



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## TÍTULO

“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”

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

## AUTOR:

Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Belgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

1859  
LOJA – ECUADOR

2016

## CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

**DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

### CERTIFICA:

Haber dirigido y corregido en todas sus partes el presente trabajo de investigación titulado: **“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”**, de autoría del señor César Fernando Cabrera Suquilanda. Cabe indicar que el mencionado trabajo ha sido revisado con la rigurosidad del caso en todo el proceso de desarrollo y por cumplir con las normas establecidas en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, Por lo que autorizo su presentación, y que continúe con los trámites legales pertinentes, para la graduación.

Loja, 3 Octubre del 2016



.....

**DIRECTOR DE TESIS**

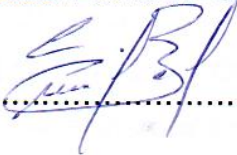
Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

## AUTORÍA

Yo, César Fernando Cabrera Suquilanda declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

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

Autor: César Fernando Cabrera Suquilanda.

Firma:  .....

Cedula: 1104811805.

Fecha: Loja, 3 Octubre del 2016

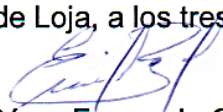
**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO**

Yo, César Fernando Cabrera Suquilanda, declaro ser la autor de la tesis titulada: **“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”** Como requisito para optar al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

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

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los tres días del mes de Octubre del dos mil dieciséis.

Firma:



Autor: César Fernando Cabrera Suquilanda

Cédula: 1104811805.

Dirección: Loja, Av. Paltas y Onas

Correo electrónico: cesare27ar@gmail.com

Teléfono: 0968677611                      Celular: 0994247312

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

Director de tesis: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc.

**Tribunal de Grado:**

Presidente:            Lic. Wagner Sotomayor Armijos

Primer Vocal:        Lic. José Picoita, Mg. Sc.

Segunda Vocal:      Mg. Yindra Flores

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios, a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, y al personal docente de la Carrera de Educación Física y Deportes quienes impartieron valiosos conocimientos durante todo el proceso educativo.

Así mismo quiero agradecer a la Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar, Mg. Sc, por su asesoría y dedicación y compromiso para terminar con éxito este trabajo investigativo.

Hago también un agradecimiento sincero a todas las personas que contribuyeron al desarrollo de mi investigación y lograr un feliz término

Autor: César Fernando Cabrera Suquilanda

## **DEDICATORIA**

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar todas las cosas que con mucho esfuerzo he logrado alcanzar.

Me siento muy feliz y orgulloso de haber concluido esta ardua tarea, se la dedico especialmente a mis padres, hermanos, compañeros y profesores que sin ellos este gran triunfo no hubiera sido posible.

A todos y cada uno de los profesionales que durante este tiempo fueron aporte fundamental en mi formación académica.

César Fernando Cabrera Suquilanda.

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				AÑO	NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA		
TESIS	CESAR FERNANDO CABRERA SUQUILANDA  "EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014"	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	PRADERA	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

## MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

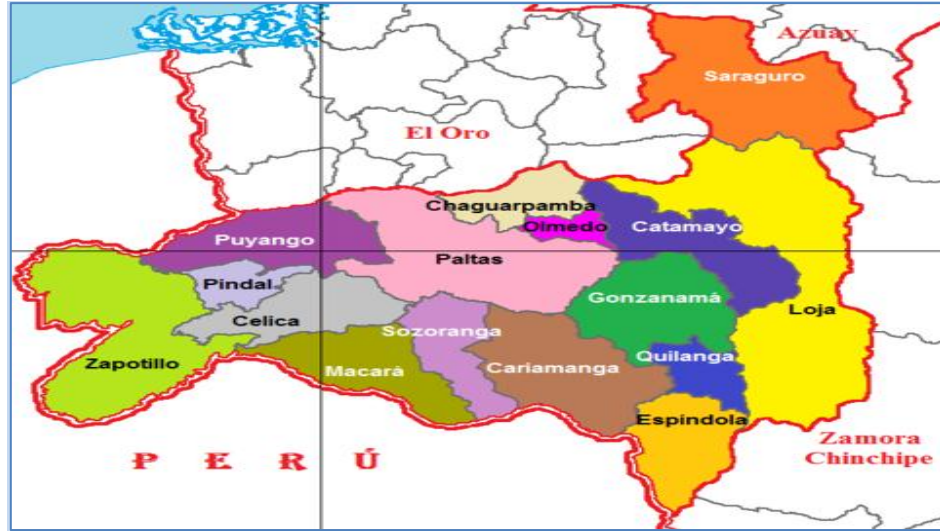


Figura 1: Provincia de Loja  
Fuente: Internet

### CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN, COLEGIO BERNARDO VALDIVIESO

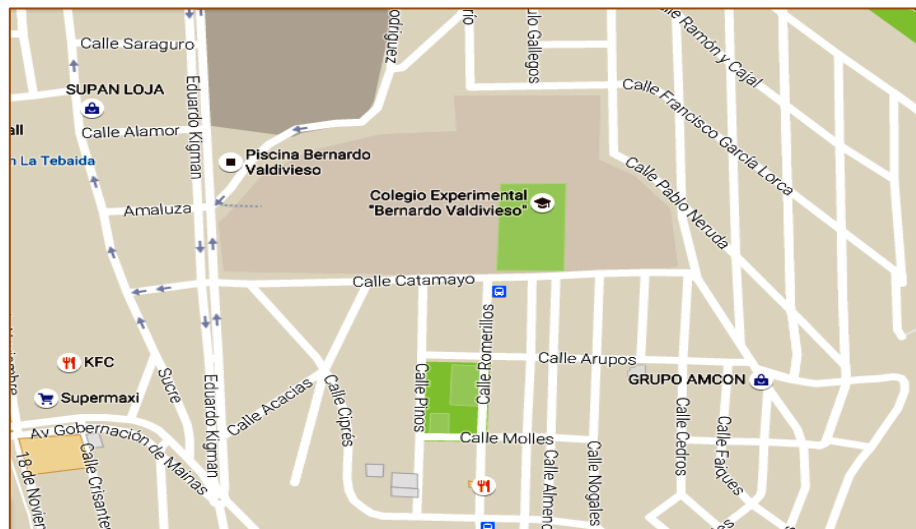


Figura 1: Croquis de la Investigación  
Fuente: Internet



## ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
  - a. TITULO
  - b. RESUMEN (CASTELLANO – INGLES) SUMMARY
  - c. INTRODUCCIÓN
  - d. REVISIÓN DE LITERATURA
  - e. MATERIALES Y MÉTODOS
  - f. RESULTADOS
  - g. DISCUSIÓN
  - h. CONCLUSIONES
  - i. RECOMENDACIONES
    - PROPUESTA ALTERNATIVA
  - j. BIBLIOGRAFÍA
  - k. ANEXOS
    - PROYECTO DE TESIS
    - OTROS ANEXOS

**a. TITULO**

“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD  
EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”

## **b. RESUMEN**

La presente tesis hace referencia al atletismo y a la selección de talentos en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja en el Periodo 2014. El objetivo general va encaminado a Evaluar la selección de talentos en el deporte de atletismo de la Escuela Bernardo Valdivieso y los objetivos específicos establecidos fueron Conocer sobre la selección de talentos en el atletismo, Diagnosticar las características que tienen los niños para el desempeño del atletismo y Planificar un programa de entrenamiento para seleccionar talentos en atletismo. Se aplicaron diferentes métodos que nos permitieron guiarnos durante todo el proceso de la investigación tales como: método inductivo, método deductivo, método analítico, método sintético y el método estadístico. La población para el análisis de esta investigación está conformada por 60 estudiantes de 8ª año de educación general básica de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso. Los objetivos planteados han sido probados, el objetivo general se cumplió gracias a los objetivos específicos proyectados finalmente se obtuvo resultados claros y relevantes entre los más importantes tenemos: De las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Unidad Educativa el 25% de los estudiantes si les gusta el atletismo y el 75% de los estudiantes no les gusta el atletismo por lo que no tienen conocimientos de atletismo, no les gusta y nunca han practicado atletismo.

## **SUMMARY**

This thesis refers to athletics and the selection of talent Bernardo Valdivieso Education Unit of the city of Loja in the period 2014. The overall objective is aimed to evaluate the selection of talent in the sport of athletics Bernardo Valdivieso School the specific objectives were to know about selecting talent in athletics, Diagnose features for children to athletic performance and plan a training program to select talent in athletics. Inductive method, deductive method, analytical method, synthetic method and the statistical method: different methods that allowed us to guide us throughout the process of research such as applied. The population for the analysis of this research consists of 60 students from 8th year of general education Basic Education Unit Bernardo Valdivieso. The objectives have been tested, the overall objective was met thanks to the specific objectives projected finally clear and relevant results were obtained among the most important are: Of the surveys of students of the Education Unit 25% of the students if they like athletics and 75% of students they do not like the track so they have no knowledge of athletics, do not like and have never practiced athletics.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

En el deporte se ha utilizado el término selección como una categoría propia, que agrupa una serie de intenciones en estrecha relación con el grado de exigencia que se requiere para la práctica de actividades físicas y se relaciona, desde el punto de vista humanista, a la realización de la práctica deportiva con el máximo posible de condiciones y potencialidades y así, prevenir desviaciones de la salud.

Un sistema de selección deportiva, adquiere una gran importancia en muchos aspectos, esencialmente por:

Un buen sistema de selección permite que en una región geográfica determinada se seleccionen los mejores talentos, lo cual deviene no solo en mayores resultados sino también en una óptima utilización de los recursos materiales económicos, técnicos y también humanos.

Por otra parte, se evita que sean seleccionados niños, adolescentes y jóvenes que no reúnan los requisitos para un deporte determinado y que sus resultados no satisfactorios le produzcan sensación de fracaso y pérdida de tiempo. Es por ello que se convierte en una necesidad que, todo proceso de selección se lleve a efecto conforme a principios y conocimientos científicos, como se puede realizar a través de proyectos relacionados con la práctica deportiva.

