

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

TEMA

**MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE
AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL
SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ**

TESIS PRESENTADO COMO REQUISITO PREVIO A LA OBTENCIÓN DE
GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA

AUTORES:

CHANCUSIG LINARES EDGAR HERIBERTO
CHILQUINGA CANDO GALO FRANCISCO

DIRECTOR:

Lic. Paucarima Freire Segundo MS.c.

LATACUNGA – ECUADOR

Febrero del 2007



INFORME FINAL

Cumpliendo con lo estipulado en el capítulo IV, Art. 9, Literal f) del reglamento del curso preprofesional de la Universidad Técnica de Cotopaxi, informo que el grupo de tesis conformado por; los egresados Edgar Chancusig Linares y Galo Chilibingua Cando, han desarrollado su trabajo de investigación de grado denominado "MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ", previo a la obtención del título de licenciados en ciencias de la educación especialidad cultura física, el mismo que esta acorde con los planteamientos formulados en el plan de tesis.

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

Existe una sólida vinculación entre el problema, hipótesis, objetivos, resultados y conclusiones

En virtud de lo antes expuesto considero que el grupo se encuentra habilitado para presentarse al acto de defensa de tesis.

ATENTAMENTE

POR LA VINCULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD CON EL PUEBLO



Lic. Segundo Paucarima Freire MS.c.

DIRECTOR DE TESIS

PROFESOR UTC

AUTORIA

Del contenido de la presente tesis, se responsabilizan los autores en todas las investigaciones y criterios emitidos.



Edgar Chancusig Linares

050229520-7



Galo Chilingua Cando

050202182-7

DEDICATORIA

Este trabajo, fruto de nuestro esfuerzo y sacrificio; dedicamos con mucho amor a nuestros padres y familia quienes con su apoyo constante y duradero nos inculcaron valores, para que caminemos seguros por el sendero de la responsabilidad y dedicación

Para lograr este objetivo de culminar nuestros estudios y llegar a ser unos profesionales útiles al servicio de la sociedad Ecuatoriana.

Edgar

Galo

AGRADECIMIENTO

Al haber concluido nuestro trabajo de investigación, hacemos nuestro ostensible agradecimiento:

A la institución que nos abrió las puertas para ser los anfitriones de esta investigación conjuntamente con el apoyo de los profesores, padres de familia y alumnos de esta noble institución.

A las autoridades de la Universidad Técnica de Cotopaxi quienes nos brindaron todo su contingente en nuestra formación estudiantil.

A nuestros distinguidos docentes que con su labor afable y generosa nos dedicaron momentos de paciencia, sabiduría y comprensión.

A nuestro director de tesis Lic. Segundo Paucarima MS.c. quien con su elevada capacidad e ilustrado criterio, orientó y estimuló el desarrollo del presente trabajo investigativo.

Edgar, Galo

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito formular una propuesta de un Manual para la formación de Atletas en las pruebas de pista, basado en la planificación del entrenamiento deportivo y la utilización de métodos, técnicas, cargas y volúmenes para formar atletas de alto rendimiento en los niños de la Escuela “Mariscal Sucre” del cantón Saquisilí. Los objetivos que orientaron esta investigación fueron: realizar un diagnóstico sobre la práctica de la disciplina del atletismo en la institución educativa y si los docentes del área de Cultura Física utilizan una planificación en los procesos de enseñanza –aprendizaje de esta especialidad; para de esta forma establecer la factibilidad de la implementación de un proyecto de formación de atletas en las pruebas de pista y que nos permita el desarrollo de la Cultura Física y por ende la elaboración de un Manual fundamentado en la utilización correcta de metodologías y técnicas innovadoras de acuerdo a las edades cronológicas de los niños, cuyas características y objetivos de este estudio son determinantes de un proyecto factible. El universo o población de estudio estuvo constituido por los profesores, niños y padres de familia de la Escuela “Mariscal Sucre”. Con el objeto de obtener información se aplicaron cuestionarios a los docentes, niños y padres de familia. Los resultados obtenidos determinaron que los docentes no conocen ni utilizan una planificación basada en la aplicación de métodos, técnicas de entrenamiento deportivo actualizado y apropiado para la enseñanza de la Cultura Física y el Atletismo. Los Docentes no disponen de un Manual para la formación de atletas, que les permita facilitar los procesos de enseñanza – aprendizaje y de entrenamiento en forma adecuada. Estos argumentos condujeron al diseño de un Manual, cuyos aspectos relevantes son la planificación y la utilización de métodos, técnicas, volumen y carga en el entrenamiento deportivo y cuyas estrategias servirán de apoyo al maestro y a los niños, para inclinarse a la práctica de la Cultura Física y por ende formar parte de las selecciones de atletismo en las pruebas de pista dentro de la institución educativa.



SUMMARY

The main purpose of this investigation work was to develop a manual's propose that takes into account the athletes' formation in track test, based on the planning of the sportive training and the application of methods, techniques, weight and volume to make up athletes with high performance with children who belong to Mariscal Sucre School, in Saquisili Parish.

The objectives that this investigation were: to establish a diagnostic about as a discipline in this educative institution, besides to know if the Physical educed teachers use a correct planning in the teaching and learning process in this Area to establish the factibility of the implementation of the Athletes formation in track fields which lets the development of the Physical Education and in the way we can develop a manual based on the applying of right and innovated methods and Techniques according to the children chronological ages, whose characteristics and objectives though this field are important of a suitable project. The universe or population of study was made by the teacher, children and family Parents of "Mariscal Sucre" school.

The obtained result point out that the teachers work with a correct planning, by the way this manual contains and offers a planning based on the application of methods, techniques of updated sportive training and suitable for the teaching of the Physical Education and athletics'.

There is not an available manual for teachers that let them make easy the teaching and learning process and know the suitable way of training in the development of Athletes. All these logical arguments helped to design a manual in which the most important aspect are: the planning and the application of new trends, methods, techniques, volumes and weight in the sportive trainings supported by strategies that will help teachers and children, to dedicate themselves to the practice of the Physical Education and consequently to take port of the athletics' teams in the track tests inside the educative Institution.

INDICE GENERAL

CONTENIDO	PAG.
Portada	
Informe Final	
Autoría	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Summary	
Índice	
Introducción	
CAPÍTULO I	
Reseña Histórica del Atletismo.....	1
Concepto.....	4
Clasificación del Atletismo.....	5
Las Pruebas de Pista.....	7
Las Pruebas de Campo.....	7
Pruebas de Pista.....	8
Clasificación de las pruebas de pista.....	8
Velocidad.....	8
Velocidad Pura.....	8
Velocidad Prolongada.....	8
Semifondo.....	8
Fondo.....	9
Gran Fondo.....	9
Las Postas y las Vallas.....	9
Marcha Atlética.....	9
Técnicas y Metodologías de la enseñanza del Atletismo en las pruebas de pista.....	9
Las carreras de velocidad 100, 200 metros.....	10

Los 400 metros lisos.....	10
Los 800 y 1500 metros.....	11
La Técnica de Partida Baja de Velocidad Consta de Cuatro Fases.....	11
La Colocación de los Tacos de Salida (Partidores).....	12
Técnica del Desplazamiento del Velocista.....	13
El Impulso.....	13
La Suspensión.....	13
El Apoyo.....	13
Desarrollo de la Carrera.....	14
Los Brazos.....	15
Final de la Carrera.....	15
Respiración.....	15
Técnicas para las Carreras de Velocidad.....	16
Técnicas de los Pasos Normales.....	16
Trabajo Muscular Pasos Normales en Curva.....	16
La Arrancada y su Técnica.....	17
Pasos Transitorios.....	17
El Final.....	17
Pecho.....	18
Hombro.....	18
Natural.....	18
Metodología de la Enseñanza de Velocidad.....	19
Carrera de las Vallas.....	19
Paso por las Vallas.....	19
Metodología.....	20
Los Relevos 4x100 Metros.....	21
Orden de los Relevistas.....	22
Técnica para la Carrera de Relevos.....	22
Metodología.....	23
Marcha Atlética.....	23
Técnica de la Marcha Deportiva.....	23

Metodología.....	24
Carreras de Medio Fondo y Fondo.....	25
La Respiración.....	25
El Ritmo.....	26
La Técnica de la Partida de Parada.....	26
La Posición de Salida (Disparo).....	26
Metodología.....	27
Horarios e Intensidad de la Práctica.....	28
Instalaciones Atléticoas e Implementos.....	28
Talento Humano.....	29
Características Somatotípicas de los Velocistas.....	30
Capacidades motrices principales que deben poseer los velocistas.....	30
Características Somatotípicas del Medio Fondista y Fondista.....	30
Capacidades motoras fundamentales que debe poseer el medio fondista.....	30
Características Somatotípicas del Corredor de Vallas.....	31
Capacidades Motoras que debe poseer el corredor de Vallas.....	31
Características Somatotípicas Marchista.....	31
Las Capacidades que además deben poseer los Marchistas.....	31
CAPÍTULO II	
Presentación e interpretación de los resultados.....	33
Análisis de encuestas realizadas a los niños.....	34
Análisis de encuestas realizadas a los padres de familia.....	40
Análisis de encuestas realizadas a los maestros.....	46
Comprobación de la hipótesis.....	53
Conclusiones.....	54
Recomendaciones.....	55
CAPÍTULO III	
Presentación de la propuesta.....	57
Síntesis del diagnóstico.....	58
Justificación.....	58
Objetivo General.....	59

Objetivos Específicos.....	59
Atletismo.....	60
Fundamentación Científica.....	60
Fundamentación Filosófica.....	62
Fundamentación Psicológica.....	63
Fundamentación Pedagógica.....	63
Fundamentación Salud.....	64
Pruebas de pista.....	64
La formación de los atletas.....	66
Planificación.....	68
Parte introductoria.....	69
Parte preparatoria.....	69
Parte principal.....	70
Parte final.....	71
Distribución del tiempo entre las partes de la sesión.....	72
Metodología de la enseñanza de las pruebas de pista.....	72
El trabajo para las pruebas de resistencia.....	72
El trabajo para las pruebas de velocidad.....	75
El trabajo de la fuerza.....	80
El trabajo de la flexibilidad.....	87
La coordinación.....	91
Los juegos.....	95
La enseñanza de la técnica.....	96
Técnicas para las pruebas de pista.....	98
La Posición de los tacos de salida.....	99
Impulso.....	99
Suspensión.....	100
Técnica de vallas.....	104
Carrera de relevos.....	107



La Marcha.....	109
Factibilidad de la Propuesta.....	111
Glosario de términos.....	112
Bibliografía.....	115
Anexos.....	118
Anexo A	
Anexo B	
Anexo C	
Anexo D	
Anexo E	
Anexo F	

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó en la Escuela “Mariscal Sucre” del Cantón Saquisilí, ubicada en el sector urbano.

La información se obtuvo de los alumnos, de diez a doce años de los docentes y padres de familia de esta noble institución antes mencionada mediante las encuestas aplicadas.

El grupo de investigadores consideran que esa investigación es de gran importancia ya que los niños podrán participar en proyecto de formación de atletas y de esta manera motivar a los niños a la práctica continua y sistemática del atletismo en lo referente a las pruebas de pista.

La propuesta presentada será de gran utilidad para todos quienes conforman la comunidad educativa es decir docentes, padres de familia y niños.

El problema de investigación es el siguiente:

¿Qué estrategia metodológica pudiere ser utilizada para orientar adecuadamente el conocimiento de las pruebas atléticas de pista en la Escuela “Mariscal Sucre” del Cantón Saquisilí en el año 2006?

El objetivo general propuesto es el siguiente:

Diseñar un manual para la formación de atletas de diez a doce años en las Pruebas de pista para la Escuela Mariscal Sucre del Cantón Saquisilí en el año 2006.

Los objetivos específicos fueron los siguientes:

Analizar los contenidos teóricos que permitirán fundamentar un proyecto para la formación de atletas en las pruebas de pista.

Identificar los principales problemas en la formación de atletas en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre.

Diseñar de un proyecto, para la formación de atletas en las pruebas de pista.

La hipótesis que nos hemos planteado en este trabajo investigativo es:

Si se integra un conjunto de estrategias, basadas en las necesidades de los niños de la institución se logrará diseñar un proyecto orientado a la formación de atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre cantón Saquisilí.

Los métodos, técnicas e instrumentos que utilizamos fueron los siguientes:

La metodología implica la lógica de los métodos utilizados en la investigación. Para lo cual fue necesario considerar a la problemática del atletismo en las pruebas de pista en la institución a investigarse.

El presente trabajo investigativo los postulantes utilizamos el método hipotético deductivo, por que este permitió partir de una hipótesis; y de un tema que aqueja a las instituciones educativas, además se utilizo métodos teóricos como:

El método deductivo se utilizo para detallar la información recopilada con el propósito de facilitar su entendimiento.

El método analítico que permitió analizar los diferentes criterios de los autores y conocer los problemas que giran alrededor de la investigación educativa.

El método dialéctico con el cual expresamos nuestra forma de pensar frente a los diversos puntos de vista presentados en todo el proceso investigativo.

De igual forma la metodología planteada utilizamos la técnica de la encuesta que nos permitió recolectar la información adecuada y precisa sobre la desmotivación de los niños por la práctica del atletismo en las pruebas de pista

Los instrumentos empleados son:

Encuesta dirigida al personal docente acerca del apoyo para la ejecución de la formación de atletas en la institución.

Encuesta dirigida a los padres de familia sobre si apoyarían a sus hijos a que formen parte de este proyecto de formación de atletas.

Encuesta dirigida a los niños de 10 a 12 años acerca de que si desearían participar en el proyecto de formación de atletas.

Los beneficiarios con los resultados de la investigación serán la Institución, los docentes y los alumnos, ya que facilitara la formación de atletas en la pruebas de pista.

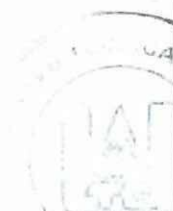
Las limitaciones que se presentaron durante la investigación fue la carencia de tiempo para desarrollar la misma, ya que los integrantes trabajamos en lugares distintos del país; sin embargo de las mencionadas dificultades no fueron obstáculos para finalizar con éxito el objetivo grupal que nos planteamos.

El trabajo de investigación esta estructurado en tres capítulos que se desarrollaron de la siguiente manera:

En el contenido del Primer Capitulo se trato sobre el Atletismo la Reseña Histórica del Atletismo los conceptos la Clasificación del Atletismo Pruebas de Pista las Técnicas y metodologías de la enseñanza del atletismo los Horarios e intensidad de la práctica las Instalaciones atléticas e implementos y el Talento humano.

En el capítulo número dos se trató sobre el análisis y la interpretación de resultados de las encuestas realizadas a los niños, padres de familia y a los maestros y se comprobó la hipótesis y de acuerdo a esto se planteó las conclusiones y recomendaciones.

En el Tercer Capítulo se desarrolla la propuesta su presentación, Justificación el Objetivo general y los específicos, las Fundamentaciones, la Factibilidad de la propuesta y la socialización de la propuesta.



CAPITULO I

1.- Reseña Histórica del Atletismo

Al comprender al atletismo como la actividad física compuesta por acciones completamente naturales, nos remonta al origen mismo del hombre cuando la carrera, el lanzamiento y el salto ocupan parte de la convicción diaria hasta el presente.

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

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

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

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

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

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

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

Cuando empieza a surgir el juego en forma de competencia surgen normas especiales que los rigen y que son impuestas por el mismo hombre con el nombre de “Reglas de Juego”, la ejecución de estas actividades bajo esas normas constituye un deporte y quienes las practican se denominan deportistas.

Etimológicamente, el término atletismo procede del griego “Athlon” – (competir por un premio) y su significado señala que el ser humano desde un principio se vio obligado a practicarlo en sus constantes luchas por la supervivencia desde la más remota antigüedad, es por esto que se considera no solo el progenitor de los deportes, sino la base de ellos.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los Juegos Olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.c. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.c. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo, las cuales fueron Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional se realizó en Londres (1866) y el primer mitin amateur fue celebrado en Estados Unidos en una pista cubierta (1868), en el mismo año nació el primer club atlético exactamente en Nueva York, con el cual se le dio un verdadero impulso al atletismo.

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas y determinando los años y países en los que se van a llevar a cabo los juegos, es así que la primera olimpiada se realizó en la ciudad de Atenas Grecia en el año 1896 y la última olimpiada moderna se lo realizó en Atenas en el año 2004, dándose periódicamente cada 4 años en diferentes países del mundo.

En la actualidad el atletismo es concebido como un deporte múltiple que comprende pruebas muy dispersas no solo en su forma de comprensión, sino también por las características que requiere su práctica, por tanto no habrá ninguna duda en calificar el atletismo como el deporte básico por excelencia tanto por su prestigio y universalidad como por la cantidad de actitudes y funciones que abarca bajo esta conceptualización.

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

1.2.- Concepto

Según Mosquera Segundo (1994 Pág. 20,21) en su obra Atletismo metodología de la enseñanza “Manifiesta que es un deporte básico y múltiple que abarca un sinnúmero de pruebas diferentes entre si, tanto en su forma, como su ejecución si no también por las características que requiere su práctica como el caminar, correr, saltar y lanzar que son actividades propias e innatas del hombre y por la cantidad de actitudes, funciones que implica el Atletismo”.

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros.

Las reuniones de atletismo al aire libre se celebran generalmente en un estadio en cuyo espacio central se encuentra una pista, cuyo piso es de ceniza, arcilla o material sintético. La longitud habitual de la pista es de 400 m, tiene forma ovalada, con dos rectas y dos curvas. La mayoría de los lanzamientos y saltos (denominadas pruebas de campo) tienen lugar en la zona comprendida en el interior del óvalo. Hay disciplinas especiales, como el decatión (exclusivamente masculina), que consiste en cinco pruebas de pista y cinco de campo, y el heptatlón (sólo femenina), que consta de cuatro pruebas de campo y tres carreras.

Para Herrera Juanita. (1992 Pág. 1) en su obra Metodología de las Disciplinas de Atletismo alude que “El Atletismo es una disciplina donde se requiere una planificación en la que necesariamente el atleta debe manejarse con una planificación establecida por el entrenador, para cumplir los objetivos trazados y que los atletas tienen que tener una disciplina estricta en todos los parámetros que exige el entrenamiento para un alto rendimiento competitivo

Para los autores el atletismo es el deporte básico por excelencia debido a que es parte de los demás deportes, tanto individuales como colectivos donde se desarrollan las actividades naturales como: correr, saltar y lanzar que son parte del atletismo como actividad física.

1.3.-Clasificación del Atletismo

Para Flor Iván (2004, Pág.133 - 140) En su obra Manual de Educación Física “El Atletismo por ser una disciplina que comprende una serie de pruebas múltiples y diferentes en su forma y en su ejecución, por que es la base de todos los demás deportes, se divide en pruebas de pista y pruebas de campo.

Para los autores de este trabajo se determina que el atletismo es una disciplina muy amplia tanto en su forma como en su ejecución debido a que esta se divide de acuerdo a sus disciplinas en pruebas de pista y pruebas de campo, las mismas que se ejecutan en estadios acondicionados para estas actividades deportivas.



1.3.1. Las Pruebas de pista

Son aquellas que se realizan dentro de la pista atlética que mide 400 m. y que comprenden las siguientes en su orden:

Pruebas	Distancias	Sexo	Sexo
Velocidad pura	100 m planos	Damas	Varones
Velocidad prolongada	200 m planos	Damas	Varones
	400 m planos	Damas	Varones
Medio Fondo	800, 1500,3000 m.	Damas	Varones
Gran Fondo	Maratón 11, 42 Km.	Damas	Varones
Marcha	20, 42, 50 Km.		Varones
	10 Km.	Damas	
Postas	4 x100 m.- 4X400 m.	Damas	Varones
Vallas	110 m. – 400 m		Varones
	100 m – 400 m	Damas	

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

1.3.2 Las Pruebas de campo

Son aquellas que se realizan dentro del anillo Atlético y se dividen en saltos, lanzamientos y son las siguientes:

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

1.4. PRUEBAS DE PISTA

Según la IAAF en su Manual de Entrenamiento Básico (2005, 1-12) las Pruebas de Pista son que se realizan dentro de la pista atlética y comprenden pruebas como: velocidad, semi fondo, fondo, gran fondo, marcha, postas y vallas.

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

1.4.1. CLASIFICACIÓN DE LAS PRUEBAS DE PISTA

1.4.1.1. Velocidad

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

1.4.1.2. Velocidad Pura

Propiamente denominada “Prueba Reina”, ejecutada por hombres y mujeres, comprende un segmento de 100m. planos.

