



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TÍTULO:**

**“LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013”**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**Autor:**

Edwin Fabián Narvárez Galván.

**Director:**

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc

**Loja – Ecuador**

**2014**

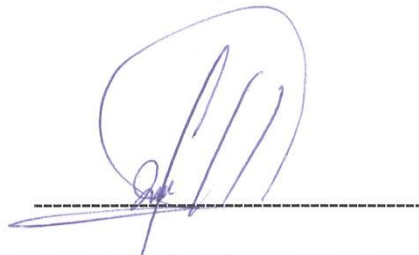
## **CERTIFICACIÓN**

Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc  
**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido la elaboración del presente trabajo investigativo, titulado: “LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERÍODO 2013”, considero cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipulan las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizó su presentación para fines legales pertinentes.

Loja, julio del 2014



Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc

**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Edwin Fabián Narváez Galván, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**Autor:** .Edwin Fabián Narváez Galván.

**Firma:**



**Cedula:** 0703914366

**Fecha:** 14 de julio de 2014

CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTALY PUBLICACION ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Edwin Fabián Narvárez Galván. Declaro ser autor de la tesis titulada: "LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013", como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional;

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio p copia de la tesis que realice un tercero

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Loja, a los 14 días del mes de Julio del dos mil catorce firma el autor.

Firma.....

Autor: Edwin Fabián Narvárez Galván

Cedula: 0703914366.

Dirección: Catamayo, barrió Divino Niño

Correo electrónico: edwf-29ef@hotmail.com

Teléfono celular: 0991697984

#### **DATOS COMPLETARIOS**

Director de Tesis: Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc

Tribunal de Grado: Dr. Mg. Sc. Milton Eduardo Mejía Balcázar

Dra. Mg. Sc. Bélgica Aguilar Aguilar

Lic. Luis Wagner Sotomayor

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto de tesis a Dios por que ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

La presente tesis se la dedico a mi familia que gracias a su apoyo pude concluir mi carrera.

A mis padres por su confianza en todo lo necesario para cumplir mis objetivos como persona y estudiante.

A todo el resto de mi familia y amigos que de otra manera me ha llenado de sabiduría para terminar mi tesis.

***Edwin Fabián***

## **AGRADECIMIENTO**

Primero y antes que nada dar gracias a Dios por estar conmigo en cada paso, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mí camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Mi perdurable reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes del Área de Educación el Arte y la Comunicación, mi gratitud a los Docentes de la Carrera de Cultura Física de manera especial al Lic. José Efraín Macao Naula. Mg. Sc Director de Tesis quien con su profesionalismo y de manera desinteresada me ha orientado con sus capacidades y conocimientos en el desarrollo de este trabajo de investigación el cual ha cumplido llenando todas nuestras expectativas.

En general quisiera agradecer a todas y cada una de las personas que han vivido conmigo la realización de esta tesis, que no necesito nombrar por que tanto ella como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo pero sobre todo cariño y amistad.

***EL AUTOR***

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

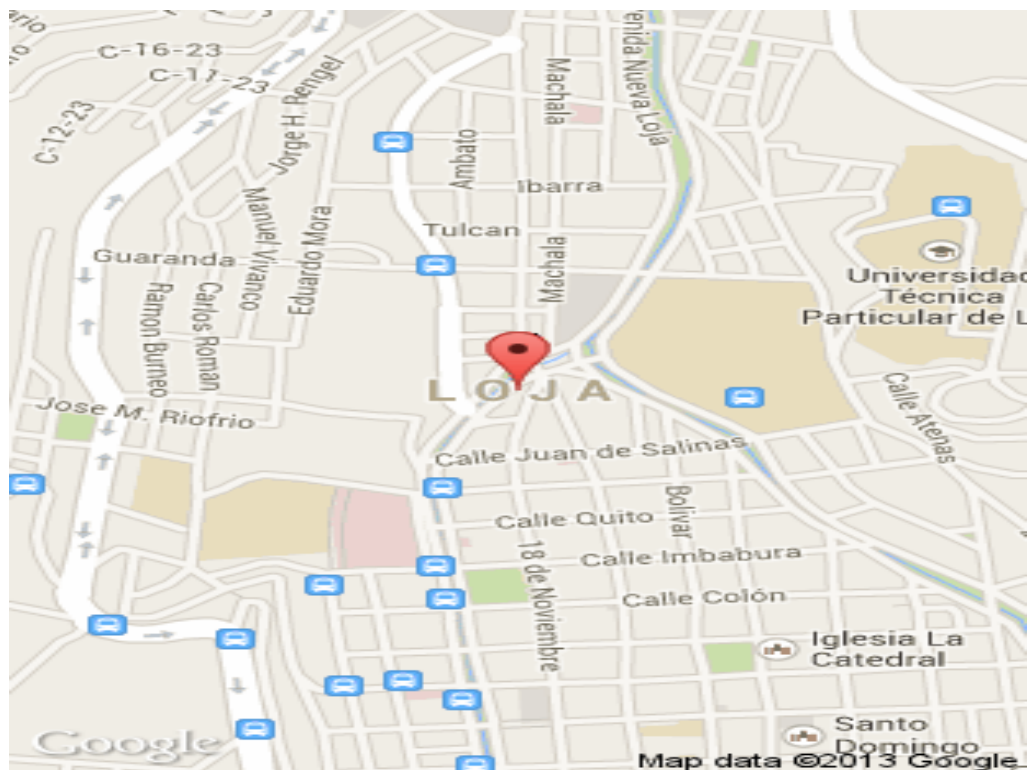
**BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DEGRADACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Edwin Fabián Narváez Galván. “LA EVALUACION PEDAGOGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACION DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	EMILIANO ORTEGA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA FÍSICA

## MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA



## FEDERACION DEPORTIVA DE LOJA





## ESQUEMA DE TESIS

- ✚ PORTADA
- ✚ CERTIFICACIÓN
- ✚ AUTORÍA
- ✚ CARTA DE AUTORIZACIÓN
- ✚ DEDICATORIA
- ✚ AGRADECIMIENTO
- ✚ AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
- ✚ MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN
- ✚ ESQUEMA DE TESIS

- a. TÍTULO
- b. RESUMEN
- c. INTRODUCCIÓN
- d. REVISIÓN DE LITERATURA
- e. MATERIALES Y MÉTODOS
- f. RESULTADOS
- g. DISCUSIÓN
- h. CONCLUSIONES
- i. RECOMENDACIONES
- j. BIBLIOGRAFÍA
- k. ANEXOS

**a. TÍTULO**

"LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIÓDO 2013"

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo investigativo ha sido titulado. La evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre- juveniles de la Federación Deportiva de Loja periodo 2013. Al hablar de la evaluación pedagógica me refiero a un medio que sirve para comprobar el proceso de enseñanza aprendizaje, para ello tomar en cuenta el tipo de evaluación que tengo que aplicar de acuerdo al grado de eficiencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo para así evitar el fracaso en el desenvolvimiento competitivo del atleta que permita plantear aspectos de una preparación deportiva que debe rendir un deportista. Así mismo podemos hablar de la problemática ¿Cómo el control pedagógico incide en la preparación para el desarrollo competitivo de los atletas lojanos categoría Pre - juvenil durante el periodo 2013 ? Además se formuló el siguiente objetivo general, identificar el nivel de incidencia del control pedagógico en el desarrollo competitivo de las pruebas de medio fondo de los atletas pre- juveniles de la Federación Deportiva de Loja. La metodología que se utilizó en el presente trabajo investigativo fue planteado sobre la base del método científico el mismo que ayudó a seguir los diferentes pasos de investigación entre el marco teórico y permitirá el cumplimiento de los objetivos planteados y sus veces el desarrollo de los mismos; además tengo el método científico, deductivo, analítico como también se planteó técnicas e instrumentos como las encuestas, la población investigada fue 1 entrenador de medio fondo 16 atletas de especialidad 1 psicólogo encargado de especialidad, contamos así con los resultados principales obtenidos en el cuadro número 20 de los cuales nos dan a conocer los estudiantes que hay entrenadores que les falta mucho conocimiento como dedicación hacia los deportistas los cuales se comprueba que existe una falta de evaluación pedagógica en las pruebas de medio fondo de los atletas.

Posteriormente y con base a los elementos ya definidos se procede a realizar las Conclusiones y Recomendaciones en las que se abordaron el resultado de la experiencia lograda en el desarrollo de la investigación.

## **SUMMARY**

This research work has been titled. The educational assessment and its impact on the competitive development in middle-tests on pre-junior athletes of the Sports Federation of Loja 2013 period. Speaking of educational assessment to mean a medium used to check the teaching learning to take into account this type of evaluation have to be applied according the degree of efficiency in the competitive development in middle-tests to avoid failure in the competitive athlete development that allows a raise issues of sports training . athlete that should render Likewise we can talk about how the pedagogical problem affects monitoring in preparation for the competitive development of the category Pre lojanos athletes - youth during the period 2013? In addition to formulate the following general objective, identify the level of impact of pedagogical control in the competitive development of middle-tests of pre-junior athletes of the Sports Federation of Loja. The methodology used in this research work was raised on the basis of the scientific method itself that helped the various steps of research between the theoretical framework and enable the fulfillment of the objectives and see the development of the same; I also have scientific, deductive, analytical techniques and instruments such as surveys also suggested method, the study population was 1 coach middle distance 16 athletes specialty one psychologist to specialty and we have the main results obtained in the number box 20 of which we get to meet the students there are coaches that they have much knowledge and dedication to the sport which it is found that there is a lack of pedagogical assessment test middle-distance athletes. Subsequently, based on the defined elements and proceeds to make the conclusions and recommendations in which the result of experience gained in the development of the research were discussed.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La evaluación pedagógica es, ante todo, un medio al servicio de los objetivos educativos, a cuyo logro debe contribuir decisivamente. La evaluación es un concepto que ha evolucionado ampliamente en los últimos años, una evolución que se puede concretar en el hecho de haber ampliado notablemente su campo de acción.

El entrenador necesita continuamente usar las evaluaciones pedagógicas ya que le sirven para medir la valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los TEST DE VALORACION DEPORTIVA. Aunque en cualquier deportista no solo influyen los aspectos físicos, desecharemos los demás (psicológicos, médicos, etc.), así mismo hablare que la que las pruebas de medio fondo son carreras del atletismo que se realizan en la pista atlética. Estas pruebas comprenden distancias entre los 800 m y los 3000 m. En este tipo de pruebas los atletas realizan esfuerzos que requieren la combinación de velocidad y resistencia.

Ante estos antecedentes es que este trabajo de investigación está orientado principalmente en la evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre-juveniles de la Federación Deportiva de Loja período 2013, para el cual se planteó el siguiente problema ¿Cómo el control pedagógico incide en la preparación para el desarrollo competitivo de los atletas lojanos categoría pre-juvenil durante el periodo 2013?, frente a la problemática existente fue necesario definir el siguiente objetivo general y específicos que se constituyeron en el desarrollo de la investigación. El objetivo general Identificar el nivel de incidencia del control pedagógico en el desarrollo competitivo de las pruebas de medio fondo de los atletas pre-juveniles de la F.D.L y como objetivos específicos Conocer el perfil técnico y Profesional de los entrenadores de

medio fondo de la F.D.L; Determinar el nivel de eficacia de los contenidos de los test. Pedagógicos aplicados a los atletas pre-juveniles medio fondistas de la F.D.L; Identificar la relación existente entre preparación física y control pedagógico para atletas de medio fondo y su desarrollo competitivo; Analizar la importancia de los controles pedagógicos en la preparación para el control y aplicación de las cargas de acuerdo a las condiciones físicas del atleta.

Los métodos, técnicos y procedimientos que se utilizó durante el desarrollo de la presente investigación fueron los siguientes:

El método científico, deductivo, analítico como también se planteó técnicas e instrumentos como la encuestas, la población investigada fue 1 entrenador de medio fondo ,16 atletas de especialidad, 1 psicólogo encargado de especialidad , contamos así con los resultados principales obtenidos en el cuadro número 20 de los cuales me dieron a conocer los atletas, que el entrenador carece de conocimientos como dedicación hacia los deportista los cuales se comprueba que existe una falta de evaluación pedagógica en las pruebas de medio fondo de los atletas. Las conclusiones y recomendaciones que se establecieron luego de haber obtenido la información necesaria para el desarrollo de la presente tesis, posteriormente a ello se describe en la bibliografía a los autores de los referentes teóricos.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **Atletismo**

#### **Definición De Atletismo:**

El atletismo es el deporte por excelencia, en el que se fundamentan todos los demás. Como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

En términos generales, se habla de atletismos para referirse a un conjunto de pruebas que, con carácter individual o colectivo, se basan en tres actividades – la carrera, el salto y el lanzamiento de objetos – y tienen en todo momento un carácter competitivo; los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el más importante de los deportes incluidos en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

- **Clasificación del atletismo:**

-  **Pruebas de pista:**

- **Carreras planas:**

- ✓ Velocidad
      - ✓ Resistencia:
      - ✓ Medio fondo
      - ✓ Fondo
      - ✓ Relevos

🚦 **Carreras con obstáculos:**

- ✓ Vallas
- ✓ Obstáculos

🚦 **Pruebas de campo:**

**Salto:**

- ✓ Alto
- ✓ Largo
- ✓ Triple
- ✓ Garrocha

🚦 **Lanzamientos:**

- ✓ Impulso de bala
- ✓ Jabalina
- ✓ Disco
- ✓ Martillo

• **Pruebas combinadas:**

- ✓ **Decatlón** (hombres)
- ✓ **Pentatlón** (hombres)
- ✓ **Heptatlón** (mujeres)

🚦 **Medio fondo:**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 m. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos del mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran.



## **La preparación del deportista (Medio fondo)**

La preparación del medio fondista es un proceso que debe ser realizado a largo plazo, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas, sin embargo resulta importante mantener el principio de trabajo multilateral que garantizará el futuro en la elite del alto rendimiento.

Existen una serie de factores que determinan e influyen en el ritmo de desarrollo de la capacidad de rendimiento deportivo, entre estos factores, la carga durante el entrenamiento ocupa un papel principal, bajo el efecto de estas cargas se produce las transformaciones de los sistemas físicos y psíquicos funcionales en un nivel superior de rendimiento, pero para que esto se lleve a cabo con éxito es necesario conocer que en el proceso de entrenamiento actúan diversas leyes de entrenamiento, que deben ser consideradas y utilizadas correctamente en el entrenamiento.

### **Los atletas deben ser capaces de:**

Familiarizarse con el conjunto de ejercicios básicos que sustentan la preparación técnica del fondista principiante en la sub etapa de especialización inicial, particularmente en los pasos normales, mediante el perfeccionamiento de los ejercicios básicos de la técnica de carrera (ABC).

- Carrera elevando muslos. „
- Pasos cortos relajados.
- Carrera elevando muslos con golpeo en los glúteos.
- Carrera elevando muslos con elevación de la pierna al frente.
- Carrera elevando la pierna y extendiendo al frente.
- Saltos alternos.
- Arrancada alta.

## **Preparación teórica.**

La preparación integral del deportista tiene como punto de partida el sustento teórico que el especialista sea capaz de transmitir a los educandos, sólo de esta forma es posible la realización de la actividad deportiva de forma consciente. El practicante debe recibir los contenidos teóricos que le permitan una interpretación clara de las actividades que se desarrollan en entrenamientos y competencias, a partir del conocimiento de los objetivos de la preparación.

El trabajo político e ideológico, así como el conocimiento de los valores éticos de nuestra moral, son aspectos básicos en la preparación del joven deportista y constituyen factores básicos en la integridad del proceso pedagógico.

En el inicio de cada sesión de entrenamiento, el especialista debe abordar, de acuerdo con las efemérides o jornadas históricas, temas que despierten el interés por el estudio de nuestra historia y de los valores patrios, destacando además los valores ético- morales de nuestra revolución.

De la fortaleza ideológica que logremos en estas edades, depende en gran medida la perspectiva del talento deportivo.

En el plan de preparación teórica se deben incluir también contenidos sobre las siguientes temáticas:

- Técnica de los movimientos.
- Hábitos fisiológicos y autocontrol diario.
- Higiene.
- Historia del deporte.
- Los valores.
- El carácter social del deporte.

- Los efectos negativos del doping y la comercialización en el deporte.
- Novedades Culturales.

### **Preparación psicológica.**

Este componente tan importante de la preparación del deportista debe ser atendido en la medida de las posibilidades por el entrenador, en relación con el personal médico y paramédico; pero nunca debe ser olvidado, ni pasar a un segundo plano, pues de este contenido depende en gran medida el resultado deportivo a largo plazo.

Recomendamos realizar la planificación y control de este componente en coordinación con el psicólogo deportivo o en su defecto con el de la comunidad.

### **Preparación Física**

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

La preparación física en el atleta de medio fondo debe coadyuvar de forma directa al desarrollo de los sistemas energéticos que garantizan el gasto provocado por cada esfuerzo en función del rendimiento. La aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte), dirigidos racionalmente a desarrollar y

perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

### **Metodología de enseñanza de la técnica.**

El futuro medio fondista necesita dominar un gran arsenal de hábitos motores y debe desarrollar una movilidad articular tal, que le permita tener un gran diapasón de sus movimientos, en el trabajo muscular, para evitarle las desagradables lesiones y facilitarle la efectividad de los movimientos pendulares que ejecuta en la carrera, con la mayor economía de esfuerzo.

Mientras mayor es el fondo o conjunto de hábitos motores que domina el atleta, mayores son sus posibilidades prácticas. Una gran parte del entrenamiento de la especialización inicial debe ser dedicado a este propósito.

En estas edades la metodología de enseñanza de la técnica estará dirigida a las disciplinas básicas que preparan al el futuro fondista, como son las carreras planas a diferentes velocidades, las carreras con vallas y obstáculos naturales, la marcha deportiva, los ejercicios básicos del levantamiento de pesas, el conjunto de ejercicios que se utilizan en el fortalecimiento y muy en particular los de desarrollo físico general y en circuito.

El dominio de la estructura de la técnica de esos ejercicios, en particular sus características cinemáticas o el llamado cuadro externo del movimiento, constituye la tarea esencial de la metodología de enseñanza de la técnica en estas edades.

El atleta debe ejecutar el movimiento completo, que aunque no presente el más mínimo nivel de calidad, en el plano técnico significa la estructura motora externa. Es la parte visible del movimiento y como responde eminentemente a sus componentes cinemáticos, 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. Porque ya

a los 14-15 años, hay que introducir de forma más acusada las características dinámicas del movimiento, donde las acciones de fuerza e inerciales comienzan a representar un rol más importante.

### **Metodología de enseñanza de la técnica de las carreras planas.**

Por ser la carrera un movimiento natural, el proceso de enseñanza de su técnica requiere mucha dedicación y observación, pues los malos hábitos formados, posteriormente resultan muy difíciles de corregir.

Enseñanza de los pasos normales en recta:

- ❖ Pasos cortos relajados y continuar corriendo.
- ❖ Carrera elevando muslos y continuar corriendo.
- ❖ Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo.
- ❖ Saltos alternos y continuar corriendo.
- ❖ Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante.
- ❖ Carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal;
- ❖ Carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal, con muslo alto.
- ❖ Carrera sobre una línea y pasar a carrera normal.
- ❖ Carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal.
- ❖ Carrera en recta a velocidad uniforme.
- ❖ Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante.
- ❖ Carrera con subida y bajada del régimen de velocidad.
- ❖ Carrera con cambio de velocidad
- ❖ Carreras volantes a nivel 90-100 % de velocidad.
- ❖ Carrera probando la máxima velocidad.
- ❖ Carrera a ritmo constante en distancias medias sin exigencias de tiempo.

### **Ejercicios claves**

- \* Imitación del movimiento pendular de los brazos y la posición del tronco.
- \* Observación entre sí del movimiento pendular y la posición del tronco.
- \* Movimiento de los brazos con una soga que cruza la nuca, sujeta por las manos.
- \* Ejecución de diversos ejercicios de carrera, con caída al frente del cuerpo.
- \* Ejercicios de carrera frente o de costado a un espejo.
- \* Carreras progresivas o de otro tipo, enfatizando en el trabajo de los brazos y la posición del cuerpo y la vista.
- \* Como el atleta tiene que ir incorporando la relajación óptima, al hábito motor que aprende, hay que comenzar a introducir las carreras por contraste y la carrera con ojos cerrados, para incrementar las sensaciones propioceptivas.

