# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**NIVEL DE PRE GRADO**

## TÍTULO:

**"ANÁLISIS DEL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO UTILIZADO POR LOS ENTRENADORES EN LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD CON LOS ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO A JULIO DEL 2010"**

**Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación.**
**Especialidad: Cultura Física**


**AUTOR:**

***Hernán Manuel Tandazo Merizalde***

**DIRECTOR:**

**Lic. Luis Guillermo González Zúñiga**


*Loja – Ecuador*
*2010*

# CERTIFICACIÓN

Lic. Luis Guillermo González Zúñiga

**Docente de la Carrera de Cultura Física Del Área de La Educación, El Arte y la Comunicación de La UNL.**

**C E R T I F I C A:**

Haber asesorado y revisado, detenida y minuciosamente, durante todo su desarrollo, la Tesis titulada: "ANÁLISIS DEL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO UTILIZADO POR LOS ENTRENADORES EN LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD CON LOS ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO A JULIO DEL 2010", realizada por el postulante: Hernán Manuel Tandazo Merizalde. Por lo tanto autorizo proseguir los trámites para su presentación y defensa.

Loja, mayo del 2010

Lic. Luis G. González Zúñiga

**Director de Tesis**

# AUTORÍA

Los resultados de la investigación, los criterios, análisis, confrontaciones y conclusiones, expuestas en la presente tesis, son de exclusiva responsabilidad del autor

Hernán Manuel Tandazo Merizalde

# AGRADECIMIENTO

A las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a Directivos y Catedráticos del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, a los docentes de la Carrera de Cultura Física, en especial al Lic. Luis Guillermo González Zuñiga, director de Tesis

A los directivos, entrenadores, monitores y atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, y a todos quienes contribuyeron a nuestra formación y desarrollo profesional, la misma que será retribuida a la sociedad.

El Autor

Hernán Manuel Tandazo Merizalde

# DEDICATORIA

A mis padres, quienes han sido la luz que iluminó el camino hacia la superación, a mis familiares, ya que con su apoyo me brindaron la oportunidad de culminar con éxito la carrera propuesta.

Para todos ellos dedico este trabajo académico de investigación

Hernán Manuel Tandazo Merizalde

# RESUMEN

El presente tema de investigación es un aporte no solo para los entrenadores de atletismo, sino para los profesores de Cultura Física e interesados por el campo deportivo, porque es necesario analizar e investigar tema como el proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, con la finalidad de mejorar y potenciar la preparación de los atletas.

La investigación permitió cumplir con el objetivo general que es conocer los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas; y el objetivos específicos que es, determinar si los procesos técnicos metodológicos utilizados por los entrenadores son los adecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas; así como, analizar si los resultados que han obtenido en los campeonatos Intercantonales, se debe al uso inadecuado de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad; y, determinar si el tiempo y fundamentación técnica – táctica que desarrollan los entrenadores en la preparación de los deportistas en pruebas de velocidad de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, son los adecuados

Los métodos principales que intervinieron en este proceso investigativo fueron el método científico a través del diagnóstico, pronóstico y recomendaciones; se utiliza como procedimiento básico el análisis crítico, la síntesis, la interpretación y la aplicación, el hipotético – deductivo para la verificación de los supuestos teóricos, el descriptivo para la presentación y redacción del informe final,

La técnica que se utilizó fue el cuestionario realizado a los entrenadores y atletas, aplicado a 2 entrenadores y 23 deportistas, los mismos que se los realizó en el mes de abril del 2010. Como conclusión general de este trabajo se determinó que los entrenadores utilizan procesos técnicos inadecuados, así como los resultados en la participación en los juegos Intercantonales se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos; así como, los entrenadores dedican poco tiempo a la preparación de la prueba de velocidad y lo vienen haciendo sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

# SUMMARY

This research topic is a contribution not only for athletic trainers, but for Physical Education teachers and interested in the sports field, it is necessary to analyze and investigate technical issue as the methodological process used by the coaches in teaching speed tests athletes Cantonal Avocado Liga, with the aim of improving and enhancing the training of athletes. The investigation allowed to meet with the general objective is to understand how methodological processes used by trainers in teaching the sprint athletes in the Avocado League Cantonal, and the specific objectives is to determine if the technical processes used methodological by coaches are suitable for the teaching of speed tests on athletes, and examine whether the results obtained in the cantonal Inter championships are due to improper use of the technical processes in teaching methodology tests speed, and to determine if time and technical reasons - to develop tactical coaches in the preparation of athletes in speed tests Cantonal Avocado Liga, are appropriate. The main methods involved in this research process were the scientific method through diagnosis, prognosis and recommendations, and is used as' basic rocedure critical analysis, synthesis, interpretation and application, the hypothetical - deductive verification of assumptions, the descriptive presentation and final report writing. The technique used was the questionnaire to coaches and athletes, as applied to two coaches and 23 athletes, the same as they were held in April 2010. The overall conclusion of this study found that coaches use inadequate technical processes and outcomes of participation in the cantons Inter games due to misuse of methodological technical processes as well as the coaches spend little time preparing speed test and have been doing without any technical reasons - tactical.

# INTRODUCCIÓN

Preparar al atleta para su participación en la competencia deportiva, es un fin y una meta que todos los entrenadores se proponen, de ahí nace el planteamiento y la motivación para analizar esta problemática del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

Un proceso técnico – metodológico correcto en todas las pruebas de velocidad es el factor esencial para el éxito; sin él, el deportista que compita en estas pruebas nunca podrán esperar salir triunfador sino pone de manifiesto una proceso técnico metodológico adecuado que le permita buenos éxitos. Sin embargo técnica y métodos van de la mano y es muy frecuente que el atleta sea incapaz de cumplir correctamente su actuación porque carece de una preparación técnica y sobre todo especializada.

El objetivo general que fue el hilo conductor de esta investigación se refiera a conocer los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas; y el objetivos específicos que es, determinar si los procesos técnicos metodológicos utilizados por los entrenadores son los adecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas; así como, analizar si los resultados que han obtenido en los campeonatos Intercantonales, se debe al uso inadecuado de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad; y, determinar si el tiempo y fundamentación técnica – táctica que desarrollan los entrenadores en la preparación de los deportistas en pruebas de velocidad de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, son los adecuados

La hipótesis que fue el eje de esta investigación, se sustenta en conocer si los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas; así como, los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las prueba de velocidad en los atletas; y, los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, dedican poco tiempo a la preparación de pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

Se utilizó los métodos: Científico, Inductivo, Deductivo, para llegar a establecer los resultados por medio de cuadros y gráficos estadísticos, cuya información fue analizada e interpretada en forma cuantitativa y cualitativa, con los resultados se verifico las hipótesis se llegaron a las siguientes conclusiones más relevantes, que los entrenadores utilizan procesos técnicos inadecuados, así como los resultados en la participación en los juegos Intercantonales se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos; así como, los entrenadores dedican poco tiempo a la preparación de la prueba de velocidad y lo vienen haciendo sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

La presentación de la investigación se enmarca en los siguientes capítulos de estudio:

CAPÍTULO I: Describe la metodología utilizada para el desarrollo de la investigación, los métodos, Técnicas e instrumentos utilizados, así como la población y muestra que participaron en este proceso investigativo

CAPÍTULO II: Se expone el análisis e interpretación de los resultados de la entrevista aplicada a los entrenadores y atletas de Liga Deportiva Cantonal de

Paltas y el test de evaluación en las pruebas de velocidad, instrumentos que fueron sin duda la expresión del comentario correspondiente a fin de llegar a demostrar y cumplir con los objetivos planteados.

En este mismo capítulo se realiza la comprobación y verificación de las hipótesis como resultado de la aplicación de los instrumentos a través de un proceso de análisis e interpretación descritos en forma cuantitativa y cualitativa, lo que permitió aceptar o rechazar el supuesto teórico.

CAPÍTULO III: Se presenta las conclusiones y recomendaciones a las que se abordaron que son el resultado de las experiencias logradas en la investigación de campo y en el procesamiento de la información, las mismas que tienen relación lógica y dialéctica con los referentes teóricos, variables y categorías de la investigación.

En el apartado de anexos se presenta el proyecto aprobado que fue la guía que organizó y orientó todo el desarrollo de la investigación y el índice de contenidos.

# CAPÍTULO 1

# METODOLOGÍA UTILIZADA

## 1.1. MÉTODOS

Los Métodos que se utilizaron en el desarrollo de esta investigación fueron:

**Método Inductivo - Deductivo**, ya que se partió de las hipótesis planteadas que fueron comprobadas durante el desarrollo de la investigación, lo que facilitó arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Además también se empleó **El Método Analítico – Sintético.-** Porque se realizó una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el análisis del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, ciclo febrero a julio del 2010, a través del estudio Teórico - Práctico se logró analizar las diferentes variables; por lo tanto, en las conclusiones y recomendaciones se utilizó el proceso de síntesis.

Como método particular se utilizó **El Método Descriptivo,** ya que se realizó una relación detallada acerca del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, y los criterios que los entrenadores, monitores y deportistas donde se efectúo la recolección de datos para luego procesarlos; es decir, se interpretó y se evalúo la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

Fue necesario la utilización del método descriptivo, ya que se hizo la descripción de hechos y referentes teóricos que tenían relación con las variables implícitas que tienen concordancia con las técnicas y metodología para la enseñanza de los contenidos de las carreras de velocidad, resultados que también son expuestos en forma gráfica a través de la utilización del programa Microsoft Excel, lo que

permite una mejor visualización por parte de los lectores de este trabajo investigativo.

## 1.2. TÉCNICAS

En el primer capítulo se realizó consultas bibliográficas en diferentes libros, revistas, documentos, internet relacionados al proceso enseñanza aprendizaje de las pruebas de velocidad, técnica y metodologías, que detallamos en la bibliografía, por lo tanto se utilizó la técnica del fichaje que facilitó obtener referentes teóricos para el análisis e interpretación de los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Se laboró fichas textuales, de resumen y mixtas sobre diferentes aspectos de las variables involucradas en la investigación.

Para el desarrollo del capítulo II se utilizó las técnicas de la entrevista a los entrenadores, monitores de Liga Deportiva Cantonal de Paltas; de igual forma a los atletas, instrumentos que fueron aplicados a través de cuestionarios estructurados para obtener criterios acerca del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad, el mismo que fue elaborado de acuerdo a los indicadores, donde se hizo constar preguntas abiertas y cerradas para el cumplimiento de los objetivos de estos instrumentos; y, el test de comprobación de la técnica de las pruebas de velocidad aplicada a los atletas los mismos que se lo aplicó en el mes de abril y mayo del presente año.

## 1.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La investigación propuesta se realizó en la ciudad de Catacocha cabecera cantonal de Paltas de la provincia de Loja, en Liga Cantonal de Paltas; en el presente estudio no se realizó muestra ya que se trabajó con todo el universo de estudio, los mismos que son 2 entrenadores, 1 monitor y 25 atletas que practican pruebas de velocidad en el ciclo febrero a julio del 2010 como se detalla a continuación:

**ENTRENADORES, MONITORES Y ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO – JULIO DEL 2010**

| PARTICIPANTES | SEXO | | TOTAL | PORCENTAJE |
|---|---|---|---|---|
| | DAMAS | VARONES | | |
| Entrenadores | 0 | 1 | 1 | 4% |
| Monitores | - | 1 | 1 | 4% |
| Atletas | 11 | 12 | **23** | 92% |
| TOTAL: | 11 | 14 | 25 | 100% |
| **FUENTE:** Liga Cantonal de Paltas.<br>**ELABORACIÓN**: El Autor | | | | |

# CAPÍTULO 2

# EXPOSICIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

## 2.1. PARA LA VERIFICACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS

### a. ENUNCIADO:

Los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

**RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES Y ENTREVISTA A LOS DEPORTISTAS DE ATLETISMO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS**

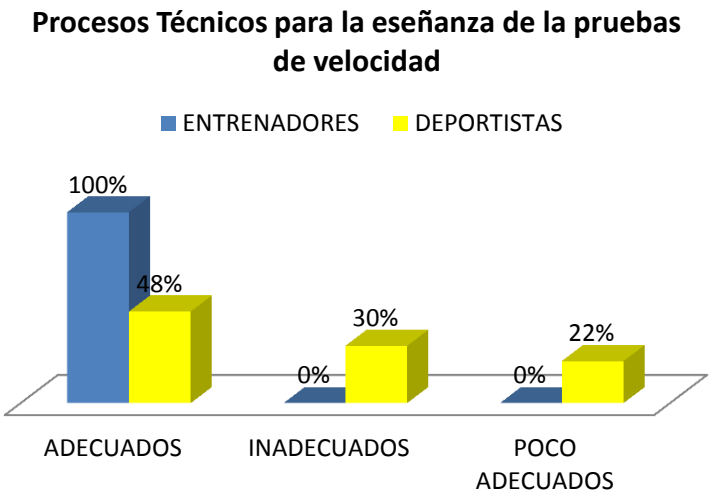
1. ¿Los procesos técnicos que utiliza para la enseñanza de las pruebas de velocidad, según su opinión son:?

CUADRO Nº 1

PROCESOS TÉCNICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD

| ALTERNATIVAS | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| ADECUADOS | 2 | 100% | 11 | 48% |
| INADECUADOS | 0 | 0% | 7 | 30% |
| POCO ADECUADOS | 0 | 0% | 5 | 22% |
| TOTAL | 2 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: Como se demuestra en la gráfica que antecede, tenemos que el 100% , esto es 2 de los entrenadores encuestados manifiestan que los procesos técnicos para la enseñanza de las pruebas de velocidad las considera como adecuados, lo confirma el 48% de los deportistas; el 30% que significan 7 deportistas manifestaron que los proceso técnicos metodológicos los consideran como inadecuados, de igual forma el 22% de los atletas que representan a 5 señalaron que son poco adecuados. De acuerdo a la información que antecede los entrenadores consideran que los procesos técnicos que vienen enseñando en las pruebas son los adecuados; entre las razones que utilizan métodos adecuados se debe a la capacitación recibida.

2. Señale, qué aspectos técnicos enseña usted en la secuencia completa para las carreras de velocidad?

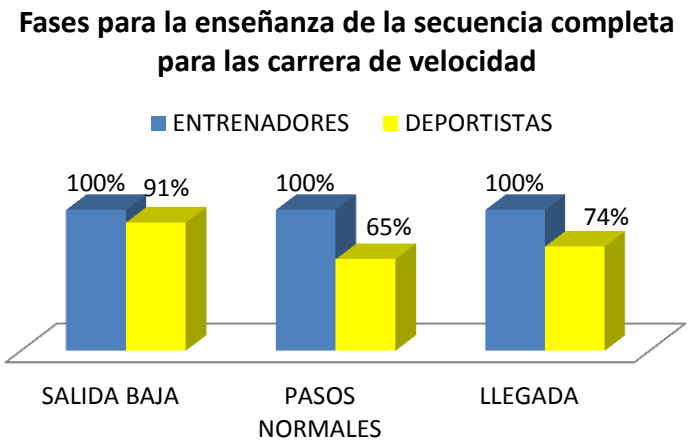
CUADRO Nº 2

ASPECTOS TÉCNICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA SECUENCIA COMPLETA PARA LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

| FASES | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | NO | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| SALIDA BAJA | 2 | 100% | 0 | 0% | 21 | 91% |
| PASOS NORMALES | 2 | 100% | 0 | 0% | 15 | 65% |
| LLEGADA | 2 | 100% | 0 | 0% | 17 | 74% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 15 | 65% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas

**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: Como se demuestra en la gráfica que antecede, tenemos el 100%, esto es 2 entrenadores que manifiestan que las fases para la enseñanza de la secuencia completa para las carreras de

velocidad consideran aspectos como la salida baja, pasos normales, impulso y llegada; en cambio los deportistas respondieron que sus entrenadores realizan la salida baja el 91% de los deportistas que son 21 atletas; el 65% la fase de los pasos normales 15 deportistas; el 74% mencionaron la fase de llegada que representan 17 atletas; Esta información permite deducir que los entrenadores para la enseñanza de la secuencia completa para las carreras de velocidad los aspectos técnicos son las fases de la salida baja, los pasos normales y la llegada con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

3. Señale los aspectos que considera en la enseñanza de la salida baja?

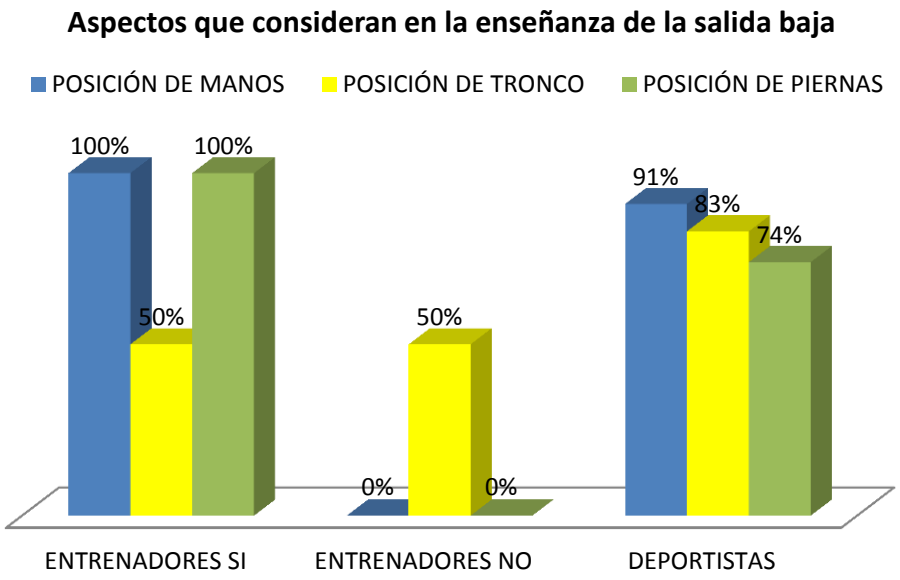
CUADRO Nº 3

ASPECTOS QUE CONSIDERA EN LA ENSEÑANZA DE LA SALIDA BAJA

| ASPECTOS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | NO | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| POSICIÓN DE MANOS | 2 | 100% | 0 | 0% | 21 | 91% |
| POSICIÓN DE TRONCO | 1 | 50% | 1 | 50% | 19 | 83% |
| POSICIÓN DE PIERNAS | 2 | 100% | 0 | 0% | 17 | 74% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 19 | 83% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas

**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: Al interrogar a los docentes sobre qué aspectos técnicos enseñan en la salida baja, 2 entrenadores que significan el 100% enseñan la posición de manos; el 50% que son 1 entrenador enseñan la posición del tronco, lo confirma el 83% de los deportistas que son 19 atletas; el 91% de los atletas que son 21 deportistas opinaron que enseñan la posición de manos; el 74% de los deportistas que son 17 atletas indicaron que les enseñan la posición de piernas, lo ratifica el 100% de los entrenadores. De acuerdo a esta información de los entrenadores consideran aspectos técnicos de la salida baja son la posición de manos, tronco y piernas, existiendo limitaciones en la enseñanza de la posición del tronco en el atleta.

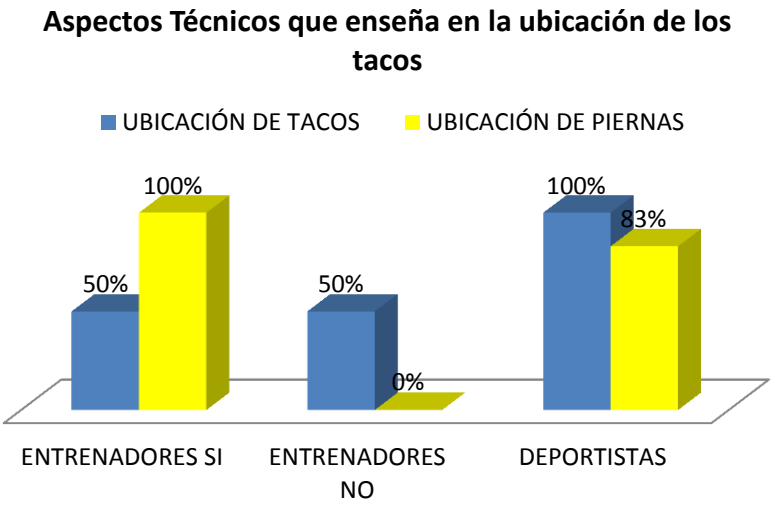
4. Señale qué aspectos técnicos enseña en la ubicación y ajuste de los tacos?