1.4.1.3. Velocidad Prolongada

Comprende las pruebas de 200 y 400 metros. Segmentos tanto para varones, como por damas. Dando el vértigo con que se realiza ahora la prueba de 800 metros, puede tenerse en cuenta perteneciente a este grupo, ejecutada por el hombre.

1.4.1.4. Semifondo

Comprende las pruebas de 800 metros, 1.500 metros, 3.000 con obstáculos y 5.000 m. planos para varones.

1.4.1.5. Fondo

Comprende las pruebas de 10.000 metros planos para varones y damas, y los 3.000 metros para damas también.

1.4.1.6. Gran Fondo

Las pruebas de Maratón de 42,195 Kilómetros para varones y mujeres, la caminata competitiva en un segmento de 20 y 50 para varones y 10 Kilómetros para mujeres.

1.4.1.7. Las Postas y las Vallas

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

1.4.1.8. Marcha Atlética

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

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

Según Herrera Noda Juanita en su Obra Metodología de las disciplinas de Atletismo (2000, Pág.1- 85) manifiesta que las Técnicas y Métodos para la enseñanza del Atletismo deben tener procesos planificados y estructurados de acuerdo al somatotipo de los individuos.

Para la enseñanza de la técnica de las carreras de velocidad según Mosquera Congo (1994, Pág.33, 34) En su obra "Atletismo Metodología de la Enseñanza" hay que partir de un proceso sistemático, para conseguir buenos rendimientos empezando por:

- Calentamiento
- Juegos de activación y motivación
- Juegos pre Atléticos
- Enseñanza de la técnica pura
- Mejoramiento de la condición física

El grupo de investigación expresa que todo proceso de enseñanza tiene que partir de una planificación estructurada pero en base de un diagnóstico de las condiciones físicas - técnicas de los individuos y de acuerdo a la disciplina deportiva que practica, además señalamos que en los niños hay que tomar en consideración que hay que partir de juegos pre deportivos como parte introductoria o inicial, para luego llegar a la parte principal de el entrenamiento donde se enseñara la técnica o táctica para culminar con juegos los cuales motivan a los niños y de esta manera despertar su interés lúdico.

1.5.1. Las carreras de velocidad 100, 200 metros

En las carreras de 100 a 200 m. la técnica a utilizar el corredor es muy parecida solo que en los 200 metros que es el doble de distancia, donde es casi imposible mantener velocidad máxima en todo el recorrido, es necesario enseñarle al corredor a dosificar la fuerza, mover fuertemente los brazos con el fin de acrecentar el impulso y llegar con ímpetu a la meta.

1.5.2. Los 400 metros lisos

Carrera donde se combinan: velocidad y resistencia, está considerada una de las pruebas más fuertes en la ejecución.



Carrera con salida escalonada, donde cada participante corre dando una vuelta completa a la pista.

Los atletas con mejor posibilidad para esta prueba son los que poseen velocidad (sprint) y los de tipo resistente.

1.5.3. Los 800 y 1500 metros

Carrera de medio fondo los 800 mts, donde el deportista debe poner a juego velocidad y resistencia física.

En los 1500 metros, las vueltas se recorren a una velocidad menor que las de 800 metros, la zancada es también más corta y no es necesario levantar tanto las rodillas.

El joven deportista mantendrá un ritmo adecuado para cubrir la segunda mitad de la carrera en un tiempo inferior a la primera.

1.5.4. LA TÉCNICA DE LA PARTIDA BAJA EN LA VELOCIDAD

De acuerdo a Ozolin N – Markov D. (2001, Pág.1-8), en su obra titulada Atletismo Tomo I la partida baja consta de las siguientes fases:

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

2.- Posición “listos”.- En esta posición a la orden de listos se separa la rodilla del suelo, quedando ambas piernas semiflexionadas a unos 90 grados la primera y la

segunda a unos 130 grados haciendo presión en los tacos, la cadera se eleva algo más alta que los hombros, que se encuentran perpendiculares a las manos, manteniendo los brazos bien extendidos con el peso del cuerpo repartido en los apoyos y la mirada baja.

3.- Fuera “salida de los tacos”. En esta posición al sonar el disparo o el silbato en una acción refleja se actúa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo, produciendo un desequilibrio controlado del cuerpo que se proyecta hacia delante.

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

En lo referente a la técnica de la partida baja, el grupo de tesisistas manifiestan que esta técnica es utilizada solo en las pruebas de velocidad y en las pruebas de relevos 4x 100 m. y 4x400 m. donde que el deportista se ubica en la línea de partida para escuchar las voces de mando que son en su orden atletas a sus marcas (voz preventiva), luego la voz de listos, el atleta se pone atento (voz intermedia) y por último la voz de fuera o el disparo del estárter donde el atleta sale con toda potencia a ganar la carrera.

1.5.5. La colocación de los tacos de salida (Partidores)

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

La posición de partida estándar del taco delantero.

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

1.5.6. TÉCNICA DEL DESPLAZAMIENTO DEL VELOCISTA

1.5.6.1. El impulso

En el desplazamiento el pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical; proyectando la cadera hacia delante, al tiempo que la otra pierna, llamada libre, actúa plegada adelante – arriba provocando un tándem de fuerzas, coincidiendo la extensión de la del impulso con la mayor elevación del muslo de la libre, cuyo pie lleva la punta hacia arriba, mientras que el del suelo al abandonarlo lo hace por la parte interna del metatarso extendiéndose hasta los dedos mientras que los brazos se mueven compensando a las piernas e inversamente a las mismas, es decir que el correspondiente a la que avanza va casi perpendicular sin flexionarse delante o atrás, se inclina más o menos adelante.

1.5.6.2. La Suspensión

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

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

1.5.6.3. El Apoyo

Es la toma de contacto con el suelo o “recepción”, en la que se produce la caída. El pie llega al suelo con la parte extrema del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo mas o menos según la velocidad de la

carrera , al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente “amortiguando” preparando el impulso: mientras tanto, la rodilla opuesta avanza flexionándose casi por completo también mas o menos según la rapidez de la acción de carrera, hasta sobrepasar a la pierna de apoyo al igual que el centro de gravedad, continuando el movimiento al frente durante este período en que la pierna de apoyo pasa a ser la de impulso. De este modo la contracción “excéntrica” se convierte en “concéntrica” de carácter balístico.

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

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

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

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

1.5.6.4. Desarrollo de la carrera

El cuerpo del corredor debe mantenerse en una posición ligeramente inclinada hacia delante, con el fin de hacer más presión con la punta del pie delantero sobre el suelo y facilitar el movimiento de avance de las piernas.

1.5.6.5. Los brazos

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

Las manos

La posición más cómoda es mantenerlas ligeramente abiertas.

Es muy importante que, al mover los brazos, éstas no mantengan una posición más baja que las caderas.

El adecuado movimiento de las piernas es factor básico para alcanzar velocidad.

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

1.5.6.6. Final de la carrera

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

1.5.6.7. Respiración

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

- Contener la respiración a la voz de “listos” hasta oír el disparo de salida, en el momento de empezar la carrera, respirar ligeramente y seguir con una respiración normal hasta el final. Si hay un momento de máximo



esfuerzo, puede detenerse por un instante la respiración hasta que finalice dicho esfuerzo.

- Respirar fuerte justo en el momento anterior a la detonación de salida y contener la respiración hasta el final de la prueba expulsando suavemente el aire acumulado en los pulmones.

1.5.7. TÉCNICAS PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

Para Muller H – Ritzdorf W. (2000, Pág.50-55), en su obra Guía IAAF de la Enseñanza del Atletismo Tomo III, las técnicas para la carrera de velocidad son las siguientes:

1.5.7.1. Técnicas de los pasos normales.

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

1.5.7.2. Trabajo muscular pasos normales en curva.

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

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

1.5.7.3. La arrancada y su técnica.

En esta el corredor tiene un cambio favorable del centro de gravedad del cuerpo en la posición de listos para de esta forma reaccionar rápidamente al sonido del disparo y comenzar la carrera, una rápida arrancada y un buen poder de aceleración son aspectos importantes en una carrera de velocidad pero esta no depende solamente de la técnica si no de la fuerza rápida, de la capacidad de concentración y reacción al igual que de la disposición al trabajo.

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

1.5.7.4. Pasos transitorios.

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

1.5.7.5. El Final.

El final de la técnica se realiza cuando dos o varios deportistas llegan juntos a la meta y la victoria la obtiene el primero que toca el estambre o llegue a la línea de

meta. El contacto con el estambre no se lo puede hacer con la mano, si no desde el cuello hasta la parte superior de la pelvis existen tres tipos de variante final, pecho, hombro y natural.

1.5.7.5.1. Pecho.

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

1.5.7.5.2. Hombro.

Recibe esta denominación por el adelantamiento brusco y rápido del hombro hacia el frente.

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

1.5.7.5.3. Natural.

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

Para el grupo de investigación las técnicas de velocidad son utilizadas en las diferentes etapas del desarrollo de la carrera, por lo que es importante la práctica continua de cada una de las fases de la carrera tanto en las rectas, curvas y la

llegada, lo cual facilita el desplazamiento y el ahorro de energía del cuerpo del atleta.

1.5.7.6. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA VELOCIDAD.

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

R = rapidez

Lp = longitud de paso

fp = frecuencia en los pasos

$R = Lp \times fp$

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

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

1.5.7.7. Carrera de las vallas

Es una carrera tanto para mujeres como hombres en todas las carreras de vallas, el corredor o corredora debe permanecer en su carril (pasillo) desde la salida hasta que llega a la línea de meta.

1.5.7.7.1. Paso por las vallas

El profesor enseñará al estudiante deportista a pasar las vallas arremetiendo con 3 pasos o zancadas que tiene una longitud mayor a la zancada normal de la carrera.

1.5.7.7.2. Metodología

Las consideraciones son:

Se correrá desde el principio con un ritmo de tres pasos entre vallas; se tomará en cuenta la altura de las vallas, el intervalo entre las vallas y el número de vallas en relación a las particularidades del grupo.

La enseñanza del pase de vallas de 400 y 100 metros con vallas, se comienza con el aprendizaje del ritmo de tres pasos.

En la técnica de la carrera con vallas se recomienda respetar la siguiente sucesión temática:

- El aprendizaje de la base del movimiento
- El aprendizaje del pase de las vallas (ritmo de tres pasos)
- Perfeccionamiento de técnica para la prueba de vallas 100, 110, 400 metros (todas las fases).

Ejercicios de entrenamiento:

- Carrera por el lado de la valla, pasando con la pierna de ataque por encima de la misma.
- Carrera por el lado de la valla, pasando con la pierna de impulso sobre la valla
- Salidas bajas con el pase de la primera valla
- Carreras con vallas utilizando la salida baja y con alta intensidad en condiciones de competencia.

Perfeccionamiento de la técnica de la carrera:

- Repeticiones de cualquiera de los ejercicios anteriores,
- Carrera con levantamiento de rodillas “skipping”
- Carrera sin desplazamientos, con apoyo a la pared



- Carrera con sobrecarga
- Carrera en subidas
- Carrera en arena o terreno blando

1.5.7.7.3. LOS RELEVOS 4X100 METROS

Prueba para cubrir cada uno de los cuatro componentes (atletas) una distancia de 100 metros, portando un testigo que intercambiarán en el momento adecuado.

Hay dos factores a tomarse en cuenta en la carrera

1. Paso del testigo sin dejar caer
2. Velocidad coordinada de los 4 corredores.

Para aprender la técnica del cambio de testigo y conseguir la coordinación óptima con el compañero. El profesor ensayará con sus alumnos a diario hasta lograr la coordinación adecuada y fácil.

Sistema de cambio de testigo:

Cuando ambos corredores han conseguido equilibrar sus velocidades y están en la posición más cercana entre sí, es el momento del cambio.

- Sistema de arriba-abajo, (el más adecuado)
- Sistema de abajo-arriba.

La entrega del testigo de abajo hacia arriba, sosteniendo el testigo en la mano y con el codo completamente extendido, esta forma de entregar el testigo tiene variantes:

- Cambio ascendente interno
- Cambio ascendente externo
- Cambio ascendente alterno

El profesor tomará en cuenta para la enseñanza la salida del recibidor del testigo, el sitio óptimo para el cambio, la marca de control y la distribución de los corredores en los diferentes tramos.

La secuencia de enseñanza de los relevos es la siguiente:

- Aprendizaje del cambio a realizarse sin desplazamientos
- El mismo ejercicio, caminando, luego trotando suavemente
- Corriendo suavemente y conservando una distancia de 5 a 10 metros, el corredor que entrega se acerca progresivamente y cuando alcanza al recibidor efectúa la entrega.
- Realizar el cambio de testigo en una zona reglamentaria y a una velocidad reducida.
- Cambio de testigo con alta velocidad
- Carrera de relevo en condiciones de competencia

1.5.7.74. Orden de los relevistas

Una distribución acertada en el orden que deberán seguir los componentes del equipo es parte del aprendizaje, por ello el profesor distribuirá a sus componentes así: el primer relevista con mejor salida, el segundo y tercero, corredores de curvas: el segundo el más lento y tercer corredor de velocidad normal y el cuarto corredor más rápido más veloz para el “sprint”, esta distribución puede variar según circunstancias de acción en la competencia.

1.5.7.7.4.1. TÉCNICA PARA LA CARRERA DE RELEVOS

Para Schmolinsky – Gerhardt (1981, Pág. 13-16), en su obra Atletismo sostiene que la técnica para la carrera de relevos consta de dos partes que son: la carrera de cada relevista y el cambio de la zona.

Técnica de paso y recibo del testigo con su variante visual y no visual. Existen dos variantes fundamentales del recibo del testigo: en forma visual y no visual.

Estas variantes se caracterizan por que en una se mira para atrás en el momento de tomar el testigo y en la otra no.

El grupo comenta que en estas carreras de relevos es importante la coordinación de los relevistas en el momento del pase del testigo dentro de la zona de transferencia, pero hay que tomar en cuenta dos aspectos como: la velocidad de desplazamiento de los corredores y las características de los adversarios para poder establecer las estrategias de carrera más adecuadas.

1.5.7.7.4.2. METODOLOGIA

1.5.8. MARCHA ATLÉTICA

Es la forma natural más rápida de desplazamiento del hombre de un lugar a otro, en el cual no deja de mantener un correcto apoyo con la superficie.

Hay cuatro fases: fase del doble apoyo, fase de tracción, fase de relajación, fase de impulso.

El doble apoyo se produce cuando los dos pies contactan con el suelo, es de escasa duración, y de tracción inmediata al apoyo de los pies y la tracción acaba cuando se entra en la relajación de caderas y hombros para el impulso con la coordinación de brazos y piernas con mayor amplitud.

1.5.8.1. TÉCNICA DE LA MARCHA DEPORTIVA

Esta prueba es muy antigua, pero por la facilidad en su ejecución y desplazamiento, esta tomando auge en el Ecuador debido a que los representantes han tenido muchos éxitos a nivel internacional y no necesita de instalaciones específicas para su desarrollo.

Las leyes que intervienen en el desplazamiento del marchista son: ley de acción y reacción, ley de inercia, ley de equilibrio dinámico, dirección círculo – lineal del cuerpo.

Para cada prueba de esta disciplina mencionada anteriormente se planificará y se estructurará unas tablas de entrenamiento con programas de macrociclos, mesociclos y microciclos de acuerdo a la temporada escolar, la misma que tendrá como objetivo el:

- Desarrollo Físico
- Atención Médica: (Actividades de tipo asistencial y preventivo)
- Atención Nutricional (Actividades de tipo asistencial y preventivo)
- Desarrollo Socio afectivo (Actividades de tipo asistencial y educativo).
- Desarrollo físico - técnico y deportivo, para la formación psicomotora y de la personalidad como entes útiles para la sociedad.

1.5.8.2. Metodología

Tomando en cuenta que la marcha es una forma natural del desplazamiento de los seres humanos, la enseñanza radica en un perfeccionamiento del caminar normal de acuerdo con la biomecánica.

Las prácticas pueden hacerse:

- Marchas sobre distancias cortas
- Marchas poniendo atención sobre el apoyo correcto en el momento de amortiguación
- Marchas con énfasis en la acción completa durante el período de apoyo (pierna extendida)
- Marcha con atención en la posición del tronco y en el movimiento de brazos
- Marcha pisando la línea de cal marcada en el piso

- Marcha entre cruzando la piernas, pisando del un lado y del otro de una línea de cal
- Marcha con las manos detrás del cuello, para exagerar movimientos de las caderas
- Marcha en curvas, marchar tratando de alargar la longitud de los pasos.

El profesor deberá tener en cuenta para la enseñanza las destrezas motoras que son necesarias cultivarlas y aprovecharlas en los jóvenes estudiantes.

1.5.9. CARRERAS DE MEDIO FONDO Y FONDO

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

Para el grupo de investigación estas carreras también son denominadas de largo aliento, debido a que en estas se realiza un trabajo aeróbico durante su ejecución, es decir que lo que se debe conseguir con el entrenamiento es la resistencia.

1.5.9.1. La respiración.

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



1.5.9.2. El ritmo

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

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

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

1.5.9.3. LA TÉCNICA DE LA PARTIDA DE PARADA

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

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

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

1.5.9.4. La posición de salida (disparo).

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

La velocidad en el resto de la carrera depende de dos factores principales, la longitud y la frecuencia del paso. Desde el punto de vista mecánico la fuerza de impulso influye primordialmente en la longitud del paso, así como el ángulo bajo el cual dicha fuerza actúa además de la relajación muscular y articular y sobre todo el trabajo conjunto de las extremidades inferiores.

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

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

1.5.9.5. Metodología

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

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

1.6. Horarios e intensidad de la práctica.

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

Para los tesisistas los horarios de entrenamiento de las pruebas de pista se las debe hacer de acuerdo a las posibilidades de tiempo que tengan los atletas pero en las últimas semanas de entrenamiento antes de la competencia propiamente dicha se lo debe hacer de acuerdo a las características de la carrera que se vaya a competir, por otro lado en los entrenamientos los deportistas se someten a cargas y volumen para los entrenamientos de ahí es que se deduce la intensidad del trabajo es decir si la intensidad del trabajo es alta el volumen y la carga son medios o bajos, esto permite al organismo de los deportistas a adaptarse a esfuerzos mayores.

1.7. Instalaciones atléticas e implementos

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

Al hablar de pista, podemos subagrupar en:

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

De Competencia.- Son las destinadas a competencias Olímpicas y cuya construcción y medidas deben estar sometidas a las normas reglamentarias

internacionales, también es bueno considerar que su agrupación puede ubicarse de acuerdo a su construcción y teniendo en cuenta sus materiales. Los materiales de la pista pueden ser carbonilla, sintéticos, tartán, regupol, chevrón.

Pista Reglamentaria

Instalaciones sui generis de forma casi circular, cuya longitud de perímetro interno, tiene exactamente 400 metros.

Entrando a identificar algunos detalles de la pista atlética, se puede anunciar algunos de ellos:

Andarivel

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

Carriles

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

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

1.8. Talento humano

Según Ozolin N – Markov D (2001, Pág. 54-60), en su obra Atletismo Tomo I; las características somatotípicas y motoras ideales que deben tener los atletas para las pruebas de pista, para lograr un alto rendimiento deportivo son los siguientes:

1.8.1. Características somatotípicas de los velocistas

- Poseer mayor longitud de pasos.
- Gran amplitud de zancada.
- Menor sacudida del cuerpo en la carrera.
- Edad, 18 a 26 años.
- Alto o mediano (1,65 a 1,85cm).
- Peso, 60 a 70 Kg.

1.8.1.1. Capacidades motrices principales que deben poseer los velocistas

- Rápido y fuerte.
- Buena coordinación.
- Capacidad de relajación en alto grado.
- Reacción explosiva.
- Reacción rápida.
- Resistencia a la velocidad.
- Buena flexibilidad.

1.8.2. Características somatotípicas del medio fondista y fondista

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

1.8.2.1. Capacidades motoras fundamentales que debe poseer el medio fondista.

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



1.8.3. Características somatotípicas del corredor de vallas

- Talla alta (1,75 a 1,90 cm.).
- Buena flexibilidad.
- Fuerza relativa.
- Buena velocidad.
- Alta resistencia.

1.8.3.1. Capacidades motoras que debe poseer el corredor de vallas

- Velocidad.
- Ritmo.
- Fuerza rápida.
- Resistencia especial flexibilidad.

1.8.4. Características somatotípicas del marchista

Algunas de las características que plantean los entrenadores son

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

1.8.4.1. Las capacidades que además deben poseer los marchistas

- Resistencia general.
- Resistencia básica.
- Resistencia especial.