El proceso de detección y selección de prospectos para la iniciación en las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo, no se puede ver aislado del proceso que inicia el desarrollo de habilidades y destrezas motrices, que componen la base de cualquier manifestación deportiva, nos referimos sin dudas a la Educación Física y a la estructuración científica y pedagógica de sus planes y programas.

Es por ello que la problemática que representa el garantizar logros para el deporte, exige la estructuración de un "Sistema de Selección de Talentos para la Iniciación Deportiva", partiendo del criterio de articulación y aprovechamiento óptimo de todo el potencial que en recursos materiales y técnicos poseen las estructuras que atienden la Educación Física y el Deporte en cualquier país.

La selección de talentos siempre ha tenido mucha más opiniones a favor que las que se manifiestan en su contra y hasta finales del siglo XX la mayoría de los autores han coincidido en plantear que fueron los países de Europa del este los que mayores aciertos demostraron en el uso de procedimientos predictivos del rendimiento de los deportistas. Partiendo de estos criterios se planteó el siguiente interrogante ¿La selección de talentos en el colegio Bernardo Valdivieso permite dar un aporte al Atletismo de la Federación Deportiva de Loja en el periodo 2014. Los objetivos a cumplir en esta investigación son: el objetivo general fue evaluar la selección de talentos en el deporte de atletismo de la Escuela Bernardo Valdivieso, los objetivos específicos fueron conocer sobre la selección de talentos en el atletismo, diagnosticar las características que tienen los niños para el desempeño del atletismo y planificar un programa de entrenamiento para seleccionar talento en atletismo.

Dentro de los métodos de investigación se utilizó el método inductivo, método deductivo, método analítico, método sintético y el método estadístico como técnica se utilizará la encuesta determinando una población y muestra. Esta se realizará a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja. Con esta información recolectada, se hace una tabulación de datos y mediante tablas y gráficos se muestra los resultados de dichas encuestas, realizando la respectiva interpretación de resultados.

Con los resultados se verificaron las hipótesis llegando a las siguientes conclusiones: Concluyo que la selección de talentos que se obtendrá en la escuela Bernardo Valdivieso si permitirá dar una mayor cantidad de niños atletas en la Ciudad de Loja, Un mínimo de estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso les gusta el atletismo permitiendo demostrar su talento en esta disciplina para ser mejores en la misma, Los estudiantes no tienen conocimiento de los test en ninguna disciplina debido a la falta de enseñanza por parte de los docentes de Cultura Física y Los estudiantes a través de los test aplicados demuestran un buen desarrollo de su talento en atletismo conociendo en qué condiciones se encuentran los alumnos y poder mejorarlas.

Como autor recomiendo que se debe realizar la selección de talentos en todas las disciplinas, ayudando a los estudiantes a desarrollarse y ocupar el tiempo libre de la mejor manera y así tener una mayor cantidad de atletas en la Ciudad de Loja, La selección de talentos en atletismo ayuda a motivar a los estudiantes a practicar esta disciplina mejorando sus conocimientos y desarrollo de la misma, Existen test específicos para cada disciplina, por lo que es recomendable que los alumnos las conozcan y apliquen con el propósito de mejorar en un gran porcentaje su desarrollo físico y Como autor

recomiendo a los docentes de Cultura Física descubrir o llevar a cabo la selección de talento, mediante la aplicación de los test para cada disciplina dando a conocer a los estudiantes la importancia de cada uno de ellos y de esta manera motivarlos a mejorar en cada disciplina.



#### **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

##### **El Atletismo**

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Los primeros vestigios de las competencias atléticas se remontan a las civilizaciones antiguas. La disciplina fue desarrollándose a lo largo de los siglos, desde las primeras pruebas hasta su reglamentación. El calendario está dominado por cuatro tipos de eventos: reuniones, reuniones entre clubes, nacionales y los principales eventos internacionales. Los Juegos Olímpicos son el evento internacional más prestigioso.

Se celebran cada cuatro años desde 1896 y el atletismo es la disciplina más importante en ellos. Desde 1982, la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF), el organismo responsable de la regulación de la disciplina, ha flexibilizado sus normas para acabar con el periodo amateur de la disciplina. El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte. Iniciado en Grecia, la primera referencia que encontramos es en el año 776 a.C., aunque se supone que ya existía anteriormente.

Durante muchos años, el principal evento atlético fue la prueba del estadio (llamada stadion), que consistía en recorrer la distancia entre 190 y 200 m que podía variar según la longitud del estadio y que separaban las dos líneas de mármol con las que se marcaban la partida y la llegada.

Esa primera prueba fue ganada por Coreos de Ellis. Años después se agregaron el 'diaulos', competición de ida y vuelta del estadio. Llegó también el Penthalon que comprendía Lanzamiento de disco y Lanzamiento de jabalina, carreras pedestres, Salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa.

Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 de nuestra era el emperador romano Teodosio, abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo.

Fueron restauradas en Inglaterra, alrededor de la mitad del siglo XIX, las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas.

En las universidades de Oxford y Cambridge en 1864 se empezaron a celebrar las primeras pruebas atléticas, el primer mitin nacional fue en Londres en 1866 y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en

pista cubierta en 1868. El atletismo posteriormente adquirió un gran seguimiento en Europa y América.

En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur, actualmente la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF. La IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a las marcas obtenidas por los atletas.

Antes en las competiciones atléticas no existían pruebas para las mujeres, pero ahora pueden competir en igualdad con los hombres, aunque las pruebas como vallas o lanzamientos están adaptadas a la tipología femenina; en las vallas, la altura es menor, los artefactos de lanzamiento pesan menos, y las puntuaciones en pruebas combinadas y por equipos son equivalentes a las de hombres, de forma que a la mejor marca mundial en una prueba de mujeres corresponde una puntuación similar a la mejor marca mundial en una prueba de hombres, pese a que pueda haber gran diferencia de medida entre ambas.

El atletismo es un deporte que cuenta con diferentes pruebas (de velocidad, de resistencia, lanzamientos de objetos, saltos de distintas modalidades, etc.), en cada una de estas pruebas se demuestran distintas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.

La lucha contra el tiempo y la distancia, es un factor importante para perseguir el objetivo principal: la superación de uno mismo.

La globalización del atletismo.- Durante la primera mitad del siglo XX, la práctica del atletismo fue esencialmente prerrogativa de los Estados Unidos y

las naciones de Europa occidental como el Reino Unido, Francia o los países nórdicos destacaron en las pruebas de resistencia.

Desde 1930, los atletas afro-americanos sobresalieron sobre los europeos en las carreras de velocidad, como Eddie Tolan, el primer hombre de color campeón olímpico en los 100 m en el año 1932.

Después de la Segunda Guerra Mundial, algunos atletas venidos de las colonias europeas llegaron a destacar en su nuevo país de adopción, mientras que algunas naciones del hemisferio sur emergieron a nivel mundial, como por ejemplo Nueva Zelanda.

En 1950, los países comunistas invierten en los deportes olímpicos para reafirmar su existencia y demostrar su poder. El mundo del deporte es entonces bipolar y existen dos bloques rivales: los países occidentales y los países del Bloque del Este.

Los años 1960 y 1970 se caracterizan por el surgimiento de las naciones del Caribe, como los velocistas de Jamaica, pero sobre todo por la llegada de los corredores del África negra y de África del Norte en la media y larga distancia.

El etíope Abebe Bikila es el pionero, al convertirse en el primer africano en ganar la maratón olímpica (en 1960), mientras que Francia alinea ya a corredores de fondo originarios de los países del Magreb desde los años 1920. Alain Mimoun ganó el maratón cuatro años antes que Bikila.

Desde los años 1980, el atletismo se hace cada vez más universal y sigue la evolución geopolítica mundial.

El número de federaciones nacionales y el número de licencias aumenta significativamente en los países en vías de desarrollo.

Por el contrario, la práctica de la competición deportiva se estanca en los países desarrollados, en parte debido a su nivel de exigencia en términos de entrenamiento, y también por la creciente diversidad de la oferta deportiva y de ocio. Hoy en día, el atletismo es el deporte competitivo más universal.

Recientemente, los atletas de naciones con poblaciones pequeñas han llegado a la cima del deporte. Durante los Campeonatos del Mundo de 2003, Kim Collins, esprintero de San Cristóbal y Nieves ganó la prueba de los 100 m.

En términos más generales, el éxito de la mayoría de los atletas de la zona del Caribe se debe a que estudian en universidades de Estados Unidos que ofrecen mejores condiciones de formación que sus países de origen.

Desde mediados de 1990, algunos atletas, en su mayoría africanos, han optado por la expatriación y el cambio de nacionalidad. Así, en 1995, el corredor de 800 m Wilson Kipketer se puede considerar como un precursor, al elegir la nacionalidad danesa.

El COI le prohibió competir en los Juegos Olímpicos de 1996, pero más tarde el ex keniano fue imitado por varios de sus compatriotas. En 2003, Stephen Cherono se nacionalizó en Catar y ahora se llama Saif Saaeed Shaheen.

Otro ejemplo, el medallista olímpico Bernard Lagat eligió en 2005, para continuar su carrera, la ciudadanía estadounidense.

Esta fuga de talentos, justificada por los atletas por la falta de reconocimiento en sus países de origen, es sobre todo una manera de entrar en lucrativos contratos con las federaciones o patrocinadores.



**Figura 3. El atletismo**  
**Fuente: Internet**

En la actualidad, estados del Golfo Pérsico, como Catar o Baréin, ofrecen unas buenas condiciones financieras a sus nuevos ciudadanos y prometen a los atletas jóvenes financiar su educación y garantizar su futuro.

## **PRUEBAS DE PISTA**

### **Pruebas de Velocidad**

Las pruebas de velocidad se realizan independientemente de la talla del sujeto, y se relacionan a condiciones de la fuente de energía. (martinez, 2002)

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m. En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida.

Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprende una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.



**Figura 4. Carrera de Vallas**  
Fuente. Internet

## **CARRERAS DE MEDIA DISTANCIA**

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

La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 m 50 sg.

El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3 m 59,4 segundos.