### **Enseñanza de los pasos normales en curva.**

Para la solución de esta tarea se utilizarán los siguientes ejercicios:

- Repetir los ejercicios de la tarea anterior pero en curva, para ir introduciendo la tarea.
- Carrera en curva desde los carriles exteriores hacia los interiores.
- En un círculo, carrera alrededor del mismo.
- Carrera de recta a curva.
- Carrera de la curva a la recta

El entrenador tiene que enfatizar en la posición del cuerpo inclinado hacia el interior de la curva y el trabajo de los brazos. Debe explicar el porqué de los hándicaps de los diferentes carriles.

### **Enseñanza del arrancada-pasos transitorios en recta.**

En la práctica lo ideal es enseñar de forma simultánea la arrancada alta y los pasos transitorios, utilizando consecutivamente los siguientes ejercicios:

- Dejarse caer al frente y realizar una carrera con el cuerpo inclinado.
- En posición inicial con pies paralelos separados, tronco paralelo a la pista, dejarse caer al frente y correr con el tronco ligeramente inclinado.
- En igual posición inicial anterior, pero con un pie delante del otro, correr con el tronco ligeramente inclinado.
- Arrancada alta en distancia de 30 - 50 metros hasta llevar la técnica de carrera a la posición normal.

### **Enseñanza de la arrancada- pasos transitorios en curva.**

La solución de esta tarea es sencilla, si ya el adolescente domina el arrancada-paso transitorio en recta.

Aquí el entrenador debe aplicar la extrapolación, pues la arrancada-pasos transitorios en curva es similar a la recta, salvo que el mediodonista debe orientar la carrera hacia el interior del carril en dirección tangencial.

### **Perfeccionamiento de la técnica de la carrera.**

La base principal del mejoramiento de la técnica es la repetición.

En la metodología que se ha explicado existe la concatenación entre lo particular y lo general, con tendencia siempre hacia lo general, que es el movimiento completo. Se ha comenzado con el movimiento completo, se ha ido a las partes y ahora se vuelve al movimiento completo, pero en un nivel superior.

Para el mejoramiento el atleta ejecuta el movimiento completo desde la arrancada alta, frecuentemente en distancias medias, sin exigencias de tiempo, en la fase inicial, para posteriormente introducir la variante de control del ritmo y la técnica de forma simultánea.

### Principales características y deficiencias de los atletas

Esta investigación se realiza con el grupo de atletas que practican el atletismo en la especialidad de carreras de distancias cortas en el Combinado Deportivo Fidel Claro del municipio Fomento, los cuales se caracterizan por:

- Son las atletas que pertenecen al área especial del combinado.
- Son atletas que presentan dificultades en su formación básica.
- Son atletas que practican la especialidad por primera vez.

**<http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/ppd/Tiempo%20y%20marca%201/atletismo/PROGRAMA%20ATLETISMO%20INICIACI%C3%93N%201.pdf>**

### Los 800 metros lisos

Los 800 metros lisos es una prueba que pertenece a las carreras de medio fondo. Esta prueba es disputada tanto en pista cubierta como en pista al aire libre, y se caracteriza porque cada atleta sale de una calle y corre los primeros 110 metros por ellas para luego pasarse a la calle principal y la que es más interior, donde se realiza el resto de la prueba y en la que estará sometido a la presión de sus rivales.

Las calles son las distintas líneas que están trazadas alrededor de toda la pista y que en las cuales en las carreras cortas los atletas compiten en ellas.



Una pista puede tener de 8 a 10 calles, dependiendo de sus dimensiones, pero todas las pistas son de 400 metros lisos.

Esta prueba consiste en dar dos vueltas a una pista al aire libre y alguna más dependiendo de las dimensiones de las pistas cubiertas en las que son disputadas. Además es la prueba más rápida dentro del sector de medio fondo.

Es una prueba que está dentro del calendario olímpico actualmente.

### **Los 1.500 metros lisos**

Los 1.500 m lisos es otra de las pruebas del sector de medio fondo y está considerada como la prueba estrella del medio fondo en la actualidad.

Esta prueba fue dominada hasta los años 80 del siglo XX por atletas blancos y que ahora mismo es practicada también lo es por unos pocos atletas de raza negra.

Como los 800 metros lisos esta prueba también está dentro del calendario olímpico y además es una prueba en la que la táctica de carrera es muy importante.

### **La milla**

La milla es una prueba de medio fondo que proviene de Inglaterra, cuya distancia a recorrer eran 1.606 m y fue muy popular durante las décadas de 1950 y 1960. En 1976, la IAAF, comité internacional del atletismo oficializó todas las pruebas, dando a relevar a la milla por la prueba de los 1.500 metros lisos.

Pero aun así, esta distancia sigue siendo realizada de vez en cuando en algunas competiciones debido a su gran trayectoria histórica a lo largo del medio fondo internacional.

Se disputa sobre la pista o sobre el asfalto, aunque es más popular la segunda opción, ya que se suele disputar dando algunas vueltas a un circuito urbano.

### **Los 3.000 metros lisos**

Los 3.000 metros lisos, es la última prueba oficial que cierra el sector de medio fondo, aunque actualmente esta prueba no forma parte del calendario olímpico ni de ningún Campeonato de Mundo y nunca lo ha formado en la categoría masculina.

Mientras que en la categoría femenina esta prueba debutó en los Juegos Olímpicos de 1984 en Los Ángeles y fue eliminada en la edición celebrada en 1996 en Atlanta, ya que fue substituida por los 5.000 m lisos, prueba que forma parte de las carreras de fondo.

En las categorías inferiores es una de las pruebas que es disputada por los atletas de fondo, ya que los 1.500 también son remplazados por los 1.000 m durante estas categorías y los 800 m por 600 m o 500 m dependiendo de la inferioridad de las categorías.

La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 m 50 sg. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3 m 59,4 segundos. Los competidores en carreras de medio fondo deben regular su velocidad cuidadosamente para evitar quedarse exhaustos; algunos cambian de ritmo varias veces durante la carrera mientras que otros mantienen el mismo toda la prueba.

Si no se tiene presente que la expresión de la fuerza muscular es el fenómeno central y único que determina la prestación, mientras que la resistencia no es una modalidad de expresión de la fuerza, no se tendrá una visión totalizadora de los fenómenos que ocurren en el desarrollo de la atlética ligera.

La resistencia, por su sistema energético de resíntesis del ATP, puede ser considerada una capacidad con un doble punto de referencia: por un lado, la tensión desarrollada por la fibra muscular, y por el otro el aporte de energía para la reiteración prolongada de la contracción. La formación del joven

corredor, independientemente de sus características y de las distancias practicadas, persigue algunas combinaciones base, de la velocidad y de la resistencia, de modo que en el futuro no encuentre obstáculos en la adquisición y/o asimilación de los estímulos de entrenamiento.

### **La evaluación pedagógica en las carreras de medio fondo**

La evaluación pedagógica es, ante todo, un medio al servicio de los objetivos educativos, a cuyo logro debe contribuir decisivamente. La evaluación es un concepto que ha evolucionado ampliamente en los últimos años, una evolución que se puede concretar en el hecho de haber ampliado notablemente su campo de acción.

El entrenador necesita continuamente usar las evaluaciones pedagógicas ya que le sirven para medir la valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los TEST DE VALORACION DEPORTIVA. Aunque en cualquier deportista no solo influyen los aspectos físicos, desecharemos los demás (psicológicos, médicos, etc.) para centrarnos en los primeros.

El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo en el medio fondista y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrenables del organismo. Por ello, debemos conocer profundamente la prueba que queremos que realice nuestro atleta, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test o los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo.

Los test pueden ser de laboratorio o de campo. Los test de laboratorio se realizan en un ambiente controlado, siguiendo un protocolo y con una instrumentación que simula la actividad deportiva, de forma que permite aislar las distintas variables que intervienen en la prueba. Los test de campo son mediciones ejecutadas mientras el atleta desarrolla su prestación habitual en una competición simulada, por lo tanto, no se pueden aislar las distintas variables y por lo ello, son útiles para evaluar globalmente una prestación. Los primeros suelen ser más costosos, precisos y difíciles de realizar que los segundos.

#### **Finalidad de la pedagogía en el medio fondista.**

De manera general, se entiende por pedagogía deportiva la ciencia que trata sobre las relaciones entre las Actividades Físicas Escolares y de la educación. Debe ocuparse de establecer las bases teóricas para la práctica educativa de las Actividades Físicas Escolares, a través de las cuales se puede contribuir al desarrollo del hombre y a enriquecer su vida en general.

En este contexto conviene aclarar qué es lo que se entiende por deporte; el término “deporte” es en la actualidad un concepto muy general que designa una multitud de actividades físicas y deportivas practicadas, ya sea de forma competitiva o no competitiva, en equipos, club, organizaciones e instituciones de forma libre e individual. Hoy, prácticamente toda actividad corporal puede ser considerada como “deporte”, o ser relacionada con motivos deportivos, desde el trabajo en el jardín y las flexiones de piernas por la mañana hasta el paseo de la tarde. Esta amplitud de actividades ha llevado a algunos autores a decir que “el deporte como tal no existe”. Y es que en ese vasto contexto de actividades, hay que conocer de qué deporte, de qué actividad física y/o

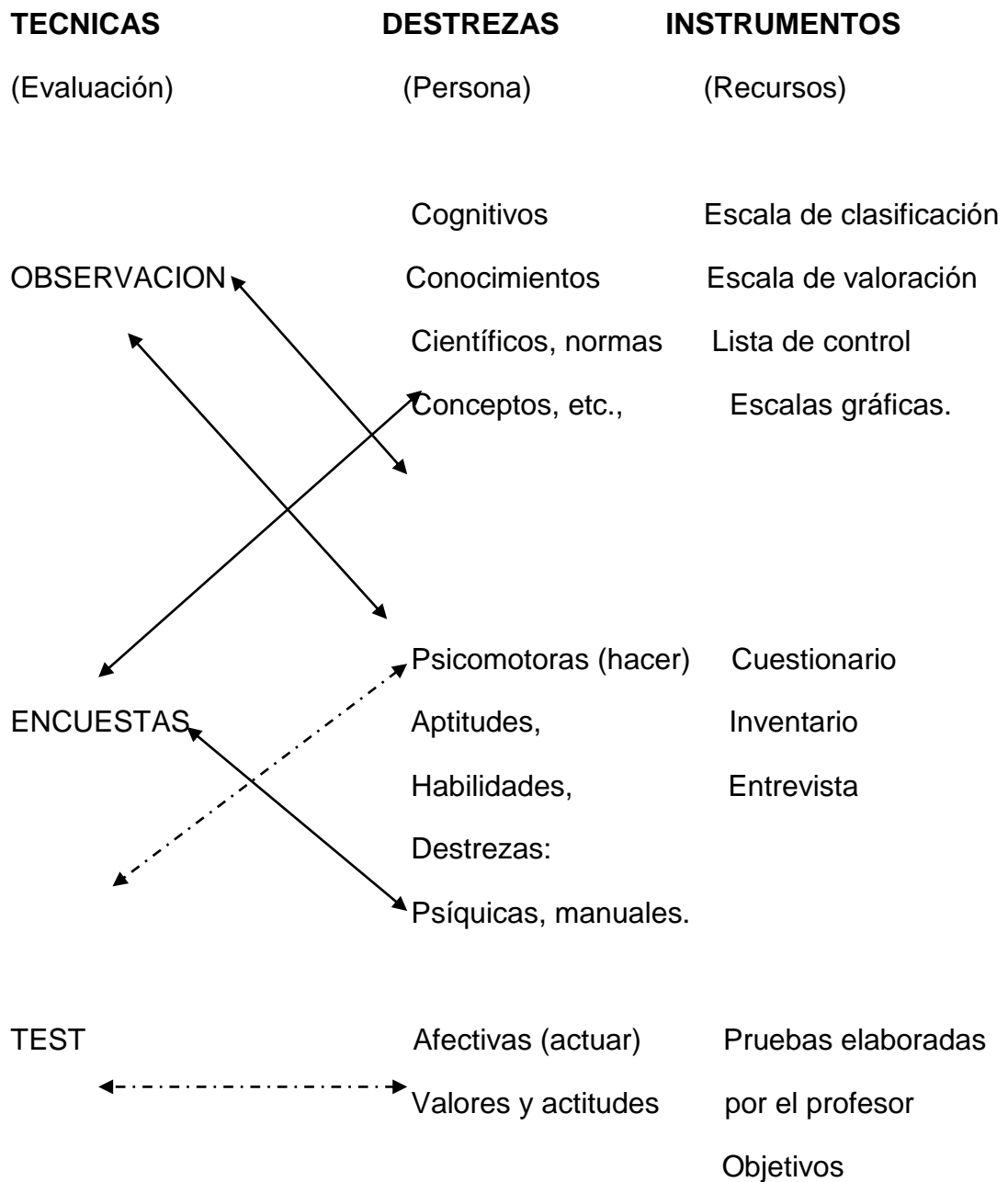
deportiva se trata, de qué forma de organización, de qué grupo de personas, de qué nivel de exigencias y qué repercusiones tiene en los niños, en los jóvenes, en los adultos, en hombres y en mujeres de edad avanzada.

## **Técnicas e instrumentos de evaluación pedagógica**

### **❖ Instrumentos:**

“No puede seguir la vigencia del "examen" como el único medio o instrumento de recolección de información y validación de los aprendizajes. Se hace imprescindible ampliar y complementar con otras técnicas e instrumentos para la recoger e interpretar los datos procesuales, que permitan valorar todo lo esencial en la formación armónica del estudiante, particularmente de la adquisición y desarrollo de las destrezas planteadas en la Reforma en las diferentes áreas de estudio.

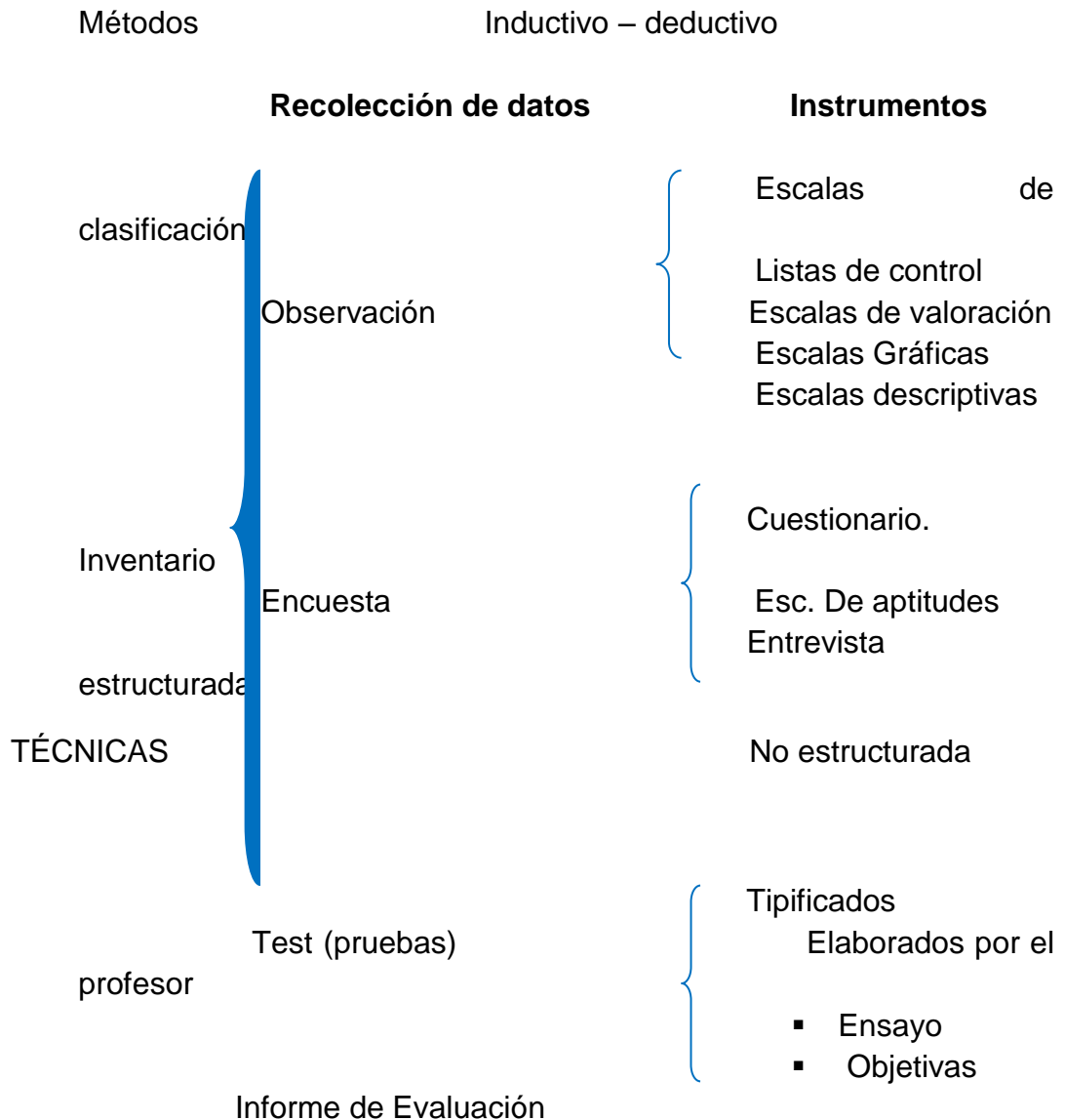
La observación y la entrevista constituyen técnicas que facilitan una extensa y profunda información en torno a todo tipo de aprendizajes especialmente los referidos al dominio de procedimientos o destrezas y los que permiten el desarrollo de actitudes y valores positivos. Podemos apreciar en el siguiente esquema el campo o dominio del alumno que puede ser evaluado con la técnica más adecuada para el efecto:



SANTILLANA, Curso de Docentes, Evaluación, 2002, pág. 9

## Modelo evaluativo

### Técnicas e instrumentos



### La Observación

Podrá argumentarse que los maestros si utilizan la observación en el quehacer docente, ciertamente que así es, sin embargo, en muy contadas veces utilizan los datos observados, para emitir un juicio evaluador acerca de sus alumnos. ¿Por qué ocurre esto? La respuesta sin lugar a dudas es que no se planifica la

observación. Los datos así obtenidos de la observación no es recomendable utilizarlos. Hemos podido verificar que en el entrenamiento se observa de la siguiente manera:

- Irregularmente. Unas veces sí y otras no.
- Sin objetivos delimitados y declarados de antemano: se observa lo que más llama la atención. Por esta razón se observan diferentes aspectos en distintos alumnos. Podrá darse el caso que de un alumno jamás se haya observado nada de él.
- Sin registros escritos de lo observado. Los posibles datos recogidos quedan librados a la memoria del observador y su interpretación.

Con el objeto que la observación elimine la subjetividad y los datos que se recojan posean fiabilidad y validez, deberá planificarse de acuerdo a las siguientes fases:

- \* Planificación
- \* Definición clara y precisa de objetivos
- \* Sistematización
- \* Delimitación de los datos que se recogerán
- \* Registro de datos en los instrumentos o soportes convenientes.
- \* Triangulación (comprobación) de las observaciones realizadas.

¿Qué instrumentos debemos utilizar para la observación?

 Las escalas de clasificación:

Consisten en ubicar una serie de características que describan la manera de desarrollar un conocimiento, una destreza, o cumplir una tarea.



Ej. El alumno tiene preparación para correr en forma correcta:

ninguna ocasión	Poca preparación.	Preparación inadecuada.	buen preparación	Preparación excelente.
--------------------	----------------------	----------------------------	---------------------	---------------------------

### Las escalas gráficas

Son las que valoran los objetivos o indicadores dentro de un continuo, marcando con "vistos", o cualquier señal, que luego permita elaborar un gráfico uniendo los puntos señalados. Utilizando el ejemplo anterior, gráficamente se representaría de la siguiente manera:

### Las escalas descriptivas

Son las que valoran mediante un conjunto de expresiones verbales, el grado de consecución de un objetivo o la valoración de un indicador. Para la evaluación de aprendizajes es un instrumento que ofrece una rica y valiosa información sobre la adquisición y desarrollo de los objetivos y destrezas.

Ejemplo: Correr

Indicadores Destrezas	Siempre	Frecuentemente	Ocasionalmente	Nunca
Corre en forma correcta		X		
Corre en grupo				x
Corre tomando medidas de seguridad	x			
Diferencia las formas de correr	x			

## La Entrevista

La entrevista es una técnica de recopilación de información mediante una conversación profesional, con la que además de adquirirse información acerca de lo que se investiga, tiene importancia educativa; y depende en gran medida del nivel de comunicación entre la investigación y los participantes de la misma.

