Extensión del tobillo.
- Elevación de los muslos.
- Saltos aumentando la amplitud, llevar los talones a los glúteos después de extender la pierna al frente.
- Incremento de la amplitud del paso – trote.
- Mientras se camina, llevar la rodilla al pecho y presionar con las manos hacia el cuerpo.
- Arrastre y empuje de una posición móvil que ponga resistencia.
- Pequeños saltos hacia delante caída hacia los hombros y marcando la acción de los tobillos.

6.3.3. ERRORES MÁS COMUNES DE LA CARRERA

- Cuidar que no sea muy marcado el contacto con el talón.
- No largar excesivamente el paso.



- Quitar el pie del suelo, en lugar de presionar sobre él.
- Levantar excesivamente el muslo.
- Correr con el tronco echado hacia atrás.
- Correr con el tronco inclinado hacia delante.
- Movimiento excesivo hacia adentro y hacia fuera.
- Apretar fuertemente al correr.

6.4. SALIDAS: Importancia de la salida depende la distancia.

6.4.1. TIPOS:

6.4.1.1. SALIDA MEDIA.- Es usada en la carrera de relevos por el segundo, tercero y cuarto relevista.

6.4.1.2. SALIDA BAJA.- La colocación de los tacos es una decisión personal del atleta; y se podrán entre sí podrán colocar en tres formas.

- Poca separación entre sí (15 a 20 cm.)
- Separación inmediata (30 a 40 cm.) ; es la más efectiva.
- Separación amplia (Más de 40 cm.)

6.4.2. DISTANCIA DE LOS TACOS EN LA LÍNEA DE SALIDA

Si los tacos están un poco separados, su distancia respecto a la línea de salida deberá ser amplia. Si la distancia entre los tacos es intermedia se aproximará más que la anterior. Una amplia separación de tacos proporcionara un acercamiento a la línea de salida. La inclinación de los tacos del primero al segundo es inferior (35 – 45 ° y 60 – 65 °) con respecto as la horizontal del cuerpo.

6.4.3. EJERCICIOS MÁS COMUNES

- Con el pie retrasado y apoyado en un taco, salir impulsado fuertemente sobre el taco y extender completamente la pierna.
- Una fuerte elevación de la rodilla de la pierna retrasada al momento del impulso.
- Pies en tacos, la mano correspondiente al taco del pie de atrás apoyada en el suelo, la del otro lado, mueve más alto que la cadera.

6.4.4. ERRORES MÁS COMUNES DE LA SALIDA

SALIDAS

- Doblar los brazos.
- Desequilibrarse hacia los lados.
- Salida en zig – zag.
- No realizar contracción sobre los tacos.
- Alzar la cabeza.
- Poner la cadera demasiado alta o baja.
- Piernas demasiado extendidas o flexionadas.
- Incorporarse prematuramente.

6.5 VALLAS: La carrera con vallas es una de las disciplinas más complicadas del atletismo donde el aspecto coordinativo – técnico. Su dificultad resulta de la alternancia permanente entre los movimientos cíclicos (Carrera) A cíclicos (paso de la valla) a velocidad máxima.

6.5.1. TÉCNICA

- La salida.- Es semejante a las pruebas de velocidad, sin embargo para enfrentarse a primer obstáculo es necesario diferenciar individualmente la distancia de los tacos en relación a la línea de distancia de los tacos.
- La Aproximación a la Primera Valla.- Exige una aceleración al máximo sobre todo los primeros pasos. Después del cuarto paso la vista se dirige hacia la valla, se eleva el tronco más temprano que en la carrera de velocidad y se busca una “posición más alta” de la cadera. La longitud de los pasos debe aumentar, hasta séptimo, el octavo será recortado para preparar el salto de la valla.
- El paso de la valla requiere realizar los siguientes movimientos:
 - Pierna de ataque: Es la que se lanza contra la valla, sube flexionada al frente hasta que la rodilla alcanza la altura de la cadera en la cual péndula hacia arriba.
 - Una vez finalizado.- El impulso de la pierna se deja arrastrar, esta describe un movimiento circular y lateral paralela a la valla; de tal modo que cuando la otra pierna hace contacto con el suelo se mantiene algo de costado.
 - Acción del tronco y cabeza .- A medida que la pierna de ataque actúa, el tronco se va inclinando compensando así su elevación y favoreciendo la búsqueda rápida del suelo, una vez sobrepasada la valla. La cabeza sigue al tronco y así contribuye en todos sus movimientos.

6.5.1.1. Acción de los Brazos.- El brazo contrario de la pierna de ataque se eleva para acompañarla y lograr su mayor extensión cuando el pie está situado sobre la valla.

6.5.2 La llegada.- Al sentirse próximo a la meta el atleta lanzará el tronco hacia delante, extendiendo simultáneamente los brazos hacia atrás.

El corredor de vallas, debe considerar 4 puntos fundamentales:

- Ritmo.
- Equilibrio.
- Proyección de caderas, como consecuencia de una correcta acción.
- Mínima elevación.

6.5.3. EJERCICIOS MAS COMUNES

- Levantar las rodillas caminado hasta la valla y pasar la pierna de ataque.
- Trotar hasta la valla y pasar la pierna de ataque.
- Correr hasta llegar a la valla y pasar la pierna de ataque.
- Levantar las rodillas hasta la valla y pasar la pierna de impulso.
- Trotar hasta la valla y pasar la pierna de impulso.
- Correr hasta la valla y pasar la pierna de impulso.

6.5.4. ERRORES MÁS COMUNES

- No subir la rodilla hasta la cadera.
- Flotar sobre la valla.
- No atacar rápido la valla.
- No Subir la pierna de impulso.
- De la pierna de impulso dirigir la punta de los pies hacia abajo.
- Flexionar la pierna de ataque al caer al suelo.
- Atacar demasiado cerca de la valla.



6.6. RELEVOS.- Es la prueba que junto a cuatro atletas muy veloces que sean capaces de unir sus cualidades, con la facilidad de transferir el testigo sin que este sufra deceleraciones.

6.6.1.TÉCNICA.- En la carrera de 4 x 100mts. el método alternativo es más aceptado y consiste en la afectividad de portar al testigo en el momento de la carrera, es decir los corredores de las curvas portan el testigo en la mano derecha y corren pegados al borde interno de su carril mientras que los que van en las rectas lo llevan por la izquierda y corren por el borde exterior del carril. La transferencia del testigo no es visual, es decir el receptor no mira al testigo para recibirlo en su mano pero espera en un lugar apropiado dentro de la zona de aceleración hasta que el portador llega a una marca colocada previamente. En un momento el receptor se pone en movimiento, luego con un número de zancadas, extiende las manos en cierta posición para recibir el testigo. Hay dos métodos que se utilizan para el cambio de testigo: Arriba abajo, de abajo arriba.

6.6.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

- De parada dar una voz de aviso para prevenir al compañero, de acuerdo con la forma de transferencia.
- Al igual que el anterior pero con movimientos andando, corriendo, de salidas de curva.
- Salida de pie, cuando el compañero llega a una referencia marcada.

6.6.3. ERRORES MÁS COMUNES

- No extender correctamente el brazo hacia atrás.
- Mirar hacia atrás, para recibir el testigo.
- Rebasar las marcas para la salida.
- No utilizar adecuadamente la zona de pase.