CUADRO Nº 4

ASPECTOS TÉCNICOS QUE ENSEÑA EN LA UBICACIÓN DE LOS TACOS

| ASPECTOS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | NO | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| UBICACIÓN DE TACOS | 1 | 50% | 1 | 50% | 23 | 100% |
| UBICACIÓN DE PIERNAS | 2 | 100% | 0 | 0% | 19 | 83% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 21 | 91% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: El 50% de los entrenadores que son 1 de ellos, si consideran la ubicación de los tacos, el otro 50% respondieron en forma negativa, lo ratifica el 100% de los deportistas; el 100% de los entrenadores que son 2, indicaron que les enseñan la ubicación de piernas, lo ratifica el 83% de los deportistas. En conclusión se puede deducir que los entrenadores los aspectos que enseñan en la ubicación de los tacos son la ubicación de los tacos donde ambos pies están en contacto con el suelo, la ubicación de piernas en relación al apoyo en

el suelo, ubicación de hombros y dedos, cabeza alineada con la espalda, vista que apunta hacia abajo, en la preparación de los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Platas.

5. Señale qué aspectos técnicos enseña para la posición “a sus marcas”?

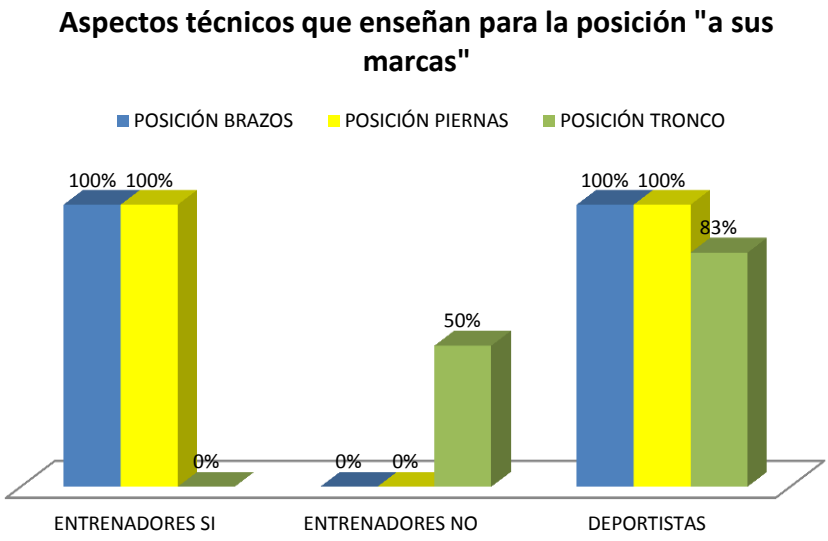
CUADRO Nº 5

ASPECTOS TECNICOS QUE ENSEÑA PARA LA POSICIÓN “A SUS MARCAS”

| ASPECTOS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | EN PARTE | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| POSICIÓN BRAZOS | 2 | 100% | 0 | 0% | 23 | 100% |
| POSICIÓN PIERNAS | 2 | 100% | 0 | 0% | 23 | 100% |
| POSICIÓN TRONCO | 0 | 0% | 1 | 50% | 19 | 83% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 22 | 96% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas

**Elaboración**: El Autor



ANALISIS INTERPRETATIVO: Como se puede observar en el cuadro y gráfico que antecede, el 100% de los entrenadores y los atletas indicaron que los aspectos técnicos que enseñan para la posición “a sus marcas” es la posición de brazos y piernas; el 50% de los entrenadores indicaron que no enseñan la posición del tronco; pero el 83% señalaron que si les enseñan la posición del tronco. Esta información permite deducir que los aspectos técnicos que se enseña para la posición “a sus marcas” son la posición de brazos, piernas y tronco en la preparación de los velocistas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

6. Señale qué aspectos técnicos enseña usted en la posición de “listos” en las carreras de velocidad?

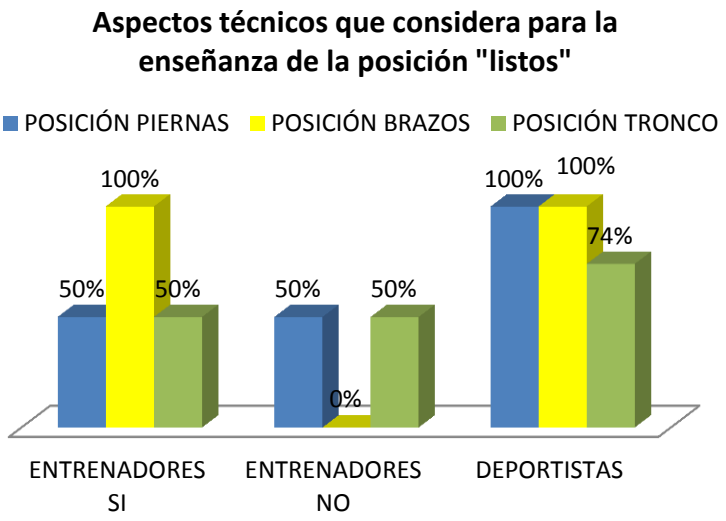
CUADRO Nº 6

ASPECTOS TÈCNICOS QUE CONSIDERA EN LA ENSEÑANZA DE LA POSICIÓN “LISTOS” EN LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

| ASPECTOS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | EN PARTE | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| POSICIÓN PIERNAS | 1 | 50% | 1 | 50% | 23 | 100% |
| POSICIÓN BRAZOS | 2 | 100% | 0 | 0% | 23 | 100% |
| POSICIÓN TRONCO | 1 | 50% | 1 | 50% | 17 | 74% |
| PROMEDIO | 1 | 50% | 1 | 50% | 21 | 91% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas

**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: El 50% de los entrenadores que son 1, señalaron que los aspectos técnicos que consideran en la enseñanza de la posición de “listos” en las carreras de velocidad es la posición de piernas y tronco; el 100% de los entrenadores enseñan la posición de brazos, lo ratifica el 100% de los deportistas; el 50% de los entrenadores enseñan la posición del tronco, el otro similar porcentaje no enseñanza este aspecto técnico; el 74% de los deportistas enseñan la posición del tronco, De acuerdo a estos resultados los entrenadores consideran la posición de piernas, brazos y tronco en la enseñanza de la posición de listos en las carreras de velocidad.

7. En la enseñanza de las pruebas de velocidad, con qué etapas de la preparación cumple?

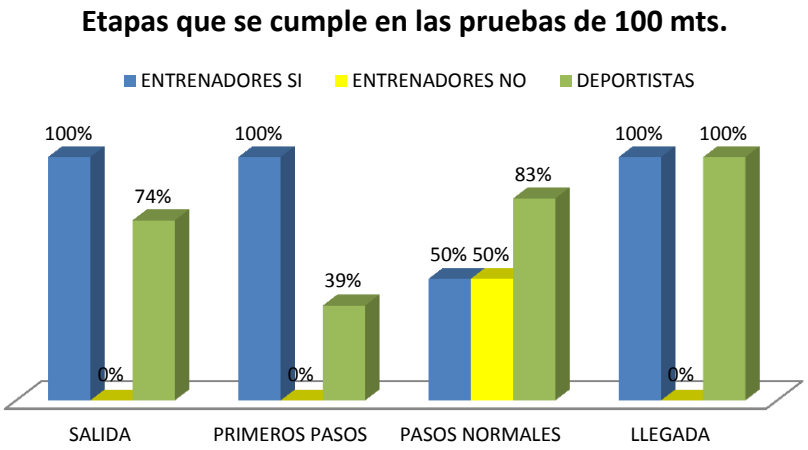
CUADRO Nº 7

PRUEBAS DE VELOCIDAD – ETAPAS QUE CUMPLE

| 100 MTS ESTAPAS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | EN PARTE | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| SALIDA | 2 | 100% | 0 | 0% | 17 | 74% |
| PRIMEROS PASOS | 2 | 100% | 0 | 0% | 9 | 39% |
| PASOS NORMALES | 1 | 50% | 1 | 50% | 19 | 83% |
| LLEGADA | 2 | 100% | 0 | 0% | 23 | 100% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 17 | 74% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas

**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: El 100% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen en las pruebas de 100 mts es la salida, primeros pasos y la llegada, lo confirma el 100% de los deportistas; pasos normales señalaron el 50% de ellos, el otro similar porcentaje respondieron en forma negativa; de igual forma el 74% de los atletas indicaron que se cumplen la etapa de la salida, el 39% los

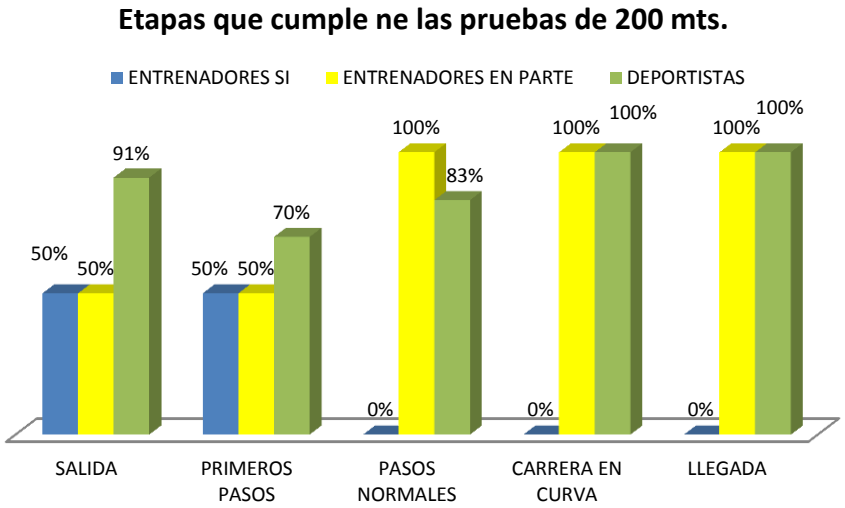
primeros pasos, el 83% la etapa de los pasos normales, en las pruebas de 100 mts velocidad. Esta información nos permite concluir que las etapas que se cumplen en la preparación de la prueba de 100mts velocidad son la salida, los primeros pasos, pasos normales y la llegada con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

CUADRO Nº 8

PRUEBAS DE VELOCIDAD – ETAPAS QUE CUMPLE

| 200 MTS ESTAPAS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | EN PARTE | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| SALIDA | 1 | 50% | 1 | 50% | 21 | 91% |
| PRIMEROS PASOS | 1 | 50% | 1 | 50% | 16 | 70% |
| PASOS NORMALES | 0 | 0% | 2 | 100% | 19 | 83% |
| CARRERA EN CURVA | 0 | 0% | 2 | 100% | 23 | 100% |
| LLEGADA | 0 | 0% | 2 | 100% | 23 | 100% |
| PROMEDIO | 0 | 0% | 2 | 100% | 20 | 87% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: El 50% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen en las pruebas de 200 mts es la salida y los primeros pasos; el otro similar porcentaje respondieron en forma negativa; pero el 100% de los entrenadores en parte cumplen con la etapa de la carrera en curva y la llegada; de igual forma el 91% de los atletas indicaron que se cumplen la etapa de la salida, el 70% los primeros pasos y el 83% la etapa de los pasos normales; el 100%

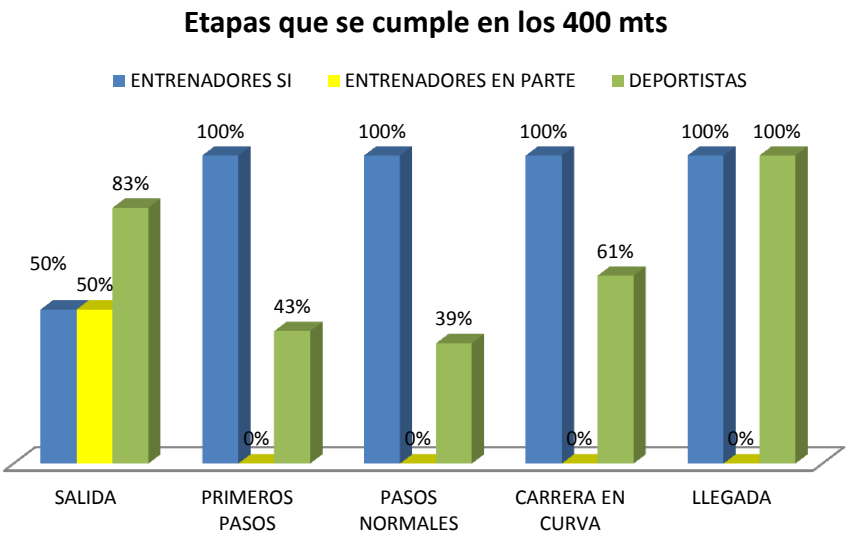
respectivamente de los deportistas indicaron que si se les enseña la carrera en curva y la llegada en los 200 mts velocidad. Esta información nos permite concluir que las etapas que se cumplen en la preparación de la prueba de 200mts velocidad son la salida, primeros pasos, pasos normales y en parte la carrera en curva y la llegada en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

CUADRO Nº 9

PRUEBAS DE VELOCIDAD – ETAPAS QUE CUMPLE

| 400 MTS ESTAPAS | ENTRENADORES | | | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | SI | | EN PARTE | | | |
| | F | % | F | % | F | % |
| SALIDA | 1 | 50% | 1 | 50% | 19 | 83% |
| PRIMEROS PASOS | 2 | 100% | 0 | 0% | 10 | 43% |
| PASOS NORMALES | 2 | 100% | 0 | 0% | 9 | 39% |
| CARRERA EN CURVA | 2 | 100% | 0 | 0% | 14 | 61% |
| LLEGADA | 2 | 100% | 0 | 0% | 23 | 100% |
| PROMEDIO | 2 | 100% | 0 | 0% | 13 | 57% |

**Fuente**: Encuesta a los Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración**: El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO: El 50% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen en las pruebas de 400 mts es la salida; el otro similar porcentaje respondieron en parte; así mismo, el 83% de atletas señalaron que se cumple con la etapa de la salida; el 100% de los entrenadores señalaron que si se cumplen con las etapas de los primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y

la llegada que lo confirma similar porcentaje de los deportistas, el 39% los pasos normales y el 61% la carrera en curva; el 43% de los atletas sostienen que se cumplen con la etapa de los primeros pasos. Esta información nos permite concluir que las etapas que se cumplen en la preparación de la prueba de 400mts velocidad son los primeros pasos, los pasos normales, carrera en curva y la llegada con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

## RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST DE COMPROBACION DE LA TECNICA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD

**Forma de Operacionalización del Test:**

Para procesar el test de comprobación de la técnica de las pruebas de velocidad, se consideró primeramente en la salida baja; salida, impulso y aceleración; en los pasos normales se tomó en cuenta la técnica de la carrera y en la llegada la posición del tronco, en todo su accionar técnico. Fue también importante considerar en cada una de las carreras las siguientes acciones: en los 100 mts la salida, primeros pasos, pasos normales y la llegada; en los 200mts y 400 mts de igual forma se considera: la salida, primeros pasos, pasos normales, la carrera en curva y llegada; el mismo que se lo valora con un punto por cada acción técnica realizada en forma correcta.

Para realizar el análisis e interpretación de los resultados logrados en la aplicación del Test de las pruebas de velocidad, es necesario puntualizar que los atletas fueron evaluados y observados considerando los aspectos en base a los puntajes siguientes:

| PUNTAJE FINAL / | VALORACIÓN |
|---|---|
| 18 a 15 = | Aceptable |

14 a 10 = Poco Aceptable
- de 9 = No Aceptable

A continuación se describen los resultados en puntaje obtenidos en la aplicación del test de evaluación para comprobar la técnica en las pruebas de velocidad en atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

Para la obtención del puntaje promedio, se dividirá el resultado de la sumatoria de puntajes para el número de atletas, y se determinará con el baremo propuesto para su valoración.

## TEST DE EVALUACIÓN DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD

CUADRO Nº 10

**CARRERAS DE VELOCIDAD – SECUENCIA COMPLETA**

| Nº | FASE DE APOYO | FASE DE VUELO | FASE DE IMPULSO | FASE DE ASCELERACIÓN | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 02 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 03 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 04 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 05 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 06 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 07 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 08 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 09 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 10 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 13 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 22 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| 23 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Total | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

Una vez aplicado el test de evaluación para comprobar la secuencia completa en las carreras de velocidad que vienen desarrollando los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en relación a esta prueba su promedio es de 4, lo que al final se realizará con la sumatoria de los otros indicadores de las tablas para valorar el mismo de acuerdo a los baremos propuestos,

CUADRO Nº 11

**CARRERAS DE 100 MTS**

| Nº | SALIDA | PRIMEROS PASOS | PASOS NORMALES | LLEGADA | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 02 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 04 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 05 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 0.39 | 0.39 | 0.39 | 0.43 | 1.61 |

Interpretando los resultados del test de evaluación de las carreras de velocidad 100mts (salida, los primeros pasos, pasos normales y la llegada) que vienen desarrollando los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en relación a esta

prueba su promedio es de 1.61, lo que al final se realizará con la sumatoria de los otros indicadores de las tablas para valorar el mismo de acuerdo a los baremos propuestos,

CUADRO Nº 12

**CARRERAS DE 200 MTS**

| Nº | SALIDA | PRIMEROS PASOS | PASOS NORMALES | CARRERA EN CURVA | LLEGADA | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 02 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 03 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 04 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 06 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 07 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 09 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 18 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 19 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 21 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total | 0..48 | 0.43 | 0.43 | 0.48 | 0.39 | 2.22 |

De acuerdo a los resultados del test de evaluación de las carreras de velocidad 200mts (salida, los primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y la llegada) que vienen desarrollando los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en relación a esta prueba su promedio es de 2.22, lo que al final se realizará con la sumatoria de los otros indicadores de las tablas para valorar el mismo de acuerdo a los baremos propuestos,

CUADRO Nº 13

**CARRERAS DE 400 MTS**

| Nº | SALIDA | PRIMEROS PASOS | PASOS NORMALES | CARRERA EN CURVA | LLEGADA | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 02 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 04 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 05 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 06 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 07 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 08 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 12 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 14 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| Total | 0.22 | 0.22 | 0.22 | 0.52 | 0.22 | 1.35 |

Interpretando los resultados del test de evaluación de las carreras de velocidad 400mts (salida, los primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y la llegada) que vienen desarrollando los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en relación a esta prueba su promedio es de 1.35, lo que al final se realizará con la sumatoria de los otros indicadores de las tablas para valorar el mismo de acuerdo a los baremos propuestos,

CUADRO Nº 14

**RESUMEN DEL TEST DE EVALUACIÓN DE LAS CARRERAS DE VELOCIDAD APLICADO A LOS ATLETAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS**

| INDICADOR | PUNTAJE |
|---|---|
| CARRERA SECUENCIA COMPLETA | 4.00 |
| 100 MTS | 1.61 |
| 200 MTS | 2.22 |
| 400 MTS | 1.35 |
| **TOTAL:** | **9.18** |

ANALISIS INTERPRETATIVO: Los resultados del test de evaluación de de las carreras de velocidad aplicado a los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas que se estructura por cuatro indicadores como son la secuencia completa de la carrera de velocidad (fase de apoyo, fase de vuelo, fase de impulso y fase de aceleración), 100 mts (salida, primeros pasos, pasos normales y llegada), 200 mts, y 400 mts (salida, primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y llegada), de acuerdo a la aplicación del Test obtuvieron un puntaje promedio de 9.18 que equivale al indicador de NO ACEPTABLE.