- Rapidez.
- Fuerza.
- Flexibilidad
- Agilidad

Para los testistas cada persona es individual y diferente de las demás es decir que para los deportes cada persona tiene características que los diferencian es por esta razón que hay estudios y test deportivos que nos ayudan a determinar el perfil deportivo de cada individuo y de esta manera ponemos en manifiesto las características de los atletas para las diferentes disciplinas que comprende el atletismo.

CAPITULO II

2. PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

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

Las respuestas proporcionadas por los profesores, alumnos y padres de familia de la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí quienes participaron en la investigación, de acuerdo a las variables de estudio se registraron en cuadros demostrativos que contienen los valores de la escala tipo Likert, frecuencias y porcentajes.

Los resultados obtenidos fueron analizados y discutidos mediante la confrontación de los mismos con los objetivos e interrogantes del estudio, respaldados con la teoría consultada.

2.1. ANÁLISIS DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS NIÑOS

PREGUNTA N° 1

ITEM		VALORACIÓN	
		F	%
1	SÍ	39	87
	NO	6	13
TOTAL		45	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 25 de Mayo del 2006.

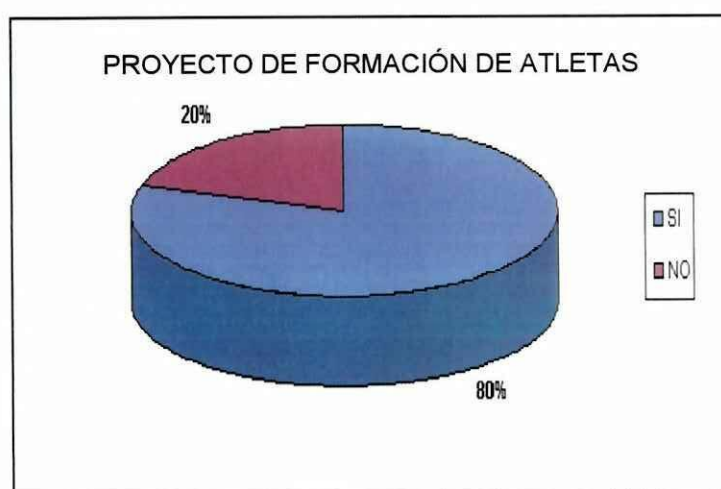
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los niños encuestados, el 87% contestan que sí se debe diseñar un proyecto para la formación de atletas de 10 a 12 años, mientras que el 13% manifiesta que no; por lo tanto se hace necesario diseñar el proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, debido a que este permitirá mejorar el nivel competitivo en los niños y niñas de la Escuela Mariscal Sucre.

PREGUNTA N° 2

Le gustaría ser parte del proyecto de formación de atletas			
		NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
2	SÍ	36	80
	NO	9	20
	TOTAL	45	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilingua

ENCUESTA: Realizada el 25 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 80% de los niños encuestados, manifiestan que sí le gustaría ser parte del proyecto de formación de atletas, mientras que el restante 20%, manifiesta que no; por lo tanto es factible el diseño del proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, con lo cual se daría inicio a un proceso de formación y dando como resultado más tarde elementos con buenas condiciones para que representen dignamente a la Institución.



PREGUNTA N° 3

Conoce usted que son pruebas de pista			
ITEM	VALORACIÓN	f	%
3	SÍ	17	38
	NO	28	62
	TOTAL	45	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 25 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 38% de los encuestados, expresan que sí conocen las pruebas de pista, mientras que el 62% restante responden que no. Este desconocimiento por parte de los niños sobre las pruebas de pista, hace evidente que se deba diseñar inmediatamente el proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, el mismo que permitirá difundir el conocimiento de este deporte en todos los niños de esta Institución y así desarrollar las capacidades motrices que poseen.

PREGUNTA N° 4

En la escuela, ha participado alguna vez en las pruebas de pista		NIÑOS	
		f	%
ITEM	VALORACIÓN		
4	SÍ	20	44
	NO	25	56
	TOTAL	45	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 25 de mayo del 2006.

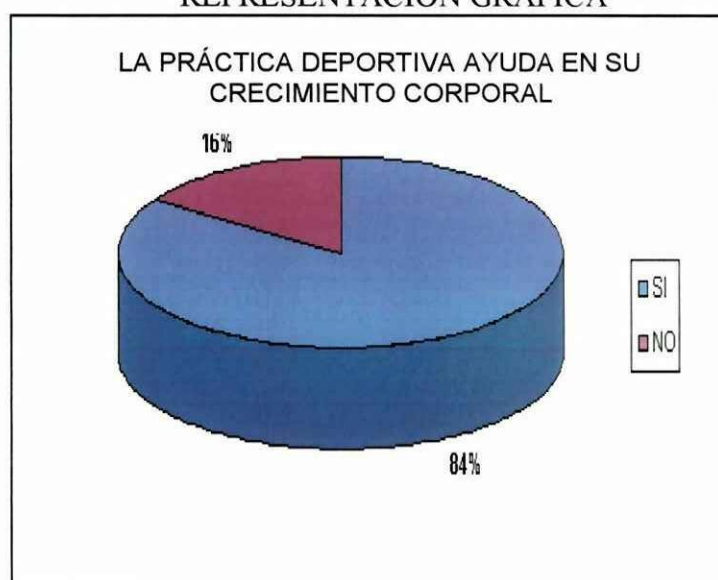
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los niños encuestados, el 44% contestan que sí han participado alguna vez en las pruebas de pista, mientras que el 56% manifiestan que no. Este resultado nos permite concluir que es muy necesario e importante efectuar el diseño del proyecto mencionado anteriormente, debido a que esto va a ayudar a difundir lo que son las pruebas de pista y de esta manera masificar la participación de los niños de la Escuela.

PREGUNTA N° 5

Cree que la práctica deportiva ayuda a su crecimiento corporal		NIÑOS	
		f	%
ITEM	VALORACIÓN		
5	SÍ	38	84
	NO	7	16
	TOTAL	45	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilibingua

ENCUESTA: Realizada el 25 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 84% de los niños encuestados expresan que sí ayuda la práctica deportiva al crecimiento corporal, mientras que el 16% restante responden que no. Una vez más este resultado pone en evidencia que es necesario la creación del diseño de un proyecto de formación de atletas, puesto que por medio de la práctica de una disciplina deportiva, los niños van a mejorar en los aspectos cognitivo, psicomotor y socio afectivo.

PREGUNTA N° 6

Qué es lo más importante para usted:				
a) El deporte y el estudio b) Juegos electrónicos				
			NIÑOS	
ITEM	VALORACIÓN	f	%	
6	A	21	47	
	B	24	53	
	TOTAL	45	100	

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 25 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 47% de los encuestado señalan que el deporte y el estudio es lo más importante en la vida escolar, mientras que el 53% restante responden que los juegos electrónicos. Es lógico que los niños obtén más por los entretenimientos que por los estudios, por esta razón es necesario diseñar un proyecto de formación de atletas, de esta manera los niños de la escuela van ha tener una oportunidad para dedicarse al atletismo.

2.2. ANÁLISIS DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS PADRES DE FAMILIA

PREGUNTA N° 1

Está de acuerdo que se diseñe un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, en las pruebas de pista, en la Institución que educa a sus hijos			
			P. DE FAMILIA
ITEM	VALORACIÓN	f	%
1	SÍ	53	96
	NO	2	4
TOTAL		55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 96% contesta que sí se debería realizar el diseño de un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años en la Institución que educa a sus hijos, mientras que el 4% restante manifiesta que no. Por lo tanto es evidente que se realice el diseño del proyecto para que sus hijos en un momento dado practiquen el atletismo.

PREGUNTA N° 2

Le gustaría que sus hijos practiquen el atletismo		P. DE FAMILIA	
		F	%
ITEM	VALORACIÓN		
2	SÍ	46	84
	NO	0	0
	TAL VEZ	9	16
	TOTAL	55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilingua

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006

ANÁLISIS E INTERPRETACION

De los encuestados el 84% manifiestan que sí les gustaría que sus hijos practiquen el atletismo, mientras que el 16% expresan que tal vez, por lo tanto el diseño del proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años se debe efectuar, esto permitirá que los niños practiquen el atletismo de una manera técnica, sistemática y organizada.

PREGUNTA N° 3

Si sus hijos quieren integrarse a la práctica del atletismo, le apoyaría		P. DE FAMILIA	
		F	%
ITEM	VALORACIÓN		
3	SÍ	52	95
	NO	3	5
	TOTAL	55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006.

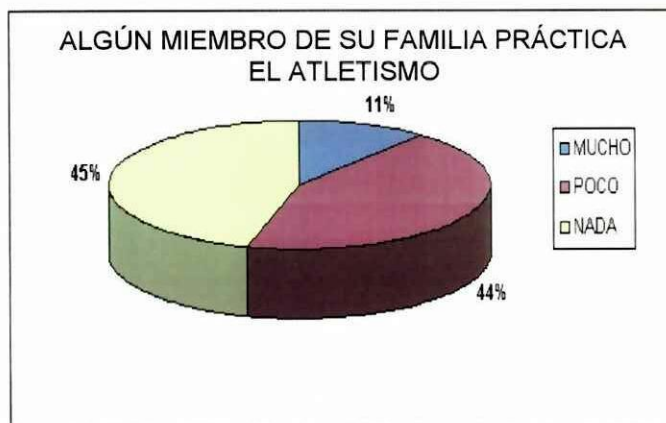
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los padres de familia encuestados el 95% contesta que sí apoyarían a sus hijos en la práctica del atletismo, por otro lado el 5% restante responden que no. Gracias al resultado obtenido se puede ver claramente lo útil que va hacer el proyecto, con lo cual el profesor de cultura física va a disponer de una guía para que la orientación hacia los niños sea adecuada en la práctica de esta disciplina.

PREGUNTA N° 4

Algún miembro de su familia practica el atletismo		P. DE FAMILIA	
ITEM	VALORACIÓN	F	%
4	MUCHO	6	11
	POCO	24	44
	NADA	25	45
	TOTAL	55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chiliqinga

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006.

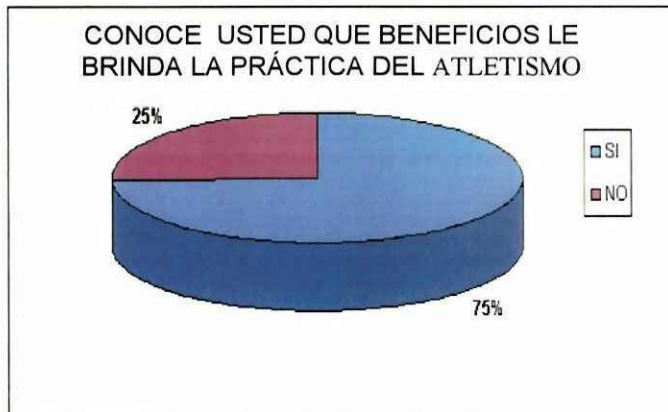
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 11% de los encuestados contestan que algún miembro de su familia practica mucho el atletismo, el 44% responden que poco y el 45% restante manifiestan nada. Viendo los resultados podemos deducir que el diseño del proyecto es necesario, para que de esta manera los niños de la Institución sean los mensajeros e incentivadores de sus familias para que estos se dediquen a la práctica deportiva y por ende del atletismo.

PREGUNTA N° 5

Conoce usted que beneficios le brinda, la práctica del atletismo		P. DE FAMILIA	
ITEM	VALORACIÓN	f	%
5	SÍ	41	75
	NO	14	25
	TOTAL	55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 75% de los padres de familia encuestados contestan que sí saben los beneficios que brinda la práctica del atletismo, el 25% restante manifiestan que no. Como se puede apreciar en los resultados obtenidos es muy importante que se diseñe este proyecto el mismo que va a ir en beneficio de los niños, puesto que la actividad deportiva permite que tenga una buena salud física y sea muy creativo en la parte académica.

PREGUNTA N° 6

Cree que el estudio y la práctica deportiva pueden ir de la mano.		P. DE FAMILIA	
ITEM	VALORACIÓN	f	%
6	SÍ	30	55
	NO	25	45
	TOTAL	55	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilingua

ENCUESTA: Realizada el 26 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 55% de los encuestados responden que sí puede ir de la mano el estudio y la práctica deportiva, mientras que el restante 45% manifiestan que no. Entonces no es un obstáculo la práctica deportiva para tener un buen rendimiento en la parte académica, por lo tanto si es recomendable que se diseñe el proyecto de formación de atletas, debido a que los niños de la escuela pueden estudiar y al mismo tiempo dedicarse a la actividad del atletismo, así de esta manera ir mejorando las condiciones técnica-competitivas a nivel escolar, cantonal y provincial.

2.3. ANÁLISIS DE ENCUESTAS REALIZADAS A LOS MAESTROS

PREGUNTA N° 1

ITEM		DOCENTES	
		f	%
1	SÍ	20	100
	NO	0	0
TOTAL		20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 28 de mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los maestros encuestados contesta que sí se debe diseñar un proyecto para la formación de atletas de 10 a 12 años. Como podemos darnos cuenta los resultados hablan por sí solo por lo tanto dicho proyecto debe efectuarse, debido a que va a mejorar el nivel competitivo de los niños y niñas de la escuela Mariscal Sucre.

PREGUNTA N° 2

ITEM		DOCENTES	
		f	%
2	SÍ	20	100
	NO	0	0
TOTAL		20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilingua

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

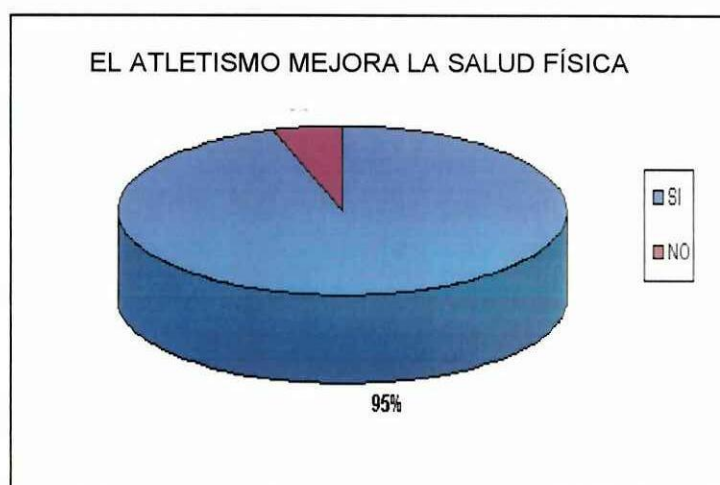
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 100% de los encuestados expresan que sí apoyarán al diseño de un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años y posteriormente para su ejecución. De esta manera se puede notar que si existe el interés de los maestros en apoyar ha dicho diseño de proyecto el mismo que irá en beneficio de los niños que se dediquen a la práctica del atletismo.

PREGUNTA N° 3

ITEM		DOCENTES	
		f	%
3	SÍ	19	95
	NO	1	5
TOTAL		20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chiliqinga

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

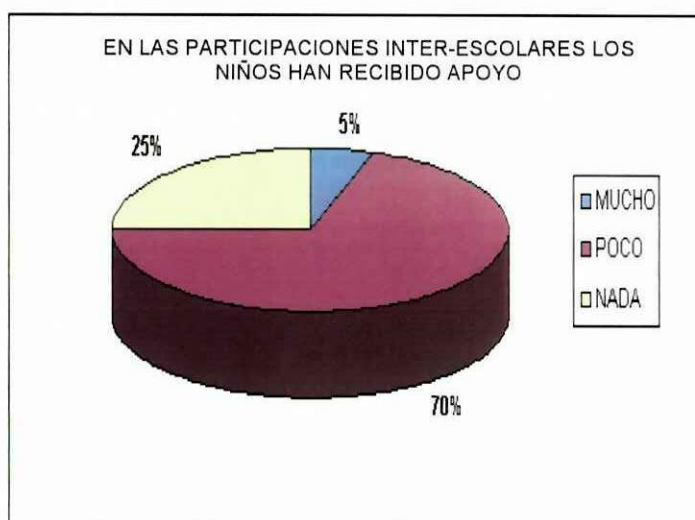
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los encuestados el 95% contestan que sí es necesaria la práctica del atletismo en la vida del hombre para mejorar la salud física y mental, mientras que el 5% restante manifiesta que no. Por lo tanto la práctica del atletismo será de mucho beneficio para los niños en lo físico, psicológico y mental por esta razón se les debe motivar e incentivar para que se integren a la misma.

PREGUNTA N° 4

ITEM		DOCENTES	
		f	%
4	MUCHO	1	5
	POCO	14	70
	NADA	5	25
TOTAL		20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilingua

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

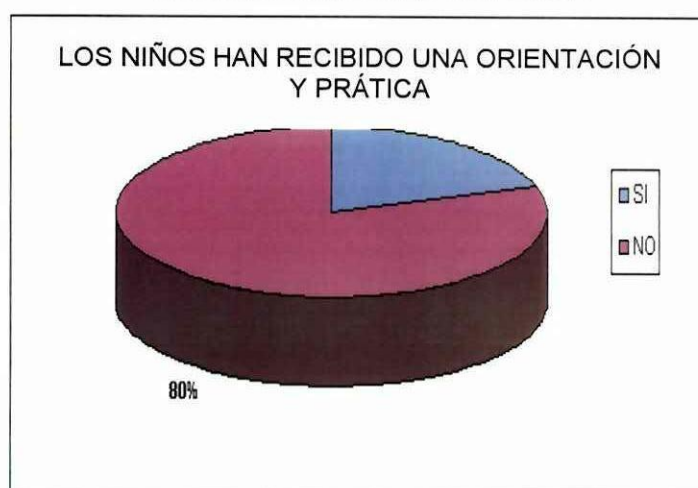
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 5% de los maestros encuestados contestan mucho, el 70% expresan poco y el 25% manifiesta nada. De aquí se puede deducir que el apoyo fue regular, para que no suceda esto es necesario concientizar al maestro de la importancia que tiene la práctica del atletismo en los niños dentro de la formación multilateral.

PREGUNTA N° 5

ITEM		DOCENTES	
		f	%
5	SÍ	4	20
	NO	16	80
TOTAL		20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chiliquina

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 20% de los encuestados contestan que sí han recibido los niños una orientación y práctica adecuada, de acuerdo a sus edades y capacidades, mientras que el 80% manifiestan que no. Es notorio que durante el entrenamiento no ha existido una orientación adecuada de ahí los malos resultados, por lo tanto es muy necesario que se diseñe el proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años donde se va a dar a conocer como se debe enseñar el atletismo técnica y metodológicamente.

PREGUNTA N° 6

Con la ejecución de este proyecto, cree que la institución se daría más ha conocer.			
DOCENTES			
ITEM	VALORACIÓN	f	%
6	SÍ	20	100
	NO	0	0
	TOTAL	20	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chilinginga

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De los encuestados el 100% contesta que sí se daría más a conocer la escuela en el aspecto deportivo. Por lo tanto si se debe efectuar el diseño de un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, el mismo que utilizado de una manera adecuada por el profesor de cultura física ayudará a mejorar el nivel competitivo de los niños y niñas de la Institución Mariscal Sucre.

PREGUNTA N° 7

ITEM		DOCENTES	
		f	%
7	MUCHO	1	5
	POCO	19	95
	NADA	0	0
TOTAL		20	100



FUENTE: Universo de estudio

ELABORACIÓN: Edgar Chancusig y Galo Chiliqinga

ENCUESTA: Realizada el 28 de Mayo del 2006.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El 5% de los encuestados opinan que si habido triunfos importantes en el atletismo, mientras que el 95% manifiestan poco. Este resultado pone muy en claro que la escuela no se ha destacado en el atletismo, por lo tanto es importante que se diseñe el proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, el mismo que mejorará el nivel competitivo en los niños y niñas, ya que estará con las técnicas y metodologías adecuadas, de esta manera en el futuro obtener triunfos importantes.

2.4. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La formación de atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí mejorará el nivel competitivo

El 87% de los niños encuestados están de acuerdo con el diseño del proyecto de la formación de Atletas

El 80% de los niños manifiestan que les gustaría ser parte del proyecto de formación de atletas

El 96% de los padres de familia están de acuerdo con que sus hijos formen parte del proyecto de formación de Atletas

El 95% de padres de familia encuestados están de acuerdo en apoyar a sus hijos en la práctica del Atletismo

El 100% de los docentes esta de acuerdo con el diseño de el proyecto de formación de Atletas en la Escuela en la que laboran.

El 100% de los docentes están de acuerdo en apoyar para que el proyecto se lleve a ejecución en la institución.