Si la entrevista persigue el objetivo de adquirir información acerca de las variables de estudio, el entrevistador debe tener clara la hipótesis de trabajo, sus variables y relaciones que se quieren demostrar; de forma tal que se puedan elaborar un cuestionario adecuado con preguntas que tengan un determinado fin y que son imprescindibles para esclarecer la tarea de investigación, así como preguntas de apoyo las que ayudan a desenvolver la entrevista.

## La Encuesta

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico mediante un cuestionario previamente elaborado. A través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado.

A diferencia de la entrevista la encuesta cuenta con una estructura lógica, rígida que permanece inalterada a lo largo de todo el proceso educativo. Las respuestas se escogen de modo especial y se determinan del mismo modo las posibles variantes de respuestas estándares lo que facilita la evaluación de los resultados por métodos estadísticos.

## El Cuestionario

El cuestionario es un instrumento básico de la observación en la encuesta y en la entrevista. En el cuestionario se formula una serie de preguntas que permiten medir una o más variables. El cuestionario posibilita observar los

hechos a través de la valoración que hace de los mismos el encuestado o entrevistado extendiéndose la investigación a las valoraciones subjetivas de este.

No obstante a que el cuestionario se limita a la observación simple del entrevistador o el encuestado, esta puede ser masivamente aplicada a comunidades nacionales e incluso internacionales, pudiéndose obtener información sobre una gama amplia de aspectos o problemas definidos.

La estructura y el carácter del cuestionario lo definen el contenido y las formas de las preguntas que se les formula a los interrogados. Las preguntas por su contenido pueden dividirse en dos grandes grupos: La pregunta directa coincide el contenido de la pregunta con el objeto de interés del investigador. La formulación de la pregunta indirecta constituye uno de los problemas más

### **Test**

Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“. Matveev (1965).

Zatsiorki (1989) en su libro Metrología Deportiva, plantea que: &quot; La medición o el experimento realizado con el objetivo de determinar el estado de las capacidades del deportista se denomina test, pero no todas las mediciones pueden ser utilizadas como test, sino solamente aquellas que respondan a exigencias especiales. Entre ellas se encuentran: - Estandarización de las pruebas - Confiabilidad de las pruebas - Validez o nivel de información

## ➤ **CARACTERISTICAS BASICAS DE LOS TEST**

### a) Pertinencia.

Los parámetros evaluados deben ser apropiados a la especialidad realizada. Un lanzador, no necesita medirse la V.M.A.

### b) Válido y fiable.

Cuando un test mide aquello que pretende evaluar. Para medir la velocidad no podemos utilizar el test de Cooper.

### c) Fidedigno.

Cuando el resultado obtenido es coherente y reproducible en una nueva aplicación.

### d) Específico.

Cuando el tipo de ejercicio evaluado es el característico del gesto atlético del deporte que se estudia. El valorar la potencia aeróbica en cicloergómetro para un corredor, no tiene mucha validez.

### e) Realizado en condiciones estándar.

El test siempre se debe repetir en las mismas condiciones, para que los resultados se puedan comparar.

## 🚦 **TIPOS DE TEST FISICOS**

La primera consideración que debemos hacer es la distinción entre:

### ➤ **Test de valoración de la aptitud física**

Son aquellos test encaminados simplemente a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples dado que no es tan importante ajustar las valoraciones como si se realizaran a otros grupos de practicantes. Los

test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

➤ **Test valoración rendimiento en el atletismo**

Son aquellos test encaminados a valorar las posibilidades de rendimiento, valorando el estado de preparación del deportista, la mejora respecto al test anterior, y sus posibilidades futuras. Suelen utilizarse sistemas más sofisticados y precisos en su realización. Los test de valoración del rendimiento deportivo interesan a nivel del alto rendimiento.

Dentro de los test de valoración del rendimiento deportivo, podemos distinguir dos tipos de test:

➤ **Test específicos de rendimiento.**

Son aquellos que nos dan información sobre el resultado final de la preparación. (P. ej.: Una prueba de 1500 mts.).

➤ **Test de control del rendimiento.**

Son aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento ó referente a una cualidad física ó técnica determinada. Con estos test, conoceremos los puntos fuertes y flojos del atleta en ese momento de su preparación (P. ej.: Un test de 500 mts. para conocer la capacidad anaeróbica láctica).

### **Medio-fondistas.-**

- **Test de Borsetto:** Se trata de correr 1.200 metros en pista. El mil inicial se hace al ritmo Umbral obtenido por el test VMA y/o la curva de lactatos. Los 200 últimos se realizan a la mayor velocidad posible, denominando a la velocidad alcanzada Velocidad Máxima Anaeróbica (VMan). Este dato permite calcular intensidades para los trabajos fraccionados anaeróbicos.
- **Test de las dos intensidades (Mader):** Este test es específico para corredores de 400-800 metros. En la disciplina de medio-fondo (800), se trata de realizar dos repeticiones de 500 metros, la primera al 85 % de la marca sobre esa distancia y la segunda al 100 %. La recuperación es de 20' y en ella se realizan tomas seriadas de lactatos (a los 0'- 3'- 5'- 8' y 12'). Con la curva obtenida se obtienen datos para calcular las intensidades de trabajo específico para estas disciplinas.

### **Control de los test**

- El control comienza por la medición, pero no termina en ella son necesarias otras acciones pedagógicas. También se necesita conocer cómo medir, saber seleccionar los indicadores más informativos (esenciales). Es importante saber procesar matemáticamente los resultados de las observaciones, así como dominar los métodos de control.

### **Controles Pedagógicos.**

Los controles pedagógicos están considerados como instrumentos esenciales de la preparación que nos permiten evaluar y controlar el trabajo realizado así como también sirve como regulador al momento de aplicar

cargas tanto físicas como psicológicas dependiendo del estado en que se encuentre el atleta.

### **El control del rendimiento**

Es el registro del rendimiento de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación y evaluación en un deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas o el estado de entrenamiento de cada deportista.

De todos estos test, tan sólo los que implican toma de lactatos son más difíciles de realizar. Para el resto, basta con una pista y un cronómetro. Al atleta no hay que aburrirle con demasiados tests, pero entiendo que unos pocos que nos permiten mejorar la calidad del entrenamiento y evaluar la evolución deportiva es conveniente incluirlos en nuestra dinámica de trabajo.

### **Control y evaluación del nivel de preparación física en las pruebas de medio fondo**

El carácter integral de la preparación se debe mantener en estas categorías, sin embargo es evidente la necesidad de una especialización superior, sobre todo en el segundo año de la misma, por lo que se mantienen los controles que permiten evaluar el progreso de las capacidades motrices, adicionándose los controles específicos de la disciplina, fundamentalmente a partir de la preparación especial.

Se recomiendan los siguientes test:

#### ➤ **Mediofondo:**

- ✓ 60 m. de carrera.
- ✓ Salto de longitud sin carrera de impulso.
- ✓ Lanzamiento de bala al frente (bala de 4 kg. Femenino y 5kg.masculino).

- ✓ Abdominales en 30 segundos.
- ✓ Carrera de resistencia (1200 m).
- ✓ Carrera de 1000 c/v (sólo para los futuros especialistas de obstáculos).

➤ **Fondo:**

- ✓ -60 m. de carrera.
- ✓ Salto de longitud sin carrera de impulso.
- ✓ Lanzamiento de bala de frente (bala de 4 kg. femenino y 5 kg. masculino).
- ✓ Abdominales en 30 segundos.
- ✓ Carrera de resistencia (2000m. femenino y 3000 m. masculino)

 **Evaluación del índice de resistencia.**

A continuación se expone una de las variantes para evaluar el índice de resistencia de los medio fondistas.

<b>Evaluación</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>
<b>Excelente</b>	56-58	56-58
<b>Bueno</b>	66.1-68.0	58.1-60
<b>Regular</b>	68.1-70	60.1-62.0

La evaluación sistemática del índice de resistencia constituye una información muy valiosa para el análisis de la marcha del proceso de entrenamiento.



## **Plan del control y evaluación sistemática del proceso de entrenamiento en atletas de medio fondo**

El proceso de entrenamiento se evalúa sistemáticamente, cada día, en cada acción que realiza el atleta. Sin embargo, su control por escrito y su evaluación se efectúa, por lo general, al concluir cada meso ciclo, en la semana de descenso de la carga.

El entrenador debe asentar en una hoja o libreta, los controles del proceso de entrenamiento cada meso ciclo, con su evaluación correspondiente. Debe realizar un estado comparativo entre cada uno de los indicadores del test que aplica. “Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“.

: La clave del rendimiento deportivo en las carreras de medio fondo y fondo pasa por la planificación de las cargas del entrenamiento, que consiste en la búsqueda de alternativas que permitan concretar metodológicamente la aplicación de contenidos de entrenamiento precisos, utilizando las cargas adecuadas con un orden secuencial sistemático, para poder alcanzar un objetivo competitivo planteado en el momento oportuno.

## **La planificación en el medio fondista**

Esta planificación debe estar adecuada en su totalidad a las características propias del atleta, considerando su especialidad, edad, sexo, experiencia y antecedentes atléticos entre otros. A partir de estos datos se comienza a diseñar el macrociclo de entrenamiento, documento anual que sistematiza la distribución de las cargas de entrenamiento, desde donde se desprenderán los distintos eslabones del proceso, más concretamente los períodos, mesociclos, microciclos, jornadas y sesiones.

La planificación del entrenamiento ha experimentado significativas modificaciones en los últimos años, especialmente con la incorporación de los nuevos fundamentos que permiten utilizar cargas acentuadas y cargas concentradas.

El tradicional sistema de desarrollo simultaneo de cargas regulares ya no es utilizado por los atletas de elite, quienes entrenan desde los beneficios que otorgan los modelos de planificación con la aplicación del Macro ciclo Integrado o bien por intermedio del Macro ciclo ATR, macrociclos estos que sólo pueden ser utilizados por atletas experimentados.

Pero ¿cuál es nuestra realidad? ¿existen en Argentina gran cantidad de corredores de medio fondo y fondo que puedan ser considerados como atletas de elite?, ¿Cuánto están en condiciones de trabajar con los nuevos sistemas de planificación?

Con solamente pensar en estos cuestionamientos, deducimos que hoy por hoy la utilización de estos nuevos métodos de entrenamiento en nuestro país, está limitada a un pequeño grupo de atletas, mientras tanto tendremos que trabajar sistemáticamente para tratar de tener mayor cantidad de atletas experimentados, que en el futuro si podrán utilizar la nueva concepción de planificación del entrenamiento deportivo.

Desde la perspectiva de la fundamentación expuesta es que se propone trabajar en sistemáticamente con el método tradicional que se propone (ver tabla 3 y tabla 4) hasta alcanzar un nivel de experiencia adecuado, para luego si incursionar en trabajos con cargas acentuadas y/o concentradas.

El entrenamiento para corredores de medio fondo parte desde el desarrollo de las áreas funcionales aeróbicas hacia el desarrollo de la resistencia específica de la prueba (Tabla 3), este es un proceso que indiscutiblemente deben abordar sistemáticamente con cargas progresivas los atletas que se

encuentran en un proceso de formación hacia el alto rendimiento, utilizando las más variadas metodologías de entrenamiento.

### **La planificación de la evaluación**

La evaluación es un proceso sistemático en el cual se involucran diferentes fases. El considerarlas garantiza una mejor calidad en los procesos de enseñanza-aprendizaje, se detallan estas etapas:

- **Identificar los objetivos del programa de estudio a evaluar:** Para cualquier instancia de evaluación, es indispensable que el docente tenga claro el aprendizaje deseado; es decir; los objetivos y metas que se esperan lograr al finalizar el proceso de aprendizaje. Por ejemplo, evaluar el nivel de comprensión lectora en el que se encuentran los estudiantes. En este caso, se evaluará la comprensión lectora.
- **Determinar la finalidad para la que se evaluará.** Toda acción evaluativa debe tener un propósito definido. Por ejemplo, identificar si los estudiantes pueden comprender un texto en forma literal (comprensión específica de palabras y oraciones). Así se pueden identificar las fortalezas, para reforzarlas, y las dificultades, para suplirlas.
- **Definir los criterios con los que se juzgarán los resultados:** Es importante precisar con claridad los criterios para valorar las condiciones o características de los trabajos evaluados para ser considerados satisfactorios, suficientes o poco satisfactorios. Por ejemplo, los estudiantes pueden encontrar el significado de una palabra utilizando las estrategias de contexto, familia de palabras o sinonimia y antonimia; los educandos también pueden identificar los

personajes, acciones y escenarios de una narración; o pueden encontrar una información literal en un texto.

- **Seleccionar el instrumento:** El paso siguiente es decidir qué instrumento se empleará para la recolección de información (pruebas escritas, observación, cuestionarios, etc). Las técnicas e instrumentos son decisivas en el momento de la evaluación porque aportan los datos y la información que sostienen sus juicios y decisiones. Por ejemplo, para identificar el nivel de comprensión literal de los estudiantes, se les puede aplicar una prueba en la que haya un texto y algunas preguntas sobre este.
- **Aplicar los instrumentos para obtener la información:** Por ejemplo, en este caso de la aplicación de la prueba de comprensión, es importante tomaren cuenta que los estudiantes sepan seguir las instrucciones.
- **Registrar y analizar la información:** Una vez aplicado el instrumento a los estudiantes, se realiza el análisis de los resultados obtenidos, que muestra los logros alcanzados, así como también las deficiencias y errores del desempeño de los educandos en función de los objetivos planteados. El cuidado con que se realiza el proceso y análisis determina la utilidad de los resultados para los propósitos evaluativos. Por ejemplo, después de realizar la prueba, los estudiantes pueden identificar cuál es la estrategia más apropiada para encontrar el significado de una palabra, pero no logran encontrar la significación más pertinente para la palabra.
- **Tomar decisiones:** La evaluación debe aclarar los logros en cada uno de los objetivos valorados, para decidir sobre los conocimientos que necesitan ser reforzados, así como identificar las posibles causas

de los errores, tanto a nivel grupal como individual. Por ejemplo, luego de registrar y analizar las pruebas de comprensión lectora, se toma la decisión de que los estudiantes necesitan realizar más ejercicios de comprensión específica de palabras para suplir esta debilidad.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

Para cumplir con mi trabajo investigativo recurrí a los siguientes materiales, computadora, impresora, una Resma de papel bon, Flas memoria, Lápices, libros, internet los mismos que me ayudaron a culminar con éxito.

### **MÉTODOS.**

La metodología que se utilizó en el presente trabajo investigativo permitió el cumplimiento de los objetivos planteados y a su vez el desarrollo de los mismos.

**Método científico.** Me ayudó a seguir cada uno de los pasos de la investigación por medio de la problematización, la fundamentación teórica científica, los objetivos los mismos que nos permitirán llegar a conclusiones y recomendaciones.

**Método descriptivo.** Se utilizó en el planteamiento del problema, elaboración del marco teórico y el detalle de los resultados.

**Método estadístico.** Fue la herramienta que facilito organizar las tablas estadísticas donde se registraron la información obtenida en la encuesta a los atletas, entrenador y psicólogo; dicha información fue procesada y registrada en frecuencia y porcentajes relativos.

### **Técnicas e Instrumentos.**

#### **La encuesta**

Que se aplicó a los atletas de la especialidad de la Federación Deportiva de Loja, entrenadores de medio fondo, psicólogo encargado de la especialidad para el cual se utilizó como instrumentó el cuestionario.

La población de la presente investigación fue de 1 entrenador de medio fondo 16 atletas de especialidad 1 psicólogo encargado de especialidad que se encuentran asistiendo en la Federación Deportiva de Loja.

## CUADRO DE POBLACIÓN

<b>Institución.</b>	<b>Atletas</b>	<b>Entrenador</b>	<b>Psicóloga</b>	<b>Total</b>
Federación Deportiva de Loja.	16	1	1	18

**Fuente.** Atletas, entrenador, Psicóloga de la Federación Deportiva de Loja.

**Elaboración.** El Autor.

## f. RESULTADOS

Resultado de las encuestas aplicadas al entrenador, psicólogo y atletas de la “Federación Deportiva de Loja

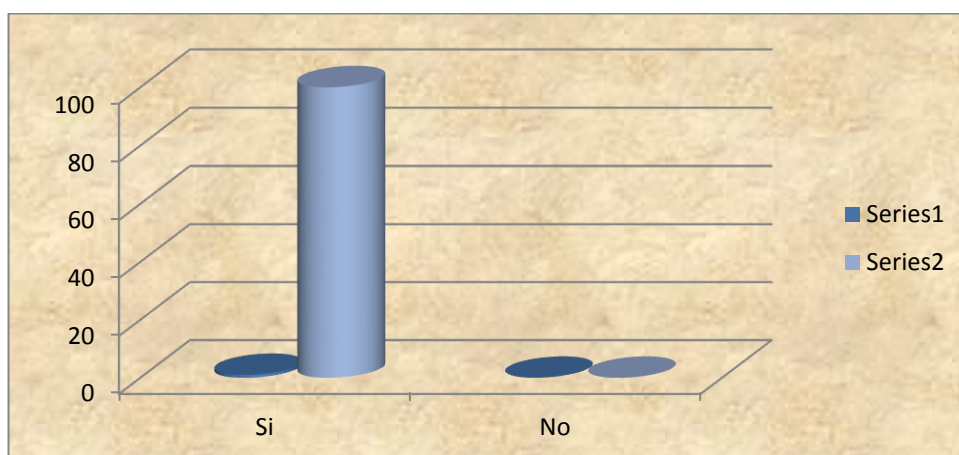
Cuadro # 1

### LA PLANIFICACIÓN

Alternativas	F	%
Si	1	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta aplicada al entrenador de Federación Provincial de Loja Año 2013

Autor: Edwin F Narváz G.



### Análisis:

Partiendo de un fundamento teórica la planificación es una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición. De las encuestas realizadas 100 % de los encuestados manifiestan que el entrenador si planifica. Como podemos determinar que el entrenador si utiliza una adecuada planificación



basándose en características propias del atleta que le ayuden a cumplir con una estructura y desarrolló de sus sesiones de trabajo que le permite así cumplir con sus objetivos planteados.

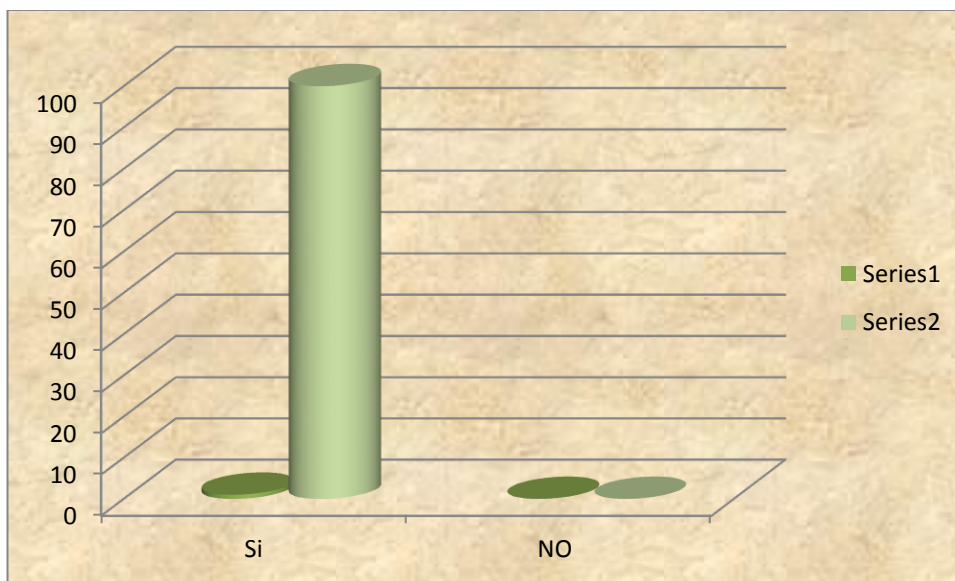
**Cuadro # 2**

**LA CAPACITACIÓN**

Alternativas	F	%
Si	1	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador de Federación Deportiva de Loja. Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis**

La capacitación atlética constituye en actividades que prepara al educando con el fin de mejorar su eficiencia, así mismo ayuda al desarrollo personal y profesional. De los datos obtenidos que corresponden al 100% manifestaron que si han adquirido cursos de capacitación de atletismo.