**a. Análisis y Demostración:**

Para poder demostrar esta hipótesis, recurrimos al camino teórico – deductivo, para lo que fue necesario evidencias como son la entrevista aplicada a los entrenadores de Atletismo y a los atletas, resultados del test y análisis de los indicadores, sub indicadores e índice establecidos en la operativización de las hipótesis, estadísticamente para su verificación se consideran porcentajes que superen el 70% su la valoración al proceso técnico metodológico, cuyos resultados que nos permiten verificar la hipótesis son los siguientes:

De acuerdo a los resultados de la encuesta a los entrenadores y entrevista a los atletas se determina que, el 100% de los entrenadores manifestaron que los procesos técnicos para la enseñanza de las pruebas de velocidad las considera como adecuados, lo confirma el 48% de los deportistas; de igual forma el, 100%, de los entrenadores manifestaron que las fases para la enseñanza de la secuencia completa para las carreras de velocidad consideran aspectos como la salida baja, pasos normales, impulso y llegada; así mismo, en la salida baja, el 100% enseñan la posición de manos, lo confirma el 91% de los deportistas; también el 100% de los entrenadores enseñan la posición de piernas, lo ratifica el 74% de los estudiantes; también el 50% de los entrenadores, si consideran la ubicación de los tacos, lo ratifica el 100% de los deportistas; también el 100% de los entrenadores enseñan la ubicación de piernas, lo ratifica el 83% de los deportistas.

El 100% de los entrenadores y los atletas indicaron que los aspectos técnicos que enseñan para la posición "a sus marcas" es la posición de brazos y piernas; el 50% de los entrenadores indicaron que no enseñan la posición del tronco; pero el 83% señalaron que si les enseñan la posición del tronco.

El 50% de los entrenadores, señalaron que los aspectos técnicos que consideran en la enseñanza de la posición de "listos" en las carreras de velocidad es la posición de piernas y tronco; el 100% de los entrenadores enseñan la posición de brazos, lo ratifica el 100% de los deportistas; el 50% de los entrenadores enseñan la posición del tronco, el otro similar porcentaje no enseñanza este aspecto técnico; el 74% de los deportistas enseñan la posición del tronco; de igual forma, el 100% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen en las pruebas de 100 mts es la salida, primeros pasos y la llegada, lo confirma el 100% de los deportistas; también el 74% de los atletas indicaron que se cumplen la etapa de la salida, el 83% la etapa de los pasos normales, en las pruebas de 100 mts velocidad; en los 200 mts velocidad, el 50% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen es la salida y los primeros pasos; pero el 100% de los entrenadores en

parte cumplen con la etapa de la carrera en curva y la llegada; de igual forma el 91% de los atletas indicaron que se cumplen la etapa de la salida, el 70% los primeros pasos y el 83% la etapa de los pasos normales; el 100% respectivamente de los deportistas indicaron que sí se les enseña la carrera en curva. En el caso de los 400 mts el 50% de los entrenadores indicaron que las etapas que se cumplen es la salida; el 100% de los entrenadores señalaron que si se cumplen con las etapas de los primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y la llegada.

Como resultado de la aplicación del test de evaluación de la técnica de la carrera de velocidad, se determinó que los atletas que entrenan carreras de velocidad: 100mts, 200mts y 400mts, obtuvieron una valoración de no aceptable el desarrollo de la secuencia completa de la carrera de velocidad (fase de apoyo, fase de vuelo, fase de impulso y fase de aceleración), 100 mts (salida, primeros pasos, pasos normales y llegada), 200 mts, y 400 mts (salida, primeros pasos, pasos normales, carrera en curva y llegada).

En relación a los indicadores, sub indicadores e índice establecidos en la operativización de esta hipótesis, se determina que los procesos técnicos metodológicos como son el A,B, y C de las carrera y enseñanza de la técnica son poco adecuadas, de igual forma en las partes de la carrera como son la salida baja, pasos normales y llegada no son los adecuados; así mismo los procesos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad 100, 200 y 400 mts no son los adecuados en la enseñanza de las carreras de velocidad con los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

**b. Decisión:**

En consecuencia, de acuerdo a los resultados obtenidos y a las interpretaciones que de ellas se derivan, la hipótesis planteada se verifica, por cuanto los entrenadores utilizan procesos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad.

## 2.2. PARA LA VERIFICACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS

**ENUNCIADO:**

Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

**RESULTADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA A LOS ENTRENADORES Y DEPORTISTAS DE ATLETISMO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS**

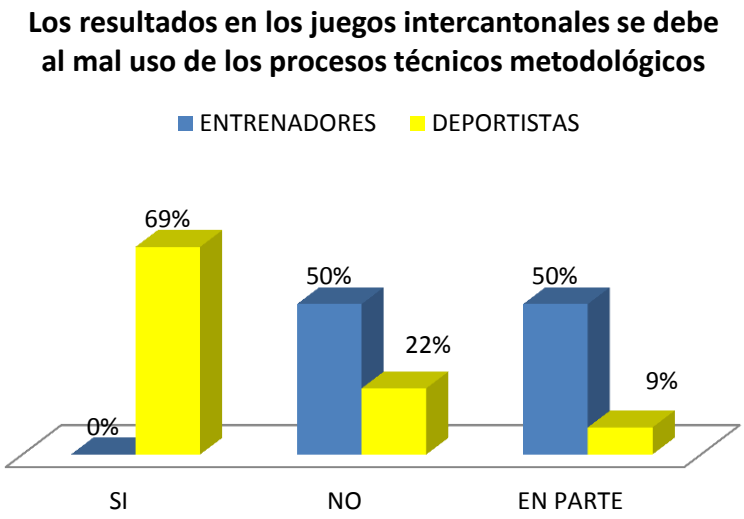
8. Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad?

CUADRO Nº 15

RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS JUEGOS INTERCANTONALES SE DEBEN AL MAL USO DE LOS PROCESOS TÉCNICOS METODOLÓGICOS

| ALTERNATIVAS | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| SI | 0 | 0% | 16 | 69% |
| NO | 1 | 50% | 5 | 22% |
| EN PARTE | 1 | 50% | 2 | 9% |
| TOTAL | 2 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO. De acuerdo a los resultados que anteceden, el 69% de los deportistas señalaron que los resultados en los juegos intercantonales si se debe al mal uso de los proceso técnicos metodológicos; de igual forma, el 50% de los entrenadores respondieron en forma negativa, ratificado por el 22% de los atletas; el 50% de los entrenadores señalaron que en parte, lo confirma el 9% de los deportistas. Entre las razones que argumentaron se debe a la falta de tiempo, implementación y mayor competencia a nivel local, regional y nacional. Esta información permite deducir que, los resultados en los juegos intercantonales se deben al mal uso de los procesos técnicos metodológicos que se vienen desarrollando en la preparación de los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

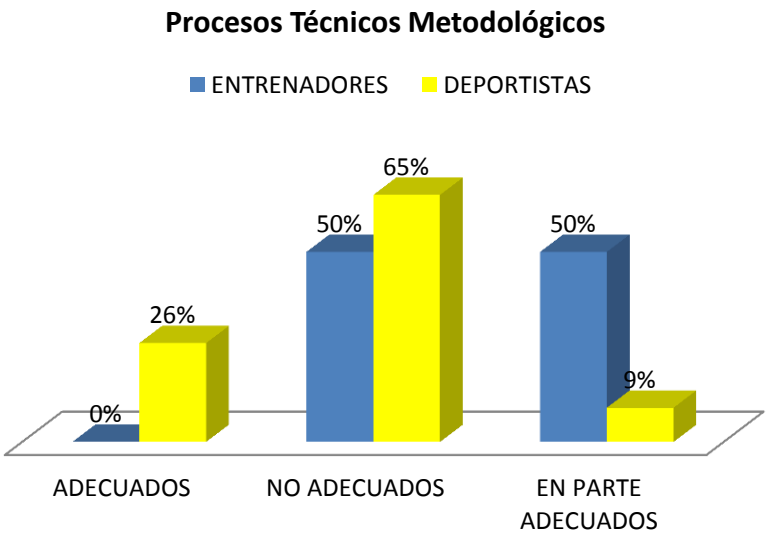
9. El uso de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad que usted desarrolla, los considera como:?

CUADRO Nº 16

CONSIDERACIÓN DE LOS PROCESOS TÉCNICOS METODOLÓGICOS

| ALTERNATIVAS | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| ADECUADOS | 0 | 0% | 6 | 26% |
| NO ADECUADOS | 1 | 50% | 15 | 65% |
| EN PARTE ADECUADOS | 1 | 50% | 2 | 9% |
| TOTAL | 2 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO. De acuerdo a los resultados que anteceden, el 50% de los entrenadores señalan que el proceso metodológico que vienen desarrollando no son los adecuados en relación a la secuencia completa, posición a sus marcas y posición de listos; en parte señalaron el otro 50% de los

entrenadores; el 26% de los deportistas señalaron que los procesos si son los adecuados, el 65% de ellos indicaron que no son los adecuados y el 9% de los atletas indicaron que en parte son adecuados los procesos técnicos metodológicos que vienen desarrollando. De acuerdo a la información interpretada, se puede colegir que, el uso de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad que se desarrolla en la preparación de los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en parte son los adecuados, criterio que difiere de un significativo porcentaje de atletas que señalaron que no son los adecuados estos proceso técnico metodológicos.

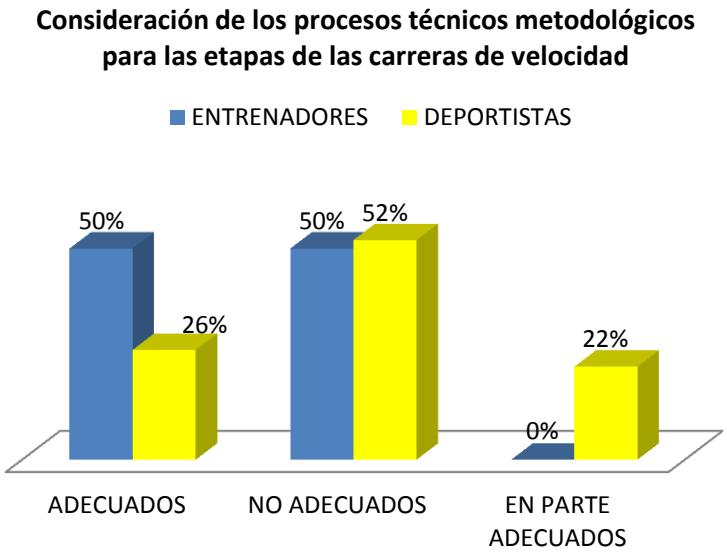
10. Los procesos técnicos metodológicos que utiliza en la enseñanza de las etapas de las carreras de velocidad, 100, 200 y 400mts, las considera como:

CUADRO Nº 17

CONSIDERACIÓN DE LOS PROCESOS TÉCNICOS METODOLÓGICOS DE LAS ETAPAS DE LA CARRERAS DE VELOCIDAD

| ALTERNATIVAS | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| ADECUADOS | 1 | 50% | 6 | 26% |
| NO ADECUADOS | 1 | 50% | 12 | 52% |
| EN PARTE ADECUADOS | 0 | 0% | 5 | 22% |
| TOTAL | 2 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO.- Interpretando los resultados que anteceden, tenemos que, el 50% de los entrenadores consideran adecuados los procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de las carreras de velocidad, lo confirma el 26% de los atletas; el 50% de los entrenadores en cambio indicaron que no son adecuados los procesos técnicos metodológicos, lo ratifica el 52% de los deportistas; así mismo, el 22% de los atletas consideran que en parte son adecuados estos procesos técnicos metodológicos. De acuerdo a los resultados se determina que los procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de las etapas de las carreras de velocidad no son los adecuados en la preparación de los atletas velocista de Liga Deportiva Cantonal de Paltas

**a. Análisis y Demostración:**

Para poder demostrar esta hipótesis, recurrimos al camino hipotético – deductivo, para lo que fue necesario evidencias como son la encuesta aplicada a los entrenadores de Atletismo y la entrevista a los atletas, resultados del test y análisis de los indicadores, sub indicadores e índice establecidos en la operativización de

las hipótesis, estadísticamente para su verificación se consideran porcentajes, cuyos resultados que nos permiten verificar la hipótesis son los siguientes:
El 50% de los entrenadores señalan que el proceso metodológico que vienen desarrollando no son los adecuados en relación a la secuencia completa, posición a sus marcas y posición de listos; en parte señalaron el otro 50% de los entrenadores; el 26% de los deportistas señalaron que los procesos si son los adecuados, el 65% de ellos indicaron que no son los adecuados y el 9% de los atletas indicaron que en parte son adecuados los procesos técnicos metodológicos que vienen desarrollando

De igual forma, el 50% de los entrenadores consideran adecuados los procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de las carreras de velocidad, lo confirma el 26% de los atletas; el 50% de los entrenadores en cambio indicaron que no son adecuados los procesos técnicos metodológicos, lo ratifica el 52% de los deportistas; así mismo, el 22% de los atletas consideran que en parte son adecuados estos procesos técnicos metodológicos

Considerando los resultados de la aplicación del test de evaluación de la técnica de la carrera de velocidad, se determinó no es aceptable el desarrollo de la los proceso técnicos metodológicos en la carrera de velocidad, cuyos resultados se los observa en la participación de los juegos intercantonales.

Como resultado de los indicadores, sub indicadores e índice propuesto para la operativización de esta segunda hipótesis, se determina que únicamente los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas que han participado en juegos intercantonales son 1 dama y 2 varones en los 100mts, en campeonatos provinciales o nacionales no se registra participación alguna; medallas que han obtenido en los juegos intercantonales en 100 mts 1 varón medalla de oro, 1 dama

y 2 varones medallas de plata y bronce una dama y dos varones, no se registra medallas en las pruebas de 200 y 400mts velocidad.

**b. Decisión:**

En consecuencia, de acuerdo a los resultados obtenidos y a las interpretaciones lógicas que de ellas se derivan, la segunda hipótesis se verifica, por cuanto, los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad

## 2.3. PARA LA VERIFICACIÓN DE LA TERCERA HIPÓTESIS

**ENUNCIADO:**

Los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, dedican poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

**RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS ENTRENADORES Y ENTREVISTA A LOS DEPORTISTAS DE ATLETISMO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS**

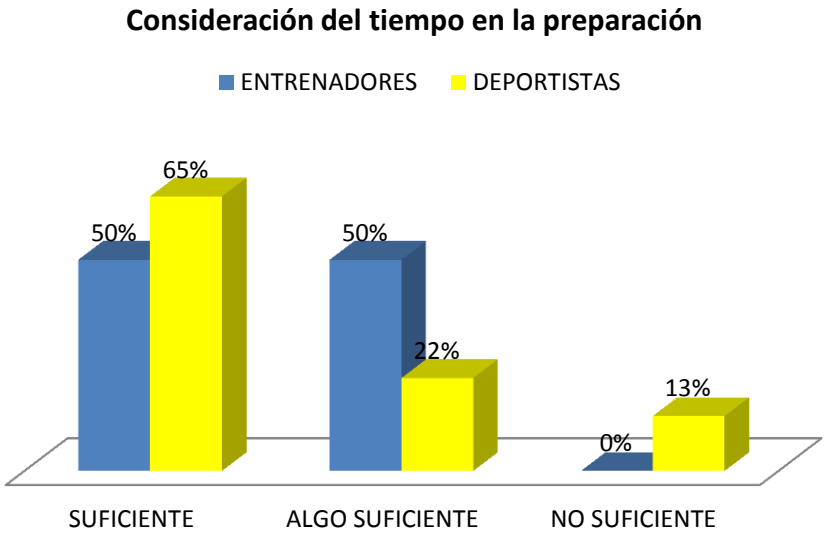
11. El tiempo que dedica Usted, en la preparación de las pruebas de velocidad y lo considera como:

CUADRO Nº 18

CONSIDERACIÓN DEL TIEMPO PARA LA PREPARACIÓN

| ALTERNATIVAS | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| SUFICIENTE | 1 | 50% | 15 | 65% |
| ALGO SUFICIENTE | 1 | 50% | 5 | 22% |
| NO SUFICIENTE | 0 | 0% | 3 | 13% |
| TOTAL | 3 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO.- Analizando los datos que anteceden, el 50% de los entrenadores señalaron que es suficiente el tiempo que dedican para la preparación de los deportistas en las pruebas de velocidad, por cuanto lo hacen sin ninguna fundamentación teórica, lo confirma el 65% de los atletas; el 50% de los deportistas respondieron que es algo suficiente, los ratifica el 22% de los atletas, de la misma manera el 13% de ellos respondieron que el tiempo no es suficiente. De acuerdo a estos resultados, se deduce que en parte es suficiente, el tiempo que dedican para la preparación de los deportistas en las pruebas de velocidad, en la preparación de los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

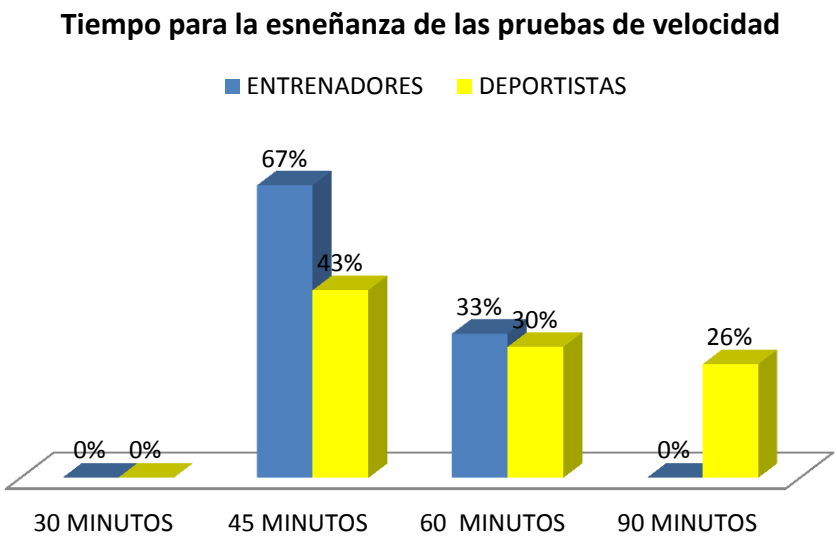
12. Señale qué tiempo dedica usted diariamente para la enseñanza de las pruebas de velocidad, 100, 200 y 400 mts?

CUADRO Nº 19

TIEMPO PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD

| TIEMPO | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| 30 MINUTOS | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 45 MINUTOS | 2 | 67% | 10 | 43% |
| 60 MINUTOS | 1 | 33% | 7 | 30% |
| 90 MINUTOS | 0 | 0% | 6 | 26% |
| TOTAL | 3 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO.- Interpretando los resultados que anteceden, el 67% de los entrenadores señalaron que el tiempo para la enseñanza de las pruebas de velocidad lo realizan en 45 minutos, lo ratifica el 43% de los atletas; el 30% de los deportistas entrenan 60 minutos, lo confirma el 33% de los entrenadores; el 26% de ellos lo hace en 90 minutos diarios. Esta información permite colegir que los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Platas entrenan en un promedio de 45 a 60 minutos diarios de lunes a viernes.

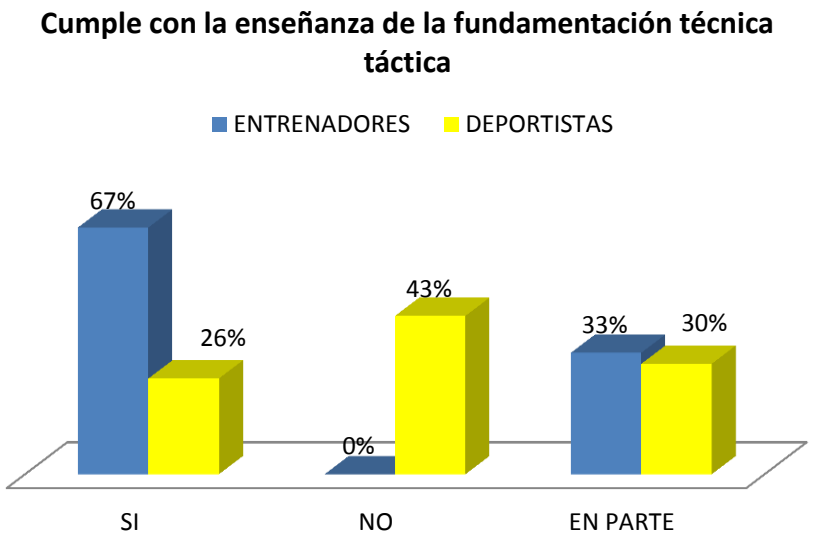
13. Cumple con la enseñanza de la fundamentación técnica táctica en la preparación de los atletas?