- Se juntan demasiado los corredores.

6.7. SALTO DE LONGITUD.- Es un gesto natural que el hombre realiza de forma casi instintiva.

6.7.1.TÉCNICA: Se establece en:

- Carrera de aproximación.- Es similar a una de velocidad, con las variantes de que la salida es más explosiva y al final hay que efectuar un salto desde un lugar determinado.

Debemos diferenciar varios pasos en la carrera:

- El inicio en la referencia de la carrera; puede ser desde la posición estática, o también de trotes, saltos, dobles pasos, etc.
- La proyección a partir de la referencia inicial, el atleta incrementa la frecuencia de sus pasos, la amplitud, o ambas a la vez, hasta estabilizarlos mientras se incrementa progresivamente la velocidad.
- La preparación para la batida; el último paso es el más largo de la progresión y el último debe ser más corto y largo.
- La batida se inicia con el último apoyo de la carrera o colocación del pie sobre la tabla; en este breve lapso se efectúa una serie rápida de acciones, amortiguamiento, apoyo e impulso.
- Apoyo.- El contacto sigue siendo de metatarso, los brazos y la pierna libre se aproximan al eje longitudinal del cuerpo.
- Impulso.- En el instante preciso en que el centro de gravedad sobrepasa la vertical del punto de apoyo, la pierna de impulso se extiende y violentamente.
- Vuelo.- Se divide en tres partes:

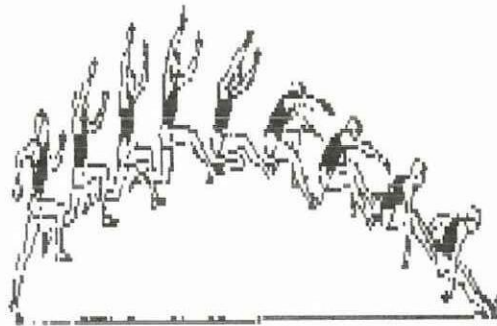
- Despegue.
- Suspensión.
- Adaptación.

TÉCNICAS:

- Natural o de 1 y $\frac{1}{2}$.- Para saltos de poca longitud y principiantes; durante la suspensión la pierna de batida se une a la libre y esta posición de sentada se efectúa la traslación.
- De Extensión.- Cuando termina el despegue, la pierna libre se relaja y va atrás para colocarse a la misma altura que la de batida. Los brazos por arriba o lateralmente van también atrás, proporcionando la flexión dorsal del tronco y así prepararse para la caída.
- De paso de Tijeras.- El saltador en cierta forma continúa corriendo en el aire con esta técnica. Sin importar los pasos que se den, la secuencia finaliza con la flexión del tronco hacia delante y sin permitir que bajen las piernas.

Durante la rama descendente de la parábola de salto, el atleta debe acoplar su cuerpo para lograr aterrizaje efectivo.

6.7.1.1.CAÍDA.- Inmediatamente después del contacto se flexionan las rodillas, para permitir el paso de las caderas hacia adelante. Según se entre con los pies juntos o separados, la caída deberá realizarse de frente o lateral, sobre un terreno de pista el atleta corre unos 25 a 30 metros.



6.7.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:

- Elevación de la pierna libre flexionada o la rodilla hasta que llegue a la altura de la cadera; los brazos coordinan el movimiento y la pierna de batida se extiende sin despegar del suelo.
- Con los paso de carrera realizar la batida (salto) sobre un banco y caer en el paso sobre la pierna de batida.
- Carrera corta realiza la batida (salto) sobre un banco y caer en el paso sobre la pierna de batida.
- Desde un banco, adoptar la posición de batida dejarse caer hacia el paso realizando los movimientos de brazos.
- Con 6 pasos de carrera realizar el ejercicio anterior (más distancia) .
- Estando suspendido, proyectar la pierna libre hacia el frente y al, mismo tiempo flexionar la pierna batida y dirigida hacia delante para unirla a la pierna libre.

6.7.3. ERRORES MAS COMUNES:

- Longitud de carrera incorrecta.
- Falta de ritmo y uniformidad de los pasos.
- Pérdida de velocidad..
- No respetar la longitud relativa de los últimos pasos.
- Llegar de talón a la tabla.



- Batir mirando el suelo (impulso)
- Pérdida de equilibrio en la fase de vuelo.
- Posición inclinada hacia delante.
- Falta de elevación de las piernas.
- Brincar el pozo precipitadamente.

6.8. SALTO TRIPLE

6.8.1. TÉCNICA

6.8.1.1. Carrera de Aproximación: Se distingue ligeramente del salto de longitud y esta en la modificación en los últimos pasos; se debe acelerar y acortar un poco estos; la rodilla se mantendrá lo más alto posible.

- ⊗ **Primer Salto:** Comienza con la colocación del pie en la tabla y termina con el “aterrizaje - agarre” sobre el mismo pie en el pasillo, después de una fase aérea. El salto se divide en: batida, vuelo y aterrizaje.
- ⊗ **Segundo Salto:** En todas las técnicas es el salto más corto (15%.20% menos que el primero) y se divide en batida, vuelo y aterrizaje.
- ⊗ **Tercer Salto:** es muy importante el salto de longitud en el que se bate con la pierna contraria. En el amortiguamiento y el apoyo, la pérdida de velocidad se compensa con una mayor flexión de la pierna de batida, el impulso es muy activo para compensar la pérdida.

6.8.1.2. Caída: El saltador cae en el foso con los talones y los pies a la misma altura, inmediatamente de hacer contacto con la carrera, debe flexionar las rodillas para permitir el paso de las caderas hacia delante; la caída puede ser frontal o lateral; según entre con los pies juntos o separados.



6.8.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN

- ⊗ Ejercicio de bi ritmo en la zona del salto con aterrizaje en el foso.
- ⊗ Ejercicio de triple salto sobre el sitio y terminando con el aterrizaje en el foso.
- ⊗ Triple salto desde la posición de parado y cayendo sobre el foso.
- ⊗ Con carrera corta, realiza un intento de salto triple.
- ⊗ Con carrera corta, hacer el primer salto natural.

6.8.3. ERRORES MÁS COMUNES

- ⊗ Postura incorrecta durante el vuelo.
- ⊗ Tronco demasiado adelante.
- ⊗ Llegada del pie con el talón previo a la batida, con el con el consiguiente frenaje.
- ⊗ Segundo salto muy alto.
- ⊗ Falta de equilibrio.
- ⊗ Desaprovechar la acción de los brazos.
- ⊗ Pierna de batida rígida durante el vuelo.

6.9. LANZAMIENTO DE LA BALA

6.9.1. TÉCNICA: Esta se divide en:

- **Agarre de la bala:** El lanzador agarra el peso en la mano, donde descansa en la base de los dedos, el pulgar y el meñique ligeramente separados lateralmente, el peso no debe estar firmemente agarrado, ni tampoco que ruede en la palma de la misma.. La mano que sujeta el peso se sitúa en la cavidad formada entre el cuello y la clavícula, de tal manera que no descansa en el hombro, sino en lado del cuello y bajo la mandíbula. El codo debe estar ligeramente levantado y hacia delante. El brazo apunta hacia delante y abajo. La cabeza permanece en la posición normal.
- **Posición de Partida:** El lanzador se para recto, el pie derecho debe quedar en la línea media del círculo, el izquierdo se sitúa atrás y ligeramente en la dirección del lanzamiento. El tronco al iniciar deberá ir inclinado hacia delante, al mismo tiempo que será doblada la pierna de apoyo en combinación con un ligero impulso, de la pierna libre hacia atrás, la cuál regresara enseguida a la dirección de la pierna de apoyo y será apoyada ligeramente al piso.
- **El deslizamiento:** El lanzador tiene inclinado el tronco hacia delante, mientras que con la pierna izquierda se impulsa hacia atrás y arriba, no más alto que la rodilla derecha, en un movimiento de contra equilibrio.