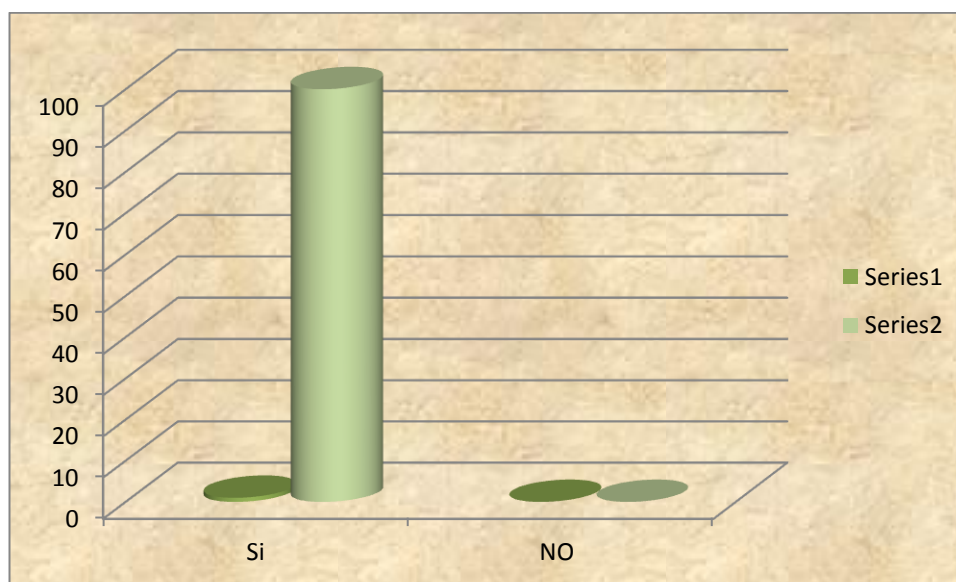
Como podemos evidenciar el entrenador si se capacita pero es necesario actualizar los procedimientos de aprendizaje ya que los procesos de entrenamiento cambian constantemente.

**Cuadro # 3**  
**LA CAPACITACIÓN EN EL ATLETISMO**

Alternativas	F	%
Si	1	100
No	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

La capacitación es aquellos que nos dan información sobre el estado de un deportista en una fase determinada de su ciclo de entrenamiento o referente a

una cualidad física o técnica determinada. Con respecto a esta variable el 100% manifiesta que si se realiza oportunamente los test pedagógicos.

Como podemos darnos cuenta que el entrenador recibe una capacitación adecuada la misma que le permite actualizar conocimientos y aplicarlos a los atletas para alcanzar en las acciones motrices tantas técnicas- tácticas, buenos resultados.

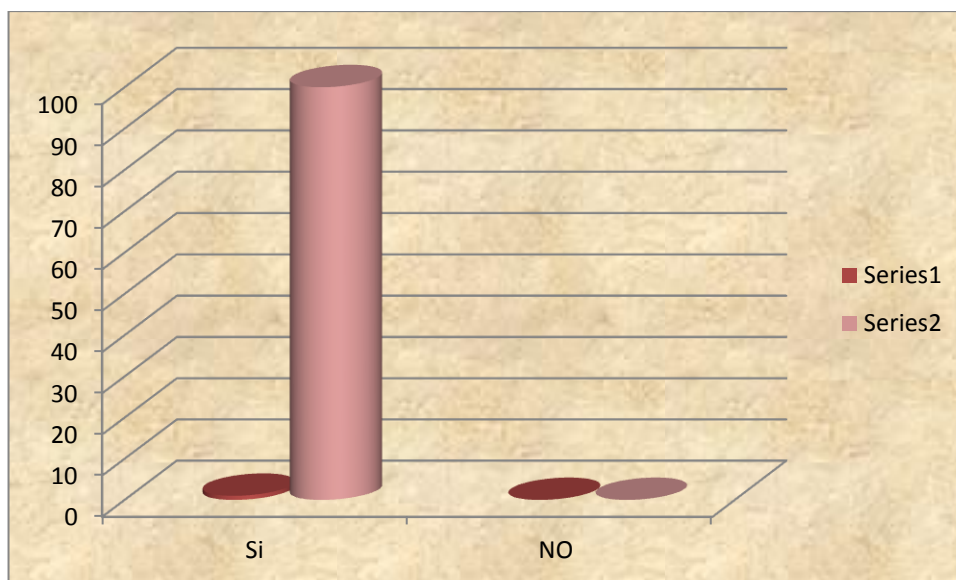
**Cuadro # 4**

**LA COMPETENCIA**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### Análisis:

Las competencias son capacidades con diferentes conocimientos, habilidades que desarrollan las personas. Según el resultado que se obtuvo el 100 % de la encuesta realizada a l entrenador, los alumnos están en buenas condiciones para competir

Como podemos analizar los deportistas están en la posibilidad de competir debido que se ha cumplido con todos los periodos de preparación física, técnica, psicológica.

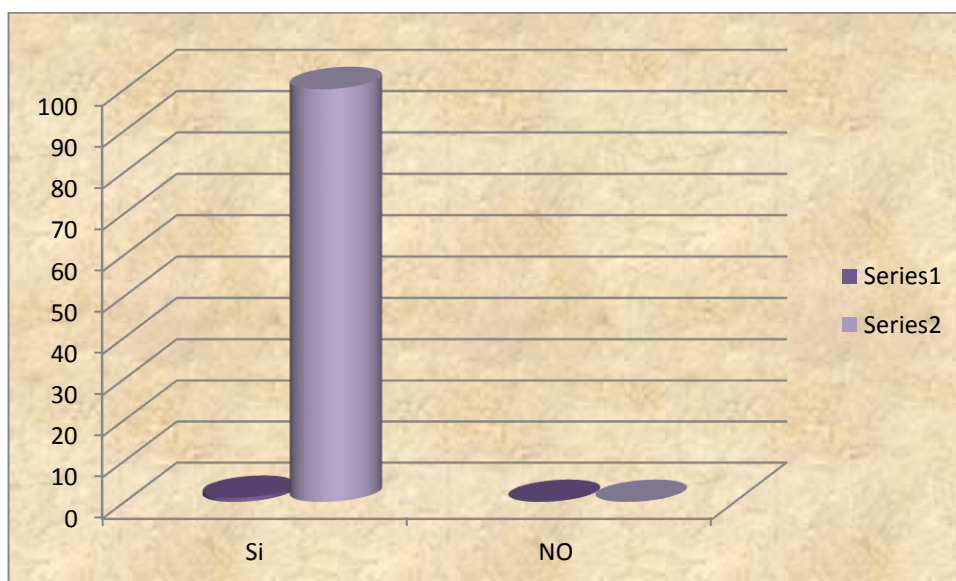
**Cuadro # 5**

### LOS TEST PEDAGÓGICOS

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### Análisis:

El contenido de los tests pedagógicos determina el estado de desarrollo de las cualidades y capacidades del deportista. De las encuestas aplicadas el 100% del encuestado nos informa que el contenido de los test pedagógicos es eficiente.

Como podemos evidenciar de acuerdo a cada especialidad los test pedagógicos son planificados con el objetivo de controlar y regular el trabajo realizado en las cargas tanto físicas como psicológicas que determinan su desarrollo progresivo en cada una de las etapas de preparación

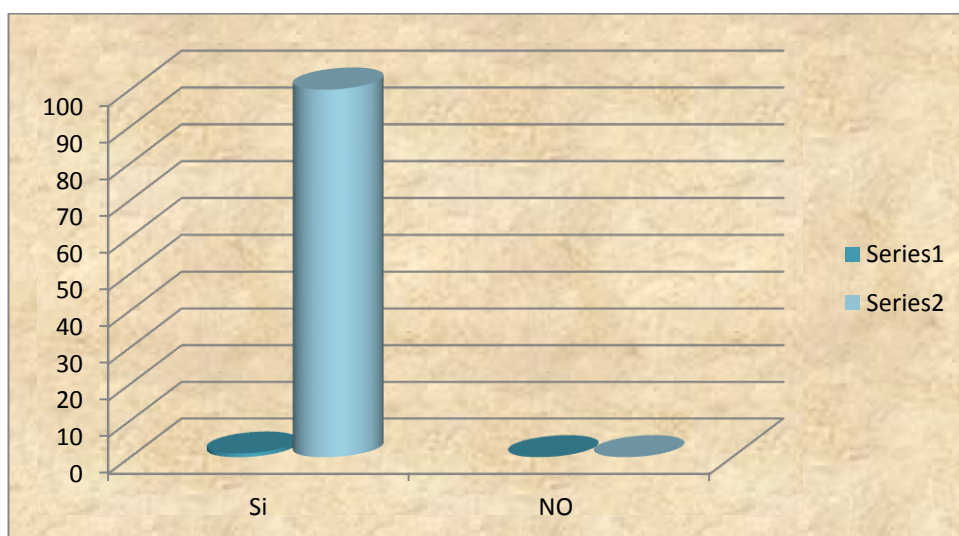
**Cuadro # 6**

### EL CONTENIDO DE LOS TEST PEDAGÓGICOS

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación deportiva de Loja Año: 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



### **Análisis:**

El contenido de los tests pedagógicos determina el estado de desarrollo de las cualidades y capacidades del deportista. De acuerdo a encuestas aplicadas el 100% del encuestado nos informa que el contenido de los tests pedagógicos es eficiente.

Como podemos analizar de acuerdo a cada especialidad los tests pedagógicos son planificados con el objetivo de controlar y regular el trabajo realizado en las cargas tanto físicas como psicológicas que determinan su desarrollo progresivo en cada una de las etapas de preparación

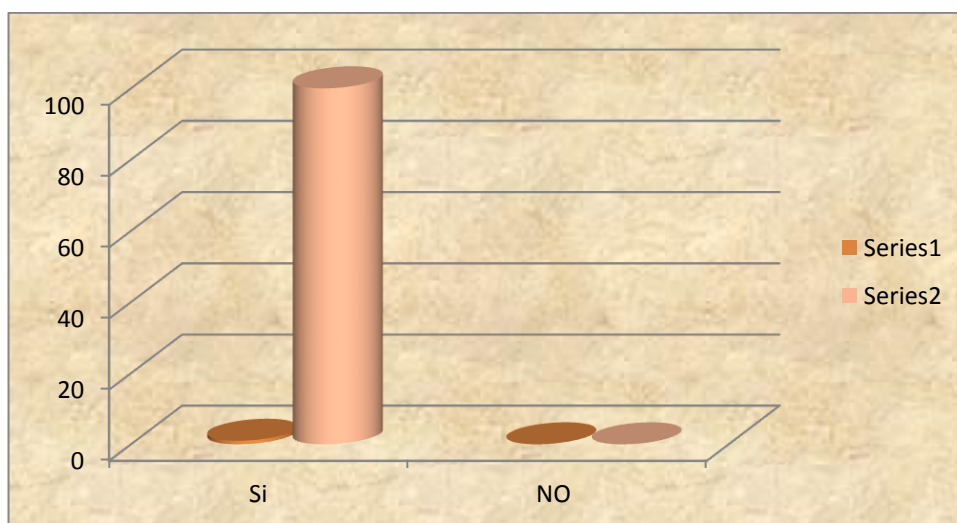
**Cuadro # 7**

### **LA FORMACIÓN PROFESIONAL**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación Provincial de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### **Análisis:**

La formación profesional es para perfeccionar el conjunto de acciones e iniciativas formativas que tiene como objetivo mejorar el rendimiento atlético de los entrenadores. En cuanto a esta variable, el 100% del encuestado considera que su formación profesional si incide en el aprendizaje de los atletas.

Se puede vivenciar que de acuerdo al nivel de conocimientos que tenga el profesional se puede preparar a los atletas y de ello depende su rendimiento y desenvolvimiento.

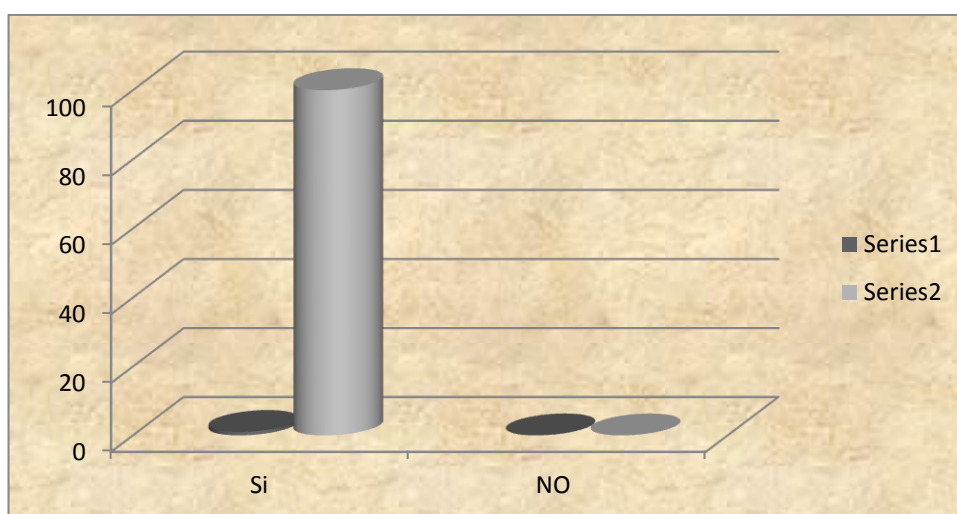
**Cuadro # 8**

### **EL CONTROL PEDAGÓGICO**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



### **Análisis:**

Los controles pedagógicos están considerados como instrumentos de la preparación que permite evaluar y controlar el trabajo. Como se puede evidenciar que el 100% del encuestado, anuncia que el control pedagógico es importante porque nos permite ver las falencias y fortalezas que los atletas.

Se puede identificar que el trabajo pedagógico en este marco se concibe como un recurso de adaptación y puede comprenderse como estrategia de dirección conducente a un cambio planteado que implica perfeccionamiento en los atletas. Los controles pedagógicos están considerados como instrumentos esenciales de la preparación que nos permiten evaluar y controlar el trabajo realizado así como también sirve como regulador al momento de aplicar cargas tanto físicas como psicológicas dependiendo del estado en que se encuentre el atleta.

### **Cuadro # 9**

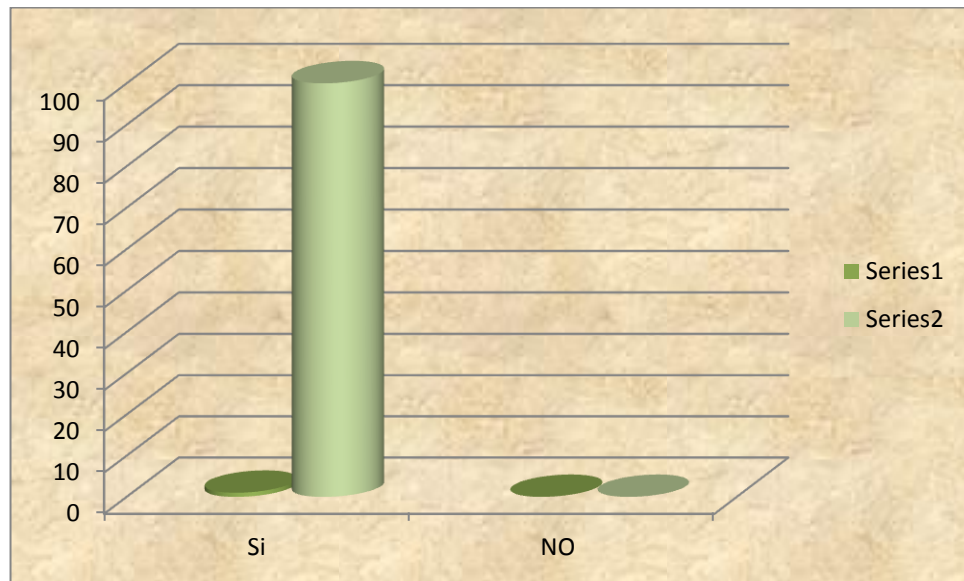
#### **IMPORTANCIA DEL CONTROL PEDAGÓGICO**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación provincial de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.





**Análisis:**

Los controles pedagógicos están considerados como instrumentos esenciales de la preparación que nos permiten evaluar y controlar el trabajo realizado así como también sirve como regulador al momento de aplicar cargas tanto físicas como psicológicas dependiendo del estado en que se encuentre el atleta.

Según los datos obtenidos en la encuesta realizada el 100% de las encuestas consideran que los controles pedagógicos si le permiten evaluar y controlar el trabajo realizado.

Como se puede evidenciar que para realizar un trabajo exitosos es imprescindible acciones de control y valoración de los diferentes estímulos que recibe el organismo del atleta durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo.

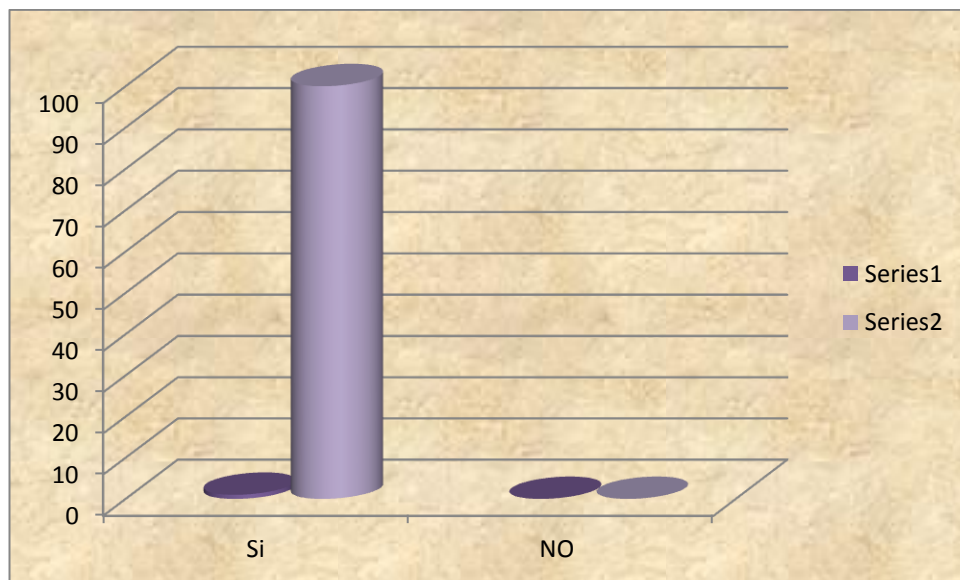
**Cuadro # 10**

**IMPORTANCIA DE LA MACRO PLANIFICACION**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

La Planificación es el proceso por el cual se obtiene una visión del futuro, en donde es posible determinar y lograr los objetivos, mediante la elección de un curso de acción. De la encuesta realizada, el 100% del encuestado manifiesta que los controles pedagógicos si le permiten evaluar y controlar el trabajo realizado.

Nos permite vivenciar que la planificación nos da la oportunidad de mejorar la calidad de la educación con sentido participativo, integral, progresivo y competitivo con una visión de futuro.

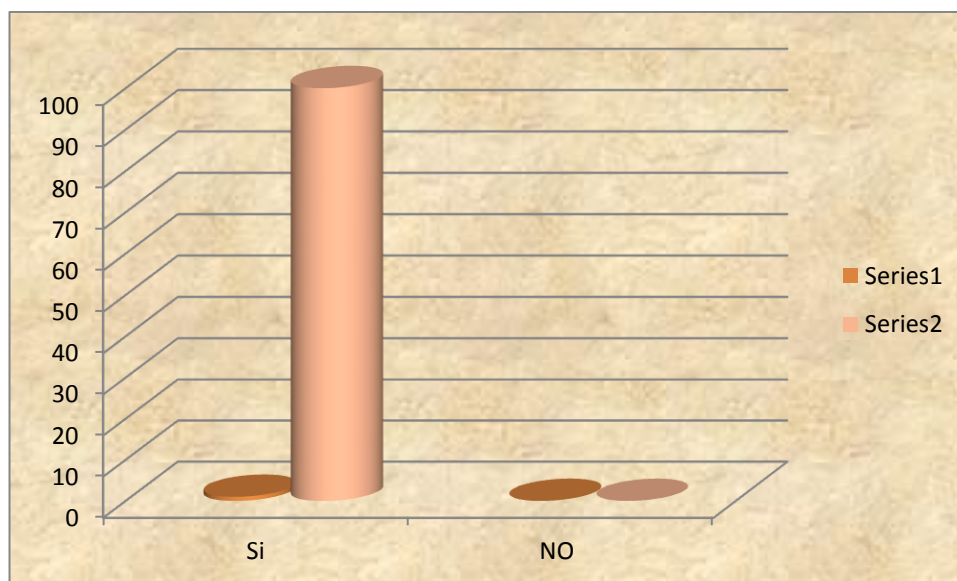
**Cuadro # 11**

**LA EVALUACIÓN A LOS ATLETAS**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al entrenador Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

La evaluación siempre ha sido uno de los pilares básicos del máximo rendimiento deportivo. El entrenador que dedique en cada sesión de entrenamiento un tiempo determinado para el correcto trabajo y enseñanza

de la técnica de las distintas modalidades de atletismo estará invirtiendo en un éxito futuro del deportista. De los datos obtenidos el 100% del encuestado opina que si se aplica periódicamente la evaluación a los atletas.