CUADRO Nº 20

CUMPLE CON LA ENSEÑANZA DE LA FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA - TÁCTICA

| TIEMPO | ENTRENADORES | | DEPORTISTAS | |
|---|---|---|---|---|
| | **F** | **%** | **F** | **%** |
| SI | 2 | 67% | 6 | 26% |
| NO | 0 | 0% | 10 | 43% |
| EN PARTE | 1 | 33% | 7 | 30% |
| TOTAL | 3 | 100% | 23 | 100% |

**Fuente:** Encuesta aplicada a Entrenadores y entrevista a los Deportistas
**Elaboración:** El Autor




ANALISIS INTERPRETATIVO. El 67% de los entrenadores señalaron que si cumplen con la enseñanza de la fundamentación técnica táctica en la preparación de los atletas, lo confirma el 26% de los deportistas, fundamentos como: la secuencia completa, salida baja, ubicación y ajuste de tacos, posición a sus marcas

y posición de listos; el 33% de los entrenadores indicaron que en parte cumplen con la enseñanza de estos fundamentos, lo ratifica el 30% de los atletas; en cambio, el 43% de los deportistas señalaron en forma negativa a esta interrogante. En conclusión se puede manifestar que, en parte cumple con la enseñanza de la fundamentación técnica táctica en la preparación de los deportistas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

**a. Análisis y Demostración:**

Para la verificación de estos supuestos, se considera el método analítico y deductivo, considerando porcentajes significativos de la información de la encuesta a los entrenadores y entrevista a los atletas, así como la confrontación de los indicadores, sub indicadores e índice propuestos en la operativización de la tercera hipótesis de trabajo, cuyos resultados son los siguientes:

Como resultado de la entrevista a los entrenadores, tenemos que: el 50% de los entrenadores señalaron que es suficiente el tiempo que dedican para la preparación de los deportistas en las pruebas de velocidad, lo confirma el 65% de los atletas; el 50% de los deportistas respondieron que es algo suficiente, los ratifica el 22% de los atletas; así mismo el 67% de los entrenadores señalaron que el tiempo para la enseñanza de las pruebas de velocidad lo realizan en 45 minutos, lo ratifica el 43% de los atletas; el 30% de los deportistas entrenan 60 minutos, lo confirma el 33% de los entrenadores; el 26% de ellos lo hace en 90 minutos diarios; de igual forma, el 67% de los entrenadores señalaron que si cumplen con la enseñanza de la fundamentación técnica táctica, lo confirma el 26% de los deportistas.

De acuerdo a los indicadores y sub indicadores e índice para operativizar esta hipótesis, se determinó que, la frecuencia semanal de preparación es de 5 días, el tiempo de duración del entrenamiento es de 45 minutos diarios, lo que no es suficiente, en la enseñanza de los fundamentos de la técnica – táctica en los deportistas que entrenan 100, 200 y 400 mts, corresponden a 1 dama y 2 varones atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

**b. Decisión:**

De acuerdo a los resultados obtenidos y a las interpretaciones lógicas que de ellas se derivan, la tercera hipótesis se verifica, por cuanto, los entrenadores, dedican poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

# CAPÍTULO 3

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 3.1. CONCLUSIONES

1. Los entrenadores para la enseñanza de los procesos técnicos metodológicos que utiliza para la enseñanza de las pruebas de velocidad a criterios de ellos, son los adecuados, pero se determina algunas limitaciones como caracterizar las partes de las carreras 100, 200 y 400 mts.

2. Los procesos técnicos metodológicos que vienen enseñando para las pruebas de velocidad centran su preparación en: “a sus marcas”, “listos”, “impulso” y “aceleración” teniendo limitaciones en la organización del entrenamiento considerando las partes de las carreras.

3. En las carreras de 200 mts y 400 mts los entrenadores no orientan procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de la salida, primeros pasos, pasos normales, la carrera en curva y la llegada.

4. Con la aplicación del test de evaluación de la técnica de la carrera de velocidad, se determinó que los atletas que entrenan carreras de velocidad: 100mts, 200mts y 400mts, obtuvieron una valoración de no aceptable el desarrollo de la secuencia completa de la carrera de velocidad.

5. Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales son el resultado del mal uso de los procesos técnicos metodológicos en la preparación de los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas que participan en las pruebas de velocidad, 100, 200 y 400 mts.

6. Se determinó que los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas.

7. Los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, están dedicando poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

## 3.2. RECOMENDACIONES

1. Los entrenadores para la enseñanza de los procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de las pruebas de velocidad deben considerar el proceso de las partes de la carrera como son: en la salida, la salida baja, el impulso y aceleración; en los pasos normales deben considerar su técnica; en la llegada debe corregir la posición del tronco, en las carrera de 100, 200 y 400 mts.

2. Hacer conocer a través de un taller de socialización, los resultados de esta investigación a los docentes de Cultura Física de la ciudad de Catacocha y entrenadores de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, para mejorar la enseñanza de la secuencia completa para las pruebas de velocidad, 100, 200 y 400 mts.

3. Que Liga Deportiva Cantonal de Paltas, en coordinación con Federación Deportiva Provincial de Loja, coordine la realización de un seminario taller para que los entrenadores de Atletismo utilicen procesos técnicos metodológicos para la enseñanza de la salida, primeros pasos, pasos normales, la carrera en curva y la llegada para las carreras 200 y 400 mts velocidad.

4. Se recomienda que la Carrera de Cultura Física aprovechando el profesionalismo y experiencias de los docentes de atletismo, en coordinación con Liga Deportiva Cantonal de Paltas, organicen un taller para que los entrenadores conozcan nuevas formas de preparación técnica

metodológica, para que incida en la competencia deportiva en los atletas de los 100, 200 y 400 mts velocidad.

5. Que los atletas velocistas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, realicen pasantías de entrenamiento en Federación Deportiva de Loja, donde se cuenta con profesionales calificados, recursos y medios para mejorar la participación en los próximos juegos Intercantonales.

6. Que la Universidad Nacional de Loja, a través de la Carrera de Cultura Física elabore un programa de capacitación dirigido a los maestros de cultura física y entrenadores de atletismo para que utilicen procesos técnicos metodológicos adecuados para la preparación de los atletas en los 100, 200 y 400 mts velocidad.

7. Que los directivos, entrenadores y monitores de atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, planifiquen el entrenamiento de los deportistas velocistas considerando una mejor periodización de frecuencia semanal para el desarrollo técnico y mayor tiempo e intensidad de trabajo con los atletas que entrenan 100, 200 y 400 mts velocidad.

# A N E X O S

# PROYECTO APROBADO

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

## CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**"ANÁLISIS DEL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO UTILIZADO POR LOS ENTRENADORES EN LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD CON LOS ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO A JULIO DEL 2010"**

**Proyecto de Investigación, previo a optar el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.**
**Especialidad: Cultura Física**


**AUTOR:**

**Hernán Manuel Tandazo Merizalde**

**ASESOR:**

**Lic. Luis Guillermo González Zuñiga.**


**Loja – Ecuador**

**2010**

## 1. TEMA

"ANÁLISIS DEL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO UTILIZADO POR LOS ENTRENADORES EN LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD CON LOS ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO A JULIO DEL 2010

## 2. PROBLEMATIZACIÓN

Analizar el problema del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, ciclo febrero a julio del 2010, no es una descripción de la forma de preparar al atleta, por el contrario, es un análisis de sus limitaciones y fortalezas en las que se viene desarrollando en este proceso de preparación y en la competencia atlética, principalmente en la actuación permanente en el selectivo provincial y juegos intercantonales que viene organizando la rectora del deporte provincial, así como en los juegos estudiantiles que desarrolla la Federación Deportiva Estudiantil de Loja.

Preparar al atleta para su participación en la competencia deportiva, es un fin y una meta que todos los entrenadores se proponen, de ahí nace el planteamiento y la motivación para analizar esta problemática que se quiere desarrollar. Solo las cuestiones esenciales de procesos técnicos metodológicos y pruebas de pista serán las categorías que se abordará en este tema de investigación.

Un proceso técnico – metodológico correcto en todas las pruebas de velocidad es el factor esencial para el éxito; sin él, el deportista que compita en estas pruebas nunca podrán esperar salir triunfador sino pone de manifiesto una proceso técnico metodológico adecuado que le permita buenos éxitos. Sin embargo técnica y métodos van de la mano y es muy frecuente que el atleta sea incapaz de cumplir correctamente su actuación porque carece de una preparación técnica y sobre todo especializada. Por más veces que los entrenadores le insistan que lo "haga" de esta manera, falla porque es incapaz de aplicar las acciones técnicas necesarias o de manejar en forma adecuada en la práctica el logro de habilidades y destrezas para correr a velocidad en forma correcta. Esto se aplica principalmente en las pruebas de velocidad como son en las fases de la secuencia completa, salida baja, ubicación y ajustes de los tacos, posición "a sus marcas", posición de "listos", fase de impulso y aceleración

Para un buen rendimiento de la destreza atlética son también esenciales la movilidad y el alcance del movimiento. Durante los entrenamientos se debe considerar los ejercicios de habilidades y acondicionamiento y juegos de carreras, deben ser llevados a cabo trabajos de flexibilidad y movilidad. Por este camino, el atleta puede obtener suficiente abertura de piernas para realizar una buena fase de apoyo. El corredor común puede aplicar su fuerza sobre unas distancias más extensas mediante el uso correcto de las articulaciones de las caderas y obtener una mayor elevación de la rodilla de la pierna recobrada.

El amplio perfeccionamiento de las normas para las pruebas de velocidad durante la última década se ha producido, en gran parte, debido al progreso en los métodos de entrenamiento. En el pasado se consideraba suficiente comenzar la enseñanza únicamente por las diferencias físicas e individuales de los atletas.

Actualmente los procesos de la enseñanza de la técnica en atletas en su formación lo realizan a través de técnicas que le permitan desarrollar técnica – resultado. Muchos entrenadores utilizan ejercicios progresivos de resistencia, como un complemento de su programa semanal, a fin de desarrollar potencia mediante el adiestramiento del tono muscular. Dada una suficiente habilidad natural, el resto es, ni más ni menos, un asunto de dedicación al trabajo fuerte. El trabajo fuerte didácticamente hablando es la persistencia e insistencia en las falencias de la aptitud de la fuerza general que se debe ir acrecentando semana a semana.

Se ha podido observar atletas de Liga Cantonal de Paltas en la participación en eventos competitivos, como persiste la ausencia de la técnica en cuestiones fundamentales, tales como la posición de largada, la elevación (pick up), la carrera en las curvas y el control de los finales. La largada es sumamente importante en los 100m y en los 200 m donde una salida pobre bien puede hacer perder la carrera, y por hecho así ha sucedido. La carrera en las curvas es vital en los 200 m; el corredor capaz de superar correctamente una curva puede aparecer en la recta 2 ó 3 buenos metros delante de sus rivales menos experimentados.

Nos permitimos seleccionar a los atletas de Liga Cantonal de Paltas, porque ha sido la institución que han venido participando todos los años en los Juegos Intercantonales en la disciplina del Atletismo, principalmente en las pruebas de velocidad, donde se ha podido determinar la falta de procesos técnicos en los atletas, técnica que la consideramos que se la debe enseñar con procesos metodológicos adecuados como medio de potenciar las diferencias individuales de los atletas, y tener una base para que los deportistas representen en estos eventos a la institución que rige el deporte en el cantón Paltas de la provincia de Loja. Lo que un entrenador quiere es obtener buenos resultados en la competición deportiva, resultados que se obtiene a

través de un proceso de práctica de la técnica a través de metodologías adecuadas en las pruebas de velocidad pista del atletismo.

Consideramos que el objetivo principal en todos los eventos de carreras es el de maximizar la velocidad promedio de la carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima, esto se logra a través de una buena preparación técnica.

La velocidad de la carrera de un atleta está influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas, son aspectos que no han sobresalido en los atletas de Liga Cantonal de Paltas.

Con estos antecedentes, podemos identificar el problema central que queremos investigar, caracterizados en los siguientes nudos críticos:

- ✓ Los procesos técnicos metodológicos que vienen utilizando los entrenadores no son los adecuados para la práctica en las pruebas de velocidad.

- ✓ Los bajos resultados obtenidos en las competencias Intercantonales, se deben al uso de procesos técnicos metodológicos no adecuados.

- ✓ Los entrenadores dedican mayor tiempo a la preparación de los deportistas en pruebas velocidad sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

Identificado los problemas derivados, la investigación estará alrededor de la siguiente interrogante que es el problema central que se quiere investigar:

¿Cómo incide el proceso técnico metodológico en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, Ciclo febrero a julio del 2010?

El análisis de los procesos técnicos – metodológicos que utilizan los entrenadores en la práctica y enseñanza de las pruebas de velocidad de Liga cantonal de Paltas, se lo tienen garantizado, porque sus directivos, entrenadores, monitores y atletas han ofrecido su colaboración hecho que garantiza el cumplimiento de los objetivos previstos en este análisis investigativo.

Este trabajo de investigación se lo realizará de acuerdo al cronograma de trabajo que se detalla más adelante, el mismo que corresponde a los meses de Enero a Julio del 2010.

## 3. JUSTIFICACIÓN

El atletismo comprende ejercicios físicos, cada uno de éstos tiene sus modalidades y variantes. Las reglas de las competiciones determinan las distancias y condiciones de las competiciones para hombres, mujeres y deportistas de diversos grupos de edad, dentro de la misma se configuran un sin número de acciones que permiten a los deportistas mejorar sus destrezas y habilidades a través de una participación adecuada de su técnica; y uno de esas acciones que nos interesa son los que tienen relación con las pruebas de velocidad como son los 100, 200 y 400 mts, contenidos que han permitido a través de procesos de entrenamiento ponerlos de manifiesto en las competencias, por ello creemos que en necesario y se justifica su realización.

Por un lado, cada vez más se discute y se investiga sobre cómo se realiza la enseñanza de los procesos técnicos metodológicos de las pruebas de velocidad y

sobre la verdadera relevancia que tenemos los docentes y entrenadores para abordar estas acciones en el Atletismo. Por otro lado se discute también la participación de los jóvenes en las competencias atléticas, en qué condiciones técnicas, tácticas y físicas lo vienen realizando?. Por ello parece oportuno analizar los problemas que tiene el deporte de base como es el atletismo y repasar los conceptos de las técnicas principales y de extrema actualidad.

Las prácticas del atletismo gozan de gran significado educativo. Hacen formar el carácter, templar la voluntad, educan a no tener miedo a las dificultades. Su importancia didáctica – metodológica consiste en que los deportistas adquieren durante los entrenamientos hábitos y conocimientos útiles en la esfera de la estructura y planificar las clases de los ejercicios físicos, el auto control, la higiene y sobre todo habilidades para correr a velocidad; justifica más aún su realización, respetando a los deportistas en su desarrollo bio-psico-social.

El atletismo como medio de la educación física posee por su variedad de contenidos y sus características propias, la posibilidad de desarrollar ampliamente todas las habilidades motrices básicas, siendo éstas la base fundamental del desarrollo de la técnica y táctica para la competición. Las pruebas de velocidad como son las carreras de 100, 200 y 400 mts, son componentes vitales para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas técnicas que se debe orientar en los deportistas; antecedentes que justifican la realización de este tema investigativo.

Otra de las justificaciones de analizar los procesos técnicos metodológicos que vienen utilizando los entrenadores de Liga Cantonal de Paltas en la enseñanza de las pruebas de velocidad, es considerar a este deporte como el “Deporte de Base”. Enseñar a perfeccionar las técnicas en el atletismo es a su vez preparación imprescindible en el atleta para su competición, son muchas las relaciones que se establecen entre preparación técnica – metodológica, categorías principales que se desarrollan en este análisis investigativo.

Analizar los procesos técnicos – metodológicos que vienen utilizando los entrenadores en la enseñanza de las técnicas en las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, permitirá a través de los instrumentos comprobar si la enseñanza está acorde con los procedimientos técnicos necesarios, como son los elementos de carácter físico técnico y metodológico que vienen utilizando los entrenadores.

Se justifica institucionalmente la realización de este tema, porque se quiere analizar los procesos técnicos – metodológicos que vienen utilizando los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, por cuanto los deportistas participan en juegos Intercantonales, juegos estudiantiles y en selectivos de la provincia, institución deportiva que año tras año se prepara y fomenta la práctica del atletismo en el cantón Paltas. El análisis se lo realizará en las pruebas de velocidad, 100 mts, 200 mts y 400 mts, contenidos que de alguna manera los entrenadores de esta institución deportiva vienen desarrollando; por ello su importancia de analizarlos e investigarlos para extraer conclusiones que permitan mejorar la práctica de los procesos técnicos – metodológicos en la aplicación de las pruebas de velocidad en la institución que es objeto de esta investigación.

La investigación servirá como un aporte al desarrollo en el Área de la Cultura Física, el atletismo formativo y competitivo para que sea abordado con metodología y fundamentación técnica en la práctica de las pruebas de velocidad, ya que hasta la actualidad no se ha realizado investigación alguna en esta institución deportiva de la provincia de Loja.

Es importante destacar la relevancia de analizar este tema, ya que los beneficiarios de los resultados de esta investigación serán los entrenadores y atletas de Liga Cantonal de Paltas, que a través de las recomendaciones técnicas metodológicas mejorarán la enseñanza de las técnicas generales y específicas de los contenidos de las pruebas de velocidad de la disciplina del Atletismo.

La presente investigación es viable realizarla, porque se cuenta con los medios y recursos que necesariamente todo proceso investigativo lo requiere; a más del apoyo y asesoría de los docentes de la Carrera de Cultura Física del Área de la Educación el Arte y la Comunicación, así como, del apoyo técnico de los entrenadores de Atletismo de Liga Cantonal de Paltas, lo que permitirá plasmar en realidad este tema de investigación.

Académicamente nos accederá cumplir con el objetivo Terminal de todo proceso de profesionalización, como es la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación en la Carrera de Cultura Física, que es la meta inmediata propuesta.

# 4. OBJETIVOS

## 4.1.Objetivo General:

Conocer los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

## 4.2.Objetivos Específicos:

- Determinar si los procesos técnicos metodológicos utilizados por los entrenadores son los adecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

- Analizar si los resultados que han obtenido en los campeonatos Intercantonales, se debe al uso inadecuado de los procesos técnicos

metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

- Determinar si el tiempo y fundamentación técnica – táctica que desarrollan los entrenadores en la preparación de los deportistas en pruebas de velocidad de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, son los adecuados

# 5. MARCO TEÓRICO

## 5.1. ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD

### 5.1.1. GENERALIDADES

El amplio perfeccionamiento de las normas para prueba de velocidad durante las últimas décadas se ha producido, en gran parte, debido al progreso en los métodos de entrenamiento. En el pasado se consideraba suficiente comenzar el trabajo al iniciarse la primavera, y entrenarse quizá tres o cuatro días por semana.

Actualmente, los grandes corredores se entrenan de seis a siete días por semana, comenzando luego de un breve descanso de aproximadamente un mes, al término de la temporada. Buena parte de este entrenamiento se hace a velocidad, e incluye largada sin disparo de arma de fuego y un tiempo considerable dedicado a correr en pista, a lo largo de distancias variadas. Muchos corredores practican, incluso ejercicios progresivos de resistencia, como un complemento de su programa

semanal a fin de desarrollar potencia mediante el adiestramiento del tono muscular. El desarrollo de la potencia es, con mucho, la línea más provechosa a seguir para incrementar la velocidad en distancias cortas. Dada una suficiente habilidad natural, el resto es, ni más ni menos, un asunto de dedicación al trabajo fuerte. El trabajo fuerte en el entrenamiento, capacita para un trabajo más fuerte, y la aptitud y la fuerza generales aumentan de semana en semana y de mes en mes.