Cuando comienza el deslizamiento, su pie izquierdo impulsa hacia atrás y fuera, y también a lo ancho del círculo, mientras que el derecho impulsa en dirección del tiro; así toma la posición en el centro del círculo y aterriza sobre la pierna derecha.

El lanzador debe de tratar de concluir el movimiento de ambas piernas casi simultáneamente y lo más pronto posible. Al final del deslizamiento, el atleta debe frenar su movimiento hacia delante y aplicar entonces fuerza en la dirección del lanzamiento.

- **El lanzamiento:** en la acción de lanzar la fuerza se le aplica a la bala con un rápido estiramiento de las piernas, la elevación y rotación del tronco y el impulso del brazo lanzador.

- Impulsión: la bala es impulsada por la extensión final simultanea de las piernas, el tronco y el brazo de lanzar
- La recuperación: Después de descansar, hay que impedir salirse del círculo. La mejor forma de conseguirlo es por una inversión de los pies



6.9.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:

- Aprendizaje del agarre de la bala.
- Aprendizaje del movimiento del impulso.
- Aprendizaje del movimiento de impulsión desde la posición de lado respecto el área.
- Realizar la posición de fuerza, sin implemento y con implemento.
- Aprendizaje en la posición inicial de espalda al área.
- Aprendizaje del lanzamiento.
- Aprendizaje de frenado (inversión de los pies).
- Aprendizaje del movimiento completo.

6.9.3. ERRORES MÁS COMUNES

- Agarre de la bala con la tensión.
- Subir demasiado el codo.
- Desequilibrio en la posición inicial.
- Deslizamiento muy corto.

- Traslación prematura del tronco al frente.
- Lanzar cayendo lateralmente con el tronco adelante.

6.10. LANZAMIENTO DEL DISCO

6.10.1. Técnica: Esta se divide en:

Agarre y posición de Salida: El disco se sujeta en la última falange de los dedos, estos estarán abiertos totalmente o bien unidos, índice y medio, de tal manera que el primero pase lo más cerca posible del diámetro del disco con el fin de lograr una fácil salida en los movimientos finales.

Par facilitar más la sujeción del disco, se flexiona ligeramente la muñeca y de esta manera descansa sobre el antebrazo.

Posición de Salida: El lanzador se coloca en un extremo del círculo según la dirección del lanzamiento y de espaldas a ella; los pies paralelos y separado, el peso corporal deberá repartirse a las dos piernas ligeramente separadas.

Movimientos Previos: La finalidad de estos movimientos es crear una pretensión muscular y romper la inercia del disco, para lograrlo se desplaza el disco horizontalmente, entre la altura de la cadera y la del hombro, efectuando al mismo tiempo del peso del cuerpo de una pierna a otra.

Estos movimientos se realizan una o dos veces y al finalizar, deben provocar una rotación profunda del tronco, llevando el disco muy atrás y a la altura de los hombros, cargando el peso sobre la pierna derecho, para preparar el impulso previo, al pie izquierdo, con talón elevado, gira también en dirección del impulso.

Giro Inicial: El peso del cuerpo que recae sobre la pierna derecha le permite al lanzador pivotar sobre el izquierdo, abriendo la rodilla; el hombro izquierdo por su parte gira ligeramente hacia la izquierda para facilitar el movimiento del tronco.

Mientras tanto, la pierna derecha se despegará del suelo haciendo presión sobre él, a la vez que gira hasta llegar a la extensión total o la flexión ligera.

El disco se mantendrá separado en todo momento, aunque en las acciones finales de esta fase se acerca al cuerpo.

Final: Cuando ambos pies están en contacto con el suelo, comienza la fase culminante del lanzamiento. El lanzador se encuentra de espaldas a la dirección del lanzamiento con el peso cargado sobre la pierna derecha y el tronco inclinado hacia delante. El brazo derecho esta en prolongación de la línea de los hombros y el izquierdo por delante de él; a partir de aquí se inicia la apertura del brazo izquierdo, la pierna y rodilla derecha gira hacia delante impulsando el tronco.

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

AGARRE



6.10.2. EJERCICIOS DE ASIMILACIÓN:

- Con la pierna izquierda adelantada, piernas flexionadas y tronco ligeramente inclinado, balancear el brazo portador del disco y lanzarlo cerca del suelo, procurando que el disco ruede en línea recta.
- En la misma posición anterior, lanzar en forma vertical, tratando que suba y caiga de filo.
- Estando frente a la zona de lanzamiento, con el pie izquierdo adelantado, el tronco vertical, las piernas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo repartido entre ambas piernas, llevar el disco de un lado a otro y lanzarlo.
- De frente a la dirección del lanzamiento y con pierna derecha adelantada, rotar el tronco sobre el pie derecho hasta colocarse en la dirección del lanzamiento después de lanzar.

6.10.3. ERRORES MÁS COMUNES:

- Rodear el borde del disco con los dedos.
- Excesiva flexión y rapidez de la muñeca.
- Torsiones defectuosas.
- Tronco excesivamente vertical.
- Poco impulso de la pierna y rodilla derecha.
- Sacar el disco por el dedo meñique.

6.11.SALTO DE ALTURA

6.11.1. TÉCNICA:

La técnica de esta disciplina tiene cuatro fases; que puede aplicarse a cualquiera de variantes que existen para ejecutar el salto; estos son:

- **Carrera de Aproximación:** La técnica de esta parte de la disciplina, requiere un desplazamiento con una velocidad progresiva, de forma tal que durante los últimos pasos de la aproximación el saltador logre una velocidad óptima.

Al final de la aproximación debe ser controlable, lo que le permitirá al saltador convertir el plano horizontal de movimiento en otros casi verticales. Una aproximación de 7mts es el records de los mejores saltadores. La aproximación se realiza del lado de la pierna de batida, y tiene dos partes: en la primera el esfuerzo está en el desarrollo de la velocidad, mientras que en la segunda las últimas dos o tres zancadas sirven para prepara la batida.

- **Despegue :** Este es el factor más importante de los saltos, pues su correcta ejecución le permite al saltador transformar la energía, lo que garantiza el cumplimiento de los factores fundamentales de los cuales depende un buen resultado. Para despegar el sistema del piso y elevando hasta la cintura de la varilla, el saltador efectúa el último impulso con la pierna más alejada de la varilla.

La amortiguación en la pierna de despegue, le produce una flexión preparatoria.