**Figura 5. Carrera de Media Distancia**  
**Fuente: Internet**

## **CARRERAS DE LARGA DISTANCIA**

Las carreras por encima de 3.000 m se consideran pruebas de larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros.

El estilo utilizado por los campeones de la distancia evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras más agotadoras de larga distancia están las de campo a través (o cross) y maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de campo a través se realizan sobre un terreno tosco y natural.



Las carreras de campo a través exceden normalmente de 14,5 km. En contraste, la carrera de maratón siempre se realiza en un circuito de 41 km 947 m.

La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

### **CARRERAS DE RELEVO**



**Figura 6. Carrera de Relevó**

**Fuente. Internet**

Las carreras de relevos son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo.

## VALLAS

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas.

Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas, que se corren con las denominadas vallas altas; los 400 m (con vallas intermedias) y los 200 m, con vallas bajas.

En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

## CARRERAS DE OBSTÁCULOS



**Figura 7. Carrera de Obstáculos**  
**Fuente: Internet**

La carrera de obstáculos es normalmente sobre una pista de 3.000 m que contiene vallas, riachuelos y otros obstáculos.

## **MARCHA**

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos.

La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que corran los participantes.



**Figura 8. Marcha**  
Fuente: internet

## **PRUEBAS DE CAMPO**

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia.

## LANZAMIENTO DE DISCO



**Figura 9. Lanzamiento de Disco**  
**Fuente: Internet**

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 m.

En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro y de 44 a 46 mm de ancho; pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro y de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kg.

El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire con una extensión del brazo.

### **Lanzamiento de Martillo**

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo.

La bola, el alambre y el asa juntos pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 m.

La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro.

Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas.

Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°.

Si el martillo no cae en el terreno dentro de un arco de 90° el lanzamiento no es válido.

Los lanzadores de martillo suelen ser altos y con fuertes músculos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación.

## LANZAMIENTO DE LA JABALINA



**Figura 10. Lanzamiento de Jabalina**  
Fuente: Internet

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un

asidero de cordel de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad.

Dos líneas paralelas separadas 4 m marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista.

El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista.

Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 m. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

## **SALTO DE ALTURA**



**Figura 11. Salto de Altura**  
**Fuente: Internet**

El objetivo en el salto de altura es pasar sobre una barra horizontal que se encuentra suspendida entre dos soportes verticales separados unos cuatro metros. El participante tiene derecho a tres intentos para superar cada altura.

La mayoría de los saltadores de hoy en día usan el estilo de batida denominado fosbury, denominada así en homenaje a su inventor, el saltador estadounidense Dick Fosbury, quien la usó por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1968.

Para ejecutar el salto, los saltadores se aproximan a la barra casi de frente, se giran en el despegue, alcanzan la barra con la cabeza por delante, superándola de espaldas y caen en la colchoneta con sus hombros

### **SALTO DE PÉRTIGA O GARROCHA**



**Figura 12. Salto de Pértiga o Garrocha**  
**Fuente: Internet**

En salto de pértiga, el atleta intenta superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele ser de fibra de vidrio desde que reemplazara al bambú y al metal en la década de 1960.

El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra la barra, clava la punta de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes

de donde se encuentra la proyección de la barra y salta hacia arriba impulsándose con la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

En 1988 el ucraniano Sergei Bubka, considerado el mejor saltador de pértiga de la historia, se convirtió en el primer atleta que superó los 6 m de altura. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica.

### **SALTO DE LONGITUD**



**Figura 13. Salto de Longitud**  
Fuente: Internet

En el salto de longitud el competidor corre por una pista y salta desde una plataforma intentando cubrir la máxima distancia posible.

En pleno salto, el atleta tira de los pies hacia delante del cuerpo para ayudar a conseguir más distancia.

Un salto se mide en línea recta desde el borde frontal de la plataforma de despegue hasta la marca más cercana a la citada plataforma hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra.



Los atletas se clasifican basándose en sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y un brinco potente.

### **TRIPLE SALTO**

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados.

En la primera fase de la secuencia, el saltador corre por la pista y salta desde una plataforma de lanzamiento cayendo en tierra con un pie, volviendo a impulsarse hacia adelante y cayendo con el pie opuesto, impulsándose de nuevo hacia arriba y adelante cayendo esta vez con ambos pies en la superficie preparada de tierra, de una forma similar a como lo hacen en el salto de longitud.

### **PRUEBAS COMBINADAS**

#### **Decatlón**

El decatlón masculino consiste en diez pruebas durante dos días que premian el aguante y la versatilidad física. Las pruebas siguen este orden: 100 m lisos, longitud, peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, disco, salto de pértiga, jabalina y 1.500 m lisos.

Las actuaciones de los atletas en las diversas pruebas se miden contra una puntuación ideal de 10.000 puntos. La puntuación mayor acumulada determina el vencedor.

Las pruebas del heptatlón femenino también se realizan en dos días y son: 100 m vallas, peso, altura, longitud, 200 m lisos, 800 m lisos y jabalina.

## **Heptatlón**

Competición femenina en la que una misma atleta compite en siete pruebas distintas. Al igual que el decatón masculino dura 2 días.

Las pruebas son: 100 metros vallas, salto de altura, lanzamiento de peso, 200 metros lisos, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y 800 metros.

Tokio, en 1964, fue la primera sede en la que las mujeres se integraron en este tipo de prueba, pero no fue hasta la Olimpiada de Los Angeles, en 1984, cuando quedaría configurado el conjunto de pruebas tal y como figura en la actualidad.

## **Selección de talento**

Bompa (1987) define talento como: “el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento” (p. 45) En este sentido, el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado.

Ya Matsudo (2000), plantea que el talento es: “una colección de variables y que la más importante es la genética, pero considera algunos aspectos de dificultad para la selección de talentos en su país” (p. 56)

1- Falta de voluntad política

2- Perfil cultural

3- Factor socio económico

4- Factor familiar – desinterés de los padres

5- Factor nutricional

6- Inicio prematuro (temprano)

También destaca que las dificultades encontradas en las cuestiones del talento deportivo, casi siempre están relacionadas a la falta de conocimiento y aceptación por los entrenadores deportivos, de las pesquisas y metodologías desarrolladas por los teóricos, con la intención de auxiliar en el diagnóstico y predicción del desempeño de atletas.

El proceso de selección de talentos deportivos

La realidad del deporte de competición nos lleva a un planteamiento del entrenamiento en la infancia que, si no se opone a la perspectiva educativa del mismo, sí al menos está condicionado por la búsqueda de altos rendimientos y ha generado la necesidad de elaborar y llevar a cabo una serie de pruebas encaminadas a la detección temprana y posterior selección de los llamados talentos deportivos, concepto que hace referencia a aquellos jóvenes deportistas que poseen cualidades potenciales para destacar en una determinada disciplina deportiva. Numerosos autores se han pronunciado respecto a este tema, la especialización precoz en el deporte y los posibles efectos y consecuencias en el joven deportista (Galilea y cols., 1986).

Pero, ¿qué entendemos por Talento Deportivo? Literalmente, talento es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo.

Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que

le rodean o su motivación hacia el entrenamiento. En este sentido, el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado (López J., 1995).

En relación al Talento Deportivo, Hahn (1988) lo define como la disposición por encima de lo normal de poder y querer realizar rendimientos elevados en el campo del deporte.

Según Gaber H. y Ruoff B.A. (1979) un talento deportivo se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, al cual, con mucha probabilidad lo portan en un momento sucesivo a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte.

Adentrándonos un poco más en el tema, encontramos una serie de conceptos que habitualmente se utilizan de manera indistinta que, si bien están íntimamente relacionados, presentan ligeros matices diferenciadores: estamos hablando de detección, identificación y selección de talentos deportivos (López J, 1995; Mateo J., 1990):

La Identificación de Talentos, según Léger (1986) consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico para emprender las posteriores etapas de entrenamiento.

Por su parte, Salmela y Régnier (1983) definen la Detección de Talentos como una predicción a largo plazo en cuanto a las posibilidades de que un individuo posea las capacidades y los atributos necesarios para alcanzar un nivel de formación dado en un deporte determinado, diferenciando este concepto de la selección en la que la predicción es a corto plazo.

La Selección del Talento se entendería como una operación reposando sobre una predicción a corto plazo en cuanto a las posibilidades de que un sujeto dado en el seno de un grupo de atletas posea atributos, el nivel de aprendizaje, el entrenamiento y la madurez necesarias para realizar una mejor formación que el resto de los miembros del grupo en un futuro inmediato (López J., 1995)

## **MODELOS DE DETECCIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS**

Los modelos tradicionales de selección de deportistas, basados en la libre adscripción a una determinada actividad, en el que solo se exigía la voluntariedad del sujeto, o las selecciones y entrenamiento de jóvenes para un deporte en particular realizadas al azar, hasta los procesos científicos sofisticados que van dejando fuera de la selección a uno tras otro a los sujetos no superdotados, hay un largo camino, que puede ser ocupado por criterios mixtos de selección, mas científicos que los modelos tradicionales y menos fríos y lapidarios que el modelo del filtraje absoluto.

Battle, E. (1980), citaba tres modelos a considerar:

- La selección natural.
- La selección técnica.
- La selección científica.

Dentro de estos grupos, pasaremos a analizar diferentes metodologías que se han seguido para la detección y selección de jóvenes con talento:

- 1.- Selección Natural.
  - a) Tradición y selección.

b) Pirámide participativa y Selección.

2.- Selección Técnica.

a) Competición y selección.

b) Competición y control de la progresión.

c) Selección por traslado de talentos y entrenamiento.

3.- Selección Científica.

a) Modelos basados en la Performance.

b) Modelos Procesuales.

c) Modelos Mixtos.

### **Modelos de Selección Natural**

La selección natural está considerada como la aproximación normal, la forma natural de asegurar el desarrollo del atleta en el deporte. Esta presupone que un atleta se inscriba en un deporte a causa de la influencia local (tradicción escolar, deseos de los padres o compañeros).