El corredor también tiene que considerar ciertas cuestiones de técnica, tales como la posición de la largada, la elevación (pick up), la carrera en las curvas y el control de los finales. La largada es sumamente importante en los 100 mts y en los 200 mts donde una salida pobre bien puede hacer perder la carrera. La carrera en las curvas es vital en los 200 mts, el corredor capaz de superar correctamente una curva puede aparecer en la recta 2 o 3 buenos metros delante de sus rivales menos experimentados. Peter Radford es un clásico ejemplo de un gran corredor en las curvas; debido a esta ventaja conquistó la primera etapa en la carrera de postas inglesa de 4 X 100 m, en Perth, 1962. Gracias a su espléndida técnica en las curvas hizo posible la victoria de Inglaterra al superar el record de 40,6 segundos en los Juegos del Imperio y la Commonwealth.

### 5.1.2. CONTENIDOS

#### a. La salida

Para el corredor es esencial adoptar en la salida una posición que le permita partir desde sus tacos de salida acelerando rápidamente. La comodidad no es necesariamente el criterio para una posición satisfactoria; en algunos casos, puede experimentarse incomodidad, especialmente cuando se utilizan tacos de salida por primera vez. El

corredor debe adaptar su cuerpo a la mejor posición posible y aprender a manejarlo durante un período.

Es recomendable que los tacos estén colocados de la siguiente manera; a aproximadamente 45 grados el taco delantero y a 80 grados el posterior. El espacio entre tacos debe ser de unos 40,60 cm, poco más o menos. La distancia del taco de adelante a la línea de largada variará con cada individuo; depende fundamentalmente de su físico y de la aceleración que desarrolla. La distancia promedio está generalmente dentro de un intervalo entre los 38,10 cm y los 50,80 cm. En el momento de decidir la posición de largada que se adoptará, es aconsejable conseguir la opinión de un entrenador competente. Solo después de una considerable práctica de la largada, es posible ubicarse en la posición óptima. Recuerde que la salida no consiste solo en abandonar los tacos, sino en ir acelerando por lo menos en los primeros 40 m de la carrera.

**"A sus marcas"**

Ante la orden "A sus marcas" usted debe:

1. Caminar hacia adelante desde la línea de formación, retroceder hasta los tacos de salida, apoyar firmemente los pies contra ellos con los dedos tocando el suelo.

2. Las manos deben situarse detrás de la línea, con los dedos formando un alto puente, el pulgar y el índice sobre la línea.

3. Los hombros deben estar inclinados hacia adelante, de tal manera que si desde ellos se tirara una plomada caería 5 cms delante de las manos y de la línea de largada.

4. La rodilla posterior debe descansar en tierra aproximadamente en línea con el empeine o la articulación del dedo pulgar del pie que está adelante. Mirando desde adelante debe haber una abertura de unos 5 cms entre el empeine y la rodilla.

5. Mantenga la cabeza en línea con la espalda y enfoque los ojos aproximadamente q m delante de las manos.

**La posición de "listos"**

Antes de la orden de "listos", se debe:

1. Elevar gradualmente las caderas hasta que queden alineadas con los hombros o ligeramente más altas que éstos. La posición exacta variará con cada individuo; algunos corredores requieren una posición de caderas mucho más elevada que otros.

2. Estirar los dedos y mantener los brazos extendidos pero sin rigidez en los codos. La parte superior del cuerpo debe elevarse inmediatamente cuando de escucha el disparo; por lo tanto, es ventajoso tener cierto juego en los codos.

3. El ángulo de la rodilla delantera debe ser de aproximadamente 90 grados, y el de la rodilla posterior, de 110 o 120 grados.

4. Mientras se eleva hacia la posición de "listos", se aspira y se conserva el aire. Esto fijará los músculos del tórax y dará a las piernas algo firme contra qué trabajar.

5. Concentrarse sus pensamientos en la acción de correr, el disparo es un mero estímulo que libera el movimiento.

**El disparo**

Cuando se escucha el disparo se debe:

1. Mantener la parte superior del cuerpo paralelo a la tierra mientras el pie delantero toma impulso contra el taco.
2. Después de este impulso inicial, la pierna posterior debe ser rápidamente expelida hacia el primer paso.
3. Mantenga el tronco bajo y concéntrese en levantar alta la rodilla por debajo del cuerpo. Su cuerpo no podrá elevarse totalmente hasta que usted no haya dado ocho o diez pasos.
4. Concéntrese ahora en una enérgica arremetida de la pierna impulsora y en el alcance del movimiento entre los muslos.
5. Incorpore una potente acción equilibrante de los brazos; dispóngase a tirar sus codos hacia atrás. Una eficiente acción de los brazos es de vital importancia para usted.

**b. Los primeros pasos**

1. Después de ocho o diez pasos, el cuerpo habrá alcanzado el ángulo natural de carrera. Esto significa que, en la mayoría de los casos, todavía se conserva una cierta inclinación.
2. Ahora usted debe acentuar la pronunciada elevación de la rodilla de su pierna recobrada; esto se facilitará con impulso y empuje.
3. Los brazos deben moverse enérgicamente desde los hombros, manuteniéndose a un ángulo de 90 grados en los codos. En cualquier caso, es preferible que estén a más de 90 grados, no a menos.

4. Trate de conseguir la completa extensión de la pierna impulsora detrás de la cadera.
5. La cabeza debe conservar una posición relajada en natural alinea miento con la espalda. Tire el mentón hacia adentro y relaje los músculos de la nuca y los hombros.

**c. Pasos normales y llegada**

1. Mantenga la potente acción de los brazos para ayudar a las piernas.
2. No cambie el paso en un intento de ganar velocidad en las piernas. Mantenga la extensión del movimiento de las piernas.
3. Conserve la cabeza en línea con la espalda y mantenga una ligera inclinación del tronco hacia adelante.
4. Una caída del pecho o una torsión de hombros podrán ser empleados cuando usted haya adquirido mayor experiencia. Sin embargo, la habilidad para hacer esto depende, en gran parte, del lugar donde su pie toca el suelo en relación con la línea final.

**200 m**

El novicio debe pensar en la carrera romo si estuviera constituida por tres partes: la largada y el pick - up hasta alcanzar la velocidad total, que cubre: los primeros 60 mts, la etapa media de la carrera, y el final. Su objetivo, en tanto progresa y se desarrolla, debe ser correr la carrera entera como una unidad, con sólo una ligera caída de tensión en la parte media de la competencia.

**La largada**

La largada está sobre la curva y, por lo tanto, los tacos de salida deben formar un ángulo hacia el interior de modo que los primeros metros se corran en

línea recta. El corredor debe acelerar tan rápido como le sea posible hasta la velocidad máxima, que debe ser alcanzada aproximadamente en la marca de los 50 m. Pasado este punto, todo lo que ha sido dicho acerca de los 100 m se aplica igualmente a los 200 m. Usted debe esforzarse, sin embargo, aun en esta etapa temprana, por conseguir un grado de relajación tan grande como le sea posible.

**La etapa media**

Después de haber mantenido la velocidad máxima a lo largo de unos 15 m, el corredor debe comenzar a disminuir dicha velocidad. Es imposible mantener la velocidad máxima durante toda la carrera. Si se disminuye la tensión y se intensifican la fuerza y la energía, es posible minimizar la pérdida de velocidad en la última parte de la carrera. El verdadero secreto del éxito reside en un acondicionamiento apropiado, de modo que el atleta pueda evitar los efectos de la fatiga y terminar con fuerzas. La longitud de la etapa media, para el novicio, varía entre los 100 y los 120 m, pero esto es más bien un asunto individual y solo puede ser determinado por la experiencia.

**El final**

La calidad del final depende en gran parte de la cantidad de trabajo que el atleta ha efectuado durante el invierno y los comienzos de la temporada. Si ha desarrollado vigor y resistencia, un final sólido le resultará relativamente sencillo. Debe cuidarse de toda tendencia a la tensión en la última parte del certamen, entrar un poco el mentón y concentrarse en la acción de los brazos. El mejor consejo en un final ajustado es correr recto a la cinta, hacia un punto situado unos 5 m más allá. Una caída del pecho puede ser ventajosa siempre que el tiempo esté correctamente calculado.

**Correr en las curvas**

Casi todas las competencias de 200 m se corren en una curva; la largada está sobre la curva y el final, al terminar la recta. La diferencia estándar de tiempos entre una carrera en una curva y en una recta, es de 0,4 segundos. Por lo tanto, es importante superar diestramente la curva; de otro modo, la diferencia será considerablemente mayor. El único camino para llegar a ser un buen corredor en las curvas es una práctica constante. El corredor debe inclinarse ligeramente y mantenerse tan cerca del borde interno del andarivel como le sea posible. Cuanto más cerrada es la curva, mayor inclinación se requiere. La práctica con un comienzo "en espiral", sobre una extensión de 110 a 150m, realizada a intervalos, es el método más satisfactorio de aprender y entrenarse al mismo tiempo.

**400 m**

Los 400 m implican una carrera sostenida en la cual la velocidad máxima se alcanza a aproximadamente 60 m de la largada. El corredor se mantiene a esa velocidad durante un breve período y luego va aminorando gradualmente durante el resto de la carrera; el finalista más veloz es el que aminora menos.

**La acción de correr**

Básicamente, la acción de correr es similar a la de los 100 y los 200 m, pero con un impulso no tan potente y un ritmo más lento durante la mayor parte de la competencia. Los brazos deben estar más relajados y mantenerse apenas más bajos durante la parte media de la carrera. Sin embargo, el atleta debe concentrarse en una acción potente de los brazos para que secunden a las piernas durante los últimos 50 m.

A pesar de que la elevación *de* la rodilla no es tan pronunciada, la amplitud del paso debe mantenerse para una apropiada utilización de las caderas, Esto último podrá obtenerse solo mediante la práctica constante de la velocidad y la experiencia en competiciones. La planta del pie debe tocar la tierra en primer lugar, el talón caerá recién durante la tase de apoyo, aunque sin hacer un contacto efectivo con el suelo. El secreto del éxito reside en que el corredor se haya formado una sólida liase con un trabajo de condicionamiento inteligente y bien planeado, las competencias de este tipo requieren un entrenamiento a lo largo todo el año, de intensidad cada vez mayor. Solo de esta manera se obtendrán la fuerza y la resistencia suficientes para cumplir con exactitud las demandas de la carrera de 400 m según un criterio **moderno.**

**Criterio sobre el ritmo de los pasos**

El corredor novicio debe descubrir a qué ritmo deberá correr sus primeros 200 m; tanto si lo hace con excesiva lentitud como si acelera demasiado, se afectará el tiempo promedio. Debe tomar clara conciencia de que le conviene comenzar utilizando el llamado método británico, según el cual los primeros 200 m deben correrse unos 2 segundos más aceleradamente que los últimos 200 m. Si el tiempo de la competencia va a ser de 54 segundos, los primeros 200 m. tendrán que cubrirse en 28 segundos y los 300 m se superarán a los 39,8 segundos. Sin embargo, la mayor parte de las competencias positivamente veloces, ganan en interés mediante una disparidad considerablemente mayor; con frecuencia se alcanza una diferencia de hasta 4 segundos entre las dos mitades de la carrera. Este enfoque de la marcha debe abordarse en una etapa posterior de la trayectoria del atleta, cuando ya ha ganado en experiencia y madurez. Aun entonces, el corredor que pretenda satisfacer las exigencias de los 400 m debe cumplir este principio: cubrir velozmente los

primeros 200 m de modo de sacar ventaja en su velocidad antes de que lo invada la fatiga.

### 5.1.3. LA TÉCNICA

Se denomina técnica a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven como medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Como en toda enseñanza útil, la preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos de habilidades y hábitos que atañen al logro de buenos resultados, resultados de las técnicas de las acciones motoras. En ella se aplican los principios generales de la pedagogía y los reglamentos didácticos de la metodología de la cultura física. Las peculiaridades de la preparación técnica de los alumnos y deportistas, se determinan con el hecho de que se construyen de acuerdo a las regularidades de la maestría que se adquiere en la especialización deportiva.

Al hablar de técnica hay que diferenciar dos significados de esta expresión. En primer lugar, el modelo ideal de la acción de competición (su modelo mental, verbal, gráfico, matemático u otro), elaborado en base de la experiencia práctica o teóricamente. En segundo lugar, el modo en formación ( o ya formado) en el deportista de realizar la competición que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste, de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo. Con el fin de evitar la confusión de los conceptos en el primer caso es mejor utilizar el término “modelo”. La técnica deportiva como medio de realizar determinadas acciones de competición, está vinculada en forma directa a la táctica como medio común de unir el conjunto de las acciones dadas a fin de alcanzar el objetivo de competición (o sea como forma de organizar la actividad de

competición en general). La diferencia entre estos conceptos no es absoluta. En las competencias la técnica es prácticamente inseparable de la táctica, lo que se expresa en el concepto “acciones técnico-tácticas”.

Para la valoración cuantitativa del grado de perfeccionamiento de la técnica, de acuerdo a este criterio han sido elaborados varios procedimientos de medición y cálculo que se aplican en los casos cuando el resultado deportivo admite ser medido objetivamente. Por ejemplo, se calcula el coeficiente de la eficacia técnica – CET, según donde W es el potencial motriz del deportista por medio de tests y cálculos y h, índice deportivo de cálculo

$$CET = \frac{W}{H}$$

“los índices de seguridad de la técnica, el volumen (cantidad) y la diversidad de los procedimientos técnicos asimilados son simultáneamente criterios de la maestría técnica. Como índice más simple de seguridad de la técnica puede servir el porciento de intentos afortunados e infortunados en el número total de intentos, utilizados por el deportista en las competencias o en el entrenamiento de aproximación para lograr el resultado propuesto”[1]

a) **Objetivos y aspectos de la preparación técnica**: El objetivo central en la preparación técnica del deportista es el de formar hábitos para efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes, y garantizar el indeclinable perfeccionamiento de su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de muchos años. En esta formulación, en realidad, se encierra

[1] MATVEEV. L., Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Editorial Moscú Ráduga, 1983, p.124

toda una serie de tareas: conocimiento de las bases teóricas de la técnica; modelación de formas individuales de la técnica de movimientos correspondientes a las posibilidades de los deportistas; formación de habilidades y hábitos, necesarios para una participación exitosa en las competiciones; posterior transformación y renovación de las formas de la técnica; creación, en un escalón lo suficientemente alto de maestría deportiva, de nuevas variantes de técnica deportiva, que nadie haya aplicado antes, etc. Esto se refiere primordialmente al contenido de la preparación técnico deportiva especial.

Las premisas indispensables para plasmar las tareas dadas las proporciona la preparación general multifacética del deportista, incluida la preparación técnica general que consiste ante todo en complementar (o restablecer) el tesoro de las habilidades y hábitos, los que constituyen la premisa de la formación de los hábitos técnicos en las diferentes pruebas elegidas.

b) **Composición de los medios y métodos**: El conjunto de medios y métodos que se utiliza en la realización de las tareas de preparación técnica en el entrenamiento deportivo, sirven los ejercicios preparatorios, que poseen una esencial comunidad estructural con las acciones de competición con todas las particularidades inherentes. Durante el aprendizaje de la técnica de las acciones de competición, la asimilación y perfeccionamiento de los hábitos formados encuentran aplicación numerosos métodos de ejercicios (disgregado – constructivos e integrales) que se combinan en determinado orden, el cual depende de las peculiaridades de la técnica de la modalidad deportiva elegida y de las etapas de la preparación técnica.

En la metodología moderna de la preparación técnica de los deportistas los tradicionales medios y métodos de enseñanza verbal y demostrativa se van complementando cada año con otros nuevos, los que en la mayoría de los casos se relacionan con el empleo de equipos especiales con el fin de formar representaciones demostrativas, programar los parámetros de movimientos e informar de manera objetiva y rápida el cumplimiento y corrección de los errores o del alivio físico debido a la realización correcta de los movimientos.

c) **Etapas de la preparación técnica:** En forma muy general, el proceso de largos años de la preparación del deportista se puede dividir en dos fases primordiales: 1) fase de base de la preparación técnica y 2) fase del perfeccionamiento técnico profundizado y del dominio de alturas de la maestría técnico –deportiva. En la primera fase se cumple la enseñanza elemental de la técnica deportiva y, sí se habla de la preparación deportiva organizada racionalmente, se crea un rico fondo fundamental de habilidades y hábitos técnico – deportivos sobre cuya base en lo sucesivo se despliega el perfeccionamiento profundizado de la técnica elegida. La enseñanza, en el sentido directo de la palabra, está expresada de manera más plena en la primera fase. No obstante, también en la segunda fase la instrucción constituye uno de los aspectos fundamentales de la preparación deportiva. (cambian únicamente sus formas y contenido concretos).

Las etapas de la preparación técnica en cada uno de estos ciclos deben corresponder a la estructura general de los mismos. Por su parte, la lógica del desenvolvimiento consecuente de las etapas de la preparación técnica repercute sobre la estructura general del ciclo de entrenamiento.

### 5.1.4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD.

#### 1. Longitud del paso

> *"La técnica es un medio que moviliza el proceso metodológico, da vida, dinamismo, producción, perfección.*
> *Técnica son los instrumentos o herramientas del trabajo intelectual que nos permite organizar, correlacionar datos para llegar a la realidad"*[2]

Las pruebas de velocidad a veces son descritas como técnicas, fundamentales porque correr es una actividad natural que aparece como relativamente simple cuando se la compara con pruebas de conocidas como de campo. Sin embargo, no hay nada de simple en cualquier de los eventos de carrera. El énfasis relativo de la velocidad y resistencia dictado por la distancia de carrera, salida baja en las carreras de velocidad, los pasajes en los relevos y la presencia de obstáculos en las carreras de vallas y obstáculos, todos componen demandas técnicas para los cuales el atleta debe estar preparado.

El objetivo fundamental en todos los eventos de carreras es el de maximizar la velocidad promedio de carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima. En las pruebas de vallas la atención es la misma con el agregado del pasaje de las vallas. En las pruebas más largas se refiere a optimizar la distribución del esfuerzo.

[2] SANCHEZ, Williams Planificación Curricular Cultura Física,2000, p. 147

En las pruebas de velocidad está determinada por la amplitud y frecuencia de zancada. El largo óptimo de zancada está determinado ampliamente por las características físicas del atleta y por la fuerza que ejerce en cada zancada. Esta fuerza está influenciada por la fuerza, potencia y movilidad del atleta, La óptima frecuencia de la zancada depende de la mecánica de carrera, la técnica y la coordinación.

2. **Frecuencia del paso**

a) **Estructura Técnica del movimiento en la carrera**: Cada zancada de carrera comprende una fase de apoyo y una fase de vuelo. Las mismas se pueden dividir en fases de apoyo anterior y de impulso, para la pierna de apoyo y fases de balanceo anterior y de recuperación para la pierna libre.

Las dos partes de la fase de apoyo son de fundamental importancia. En la fase de apoyo anterior existe en realidad una desaceleración del movimiento hacia delante del cuerpo. Esta debe ser, minimizada por un implante activo del metatarso y el otro por una acción de "zarpazo", especialmente en las carreras de velocidad. Durante esta fase la energía es almacenada en los músculos mientras la pierna se flexiona para absorber el golpe de la caída – un poco conocido como amortiguación.