- **Vuelo :** Una vez que el saltador pierde el contacto con la pista debe alcanzar la máxima altura del vuelo para sobrepasar la varilla. Cuando el saltador alcanza la parte superior de la varilla con la pierna de péndulo y el tronco en posición vertical horizontal; según la técnica del salto, realiza un giro con la pierna pendular lo que ayuda a los movimientos compensatorios al rededor del centro de gravedad del cuerpo; los cuales permiten que éste mantenga una trayectoria de vuelo definida en el despegue.
- **Caída :** Al concluir el pase de la varilla la caída sobre la superficie preparada para tal fin, que por supuesto debe ser blanda, debe ser sobre las piernas, la región glútea, el tronco (espalda); según la variante. Es importante que todo

saltador sepa que la caída será segura. Esto evita contracciones excesivas en el vuelo, pues si bien la caída no influye directamente sobre el resultado del salto, si lo hace sobre la ocurrencia de traumas y lesiones en el saltador.



6.11.2. EJERCICIOS PREPARATORIOS:

- Hacer una demostración de salto de altura completa , con varilla , sin varilla y a poca altura.
- Explicar por separado cada parte del salto (puede hacerse a través de gráficos, videos, etc.) .
- Realizar carreras cortas (progresivas).
- Ejecutar carreras en curvas, con los tres pasos finales.
- Ejecutar carreras de aproximación.
- Realizar ejercicios de despegue, con y/o sin varilla.
- Practicar las caídas según las variantes.

6.11.3. ERRORES MÁS COMUNES

- Ejecutar mal la carrera de aproximación, (depende de la variante).

- Realizar el despegue muy atrás de la varilla.
- Realizar en forma prematura el giro del tronco sobre la varilla.
- Realizar el despegue con la pierna equivocada.
- Insuficiente coordinación de brazos y piernas.

6.12. LANZAMIENTO DE JABALINA

6.12.1. TÉCNICA.- El lanzamiento comprende los siguientes elementos técnicos:

▪ EL AGARRE Y FORMA DE LLEVAR LA JABALINA

Es un hecho práctico agarrar la jabalina en el extremo final de la encorvadura.

- El pulgar y las últimas articulaciones del dedo índice están detrás de la encorvadura, y la jabalina está situada al interior de la palma de la mano.
- La jabalina es transportada por encima del hombro, a la altura de la frente y paralela al terreno. En esta posición la jabalina puede ser elevada mejor detrás del cuerpo y la línea recta. El propósito de un transporte correcto es asegurar una carrera fluida que lleve al atleta a la descarga sin ninguna demora.

▪ RITMO DE LAS ZANCADAS

De los tres ritmos de zancadas conocidas, tres, cinco y siete zancadas; el de cinco es el más ampliamente aceptado y comprende las siguientes fases:

- Deslizamiento de la jabalina
- Zancadas de impulso
- Posición de lanzar

- La descarga (liberación de la jabalina)

➤ FASE DE DESLIZAMIENTO

El deslizamiento en la segunda zancada del ritmo del cinco y termina en la tercera. El brazo de lanzar está situado detrás, alineado con el eje de los hombros.

➤ ZANCADA DE IMPULSO

De acuerdo con técnicas avanzadas, se requiere una cuarta zancada rápida activa pero baja. Los dedos del pie derecho no se deben desviar más de 30° de la dirección de aproximación. El eje de la cadera está rotando unos 20° a la derecha.

➤ POSICIÓN DE LANZADA Y DESCARGA

Esta etapa es el momento en el cual la pierna derecha recibe el peso del cuerpo en la quinta zancada; esta base es muy importante porque su duración influye en el comienzo de su liberación.

El brazo y la jabalina no han cambiado su posición durante la zancada y la posición de lanzamiento; en esta fase la extensión del antebrazo desde la mano es importante.

La descarga se inicia con estiramiento hacia delante y arriba de la pierna derecha, en las articulaciones de la rodilla y el tobillo, impulsando la cadera derecha hacia delante. La pierna izquierda flexionada aterriza sobre el talón y primero tiene una función de apoyo y una elevación.

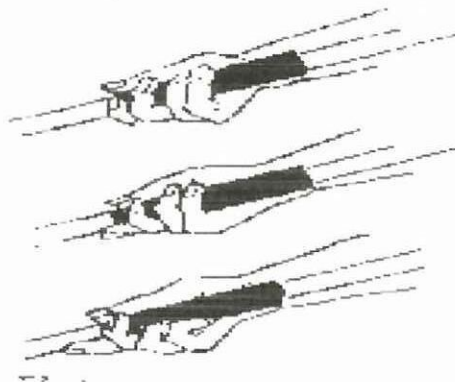
El brazo de lanzar aún no esta extendido, mientras la pierna esta extendida, el talón esta levantado haciendo que la presión del metatarso del pie actúe más tiempo sobre el cuerpo.

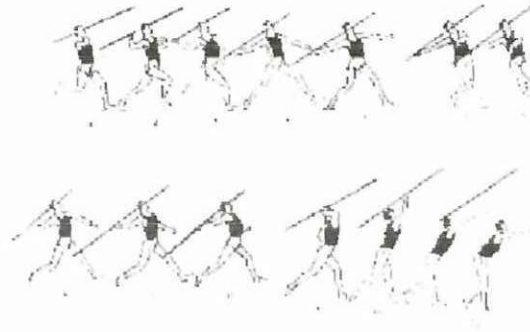
Durante de la liberación del lado izquierdo del cuerpo debe estar en una posición fija. Esto se logra mediante una súbita interrupción del movimiento hacia atrás del brazo izquierdo.

▪ **Recuperación:**

La zancada de recuperación no influye sobre la longitud de lanzamiento, sino que solo controla la velocidad de cuerpo hacia delante lo que impide que el atleta cometa una falta.

AGARRE





6.12.2. EJERCICIOS PREPARATORIOS:

- La liberación se realiza con las piernas ligeramente flexionadas por las rodillas.
- La jabalina se sujeta a la altura de la cabeza y se lanza contra el suelo hacia el frente del atleta.
- Dar dos zancadas caminando con el brazo de lanzar extendido y lanzar.
- Entrenamientos de lanzamientos; una de las principales metas es dominar el ritmo de las cinco zancadas. (Se realiza en principio caminando, corriendo, trotando.)
- Determinar la distancia de la carrera de aproximación.
- Todos los ejercicios se pueden realizar apuntando hacia un blanco.

6.12.3. ERRORES MÁS COMUNES:

- No tomar en forma correcta la jabalina.
- No echar el cuerpo hacia atrás en el momento de la liberación.
- No flexionar el brazo en el momento de la liberación.
- Girar demasiado la cadera hacia delante.

7. CONSIDERACIONES BÁSICAS PARA EL ENTRENAMIENTO ATLÉTICO

7.1. METODOLOGÍA:

Definición.- El entrenamiento deportivo debe ser entendido como un proceso especializado de acondicionamiento físico general con vista a la preparación metódica del atleta.

Esto influye en charlas en grupos a cerca de temas educacionales supervisiones de las técnicas, tácticas, y metodología fuera del entrenamiento normal, planificación y evaluación de la eficiencia del entrenamiento, discusión de películas; preparación directa de atletas, higiene, masajes, e inducción a llevar un tipo de vida.