Luego de haber aplicado las encuestas a los Docentes, Padres de Familia y Alumnos de la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí, se tabularon, analizaron y se determina que es factible la creación de un proyecto de formación de atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en el año 2006, debido a que hay un gran porcentaje de aceptación con los resultados obtenidos en las encuestas, por lo cual es posible la realización y ejecución del mismo.

2.5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Las conclusiones y recomendaciones que se presentan a continuación, son derivadas del análisis e interpretación de resultados, objetivos e interrogantes que guiaron esta investigación. Estas no pretenden ser definitivas ni concluyentes; pero servirán desde luego como base e insumo para realizar otras investigaciones en este campo. Además, dirigidas a promover una toma de decisiones oportunas y efectivas para mejorar los procesos de formación de atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre cantón Saquisilí en el año 2006.

2.5.1. Conclusiones

1. Los Docentes, Padres de Familia y Estudiantes que participaron en la población encuestada, manifiestan en los resultados que es factible la realización de esta investigación.
2. Los Padres de Familia encuestados están de acuerdo en que sus hijos participen y formen parte del proyecto de la formación de atletas.
3. Los Docentes que participaron en el estudio no disponen de un Manual para la formación de atletas en las pruebas de pista, que les permita desarrollar el verdadero potencial deportivo de los niños de la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí.
4. Los Maestros, Padres de Familia y Alumnos determinan que la formación educativa de los niños debe ir concatenada con la práctica de actividades deportivas para de esta forma lograr una educación integral y de calidad.
5. Con la Planificación sistemática y adecuada del atletismo se mejorara en los niños sus capacidades y destrezas deportivas y por ende se mejorara el nivel competitivo.
6. Con la realización de esta investigación la escuela será un referente de desarrollo en el aspecto educativo y deportivo por que servirá como referente para poder aplicar en otras instituciones educativas y de esta forma masificar

la participación de los niños en actividades deportivas a nivel escolar, cantonal y provincial.

Existen las condiciones favorables en los factores humanos, sociales, legales y financieros, para realizar esta investigación sobre el Manual para la formación de Atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del Cantón Saquisilí, en razón de que los docentes, Padres de Familia y estudiantes se han pronunciado positivamente para apoyar la realización, ejecución y aplicación del mismo.

2.5.2. Recomendaciones

1. La Escuela debe promover un permanente y serio programa de masificación deportiva, mediante la modalidad de campeonatos internos, con el propósito de implantar el atletismo como base de la formación de los alumnos y como recurso para la utilización del tiempo libre.
2. Racionalizar, estructurar y planificar los horarios de estudio y de entrenamiento para que permitan un proceso de enseñanza aprendizaje, en la que los estudiantes enriquezcan y fortalezcan sus conocimientos, habilidades y destrezas dirigidos a la aplicación en la práctica Deportiva.
3. Que la ejecución de esta investigación sea difundida a todas las escuelas que desean ser parte de este cambio deportivo.
4. Que los docentes asistan a cursos de capacitación y actualización de Cultura Física para que conozcan las metodologías utilizadas en el presente milenio.

De acuerdo al criterio de los Profesores, Padres de Familia y Estudiantes realizadas las encuestas manifiestan que, La Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí debe tener un proyecto para la formación de Atletas para que sea aplicado en el Área de Cultura Física.

CAPITULO III

REPUBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANISTICAS Y DEL
HOMBRE**

**MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE
AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL
SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ**

Trabajo de Grado presentado como requisito parcial para optar el Grado Académico de Licenciados en Ciencias de la Educación especialidad Cultura Física

TUTOR: Lic. Segundo Paucarima MS.c.

AUTORES: Chancusig Linares Edgar
Chiliqinga Cando Galo

MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ

Presentación

Una vez realizada la interpretación y el análisis de los datos obtenidos mediante la etapa de diagnóstico y factibilidad, se considera que han sido superados los requerimientos necesarios y sustentativos para elaborar la Propuesta de un Proyecto de formación de Atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del Cantón Saquisilí en el año 2006

Es importante mencionar que en la actualidad se ha cambiado la metodología de la enseñanza del Atletismo, a tal punto que dentro de las Reformas Curriculares que se desarrollan en la Escuela Mariscal Sucre, no se ha priorizado los procesos deportivos en planificación Institucional, por que es en las clases de Cultura Física y fuera de ellas donde se utilizarán diferentes métodos, técnicas, estrategias y procesos donde se debe dar un tratamiento específico para la enseñanza de las pruebas de pista.

De ahí la imperativa necesidad de que los docentes a cargo de esta asignatura manejen las herramientas metodológicas más adecuadas, oportunas y pertinentes, para lograr atender las necesidades básicas para la formación de atletas.

Para satisfacer estas necesidades se plantea como alternativa un Proyecto para la formación de atletas, el mismo que contará con el sustento de metodologías innovadoras y actualizadas lo que permitirá desarrollar las actividades diarias en el proceso de formación de atletas en horarios intra y extra curriculares desde luego, contando con la colaboración de los niños, padres de familia y autoridades de la institución.

SÍNTESIS DEL DIAGNÓSTICO

Los resultados del diagnóstico demuestran que los docentes, padres de familia y niños que participaron en la investigación están de acuerdo con el diseño de un proyecto para la formación de Atletas de diez a doce años en las pruebas de pista, el mismo que debe constar como contenidos científicos a la planificación, metodología, estrategias, técnicas y tácticas. Además se debe planificar las actividades de acuerdo a las edades cronológicas que permitan el desarrollo de los entrenamientos del atletismo y la correcta utilización espacios, recursos e infraestructura deportiva.

También están de acuerdo que los docentes deben asistir a seminarios, talleres de actualización y renovación de conocimientos en el aspecto metodológico de enseñanza del atletismo y por ende aportaran con nuevos conocimientos para la masificación del atletismo dentro de la institución, permitiendo contribuir al desarrollo integral de los niños y del deporte en general.

JUSTIFICACIÓN

El deporte en la actualidad no solo es un medio para alcanzar altos resultados competitivos, sino es un instrumento que permite alcanzar el desarrollo físico multilateral de todos los individuos, ya que fortalece su salud y su espíritu moral. Así también es considerado como parte de la expresión del desarrollo y el medio de transformación de los pueblos y la sociedad a la cual pertenece y particularmente como el porvenir personal. Así el atletismo ecuatoriano apunta a obtener grandes triunfos.

En este sentido, el deporte desempeña un papel muy importante en la formación permanente del ser humano. El atletismo es una disciplina deportiva que ha dado muchas glorias a nivel nacional e internacional, pero lamentablemente las Instituciones directrices del deporte, solo han brindado su apoyo a los deportes colectivos, relegándole al atletismo a un segundo plano sin el apoyo necesario a la

disciplina, peor aun a los atletas que lo representan, es por esta razón que nace la preocupación de ver que esta disciplina a sido relegada y se pone a consideración un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí, la misma que abrió las puertas para ser los anfitriones de esta investigación, la misma que proyectará a que el atletismo tome el lugar que le corresponde dentro del los escenarios educativos ,deportivos y competitivos a nivel local , nacional y por que no a nivel mundial.

A propósito de lo anteriormente expuesto, la Secretaria Nacional del Deporte en el acuerdo N° 235 manifiesta hay que apoyar, dirigir la elaboración, ejecución, seguimiento y evaluación de los diseños curriculares y proyectos que se implementan en las instituciones educativas en sus tres niveles y que propenden al desarrollo del deporte en todas sus manifestaciones.

Para alcanzar estos objetivos es necesario que, en todos los niveles del sistema educativo, los docentes propendan a la masificación deportiva y utilicen metodologías acordes que permitan la formación integral de los individuos y el desarrollo del deporte en todas sus manifestaciones y con el apoyo de autoridades, padres de familia y niños, para que estimulen y promuevan el interés individual y grupal hacia el cumplimiento de los objetivos planteados.

Objetivo General:

Diseñar un Maual para la formación de Atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del cantón Saquisilí en el año 2006.

Objetivos Específicos:

1. Seleccionar los contenidos teóricos que permitan fundamentar la formación de atletas en la disciplina del atletismo.
2. Diseñar y presentar los métodos utilizados que permita la formación de atletas en las pruebas de pista.

3. Describir las técnicas empleadas en la enseñanza del atletismo en las pruebas de pista.
4. Provocar un cambio de actitud en las autoridades, docentes y niños de la Escuela Mariscal Sucre.

El deporte es considerado como un proceso social donde interacciona la sociedad; es decir, como el conjunto de actividades competitivas y recreativas que transmiten motivaciones de desarrollo social, personal y cultural, sobre la base de la ideología dominante y de la conciencia social. Este hecho demuestra que el deporte ecuatoriano ha logrado forjar su identidad y a su vez se ha liberado de formas tradicionales relacionadas con los procesos empíricos de enseñanza-aprendizaje y entrenamiento del atletismo, cuyas características esenciales han sido el resultado de las concepciones imperialistas y dominantes.

Atletismo

Fundamentación Científica

Atletismo, deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Las carreras, que constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas, varían desde los 50 m lisos (que tiene lugar en pista cubierta) hasta la carrera de maratón, que cubre 42,195 kilómetros. En Estados Unidos y Gran Bretaña las distancias se expresaban en millas, pero, desde 1976, para récords oficiales, sólo se reconocen distancias métricas (excepto para la carrera de la milla). En Europa y en los Juegos Olímpicos, las distancias se han expresado siempre en metros. En este artículo se usa el sistema métrico para expresar las distancias.

Estadio al aire libre. Las pruebas de atletismo al aire libre suelen celebrarse en grandes estadios. Las carreras se disputan en una pista ovalada y el resto de las pruebas, en la parte interior de ésta.

Para Schmolinsky. Gerhardt (1981 Pág. 13, 14) manifiesta que el Atletismo “Es un medio con el cual se pueden desarrollar estas cualidades: caminar, correr, saltar y lanzar, que son las actividades físicas más naturales y elementales de todas las gentes del mundo y de todas las sociedades desde el comienzo de los tiempos”.

Para los investigadores el atletismo es una actividad donde se desarrollan los movimientos naturales que son las capacidades básicas del hombre, las mismas que se practican desde la infancia hasta la longevidad.

Para Mosquera Segundo (1994 Pág. 20,21) en su obra Atletismo metodología de la enseñanza “Menciona que el atletismo es una disciplina individual que mediante preparación interna, constante, adecuada, planeada y progresiva, permite conseguir un alto rendimiento, generalmente traducido en una marca”.

En referencia a lo expuesto por el autor, los investigadores manifiestan que el Atletismo debe ser una actividad planificada y programada y que las personas que lo practican deben tener una disciplina individualizada que les lleve al logro de éxitos personales y el rompimiento de nuevas marcas.

Para Herrera Juanita. (1992 Pág. 1) en su obra Metodología de las Disciplinas de Atletismo alude que “es un deporte denominado el más completo por su exigencia en su preparación y seriedad en la competencia; donde esta en manos del entrenador y del atleta deporte duro de practicar por que debe renunciar el atleta a todas las comodidades diarias de la sociedad, de su consumo para dedicarse con mucho amor y mística a trabajar disciplinadamente”.

El Atletismo es una disciplina en la que necesariamente el atleta debe manejarse con una planificación establecida por el entrenador, para cumplir los objetivos

trazados en los que los atletas tienen que tener una disciplina estricta en todos los parámetros que exige el entrenamiento para un alto rendimiento competitivo

Fundamentación Filosófica

Dentro del Área de la Cultura Física el lapso del encuentro pedagógico constituye una práctica social en el que el binomio niño – profesor no solo aprende conocimientos por conocimientos, si no que estos en función de sus significados intenciones, sentido y criterios prospectivos relacionados con el deporte, constituye un espacio que concede la sociedad a la solicitud de desarrollo de los sujetos de la educación, los mismos que no solo deberán aprender, sino reflexionar y actuar como personas autónomas y responsables de redireccionar el momento histórico y el sector geográfico en los que les ha tocado vivir.

La meta del profesor o entrenador debe ser la de contribuir a que los estudiantes alcancen experiencias con el desarrollo de capacidades, habilidades, destrezas, valores, normas y conocimientos que les permita participar en forma crítica y constructiva con sigo mismo y los demás.

Esta posibilidad considera dos aspectos.

Técnico instrumental. En la que el estudiante pueda correr, Lanzar, saltar, jugar, bailar eficientemente.

Interpersonal. Exige que la acción o práctica del estudiante sea constante en forma personal, en parejas, grupos y contra otros.

Para todo esto el profesor o entrenador debe tener una gran apertura actitudinal y profesional, metodológica, en la selección de los contenidos y saber aplicar el proceso de la formación de atletas.

Fundamentación Psicológica

El proceso de formación de atletas y el trabajo educativo ocupa uno de los lugares importantes dentro de la formación de los atletas.

Es sumamente importante la significación del trabajo pedagógico que ayuda a formar los atletas en el espíritu de hacer de ellos hombres y mujeres con una voluntad y un carácter firme.

El trabajo de un entrenamiento planificado deberá realizarse en todo el proceso de formación de los deportistas a lo largo de toda su vida deportiva sean estos novatos o atletas de elite.

El trabajo educativo debe ser realizado por un maestro de la especialidad o en su caso un entrenador el mismo que ejerce una influencia educativa muy grande con su ejemplo personal, su conducta, sus relaciones y sobre todo su aspecto exterior. Por este motivo los profesores y entrenadores deben ser muy exigentes con si mismos y con el trabajo que desempeñan para de esta forma cimentar en sus dirigidos

Fundamentación Pedagógica

La pedagogía es el estudio intencionado, sistemático y científico de la educación lacónicamente se define como la ciencia de la educación, es decir, la disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y la solución del problema educativo en la Cultura Física e implícitamente el proceso de formación de futuros atletas constituye una práctica social donde el profesor debe enseñar los fundamentos deportivos que le interesan a través de actividades planificadas y con la utilización de una metodología que le induzca al niño a la búsqueda de nuevos conocimientos y la práctica simultanea de ellos con la utilización de actividades lúdicas que le motiven por la actividad por la disciplina deportiva a practicar.

Por este motivo la meta del profesor o entrenador debe ser la de contribuir a que los niños desarrollen sus capacidades, habilidades, destrezas, valores, normas y conocimientos que les permita participar en forma crítica y constructiva en todas las etapas de su vida.

Fundamento Salud

La formación de hábitos de salud de higiene corporal, que toma como eje de referencia la educación corporal integral que esta atrás de todo el planteamiento de la enseñanza de las pruebas de campo en el atletismo

Ésta es importante debido a que los niños van tomando conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades, capacidades, habilidades y van comprendiendo las relaciones entre la salud y la forma de utilizar el cuerpo (actitudes posturales, hábitos, actividad física) los mismos que deben irse afianzando en todos los años de estudio y entrenamiento.

Todos estos deben irse relacionando en las actividades deportivas en las etapas de la vida del hombre y de esta forma llevar una vida más sana y de calidad.

En la secuencia de los aprendizajes, la entrada será procedimental, progresivamente, al relacionarlo con los contenidos conceptuales de su cuerpo y salud, tendrán que ser adoptados por los niños como valores y normas, para consolidarse como hábitos.

PRUEBAS DE PISTA

Según Mosquera Segundo (1994, Pág.21,22) En su obra Atletismo Metodología de la Enseñanza expresa que "Las pruebas de pista son aquellas que se ejecutan dentro del anillo atlético y algunas fuera de el como las pruebas de largo aliento o también llamadas fondo y la marcha atlética".

Las pruebas de pista se determinan por las carreras de velocidad, medio fondo, fondo y marcha atlética y se ejecutan dentro de la pista atlética y fuera de ella respectivamente y son reglamentadas por la IAAF

LA PISTA ATLETICA



Clasificación de las pruebas de pista

Velocidad pura

Propiamente denominada prueba reina ejecutada por hombres y mujeres comprende un segmento de 100 m planos

Velocidad prolongada

Comprende las pruebas de 200 y 400 metros. Segmentos tanto para varones y, como por damas. Dado el vértigo con que se realiza ahora la prueba de 800 metros, puede tenerse en cuenta perteneciente a este grupo, ejecutada por el hombre.

Semifondo

Comprende las pruebas de 800 m, 1500 m, 3000 m, con obstáculos y 5000 m planos para varones.

Fondo

Comprende las pruebas de 10000 m planos para varones y damas, y los 3000 metros para damas.

Gran fondo

Comprenden las pruebas de maratón de 42,195 Km. para varones y mujeres, la caminata competitiva en un segmento de 20 y 50 para varones y 10 Km. para mujeres.

Las postas y las vallas

Comprende las pruebas de 4x100 y 4 x 400 para varones y mujeres; en las vallas de 110 y 400 para varones y 100 y 400 para mujeres.

Las pruebas se deben ir planificando de acuerdo a la edad cronológica de los atletas, es por esta razón que para la edad de 10 a 12 se efectúan las siguientes pruebas:

60m, 80m, 150m, 300m, relevos 4x60m, 80m vallas (0,84) en lo referente a las pruebas de velocidad, mientras que para las pruebas de fondo 2000m, 2km Cross.

La formación de los Atletas

La preparación de un atleta depende del trabajo realizado durante un largo período, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades tempranas, sin

embargo, es de vital importancia el trabajo multilateral, lo que garantizará el futuro del alto rendimiento.

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

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

El objetivo fundamental de esta investigación es el aprendizaje de los elementos principales de la técnica de las pruebas de pista en el atletismo, y de estas su gran gama de ejercicios, de esta forma coadyuvamos, junto a la preparación que propician los juegos variados, a formar y aumentar el fondo de hábitos y habilidades tan necesarias para enfrentar las futuras exigencias en etapas posteriores. En esta etapa debe prevalecer la ejecución práctica tanto para la demostración del profesor como para el trabajo del pequeño atleta.

Todo el proceso de entrenamiento inicial, tiene que ser dirigido a establecer la formación multilateral del atleta y el logro de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva.

De acuerdo con la concepción del COE y la Federación Ecuatoriana de Atletismo (FEA), todos los atletas del país tienen el derecho a ser entrenados y a

competir, desde las Escuelas donde se recibe Cultura Física, área deportiva que tiene que convertirse en un futuro en la Base de la Pirámide del Alto Rendimiento)

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

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

PLANIFICACIÓN

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

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

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

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

PARTE INTRODUCTORIA

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

PARTE PREPARATORIA

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

En la sesión de entrenamiento con los niños se lo hace específicamente para el desarrollo de la técnica deportiva específica a desarrollarse es decir que se van

ejecutando ejercicios simples, pero con el tiempo este tienen que irse complicando.

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

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

LA PARTE PRINCIPAL

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

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

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



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

PARTE FINAL

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

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

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

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

Las actividades aconsejadas para esta etapa son:

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

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

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

DISTRIBUCION DEL TIEMPO ENTRE LAS PARTES DE LA SESIÓN

La duración de una sesión de entrenamiento debe estar distribuida de acuerdo a las características de los atletas pero sin embargo se la debe componer de cuatro partes.

1. Parte introductoria	5 minutos
2. Parte preparatoria	30 minutos
3. Parte principal	80 minutos
4. Parte final	5 minutos
Total	120 minutos

La distribución del tiempo en una sesión de entrenamiento pueden ser otras, en dependencia de las tareas de entrenamiento, del nivel de preparación de los deportistas y de las condiciones bajo las cuales se realizan las sesiones.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE PISTA

El trabajo para las pruebas de resistencia

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

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

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

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

Métodos para el trabajo de la resistencia aerobia.

- **Continuo.**

A ritmo uniforme.- El trabajo a ser desarrollado con este método debe ser en forma continua y sin variantes de la carga y la intensidad del trabajo

A ritmo variable.- En este tipo de trabajo puede variar la intensidad en el trabajo, pero dependiendo de las características del atleta y sobre todo los beneficios que se quiere conseguir.

- **Fraccionado.-** El trabajo que se debe desarrollar con este método, es la dosificación de la carga e intensidad en el entrenamiento, es decir que si la carga de entrenamiento o distancia a recorrer es alta, la intensidad será media o baja, o a su vez, si la intensidad es alta, la carga será media o baja.
- **Juegos.-** En este método los atletas deben practicar diferentes disciplinas

deportivas de acuerdo al objetivo del entrenamiento y puede ser básquet, fútbol, natación, ecuavoley entre otras.

- **Fartlek.**- En este método los atletas utilizan en el entrenamiento, diferentes intensidades y velocidades, se lo puede ejecutar en terreno plano o a su vez en subidas y bajadas.

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia.

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

Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia.

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

El trabajo para las pruebas de velocidad

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para la competición.

La velocidad solo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variadas. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Solo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo.