Como podemos analizar el entrenador aplica evaluaciones ya que le sirven para medir la valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena.

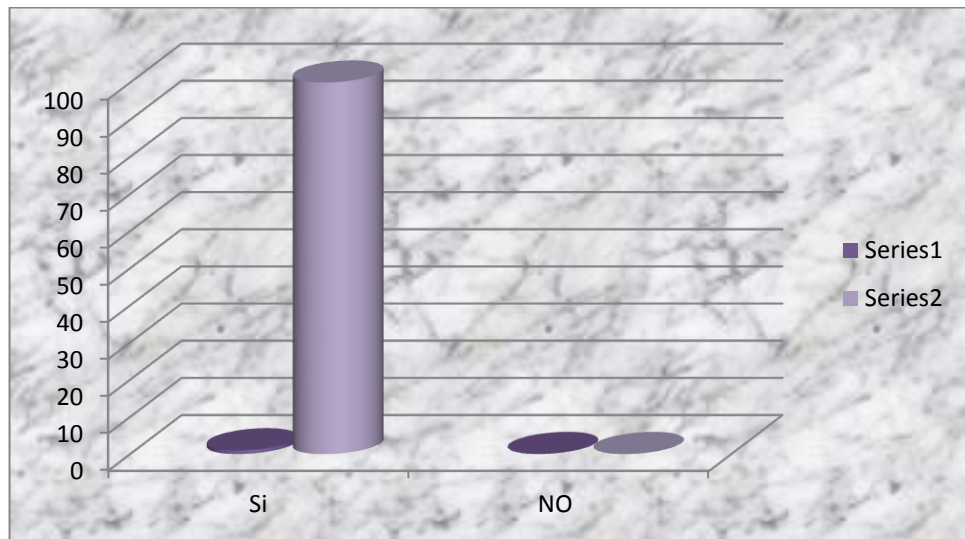
**Cuadro # 12**

**LA PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Psicólogo Federación Deportiva de Loja Medio Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

Iniciando de un concepto teórico podemos decir que la competencia es la preparación sistemática un alto valor para la preparación general y especial del deportista, de acuerdo a las encuestas realizadas podemos deducir que el 100% de los encuestado manifiesta que si están listos para competir.

Es así porque podemos analizar que el psicólogo tiene un alto nivel de preparación y sistematización de contenidos de enseñanza- aprendizaje en los atletas pre juvenil.

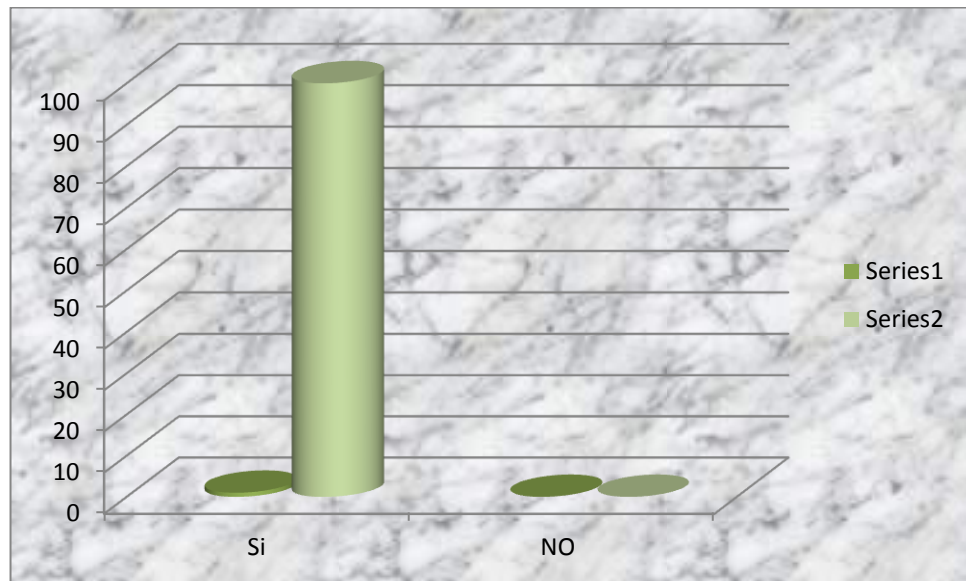
**Cuadro # 13**

**LA PSICOLOGÍA EN EL ENTRENAMIENTO**

Alternativas	F	%
Si	0	0
NO	1	100
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Psicólogo Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

Deducimos que la psicología en la competición es la que se ocupa del estudio de factores que influyen en la iniciación, mantenimiento y rendimiento deportivo su control, entrenamiento y manejo, ayuda a conseguir mayores logros en competición, introduciéndonos a la interrogante planteada nos manifiestan que el 100% de los encuestados manifiestan que están en óptimas condiciones en su preparación.

Con los resultados expuestos podemos evidenciar que el psicólogo logra llegar a sus atletas en la preparación, manteniendo un rendimiento adecuado tanto en los entrenamientos como en sus competencias logrando buenos resultados.

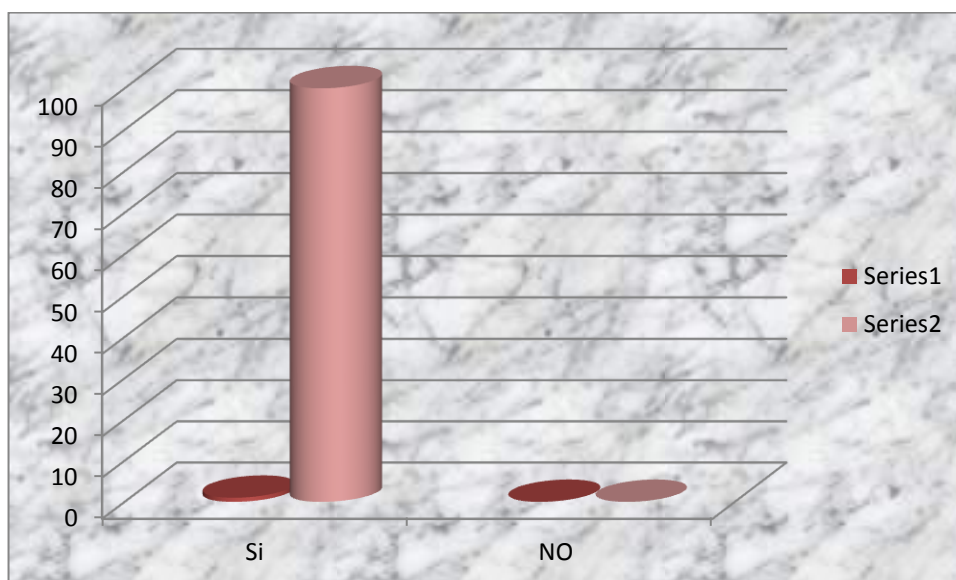
**Cuadro # 14**

**TEST PSICOLOGICOS EN EL DESARROLLO COMPETITIVO**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Psicólogo de Federación Deportiva De Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

Son tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadísticas y matemáticas y son aplicadas con el fin de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad, dentro de la encuesta planteada el 100% de los encuetados manifiesta que si se aplican los test pedagógicos.

Por lo que podemos analizar que el psicólogo si aplica los test con el fin de determinar las capacidades físicas y personales que le ayudan al deportista

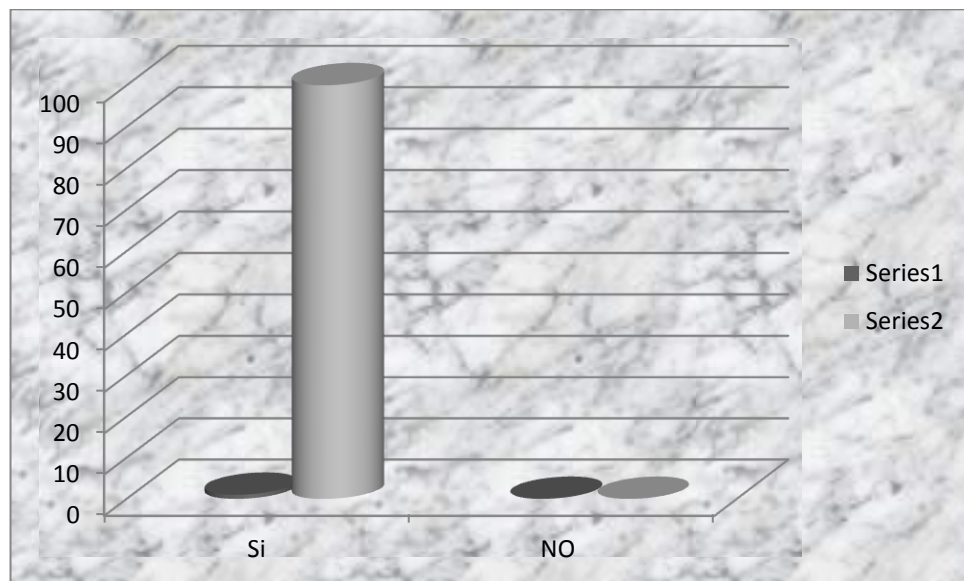
a desenvolverse con mayor eficiencia en el campo competitivo en las pruebas de medio fondo.

**Cuadro # 15**  
**LOS CONTROLES PSICOLOGICOS EN LAS CARGAS FISICAS**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Psicólogo Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

Desde un fundamento teórico podemos argumentar que los test psicológicos están considerados como instrumentos esenciales de la preparación que nos permiten evaluar y controlar el trabajo realizado así como también sirve como regulador al momento de aplicar cargas tanto físicas como psicológicas dependiendo del estado en que se encuentre el atleta, de



acuerdo a las interrogantes planteadas el 100% de los encuestados nos manifestaron que si se aplican los test pedagógicos.

Por lo que podemos evidenciar el psicólogo realiza evaluaciones y controles que le permiten verificar el aspecto motor y personal que le ayuda a obtener buenos resultados en sus atletas.

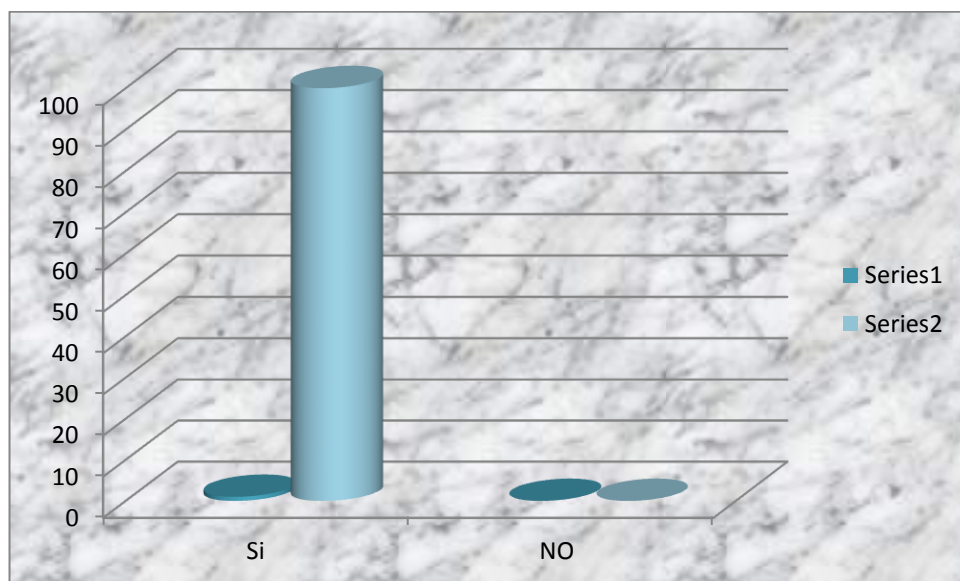
**Cuadro # 16**

**ESTADO PSICOLOGICO DEL ATLETA**

Alternativas	F	%
Si	1	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada al Psicólogo de federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



### **Análisis:**

El trabajo mental al acompañar el trabajo físico, regulándolo, estructura también las funciones superiores del cerebro. Por tanto las desarrolla y perfecciona. Es mediante la propia actividad que se forman y desarrollan las habilidades intelectuales y las cualidades de la personalidad del deportista. Por tanto en el entrenamiento se ponen de manifiesto la unidad de lo psíquico y lo biológico. Hay un proceso mutuo de desarrollo, perfeccionamiento y estructuración de funciones., al aplicar las encuesta se pudo determinar que el 100% del encuestado manifiesta que si se aplican los controles pedagógicos.

Como podemos analizar el psicólogo aplica controles que le ayudan a determinar y regular el estado físico y personal del atleta.

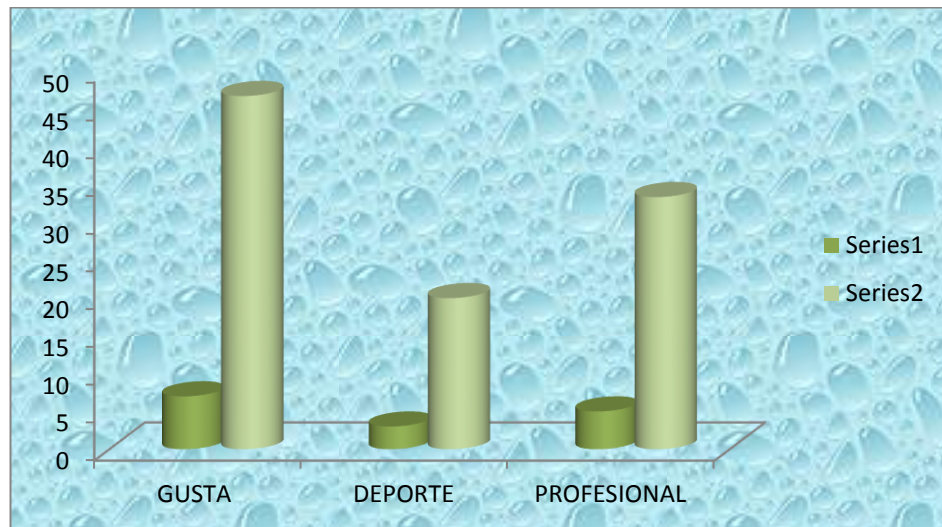
### **Cuadro # 17**

#### **EL ENTRENAMIENTO**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
TE GUSTA	7	47
POR DEPORTE	3	20
SER PROFESIONAL	6	33
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Provincial de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### **Análisis:**

El entrenamiento en medio fondo, posee un elemento transformador y determinante en la preparación de los deportistas actuales, ese elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, orientado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportista, elevando la capacidad de trabajo específica, y asegundo los altos resultados deportivos, según las encuestas realizadas el 47 % de los encuestados entrenan atletismo porque les gusta debido a que desde niño lo realizan y lo disfrutan de esta deporte, el 33% practica deporte porque en el futuro les gustaría llegar hacer profesionales en algo relacionado a esta disciplina ya sea como atleta o entrenador, el 20% entrena por deporte porque expresan que es bueno para la salud, el cuerpo y la mente.

Tomando en cuenta estos resultados podemos analizar que el entrenamiento es la única manera que el atleta mejore y perfeccionar la capacidad física y técnica y por ende logre buenos resultados en una competencia.

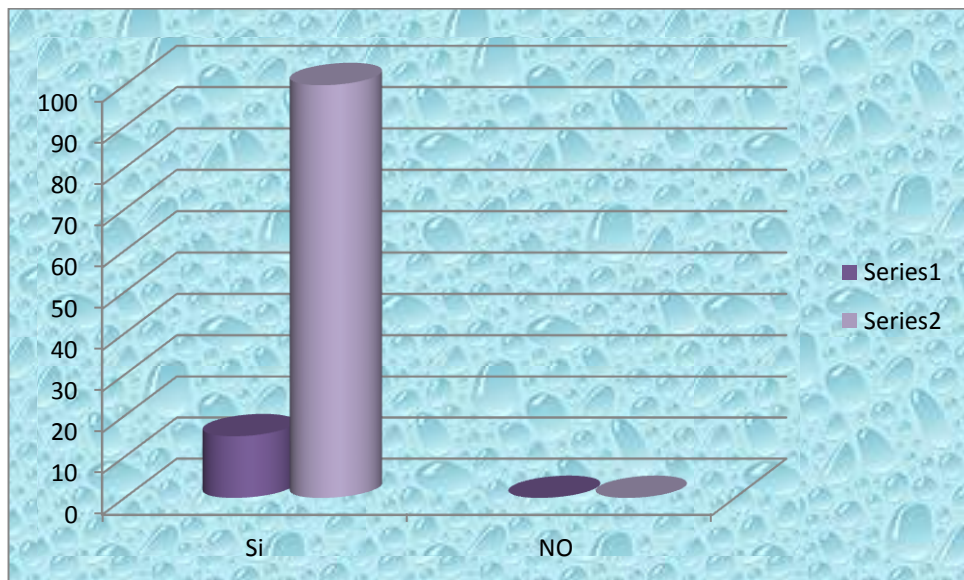
**Cuadro # 18**

**CONTROLES PEDAGÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO**

Alternativas	F	%
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2014

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Interpretación:**

Podemos sustentar teóricamente que los controles pedagógicos son tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del atleta, de las encuestas que se realizó el 100% de los encuestados manifiestan que el entrenador si aplica controles pedagógicos.

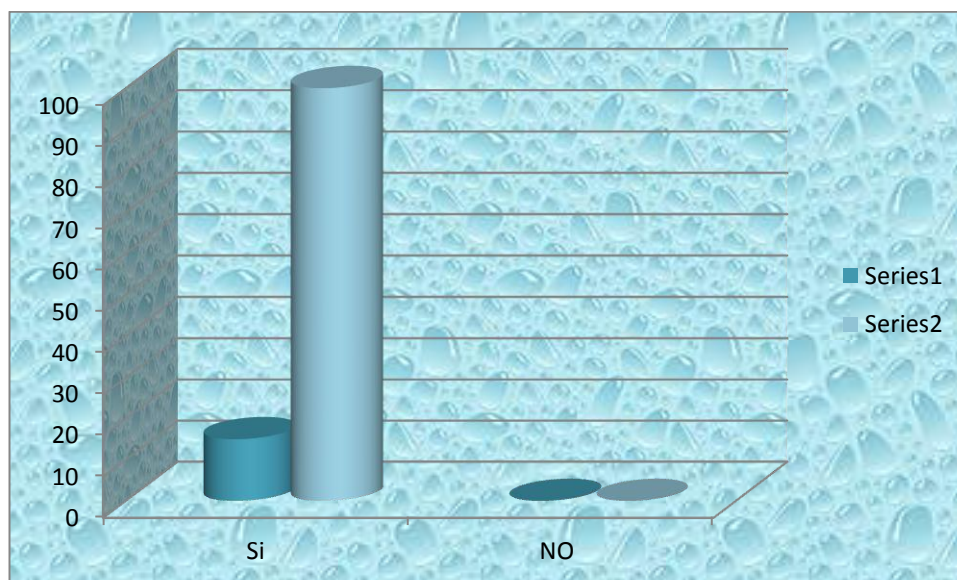
Tomando en cuenta los resultados podemos analizar que los entrenadores si utilizan un debido control pedagógico, ya que le permite determinar un adecuado control de los aspectos físicos, técnico, psicológicos que le permitan alcanzar excelentes resultados en la carrera de medio fondo.

**Cuadro # 19**  
**LA EFICIENCIA DE LOS TEST PEDAGÓGICOS**

Alternativas	F	%
Si	13	80
NO	3	20
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

La preparación del medio fondista es un proceso que debe ser realizado a largo plazo, por lo que resulta recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas, sin embargo resulta importante mantener el

principio de trabajo multilateral que garantizará el futuro en la elite del alto rendimiento. De los datos obtenidos se tiene que el 80% de los atletas si les parece eficiente el contenido de los test pedagógicos porque los test ayuda a mejorar más al atleta son eficientes ya que sabemos que marcas vamos poniendo y el 20% opinan que el contenido de los test pedagógicos no son eficientes consideran que no son necesarios.

Como se puede analizar el 80% si les parece eficiente los test pedagógicos ya por medio de estos instrumentos el entrenador mide conocimientos tanto técnicos psicológicos que le ayudar a llevar de mejor una planificación adecuada que le permita mejorar en el proceso de enseñanza de las del medio fondista.