Por lo que en este caso la evolución de la performance depende, entre otras cosas, del hecho de que el individuo, por azar, haya tomado parte en un deporte en el cual tenga capacidad. Bompa, T. (1987)

### **Tradicción y Selección**

Doug Beal (1989), consideraba que la tradición en el deporte la realizan más los jugadores que los entrenadores, con las informaciones, con los hechos que van pasando de grupo en grupo, de generación en generación.

La adscripción de jóvenes deportistas en una determinada actividad deportiva se ve influenciada por la tradición existente en su entorno, de muy diversas maneras:

- Deportes de práctica asidua en su Centro Escolar.
- Deportes con tradición familiar o influencia de los padres.
- Deportes autóctonos del lugar.
- Por difusión deportiva (Escuelas Municipales, de Clubes).
- Por facilidad en el uso de instalaciones.

### **PIRÁMIDE PARTICIPATIVA Y SELECCIÓN**

Plantea el modelo, que si el número de participantes en una modalidad deportiva aumenta, las posibilidades estadísticas de que exista un número mayor de jóvenes con talento es posible. Battle, E. (1980).

Esta teoría no compartida por otros autores Hahn, E. (1988) no es del todo cierta, ya que se ha demostrado que otros modelos basados en la selección específica de un número de sujetos que tenían las condiciones adecuadas y a través de un entrenamiento apropiado se han conseguido los éxitos deseados.

Pero es evidente, que si el número de participantes aumenta, la estadística demostrará también que se elevará el número de talentos, fundamentalmente porque se ha creado los cauces para su detección y posterior selección.

## **MODELOS DE SELECCIÓN TÉCNICA.**

Es la que está presidida por las cualidades técnicas del deportista. La realizan los técnicos deportivos en función de la clase, la condición física, el grado de entrenamiento, la forma y el rendimiento óptimo en el momento de la selección.

## **COMPETICIÓN Y SELECCIÓN**

Modelo muy utilizado en nuestro país en determinados deportes colectivos (fútbol y baloncesto fundamentalmente), consiste en designar técnicos que observan todas las competiciones de cierto nivel, en categorías jóvenes, para detectar posibles candidatos a formar parte de sus clubes, selecciones provinciales y autonómicas.

Una selección supone, en estas condiciones, si quiere ser rigurosa, de los jóvenes participantes en la competición, un seguimiento.

Por otro lado hay que decir que la competición a estos niveles no suele llevar al éxito esperado de encontrar allí a los futuros campeones. (Hahn, E. 1988), afirma que la probabilidad de encontrar en las competiciones de niños a la futura elite deportiva, se cifra entre un 10-20%.

- Caracterización de las etapas de la selección
- Etapa de selección preliminar o primaria de niños y adolescentes

En esta primera etapa se debe determinar la capacidad del niño de superarse deportivamente, detectando en ella sus dotes personales dirigidos al deporte en cuestión y evaluar el grado de actividad motora, poniéndose en esta de manifiesto, la evaluación de la psicomotricidad, en niños que se les haya evaluado un potencial genético con un consecuente desarrollo físico.



Según Filípovich y Turevski (1977) "La tarea fundamental consiste en general, en seleccionar los niños con buenas dotes motoras y determinar su status psicomotor", citado por Volkov y Filin (1989, p. 174).

Aunque hoy en día existe un divorcio casi total entre Área de Educación Física y Área Deportiva, el peso del desarrollo de esta etapa lo ha de llevar el profesor de Educación Física, pues esto solo se logra incorporando de forma masiva a la mayor cantidad de niños dotados deportivamente, dirigidos por el entrenador. Así también debe tenerse en cuenta, la actitud de la familia ante la práctica sistemática del deporte por el niño, para lo cual, el entrenador ha de sostener charlas con los padres y los niños para llevar más amplia información sobre ellos.

Un factor importante en esta etapa son los medios. Al respecto Turajodzhayeva (1978) planteó: "Mediante la selección adecuada de los medios y métodos especiales, en dicho grupo se puede influir de manera orientada en el desarrollo de las cualidades físicas y la formación de los hábitos y habilidades, creando las premisas necesarias para la especialización consiguiente", citado por Volkov y Filin (1989, p. 144).

Lo anterior se debe llevar a la práctica basándose principalmente en las observaciones pedagógicas, charlas y pruebas de control (test) ubicando entre los más capaces los grupos docentes.

Esta primera etapa, a opinión de Bril (1980) para el caso de los juegos deportivos, donde se incluye el Baloncesto, ha de ocurrir en el período desde los 7-8 años hasta los 9-10 años.

Además plantea que el mejor medio del diagnóstico en estas edades es el test de juegos móviles y demostró que los juegos son la forma más idónea para revelar las capacidades individuales de los niños y adolescentes.

Los juegos contribuyen a manifestar las funciones en las combinaciones que constituyen las estructuras de la dotación motora. Además los juegos son una forma natural de actividad de los escolares de los grados menores, aunque requieren de un nivel óptimo de motivación de las valoraciones del test.

Respecto a los juegos, Dobler en su libro *Juegos Menores*, aseveró: "Los juegos contribuyen incluso en el deporte de rendimiento a la relajación y al descanso activo, pero este no es el único objetivo. También consideramos apropiado los juegos para ayudar a fortalecer determinadas habilidades y propiedades motoras para juegos deportivos especiales". Dobler (1990, p. 371)

## **ETAPA DE SELECCIÓN SECUNDARIA O SEGUNDA**

Su tarea fundamental es comprobar a fondo la correspondencia de los niños seleccionados primariamente con las exigencias de la especialización exitosa de la modalidad elegida.

En esta se comprueba cómo se manifiestan las potencialidades genéticas de su desarrollo físico y su status psicomotor (aplicación de test).

El hecho de que el niño tenga cualidades y características especiales y un nivel elemental de preparación, le permite al entrenador determinar el grado de dotación deportiva que presenta el niño y el adolescente.

En esta etapa se debe determinar la estabilidad de los intereses deportivos y ha de transcurrir en el período de 11-12 años, es decir, que debe tener una duración de dos años.

Al concluir se adopta la decisión de matricularlo o no en las escuelas deportivas y es en estas donde precisamente comienza su especialización, la que Feige (1978), define como: la estructura planificada del entrenamiento con el objetivo de conducir al atleta dentro del campo limitado de un deporte a éxitos, competiciones, récords y también plusmarcas personales.

Es importante señalar que no todos los autores coinciden en el tiempo dedicado a la especialización Así por ejemplo Carl (1976) y Meinel (1978) afirman basándose en investigaciones realizadas, que se debe prolongar la duración de esta etapa, ocurriendo así lo que ellos llaman especialización a tiempo y " la especialización lo más tarde posible" respectivamente.

En tanto que Feige (1978) propone una especialización precoz caracterizada por tempranos rendimientos máximos como objetivo a corto plazo, con las siguientes características:

- ✓ Un crecimiento rápido y por ello notable rendimiento
- ✓ Rendimientos excepcionales en la adolescencia
- ✓ Descenso rápido del rendimiento que se produce pronto
- ✓ Marcas máximas y promedios no elevados en el ámbito personal

Sin embargo, el mismo Feige (1978), basándose en sus investigaciones, se manifiesta a favor de una prolongación de la fase inicial y de la estructuración del entrenamiento del rendimiento, en concordancia con el desarrollo de la persona.

Para él este proceso llevaría como base los siguientes factores:

- La adaptación evolutiva teniendo en cuenta la evolución individual. En este caso, él define por ejemplo, a la infancia como "sólo una fase de paso hacia el rendimiento máximo"
- Un incremento proporcional de los estímulos de cargas y de la presión hacia el rendimiento relacionado con ello. Es decir, que la dosificación se va optimizando mediante una planificación a largo plazo
- La variedad motora que es la base para futuras marcas o altos logros, no se restringe, sino más bien forma parte de la enseñanza variada en las diferentes disciplinas deportivas (Matveev, 1972)
- El máximo desarrollo posible de la coordinación neuromuscular, incluso las especiales motrices del deporte (Feige, 1973)

Estas dos primeras etapas de la selección definidas por Harre (1973) como edad escolar temprana y media (8 a 11-13 años) en la que se observan rápidos considerables progresos en la capacidad de rendimiento motor.

Definen la fase, precisamente, del desarrollo, en la cual se mejora extraordinariamente la forma de movimiento y se consolidan muchas nuevas. Por eso a este período se le da también el nombre de "edad específica de rendimiento" o "mejor edad de la infancia para el aprendizaje." (Meinel, 1978)

Casi todos los índices de la capacidad de rendimiento físico alcanzan las mayores tasas de incremento en este período.

La predicción de los resultados deportivos debe tenerse en cuenta las características que los condicionan en adultos, y no los factores temporales que facilitan la adquisición de las técnicas.

## **LA IDENTIFICACIÓN DE LOS TALENTOS DEPORTIVOS**

La identificación del talento (Leger, 1985), consiste en predecir si un joven podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas del entrenamiento.

Esta identificación se entendería como una fase del proceso de determinación de capacidades del rendimiento que una persona deberá tener a fin de poder alcanzar un alto nivel en el futuro.

Matsudo (1987) señala que en la identificación del talento potencial el perfil de atletas élites proporciona una referencia para la interpretación de los parámetros estructurales y de ejecución deportiva, numerosos artículos se apoyan para la selección de este talento deportivo en el físico de atletas élites extrapolando este a atletas adolescentes, lo que es incorrecto por cuanto aquellos factores que se relevan fácilmente en la adolescencia no son los únicos que afectan el comportamiento a la edad adulta.

Para Esa Peltola (Asesor en identificación de talentos para la Comisión Australiana de Deportes, 1992) esta etapa se puede definir como: “aquel proceso a través del cual se estimula a los niños a participar en los deportes donde tengan mayores probabilidades de triunfar, sobre la base de resultados de parámetros seleccionados de las pruebas.