El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

Métodos para el trabajo de la Velocidad.

- **Del ejercicio estándar.**

El trabajo a realizarse con este método, debe ejecutarse con pocas repeticiones algo lentas y puliendo la técnica de el desplazamiento. Para luego poco a poco se irá haciendo más repeticiones en tiempos señalados y reduciendo la

pausa.

- **Del ejercicio progresivo.**

El trabajo que se debe realizar con este método es igual que el anterior, pero poco a poco se irá ejecutando más repeticiones en tiempos señalados y reduciendo la pausa de realización.

- **Juego.**

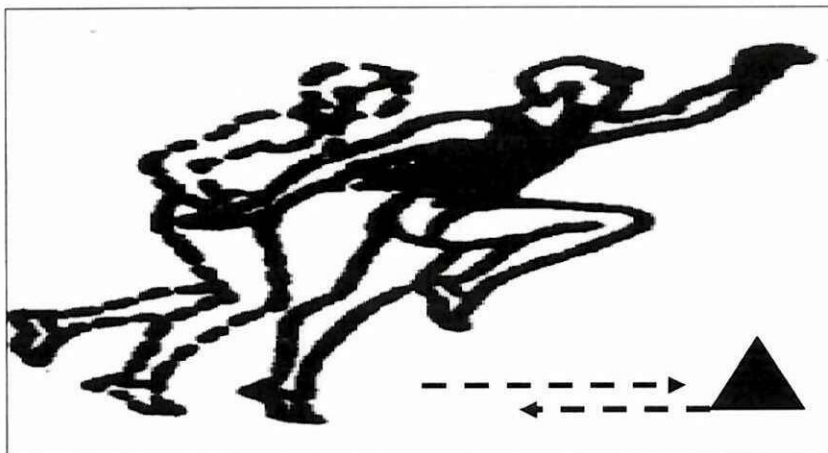
En este método el trabajo a ser desarrollado, es específico por lo tanto debe ejecutarse actividades anaeróbicas, como el básquet, ciclismo de persecuciones.

- **Competitivo.**

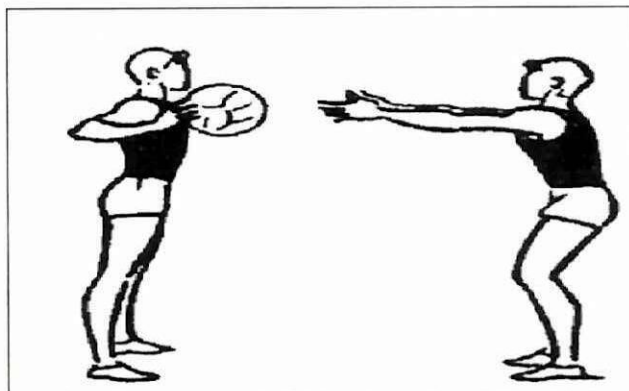
Este método es muy importante y debe ser desarrollado en base de los resultados de las competencias preparatorias que se efectúen.

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.

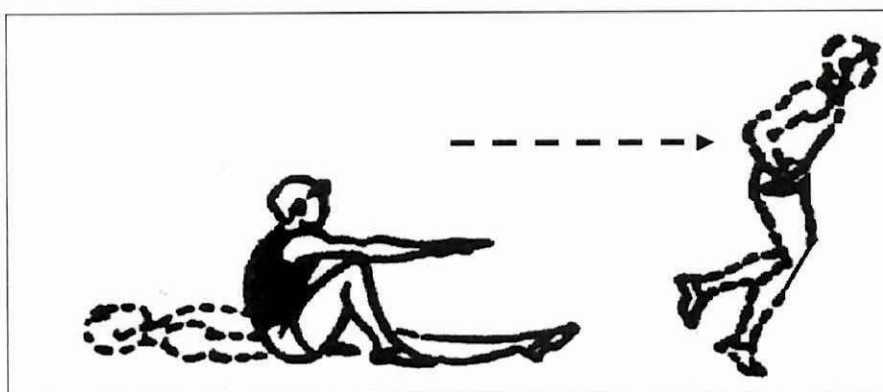
- Juegos de relevos.



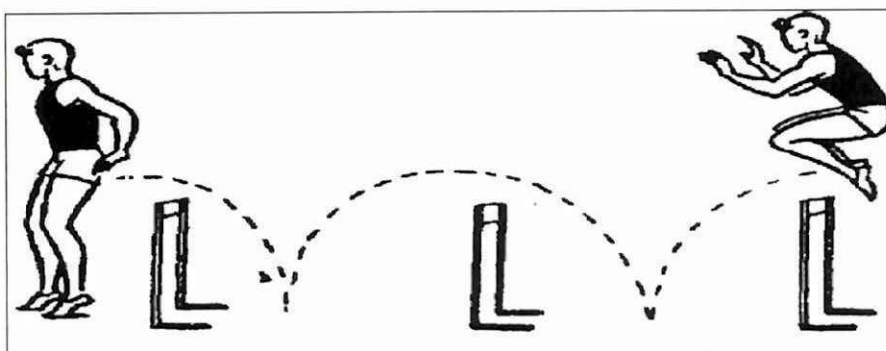
- Juegos deportivos con reglas especiales (fútbol, baloncesto)



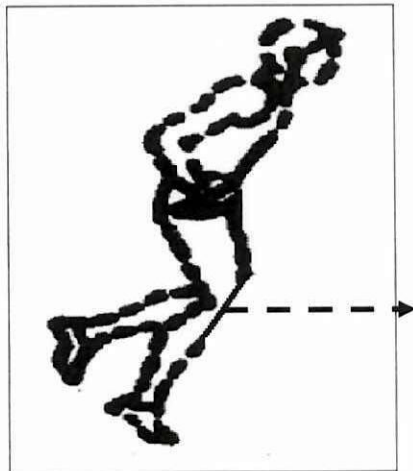
- Ejercicios de reacción sencilla.



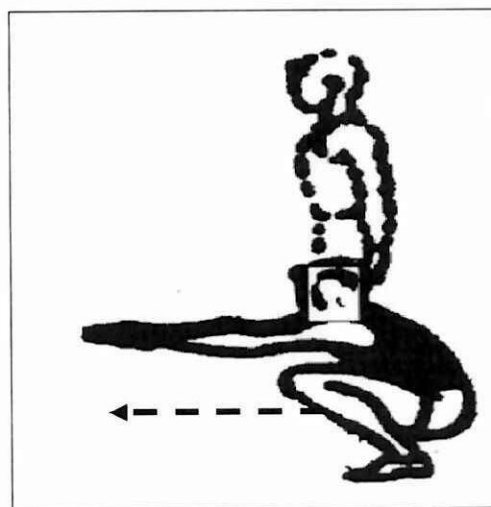
- Carreras entre obstáculos.



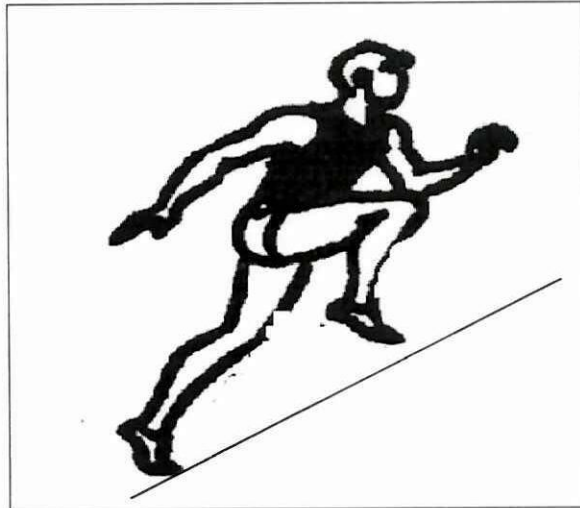
- Carreras progresivas.



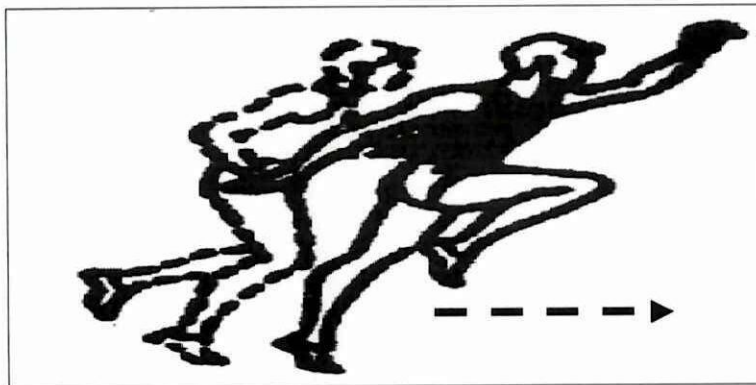
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales.



- Carrera en tramos de 10 a 60 metros.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Carreras con ascensos y descensos de pendientes.



- Carreras con cambio de velocidades.



Indicaciones Metodológicas del desarrollo de la velocidad.

- Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacción simple, aunque pueden aparecer momentos con respuestas diversas
- Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios de forma tal que el sistema neuromuscular esté totalmente recuperado antes de realizar el siguiente ejercicio, de lo contrario sería imposible realizar el ejercicio al máximo de velocidad.

- Los desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad.
- Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el profesor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera, con velocidades entre el 90 % y el 95 % del mejor tiempo del niño en dicha carrera.
- Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaeróbica en lugar de la velocidad.
- Es importante la utilización de los ejercicios propuesto, con el fin de concentrar la atención en la respuesta motora convirtiéndose en elementos fundamentales al desarrollar la rapidez.
- Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

El trabajo de la fuerza

La fuerza de la musculatura esquelética es importante para los practicantes de Atletismo en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas. Por ello es necesario que cualquier profesor o entrenador conozca cada uno de los grupos musculares que constituyen el accionamiento principal en las diferentes técnicas básicas y que los prepare para el esfuerzo a realizar.

En niños y jóvenes se realiza obligatoriamente solo con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pequeños balones medicinales.

En esta fase debería prescindirse de los esfuerzos adicionales, por ejemplo ejercicios con sobrecargas.

Una musculatura fuerte representa una protección contra las lesiones. Por algo una marcada musculatura abdominal y dorsal recibe el nombre de corset muscular. Apoya y descarga la columna vertebral. Mediante fuertes músculos de piernas y pies se estabilizan las articulaciones que participan y se protegen mejor en una acción dada.

El incremento de la fuerza tiene lugar de este modo, sobretodo, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el entrenador sepa que sólo un fortalecimiento completo de los músculos cumple la función de protección. Un entrenamiento de fuerza unilateral (por ejemplo entrenamiento sólo de muslos) provoca una configuración irregular de la musculatura del cuerpo, así como tirones y lesiones, además de una deformación estética.

Resultados empíricos indican que en el desarrollo de niños y jóvenes se producen empujes de fuerza en las edades de 7 a 9 años. Más o menos entre los 8 y 10 años cumplidos, el desarrollo de la fuerza es similar en niños y niñas. No obstante, debería evitarse en ambos sexos el trabajo isométrico como esfuerzo duradero. También debe darse importancia a una respiración correcta (sacar el aire al realizar la fuerza; no respirar a presión, aguantando la respiración), es decir inspiración sostenida o pujo en el momento respiratorio, antes de comenzar el ejercicio, expulsándolo al culminar el mismo.

Hasta los 10 años cumplidos no es posible ampliar considerablemente la sección transversal muscular mediante el entrenamiento.

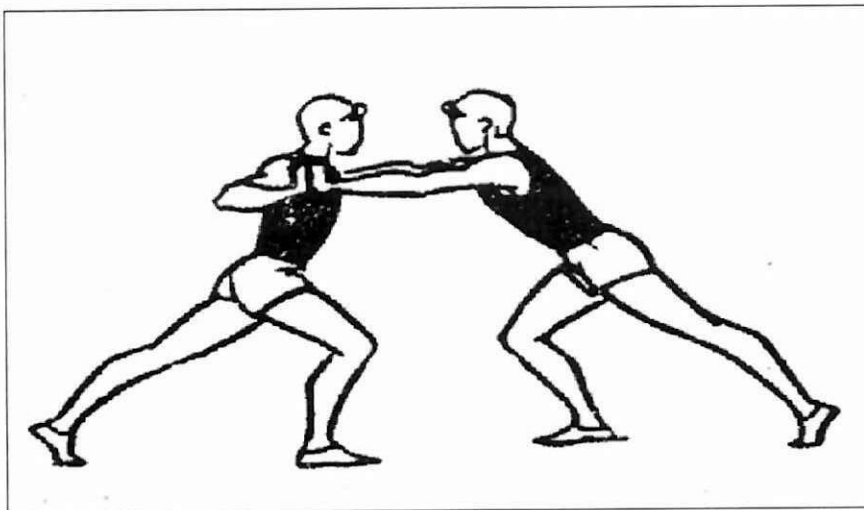
El aumento de la fuerza hasta esta edad se basa sobre todo en una mejora de la coordinación muscular. Sólo a partir de los 12 años en las hembras y de 14 años en los varones reacciona el músculo esquelético incrementando cada vez más su grosor.

Métodos para el trabajo de la Fuerza.

- Repeticiones.- El trabajo con este método se basado en la repetición optima de los ejercicios a ser ejecutados, pero estos deben tener una combinación de trabajo , descanso, agotamiento y recuperación el numero de repeticiones la carga y los intervalos de descanso dependen de la preparación del deportista y su edad, entre mas fáciles sean los ejercicios más número de repeticiones.
- Estándar a intervalos.- Con este método el volumen de la carga tiene que ser uniforme, pero la intensidad tiene que ser media y alta, con intervalos en la ejecución y realización.
- Variado variable.- La ejecución de este método tiene diferentes intensidades y volúmenes de la carga en el trabajo de entrenamiento

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza.

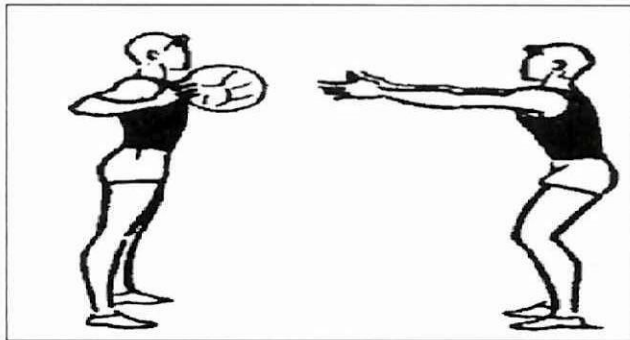
- Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas.



- Oposición de fuerza (Empujando), traccionando (arrastre, transporte)



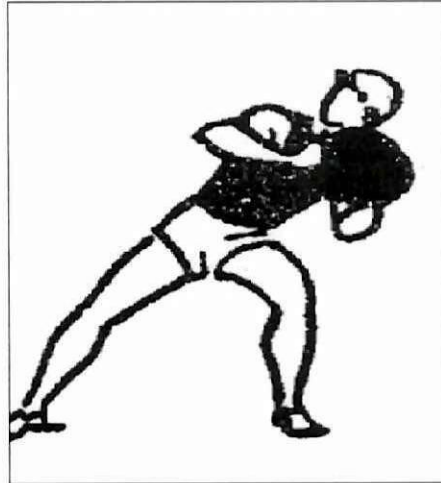
- Ejercicios con implemento (balas y pelotas medicinales de 1 a 3 kg).
 - Hacia arriba
 - Laterales
 - Torsiones del tronco.



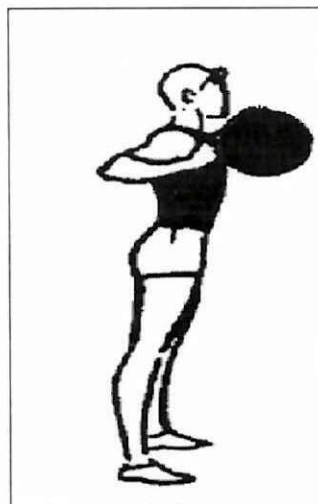
- Ejercicios con su propio cuerpo.



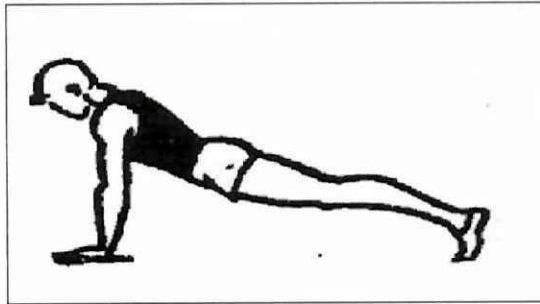
- Lanzamiento de la bala (hasta 3 Kg.) de frente



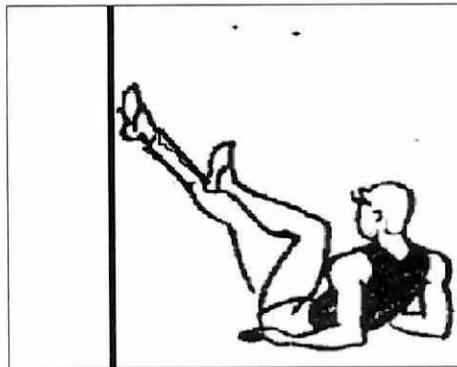
- Lanzamientos de objetos (piedras, palos, trocitos de hierro, pelotas medicinales y otros.).



- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrupedia, reptando).
- Tregar.
- Escalar.
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido).

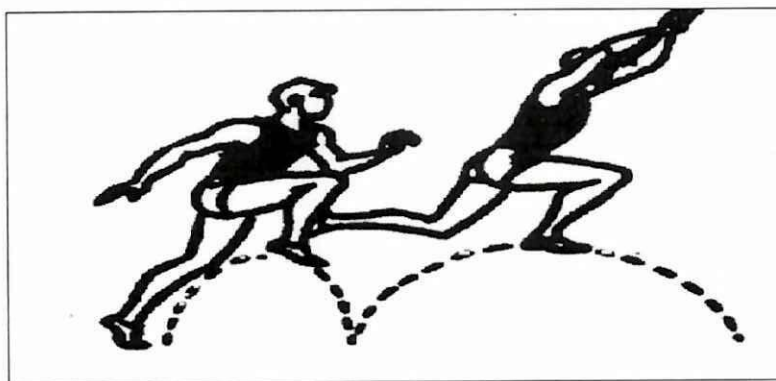


- Flexiones de piernas.

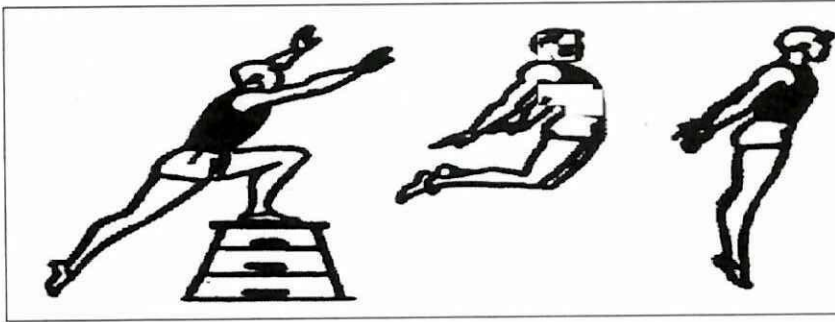


Además dentro del trabajo de fuerza podemos direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:

- Juegos con saltos (correr y saltar)



- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos.



- Saltos con cambio de piernas.
- Saltos en zig zag hacia diferentes posiciones de las piernas.
- Saltos longitudinales.



Indicaciones Metodológicas.

- Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.
- Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante.
- Se debe tener presente que para el desarrollo de la fuerza en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio de pesos moderados.

El trabajo de la flexibilidad

Para aprender las técnicas básicas y sus variaciones y poder realizarlas a la larga con éxito y sin lesiones, el atleta debe tener una suficiente movilidad de los diferentes planos, pues la elasticidad de la musculatura juega aquí un papel importante. En los últimos años, el entrenamiento de la movilidad mediante movimientos elásticos y basculantes se ha visto desplazado.

El "stretching" (estiramiento), el principio de la elongación homogénea y constante, promete mayor efectividad de cara a la prevención de lesiones, la mejora de la resistencia a los esfuerzos y la mayor rapidez de la recuperación de la musculatura. Además es fundamental en la aplicación adecuada de las palancas en función de los esfuerzos que realiza durante la ejecución de los movimientos.

En la pubertad es necesario un entrenamiento variado y general de la movilidad, no obstante, se requiere precaución de cara a las sobrecargas, ya que en esa edad tiene lugar una enorme cuota de crecimiento, así como una menor resistencia a los esfuerzos mecánicos del aparato pasivo de movimiento (esqueleto, tendones y ligamentos) a causa de las condiciones hormonales.