Tareas.- Las tareas esenciales del entrenamiento son:

- Formación y desarrollo de la personalidad del atleta.
- Desarrollo de la condición física y coordinación de los atletas.
- Mantenimiento de la salud, fortalecimiento del carácter y la voluntad.
- Desarrollo de atributos físicos especiales, para una prueba específica.
- Adquisición y mejoramiento de destrezas esenciales.
- Enseñanza de la técnica, táctica y métodos de entrenamiento.
- Instrucción de atletas para sus sentimientos convicciones y hábitos cumplan con los requerimientos morales.

Dependiendo particularmente de cada caso (edad, sexo, nivel de rendimiento, desarrollo físico (estructura corporal, mental); estas tareas deben ser ilustradas mediante trabajo práctico que posea los siguientes componentes:

- Educación social y moral.
- Preparación física dividida en preparación general y específica.
- Desarrollo de la técnica y la táctica.
- Instrucción teórica del atleta.

7.2. MEDIOS DE ENTRENAMIENTO:

Los métodos más importantes para darse cuenta de los objetivos y realizar las tareas de entrenamiento son los ejercicios físicos. Para la preparación física y técnica se usan ejercicios de la prueba específica o bien de pruebas similares. Los ejercicios de otros deportes y pruebas se utilizan como preparación física del atleta. Se incluye ejercicios especiales que promueven el desarrollo de destrezas, técnicas y especiales; velocidad, agilidad y voluntad.

Además de los ejercicios físicos se puede aplicar otros medios para el mejoramiento físico ejemplo: Aspectos de la naturaleza tales como: el sol, el agua, el aire y aspectos de la higiene.

El entrenamiento deportivo en su esencia un proceso educacional mediante el cual los atletas son instruidos y acondicionados: El entrenamiento como proceso educativo debe estar bien planificado y poseer una base científica de modo directo, el entrenamiento deriva sus bases científicas principalmente de la teoría y metodología del atletismo, anteriormente descrita, por cada una de sus disciplinas y sobre todo de la enseñanza de la Cultura Física.

7.3. PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO

De la evaluación de una sección de entrenamiento se basa en principios definidos que deben considerarse como una unidad lógica que aseguran la integración entre la educación y la instrucción en el aula y en el campo o pista respectivamente. Por

tanto los principios deben ser considerados fundamentales de la cultura física y son además didácticos; durante el entrenamiento estos principios actúan tanto con la enseñanza de la Cultura física obligatoria pero adoptando formas particulares; por tanto, los principios fundamentales del entrenamiento que debe observarse el profesor de la disciplina del atletismo son:

- De la veracidad.
- De la utilidad.
- De la conciencia.
- De repetición.
- De sistematización.
- De durabilidad.
- De graduación.
- De dependencia de la edad.

Por lo que antecede la Cultura Física y el atletismo en particular bajo las actuales exigencias sociales y culturales debe concebirse bajo características especiales que deberían definir esta nueva concepción entre las cuales podemos citar las siguientes:

1. Debe contemplar y perseguir la formación integral del alumno.
2. Presentación de modelos que abarquen actividades que tengan enfoques bajo los siguientes aspectos:
 - De carácter recreativo.
 - De carácter utilitario.
 - De carácter educativo.
 - De carácter deportivo – competitivo.
3. Ofertar la práctica del deporte (atletismo de calidad bajo la ejecución de una planificación estratégica).

4. Favorecer y potenciar acciones que orienten al desarrollo armónico de su personalidad y promuevan objetivos formativos; fomentando la auto disciplina, el respecto a la norma y el deseo de mejorar técnicamente.
5. Coordinar su ejecución con los diferentes estamentos instituciones que intervienen en el proceso.
6. Dar una imagen positiva del deporte.

PLAN DE EJECUCIÓN**MANUAL DE ATLETISMO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EL OCTAVO AÑO DE BÁSICA EN LAS PRUEBAS DE PISTA**

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Orientar adecuadamente la metodología y su progresión en la carreras de velocidad (60 - 100mts.)	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación del cuerpo • Tipos de partida • Mecánica de la carrera • Partida • Recorrido • Llegada 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación • Demostración • Ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> • Pista • Cronometro • Partidores • Silbato • Videos ilustrativos 	Permanente

MANUAL DE ATLETISMO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EL NOVENO AÑO DE BÁSICA EN LAS PRUEBAS DE CAMPO (SALTOS)

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Orientar al estudiante la metodología y sus progresiones en saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar el estilo • Ubicación del cuerpo • Mecánica de coordinación corporal • Corrección de errores 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación • Demostración • Ejecución • Videos ilustrados 	<ul style="list-style-type: none"> • Espacio libre • Colchonetas • Saltímetros • Fosa de salto • Flexómetro • Pito • Cronometro • Banderines 	<ul style="list-style-type: none"> • Permanente • Progresiva • Continua

MANUAL DE ATLETISMO PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EL DÉCIMO AÑO DE BÁSICA EN LAS PRUEBAS DE PISTA

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	EVALUACIÓN
Orientar adecuadamente la metodología y su progresión en los lanzamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Sujetar el implemento correctamente • Tipo de lanzamiento • Mecánica de coordinación corporal • Corrección de errores 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación • Demostración • Ejecución 	<ul style="list-style-type: none"> • Zona de lanzamiento • Implementos • Bala • Disco • Jabalina • Flexómetro • Banderines • Pito 	Permanente

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

1. No existe un manual adecuado de atletismo e los colegios urbanos fiscales de la ciudad de Latacunga.
2. No se orienta adecuadamente los procesos de enseñanza aprendizaje.
3. No se planifica las actividades deportivas.
4. Falta de motivación hacia la práctica del atletismo.
5. Falta de personal capacitado en la disciplina del atletismo.
6. Falta de infraestructura para la práctica deportiva.
7. No se evalúa permanentemente los procesos de enseñanza aprendizaje.



RECOMENDACIONES



RECOMENDACIONES

1. Aplicar adecuadamente el manual de atletismo puesto en consideración.
2. Orientar metodológicamente los procesos de enseñanza aprendizaje del atletismo.
3. Planificar metódicamente las actividades deportivas.
4. Motivar permanentemente al estudiante en la práctica del atletismo.
5. Actualizar permanentemente al personal acorde a los avances tecnológicos actuales.
6. Que exista más apoyo de la autoridades institucionales y provinciales.
7. Realizar un seguimiento permanente de rendimiento de los alumnos.
8. Crear en la provincia una escuela de atletismo, con el fin de dar la apertura a niños y jóvenes para su práctica y sobre todo aprovechar los talentos deportivos.



9. Diseñar un manual específico sobre atletismo, de acuerdo a las necesidades del contexto; el mismo que servirá como un instrumento de consulta del maestro, alumnos y atletas

A N E X O S

ENCUESTA PARA APLICAR A ESTUDIANTES DE LOS COLEGIOS
FISCALES DE LA CIUDAD DE LA LATACUNGA

CRITERIOS SOBRE EL ATLETISMO

Datos Informativos:

Nombre de la Institución:

Provincia..... Cantón.....

Indicaciones:

- ❖ Lea con detenimiento para que conteste correctamente.
- ❖ Responda con una X dentro del paréntesis.

1. ¿Práctica usted atletismo?

Siempre ()

Rara vez ()

Nunca ()

2. ¿Cuenta usted con los implementos necesarios para la práctica del atletismo?

SI () NO ()

3. ¿Cree usted que los profesores de cultura física han fomentado la práctica del atletismo en usted?