En esa misma línea en 1993 considera que la identificación de talentos constituye el primer paso en el camino de principiante hasta atleta de elite internacional, y que se realiza a través de la aplicación de pruebas que registran y miden varios parámetros que permiten predecir la capacidad de

rendimiento y actuación, “considerando el nivel de preparación física y madurez del niño en ese momento”.

Siguiendo a Víctor López (1993) se puede afirmar que todas las disciplinas se beneficiarían de la identificación de talentos a una edad temprana, representando un impacto inmediato en el deporte de elite y especialmente en los deportes en que se exige alto nivel técnico, debido a la necesidad de desarrollar patrones motores correctos a una edad temprana.

Según Armando Aravena (1996), la selección de los niños que se inician en el aprendizaje de un determinado deporte, caracterizado por el progresivo y cada vez más exigente proceso de formación y competición es una afortunada idea, en la que hay que enfatizar para lograr buena probabilidad de éxitos.

## **e. MATERIALES Y METODOS**

### **Materiales**

Para este trabajo investigativo se utilizó los siguientes materiales bibliográficos como: textos y libros, internet, tesis, entre otros, también se utilizó materiales de oficina como: hojas de papel bond, computadora, impresora, clips, grapadora, flash memory, cámara digital, copias, y esferográficos, para el trabajo de campo fue necesario los siguientes materiales: uniforme, conos, silbato, balones, red, cuerdas, entre otros.

Los materiales para el trabajo de campo fueron:

Conos, Registro, cinta métrica, Cal, Lápiz, Recursos humanos, Banqueta y Silbato

### **Tipo de investigación**

El tipo de investigación es cualitativa descriptiva ya que describe el fenómeno investigado durante todo el proceso de la investigación, tiene un carácter longitudinal debido al tiempo de duración de más de un año.

Esta investigación se llevó a cabo en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja, debido a que existen talentos en atletismo pero la Unidad Educativa no ayuda al desarrollo de estos talentos por medio de esta investigación ayuda a la selección de los estudiantes con talento en atletismo.

### **Tipo de Diseño**

Es un diseño pre experimental ya que se trabaja con un solo grupo, y se le aplica un pretest y un postes con una alternativa intermedia.

## **MÉTODOS**

### **Método Inductivo**

Me permitió hacer un análisis de datos empíricos que obtuve a través de la encuesta aplicada a los niños de la Escuela Bernardo Valdivieso.

Este método se lo utilizó para la elaboración del marco teórico, es decir para obtener y seleccionar la información de las dos categorías principales de la investigación; también para analizar y sintetizar la información obtenida luego de la aplicación de los instrumentos en la fase de investigación de campo.

### **Método Deductivo**

Con este método se logró analizar el problema en su contexto general, para luego construir las preguntas con su respectivo análisis.

Este método se los utilizó a través de un proceso sintético –analítico, que parte de aspectos generales utilizando el razonamiento lógico, para llegar a conclusiones particulares que tienen relación con el problema a investigarse.

### **Método Analítico**

Lo utilice para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas a seguir a si mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación.

El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia.



Este método me permitió conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías.

### **Método Sintético**

Me sirvió para realizar una descripción de los principales aspectos referentes al proceso de las normas de selección de talentos.

### **Método Estadístico**

Este método fue necesario para la representación gráfica como resultado del procesamiento de información recopilada.

Para la aplicación de encuestas se utilizó una encuesta dirigida a los estudiantes de la Unidad Educativa en estudio la misma que consta de seis preguntas con sus variables respectivas las cuales no necesitaron de aplicar la fórmula estadística porque la población muestra fue menor a 100.

### **Técnicas e instrumentos**

#### **Bibliográficos**

Se la utilizo a base de libros, módulos, tesis e internet, contienen información precisa y comprensiva para los temas de estudio.

#### **Encuesta**

Me sirvió para obtener información detallada y verídica del problema investigado.

## Observación

Esta técnica me ayudo a visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en el fenómeno a investigar, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos.

## Población y Muestra

La presente investigación se efectuó la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja, en el presente trabajo la muestra la conformaran los 60 estudiantes de dicha institución.

Tabla 1. Estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

TABLA N° 1		
INSTITUCION	ALUMNOS	PORCENTAJE
UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO	60	100%
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## f. RESULTADOS

Encuestas realizadas a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja.

### 1. ¿TE GUSTA EL ATLETISMO?

Tabla 2. Afinidad de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso por el atletismo

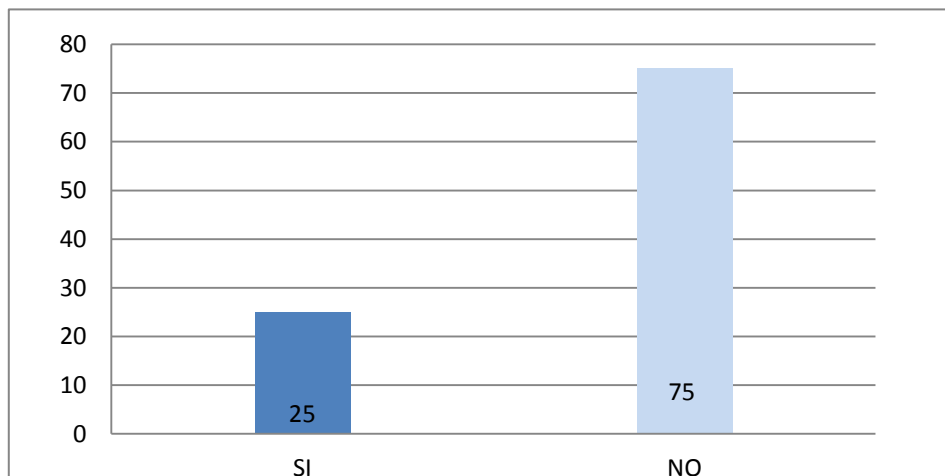
**TABLA N° 2**  
**UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO**

VARIABLE	F	%
SI	15	25
NO	45	75
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## **Análisis e Interpretación**

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas.

De las encuestas aplicadas a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso al 25% de los estudiantes si les gusta practicar atletismo mientras que al 75% de los estudiantes no les gusta el atletismo por lo que no tienen conocimientos de atletismo, no les gusta y nunca han practicado atletismo.

### **2. ¿TE GUSTARIA ENTRENAR ATLETISMO?**

Tabla 3. Tendencia de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso a entrenar atletismo

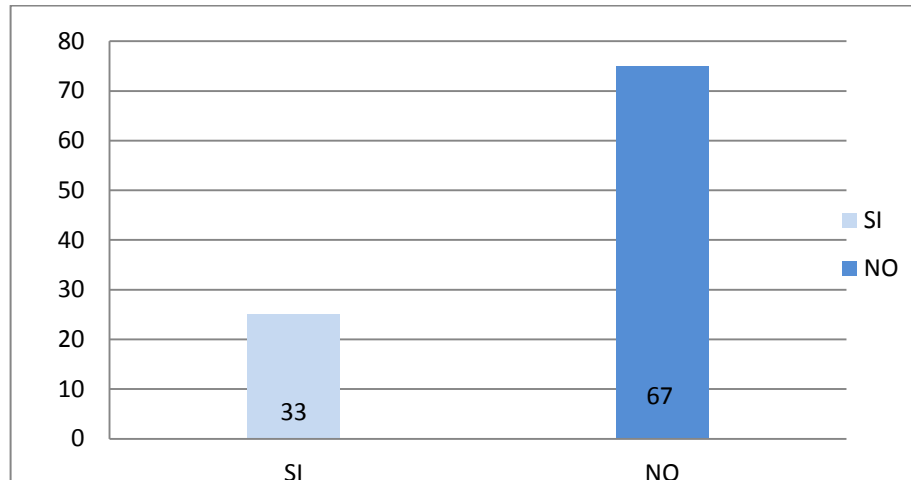
**TABLA N° 3**

<b>UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO</b>		
<b>VARIABLE</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
SI	20	33
NO	40	67
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

### Análisis e Interpretación

El entrenamiento de atletismo engloba a un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Su objetivo es bastante simple, consiste en superar el rendimiento de los adversarios ya sea en velocidad, resistencia, distancia o altura.

Por ello, hemos dividido esta sección en carrera, resistencia, velocidad y planes de entrenamiento, que te ayudarán a evolucionar y progresivamente alcanzar tus objetivos.

De acuerdo a este interrogante el 33% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso si les gustaría entrenar atletismo y el 67% de los estudiantes no les gustaría entrenar atletismo debido a que no les gusta esta disciplina.

### 3. ¿LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA PERMITE TENER JOVENES ATLETAS?

Tabla 4. Posibilidad de que la selección de estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso sean futuros atletas

**TABLA N° 4**

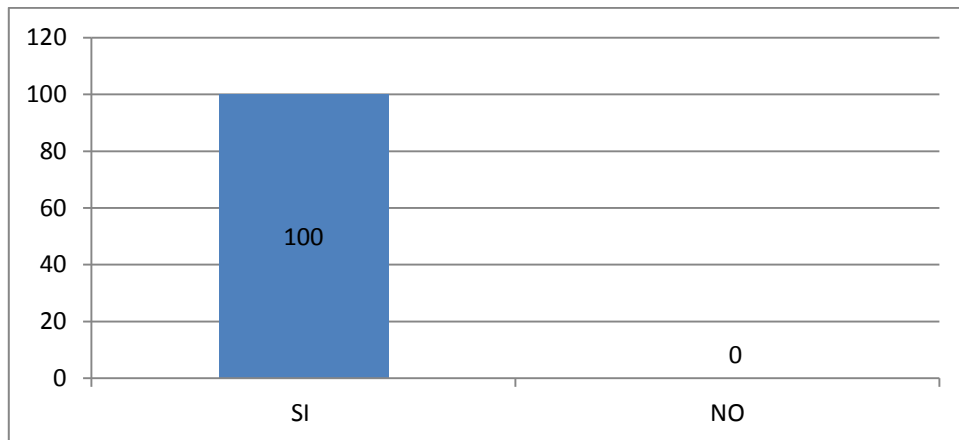
#### UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO

VARIABLE	F	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## **Análisis e Interpretación**

El talento, es la inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación.