Tenga en cuenta que la flexibilidad no aparece planificada como una capacidad independiente, sino que forma parte del trabajo orientado.

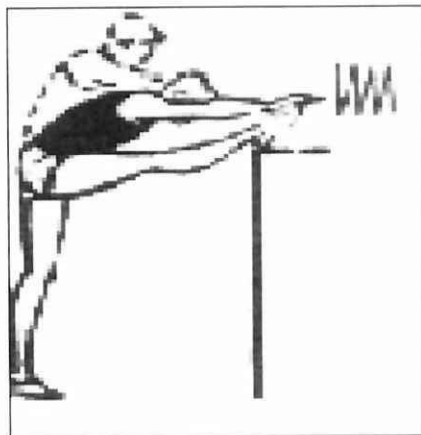
Al atleta le es indispensable la flexibilidad, pues la amplitud de movimientos facilita, junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de pasos y su direccionalidad a otros planos. El atleta desarrolla la flexibilidad prácticamente cada día. Téngalo muy presente.

Métodos para el trabajo de la Flexibilidad.

- **Activo.-** Llamado también insistencia activa, en este método el trabajo a ejecutarse son movimientos balísticos, mediante los cuales se trata de ganar flexibilidad, mediante el estiramiento forzado de los tejidos blandos y en especial del músculo (Insistencia activa).
- **Pasivo.-** Llamado también insistencia pasiva sin fuerza, en este método los músculos deben ser llevados hasta el límite del dolor y luego se mantiene pasivamente en esa posición por un tiempo que varía entre 10 y 40 segundos (Insistencia pasiva).

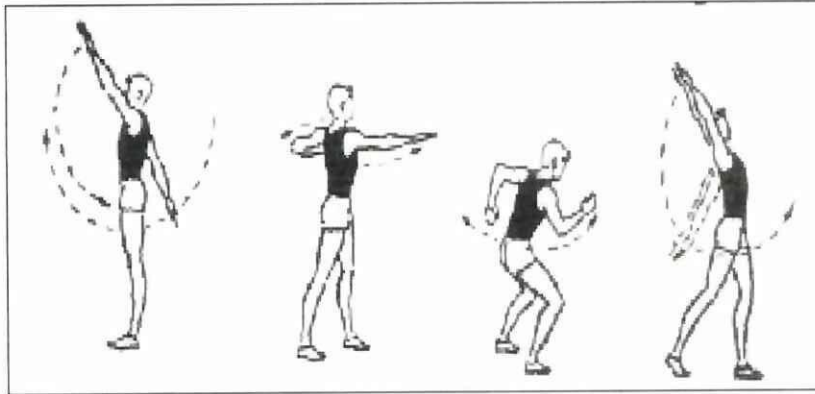
Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Flexibilidad.

- Ejercicios con implementos.



Este ejercicio se lo realiza utilizando un caballete donde que alzamos la pierna derecha a la altura del implemento, para luego flexionar el tronco hasta topar con las manos la punta de los pies

- Ejercicios sin aparatos (individuales).



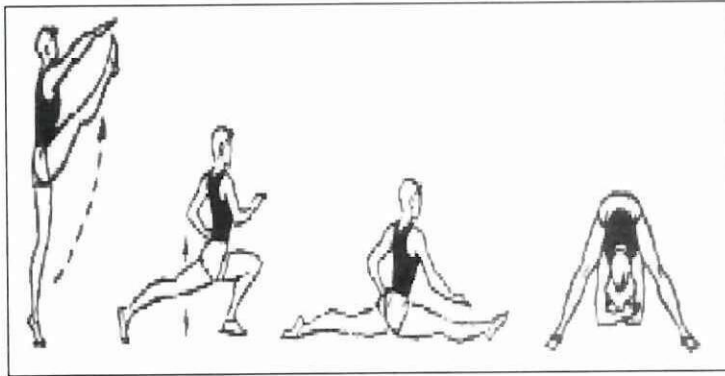
Estos ejercicios son de balanceo en todas las posiciones adelante, atrás, giro de tronco y balanceo de brazos adelante atrás, la ejecución de estos debe realizarse en forma alternada y coordinada.

- Ejercicios en parejas.



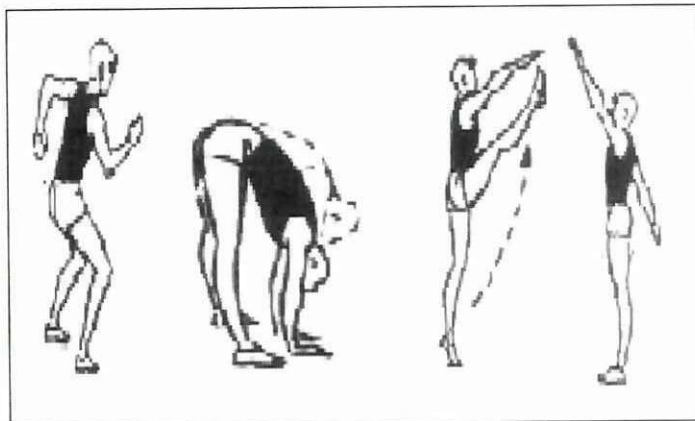
Este ejercicio llamado el puente invertido se lo realiza con la ayuda de un compañero y tiene como objetivo que las manos se topen con los pies y se lo realiza alternadamente en parejas.

- Acrobacia.



Estos ejercicios se ejecutan en diferentes posiciones como las indicadas en el gráfico y pueden realizarse con un apoyo o con dos, pero hay que tomar en cuenta que los mismos deben tener una duración de 7 a 10 segundos y cambiar continuamente de posición.

- Juegos.



Los juegos son muy importantes en el trabajo de la flexibilidad los juegos en el gráfico en su orden se llama el primero se llama sin que te roce que consiste en que el compañero salte por encima del que está en la posición agachado y este se realiza alternadamente.

El segundo consiste en que el estudiante alza la mano, para que su compañero trate de toparle con la punta de el pie en un balanceo continuo de la pierna, en la ejecución de este hay que tomar en cuenta que hay que medir las posibilidades de equilibrio de los estudiantes.

Indicaciones Metodológicas.

- La Flexibilidad aporta condiciones para el aprendizaje de la técnica, donde la acrobacia forma parte inseparable para su desarrollo.
- Después de la etapa puberal en la última fase del período anterior, coinciden la mayor parte de los autores que hay que intensificar el trabajo de la movilidad, con el fin de que no se produzca un descenso excesivamente manifiesto de la misma.
- El momento más idóneo de trabajar esta cualidad sería después del calentamiento, antes de iniciar la tarea fundamental de la actividad.

La coordinación

El Atletismo se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. Las decisiones correctas deben tomarse de forma automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación. Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas. Por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena. Ambas deben mejorarse conjunta y paralelamente mediante el programa.

Según Lizaur, Martín y Padial en el texto “Entrenamiento deportivo en la edad escolar”, representa la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo – espacial de los grupos musculares, en relación con las propias capacidades condicionales.

Una mayor capacidad de rendimiento coordinativo se expresa en una mejor

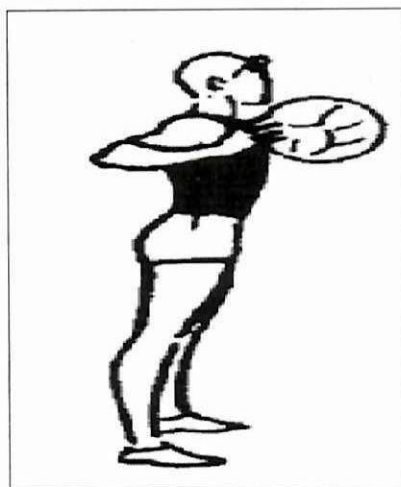
capacidad de aprendizaje de los gestos deportivos, mediante una conversión y adaptación más rápida y efectiva a las situaciones.

Métodos para el trabajo de la Coordinación.

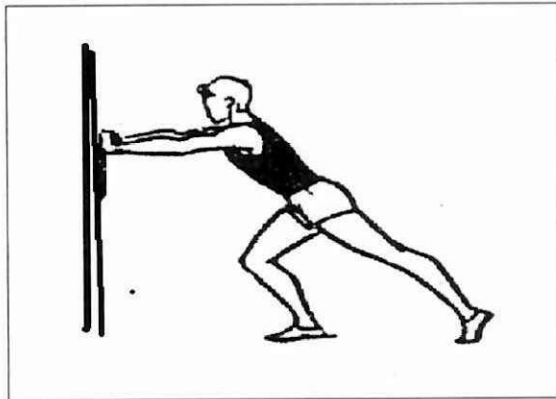
- **Variado variable.-** La ejecución de este método debe tener diferentes intensidades y volúmenes de la carga.
- **Repeticiones.-** El trabajo con este método se basado en la repetición optima de los ejercicios a ser ejecutados, pero estos deben tener una combinación de trabajo , descanso, agotamiento y recuperación, el número de repeticiones, la carga y los intervalos de descanso dependen de la preparación del deportista y su edad, entre mas fáciles sean los ejercicios más número de repeticiones.
- **Estándar a intervalos.-** Con este método el volumen de la carga tiene que ser uniforme, pero la intensidad tiene que ser media y alta, con intervalos en la ejecución y realización.
- **Juego.-** En este método el trabajo a ser desarrollado, es específico por lo tanto debe ejecutarse ejercicios cíclicos, acíclicos, rotación como la natación, el ciclismo saltar soga.

Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Coordinación.

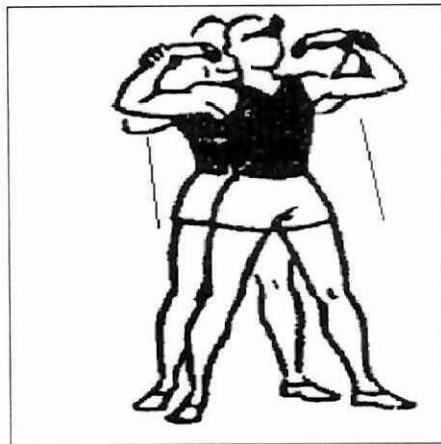
- Ejercicios con implemento (lanzamiento de objetos).



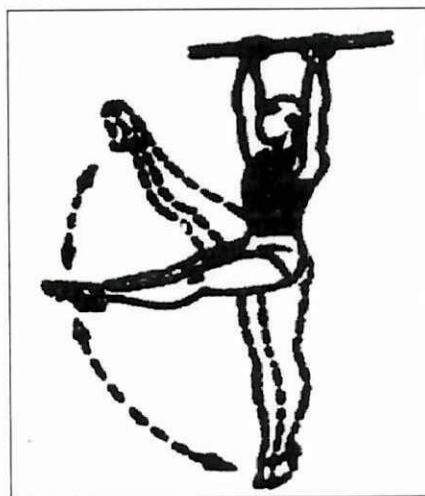
- Ejercicios sin aparatos (individuales).



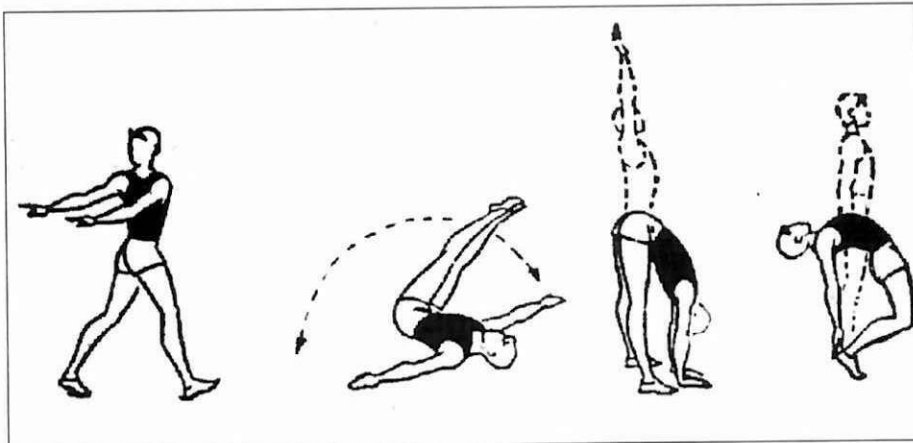
- Ejercicios en parejas (de oposición).



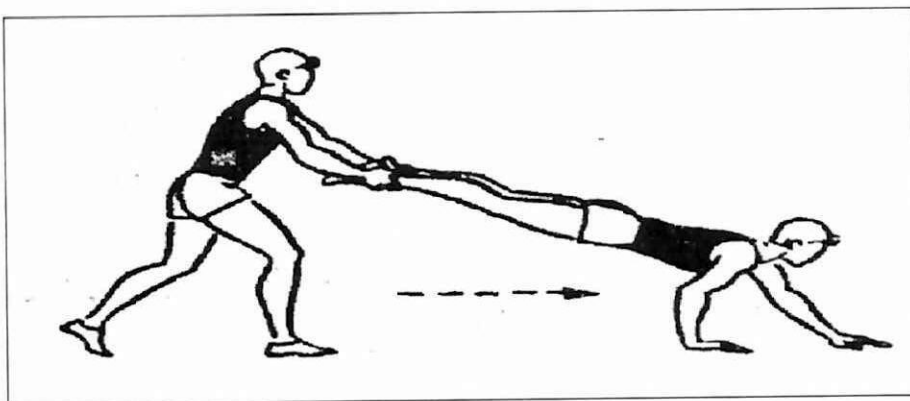
- Movimientos consecutivos.



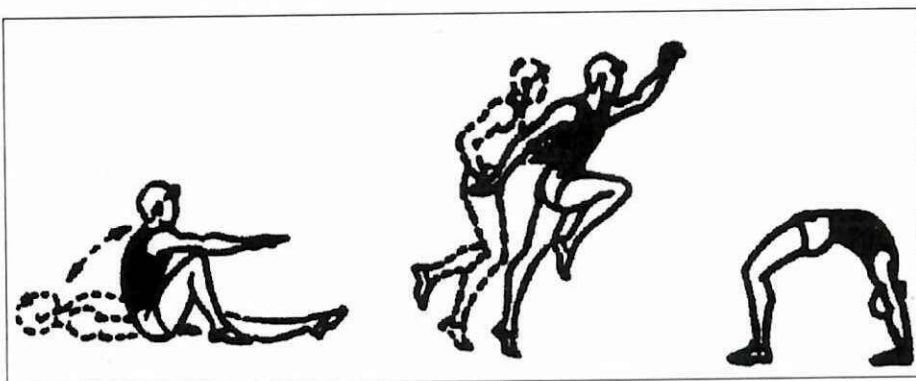
- Juegos de desplazamiento diversos.



- Cuadrupedia (en pronación y supinación).



- Combinaciones de ejercicios



Indicaciones Metodológicas.

- Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.
- La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.
- Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimiento formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados; tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.
- Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, tirar, etc.) constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de dedicación a las capacidades coordinativas del niño de 6 –11 años.

Los juegos

Los juegos deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.

A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo. Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

Métodos para el trabajo de los Juegos.

Los métodos más utilizados son propiamente el método de juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los atletas.



Familia de ejercicios principales para el desarrollo de los Juegos.

- Juego de Fútbol con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Voleibol con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Carreras con cambios de ritmo y dirección.
- Juegos con variabilidad de acciones.
- No se excluye la utilización de otros deportes.

Indicaciones Metodológicas.

- Aquí se fundamenta principalmente las acciones sobre las cuales debe sustentarse el trabajo con estas edades, o de lo contrario el mismo traería consigo síntomas de desinterés y por ende el abandono de los mismos hacia una actividad poco motivada.
- Se hace necesario una correcta explicación y demostración del juego con el fin de que no se creen representaciones que interfieran en la acción deportiva.

LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA

Romero, E. (1999) explica que hay que dejar sentado, que el futuro atleta necesita dominar un gran fondo de habilidades y hábitos motores que debe tener una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitar lesiones tempranas y facilitarle la efectividad de los movimientos que ejecuta. Mientras mayor es el fondo o conjunto de habilidades y hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas.

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

fortalecimiento.

Joan Rius Sant (1996) considera técnica a todas las actividades atléticas que requieran un aprendizaje o una coordinación específica. Se buscará aumentar al máximo las vivencias motoras (no hay que buscar automatizar unos ejercicios concretos).

Dado que es imposible prever cual será la futura especialidad de cada niño hay que entrenarlos como futuros decatletas.

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

Dice Romero, E. (1999), que el atleta debe ejecutar el movimiento completo en bruto, que en el plano técnico, significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a su componente cinemático, el entrenador debe velar por sus características espaciales, temporales y espacio - temporales. Esta tendencia, traducida a la técnica significa su dirección, su amplitud, su tempo, su aceleración, su velocidad y su ritmo, en fin, su belleza.

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

TÉCNICAS PARA LAS PRUEBAS DE PISTA

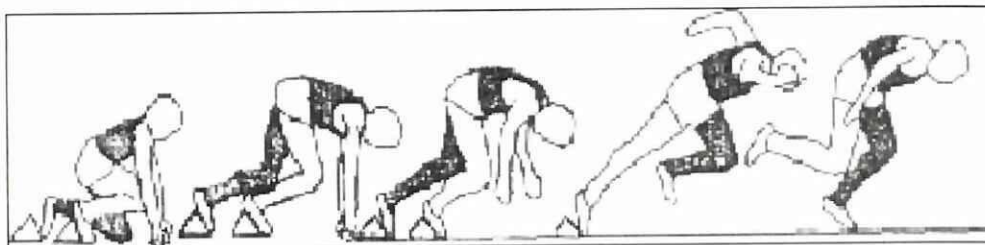
En las carreras de velocidad los atletas utilizan obligatoriamente la técnica de la partida baja que tiene el siguiente proceso.

A la voz de “a sus marcas” los atletas se colocan agachados con los pies apoyados en los tacos de salida con la rodilla del que va más retrasado apoyada en la tierra algo más avanzada que; al igual que las manos que se ponen inmediatamente detrás de la línea, separadas entre si más o menos la anchura de los hombros, con las yemas de los dedos sirviendo de apoyo en forma de puente, el cuerpo está equilibrado y la cabeza relajada.

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

Al sonar el disparo o la orden de salida, en una reacción reflejase actúa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo, produciendo un desequilibrio controlado del cuerpo que se proyecta hacia delante. Ver gráficos

TÉCNICA DE LA PARTIDA PARA LA VELOCIDAD



"A SUS MARCAS" "LISTOS" PARTIDA ACCELERACION

LA POSICIÓN DE LOS TACOS DE SALIDA

La forma de colocar los tacos de salida varia según la morfología del atleta y de sus características peculiares, aun que generalmente se colocan, con respecto a la línea de salida siempre con una inclinación del primer taco inferior a la del segundo (35/45 grados 60/75 grados).

La pierna retrasada avanza plegada (accionando ligeramente antes sobre el taco), mientras que la otra se extiende completamente impulsando con energía. Los brazos, a su vez, equilibran el movimiento de las piernas y contribuyen a su trabajo; en la carrera; el brazo del lado de la pierna adelantada se lanza hacia delante, mientras que el otro lo hace hacia atrás, ambos semiflexionados.

En los primeros apoyos, el cuerpo va "en flecha" y los pasos son más cortos, razantes y rápidos, pero no deben reducirse voluntariamente. Poco a poco, el tronco se irá enderezando a medida que las zancadas van haciéndose mayores hasta llegar a la posición normal de la carrera.

La carrera se denomina zancada el ciclo completo desde que un pie toma contacto con el suelo hasta que lo hace de nuevo el mismo pie, correspondiendo, por tanto, a dos pasos sucesivos. Pero generalmente se llama "zancada" el paso de carrera, es decir la acción de doble apoyo en esta existe tres fases bien determinadas.

IMPULSO

Pie y rodilla de la pierna de impulso se extienden, una vez que el centro de gravedad sobrepasa la vertical; proyectando la cadera hacia delante. Al tiempo que la otra pierna, llamada libre, actúa plegada adelante-arriba provocando un tandém de fuerzas, coincidiendo la máxima extensión de la de impulso con la mayor elevación del muslo de la libre, cuyo pie lleva la punta hacia arriba, mientras que el del suelo al abandonarlo lo hace por la parte interna del metatarso extendiéndose hasta los dedos los brazos se mueven compensando a las piernas e

inversamente a las mismas, es decir que el correspondiente a la que avanza va hacia atrás y viceversa. Coincidiendo también el máximo de su acción con el momento final de la impulsión, de forma que cuando el codo se encuentra más atrás, la rodilla correspondiente alcanza mayor elevación. En su oscilación va en ángulo aproximado de 90°, con las manos entre abiertas.