SI () NO ()

4. ¿Ha recibido usted alguna técnica de atletismo durante el proceso de enseñanza aprendizaje en el transcurso del año lectivo?

Siempre ()

Rara vez ()

Nunca ()

5. ¿Cree usted que los profesores de cultura física aplican correctamente los métodos de enseñanza en la disciplina del atletismo?

SI () NO ()

6. ¿ Considera que es necesario aplicar nuevas técnicas para la enseñanza del atletismo?

SI () NO ()

7. ¿Cree usted que debería recibir atletismo por disciplinas para mejorar la calidad de la enseñanza?

SI () NO ()

8. ¿ La práctica del atletismo ayudará a la formación integral de la persona?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN

ENCUESTA PARA APLICAR A LOS DOCENTES EN CULTURAFÍSICA

CRITERIOS SOBRE ATLETISMO

Datos Informativos:

Nombre de la Institución:

Provincia..... Cantón.....

Indicaciones:

- ❖ Lea con detenimiento para que conteste correctamente.
- ❖ Responda con una X dentro del paréntesis.

1. ¿Dentro de su pensum de estudios de cultura física; existe algún capítulo específico de atletismo?

SI () NO ()

2. ¿Usted ha recibido una preparación específica, sobre el área de atletismo?

SI () NO ()

¿Cuáles?

3. ¿En su planificación didáctica, impulsa la enseñanza del atletismo?

Siempre ()

Rara vez ()

Nunca ()

4.- ¿Sigue algún manual específico de atletismo; para el desarrollo de la cátedra?

SI () NO ()

5. ¿Para la práctica del atletismo; el plantel cuenta con una infraestructura básica?

SI ()

NO ()

6. ¿Según su criterio, cuál es la edad ideal para iniciar a un joven en el atletismo?

7. ¿Usted tiene algún grupo de atletas; que practique con regularidad de manera extra curricular?

SI ()

NO ()

8. ¿El plantel dispone de los elementos básicos indispensables para la práctica del atletismo?

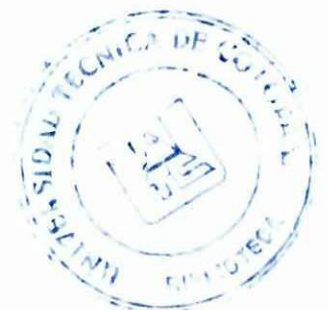
SI ()

NO ()

9. ¿Cuáles son las competencias (modalidades) del atletismo que usted enseña a sus alumnos?

10. ¿Durante la hora clase usted; realiza el proceso de enseñanza de manera teórica y práctica?

Siempre ()



Rara vez ()

Nunca ()

11. ¿Usted ha fomentado alguna técnica innovadora de atletismo, en sus alumnos?

¿Cuál y /o Porque?

12.- ¿Usted dispone de una bibliografía para la enseñanza del atletismo?

SI ()

NO ()

13.- ¿Según su criterio, cuales han sido los factores que han impedido el desarrollo del atletismo en la provincia?

Económicos ()

Infraestructura ()

Políticas Institucionales ()

Falta de profesionales ()

Técnicos ()

Sociales ()

Otros ()

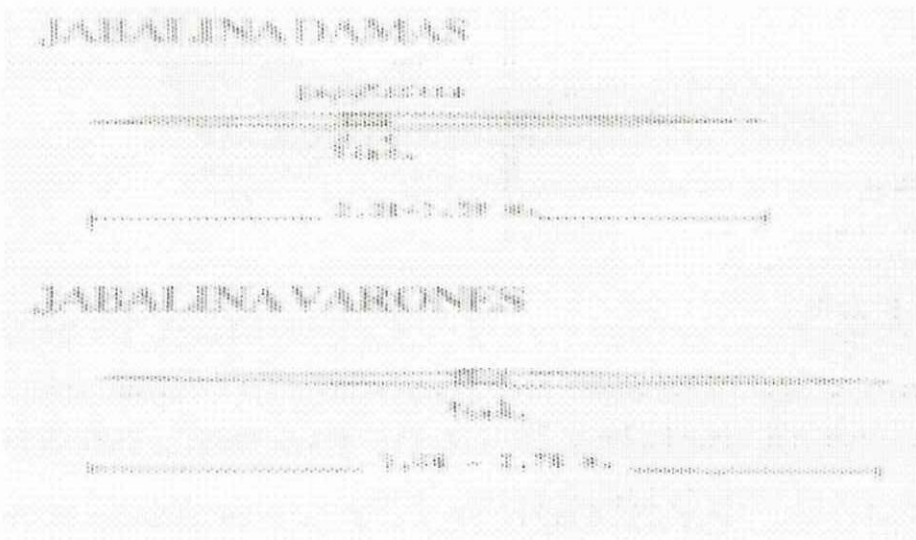
14.- ¿Cree usted que el atletismo debe ser un área prioritaria; dentro de la cultura física?

SI ()

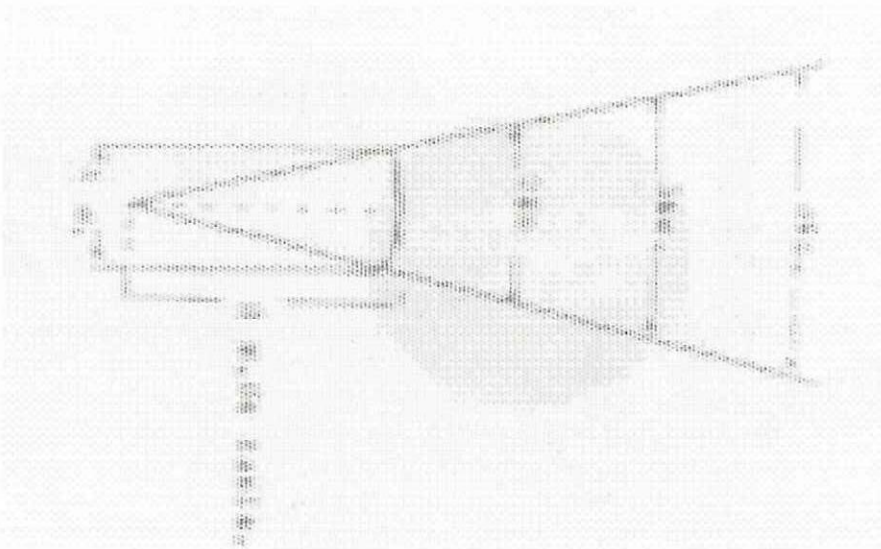
NO ()