La fase de impulso es la única parte del paso que acelera el cuerpo. El objetivo en esta fase es el de aplicar la mayor cantidad de fuerza hacia el suelo en el menos tiempo posible. Esta fuerza es creada por contracciones de los músculos de la pierna y la liberación de la energía almacenada a medida que se extiende la pierna. Para lograr máxima aceleración de cada paso es esencial una completa extensión de las articulaciones del tobillo, rodillas y caderas en

combinación con un balanceo activo de la pierna libre y potente impulso de los brazos.

b) **La Enseñanza de la Técnica de la Carrera**: La técnica de la carrera se puede enseñar introduciendo las habilidades claves que están relacionadas a los elementos de las carreras de velocidad: reacción, aceleración, velocidad máxima y mantenimiento de la misma. Como no hay forma de entrenar todos los elementos de una vez, se utilizan una variedad de ejercicios y actividades que enfocan aspectos específicos.

Así tenemos que para los Autores Haral Muller y Wolfgang Ritzdorf sugiere los siguientes puntos a enfatizar:

- "Mejorar la reacción (utilizando diferentes señales y posiciones de salida, como acostado, sentado, parado.

- Aumentar la frecuencia de la zancada (trabajando en una acción de rodillas altas y acortando el péndulo de la pierna libre).

- Aumentar la extensión de la zancada (trabajando en la completa extensión de la pierna de apoyo).

- Ejercicios y actividades adicionales sobre: acción del zarpazo, completa extensión del cuerpo, potente pero relajada acción de los brazos.

Puntos a Evitar:

- Concentración en unos pocos ejercicios o driles.

- Carreras con máximo esfuerzo sin variación de distancias.

- Fatiga cuando se trabaja con velocidad máxima.

- Contactos de talones durante la carrera”[3]

**Ejercicios de Habilidades y Acondicionamiento**

Los ejercicios deben ser parte de casi todas las sesiones de entrenamiento, especialmente para los corredores. Se deben realizar luego de la entrada en calos general y los ejercicios de estiramiento demandan unos 10 minutos. El total combinado de repeticiones para los diferentes ejercicios en una sesión debe ser 15-30.

- Total extensión de la pierna de apoyo

- Caderas altas, torso vertical

- Rodillas altas y breve péndulo de la pierna libre

- Potente pero relajada acción de los brazos

Ejercicio Básico 1: Ejercicio talones a los glúteos Ejercicio Básico 2: Ejercicio de tobillo Ejercicio Básico 3: Rodillas altas Ejercicio Básico 4: Rodilla alta con extensión

**Grupo de Ejercicios 1: Combinaciones y variaciones**

- Practicar con una pierna, cambio a la otra pierna para la segunda repetición

[3] MULLER- RITZDORF, Correr, saltar y Lanzar, La Guía IAAF de la enseñanza del Atletismo, Santa Fé Argentina, 2000, p.16

- Rodillas altas-tres pasos de carrera-talones a los glúteos-tres pasos de carrera-rodillas altas, etc

- Rodillas altas-talones a los glúteo-tres pasos de carrera-rodillas altas-talones a los glúteos-etc

### 5.1.5. PROCESO DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA

La enseñanza – aprendizaje de la técnica en las pruebas de velocidad, comprende la asimilación de los procesos técnicos de la modalidad deportiva del atletismo, y su perfeccionamiento sucesivo. Es evidente que hace falta enseñar al deportista la técnica más racional y más novedosa. Sin embargo, ello no excluye el estudio con fines didácticos para ampliar los hábitos motóricos algunos otros procedimientos (estilos) de efectuar ejercicios atléticos. Así, a la par con el aprendizaje de los estilos en la carrera, en el pasaje de las vallas y en los relevos hace que se utilicen una diversidad de posibilidades de coordinación y contribuye a adquirir la fijación de la técnica para las carreras.

En la base se logra de dominar la técnica deportiva se hallan la formación de los vínculos reflejos condicionados, la elaboración del estereotipo dinámico y la creación en esta base de tal o cual hábito motórico en el proceso de aprendizaje de la técnica.

El proceso de enseñanza aprendizaje de la técnica en estas pruebas, se logra por medio de repetir ciertos movimientos “técnicos”. En este proceso de formar la técnica se utilizan y se asimilan las tareas motrices, que se complican constantemente y llevan a entablar la ligazón en coordinación

suficientemente estable y correcta entre la técnica de movimientos y la actividad neuromuscular. En este proceso, un papel importante lo desempeña la voluntad del atleta, la realización consciente de movimientos y el control sobre éstos. Cada movimiento o acción nuevamente aprendidos requieren atención escrupulosa y evaluación permanente.

Como proceso de enseñanza aprendizaje se reitera a través de los ejercicios que conducen a automatizar el hábito motriz. Aquí, se disminuye la importancia de la conciencia y control, lo que coadyuva a que se revelan con mayor eficacia las capacidades de los deportistas. Sin embargo, la automatización de movimientos no puede excluir en absoluto el control sobre el cumplimiento de elementos principales de la técnica. Antes de repetir el ejercicio, el deportista debe reconstruir mentalmente el ritmo y el carácter de movimientos y, una vez cumplido con el ejercicio, evaluar el grado en que coincide la imagen mental con la acción motriz realizada.

La enseñanza y perfeccionamiento de la técnica en los deportistas se llevan a cabo en base a los principios didácticos universales, con la ayuda de medios y métodos específicos para tales o cuales modalidades del atletismo.

a. **Esquema modelo de la enseñanza.-** El proceso de enseñar la técnica de los ejercicios atléticos se divide convencionalmente en tres etapas que son:

- **La etapa inicial de la enseñanza:** Muchas modalidades del atletismo son técnicamente complejas; a veces los alumnos las desconocen, por tanto es preciso familiarizarlos con las particularidades de la técnica y crear una noción más acabada y correcta sobre la acción motriz en general. Se utilizan con este propósito la explicación, la presentación, la proyección de medios gráficos. Se debe enseñar a través de intervalos de repetición; la

duración del intervalo depende de la complejidad técnica del ejercicio y de la carga física desarrollada.

- **La etapa de asimilar la técnica en general:** La asimilación de la técnica de la modalidad dada comienza con la realización de la acción motriz íntegra simplificada y, luego, de la modalidad del atletismo en general. Aquí se utiliza el ejercicio simplificado, que se centra su atención de manera selectiva en el perfeccionamiento de elementos asilados; el éxito de la enseñanza depende en sumo grado del ambiente creador, del tiempo que se les da a los alumnos para cumplir y perfeccionar por sí solos las tareas motrices durante la clase, la ayuda mutua en la asimilación de los ejercicios.

- **La etapa de asimilar la técnica individualizada y la maestría deportiva:** Una vez asimiladas las bases correctas de la técnica de ejercicios físicos atléticos, es preciso pasar a perfeccionar las particularidades individuales de las variantes de la técnica complejas, pero más eficaces, lo que permita utilizar los dotes físicos y las capacidades motrices de los alumnos. Hace falta probar para ello diversas variantes de la técnica y revelar por vía experimental cuál de ellas es más eficaz. Sin embargo, hay que tomar en consideración que incluso el estilo o la variante más eficaz de la técnica no puede conducir de inmediato a la revelación plena de las capacidades del alumno, dado el carácter ondulatorio de formación de los hábitos motrices.

### 5.1.6. METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD

"La metodología es un término que condesa el estudio de las influencias pedagógico – didácticas planificadas, que se dan entre profesores y

estudiantes, entorno material y sociocultural, al interior de los procesos de enseñanza – aprendizaje y de la formación de las teorías correspondientes.

En la metodología debemos considerar cuatro aspectos aparentemente diferentes, que se relacionan íntimamente y que en la práctica constituyen un todo indisoluble:

- La estructura de la clase (características y organización del elemento humano, recursos materiales, didácticos).
- Las formas de desarrollar la clase (democrática y autocrática, lassefer, club social).
- El empleo de los procesos, principios didácticos y metodológicos, métodos, contenidos, material didáctico).
- La organización, ejecución y evaluación de la clase (conjugación u operativización de todos los elementos concurrentes para el desarrollo de la clase y el área)"[4]

La metodología para la enseñanza de la técnica es la transformación de los hábitos, que contribuyen al crecimiento de las marcas, y a la formación de nuevos, que respondan a una marca especial, son tareas primordiales en la preparación técnica del atleta que progresa y las que deben resolverse en la primera mitad del ciclo de entrenamiento.

El grado de complejidad de las tareas y las premisas para solucionarlas. Es natural que al concretar la tarea, relacionadas con el aprendizaje, es necesario ante todo correlacionar el grado de su complejidad con las posibilidades reales de solución. En la preparación técnica del deportista el grado de complejidad de tal tipo de tarea depende, por un lado, del grado de su preparación preliminar, y por el otro, de la novedad de los hábitos que se forman, su número y grado de transformación de los hábitos antes asimilados.

[4] MEC, Guía Didáctica de la Cultura Física, Quito – Ecuador, 1992, p. 18

En la primera etapa, durante la formación de una nueva o renovada técnica de acciones de competición, por lo general, los métodos del ejercicio constructivo dividido en partes. La acción íntegra de competición se realiza por partes formando un todo.

Con mayor frecuencia existen excepciones en las modalidades deportivas del sistema cíclico, en la cual la unidad de los movimientos induce a preferir los métodos del ejercicio íntegro. Sin embargo, en la actualidad también en estas pruebas del atletismo se practica cada vez más el método relacionado con la utilización de ejercicios de imitación y otros especiales de preparación.

Para materializar las reglas del estudio gradual de las acciones motrices en la preparación técnica del atleta tienen importancia las siguientes normas:

- Los ejercicios, con miras a formar las acciones de competición por partes, no deben diferenciarse sustancialmente en sus indicios estructurales principales de las partes que se reproducen del ejercicio de competición (para convencerse de ello se necesita un análisis lo suficientemente calificado). Si no se observan estos requisitos el ejercicio preparatorio no formará la parte del hábito de la acción de competición, sino uno distinto, lo que puede provocar interferencia (traslado negativo) de los hábitos. El peligro de descomponer las partes que se separan del complejo ejercicio de competición disminuye cuando éste está compuesto por elementos relativamente independiente (elementos y uniones de las combinaciones gimnásticas, de juegos, procedimientos, etc. los que configuran en el proceso de la preparación técnica como "un todo" relativo y como "parte" de un conjunto más complejo.

- El orden de la formación o reorganización de las fases (operaciones) del ejercicio de competición depende tanto de las particularidades de su

estructura, como del grado de preparación del deportista, incluida la experiencia motriz adquirida por él.

- Sin depender del hecho de si la acción es estudiada principalmente por partes o de una vez en conjunto, el deportista debe aprender en la primera etapa a controlar y corregir en forma "operativa" los movimientos (al principio visualmente, luego de modo cinestético, sin intervención de la vista), para lo cual es importante conocer los principales puntos de control en cada fase (posición y distribución recíproca de los eslabones del aparato motriz, etc.). la formación de la acción por fases permite vencer las dificultades del autocontrol de los movimientos deportivos rápidos, especialmente cuando se utilizan paralelamente métodos de información urgente objetiva.

- Fijar los hábitos del cumplimiento por partes del ejercicio de competición es oportuno únicamente cuando no surgen serios obstáculos para unir las partes formando, un conjunto. Aquí mucho depende del hecho hasta qué punto ellas se enlazan orgánicamente unas con otras.

- La realización exitosa de las tareas de formar una técnica nueva de las acciones de competición y transformar los hábitos viejos en la primera etapa se determina en mucho por el empleo de enfoques y procedimientos metodológicos que facilitan el cumplimiento técnicamente fiel de los ejercicios, especialmente cuando éstos se diferencian por la complejidad de coordinación y están relacionados con los esfuerzos extremos de velocidad y fuerza.

a. **Particularidades de la metodología**: Para la estabilidad y perfeccionamiento de los hábitos formados se debe considerar los siguientes elementos:

1) Orientación determinante y tareas especiales.

2) Vías y requisitos de la estabilidad primaria de los hábitos.
3) Normas metodológicas.

El programa de Cultura Física para la enseñanza de las pruebas de velocidad en la Unidad de Atletismo sugiere la utilización de la siguiente metodología. La metodología de la unidad tiene como principios:

- "De lo fácil a lo difícil de lo menos exigentes a lo exigente.
- De lo natural a lo construido y técnico (por ejemplo: obstáculos, vallas).
- De lo sencillo a lo complejo (por ejemplo: relevo de frente, relevo 4 x 100m).
- De lo individual a lo grupal.
- De la forma demostrada a la variación creada"[5]

Al asimilar la técnica de los ejercicios atléticos, se aplica el método de enseñar el ejercicio en general (método íntegro) y el método de enseñarlo por partes (método desintegrado). Su combinación hábil garantiza la enseñanza eficaz.

**El método global - sintético**: radica en la ejecución simultánea de todo el ejercicio o de su parte principal. Los ejercicios como marcha, carrera, saltos, etc.

**El método analítico fragmentario**: se caracteriza por la asimilación alternada de algunas partes de ejercicios, uniéndolas posteriormente en un todo único. Se aplica fundamentalmente al aprender y perfeccionar los ejercicios técnicamente complejos como son las carreras con vallas, relevos, etc., El efecto de enseñanza depende en sumo grado de la desintegración correcta del ejercicio y la separación de éste de las partes técnicamente más complejas para su cumplimiento aislado.

**El método de repetición**: comprende el cumplimiento múltiple de tales o cuales ejercicios. El método regular se aplica más a menudo en los ejercicios cíclicos (marcha, carreras).

[5] MEC, Guía Didáctica de Cultura Física, 1982, p. 38

**El método alternado**: se caracteriza por la transformación de la estructura y la intensidad de las tareas motóricas, que se repiten. Cumpliendo los objetivos docentes, los ejercicios se realizan de manera o bien lenta, o bien rápida; cumpliendo los objetivos del entrenamiento, los ejercicios se realizan con carga o bien mayor, o bien menor.

**El método por intervalo**: se caracteriza por el cumplimiento reiterado de las tareas motóricas, durante el cual se atribuye el significado sustancial o a los intervalos del descanso. La intensidad del ejercicio y la duración de los intervalos se reglamentan con antelación y se trasforman a medida que se mejore el grado de entrenamiento de los alumnos.

## 5.2. DESRCIPCIÓN DE LAS FASES Y CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA DE LA S CARRERAS DE VELOCIDAD

### 5.2.1. SECUENCIA COMPLETA

(Tomado del la Guía IAAF de la Enseñanza del Atletismo)

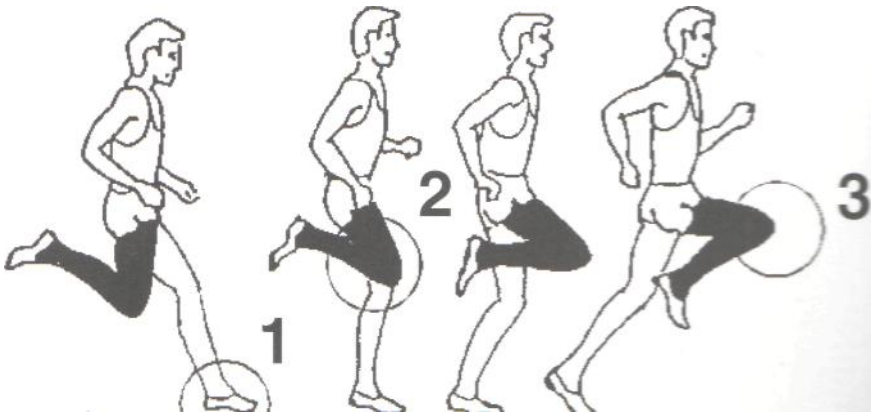
**"Descripción de las Fases:**

**Características Técnica**

- En la fase de apoyo el cuerpo del atleta es desacelerado (apoyo anterior) juego acelerado (impulso).

- En la fase de vuelo la pierna libre se balancea por delante del cuerpo del atleta y se extiende para el contacto con el suelo (balanceo anterior) mientras que la última pierna de apoyo se flexiona y balancea hacia el cuerpo del atleta (recuperación)

**FASE DE APOYO**




APOYO INTERIOR IMPULSO

**OBJETIVOS:**

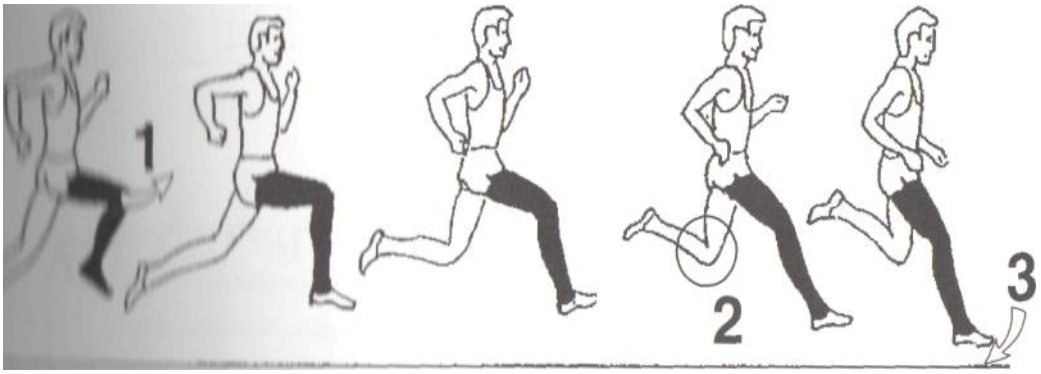
Minimizar la desaceleración en el contacto con el suelo y maximizar el impulso hacia adelante

**CARÁCTERÍSTICAS TÉCNICAS:**

✓ Al contacto con el suelo se produce sobre el metatarso (1)

- ✓ La flexión de la rodilla de la pierna de apoyo es mínima durante la amortiguación; la pierna de balanceo está en su máxima flexión.(2)
- ✓ Las articulaciones de la carrera, rodilla y tobillo de la pierna de apoyo se encuentran firmemente extendidas en el despegue.
- ✓ El muslo de la pierna de balanceo se eleva rápidamente hacia una posición horizontal (3)

**FASE DE VUELO**




OBJETIVOS

Maximizar el impulso hacia adelante y prepararse para un implante efectivo en el apoyo en el suelo

**<u>Características Técnicas:</u>**

- ✓ Rodilla de pierna de balanceo se mueve hacia delante y arriba (para continuar el impulso y aumentar el largo de zancada). (1)

- ✓ Rodilla de pierna de apoyo flexiona notablemente en la fase de recuperación (para lograr un péndulo corto). (2)
- ✓ Brazo de balanceo activo pero relajado.
- ✓ La siguiente pierna de apoyo barre hacia atrás (para minimizar la acción de freno en el contacto). (3).

### 5.3.Salida Baja: Secuencia Completa

A SUS MARCAS ⟷ LISTOS ⟷ IMPULSO ⟷ ACELERACIÓN ⟷

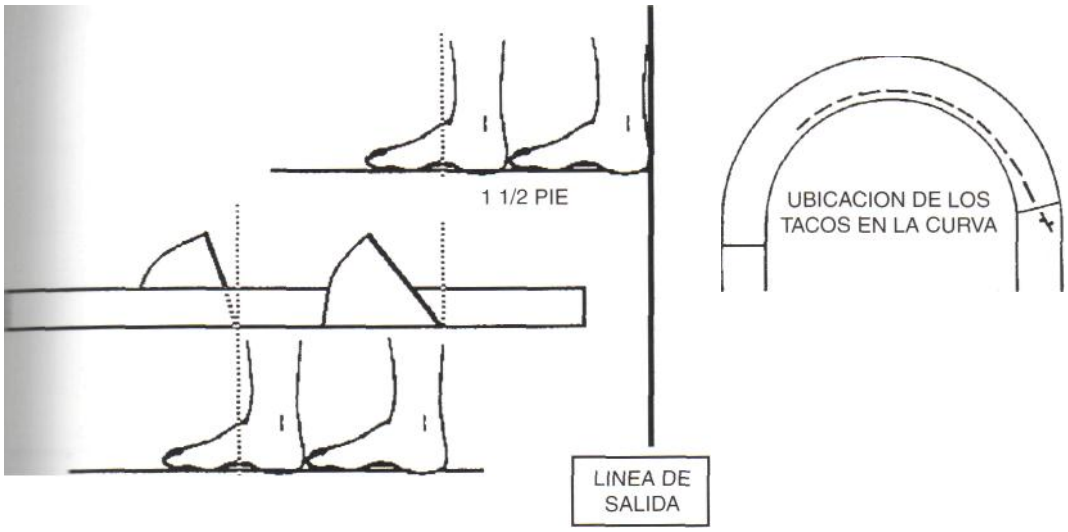
**DESCRIPCIÓN DE LAS FASES**

La Salida baja se divide en cuatro fases: Posición "A SUS MARCAS", "LISTOS", IMPULSO y ACELERACIÓN.