La intensidad del movimiento de piernas y brazos, así como su amplitud es directamente proporcional a la velocidad de carrera, según la cual también el tronco se inclina más o menos adelante.

SUSPENSIÓN

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

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

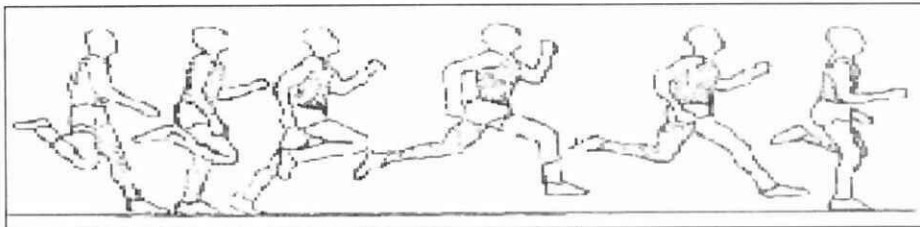
APOYO

Es la toma de contacto con el suelo o recepción, en la que se produce la caída el pie llega al suelo con la parte externa del metatarso y todo el pie desciende elásticamente hasta apoyarse en el suelo, al tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente (amortiguamiento) preparando el impulso, mientras tanto, la rodilla opuesta avanza flexionándose casi por completo, hasta sobrepasar la pierna de apoyo, continuando el movimiento al frente durante este período en que la pierna de apoyo pasa a ser la de impulso.

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

El estilo referido recibe el nombre de (circular) por describir el pie una especie de círculo en su recorrido desde que abandona el suelo hasta volver a tomar contacto el apoyo en el suelo es siempre elástico, pero a mayor velocidad, mayor tensión y apoyo más directamente en la parte anterior del pie, sin que ello deba correrse nunca en puntillas.

SECUENCIA COMPLETA



IMPULSO

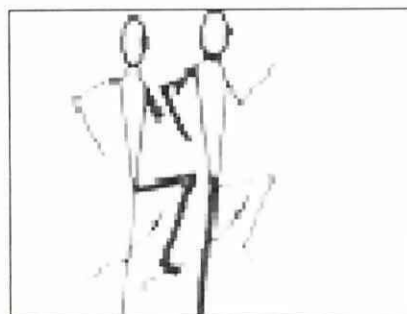
SUSPENSIÓN

APOYO

EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA EL APRENDIZAJE

1. **Ejecución:** Carrera con poco desplazamiento con rápida y pronunciada elevación de rodillas (skipping).

Finalidad: Mejora de la técnica y de los grupos musculares implicados incrementa la frecuencia de movimientos.



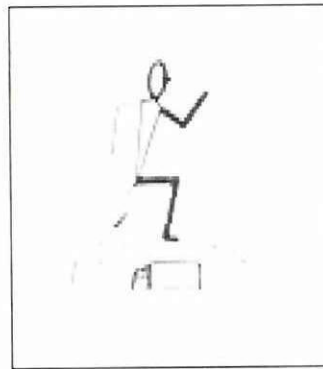
2. **Ejecución:** Trote en ligero desequilibrio hacia delante, con las piernas casi extendidas y botando ligeramente por la acción de los tobillos.

Finalidad: Percepción del impulso y trabajo de los pies.



3. **Ejecución:** Carrera a saltos con gesto amplio, con la pierna libre bien plegada al frente, impulsión energética y completa de la de impulso y acusado braceo.

Finalidad: aumento de la potencia y amplitud del movimiento de carrera, tanto en la fase de impulso como en la de suspensión.



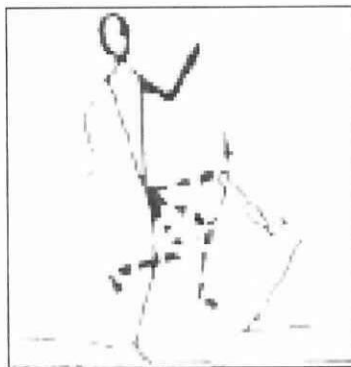
4. **Ejecución:** Carrera con poco desplazamiento con las rodillas muy bajas plegando mucho las piernas por detrás (talón a los glúteos), cuerpo ligeramente inclinado adelante.

Finalidad: Mejor rendimiento de los músculos de la parte posterior del muslo.



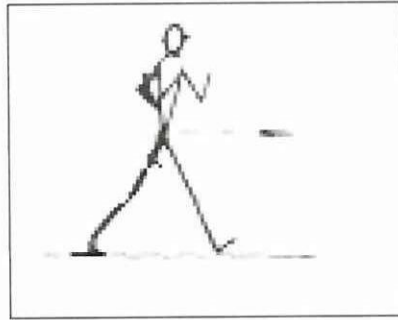
5. **Ejecución:** Correr elevando mucho las rodillas que pendulan al frente, bajando extendida la pierna al suelo. Cuerpo algo inclinado hacia atrás

Finalidad: Mejora de los músculos elevadores y extensores de la rodilla de la amplitud y eficacia del movimiento de la pierna libre. (La bicicleta)



6. **Ejecución:** Desplazamiento en carrera sobre una línea con apoyo del metrazo en el suelo, centro de gravedad alto y braceo paralelo.

Finalidad: Aprovechamiento de impulso avance sobre el eje de carrera y evitación de los movimientos parásitos laterales tanto de piernas como de brazos.



TÉCNICA DE VALLAS

En las salidas se coloca el pie de impulso en el taco delantero o al contrario si, en lugar de 8 pasos, el atleta da 7 hasta la primera valla. Hay que llegar con la cadera alta frente al obstáculo para “atacarlo” correctamente; el impulso debe ser bastante alejado de la valla para conseguir una acción “en profundidad”, dejando que avance el centro de gravedad desequilibrándose hacia delante al tiempo que se inclina el tronco al frente la pierna de ataque sube flexionada algo más arriba de la cadera y la de impulso se extiende sin que haya interrupciones en el gesto, el tronco continúa plegándose con la ayuda de la acción sincronizada de brazos, que amplían su acción yendo al frente, semi extendida el contrario a la pierna que se adelanta y es otro retrazado hacia fuera, correspondiendo este momento al de extensión delante de la pierna de ataque, mientras que la de impulso avanza flexionándose lateralmente y pasa paralela a la valla.

Una vez sobre el obstáculo, el pie de la pierna adelantada comienza una acción hacia abajo mientras que la pierna retrasada sigue su trayectoria con la rodilla precediendo al pie, y los brazos actuarán en sentido contrario al precedente. La toma de contacto con el suelo se realiza de metatarso bajo el talón “haciendo muelle”, quedando la pierna de apoyo bien extendida y avanzando la de impulso flexionado en un movimiento adelante arriba, aproximándose la rodilla al pecho. En la bajada hay que cortar la parábola para acelerar el descenso.

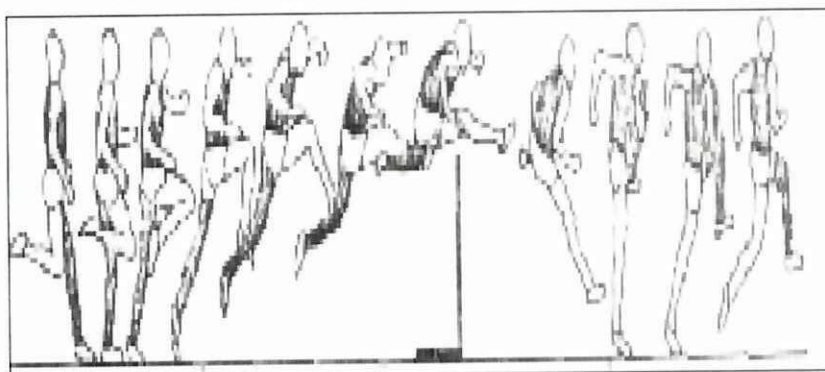
La carrera se reemprende al sobre pasar la cadera la vertical de apoyo, ayudando a la acción de la pierna plegada que se adelanta hasta quedar al frente, en un gesto

amplio y dinámico, al igual que los brazos, incorporándose ligeramente en el tronco, con la inclinación natural de carrera, perdiendo los hombros la diagonalidad que habían alcanzado sobre la valla y permaneciendo la cabeza mirando al frente hasta la siguiente valla se dan tres pasos con la máxima aceleración sin intentar ampliar la zancada exageradamente.

La técnica del paso de valla, es mas económica, movimientos de mayor y menor amplitud e intensidad. La flexión de tronco es menos acentuada y la parábola lógicamente más baja; la acción es menos energética y hay abandono de la fase de vuelo.

El paso de la valla es recomendable hacerlo atacando una pierna izquierda, de forma que la contraria favorezca la carrera en curva; sin embargo, es útil dominar el gesto con ambas y saber atacar la valla también con la pierna derecha con el fin de que el número de pasos sea par.

TECNICA PASAJE DE LAS VALLAS



PIQUE

PASAJE DE VALLAS

CAIDA

Ejercicios de aprendizaje

1. **Ejecución:** en carrera normal, acentuar cada cuatro pasos (tres pasos) la impulsión extendiendo la pierna debatida elevando al frente simultáneamente la de ataque (rodilla plegada), reanudando la carrera

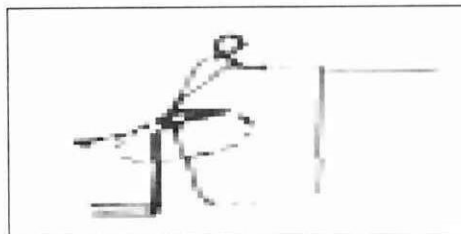
y repitiendo el ciclo. Lo mismo con unas señales en el suelo y cualquier referencia para pasar por encima.

Finalidad: Iniciación al ritmo de la carrera de vallas, acentuando la acción de “ataque” y sensación de paso de un obstáculo impulso de recepción desde una u otra señal.



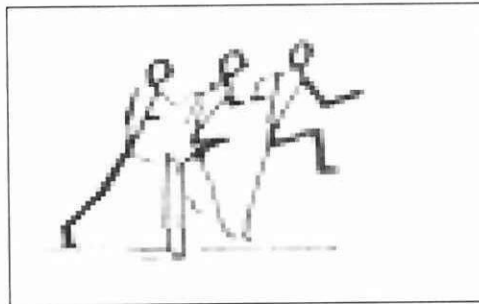
- Ejecución:** apoyadas las manos, tronco algo inclinado hacia delante, acción circular sucesiva de la pierna de impulso que pasa, semi flexionada, sobre una valla que se coloca lateralmente mientras que el otro pie debe estar en puntillas.

Finalidad: Aprendizaje del movimiento sobre la valla, fundamentalmente gesto de la pierna libre.



- Ejecución:** Pasar por la valla solo con la segunda pierna (la pierna por fuera) acentuando la impulsión puede realizarse este mismo ejercicio con uno o varios pasos de trote o carrera intermedio.

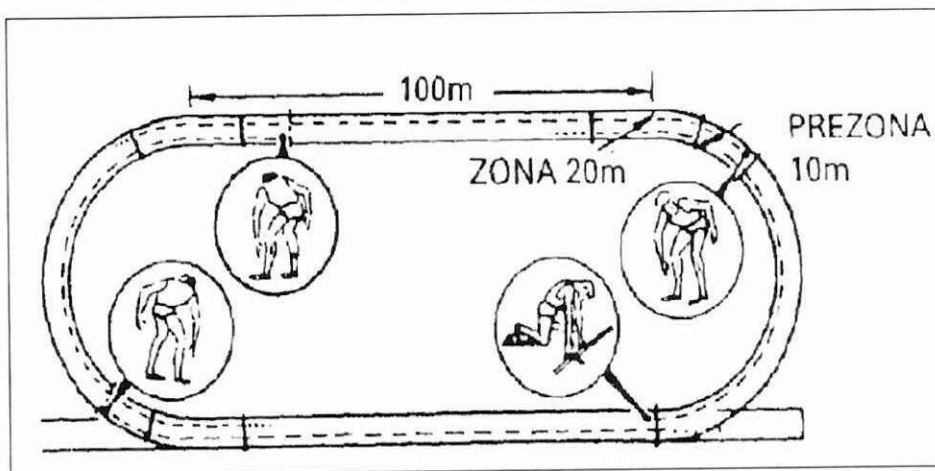
Finalidad: Sentir el impulso y correcta extensión de la pierna correspondiente, así como la proyección de la cadera al frente y el movimiento de la pierna sobre la valla.



CARRERA DE RELEVOS

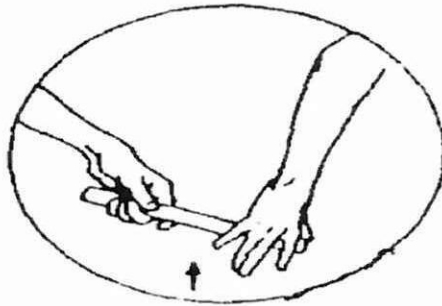
En la carrera de relevos, el método aceptado universalmente es el método "alternativo". En este método el primer corredor lleva el testigo en la mano derecha, el segundo lo recibe a izquierda, luego pasa y entrega a derecha del tercero, el mismo que guarda y entrega al cuarto a la mano izquierda.

En esta transferencia del testigo no es visual, es decir que el receptor no mira el testigo 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 ese momento el receptor se pone en movimiento con una máxima velocidad utilizando ambos brazos en una acción energética de carrera. Entonces, después de un cierto número de zancadas o cuando el portador da una voz, el receptor extiende la mano en una posición para recibir el bastón.

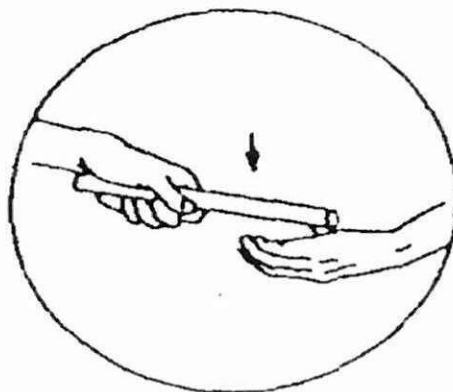


Hay dos métodos que se utilizan para transferencia del testigo:

1.- De abajo- arriba, colocando el receptor su mano en forma de arco con la palma hacia el suelo (descendente).



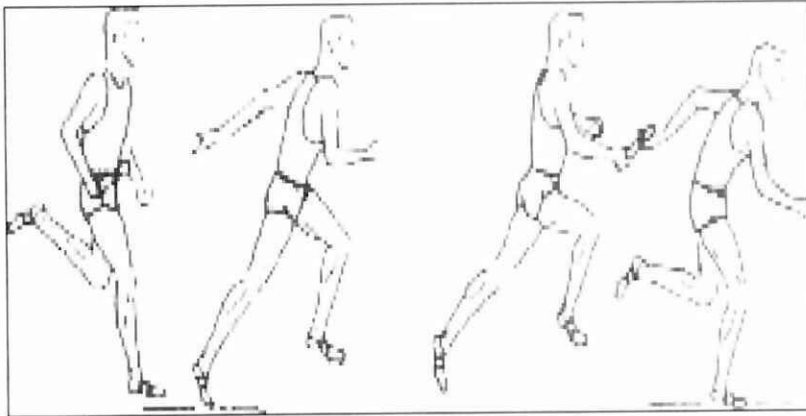
2.- De arriba- abajo, con la palma del receptor hacia arriba (ascendente).



Ejercicios para el aprendizaje

1.- Cuatro atletas colocados, uno si, otro no, un poco lateralmente (como en la realización normal), bracean y el testigo pasa del último al primero procurando una acción correcta de entrega.

2.- Igual que el anterior pero con carrera progresivamente más rápida y sin irse encima del compañero.



LA MARCHA

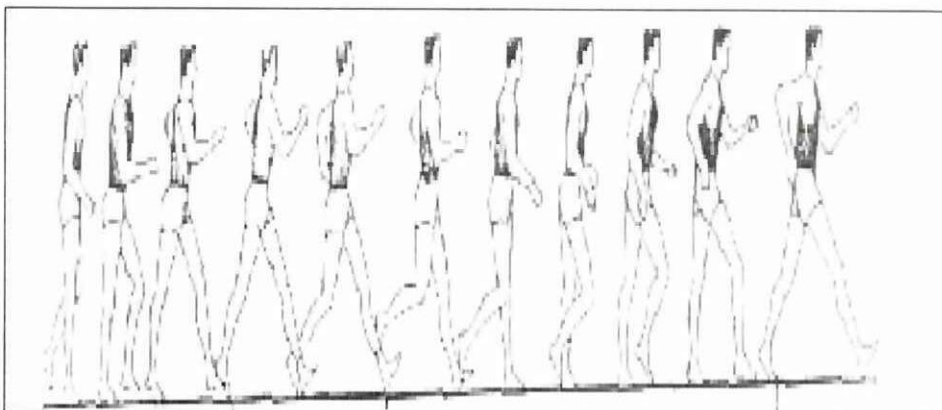
DOBLE APOYO: Fase de escasisimo duración en que los dos pies toca al suelo; coinciden la última fase de impulso con la primera de tracción. Es la mayor amplitud del paso, así como la de mayor torción de hombros y caderas.

TRACCIÓN: Acabada la fase anterior, inmediatamente comienza la tracción; la realiza la pierna delantera merced al trabajo de los glúteos y a la inercia del centro de gravedad. Esta fase termina cuando el cuerpo esta encima del pie de apoyo.

RELAJACIÓN: Es la fase intermedia donde acaba la tracción y comienza el impulso las caderas están en el mismo plano que los hombros y los brazos verticales y paralelos a los lados del cuerpo.

IMPULSO: Acaba la fase anterior y cuando 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 adelante a extenderse. Movimiento amplio en que interviene la cadera del mismo lado avanzando en la misma dirección para permitir mayor amplitud y dar mayor tiempo a la pierna de impulso para su trabajo total de tobillo. Por su parte los brazos realizan un trabajo equilibrando diametralmente opuesto.

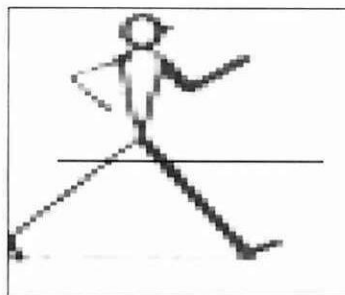
TÈCNICA DE LA MARCHA ATLETICA



Ejercicios de aprendizaje

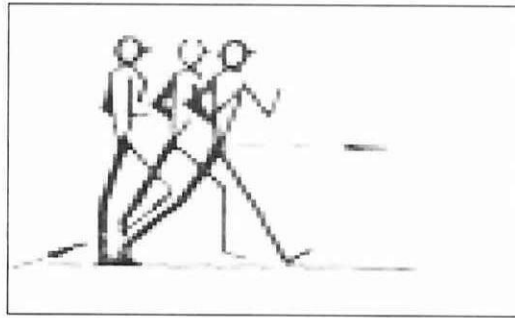
1. **Ejecución:** Marchar en una línea de la pista apoyando los dos pies en ella.

Finalidad: Evitar que el cuerpo vaya de un lado a otro perdiendo amplitud y velocidad.



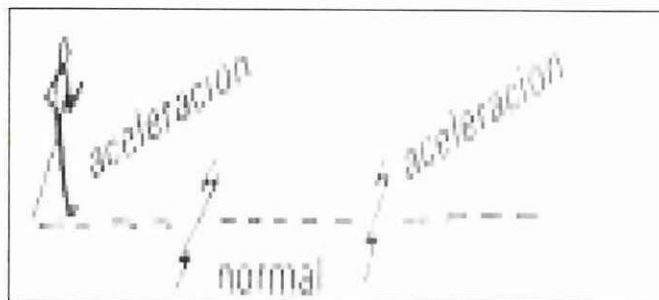
2. **Ejecución:** Concentrarse en la acción de un pie en la fase de tracción tirando del suelo con el talón, luego con el otro y finalmente con los dos.

Finalidad: Conseguir una tracción automática y eficaz con ambos pies.



3. **Ejecución:** Entramos cortos, realizar aceleraciones y cambios de ritmo con zancada controlada.

Finalidad: Ejecutar todas las acciones anteriores creando el gesto global a ritmo de prueba real.



FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

El diseño de un proyecto para la formación de atletas de diez a doce años en las pruebas de pista en la Escuela Mariscal Sucre del Cantón Saquisilí en el año 2006, es perfectamente ejecutable, en razón de que existe la factibilidad de toda índole y que la Institución a través de sus autoridades correspondientes pueden tomar la decisión de implementarlo, con un apoyo de los padres de familia y los niños, en razón de esta factibilidad al proyecto de formación de Atletas, tiene la factibilidad de ser aplicado conjuntamente con el mejoramiento de la infraestructura deportiva y la aceptación de los miembros de la comunidad educativa que son los que van a ejecutar el proyecto y por ende mejorar el nivel deportivo, competitivo y académico de los niños de la Institución.