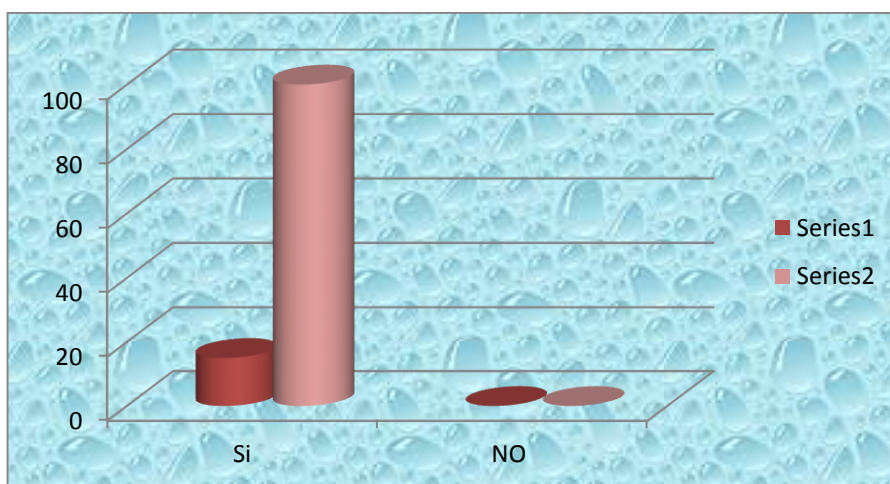
**Cuadro # 20**

**LOS TEST PSICOLÓGICOS EN SU PREPARACION**

Alternativas	F	%
Si	6	33
NO	10	67
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



### **Análisis:**

El criterio de los psicólogos del deportista como para tener presente que la disposición psicológica, es el estado psíquico favorable del atleta para participar en la competencia por alcanzar un mejor resultado deportivo, se caracteriza por la seguridad en sus fuerzas, el propósito de luchar hasta el final por lograr el objetivo competitivo, nivel óptimo de excitación emocional, alta impenetrabilidad contra las interferencias de influencias externas o internas, capacidad de dirigir voluntariamente sus acciones, pensamientos, sentidos y conducta en general. Como se aprecia en el cuadro y gráfica, el 67% de los atletas manifiestan que no les realizan test psicológicos porque consideran que no es necesario y cree que los test psicológicos es para cuando estemos bajos en rendimiento y el 33% opinan que si les realizan test psicológicos para conocer el estado en que nos encontramos y por ende nuestro rendimiento.

Como podemos analizar el 67% de los atletas creen que no son importantes los test, pero nos sustentamos en la teoría y nos dice que si queremos alcanzar un buen resultado tienen que medir constante mente mi aspecto Físico, psicológico y personal y así poder llegar a buen nivel deportivo en las pruebas de medio fondo.

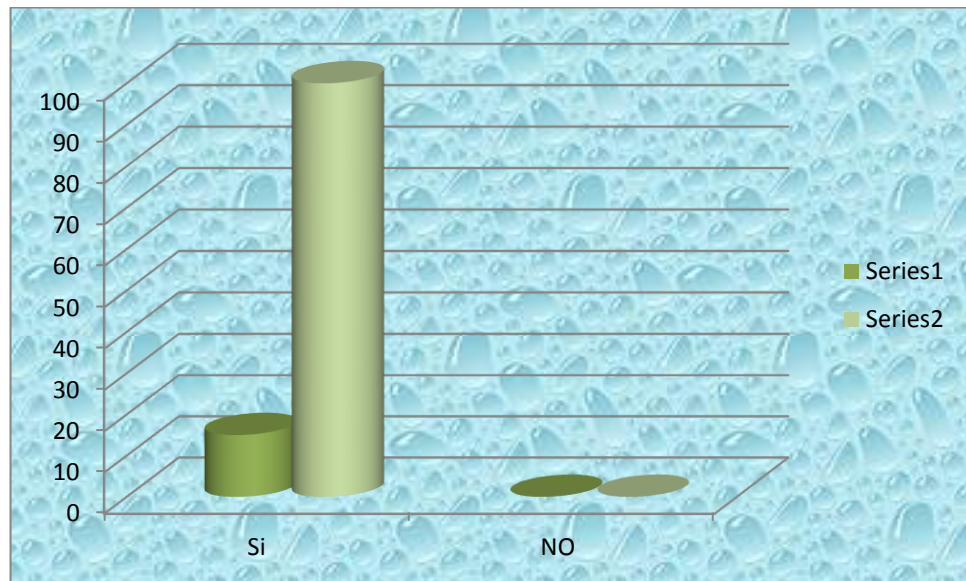
**Cuadro # 21**

#### **LA FORMACIÓN PROFESIONAL**

<b>Alternativas</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Si	10	67
NO	6	33
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### **Análisis:**

Por formación profesional se entiende todos aquellos estudios y aprendizajes encaminados a la inserción, reinserción y actualización laboral, cuyo objetivo principal es aumentar y adecuar el conocimiento y habilidades de los actuales y futuros trabajadores a lo largo de toda la vida. Actualmente en la mayoría de países se le conoce como Educación y Formación, de las encuestas realizadas el 60% de los encuestados manifiestan sí que hay entrenadores que les falta mucho tanto en conocimientos como en dedicación hacia los deportistas mientras que el 40% manifiestan que si tienen una formación y dedicación adecuada.

Podemos determinar que los entrenadores no tienen una adecuada formación preparación constante y están basados en conocimientos empíricos que no están acorde con los actuales procesos de enseñanza.



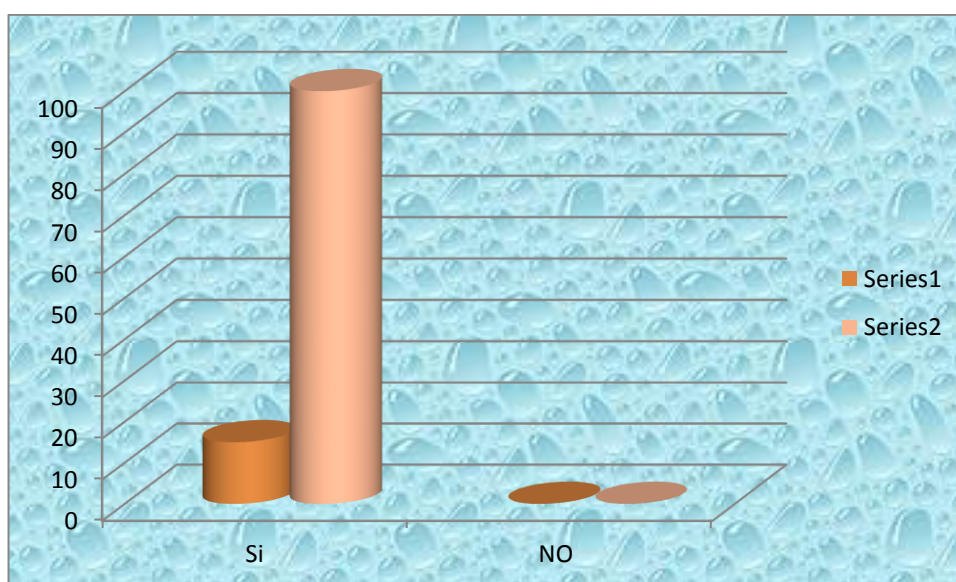
**Cuadro # 22**

**LA EVALUACIÓN DEL ENTRENADOR**

Alternativas	F	%
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

El entrenador necesita continuamente usar las evaluaciones pedagógicas ya que le sirven para medir la valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena. En el cuadro y grafica se observa, que el 100% de los atletas manifiestan que el entrenador si evalúa su desempeño en los entrenamientos.

Como se puede analizar el entrenador si evalúa a los atletas permitiéndole así medir sus conocimientos y lograr una buena planificación; en su proceso de formación en las pruebas de medio fondo.

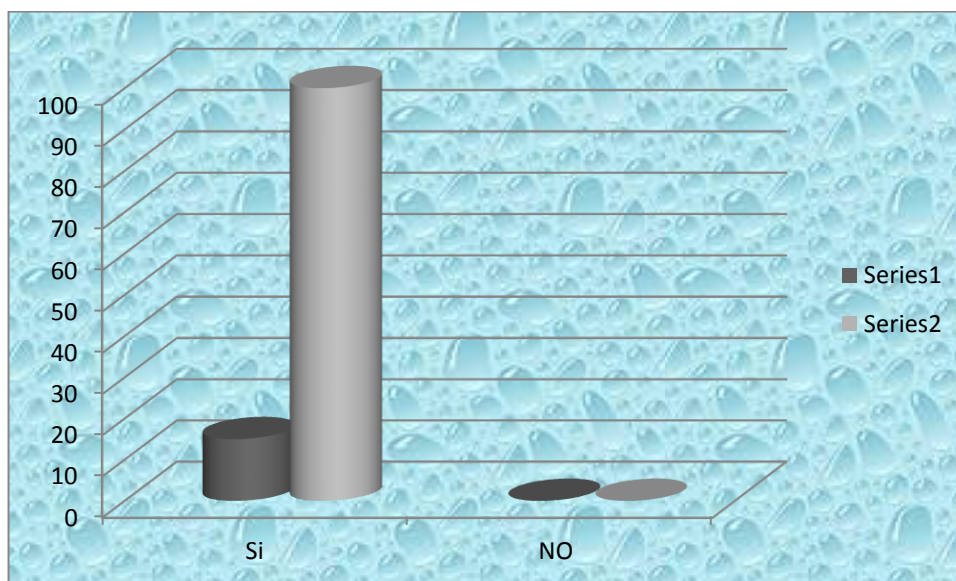
**Cuadro # 23**

**LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO**

Alternativas	F	%
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de la Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

La evaluación del desempeño de los atletas de medio fondo nos permitirá observar el avance de los estudiantes, desarrollar los momentos, técnicas y fases de las pruebas de pista los alumnos elegirán un estilo donde solo se podrá realizar dos intentos por prueba. De las encuestas realizadas el 100%

de los encuestados manifiestan si les parece adecuada como el entrenador evalúa su desempeño.

Podemos determinar que los entrenadores si realizan una adecuada evaluación ya que les permite analizar y mejorar sus entrenamientos que en un corto o largo plazo le ayudaran a desarrollar su capacidad evolutiva en estas pruebas y por ende tener un buen desempeño en las diferentes marcas de medio fondo.

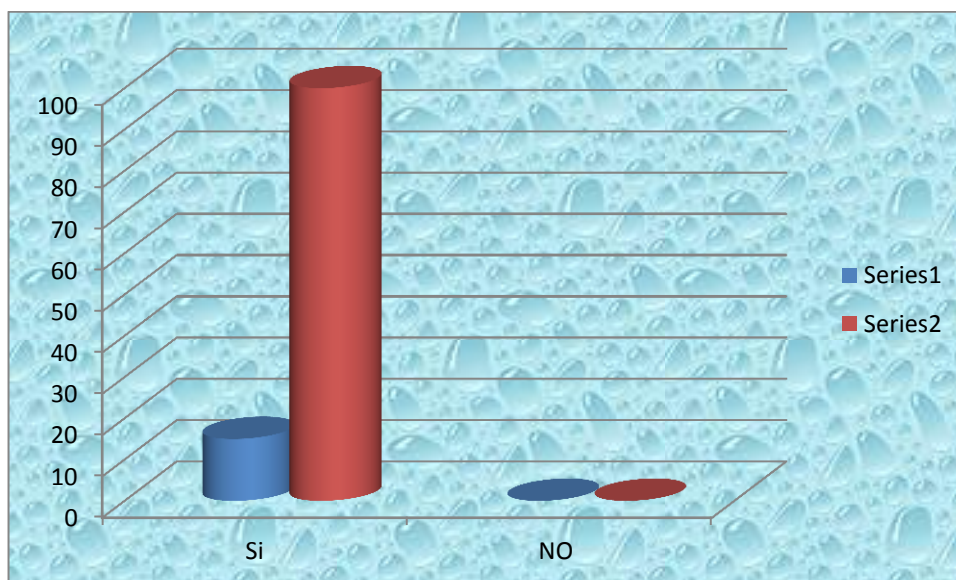
**Cuadro # 24**

**LA PLANIFICACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS**

Alternativas	F	%
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



### **Análisis:**

La planificación del deportista en medio fondo, son objetivos deportivos, las competencias deportivas, los controles o actividades previstas, una organización metodológica de las cargas, y un modelo para ordenar el entrenamiento en períodos y ciclos de acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo. De los datos obtenidos el 100% de los atletas manifiestan que el entrenador si planifica los entrenamientos.

Tomando en cuenta estos resultados nos permiten visualizar que el entrenador si planifica porque realiza las fichas de entrenamiento para cada semana y con la planificación sabe de qué manera nos va a entrenar.

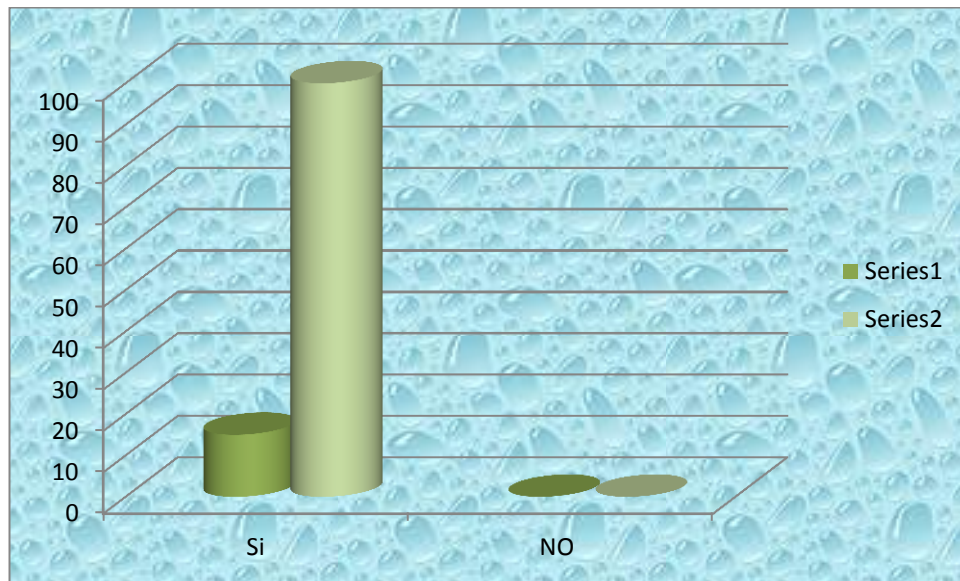
**Cuadro # 25**

#### **EL ENTRENAMIENTO**

<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%Porcentaje</b>
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narvárez G.



### **Análisis:**

El **entrenamiento** es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista. De las encuestas realizadas el 100% de los atletas manifiestan que los entrenamientos impartidos por el entrenador si son correctos debido a que se han reflejado en los resultados obtenidos en las competencias.

Ante estos resultados podemos determinar que los entrenamientos que imparte el entrenador son los adecuados ya por medio de ellos ayuda acrecentar conocimientos tanto en la preparación física, técnica y psicológica en los deportistas de medio fondo.

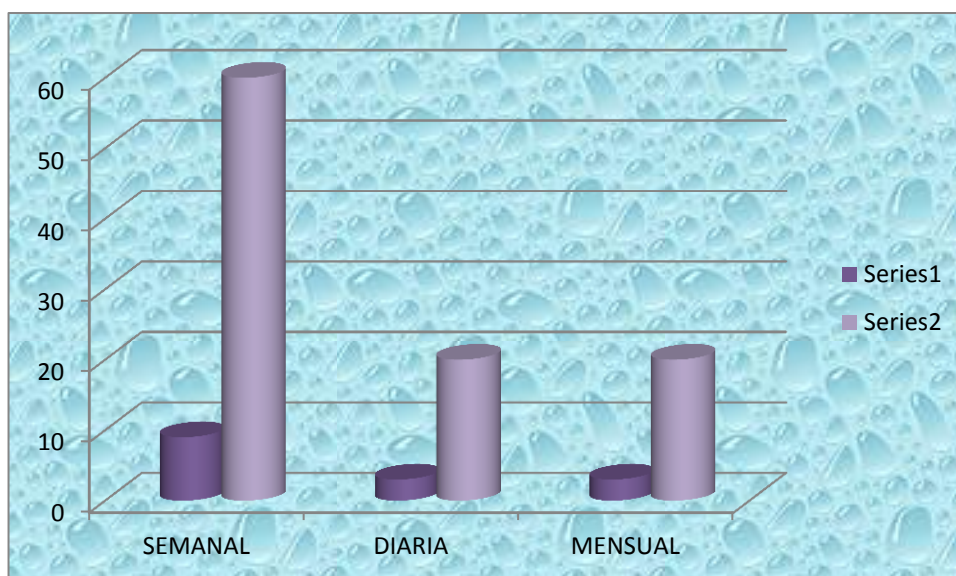
**Cuadro # 26**

**LA EVALUACIÓN**

Alternativas	F	%
SEMANTAL	9	60
DIARIA	3	20
MENSUAL	3	20
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváez G.



**Análisis:**

La evaluación en el medio fondo es, ante todo, un medio al servicio de los objetivos educativos, a cuyo logro debe contribuir decisivamente. La evaluación es un concepto que ha evolucionado ampliamente en los últimos años, una evolución que se puede concretar en el hecho de haber ampliado notablemente su campo de acción en las disciplinas deportivas. De la encuesta realizada el 60% de los atletas consideran que el entrenador realiza la evaluación semanal de esta manera refuerza lo que está mal o lo

que nos falta por cumplir en los entrenamientos; el 20% manifiestan que realiza la evaluación diariamente para así corregir y mejorar las debilidades y falencias en cada entrenamiento y el 20% manifiestan que el entrenador realiza la evaluación mensualmente porque así analiza el mejoramiento y ayuda a una mejora re planificación.

Luego de observar los porcentajes de respuestas podemos darnos cuenta que el entrenador si realiza evaluación semanal y mensual que le permite medir todos los aspectos físicos, técnicos etc., que le ayudaran a cumplir con sus objetivos planteados.

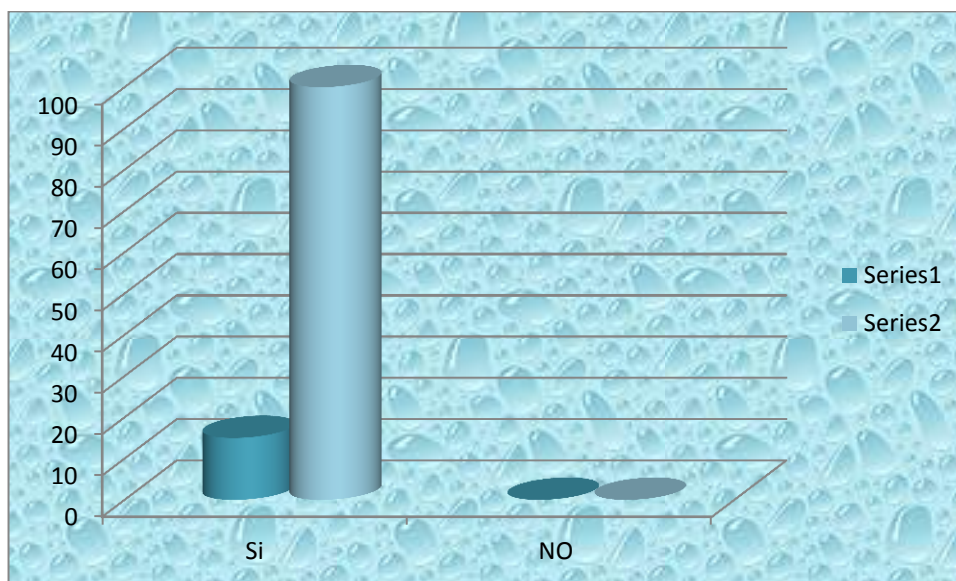
**Cuadro # 27**

**LA APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN**

Alternativas	Frecuencia	%
Si	16	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los atletas de Federación Deportiva de Loja Año 2013

**Autor:** Edwin F Narváz G.



**Análisis:**

Todo entrenador ha de tener una idea clara del equipo base que va a utilizar durante la temporada y debe ir anotando las peculiaridades, fortalezas y debilidades tanto de los rivales como las propias. Se hace pues esencial que el entrenador tenga un sistema de evaluación que le permita saber qué tipo de jugadores posee en su equipo, a que tácticas y estrategias se adaptan mejor, la tolerancia a las cargas de entrenamiento, de los datos obtenidos se tiene que el 100% de los atletas si les parece adecuado el tiempo en que su entrenador realiza la evaluación.

Tomando en cuenta estos resultados y luego del análisis correspondiente se puede notar que el entrenador tiene una idea clara de los instrumentos de evaluación que aplica a sus atletas, para así tener ya estructurado la capacidad y habilidad que tienen sus atletas que van a competir en las diferentes pruebas de medio fondo.