Estas características está presente en múltiples actividades de la vida cotidiana, en el deporte este proceso de estudio integral de las aptitudes, capacidades y habilidades responde a las particularidades tanto de la preparación futura, como a las características de la actividad competitiva.

Con los resultados obtenidos en esta interrogante el 100% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso manifiestan que la selección de talentos en la unidad educativa si permite tener jóvenes atletas porque ayudara a sacar a flote el talento y los conocimientos en esta disciplina.

### **4. ¿CONSIDERAS IMPORTANTE APRENDER LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO?**

Tabla 5. Importancia del atletismo para los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso.

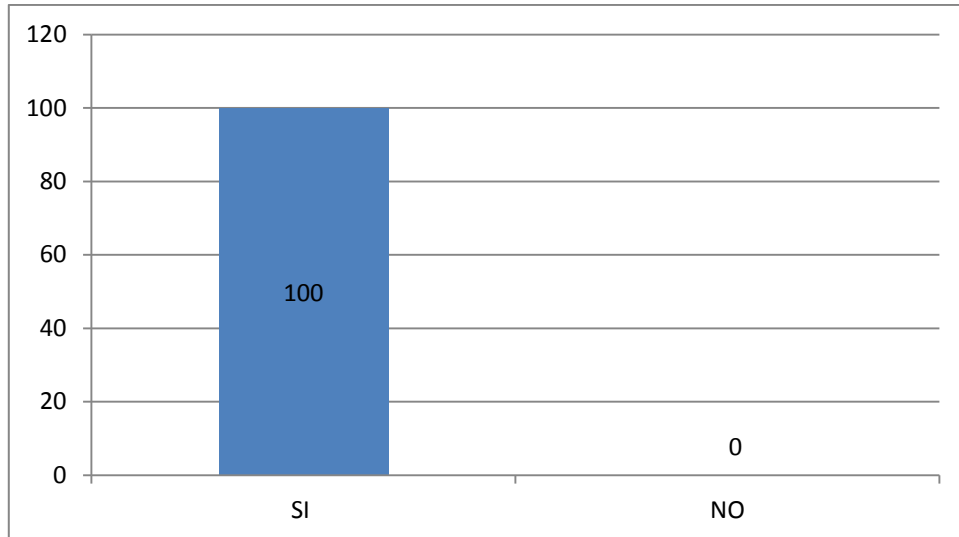
**TABLA N° 5**

#### **UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO**

<b>VARIABLE</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

### Análisis e Interpretación

Se denomina atletismo a un conjunto de pruebas deportivas divididas en carreras, saltos y lanzamientos.

El atletismo es la forma más organizada y más antigua del deporte y se viene celebrando desde hace miles de años (776 a.C.) por los griegos en los juegos olímpicos.

El 100% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso consideran que si es importante entrenar atletismo ya que existen personas con mucho talento que pueden desarrollarse de la manera correcta ya que tienen conocimiento con respecto a esta disciplina.



5. ¿LA SELECCIÓN DE TALENTOS QUE SE OBTENDRA EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO DARA MAYOR CANTIDAD DE NIÑOS ATLETAS EN LA CIUDAD DE LOJA?

Tabla 6. Aporte de la Selección de estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso a la Ciudad de Loja

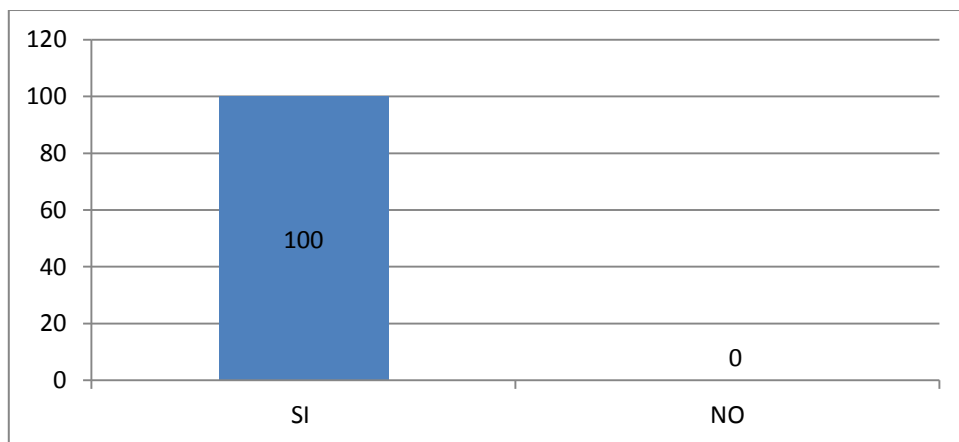
**TABLA N° 6**

**UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO**

VARIABLE	F	%
SI	60	100
NO	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
 Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

**REPRESENTACIÓN GRÁFICA**



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
 Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## **Análisis e Interpretación**

Una buena selección ayuda a concretar los intereses y las expectativas de los niños y adolescentes que se inician en el deporte, y evita la frustración y el consiguiente abandono deportivo por la falta de éxito de aquellos que comienzan sin tener las condiciones previas necesarias.

De acuerdo a los datos obtenidos en esta interrogante el 100% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja opinan que la selección de talentos que se obtendrá en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso si dará mayor cantidad de niños atletas en la ciudad de Loja permitiendo a los estudiantes mejorar en esta disciplina.

### **6. ¿TE GUSTARIA FORMAR PARTE DE LA SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO?**

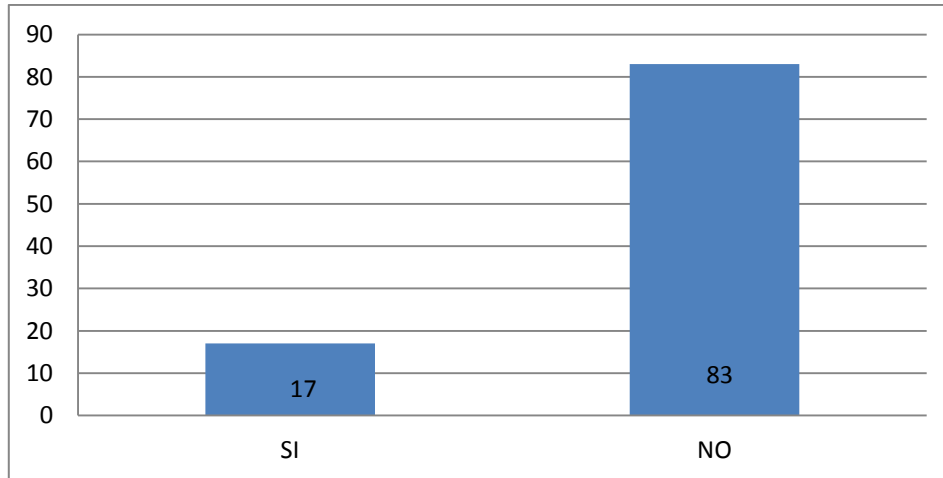
Tabla 7. Tendencia de los estudiantes a formar parte de la selección de atletismo de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso

**TABLA N° 7**  
**UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO**

<b>VARIABLE</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
SI	10	17
NO	50	83
TOTAL	60	100

**Fuente:** Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
**Autor:** Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

### Análisis e Interpretación

Según López, citado por Soto, (2001) talento es el conjunto de facultades o aptitudes para una cosa; una aptitud natural o adquirida para hacer algo. Depende de la capacidad individual del sujeto pero también de una serie de aspectos externos e internos, como las condiciones sociales y afectivas que le rodean o su motivación hacia el entrenamiento. En este sentido, el talento tiene que ser no sólo descubierto sino también estimulado y formado.

Con los resultados obtenidos en esta interrogante el 17% de los estudiantes si les gustaría formar parte de la selección de talentos de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso porque nos permitiría desarrollarnos más en esta disciplina y el 83% de los estudiantes no les gustaría formar parte de la selección de talentos de la Unidad Educativa.

Tabla 8. Aplicación del pre-test y el post.test a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja.

Variable	PRE-TEST		POST- TEST	
	f	%	f	%
EXCELENTE	0	0	0	0
MUY BUENA	5	50	8	80
BUENA	4	40	2	20
REGULAR	1	10	0	0
MALO	0	0	0	0
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Unidad Educativa Bernardo Valdivieso  
 Autor: Cesar Fernando Cabrera Suquilanda

### Interpretación

Como se puede ver en el gráfico de acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación del pre-test el 50% de los estudiantes tuvo una ponderación muy buena debido a que al realizar el ejercicio no cometió ningún error, el 40% obtuvo una valoración buena ya que al realizar el ejercicio cometió un error técnico y el 10% tuvo una valoración regular ya que al realizar el ejercicio cometió dos errores técnicos.

Como se puede ver en el gráfico de acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación del Post-test el 80% de los estudiantes tuvieron una valoración muy buena al realizar el ejercicio no se cometió ningún error y el 20% obtuvieron una valoración buena al realizar el ejercicio cometió un error técnico.

## **g. DISCUSIÓN**

Hipótesis

### **Enunciado**

La selección de talentos que se obtendrá en la escuela Bernardo Valdivieso permitirá dar una mayor cantidad de niños atletas en la Ciudad de Loja.

### **Análisis**

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

Como resultado de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja en la tabla # 5 Una buena selección ayuda a concretar los intereses y las expectativas de los niños y adolescentes que se inician en el deporte, y evita la frustración y el consiguiente abandono deportivo por la falta de éxito de aquellos que comienzan sin tener las condiciones previas necesarias. De acuerdo a los datos obtenidos en esta interrogante el 100% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja opinan que la selección de talentos que se obtendrá en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso si dará mayor cantidad de niños atletas en la ciudad de Loja permitiendo a los estudiantes mejorar en esta disciplina.

### **Interpretación**

El 100% de los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja opinan que la selección de talentos que se obtendrá en la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso si dará mayor cantidad de niños

atletas en la ciudad de Loja permitiendo a los estudiantes mejorar en esta disciplina.