GLOSARIO

- Actividad:** Conjunto de operaciones o tareas propias de una persona o entidad.
- Afectiva:** Perteneciente o relativo al afecto a la sensibilidad.
- Agilidad:** Dícese de la persona que se mueve o utilizases miembros con facilidad y soltura.
- Atleta:** El que practica ejercicios o deportes que requieren el empleo de la fuerza.
- Atletismo:** Práctica de ejercicios atléticos y doctrina referente a los mismos. Las pruebas son de tres tipos: carreras, lanzamientos y saltos.
- Autoestima:** Valoración generalmente positiva de sí mismo.
- Autonomía:** Estado y condición del pueblo que goza de plena independencia política.
- Auto superación:** Poner fuerza de voluntad para salir adelante ante un reto o problema.
- Coartar:** Limitar, restringir, no conceder enteramente alguna cosa
- Coherencia:** Disconformidad. Conexión o unión de unas cosas con otras.
- Colectivo:** Común, conjunto.
- Compagnar:** Poner en buen orden cosas que tienen alguna conexión o relación mutua.
- Concepción:** Formar una idea, hacer concepción de una cosa, comprenderla.
- Coordinación.** Disponer cosas metódicamente.
- Deporte:** Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya Práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.
- Destrezas:** Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo.
- Difundir:** Extender, esparcir, propagar físicamente.
- Disciplina:** Conjunto de reglas para mantener el orden y la obediencia en una colectividad.
- Eficaz:** Que logra hacer efectivo un intento o propósito.
- Eficiente:** Virtud y facultad para lograr un efecto determinado.
- Encuadrarse:** Encerrar o incluir dentro de sí una cosa; bordearla, determinar sus límites.

Enfoque: Acción y efecto de enfocar. Centrar en el visor de una cámara fotográfica la imagen que se quiere obtener.

Entrenamiento. Ensayo, preparación para una competencia.

Espontaneidad: Expresión natural y fácil del pensamiento.

Estimulación: Incitar a la ejecución de una cosa o avivar una actividad.

Evidenciar: Certeza manifiesta y tan perceptible de una cosa que nadie puede racionalmente dudar de ella.

Excelente: Que sobre sale en bondad, mérito o estimación.

Extracurricular: Que esta fuera del programa general y se agrega en cualquier momento.

Flexibilidad: Disposición que tiene algunas cosas para doblarse fácilmente sin romperse.

Fondista: Persona que recorre largas distancias durante un evento competitivo.

Formación: Constitución, alineación, forma que se da a un objeto o cosa.

Fuerza: Vigor, robustez y capacidad para mover una cosa que tenga peso o haga resistencia.

Futuro: El que manifiesta de un modo absoluto que la cosa existirá, que la acción se ejecutará o el suceso acaecerá.

Gestar: Prepararse, desarrollarse o crecer sentimientos, ideas o tendencias individuales o colectivas.

Integral: Resultado de integrar una expresión diferencial.

Interactuar: Realizar una actividad sin estar sujeto a órdenes

Lúdico: Movimientos cuya armonía denota gracia y belleza.

Motivación: Dar o explicar la razón o motivo que se ha tenido para hacer una cosa.

Motriz: Que produce movimiento a cualquier parte del cuerpo.

Nivel: Grado que alcanzan ciertos aspectos de la vida social o deportiva.

Orientar: Informar a uno de lo que ignora para que pueda manejarse en algún asunto.

Pedagógico: En general lo que enseña y educa por doctrina o ejemplos.

Planificación: Plan general científicamente organizado y de gran amplitud destinado a obtener un objetivo determinado.

Preventivo: Prever, ver, conocer de antemano o con anticipación un daño o perjuicio.

Proceso: Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

Profesión: Empleo, facultad u oficio que cada uno tiene y ejerce públicamente.

Propuesta: Proposición o idea que se manifiesta y ofrece a uno para un fin.

Rendimiento: Rendición, fatiga, cansancio descaecimiento de las fuerzas.

Resistencia: Capacidad para resistir un esfuerzo físico.

Resistencia aeróbica: (Orgánica). Todo aquel trabajo que se desarrollo en equilibrio; solamente con la energía que el organismo es capas de captar.

Resistencia anaeróbica: (Inorgánica). Todo aquel trabajo en el que se gasta más energía de la que puede aportar la célula.

Revertirse: Volver al estado anterior.

Salud: Estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

Satisfacer: Abonar, desempeñar, contentar, resolver, tranquilizar. Siciar un apetito.

Semestres: Espacio de seis meses.

Sesiones: Conferencia o consulta entre varios, para determinar una cosa.

Sociedad: Reunión mayor o menor d personas, familias, pueblos o naciones.

Sujeción: Unión con que una cosa esta sujeta.

Talento: Conjunto de dones que Dios ofrece a los hombres.

Validar: Dar fuerza o firmeza a una cosa hacerla válida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

CITADA

- Flor Iván, Manual de Educación Física , Editorial Cultural S.A. Edición 2004 Madrid - España (Pág. 133-140)
- HERRERA N. Juanita, Metodología de las Disciplinas de Atletismo, Editorial Universidad Estatal de Bolívar.1992.(Pág.1,8 ,17)
- IAAF. Manual y Reglamentación 2000- 2001. (Pág. 123,124) Atr. 160-161.
- MOSQUERA. Segundo. L, Atletismo Metodología de la Enseñanza. Edición I Convenio Ecuatoriano –Aleman. Quito, 1994 (Pág. 20-22)
- MULLER. H, RITZDORF. WOLFGANG, Guía IAAF de la Enseñanza del Atletismo. Editado por CRDN. IAAF, Santa Fe, Área Suramericana. Argentina. 2000. Tomo III.(Pág.50-55)
- OZOLIN. N.G- MARKOV. D.P, Atletismo Tomo I. Editorial Científico - técnica, 2001 Ciudad de la Habana. (Pág. 28)
- Sánchez Williams, Planificación Curricular Cultura Física, 2004 Editorial Servicios Publicitarios, Quito – Ecuador. (Pág. 152 -155)
- SCHMOLINSKY. Gerhardt, Atletismo Leichtathletik. MADRID 1981. (Pág. 13,14)

CONSULTADA

- ALEXANDROVICH, Vadin y Otros. La Carrera Atlética. Editorial Paidotribo, SA. Barcelona Primera Edición, 1992.

- Gran Enciclopedia de los Deportes.- Tomo II.- Ediciones Cultural S.A.- Madrid España.
- MARTIN, David y Otros. Entrenamiento para Corredores de Fondo y Medio fondo. Editorial Paidotribo, Barcelona, 1994.
- MESTRE, Juan A. y Otros, La Educación Física Escolar. Colección Kine, Editorial Miñón. Madrid, 1982.
- MEUSEL, Heinrich. Juegos de Carrera con la Pelota y Competencia, Editorial Kapelusz, AS. Buenos Aires.
- OZOLIN. N.G- MARKOV. D.P, Atletismo Tomo II . Editorial Científico-técnica, Ciudad de la Habana.
- SCHMOLINSKY. Gerhardt, Atletismo Leichtathletik.
- W, M.Abraham. Factors in Delayed Muscle Soness, Medicen and Science in Sports. 2000.

BÁSICA

- Biblioteca de la Casa de la Cultura (Quito)
- Biblioteca de la UTC.
- Biblioteca Personal del Entrenador de la FEA.(Lic.Homero Iván Salazar)

INTERNET

- www.efdeportes.com

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

PLAN OPERATIVO

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	RECURSOS	BENEFICIARIO	TIEMPO
Entregar el Proyecto de Formación de Atletas de 10 a 12 años en las pruebas de pista.	1.- Solicitar una reunión con las Autoridades, Profesores y Padres de familia 2.- Informar sobre el contenido del proyecto	Grupo de investigación.	Proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años en las pruebas de pista.	Institución Educativa "Mariscal Sucre" del cantón Saquisilí.	Segunda Semana Febrero 2007
Llevar a cabo una capacitación sobre el Proyecto de Atletismo.	1.- Reunir a las Autoridades, profesores y niños, con motivo de capacitación del manejo e instrucciones	Grupo de Investigación.	Información en CD, proyector, ejemplares del Proyecto de Atletismo, esteros, hojas.	Institución Educativa "Mariscal Sucre" del cantón Saquisilí.	Tercera Semana Febrero 2007
Analizar los beneficios que proporciona el proyecto de Atletismo.	1.- Poner en marcha los procedimientos del Proyecto	Grupo de Investigación.	Procedimientos metodológicos del proyecto de Atletismo.	Institución Educativa "Mariscal Sucre" del cantón Saquisilí.	Cuarta Semana Febrero 2007
Mejorar y motivar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las actividades Atléticas en las pruebas de pista.	1.- Reunir a los profesores, niños y personal interesado Charla sobre los beneficios de la práctica de las actividades atléticas	Grupo de Investigación.	Infocus, computador, CD's, Diapositivas.	Institución Educativa "Mariscal Sucre" del cantón Saquisilí.	Febrero 2007

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE**

ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA

ENCUESTA PARA NIÑOS

INTRODUCCIÓN:

Los estudiantes egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica del atletismo en la Institución Educativa “Mariscal Sucre” del cantón Saquisilí. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo del atletismo.

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está de acuerdo que se diseñe un proyecto para la formación de atletas de 10 a 12 años, en las pruebas de pista, en la Institución que usted se educa?

Sí ()

NO ()

2.- ¿Le gustaría ser parte del proyecto de formación de atletas?

SÍ ()

NO ()

3.- ¿Conoce usted que son pruebas de pista?

SÍ ()

NO ()

4.- ¿En la escuela, ha participado alguna vez en las pruebas de pista?

SÍ ()

NO ()

5.- ¿Cree que la práctica deportiva ayuda a su crecimiento personal?

SÍ ()

NO ()

6.- ¿Qué es lo más importante para usted:

-El deporte y el estudio ()

-Juegos electrónicos ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

**CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y
DEL HOMBRE
ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA
ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA**

INTRODUCCIÓN:

Los estudiantes egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica del atletismo en la Institución Educativa “Mariscal Sucre” del cantón Saquisilí. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo del atletismo.

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está de acuerdo que se diseñe un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, en las pruebas de pista, en la Institución que educa sus hijos?

SÍ ()

NO ()

2.- ¿Le gustaría que sus hijos practiquen el Atletismo?

SÍ ()

NO ()

TAL VEZ ()



3.- ¿Si sus hijos quieren integrarse a la práctica del atletismo, le apoyaría?

SÍ ()

NO ()

4.- ¿Algún miembro de su familia práctica el atletismo?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

5.- ¿Conoce usted que beneficios le brinda al practicar el Atletismo?

SÍ ()

NO ()

6.- ¿Cree que el estudio y la práctica deportiva puede ir de la mano?

SÍ ()

NO ()

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANÍSTICAS Y DEL HOMBRE ESPECIALIDAD CULTURA FÍSICA ENCUESTA PARA LOS DOCENTES

INTRODUCCIÓN:

Los estudiantes egresados de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre, Especialización Cultura Física; nos encontramos empeñados en realizar una investigación sobre la problematización de difusión y práctica del atletismo en la Institución Educativa “Mariscal Sucre” del Cantón Saquisilí. Por lo que solicitamos su colaboración respondiendo al cuestionario, el mismo que nos permitirá levantar el diagnóstico de la situación actual que vive dicha Institución en el campo del atletismo.

INSTRUCCIÓN:

Lea detenidamente y responda de manera personal.

1.- ¿Está de acuerdo que se diseñe un proyecto de formación de atletas de 10 a 12 años, en las pruebas de pista, en la Institución que usted trabaja?

SÍ ()

NO ()

2.- ¿Al darse este proyecto en la escuela, apoyaría para que su funcionamiento se haga realidad?

SÍ ()

NO ()

3.- ¿La práctica del atletismo, en la vida del hombre, es necesario para mejorar la salud física y mental?

SÍ ()

NO ()

4.- ¿En las participaciones Inter.-escolares los niños han tenido el suficiente apoyo por parte de los maestros?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

5.- ¿En el deporte del atletismo, los niños han tenido una orientación y práctica adecuada, de acuerdo a sus edades y capacidades?

SÍ ()

NO ()

6.- ¿Con la ejecución de este proyecto cree que la Institución se daría más ha conocer?

SÍ ()

NO ()

7.- ¿La institución ha obtenido logros importantes en el ámbito del atletismo?

MUCHO ()

POCO ()

NADA ()

RÉPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DE LA PROPUESTA
MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS

Señor:

Lic. Homero Iván Salazar Tec.

ENTRENADOR DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA

Presente

De mis Consideraciones:


Conocedor de su alta capacidad profesional me permito solicitarle muy comedidamente, su valiosa colaboración en la validación de la propuesta sobre:
MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Mucho agradeceré a Ud. Seguir las instrucciones que se detallan en la siguiente página, para lo cual se adjunta la propuesta.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle el testimonio de mi más distinguida consideración.

Atentamente


Edgar Chancusig Linares


Galo Chilibingua Cando

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

CRITERIO DE EXPERTOS

Título de la Propuesta:

MANUAL PARA LA FORMACION DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Nombre del experto: HOMERO IVÁN SALAZAR
Especialidad: ENTRENADOR DE ATLETISMO
Nivel de instrucción: SUPERIOR
Fecha: 10-09-2006

Con este instrumento pretendemos lograr que la propuesta planteada tenga una buena trascendencia en la “FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ”.

Su valioso aporte nos permite llegar a la consecución de nuestro objetivo.

De las alternativas planteadas a continuación señale aquellas que más se ajustan a su criterio, consignando para el efecto una (X) en el casillero correspondiente.

1. La manera cómo ha sido elaborada la propuesta le parece.

Bien estructurado

Medianamente estructurado

Mal estructurado

Por qué: ABARCA TODOS LOS TEMAS ESPECÍFICOS PARA LA

ENSEÑANZA DEL ATLETISMO A EDADES TEMPRANAS.....

2. Los objetivos planteados en esta propuesta consideración usted que son:

Adecuados

Medianamente adecuado

Inadecuados

Por qué... CON UN TRABAJO RESPONSABLE Y DEDICADO
SON FACILES DE CONSEGUIRLOS.....

3. La metodología propuesta en este trabajo, está a su criterio:

Correcta

Mediamente correcta

Incorrecta

Por qué... CUMPLE CON TODO EL PROCESO METODO-
LÓGICO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE.....

4. La Fundamentación científica de la propuesta reúne profundidad necesaria

SÍ

No



Por qué... HAY TEMAS QUE SE ESTAN MOVILIZANDO CADA
DÍA Y VEO QUE HAY ACTUALIDAD EN EL TRABAJO
.....

Si tiene que hacer alguna observación al trabajo presentado, por favor, coméntelo.

SIMPLEMENTE FELICITAR A LOS ESTUDIANTES POR TEMA ESCOGIDO
Y DESEARLE EL MAYOR DE LA SUERTE EN SU VIDA PROFESIONAL
PARA EL CUMPLIMIENTO DE SU PROPUESTA.


140626032-8

FIRMA N° CEDULA

RÉPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DE LA PROPUESTA
DE UN DISEÑO DE UN MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE ATLETAS

Señor:

Lic. Antonio Páez

DOCENTE DE CULTURA FÍSICA

Presente


De mis Consideraciones:

Conocedor de su alta capacidad profesional me permito solicitarle muy comedidamente, su valiosa colaboración en la validación de la propuesta sobre:
MANUAL PARA LA FORMACION DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Mucho agradeceré a Ud. Seguir las instrucciones que se detallan en la siguiente página, para lo cual se adjunta la propuesta.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle el testimonio de mi más distinguida consideración.

Atentamente



Edgar Chancusig Linares



Galo Chilingua Cando

INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

CRITERIO DE EXPERTOS

Título de la Propuesta:

MANUAL PARA LA FORMACION DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Nombre del experto: ANTONIO PATRICIO PÉZ YÁNEZ
Especialidad: LIC. CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD "CULTURA FÍSICA"
Nivel de instrucción: SUPERIOR
Fecha: 18-09-06

Con este instrumento pretendemos lograr que la propuesta planteada tenga una buena trascendencia en la "FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ".

Su valioso aporte nos permite llegar a la consecución de nuestro objetivo.

De las alternativas planteadas a continuación señale aquellas que más se ajustan a su criterio, consignando para el efecto una (X) en el casillero correspondiente.

1. La manera cómo ha sido elaborada la propuesta le parece.

Bien estructurado

Medianamente estructurado

Mal estructurado

Por qué SE OBTUVO UNA ADECUADA ESTRUCTURA SOBRE ESTE TEMA

.....
.....
.....

2. Los objetivos planteados en esta propuesta consideración usted que son:

- Adecuados
- Medianamente adecuado
- Inadecuados

Por qué... REFLEJO LO QUE PERSECUCE A LA HIPOTESIS.....
.....
.....

3. La metodología propuesta en este trabajo, está a su criterio:

- Correcta
- Mediadamente correcta
- Incorrecta

Por qué... SE ADEPTA DE CUMPLIMIENTO METODOLÓGICO DEL.....
..... ATENCIÓN.....
.....

4. La Fundamentación científica de la propuesta reúne profundidad necesaria

- SÍ

No



Por qué EXISTE TEMPO INDICADORES y DE ACTUALIDAD.....
.....
.....

Si tiene que hacer alguna observación al trabajo presentado, por favor, coméntelo.

FELICITAR POR ESTE IMPORTANTE TEMA y QUE CUMPLAN CON LO QUE.....
..... SE HAN PREPUESTO " APELANTE ".....

050106204-3

FIRMA N° CEDULA

RÉPUBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS HUMANÍSTICAS Y DEL
HOMBRE

INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DE LA PROPUESTA
DE UN DISEÑO DE UN PROYECTO PARA LA FORMACIÓN DE
ATLETAS

Señor:

Lic. José Bravo Zambonino MS.c.

DOCENTE DE CULTURA FÍSICA UTC

Presente


De mis Consideraciones:

Conocedor de su alta capacidad profesional me permito solicitarle muy comedidamente, su valiosa colaboración en la validación de la propuesta sobre:
MANUAL PARA LA FORMACION DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Mucho agradeceré a Ud. Seguir las instrucciones que se detallan en la siguiente página, para lo cual se adjunta la propuesta.

Aprovecho la oportunidad para reiterarle el testimonio de mi más distinguida consideración.

Atentamente


Edgar Chancusig Linares


Galo Chiliquina Cando



INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

CRITERIO DE EXPERTOS

Título de la Propuesta:

MANUAL PARA LA FORMACION DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ EN EL AÑO 2006

Nombre del experto: *Lic. José P. Zambonino*
Especialidad: *Cultura Física*
Nivel de instrucción: *Superior*
Fecha: *15-10-2006*

Con este instrumento pretendemos lograr que la propuesta planteada tenga una buena trascendencia en la "FORMACIÓN DE ATLETAS DE DIEZ A DOCE AÑOS EN LAS PRUEBAS DE PISTA EN LA ESCUELA MARISCAL SUCRE DEL CANTÓN SAQUISILÍ".

Su valioso aporte nos permite llegar a la consecución de nuestro objetivo.

De las alternativas planteadas a continuación señale aquellas que más se ajustan a su criterio, consignando para el efecto una (X) en el casillero correspondiente.

1. La manera cómo ha sido elaborada la propuesta le parece.

Bien estructurado

Medianamente estructurado

Mal estructurado

Por qué: *Tiene secuencia lógica en los contenidos.*

.....
.....
.....

2. Los objetivos planteados en esta propuesta consideración usted que son:

- Adecuados
- Medianamente adecuado
- Inadecuados

Por qué..... Estas van en pertinencia con el objetivo a.....
..... conseguir.....
.....
.....

3. La metodología propuesta en este trabajo, está a su criterio:

- Correcta
- Mediadamente correcta
- Incorrecta

Por qué..... Siguen los parámetros utilizados en la investigación.....
..... científica.....
.....
.....

4. La Fundamentación científica de la propuesta reúne profundidad necesaria

- Sí

No



Por qué... *Creo un excelente marca técnica*.....
.....
.....

Si tiene que hacer alguna observación al trabajo presentado, por favor, coméntelo.

*Felicitar a los compañeros estudiantes por la realización de este tema y que
no se desmayen su espíritu en la búsqueda de soluciones para elevar
el deporte y en especial el Atletismo.*


050184010-0
FIRMA N° CEDULA