## **g. DISCUSIÓN**

La información proveniente de la encuesta aplicada a los entrenadores, así como también fue aplicada a los atletas y al Psicólogo de la Liga Deportiva de Loja.

### **HIPOTESIS UNO**

#### **➤ ENUNCIADO**

La formación profesional de los entrenadores de medio fondo de la Federación .Deportiva de .Loja incide directamente en la formulación y aplicación eficiente de los controles pedagógicos a los atletas pre-juveniles de Loja.

#### **➤ ANALISIS**

El supuesto arriba descrito hace referencia a que la formación profesional de los entrenadores de medio fondo inciden directamente en la enseñanza eficiente de los controles pedagógicos a los atletas pre- juveniles de Loja; en lo que me centré analizar a los resultados de las encuestas planteadas a los atletas en el cual pude notar que en la pregunta dos en la que se plantea; Ha recibido capacitación de atletismo; De los datos obtenidos que corresponden al 100% manifestaron que si han adquirido cursos de capacitación de atletismo porque es necesario para actualizar los procedimientos ya que los procesos de entrenamiento cambian continuamente; en cuanto interrogante planteada sobre; Cree que su formación profesional inciden el aprendizaje de los atletas, el 100% del encuestado considera que su formación profesional si incide en el aprendizaje de los atletas.

Se puede vivenciar que de acuerdo al nivel de conocimientos que tenga el profesional se puede preparar a los atletas y de ello depende su rendimiento y desenvolvimiento.

Cree usted que los atletas están aptos para competir, de la encuesta aplicada al Psicólogo encargado el 100% el Psicólogo de la Federación Deportiva de Loja considera que los atletas si están aptos para competir por la preparación que tienen día a día y la constancia; De la misma manera en la pregunta planteada; Utiliza test pedagógicos en el ámbito psicológico para verificar el desarrollo competitivo de los atletas, el 100% de los encuestados manifiesta que si se aplican los test pedagógicos, por lo que podemos analizar que el psicólogo si aplica los test con el fin de determinar las capacidades físicas y personales que le ayudan al deportista a desenvolverse con mayor eficiencia en el campo competitivo en las pruebas de medio fondo.

Porque entenas atletismo de encuesta aplicada a los atletas, el 47% de los atletas de la Federación Deportiva de Loja entena atletismos porque les gusta debido a que desde pequeñas lo realizaban y lo disfrutaban y se sienten bien consigo mismo; el 33% practica deporte por ser profesionales porque en un futuro les gustaría trabajar y desempeñarse en algo relacionado a ello ya sea como atleta, entrenador o demás ramas y el 20% entena por deporte porque expresan que es bueno para la salud, el cuerpo y la mente; En la interrogante planteada ; Cree usted que la formación profesional de los entrenadores incide en tu aprendizaje; En cuanto a esta variable de las encuestas realizadas el 60% de los encuestados manifiestan sí que hay entrenadores que les falta mucho tanto en conocimientos como en dedicación hacia los deportistas mientras que el 40% manifiestan que si tienen una formación y dedicación adecuada.

Podemos determinar que los entrenadores no tienen una adecuada formación preparación constante y están basados en conocimientos empíricos que no están acorde con los actuales procesos de enseñanza; En la interrogante planteada ; Crees tú que los entrenamientos impartidos por tu entrenador son correctos, el 100% de los atletas manifiestan que los entrenamientos impartidos por el entrenador si son correctos debido a que se han reflejado en los resultados obtenidos en las competencias; poco a

poco nos va fortaleciendo y porque los entrenadores son profesionales y especializados.

➤ **INTERPRETACION**

Por los resultados expuestos anterior mente, podre afirmar que la formación académica y profesionalismo de los entrenadores de atletismo en medio fondo es la adecuada ya que incide directamente en el desarrollo de capacidades físicas y personales.

➤ **DECISION**

Considerando la interpretación de la encuestas aplicadas anteriormente expuestos y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados, para la apreciación de la hipótesis que la formación profesional de los entrenadores de medio fondo de la Federación .Deportiva de .Loja si incide directamente en la formación y aplicación eficiente de los controles pedagógicos a los atletas pre-juveniles de Loja. Por lo que me permite aprobar la hipótesis.

## **HIPOTESIS DOS**

➤ **ENUNCIADO**

La preparación física y técnica de los atletas pre-juveniles no está sujeta a controles pedagógicos que permita evaluar el trabajo empleado en el trascurso de su preparación.

➤ **ANÁLISIS**

Para el análisis de la hipótesis se utilizó los principales resultados de la investigación de campo.

En la interrogante planteada; Realiza test pedagógicos para su evaluación el 100% el entrenador de la Federación Deportiva de Loja si realiza test pedagógicos para evaluar porque sirve para conocer el nivel de preparación alcanzado para así planificar las cargas de entrenamiento; de la pregunta planteada; El contenido de los test pedagógicos es eficiente, el 100% el entrenador anuncia que el contenido de los test pedagógicos es eficiente ya que de acuerdo a cada especialidad los test son planificados lo que permite evaluar así principales capacidades.

En la interrogante ; Cree usted que los controles pedagógicos le permiten evaluar y controlar el trabajo realizado, el 100% el entrenador de la Federación Deportiva de Loja manifiesta que los controles pedagógicos si le permiten evaluar y controlar el trabajo realizado ya que sus indicadores nos permiten conocer su nivel de preparación; Al indagar . La aplicación de la evaluación a los atletas la realiza periódicamente, el 100% el entrenador de la Federación Deportiva de Loja opina que la aplicación de la evaluación a los atletas si la realiza periódicamente porque al finalizar cada etapa de evaluación es necesario evaluar tanto físico, psicológico y medicamente.

En la pregunta ; Cree usted que los controles pedagógicos sirven como regulador para aplicar cargas físicas como psicológicas, de la encuesta aplicada al psicólogo el 100% el psicólogo cree que los controles pedagógicos si sirve como regulador para aplicar cargos físicos como psicológicos porque se puede verificar como se encuentra el atleta.

En la interrogante ; Tu entrenador realiza controles pedagógicos para evaluar tu preparación en los entrenamientos, de la encuesta aplicada a los atletas el 100% de los atletas manifiestan que el entrenador si utiliza controles pedagógicos para evaluar la preparación en los entrenamientos porque con los controles pedagógicos controla pasó a paso los rendimientos en el tiempo entrenado y para conocer en qué condiciones y estado nos encontramos; En el planteamiento ; Te realizan test psicológicos para tu preparación, el 67% de los atletas manifiestan que no les realizan test

psicológicos porque consideran que no es necesario y cree que los test psicológicos es para cuando estemos bajos en rendimiento y el 33% opinan que si les realizan test psicológicos para conocer el estado en que nos encontramos y por ende nuestro rendimiento; En la interrogante ; El entrenador evalúa tu desempeño en los entrenamientos, el 100% de los atletas manifiestan que el entrenador si evalúa su desempeño en los entrenamientos porque así conoce nuestro progreso y aporta a su planificación; está al pendiente para que cumplamos con los tiempos establecidos con la planificación y nos esfuerza más si es necesario; en la interrogante veintidós

Te parece adecuado como el entrenador evalúa tu desempeño, el 100% de los atletas si les parece adecuada como el entrenador evalúa su desempeño porque me permite reflexionar y a mejorar mis entrenamientos; es una manera de saber para el entrenador como nos está preparando y nos exige más cuando falta por cumplir los tiempos y nos guía de la mejor manera; En la interrogante ; Tu entrenador cada que tiempo realiza la evaluación, el 60% de los atletas consideran que el entrenador realiza la evaluación semanal de esta manera refuerza lo que está mal o lo que nos falta por cumplir en los entrenamientos; el 20% manifiestan que realiza la evaluación diariamente para así corregir y mejorar las debilidades y falencias en cada entrenamiento y el 20% manifiestan que el entrenador realiza la evaluación mensualmente porque así analiza el mejoramiento y ayuda a una mejora re planificación; En la interrogante ; Te parece adecuado el tiempo en que tu entrenador realiza la evaluación, el 100% de los atletas si les parece adecuado el tiempo en que su entrenador realiza la evaluación porque tiene dedicación e interés en los atletas y nos exige más y eso nos ayuda a mejorar y ser mejores atletas.

#### ➤ **INTERPRETACIÓN**

Por los resultados expuestos anteriormente podemos definir que el trabajo realizado por los entrenadores es muy bueno aplicando una adecuada evaluación ya que le ayuda a tener una idea clara de las condiciones físicas

y técnicas del atleta. No fallar en su planificación y cumplir sus objetivos planteados en el periodo pre- competitivo y competitivo.

➤ **DECISION**

Una vez realizado el análisis de los objetivos, datos de la encuesta a el entrenador, al psicólogo y a los atletas de la Liga Deportiva de Loja podemos deducir que la preparación física y técnica de los atletas pre-juveniles si está sujeta a controles pedagógicos lo que permite evaluar el trabajo empleado en el transcurso de su preparación. En la apreciación de regular de mi persona en la investigación decide rechazar la hipótesis.

### **HIPOTESIS TRES**

➤ **ENUNCIADO**

Los controles pedagógicos no tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores de medio fondo.

➤ **ANÁLISIS**

En la interrogante aplicada al entrenador; Planifica sus entrenamientos al realizar el 100% del entrenador de la federación deportiva si planifica los entrenamientos a realizar porque es la única manera de controlar y evaluar las cargas aplicadas; En la pregunta tres; Sus atletas estas aptos para competir, el 100% el entrenador manifiesta que sus entrenadores si están aptos para competir debido a que se ha cumplido con todos los periodos de preparación planificados en el macro; En la interrogante; Cree usted que el control pedagógico es importante, el 100% del entrenador anuncia que el control pedagógico es importante porque nos permite ver las falencias y fortalezas que los atletas presentan de acuerdo a cada periodo preparatorio; De la pregunta expuesta en la encuesta; Cree usted que los controles pedagógicos tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada, el 100% el entrenador considera que los controles

pedagógicos si tienen una importancia significativa dentro del macro planificación realizada porque permite evidenciar el nivel de cumplimiento o porcentaje de preparación de cada periodo planificado.

En la interrogante; Tu entrenador planifica los entrenamientos, el 100% de los atletas manifiestan que el entrenador si planifica los entrenamientos porque realiza las fichas de entrenamiento para cada semana y con la planificación sabe de qué manera nos va a entrenar.

➤ **INTERPRETACION**

Al analizar los promedios porcentuales que nos permitirán aprobar o negar el presente supuesto, puedo decir que el trabajo realizado por los profesionales en su proceso de formación es excelente ya que aplican controles en sus planificaciones que es base fundamental para lograr éxitos en los atletas en las pruebas de medio fondo.

➤ **DECISION**

Una vez realizado el análisis de la tercera hipótesis, se puede determinar que los controles si tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores de medio fondo. En la apreciación regular de mi persona en la investigación decide rechazar la hipótesis.

## **h. CONCLUSIONES**

- En conclusión puedo deducir que los entrenadores están preparados para cumplir con el proceso formativo de los atletas pre-juveniles de la Federación Deportiva de Loja.
- Se pudo deducir que la preparación física y técnica de los atletas pre-juveniles si está sujeta a controles pedagógicos lo que permite evaluar el trabajo empleado en el transcurso de su preparación.
- . los controles pedagógicos si tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores de medio fondo.
- El entrenador planifica los entrenamientos a realizar porque es la única manera de controlar y evaluar las cargas aplicadas.
- Finalmente concluyo que los atletas entrenan atletismo debido a que les gusta ya que de niños lo realizaban y disfrutaban de ello.



## **i. RECOMENDACIONES**

- Recomiendo que el entrenador de la Federación Deportiva de Loja Continúe con su proceso de enseñanza aprendizaje y preparándose continuamente ya que los procesos de enseñanza están en constante cambio, para así de esa manera estar con los conocimientos acordes a la realidad actual y poder conseguir buenos resultados en la competición atlética.
- Que los controles pedagógicos se apliquen constantemente para así de esa manera pueda medir sus capacidades físicas, técnicas, psicológicas y pueda cumplir con sus objetivos planteados en su planificación.
- El entrenador incluya siempre los controles pedagógicos dentro de su macro planificación ya que le ayudan a tener un control adecuado dentro de su formación del atleta de medio fondo.
- Se recomienda al entrenador que antes de realizar una actividad física, técnica primeramente tiene que realizar una planificación para que las cargas aplicadas sean las adecuadas y poder cumplir con los objetivos planteados en sus actividades planteadas.
- Finalmente se recomienda a la niñez y juventud de la ciudad de Loja a que se continúe fomentando el deporte ya que facilita el mejoramiento del estado físico y anímico, como también nos permite fomentar el valor de superación de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de nosotros.

#### **j. BIBLIOGRAFÍA.**

- Hopo H. (1990) Técnica del Atletismo y progresiones de Enseñanza.
- Ballesteros I.M. M anual de entrenamiento Básico de Atletismo, IAAF. Inglaterra.
- Colectivo de autores INDER-MINEND. Programa de educación Física y Orientaciones Metodológicas de Secundaria Básica. Dirección nacional de Educación física. Editorial de Deportes la Habana. Cuba. 2001
- Educación y Atletismo "guía para el aprendizaje del Atletismo" (José Luis Lorente Domínguez y Fernando Lorente Domínguez)

#### **WEBGRAFIA**

- ✓ [http://www.sems.udg.mx/sites/default/files/BGC/Educacion\\_fisica.pdf](http://www.sems.udg.mx/sites/default/files/BGC/Educacion_fisica.pdf)
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd163/la-preparacion-de-fuerza-en-fondo-atletismo.htm>
- ✓ <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/ppd/Tiempo%20y%20marca%201/atletismo/PROGRAMA%20ATLETISMO%20INICIACI%C3%93N%201.pdf>

k. ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

"LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013"

PROYECTO DE TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

**AUTOR**

Edwin Fabián Narváez Galván.

Loja – Ecuador

2013

**a. TEMA**

"LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013"

## **b. PROBLEMÁTICA**

Es conocido en el ámbito del deporte y de la educación física, que son utilizados los denominados Tests para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posibles deficiencias en la planificación.

Para que el entrenamiento deportivo sea un proceso dirigido, es necesario que el entrenador tome decisiones teniendo en cuenta los resultados de las mediciones objetivas.

En vista que los resultados deportivos de los anteriores años con los corredores de medio fondo se han presentado de forma aceptable pero con pocos atletas es necesario realizar una autoevaluación sobre el control del entrenamiento y su sistematización de acuerdo a las planificaciones planteadas por los entrenadores de esta modalidad atlética, cuyo objetivo es encontrar la causa que no permite que más atletas Lojanos sobresalgan en esta modalidad, para la cual es preciso recalcar que los entrenadores no han tenido una continuidad en las sus funciones la misma que no permite realizar un proceso secuencial y cronológico con los atletas.

Es por ello que cierto problema se encuentra expreso precisamente en el área de medio fondo y fondo tanto en el surgimiento de nuevos atletas como en la estabilidad laboral de los entrenadores de la F.D.L

### **PROBLEMA**

¿Cómo el control pedagógico incide en la preparación para el desarrollo competitivo de los atletas lojanos categoría pre-juvenil durante el periodo 2013?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Para poder registrar el rendimiento deportivo y los factores determinantes que lo condicionan, es necesario utilizar controles y pruebas que se deben realizar bajo la dirección del entrenador, en colaboración con médicos, psicólogos del deporte, pedagogos y otros. De esta forma se pueden registrar y analizar los diversos factores determinantes para este rendimiento, evaluar sus resultados y poder emitir un juicio sobre el estado de entrenamiento del deportista.

Por medio de controles y pruebas aisladas, realizadas por separado, podemos evaluar factores que son determinantes para el rendimiento, sin embargo, no podemos emitir ningún tipo de juicio exacto sobre el estado general del entrenamiento.

Los conocimientos sobre teoría del entrenamiento, de la competencia y de las ciencias aplicadas (medicina del deporte, fisiología, psicología, biomecánica, bioquímica, metrología y otras) son registros indispensables para efectuar con éxito un control del rendimiento. Estos conocimientos favorecen la búsqueda de factores determinantes del rendimiento deportivo y realizar planificaciones del entrenamiento más complejas.

Lo cierto es que aunque en nuestro medio los entrenadores aplican test. Pedagógicos es necesario saber cuál es la finalidad de cada uno de ellos al momento de su aplicación así como también tener en cuenta cuan efectivo y eficaz sea este para el desarrollo de los atletas.

Nuestra provincial representa un campo fértil para el desarrollo de las pruebas de medio fondo como especialidad deportiva, las características de su gente, la existencia de productos alimenticios nativos que garantizan un aporte calórico adecuado, acompañado de las características geográficas climáticas y meteorológicas permitirán la aplicación del presente proyecto de trabajo.

Pues la presente investigación tiene como finalidad encontrar posibles aspectos que impidan un buen desarrollo de las pruebas de medio fondo, y a la vez formular posibles soluciones que permitan avanzar y elevar el nivel de esta modalidad tanto a nivel provincial como nacional y así aportar de forma indirecta al desarrollo de las mismas.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo General:**

Identificar el nivel de incidencia del control pedagógico en el desarrollo competitivo de las pruebas de medio fondo de los atletas pre-juveniles de la F.D.L

##### **Objetivos Específicos:**

- Conocer el perfil técnico y Profesional de los entrenadores de medio fondo de la F.D.L
- Determinar el nivel de eficacia de los contenidos de los test. Pedagógicos aplicados a los atletas pre-juveniles mediodondistas de la F.D.L
- Identificar la relación existente entre preparación física y control pedagógico para atletas de medio fondo y su desarrollo competitivo.
- Analizar la importancia de los controles pedagógicos en la preparación para el control y aplicación de las cargas de acuerdo a las condiciones físicas del atleta.



## **ESQUEMA DEL MARCO TEORICO**

### **LAPREPARACION FISICA.**

El Entrenamiento Deportivo.

Las Direcciones del Rendimiento deportivo.

Dirección anaerobio aláctica.

Dirección anaerobio Láctica.

Direcciones Aerobio-Anaerobio y Anaerobio-Aerobio.

### **PRUEBAS DE MEDIO FONDO.**

800mts. Planos

1500mts. Planos

3000mts. Obstáculos.

### **CONTROL PEDAGOGICO.**

Controles Pedagógicos.

Test. Pedagógicos.

Test Generales.

Test Especiales.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **LA PREPARACION FISICA**

#### **El Entrenamiento Deportivo.**

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico orientado a largo plazo en el desarrollo de alto rendimiento atlético individual. El entrenamiento deportivo sistemático durante todo el año a largo plazo, incluye el desarrollo de todos los factores que contribuyen y limitan el desempeño.

El término “entrenamiento” se suele usar para una gran variedad de actividades, que normalmente ayudan a alguien a su preparación para algo. El entrenamiento en el atletismo ha sido descrito como el suministro organizado de apoyo a un atleta como individuo o a un grupo de atletas para ayudarles a desarrollarse y mejorarse.

#### **Las direcciones del rendimiento deportivo.**

Son los aspectos que orientan la preparación del deportista, que van a señalar no sólo el contenido de entrenamiento que deberá recibir un deportista, sino que, además, relacionan en su determinación dos categorías básicas del entrenamiento: CARGA y METODO. Al valorar en las direcciones del entrenamiento las categorías contenido-carga-método, se comprende fácilmente que esta forma de organizar el plan facilita el proceso. Por ejemplo:

Dirección anaerobia.

#### **Contenido:**

Carreras, natación, remo, ciclismo, juegos deportivos, repeticiones de acciones del deporte, por ejemplo, bandalchagui en 20 segundos, etc.

**Carga:**

Intensidad elevada, ritmo uniforme o variable, pulsaciones 180-200 p/min.

**Método:**

Intervalo intensivo, intervalo extensivo, repeticiones, fartlek.

**Dirección anaerobio a láctica.**

Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos a repeticiones. Requiere un gran esfuerzo físico. La deuda que se alcanza es del 90 %. Su recuperación es más rápida (1-2 min) que la láctica.

El tiempo de trabajo de cada repetición es de hasta 6-30 segundos al 95-100 % de intensidad. La frecuencia cardíaca es de 180 y más p/m. Se debe planificar el trabajo en los primeros momentos de la parte principal de la sesión de entrenamiento.

Esta dirección es muy generalizada en todos los deportes, fundamentalmente para el desarrollo de la velocidad y la fuerza.

**Dirección anaerobio Láctica.**

Provoca grandes concentraciones de ácido láctico en las células musculares, por lo que el atleta lacticidémico debe ser capaz de soportar estos esfuerzos físicos para vencer la fatiga.