### **Decisión**

De acuerdo a la interpretación de las encuestas a los estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso anteriormente expuestas y luego de un análisis minucioso de todos los aspectos considerados posibles, para la apreciación de la hipótesis cuyo enunciado manifiesta que “La selección de talentos que se obtendrá en la escuela Bernardo Valdivieso permitirá dar una mayor cantidad de niños atletas en la Ciudad de Loja” se acepta la hipótesis.

## **h. CONCLUSIONES**

Culminada el proceso de investigación se llegó a las siguientes conclusiones:

Concluyo que la selección de talentos que se obtendrá en la escuela Bernardo Valdivieso si permitirá dar una mayor cantidad de niños atletas en la Ciudad de Loja.

Un mínimo de estudiantes de la Unidad Educativa Bernardo Valdivieso les gusta el atletismo permitiendo demostrar su talento en esta disciplina para ser mejores en la misma.

Los estudiantes no tienen conocimiento de los test en ninguna disciplina debido a la falta de enseñanza por parte de los docentes de Cultura Física.

Los estudiantes a través de los test aplicados demuestran un buen desarrollo de su talento en atletismo conociendo en qué condiciones se encuentran los alumnos y poder mejorarlas.

## **i. RECOMENDACIONES**

Luego de establecer las conclusiones se recomienda lo siguiente:

- ✓ Recomiendo que se debe realizar la selección de talentos en todas las disciplinas, ayudando a los estudiantes a desarrollarse y ocupar el tiempo libre de la mejor manera y así tener una mayor cantidad de atletas en la Ciudad de Loja.
- ✓ La selección de talentos en atletismo ayuda a motivar a los estudiantes a practicar esta disciplina mejorando sus conocimientos y desarrollo de la misma.
- ✓ Existen test específicos para cada disciplina, por lo que es recomendable que los alumnos las conozcan y apliquen con el propósito de mejorar en un gran porcentaje su desarrollo físico.
- ✓ Como autor recomiendo a los docentes de Cultura Física descubrir o llevar a cabo la selección de talento, mediante la aplicación de los test para cada disciplina dando a conocer a los estudiantes la importancia de cada uno de ellos y de esta manera motivarlos a mejorar en cada disciplina.





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

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**“PROGRAMA DE JUEGOS PARA EL TRABAJO EN LA FORMACION  
BASICA DEL ATLETISMO, EDADES 10 – 11 AÑOS”**

**AUTOR**

***César Fernando Cabrera Suquilanda***

**LOJA – ECUADOR**

**2016**

## **PROPUESTA ALTERNATIVA**

### **“PROGRAMA DE JUEGOS PARA EL TRABAJO EN LA FORMACION BASICA DEL ATLETISMO, EDADES 10 – 11 AÑOS”.**

Los juegos puede ser utilizado además, por los profesores de Educación Física. Según los criterios de Fleitas Díaz y colectivo en 1990, los juegos se incluyen en las clases de deportes, con el fin de estimular la concentración de la atención de los practicantes; elevar el estado emocional, la preparación técnica y física y además sirven para lograr la recuperación de los alumnos, siempre que se cumplan las orientaciones metodológicas establecidas para este tipo de actividad física.

Entre las que se encuentran: el juego debe adecuarse al nivel físico e intelectual; las condiciones externas deben ser preparadas con anterioridad; deben participar la mayor cantidad de alumnos, velando por la equidad en cuanto a participantes en los equipos y que debe exponerse un resumen o conclusiones estimulantes al culminar cada juego.

#### **Sistema de evaluación**

El sistema de evaluación se enfoca hacia la comprobación de los objetivos generales del programa y particulares de los escalones de trabajo. Permite evaluar tanto el proceso como el resultado de la aplicación del programa.

El entrenador del área deportiva evalúa, mediante un grupo de pruebas que aplica a los practicantes, en qué medida se incrementa el nivel físico de los mismos y en particular su técnica.

Debe detectar los practicantes que demuestran un desarrollo marcado de estos elementos, por encima del resto del grupo, para la selección de talentos.

Los elementos fundamentales del sistema de evaluación son: - Las pruebas físicas. - Las pruebas técnicas. - Los rangos de evaluación de las pruebas físicas. - Las escalas de evaluación de las pruebas técnicas.

### **Pruebas Físicas 1. Planchas (Apoyo mixto al frente):**



**Figura 14. Pruebas Físicas**  
**Fuente: Internet**

Esta actividad nos da la posibilidad de conocer el nivel de fuerza de brazos. Partiendo de la posición de apoyo mixto al frente, realizar flexión y extensión de las extremidades superiores, elevando su propio peso corporal cuantas veces sea posible y de forma continua, su resultado se expresa en repeticiones.

## Metros lanzados o volantes



Figura 15. 2.30m lanzados

Fuente: Internet

Este ejercicio permite evaluar el nivel de velocidad pura, sin que intervenga el tiempo de reacción, limitando al mínimo el tiempo de aceleración. Será ejecutado de uno en uno, con una distancia de 10 m de impulso. Se les orienta a los aspirantes, que deben correr 40 m al máximo de sus posibilidades.

A los 10 m estará parado un entrenador o profesor, con su mano más hábil abierta a la altura del pecho y los dedos unidos. Al interrumpirse el plano vertical imaginario de los 10 m, por la imagen del aspirante que se desplaza a máxima velocidad, moverá rápidamente su mano hacia abajo, sin despegarla del pecho.

Esa es la señal para que el cronometrista comience a medir el tiempo, su resultado se expresa en segundos.

## Salto de longitud sin carrera de impulso.



**Figura 16. Salto de longitud**  
Fuente: Internet

Este es un ejercicio dirigido a evaluar el nivel de la fuerza explosiva con tendencia horizontal, de los miembros inferiores. Se ejecuta en una superficie totalmente plana, preferiblemente en el foso de salto de longitud.

La ejecución debe ser estandarizada. Para ello hay que remover la arena hasta lograr que se encuentre completamente en línea con el plano en que se coloca el practicante para realizar el salto. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea.

En la posición inicial los brazos estarán extendidos arriba. El aspirante realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante de los brazos, empujando la superficie donde se apoya fuerte y simultáneamente con sus dos piernas.

Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer.

Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona el mejor resultado, el cual se expresa en metros.

### **Abdominales en 30 segundos.**



**Figura 17. Abdominales**

**Fuente: Internet**

Esta actividad posibilita conocer el nivel de fuerza abdominal. Partiendo de la posición inicial, acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores semi-flexionadas que deben ser mantenidas en posición por un compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible en el tiempo señalado. El resultado se expresa en repeticiones.

### **Salida baja 5.40 metros**

Mediante la carrera de 40 m con salida baja se intenta valorar la velocidad del practicante, ya que es un ejercicio donde se ponen de manifiesto el tiempo de reacción, la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento.

Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m.

Si no se utiliza la señal de salida con un disparo, se hace necesario que se utilice una palmada, para que los cronometristas comiencen a medir el tiempo al hacer contacto las palmas de las manos del juez de salida, o la unión de dos tablas que sirvan como estímulo auditivo. El resultado se expresa en segundos.

### **Lanzamiento de la Pelota de Béisbol de cinco onzas:**



**Figura 18. Lanzamiento de Pelota**

**Fuente: Internet**

Este ejercicio es dirigido a conocer la potencia de brazo del practicante. Se realiza el agarre del implemento con el pulgar, el índice y el dedo del medio sosteniendo la pelota con el pulgar por la parte inferior y los otros dos por encima.

En la posición inicial se parte desde la marca con preimpulso o con saltos de frente al área de lanzamiento con una carrera de impulso progresiva, donde el brazo que lleva el implemento se coloca flexionado a la altura del rostro.

En el momento de realizar los pasos cruzados se retrasa el implemento, extendiendo el brazo hacia atrás, ejecutando el lanzamiento en el tercer paso por encima del hombro y los últimos dos pasos serán para el frenaje o recuperación, el resultado se registra en metros.

**Salto de longitud con carrera de impulso:**



**Figura 19. Salto de Longitud con carrera**  
**Fuente: Internet**

En este ejercicio se comprueba el nivel de fuerza explosiva alcanzado. Se realizará de acuerdo con el reglamento de la IAFF, y la carrera de impulso con no más de 11 pasos, realizándose tres intentos para registrar el mejor. Su resultado se expresa en metros.



### **Salto de Altura (Técnica Tijera):**



**Figura 20. Salto de Altura**

**Fuente: Internet**

Este ejercicio confirma el nivel de fuerza explosiva. Se realiza acorde con el reglamento de la IAAF, con no más de 5 pasos de carrera de impulso. El resultado se expresa en metros.

### **Carrera de 1000m (F y M).**

Esta carrera se emplea para valorar el nivel de resistencia anaerobia-aerobia de los practicantes, la salida se realizará similar a la de los 30 m lanzados o volantes, con salida alta.

Se utiliza la reglamentación de la IAAF para las carreras de 1500 m, las series no deben conformarse con más de 8 niños.

La evaluación del nivel de preparación física responde a una necesidad pedagógica: la retroalimentación del proceso de formación del principiante en

la esfera de su desarrollo biológico, como consecuencia de la ejercitación sistemática en Atletismo.

No basta medir hay que evaluar. A continuación se ofrecen rangos de evaluación, que permiten definir cómo marcha este proceso, según estudios realizados en practicantes de esta categoría en Ciego de Ávila, Cuba por Castañeda, J. 2003.

Estas son cifras de orientación del nivel que deben lograr los niños de estas edades en cada escalón, dentro del proceso de Formación Básica.