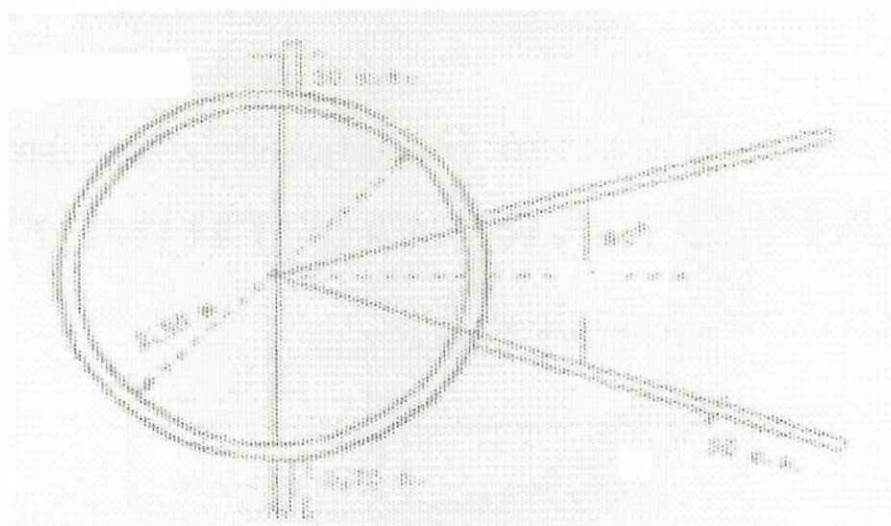
GRACIAS POR SU VALIOSA COLABORACIÓN

MEDIDAS DE LA JABALINA PARA DAMAS Y VARONES

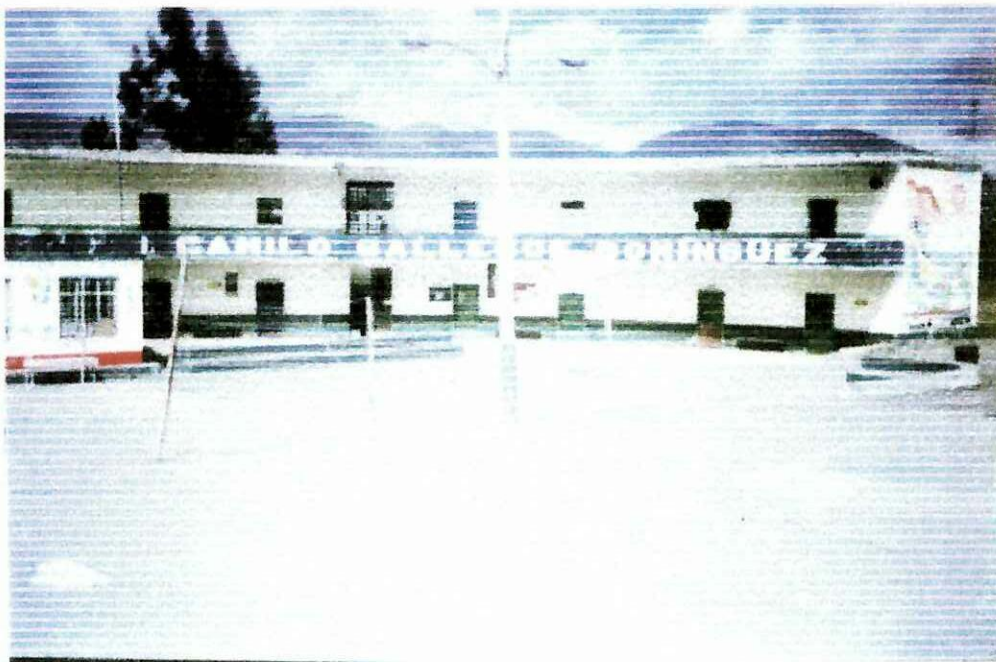


FOSAS DE LANZAMIENTO Y SUS MEDIDAS JABALINA



BALA Y DISCO

PRINCIPALES ESTABLECIMIENTOS SECUNDARIOS DE LA CIUDAD DE LATACUNGA







BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- Harre, D.

Teoría del Entrenamiento Deportivo. , Editorial Ciencia y Técnica. , La Habana, S/F.

- KOZMIN, BEBUTEKIG, y otros.

Primeros pasos en Atletismo. ,

- Ediciones Deportivas de Cuba.

Métodos de Atletismo. , Ediciones Deportivas. , Cuba – La Habana. , 1973

- Ediciones de Cuba.

Metodología del Atletismo. , Comisión Nacional de Atletismo, Cuba – La Habana. , S/F.

- DAVUENS, J.,

La Gran Enciclopedia de Los Deportes. , Editorial Siglo XXI, México, 1968.

MATREIEV, L.

- EDICIONES VIGOT.

La Base del Entrenamiento Deportivo. , Ediciones Vigot. , Francia - París 1980.

- GUERRON GANDHY Y COLB.

Educación Física. , Editorial Escuela Politécnica del Ejercito, Quito – Ecuador

- INSTITUTO CENTRAL ORDEN LENIN.

Escuela de Atletismo Ligero, Instituto Central Orden Lenin, Moscú.

❖ EDITORIAL CUMBRE. ,

El Nuevo Tesoro de La Juventud Tomo V, Editorial Cumbre S.A. México – D.F.
1977.

❖ GASTON, M.,

El Atletismo. , Editado por el Comité Olímpico Español, España - Madrid 1963.

❖ BALLESTEROS, J M.

Atletismo Básico. , Editado por Federación Internacional de Atletismo Amateur,
España 1986.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

❖ MOSQUERA SEGUNDO.

Metodología de la Enseñanza. , Edición Convenio Ecuatoriano Alemán. Quito –
Ecuador 1994.

❖ PEREA ROSERO TUCIDIDES.

Atletismo Actualizado. , Editorial Panamericana. , Santafé de Bogotá – Colombia.
, 1993.

❖ MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA.

Guía Didáctica N0 2. , Edición Convenio Ecuatoriano Alemán. , Quito –
Ecuador 1992.

❖ CULTURAL S.A.

Gran Enciclopedia de los Deportes Tomo II. , Editorial Cultural de Ediciones S.
A. Madrid España 1996.

❖ AUTODIDACTICA OCEANO.

Educación Física y Deportes. , Editorial Océano. , Barcelona – España 1997



❖ CHUCHICO Y COLB.

Educación Física Escolar. , Editorial Grijalba. , Quito – Ecuador 1994

❖ SARBU DA SILVA FEDERICO

Como se hace un Atleta., Editorial Sintés., Barcelona – España 196

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA CITADA:

- Harre, D.

Teoría del Entrenamiento Deportivo., Editorial Ciencia y Técnica. , La Habana, S/F.

- KOZMIN, BEBUTEKIG, y otros.

Primeros pasos en Atletismo. ,

- Ediciones Deportivas de Cuba.

Métodos de Atletismo. , Ediciones Deportivas. , Cuba – La Habana. , 1973

- Ediciones de Cuba.

Metodología del Atletismo. , Comisión Nacional de Atletismo, Cuba – La Habana. , S/F.

- DAVUENS, J.,

La Gran Enciclopedia de Los Deportes. , Editorial Siglo XXI, México, 1968.

MATREIEV, L.

- EDICIONES VIGOT.

La Base del Entrenamiento Deportivo., Ediciones Vigot. , Francia - París 1980.

- GUERRON GANDHY Y COLB.

Educación Física. , Editorial Escuela Politécnica del Ejercito, Quito – Ecuador

- INSTITUTO CENTRAL ORDEN LENIN.

Escuela de Atletismo Ligero, Instituto Central Orden Lenin, Moscú.

- EDITORIAL CUMBRE. ,

El Nuevo Tesoro de La Juventud Tomo V, Editorial Cumbre S.A. México – D.F.
1977.

- GASTON, M.,

El Atletismo., Editado por el Comité Olímpico Español, España - Madrid 1963.

- BALLESTEROS, J M.