La duración del trabajo aproximadamente es de 30 a 90 segundos, aunque se extiende hasta los 5 minutos... Esto significa que cada repetición debe estar en este rango de tiempo de trabajo.

La potencia máxima se alcanza a partir del minuto de esfuerzo. El deportista durante el trabajo sobrepasa las 190 p/m.

El intervalo de descanso entre las repeticiones de una serie debe tener un tiempo que garantice las 120 a 140 p/m.

Al finalizar cada serie el deportista debe llegar a 90 p/m aproximadamente en un tiempo de descanso de 4 a 5 minutos.

Esta dirección es usada en la mayoría de los deportes, fundamentalmente cuando se quiere desarrollar altos valores de resistencia de la velocidad o de resistencia de la fuerza (anaerobia).

Los métodos de trabajo son fundamentalmente los discontinuos a intervalos, al 90-95 % de intensidad.

### **1.5 Direcciones Aerobio-Anaerobio y Anaerobio-Aerobio.**

Es una zona mixta de trabajo e influencias orgánicas, donde se combinan los esfuerzos aerobios y anaerobios o viceversa, la primacía de uno u otro, estará en dependencia de las concentraciones de lactato en sangre.

La intensidad se encuentra entre el 60-90 % de la reserva de frecuencia cardiaca.

Los sistemas Fartlek (continuos variables) son los más utilizados por excelencia para complementar esta dirección de esfuerzos variables y la carrera continua por zonas.

Las zonas mixtas de trabajo constituyen en la actualidad un recurso muy valioso para el aumento del rendimiento atlético, sobre todo en deportistas eminentemente aerobios.

## **PRUEBAS DE MEDIO FONDO.**

### **800mts. Planos**

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

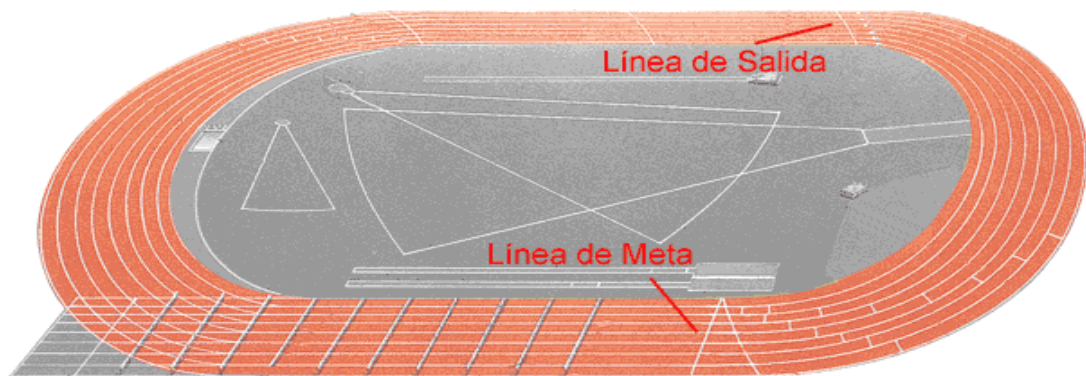
A partir de esta distancia ya no se utilizan los tacos de salida. Se utiliza una salida denominada salida de pie bastante sencilla. Así mismo, las voces de salida son tan sólo dos: "A sus puestos" y el "Disparo", suprimiendo por tanto la voz "listos", propio de las pruebas de velocidad pura.

Estas particularidades son aplicables a 800 metros y a carreras de mayor distancia.

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

### **1500mts. Planos**

Prueba de medio fondo gran valorada. La salida de la prueba y la llegada puedes verlas en la siguiente imagen.



Los atletas aguardan la salida en una línea discontinua. A la voz de "a sus puestos" avanzan su posición hasta una línea continua situada a unos dos metros, la cual es realmente la línea de salida.

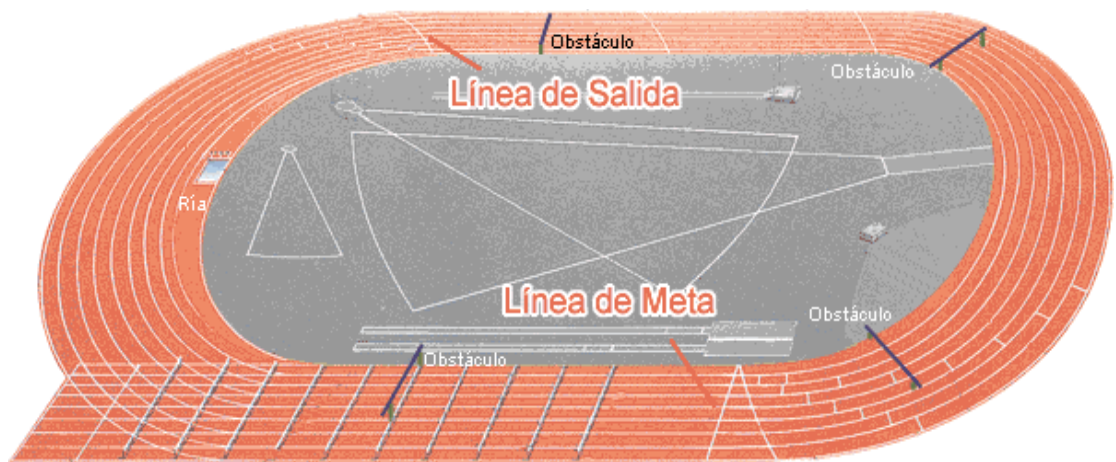
La línea de salida está algo curvada para permitir que las calles más externas se acerquen a la primera calle (la calle más interior) en igualdad de condiciones que el resto de atletas y la distancia recorrida sea la misma.

Esta carrera y todas las de mayor distancia no se desarrollan por calles. El número de atletas que compiten en la prueba será de doce como máximo.

Excepcionalmente, cuando compiten más de doce atletas, la pista de atletismo se divide en dos partes. De tal forma que se crean dos grupos de carrera diferentes, que terminarán uniéndose en un punto determinado de la carrera, y donde la pista de atletismo ya no estará dividida (esto es aplicable a todas las pruebas superiores a 1000 metros, que se desarrollen en la pista).

### **3000mts. Obstáculos.**

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



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

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

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

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

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

## **CONTROL PEDAGOGICO**

### **Controles Pedagógicos**

Los controles pedagógicos están considerados como instrumentos esenciales de la preparación que nos permiten evaluar y controlar el trabajo realizado así como también sirve como regulador al momento de aplicar cargas tanto físicas como psicológicas dependiendo del estado en que se encuentre el atleta.

### **Test. Pedagógicos**

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“.

### **Test Generales**

Son los que ofrecen una valoración del estado funcional del deportista

### **Test Especiales**

Son los encargados de calcular las particularidades específicas de las diferentes formas de la actividad en disciplinas deportivas concretas.



## **HIPÓTESIS.**

- La formación profesional de los entrenadores de medio fondo de la F.D.L incide directamente en la formulación y aplicación eficiente de los controles pedagógicos a los atletas pre-juveniles de Loja.
- La preparación física y técnica de los atletas pre-juveniles no está sujeta a controles pedagógicos que permita evaluar el trabajo empleado en el transcurso de su preparación.
- Los controles pedagógicos no tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores de medio fondo de la F.D.L

## **VARIABLES.**

### **Control Pedagógico**

Está relacionada a los controles pedagógicos a través de los siguientes indicadores: test. Físico, test. Psicológico, en las que están inmersos lo los entrenadores y psicólogos.

### **Desarrollo competitivo**

Aquí se consideró indicadores como: el entrenamiento sistematizado que permite cumplir con un proceso de preparación y el otro indicador es la planificación deportivo la cual conlleva a un resultado o nivel alcanzado por un atleta, aquí se encuentran inmersos los entrenadores y deportistas.

## **f. METODOLOGÍA**

### **TIPO DE INVESTIGACION.**

La presente investigación es de tipo descriptiva, con tendencia cualitativa por qué no se utilizaran grupos de control experimental, el enfoque y proyección se caracterizara por el cumplimiento y verificación de los objetivos específicos que tiene relación en determinar la importancia de los controles pedagógicos para lograr un buen desempeño competitivo en los atletas especialista en pruebas de medio fondo de la F.D.L los mismos que se realizan con la descripción de los resultados a través de cuadros de frecuencia porcentajes e interpretación cualitativa y análisis cuantitativo, lo que confirma su carácter de investigación descriptiva.

### **POBLACION Y MUESTRA.**

#### **POBLACION.**

La población estará conformada por deportistas entrenadores y psicólogos de la Federación Deportiva de Loja.

#### **MUESTRA.**

<b>ACTORES DE LA INVESTIGACION</b>	<b>Nº</b>
<b>Entrenadores de Medio fondo.</b>	<b>1</b>
<b>Atletas de Especialidad.</b>	<b>16</b>
<b>Psicólogos encargados de la Especialidad.</b>	<b>1</b>
<b>TOTAL.</b>	<b>18</b>

## **INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION.**

- Encuestas a entrenadores de Atletismo de la Federación Deportiva de Loja, con la cual se recogerá información sobre los controles pedagógicos aplicados y su importancia dentro de su planificación.
- Encuesta aplicadas a los atletas especialistas en medio fondo lo cual permitirá obtener información sobre la aplicación de test físicos y psicológicos dentro de su preparación.
- Entrevista con el psicólogo de la Federación Deportiva lo cual me permitirá saber sobre la importancia que le dan a esta preparación para el desarrollo competitivo de los atletas.

## **RECOLECCION DE INFORMACION.**

- Encuestas.
- Planes de Entrenamiento.
- Resúmenes de test. aplicados.
- Curriculum vitae.
- Hojas de vida.

## **TRATAMIENTO Y ANALISIS ESTADISTICO DE DATOS.**

Se realizara a través de procesos electrónicos y el análisis incluirá estadígrafos descriptivos de significado y correlación.

## **RECURSOS.**

## **EQUIPOS:**

- Una Computadora Portátil.
- Una Impresora.
- Programas y Software Libres.

#### **MATERIAL DE OFICINA.**

- Una resma de hojas de papel bond.
- Flash Memoris.
- Estadígrafos.
- Lápices.
- Liquido corrector.

#### **TALENTO HUMANO.**

- Entrenadores de Atletismo.
- Seleccionados Provinciales de Atletismo (mediodfondistas).
- Psicólogos de F.D.L
- Metodólogos de F.D.L

**g. CRONOGRAMA**

TIEMPO ACTIVIDADES		2013																								2014							
		JULIO				AGOSTO				SEPTIMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				JULIO				AGOSTO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación Bibliográfica	█	█	█	█	█	█	█	█																								
2	Aprobación del Proyecto de tesis									█																							
3	Investigación de campo											█	█	█	█																		
4	Confrontación de resultados de la Investigación con los Objetivos e Hipótesis															█																	
5	Conclusiones y Recomendaciones																	█	█														
6	Redacción del Informe Final Revisión y correlación.																			█	█	█	█	█	█								
7	Defensa privada																									█							
8	Grado Público																											█	█	█	█	█	█

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **RECURSOS**

#### **EQUIPOS:**

- Una Computadora Portátil.
- Una Impresora.
- Programas y Software Libres.

#### **MATERIAL DE OFICINA.**

- Una resma de hojas de papel bond.
- Flash Memoris.
- Estadígrafos.
- Lápices.
- Liquido corrector.

#### **TALENTO HUMANO.**

- Entrenadores de Atletismo.
- Seleccionados Provinciales de Atletismo (mediodondistas).
- Psicólogos de F.D.L
- Metodólogos de F.D.L

## PRESUPUESTO

<b>Nº</b>	<b>MATERIALES Y OTROS</b>	<b>VALOR (Dólares)</b>
<b>1</b>	Bibliografía Especializada	200
<b>2</b>	Materiales de Escritorio	150
<b>3</b>	Servicio de Internet	100
<b>5</b>	Copias	50
<b>6</b>	Transporte	200
<b>7</b>	Impresión	150
<b>8</b>	Improvisos	150
<b>TOTAL.</b>		<b>1000</b>

## FINANCIAMIENTO.

El financiamiento de los gastos que ocasionará la presente investigación haciende a MIL DOLARES AMERICANOS, el mismo que serán cancelados con recursos propios del autor.

## **i. BIBLIOGRAFÍA**

- Hopo H. (1990) Técnica del Atletismo y progresiones de Enseñanza.
- Ballesteros I.M. M anual de entrenamiento Básico de Atletismo, IAAF. Inglaterra.
- Colectivo de autores INDER-MINEND. Programa de educación Física y Orientaciones Metodológicas de Secundaria Básica. Dirección nacional de Educación física. Editorial de Deportes la Habana. Cuba. 2001
- Educación y Atletismo "guía para el aprendizaje del Atletismo" (José Luis Lorente Domínguez y Fernando Lorente Domínguez)

## **WEBGRAFIA**

- ✓ [http://www.sems.udg.mx/sites/default/files/BGC/Educacion\\_fisica.pdf](http://www.sems.udg.mx/sites/default/files/BGC/Educacion_fisica.pdf)
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd163/la-preparacion-de-fuerza-en-fondo-atletismo.htm>
- ✓ <http://www.inder.cu/indernet/Provincias/hlg/documetos/ppd/Tiempo%20y%20marca%201/atletismo/PROGRAMA%20ATLETISMO%20INICIACI%C3%93N%201.pdf>



## **ANEXO. 2**

**FEDERACIÓN DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR**

**DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO**



### **MEMORIAS DE LA ASIGNATURA.**

**\*La Preparación Física en el Deporte (mediante las direcciones del rendimiento.**

**\*Desarrollo de Habilidades (Introducción a técnica)**

**Dr. C. Edgardo Romero Frómeta, PhD.**

**Profesor Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte,**

**Manuel Fajardo, de La Habana, Cuba.**

**Jefe de Metodólogos y responsable de la Capacitación de la Federación Deportiva Provincial de Sucumbíos**

**ANEXO 3 FOTOGRAFIAS Y EVIDENCIAS DE LA FEDERACIÓN  
DEPORTIVA DE LOJA**







## ANEXO 4

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

#### ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

#### LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMATICA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	RESULTADOS ESPERADOS
<p><b>"La evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de</b></p>	<p>Cómo el control pedagógico incide en la preparación para el desarrollo competitivo de los atletas lojanos categoría pre-juvenil durante el periodo 2013?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Identificar el nivel de incidencia del control pedagógico en el desarrollo competitivo de las pruebas de medio fondo de los atletas pre-juveniles de la F.D.L</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Conocer el perfil técnico y</p>	<p>La formación profesional de los entrenadores de medio fondo de la F.D.L incide directamente en la formulación y aplicación eficiente de los controles pedagógicos a los atletas pre-juveniles de Loja.</p> <p>La preparación física y</p>	<p>-Obtener un diagnóstico e identificar el nivel acerca de la incidencia del control en el desarrollo competitivo de las pruebas de medio fondo de los atletas pre juveniles.</p>

<p><b>medio fondo en los atletas pre-juveniles de la federación deportiva de Loja periodo 2013</b></p>		<p>Profesional de los entrenadores de medio fondo de la F.D.L</p> <p>Determinar el nivel de eficacia de los contenidos de los test. Pedagógicos aplicados a los atletas pre-juveniles mediodondistas de la F.D.L</p> <p>Identificar la relación existente entre preparación física y control pedagógico para atletas de medio fondo y su desarrollo competitivo.</p> <p>Analizar la importancia de los controles pedagógicos en la preparación para el control y aplicación de las cargas de acuerdo a las condiciones físicas del atleta.</p>	<p>técnica de los atletas pre-juveniles no está sujeta a controles pedagógicos que permita evaluar el trabajo empleado en el transcurso de su preparación.</p> <p>Los controles pedagógicos no tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada por los entrenadores de medio fondo de la F.D.L</p>	<p>-Establecer lineamientos propositivos que ayuden a solucionar la problemática presentada</p>
--	--	--	--	---

**ANEXO 5. ENCUESTA DIRIGIDA AL ENTRENADOR DE MEDIO FONDO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE MEDIO FONDO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013**

**OBJETIVO:** conocer y analizar sobre la evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre juveniles de la Federación Deportiva de Loja.



**1.- ¿Planifica sus entrenamientos a realizar?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....  
.....

**2.- ¿Ha recibido capacitación de atletismo?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**3.- ¿Sus atletas están aptos para competir?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**4.- ¿Realiza test pedagógicos para su evaluación?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**5.- ¿El contenido de los test pedagógicos es eficiente?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**6.- ¿Cree que su formación profesional incide en el aprendizaje de los atletas?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**7.- ¿Cree usted que el control pedagógico es importante?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**8.- ¿Cree usted que los controles pedagógicos le permiten evaluar y controlar el trabajo realizado?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**9.- ¿Cree usted que los controles pedagógicos tienen una importancia significativa dentro de la macro planificación realizada?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**10.- ¿La aplicación de la evaluación a los atletas la realiza periódicamente?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**GRACIAS POR SU CONTESTACIÓN**

**ANEXO 6. ENCUESTA DIRIGIDA AL PSICÓLOGO ENCARGADO DE LA ESPECIALIDAD DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**



**ENCUESTA DIRIGIDA AL PSICÓLOGO ENCARGADO**  
**DE LA ESPECIALIDAD DE LA FEDERACIÓN**  
**DEPORTIVA DE LOJA**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013**

**OBJETIVO:** conocer y analizar sobre la evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre juveniles de la Federación Deportiva de Loja.

**1.- ¿Cree usted que los atletas están aptos para competir?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....  
.....

**2.- ¿Considera usted que los atletas están psicológicamente preparados para entrenar y competir?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**3.- ¿Utiliza test pedagógicos en el ámbito psicológico para verificar el desarrollo competitivo de los atletas?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**4.- ¿Cree usted que los controles pedagógicos sirve como regulador para aplicar cargos físicos como psicológicos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

5.- ¿Los controles pedagógicos ayudan a determinar el estado del atleta psicológicamente?

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....

.....

**GRACIAS POR SU CONTESTACIÓN**

**ANEXO 7. ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ATLETAS DE LA  
FEDERACION DEPORTIVA DE LOJA.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA  
CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
LICENCIATURA EN CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y  
RECREACIÓN**



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ATLETAS DE  
ESPECIALIDAD DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA  
DE LOJA**

Dirigiéndome a ustedes de la manera más cordial me permitan la contestación a las preguntas enumeradas que se encuentran en la siguiente encuesta con el fin de elaborar el proyecto de tesis denominado **“LA EVALUACIÓN PEDAGÓGICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO COMPETITIVO EN LAS PRUEBAS DE MEDIO FONDO EN LOS ATLETAS PRE-JUVENILES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOJA PERIODO 2013**

**OBJETIVO:** conocer y analizar sobre la evaluación pedagógica y su incidencia en el desarrollo competitivo en las pruebas de medio fondo en los atletas pre juveniles de la Federación Deportiva de Loja.

**1.- ¿Por qué entrenas atletismo?**

TE GUSTA ( )

POR DEPORTE ( )

SER PROFESIONAL ( )

PORQUE.....  
.....

**2.- ¿Tu entrenador utiliza controles pedagógicos para evaluar tu preparación en los entrenamientos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**3.- ¿Te parece eficiente el contenido de los test pedagógicos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**4.- ¿Te realizan test psicológicos para tu preparación?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**5.- ¿Cree usted que la formación profesional de los entrenadores incide en tu aprendizaje?**

SI ( )

NO ( )



PORQUE.....

**6.- ¿El entrenador evalúa tu desempeño en los entrenamientos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....

.....

**7.- ¿Te parece adecuada como el entrenador evalúa tu desempeño?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....

.....

**8.- ¿Tu entrenador planifica los entrenamientos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....

.....

**9.- ¿Crees tú que los entrenamientos impartidos por tu entrenador son correctos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....

.....

**10.- ¿Tu entrenador cada qué tiempo realiza la evaluación?**

DIARIA ( )

SEMANAL ( )

MENSUAL ( )

PORQUE.....  
.....

**11.- ¿Te parece adecuado el tiempo en que tu entrenador realiza la evaluación?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**12.- ¿Has visto mejoras en tus entrenamientos?**

SI ( )

NO ( )

PORQUE.....  
.....

**GRACIAS POR SU CONTESTACIÓN**

## INDICE

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. Título.....	1
b. Resumen.....	2
c. Introducción.....	4
d. Revisión de literatura.....	6
e. Materiales y métodos.....	37
f. Resultados.....	39
g. Discusión .....	72
h. Conclusiones.....	79
i. Recomendaciones.....	80
j. Bibliografía.....	81
k. Anexos.....	82
Índice .....	122