- En la posición "a sus marcas" el corredor ha colocado los tacos y ha asumido la posición inicial.
- En la posición "listos" el corredor se ha movido a una posición óptima de salida.
- En la fase de impulso el corredor abandona los tacos y realiza el primer paso.

- En la fase de aceleración el corredor aumenta la velocidad y realiza la transición hacia la acción de carrera

## UBICACIÓN Y AJUSTE DE LOS TACOS




**OBJETIVO**

Colocar los tacos de salida, de tal forma que se ajusten al tamaño y características del atleta.

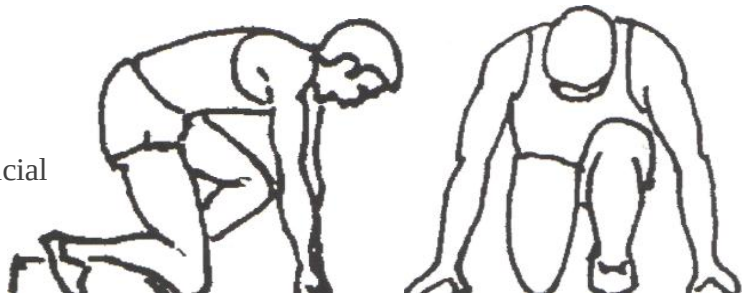
## CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Taco delantero se ubica 1 1/2 pie detrás de la línea de salida.
- Taco posterior se ubica 1 1/2 pie detrás del taco delantero.
- El taco delantero generalmente se coloca más alejado de la vertical.
- El taco posterior generalmente se coloca más cercano a la vertical

## POSICION "A SUS MARCAS"

**OBJETIVO:**

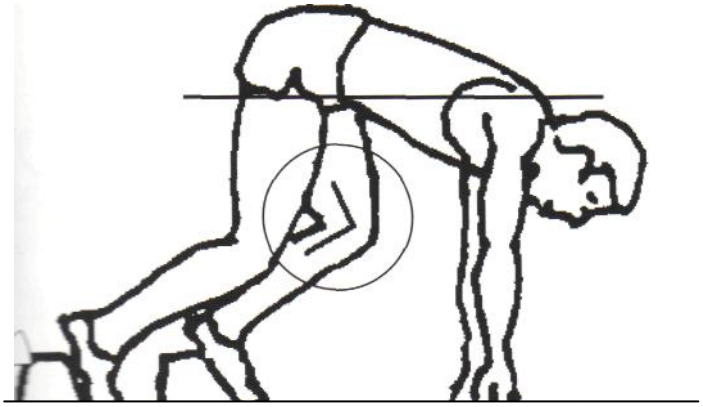
Asumir una adecuada posición inicial



**Características Técnicas:**

- ✓ Ambos pies están en contacto con el suelo.
- ✓ Rodilla de la pierna trasera se apoya en el suelo.
- ✓ Manos en el suelo, un poco más separadas que el ancho de hombros, los dedos arqueados y brazos casi paralelos.
- ✓ Cabeza alineada con la espalda, vista apunta hacia abajo.

**POSICIÓN DE "LISTOS"**



**OBJETIVOS:**

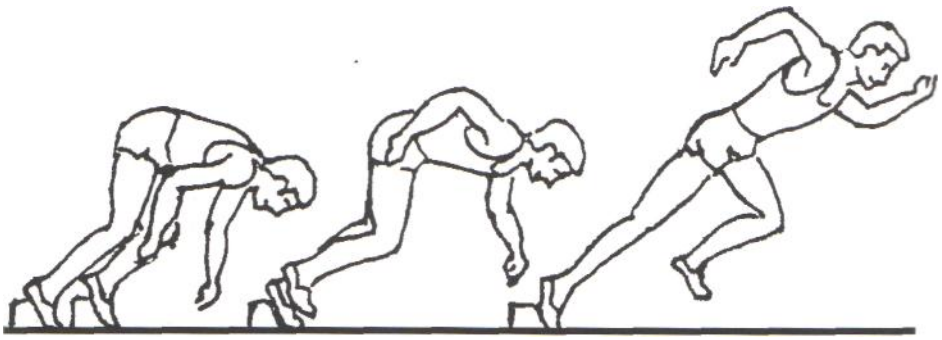
Moverse hasta adelante y mantener una óptima posición de salida

**Características Técnicas:**

- ✓ Talones presionan hacia atrás.
- ✓ Rodilla de la pierna delantera en ángulo de 90°

- ✓ Rodilla de la pierna trasera en ángulo de 120 - 140°
- ✓ Caderas apenas más altas que los hombros, tronco inclinado hacia delante.
- ✓ Hombros apenas delante de las manos.
- ✓ Peso del cuerpo sostenido por manos y brazos.

**FASE DE IMPULSO**



**OBJETIVOS:**

Abandonar los tacos y prepararse para el primer paso

**<u>Características Técnicas:</u>**

- ✓ El tronco se endereza y eleva a medida que los pies presionan firmemente sobre los tacos.
- ✓ Las manos se elevan desde el suelo en forma conjunta y luego balancean alternativamente.
- ✓ El empuje de la pierna posterior es potente y breve y el de la pierna anterior un poco menos potente y más largo.
- ✓ La pierna posterior balancea rápidamente hacia delante, mientras el cuerpo está inclinado y extendido.

- ✓ La rodilla y cadera están totalmente extendidas al completar el impulso.
- ✓ La pierna delantera se extiende totalmente.

## FASE DE ACELERACIÓN

**OBJETIVOS**

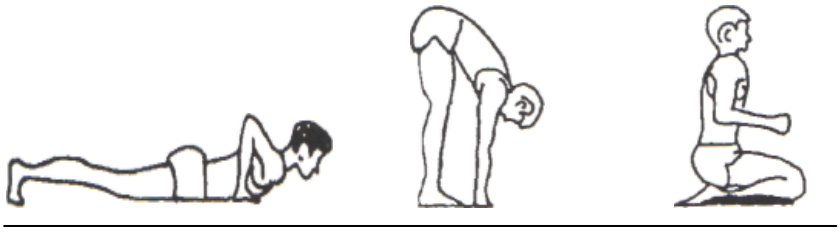
Aumentar la velocidad y realizar una eficiente trasmisión hacia la acción de la carrera

**<u>Características Técnicas:</u>**

- ✓ Pie posterior se apoya rápidamente sobre el metatarso para completar el primer paso.
- ✓ Se mantiene la inclinación hacia delante.
- ✓ Se mantiene las pantorrillas paralelas al suelo durante la recuperación.
- ✓ La frecuencia y amplitud de zancada con cada paso.
- ✓ El tronco se endereza gradualmente luego de 20 – 30 m.

## 5.4. PASOS PARA LA SALIDAS

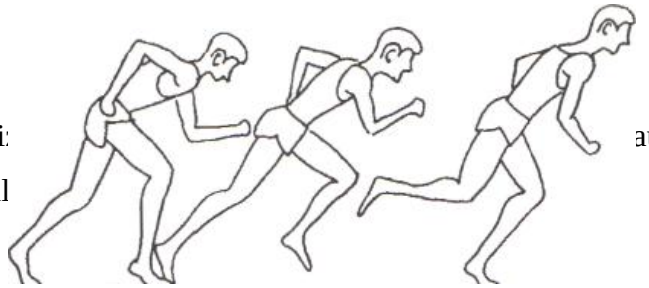
### PASO 1: SALIDAS DESDE DIFERENTES POSICIONES



- Ante una señal incorporarse hacia posición de carrera y acelerar rápidamente.
- Se puede realizar en forma individual o en parejas (un atleta persigue al otro

**OBJETIVOS:** Mejorar la concentración y la aceleración.

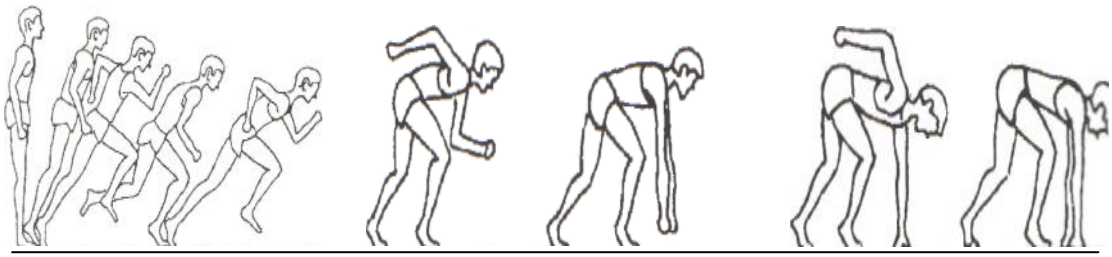
### PASO 2: SALIDA DE FRENTE A UNA SEÑAL

- Utili:  auditivas y táctil

**OBJETIVOS**: Desarrollar la concentración y la reacción

### PASO 3: VARIACIONES DE SALIDAS DE PARADOS

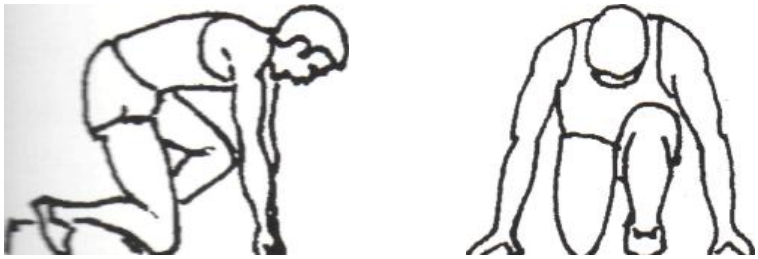
**1** **2** **3**



- Dejarse caer sin voces de comando. (1)
- Salida de parado desde una posición inclinada hacia adelante. (2)
- Salida de parado con 3 o 4 puntos de apoyo. (3)

OBJETIVOS: Practicar elevación del tronco y la aceleración

**PASO 4: POSICIÓN "A SUS MARCAS"**



- Ubicar y ajustar los tacos de salida
- Explicar y demostrar los elementos claves de la posición inicial.
- Practicar con la corrección del entrenador o un compañero.

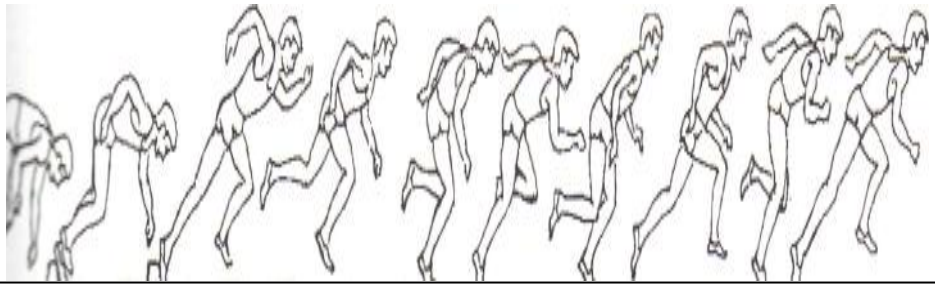
**OBJETIVO**: Introducir la posición "a sus marcas"

**PASO 5: POSICIÓN DE "LISTOS"**

- Explicar y demostrar la posición de “listos”
- Practicar el cambio entre las posiciones “a sus marcas” y “listos” sin salida.
- Corrección por parte del entrenador o compañero.

**OBJETIVO**: Introducir la posición de “listos”

**PASO 6: SECUENCIA COMPLETA**



- Salir y correr durante 10 – 30 m, sin voces de comando y con voces de comando.
- Utilizar diferentes andariveles salidas en recta y en curva, con y sin oponentes.
- Variar la duración entre “listos” y el disparo

**OBJETIVO**: Unir las fases como una secuencia completa”[6]

## 5.5. PROCESO DE ESNEÑANZA DE LAS TÉCNICAS DE LAS DISCIPLINAS ATLÉTICAS

“La Pedagogía de la enseñanza deportiva para una mejor comprensión de las técnicas atléticas a enseñar recomienda, dividir el proceso en varias partes:

[6] IAAF, Guía de la Enseñanza del Atletismo, Sistema de Formación y certificación de entrenadores IAAF: Harald Muller y Wollgang Ritzdort, Santa Fé- Argentina, 2000, pág: de 21 - 33

Explicación

- Demostración
- Ejecución
- Evaluación

Además el profesor o entrenador deportivo debe tener muy en cuenta las cualidades físicas y psíquicas de sus deportistas y de los medios con que cuenta para desarrollar sus actividades, e! profesor-entrenador debe apelar a todo su ingenio, ya la correcta utilización de los materiales de apoyo (dibujos, películas, adaptar ciertos implementos lo cual va a facilitar el aprendizaje de sus alumnos-deportistas)

**LA EXPLICACIÓN**

En esta parte del proceso, el profesor debe dar una descripción lo más clara y precisa posible acerca del gesto deportivo a enseñar, se utilizarán términos de fácil comprensión de parte de los alumnos (de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo), esto es muy importante ya que los alumnos novatos de esta forma podrán comprender claramente lo que van a realizar (se debe utilizar el método explicativo-demostrativo, y la ayuda del medio visual, el que contempla videos).
Por lo general en la enseñanza de las pruebas atléticas se utiliza el método analítico, ya que la composición o estructura de las pruebas lo recomienda por ejemplo para la enseñanza del lanzamiento de bala, lo primero que se tiene que aprender es el agarre del implemento para después pasar a las siguientes fases del lanzamiento.

**LA DEMOSTRACIÓN**

**Directa:**

En esta parte del proceso tiene una vital importancia la experiencia práctica del profesor y de las condiciones del mismo, ya que de esta manera va a participar directamente en el aprendizaje de sus alumnos.

Aunque en el caso contrario de que el profesor no pueda *realizar* el gesto deportivo debe buscar la colaboración de alumnos más avanzados o de alguna persona con experiencia en pruebas atléticas, de esta forma se debe asegurar una buena observación por parte de los alumnos, además con este procedimiento el profesor puede ir acentuando las indicaciones en las fases que crea conveniente hacerlo.

Siempre la demostración debe hacérsela lo más precisa y clara, capaz de que no sea precisa la repetición una y otra vez evitándose así la equivocación.

**Indirecta**

La participación de los alumnos la realizan luego de la demostración que se le observa al profesor o entrenador, donde los alumnos conjuntamente con su entrenador realizan las diferentes acciones para conseguir el objetivo planificado.

**LA EJECUCIÓN DE LOS ALUMNOS**

En esta parte del proceso, el alumno participa de manera directa y objetiva en el gesto deportivo al aprender por lo regular las primeras ejecuciones, esto da lugar a lo que comúnmente se conoce como la "Ley del ensayo error".

Lo cual no indica que se esté en capacidad sino que forma parte del proceso del aprendizaje gestual, lo que debe ser observado por los maestros ante lo cual deben actuar de tal forma que no se menosprecie el rendimiento del atleta.

A través de esto se podrá observar la capacidad perceptual de los alumnos haciéndose notar siempre las diferencias individuales, las cuales pueden estar dadas por una experiencia motora previa en unos alumnos, a diferencia de otros que no hayan tenido esta clase de experiencias.

**LA EVALUACIÓN [CORRECCIÓN]**

En esta parte deben descubrirse las dificultades al realizar el gesto, para lo cual el profesor tiene que explicar las partes en las cuales se cometieron errores y perjudicaron la correcta ejecución del ejercicio"[7]

# 6. HIPÓTESIS

## 6.1.Hipótesis General:

- Inciden los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

## 6.2.Hipótesis Específicas:

**Hipótesis 1**

- Los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

[7] GUZMAN J y CARRILLO C, UNL, AEAC, Módulo "Atletismo Proceso Técnico Metodológico" Loja – Ecuador, 2006, págs.: 23 - 24

**Identificación de Variables**

**Variable dependiente.-** Procesos técnicos metodológicos inadecuados.
**Variable Independiente.-** Pruebas de velocidad

**Hipótesis 2**

- Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

**Identificación de Variables**

**Variable dependiente.-** Resultados se debe al mal uso de los procesos técnicos metodológicos.
**Variable Independiente.-** enseñanza de las pruebas de velocidad

**Hipótesis 3**

- Los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, dedican poco tiempo a la preparación de pruebas de velocidad, y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

**Identificación de Variables**

**Variable dependiente.-** Poco tiempo para las pruebas de velocidad
**Variable Independiente.-** Fundamentación técnica - táctica

## OPERATIVIZACIÓN DE LAS HIPÓTESIS

**Hipótesis 1 :** Los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

| **Variable Procesos técnicos - metodológicos inadecuados** | | | | **Variable Pruebas de Velocidad** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Indicadores** | | **Sub-indicadores** | **Índices** | **Indicadores** | **Sub-indicadores** | **Índice** |
| Proceso metodológico | | - A,B,C de la carrera<br>- Enseñanza de la técnica | Adecuados<br>Poco Adecuados<br>No Adecuados | 100 mts | Salida<br>Primeros Pasos<br>Pasos Normales<br>llegada | Adecuados<br>No Adecuados |
| PARTES DE LA CRRERA | Salida baja | - Salida<br>- Impulso<br>- Aceleración | Adecuados<br>No Adecuados | 200 mts | Salida<br>Primeros Pasos<br>Pasos Normales<br>Carrera en curva<br>llegada | Adecuados<br>No Adecuados |
| | Pasos normales | Técnicas de la carrera | Adecuados<br>No Adecuados | 400 mts. | Salida<br>Primeros Pasos<br>Pasos Normales<br>Carrera en curva<br>llegada | Adecuados<br>No Adecuados |
| | llegada | Posición del tronco | Adecuados<br>No Adecuados | | | |

**Hipótesis 2 :** Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010

| **Variable Bajos resultados Deportivos** | | | | | **Variable Pruebas de Velocidad** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Indicadores** | **Sub indicadores** | | | **Índice** | **Indicadores** | **Sub - indicadores** | | | **Índice** |
| Juegos Intercantonales | **Participantes** | | | Suficiente<br>No Suficiente<br>Ninguno | **Pruebas:**<br>100 mts | **Resultados** | | | Adecuados<br>No adecuados<br>En parte adecuados |
| | **Distancias** | **Damas** | **Varones** | | | **Medalla** | **Damas** | **Varones** | |
| | 100 mts | 1 | 2 | | | Oro | 0 | 1 | |
| | 200 mts | 1 | 2 | | | Plata | 1 | 2 | |
| | 400 mts | 0 | 1 | | | Bronce | 1 | 2 | |
| Campeonatos Provinciales | **Participantes** | | | Suficiente<br>No Suficiente<br>Ninguno | 200 mts | **Resultados** | | | Adecuados<br>No adecuados<br>En parte adecuados |
| | **Distancias** | **Damas** | **Varones** | | | **Medalla** | **Damas** | **Varones** | |
| | 100 mts | 0 | 0 | | | Oro | 0 | 0 | |
| | 200 mts | 0 | 0 | | | Plata | 0 | 0 | |
| | 400 mts | 0 | 0 | | | Bronce | 0 | 0 | |
| Campeonatos Nacionales | **Participantes** | | | Suficiente<br>No Suficiente<br>Ninguno | 400 mts | **Resultados** | | | Adecuados<br>No adecuados<br>En parte adecuados |
| | **Distancias** | **Damas** | **Varones** | | | **Medalla** | **Damas** | **Varones** | |
| | 100 mts | 0 | 0 | | | Oro | 0 | 0 | |
| | 200 mts | 0 | 0 | | | Plata | 0 | 0 | |
| | 400 mts | 0 | 0 | | | Bronce | 0 | 0 | |

**Hipótesis 3 :** Los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, dedican poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

| **Variable**<br>**Poco tiempo para la preparación pruebas de velocidad** | | | **Variable**<br>**Fundamentación Técnica Táctica** | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Indicadores** | **Sub-indicadores** | **Índices** | **Indicadores** | **Sub-indicadores** | **Índices** |
| Frecuencia<br>Semanal | 1- 5 | Suficiente<br>Algo suficiente<br>No suficiente | Competencia<br>Preparación | 1 – 3<br>Damas y Varones | Suficiente<br>No suficiente<br>Ninguno |
| Tiempo de duración del entrenamiento | 30 ‘<br>45 `<br>60`<br>90` | Adecuados<br>No adecuados | 10 mts. | 1 – 3<br>Damas y Varones | Suficiente<br>No suficiente<br>Ninguno |
| Frecuencia Semanal para el desarrollo técnico | 1 - 5 | Adecuados<br>No adecuados | 200 mts | 1 – 3<br>Damas y Varones | Suficiente<br>No suficiente<br>Ninguno |
| | | | 40 mts | 1 – 3<br>Damas y Varones | Suficiente<br>No suficiente<br>Ninguno |

# 7. METODOLOGÍA

## 7.1. Métodos

**El método.-** es el camino a seguir mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano de manera voluntaria y reflexiva, para alcanzar un determinado fin que puede ser material o conceptual.