Atletismo Básico., Editado por Federación Internacional de Atletismo Amateur,
España 1986.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

- ❖ MOSQUERA SEGUNDO.

Metodología de la Enseñanza., Edición Convenio Ecuatoriano Alemán. Quito –
Ecuador 1994.

- ❖ PEREA ROSERO TUCIDIDES.

Atletismo Actualizado., Editorial Panamericana. , Santafé de Bogotá – Colombia.
, 1993.

- ❖ MINISTERIO DE EDUCACION Y CULTURA.

Guía Didáctica N0 2., Edición Convenio Ecuatoriano Alemán. , Quito –
Ecuador 1992.

- ❖ CULTURAL S.A.



Gran Enciclopedia de los Deportes Tomo II. , Editorial Cultural de Ediciones S.

A. Madrid España 1996.

❖ AUTODIDACTICA OCEANO.

Educación Física y Deportes. , Editorial Océano. , Barcelona – España 1997.

❖ CHUCHICO Y COLB.

Educación Física Escolar. , Editorial Grijalba. , Quito – Ecuador 1994

❖ SARBU DA SILVA FEDERICO

Como se hace un Atleta., Editorial Sintés., Barcelona – España 1986.

ÍNDICE

CAPITULO I

Aspectos Generales Sobre el Atletismo

1. Generalidades	2
1.1. Historia del atletismo	2
1.2. Concepto de atletismo	5
1.3. Atletismo Moderno	8
1.4. Reglamento en atletismo	11
1.5. Records y marcas en las diferentes disciplinas del atletismo	33
1.6. Pruebas de Pista	50
1.7. Pruebas de Campo	54

CAPITULO II

2. Atletismo y el Atleta

2.1. El Atletismo	59
2.2. El Atleta	60
2.3. Cualidades del Atleta	61
2.3.1. Valores de la destreza	62
2.3.2. Diversas clases de destrezas	63
2.3.2.1 Cualidades Somáticas	64
2.3.2.2 Cualidades Funcionales	65
2.3.2.3. Cualidades Morales	65
2.4. Elección de la Especialidad	66
2.4.1. El velocista	66
2.4.2. El Corredor de Medio Fondo	67
2.4.3. Corredor de Fondo	
2.4.4. Corredor de Vallas	
2.4.5. Saltador de Altura	



2.5. El Salto de Longitud.....	68
2.6. Lanzamiento del Peso.....	68
2.7. Lanzamiento del disco.....	69
2.8. Lanzamiento de la Jabalina.....	69
3. Entrenamiento.....	70
3.1. Consideraciones Generales sobre el entrenamiento.....	70
3.2. Ejercicios Preliminares.....	71
3.3. Higiene y Dieta.....	71
3.4. Fatiga y sumernage.....	72
3.5. Entrenador.....	73
3.6. Plan de entrenamiento.....	73
3.7. Estructuración y moral del Equipo.....	74
3.8. Trabajo diario.....	74
3.9. Ejercicios de Gimnasia deportiva.....	76
3.10. Principios básicos del Entrenamiento.....	76
3.11. Ejercicios Brazos, Piernas, Troncos.....	77
3.12. Ejercicios Abdominales.....	79
3.13. La Preparación en las distintas Pruebas.....	84
3.14- La Alimentación en el Atletismo.....	85
3.14.1. Alimentación.....	86
3.14.2. Regímenes Alimenticios.....	89
3.14.3. Ración Alimenticia.....	89
3.14.4. Alimentación y ejercicios Físicos.....	93
3.14.5. Alimentación del Deportista.....	94

CAPÍTULO III

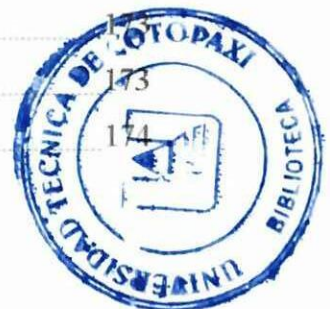
3. Criterios y Resultados de Encuestas

3.1. Criterios sobre la Práctica del Atletismo.....	97
3.1.1. De los Atletas, Entrenadores Y Federación Deportiva.....	97
3.1.2. Encuesta los Alumnos y Docentes.....	100

CAPITULO IV

4. Manual para la Enseñanza

1. Introducción	154
2. Justificación	154
3. Objetivos	156
3.1. General	156
3.2. Específicos	156
4. Seguimiento y Evaluación	157
5. Entrenamiento Táctica	160
5.1. Sugerencias Generales	160
5.2. Sistema de Ejercicios para entrenar el Atletismo	161
6. Las Pruebas Atléticas	170
6.1. Descripción	170
6.2. Caminata	170
6.2.1. Técnica	170
6.2.2. Fases de la Zancada	170
6.2.3. Ejercicios Preparativos	171
6.3. Velocidad	171
6.3.1. Técnica	171
6.3.1.1. Posición del Tronco	171
6.3.1.2. Posición de la Cabeza	172
6.3.1.3. Acción de los Brazos	172
6.3.2. Ejercicios más Comunes	172
6.3.3. Errores más comunes de la carrera	172
6.4. Salidas	173
6.4.1. Tipos	173
6.4.1.1. Salida Media	173
6.4.1.2. Salida Baja	173
6.4.2. Distancia de los Tacos en la línea de salida	173
6.4.3. Ejercicios más comunes	173



6.4.4. Errores más comunes de la salida	174
6.5. Vallas	174
6.5.1. Técnica	175
6.5.1.1. Acción de los Brazos	175
6.5.2. La llegada	176
6.5.3. Ejercicios más comunes	176
6.5.4. Errores más comunes	176
6.6. Relevos	177
6.6.1. Técnica	177
6.6.2. Ejercicios de Asimilación	177
6.6.3. Errores más comunes	177
6.7. Salto de Longitud	178
6.7.1. Técnica	178
6.7.1.1. Caída	179
6.7.2. Ejercicios de Asimilación	180
6.7.3. Errores más comunes	180
6.8. Salto Triple	181
6.8.1. Técnicas	181
6.8.1.1. Carrera de Aproximación	181
6.8.1.2. Caída	181
6.8.2. Ejercicios de Asimilación	182
6.8.3. Errores más comunes	182
6.9. Lanzamiento de la Bala	182
6.9.1. Técnica	182
6.9.2. Ejercicios de Asimilación	184
6.9.3. Errores más comunes	184
6.10. Lanzamiento del disco.	185
6.10.1. Técnica	185
6.10.2. Ejercicios de Asimilación	187
6.10.3. Errores más comunes	187
6.11. Salto de Altura	187

6.11.1. Técnica	187
6.11.2. Ejercicios preparatorios	189
6.11.3. Errores más comunes	189
6.12. Lanzamiento de la jabalina	190
6.12.1. Técnica	190
6.12.2. Ejercicios preparatorios	193
6.12.3. Errores más comunes	193
7. Consideraciones básicas para el entrenamiento atlético	194
7.1. Metodología	194
7.2. Medios de Entrenamiento	195
7.3. Principios Generales del entrenamiento	195
7.3.1. Plan para el octavo ciclo	198
7.3.2. Plan para el noveno ciclo	198
7.3.3. Plan para el décimo ciclo	198
Conclusiones	200
Recomendaciones	202
Anexos	204
Bibliografía	215