Los **Métodos** a emplearse en el desarrollo del presente proyecto de investigación son:

**Método Inductivo - Deductivo**, ya que partimos de las hipótesis planteadas que serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación para poder arribar a las conclusiones y generalizaciones.

Además también se empleará **El Método Analítico – Sintético.-** Porque se realizará una descripción de los principales aspectos referentes y que tienen que ver con el análisis del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, ciclo febrero a julio del 2010, a través del estudio Teórico - Práctico se logrará analizar las diferentes variables. En las conclusiones y recomendaciones se estará utilizando el proceso de síntesis.

Como método particular se utilizará **El Método Descriptivo,** ya que se hará una relación detallada acerca del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad con los atletas de Liga Cantonal de Paltas, y los criterios que darán las autoridades, entrenadores,

monitores y deportistas donde se hará la recolección de datos y el trabajo de investigación; es decir, interpretaremos y evaluaremos la realidad existente que tiene que ver con el problema elegido.

### 7.2. Técnicas e instrumentos

Para desarrollar el primer capítulo realizaremos consultas bibliográficas en diferentes libros, revistas, documentos, internet relacionados al proceso enseñanza aprendizaje de las pruebas de velocidad, técnica y metodologías, que detallamos en la bibliografía, la técnica a utilizar será el fichaje.

Elaboraremos fichas textuales, de resumen y mixtas sobre diferentes aspectos de las variables involucradas en la investigación.

Para el desarrollo del capítulo II se utilizará las técnicas de la encuesta a los entrenadores y monitores de Liga Cantonal de Paltas; de igual forma la entrevista a los atletas las mismas que serán aplicadas a través de cuestionarios estructurados para obtener criterios acerca del proceso técnico metodológico utilizado por los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad, el mismo que será elaborado de acuerdo a los indicadores, donde se hará constar preguntas abiertas y cerradas para el cumplimiento de los objetivos de estos instrumentos; y, el test de comprobación de la técnica de las pruebas de velocidad aplicada a los atletas.

### 7.3. Población y Muestra:

La investigación propuesta se realizará en la ciudad de Catacocha cabecera cantonal de Paltas de la provincia de Loja Liga Cantonal de Paltas; en el presente estudio no existirá muestra ya que se trabajará con todo el universo de estudio,

los mismos que son 2 entrenadores, 1 monitor y 25 atletas que practican pruebas de velocidad en el ciclo febrero a julio del 2010 como se detalla a continuación:

**ENTRENADORES, MONITORES Y ATLETAS DE LIGA CANTONAL DE PALTAS. CICLO FEBRERO – JULIO DEL 210**

| PARTICIPANTES | SEXO | | TOTAL | PORCENTAJE |
|---|---|---|---|---|
| | DAMAS | VARONES | | |
| Entrenadores | 0 | 1 | 1 | 4% |
| Monitores | - | 1 | 1 | 4% |
| Atletas | 11 | 12 | 23 | 92% |
| TOTAL: | 11 | 14 | 25 | 100% |
| **FUENTE:** Liga Cantonal de Paltas.<br>**ELABORACIÓN**: El Autor | | | | |

## MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

| TEMA | PROBLEMA | OBJETIVO GENERAL | HIPÓTESIS GENERAL | RESULTADOS ESPERADOS |
|---|---|---|---|---|
| "ANÁLISIS DEL PROCESO TÉCNICO METODOLÓGICO UTILIZADO POR LOS ENTRENADORES EN LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD CON LOS ATLETAS DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS. CICLO | Problema Central<br><br>¿Cómo incide el proceso técnico metodológico en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, Ciclo febrero a julio del 2010?<br><br>Problemas Derivados<br><br>Los procesos técnicos metodológicos que vienen utilizando los entrenadores no son los adecuados para la práctica en las pruebas de velocidad<br><br>Los bajos resultados obtenidos en las competencias Intercantonales, se deben al uso de procesos técnicos metodológicos no adecuados. | Conocer los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010 | Incide los procesos técnicos metodológicos que utilizan los entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010 | Al finalizar la investigación se analizarán los factores que inciden en el entrenamiento de los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas en las pruebas de velocidad<br><br>Dar a conocer los resultados a todos los entrenadores de Atletismo de las Ligas Deportivas Cantonales de la provincia de Loja. |
| | | **OBJETIVO ESPECÍFICO** | **HIPÓTESIS ESPECÍFICAS** | |
| | | Determinar si los procesos técnicos metodológicos utilizados por los entrenadores son los adecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010<br><br>Analizar si los resultados que han obtenido en el campeonato Intercantonal, se debe al uso inadecuado de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010 | Los entrenadores utilizan procesos técnicos metodológicos inadecuados para la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010<br><br>Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad en los atletas de Liga Deportiva Cantonal de | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| FEBRERO A JULIO DEL 2010” | Los entrenadores dedican mayor tiempo a la preparación de los deportistas en pruebas velocidad sin ninguna fundamentación técnica – táctica. | Determinar si el tiempo y fundamentación técnica – táctica que desarrollan los entrenadores en la preparación de los deportistas en pruebas de velocidad de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, son los adecuados | Paltas. Ciclo febrero a julio del 2010<br><br>Los entrenadores de Atletismo de Liga Deportiva Cantonal de Paltas, dedican poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hacen sin ninguna fundamentación técnica – táctica. | |

# 8. CRONOGRAMA

**ENERO A JULIO DEL 2010**

| TIEMPO: 2010 MESES/ SEMANAS | | ENERO | | | | FEBRERO | | | | MARZO | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | JUNIO | | | | JULIO | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 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 |
| **A C T I V I D A D E S** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1.** | Elaboración del Proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2.** | Presentación del Proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3.** | Estudio del Proyecto. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4.** | Designación del Director de Tesis. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5.** | Elaboración de la Investigación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6.** | Presentación del borrador. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7.** | Estudio del Tribunal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8.** | Elaboración del Informe final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9.** | Sustentación en Público | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

# 9. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

## 9.1.Presupuesto:

| Ord | Detalle | Costos |
|---|---|---|
| 01 | **Materiales de Escritorio:** | |
| | Papelería para instrumentos. | 40,00 |
| | Papelería para computador | 60,00 |
| | Papelería para elaboración de informes | 30,00 |
| 02 | **Bibliografía:** | |
| | Especializada | 200,00 |
| | Básica de Investigación | 150,00 |
| | INTERNET | 50,00 |
| 03 | **De Impresión:** | |
| | Accesorios para el computador. | |
| | Disket | 200,00 |
| | Elaboración de borradores | 10,00 |
| | Reporte Final | 50,00 |
| | Empastado | 150,00 |
| | | 40,'00 |
| 04 | **Varios:** | |
| | Movilización: | |
| | Hospedaje: | 100,00 |
| | Alimentación | 50,00 |
| | Derechos y aranceles Universitarios | 50,00 |
| | Imprevistos | 100,00 |
| | | 50,00 |
| | **TOTAL:** | **$ 1,530,00** |

**Son:** Mil quinientos treinta dólares.

## 9.2.Financiamiento:

El presente trabajo será financiado con recursos propios del investigador.

# 10.BIBLIOGRAFÍA


1. **BOMPA, TUDOR**; Periodización y Metodología del Entrenamiento, Ediciones Hispano Europea, Barcelona – España, 2003
2. **GARCIA MANZO,** Planificación del entrenamiento Deportivo, Ediciones Gymos, Madrid – España, 2000
3. **GONZALEZ Y MEJIA**; Bases Científicas del Entrenamiento Deportivo, UNL, Loja – Ecuador, 2009.
4. **HERNANDEZ MORENO**, La Actividad Física y el Deporte en el ámbito de la Ciencia, Apuntes, Barcelona España, 1990.
5. **IAAF,** La Guía de la enseñanza del Atletismo, Sistema de Formación y Certificación de entrenadores IAAF, Santa Fé – Argentina, 2000
6. **IMULLER, WOLFGAN**, IAAF, La Guía de la Enseñanza del Atletismo, Correr, Saltar, Lanzar, Ediciones Castellana, Santa Fé, Argentina, 2000.
7. **MATVEEV L**., Fundamentos del Entrenamiento Deportivo, Editorial Ráduga, 1983
8. **MEC, SENADER**, Programa de Estudio y Guía Didáctica, Área Cultura Física, Nivel medio, 2002
9. **PHILLIS**, Jacobson, Educación Física, Editorial Cúpula, Barcelona España, 1993.
10. **ROJAS Y CARRILLO,** Módulo: Atletismo Proceso Técnico Metodológico. UNL, Loja – Ecuador, 2006
11. **SANCHEZ** Gustavo, Test Físico Técnico, Ediciones IRFEYAl, Quito Ecuador 1997.
12. **VNESHTORGIDAT**, Atletismo, Tradución al Español O.Vneshtorgiozzdat, Habana Cuba, 1990.
13. **WATTS,** Denis, Atletismo, Ediciones Lidium, Buenos Aires – Argentina, 1984

# 11.ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

***ENCUESTA A LOS ENTRENADORES Y MONITORES DE ATLETISMO DE LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE PALTAS***

Señor entrenador, con la finalidad de potenciar el trabajo de investigación y averiguar sobre el proceso técnico metodológico que utilizan en la enseñanza de las pruebas de velocidad, le solicitamos se digne contestar el siguiente cuestionario:

A. DATOS INFORMATIVOS:

a. Entrenador: _____ Monitor _____

b. Título que Posee: _____

B. CUESTIONARIO:

14. ¿Los procesos técnicos que utiliza para la enseñanza de las pruebas de velocidad, según su opinión son:?

    Adecuados: _____ Inadecuados: _____ Poco Adecuados: _____

    Por qué?_____
    _____

15. Señale, qué aspectos técnicos enseña usted en la secuencia completa para las carreras de velocidad?

| | SI | NO | EN PARTE |
|---|---|---|---|
| ▪ Salida Baja | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Pasos Normales | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Llegada | _____ | _____ | _____ |

16. Señale los aspectos que considera en la enseñanza de la salida baja?

| | SI | NO | EN PARTE |
|---|---|---|---|
| ○ Posición de manos | _____ | _____ | _____ |
| ○ Posición de tronco | _____ | _____ | _____ |
| ○ Posición de cadera | _____ | _____ | _____ |

17. Señale qué aspectos técnicos enseña en la ubicación y ajuste de los tacos?

| | SI | NO | EN PARTE |
|---|---|---|---|
| ▪ Ubicación de tacos | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Ubicación de piernas | _____ | _____ | _____ |

18. Señale qué aspectos técnicos enseña para la posición "a sus marcas"?

| | SI | NO | EN PARTE |
|---|---|---|---|
| ▪ Posición de brazos | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Posición de piernas | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Posición de tronco | _____ | _____ | _____ |

19. Señale qué aspectos técnicos enseña usted en la posición de "listos" en las carreras de velocidad?

| | SI | NO | EN PARTE |
|---|---|---|---|
| ▪ Posición de piernas | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Posición de piernas | _____ | _____ | _____ |
| ▪ Posición de tronco | _____ | _____ | _____ |

20. En la enseñanza de las pruebas de velocidad, con qué etapas de la preparación cumple?

| | SI |
|---|---|
| 100 mts | |
| ▪ Salida | _____ |
| ▪ Primeros pasos | _____ |
| ▪ Pasos normales | _____ |
| ▪ Llegada | _____ |
| 200 mts | |
| ▪ Salida | _____ |
| ▪ Primeros Pasos | _____ |

- Pasos normales _____
- Carrera en Curva _____
- Llegada _____

400 mts
- Salida _____
- Primeros pasos _____
- Pasos normales _____
- Carrera en curva _____
- Llegada _____

21. Los resultados que han obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad?

    SI: _____ NO: _____ EN PARTE: _____

    Explique su decisión? _____
    _____

22. El uso de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad, los considera como:?

    - Adecuados _____
    - Poco adecuados _____
    - Non adecuados _____

23. Los procesos técnicos metodológicos que utiliza en la enseñanza de las etapas de las carreras de velocidad, 100, 200 y 400mts, las considera como:

    Adecuados _____ No Adecuados _____ En Parte Adecuados _____

24. El tiempo que dedica Usted, en la preparación de las pruebas de velocidad y lo considera como

    SUFICIENTE: _____ ALGO SUFICIENTE: _____
    NO SUFICIENTE : _____

    Explique su decisión? _____
    _____

25. Señale qué tiempo dedica usted diariamente para la enseñanza de las pruebas de velocidad, 100, 200 y 400 mts?

- 30 minutos _____
- 45 minutos _____
- 60 minutos _____
- 90 minutos _____

26. Cumple con la enseñanza de la fundamentación técnica táctica en la preparación de los atletas?

- SI _____
- NO _____
- EN PARTE _____

Fecha de la Aplicación de la Encuesta: ……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

***ENTREVISTA A LOS DEPORTISTAS DE ATLETISMO QUE PRACTICAN PRUEBAS DE VELOCIDAD EN LIGA CANTONAL DE PALTAS***

Señor deportista, con la finalidad de potenciar el trabajo de investigación y averiguar sobre el proceso técnico metodológico que utilizan sus entrenadores en la enseñanza de las pruebas de velocidad, le solicitamos se digne contestar el siguiente cuestionario:

A. DATOS INFORMATIVOS:

a. Prueba (s) que entrena: _____ _____ _____ _____
b. Edad _____ Sexo : Masculino _____ Femenino _____

B. CUESTIONARIO:

1) ¿Los procesos técnicos que utiliza su entrenador en la enseñanza de las pruebas de velocidad, según su opinión son:?

Adecuados: _____ Inadecuados: _____ Poco Adecuados: _____

Por qué?_____
_____

2) Señale, qué aspectos técnicos enseña su entrenador en la secuencia completa para las carreras de velocidad?

a. Salida Baja _____
b. Pasos normales _____
c. Llegada _____

3) Señale los aspectos que su entrenador considera en la enseñanza de la salida baja?

- Posición de manos _____
- Posición de piernas _____
- Posición de tronco _____

4) Señale qué aspectos técnicos enseña su entrenador en la ubicación y ajuste de los tacos?

- Ubicación de tacos _____
- Ubicación de piernas _____

5) Señale qué aspectos técnicos le enseña su entrenador para la posición "a sus marcas"?

- Posición de brazos _____
- Posición de piernas _____
- Posición del tronco _____

6) Señale qué aspectos técnicos le enseña su entrenador para la posición de "listos" en las carreras de velocidad?

- Posición de piernas _____
- Posición de brazos _____
- Posición de tronco _____

7) En la enseñanza de las pruebas de velocidad, con qué etapas de la preparación cumple su entrenador?

100 mts
- Salida _____
- Primeros pasos _____
- Pasos normales _____
- Llegada _____

200 mts
- Salida _____
- Primeros Pasos _____
- Pasos normales _____
- Carrera en Curva _____
- Llegada _____

400 mts
- Salida _____
- Primeros pasos _____
- Pasos normales _____
- Carrera en curva _____
- Llegada _____

8) En la participación competitiva, en Juegos Intercantonales u otros, qué resultados ha obtenidos?

Primer Lugar: _____ Segundo Lugar_ _____ Tercer Lugar : _____
Otras Ubicaciones: _____

9) Los resultados que ha obtenido en los Juegos Intercantonales, se deben al mal uso de procesos técnicos metodológicos que utiliza su entrenador en la enseñanza de las pruebas de velocidad?

SI: _____ NO: _____ EN PARTE: _____

10) El uso de los procesos técnicos metodológicos en la enseñanza de las pruebas de velocidad que su entrenador desarrolla, las considera como:?

ADECUADOS_____ POCO ADECUADOS _____ NO ADECUADOS ____

11) Los procesos técnicos metodológicos que utiliza su entrenador en la enseñanza de las etapas de las carreras de velocidad, 100, 200 y 400mts, las considera como:

Adecuados _____ No Adecuados _____ En Parte Adecuados _____

12) Su entrenador dedica poco tiempo a la preparación de las pruebas de velocidad y lo hace sin ninguna fundamentación técnica – táctica.

SI: _____ NO: _____ EN PARTE: _____

13) Señale qué tiempo dedica diariamente su entrenador para la enseñanza de las pruebas de velocidad, 100, 200 y 400 mts?

- 30 minutos _____
- 45 minutos _____
- 60 minutos _____
- 90 minutos _____

Fecha de la Aplicación de la Encuesta: ……

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**TEST DE COMPROBACION DE LA TECNICA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD**

IDENTIFICACION:
Lugar : _____ Hora: _____
Nombre: _____ Fecha: _____
TABLA:

| DESCRIPCION | EVALUACION |
|---|---|
| **1. Carreras de Velocidad:** Secuencia completa | |
| a) Fase de Apoyo | [ ] |
| b) Fase de Vuelo | [ ] |
| c) Fase de Impulso | [ ] |
| d) Fase de Aceleración | [ ] |
| **2. Carreras de 100 mts.** | |
| a) Salida | [ ] |
| b) Primeros Pasos | [ ] |
| c) Pasos Normales | [ ] |
| d) Llegada | |
| **3. Carrera de 200 mts.** | |
| a) Salida | [ ] |
| b) Primeros pasos | [ ] |
| c) Pasos Normales | [ ] |
| d) Carrera en Curva | [ ] |
| e) Llegada | |
| **4. Carrera de 400 mts.** | |
| a) Salida | [ ] |
| b) Primeros pasos | [ ] |
| c) Pasos Normales | [ ] |
| d) Carrera en Curva | [ ] |
| e) Llegada | [ ] |
| **TOTAL:** | |

Se marcará 1 punto en cada acción correcta de la técnica

PUNTAJE FINAL / VALORACIÓN

18 a 15 = Aceptable
14 a 10 = Poco Aceptable
- de 9 = No Aceptable

# Índice de Contenidos

Portada…….. i
Certificación……..…… ii
Autoría…….……...…… iii
Agradecimiento……..…….. iv
Dedicatoria……...……. v
Resumen…….…….. vi
Summary……. vii
Introducción…….. 1

**Capítulo 1**

**1. Metodología Utilizada**
1.1. Métodos…….. 5
1.2.Técnicas…….…….. 6
1.3.Población y Muestra……...……. 7

**Capítulo 2**

**2. Exposición e Interpretación de los Resultados.**

2.1. Para la Verificación de la Primera Hipótesis……...……. 9
2.2. Para la Verificación de la Segunda Hipótesis…….. 29
2.3. Para la Verificación de la Tercera Hipótesis…… 35

**Capítulo 3**

**3. Conclusiones y Recomendaciones.**

3.1. Conclusiones……..…….. 42
3.2. Recomendaciones……...…….. 44
Anexos:
Proyecto Aprobado…….. 47
Índice……...…….. 114