### Rangos Evaluativos Sexo Femenino

Prueba	Planchas (repeticiones)		Abdom.(30s) (repeticiones)		60m. Planos (seg.)		30m. Volantes (seg.)	
	I	II - III	I	II - III	I	II - III	I	II - III
5	14	18	12	14	10.0	9.9	6.2	5.2
4	12	16	11	12	10.1	10.0	6.4	5.4
3	11	13	10	11	10.3	10.1	6.6	5.6
2	9	11	8	9	10.5	10.3	6.8	5.8
1	7	9	6	7	10.7	10.5	7	6

Prueba	Salto de longitud sin carrera de imp. (m)		Salto de longitud con carrera de imp. (m)		Lanzamiento de la pelota(m)	
	I	II - III	I	II - III	I	II - III
5	1.62	1.68	3.20	3.40	25	29
4	1.59	1.65	3.15	3.35	20	28
3	1.55	1.62	3.12	3.30	18	26.50
2	1.51	1.58	3.04	3.22	16	24.50
1	1.47	1.54	2.96	3.14	14	22.50

Prueba	Salto de altura (m)		1000 m (seg)	
	I	II - III	I	II - III
5	1.00	1.08	4.09	3.51
4	0.98	0.99	4.13	3.56
3	0.95	0.97	4.18	3.59
2	0.93	0.95	4.28	4.09
1	0.90	0.92	4.33	4.14

**Tabla 10. Rangos Evaluativos Sexo Masculino**

Prueba	Planchas (repeticiones)		Abdom.(30s) (repeticiones)		60m. Planos (seg.)		30m. Volantes (seg.)	
	I	II - III	I	II - III	I	II - III	I	II - III
5	20	24	15	18	9.9	9.7	4.8	4.6
4	18	22	13	15	10.0	9.8	5.0	4.8
3	16	20	12	13	10.1	9.9	5.2	4.9
2	14	18	10	11	10.3	10.1	5.4	5.1
1	12	16	8	9	10.5	10.3	5.6	5.3

Prueba	Salto de longitud sin carrera de imp. (m)		Salto de longitud con carrera de imp. (m)		Lanzamiento de la pelota(m)	
	I	II - III	I	II - III	I	II - III
5	1.67	1.74	3.30	3.50	42	45
4	1.64	1.70	3.25	3.45	39	43
3	1.61	1.67	3.23	3.40	37	40
2	1.58	1.63	3.15	3.32	35	38
1	1.53	1.59	2.07	3.24	33	36

Prueba	Salto de altura (m)			1000 m (seg)	
	I	II - III		I	II - III
5	1.04	1.10	1.30	3.56	3.46
4	1.02	1.08	1.28	3.59	3.49
3	0.99	1.06	1.23	4.01	3.51
2	0.97	1.04	1.21	4.11	4.01
1	0.94	1.01	1.18	4.16	4.06

Se recomiendan, los siguientes criterios para la evaluación:

- I: Evaluación que se aplica a los practicantes al inicio y final del escalón I.
- II-III: Puntos que debe alcanzar el practicante en su evaluación al culminar el segundo (II) y/o escalón III.

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- Alonso F.R. y Pila Hernández. Experiencia de un Método para la Preparación de Atletas 123.
- Ballesteros, J. M. (1991). Manual de entrenamiento Básico. London, Editorial Internacional Amateur Athletic Federation. 116p.
- BOMPA, T. (1987). La selección de atletas con talento, Entrenamiento Deportivo. vol. I, nº 2, 46-54.
- Durán Piqueras, J. P. (2002). Manual Básico de Atletismo, Tomo II Lanzamientos. España, Editado por la Real Federación Española de Atletismo. 111 p.
- GALILEA J. y cols (1985). Especialización precoz en el deporte. Ponencia de las III Jornadas Internacionales de Medicina y Deporte sobre Deporte en la edad escolar.
- Granollers. Georgescu, M. (1975). Criterios científicos para la selección deportiva.
- Gutiérrez, A. (1991). Bases para una correcta detección del talento deportivo (II). El entrenador español, nº 50 y 51.
- Instituto de Educación Física de Deportes, nº 1, 17-27
- Memoria del Simposium Iberoamericano sobre la Selección y Desarrollo de Talentos Deportivos, Comisión Nacional del Deporte, octubre de 1996, México, D. F.

- Ramón Alonso Fernández, Hermenegildo Pila Hernández. La Habana, editorial Ciencias Médicas, 1985.

### **Páginas Web**

- <http://www.monografias.com/trabajos82/indicadores-seleccion-talentos-atletismo/indicadores-seleccion-talentos-atletismo3.shtml>
- [www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/deporte/2009/12/66-7203-9-2-atletismo.shtml](http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/deporte/2009/12/66-7203-9-2-atletismo.shtml)

k. ANEXOS



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

**TEMA**

**“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA  
UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO  
2014”**

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

**AUTOR:**

César Fernando Cabrera Suquilanda.

**LOJA – ECUADOR**

**1859**  
2014

**a. TEMA**

**“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN  
LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO  
PERIODO 2014”**



## **b. PROBLEMÁTICA**

El atletismo, es un deporte que contiene un gran conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha, es uno de los pocos deportes practicados universalmente.

El atletismo ecuatoriano como deporte de competición comienza a practicarse desde el año de 1920 con un grupo de esforzados atletas de Quito, Guayaquil y algunas provincias con técnicas y materiales deficientes.

La provincia de Loja representa un campo fértil para el desarrollo del atletismo, es por ello que en el presente proyecto se presentan los procesos de detección y selección de talentos como punto de partida para una adecuada orientación de los niños de la escuela Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja, con la finalidad de buscar talentos deportivos en la misma los cuales nos permitan obtener niños atletas y desarrollar estas capacidades, además se realizara un estudio minucioso a fin de encontrar los puntos más relevantes e importantes de la misma.

En la escuela y colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja ha venido dando grandes frutos deportivos como el fútbol, natación, baloncesto, ajedrez y especialmente en atletismo ya hemos obtenido atletas de altos niveles como Yadira Guamán, Ricardo Lojan, Cristian Lojan, Rene Morocho, Luis Guamán y en la actualidad Braulio Morocho, estos atletas del colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja y del País. Es por ello que se quiere buscar más talentos en la escuela y colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja.

## **PREGUNTAS**

- ¿Se puede buscar talentos en el colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja?
- ¿La selección de talentos permite obtener atletas?
- ¿La selección de talentos en el colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja permite obtener mayor cantidad de atletas en la ciudad de Loja?
- ¿La selección de talentos en el colegio Bernardo Valdivieso permite dar un aporte al Atletismo de la Federación Deportiva de Loja en el periodo 2014?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Los docentes que conforman el área de la Educación Física, deben estar formados pedagógicamente para que a través de las orientaciones pertinentes puedan brindar experiencias de aprendizajes que guíen el desarrollo de las normas de selección de talentos de los niños.

En la actualidad uno de los elementos de mayor énfasis se relaciona con la preparación, formación y capacitación de los docentes en los diversos niveles que conforman el sistema educativo, el educador juega un papel fundamental ya que le proporciona al niño actividades donde se presenta las capacidades, habilidades y características psico-sociales, que facilita la herramienta para mayor análisis de selección de futuros talentos.

Para el desarrollo de la selección de talentos se les proporciona a los niños conocimiento del espacio, del entorno y del esquema corporal en relación con los objetos que lo rodean.

Es por ello que la presente investigación se justifica en lo académico porque permitirá implementar normas para la selección de talentos en los niños y fortalecer habilidades y destrezas psico-motrices.

En lo educativo porque al realizar este trabajo educativo me permitirá poner en práctica todos los conocimientos, técnicas y métodos que he aprendido en mi vida estudiantil.

De igual manera el presente trabajo se justifica por que mejora los procedimientos metodológicos que permitan la formación integral de los niños. Puesto que pueda aplicarse en otras instituciones deportivas.

En lo social porque su estudio es constructivo ya de alto contenido científico, tanto para los entrenadores como para los niños que sin lugar a dudas tienen relación con las estrategias metodológicas, las habilidades y las destrezas básicas de los niños, por lo que espero permita a los lectores, autoridades, entrenadores y niños de la Federación Deportiva de Loja, sirva para el mejoramiento de la institución de forma oportuna.

En lo personal por que como estudiante de la licenciatura en ciencias de la educación, de la Carrera de Cultura Física y deportes de la Universidad Nacional de Loja, es de mi interés investigar acerca de este tema porque me permitirá culminar con mis estudios y con ello cumplir con el requisito que exige la misma para así obtener el título académico profesional en el Área de Cultura Física.

Por tal motivo considero que al ponerse en práctica mi propuesta estaré contribuyendo significativamente a mejorar la calidad de la selección de talentos en la Federación Deportiva de Loja que requieren en la presente ayuda.

A la presente investigación, la considero viable y factible de poder elaborarla, porque se cuenta con recursos económicos disponibles, con aceptación de las autoridades, entrenadores de la Federación de Loja, que son objeto de este trabajo a más del apoyo que estoy seguro recibiré de mis apreciados profesores de la carrera, de igual forma se cuenta con los recursos, materiales bibliográficos necesarios trabajo que desarrollare en base al cronograma establecido para el efecto.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Evaluar la selección de talentos en el deporte de **atletismo de la Escuela Bernardo Valdivieso.**

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Conocer sobre la selección de talentos en el atletismo.
- Diagnosticar las características que tienen los niños para el desempeño del atletismo.
- Planificar un programa de entrenamiento para seleccionar talento en atletismo.

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **SELECCIÓN DE TALENTOS DE ATLETISMO**

#### **ATLETISMO**

##### **Definición**

El atletismo es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en grandes alturas. El número de pruebas, ya sean individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades.

El atletismo es uno de los pocos deportes practicados universalmente, ya sea entre aficionados o en competiciones de todos los niveles. La simplicidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican este éxito.

Características psicomotoras de niños en las edades 6 y 7 años

El desarrollo motriz queda determinado por periodos de crecimiento que se entienden como el incremento de la dosificación del sistema esquelético y la consecuente limitación de la movilidad del cuerpo, o como fases sensitivas para determinadas tareas coordinativas, o como serie de modificaciones de las proporciones corporales entre sí, según como se valoren determinadas características.

- Apariencia y el factor físico y psíquico nuevo del niño.<sup>1</sup>
- Habilidades motrices básicas
- Caminar
- Correr

- Trepar
- Saltar
- Lanzar

Estas son las habilidades motrices básicas adquiriéndose estos movimientos con buena coordinación, pero que necesita ser perfeccionada. En esta etapa se puede influir positivamente en la capacidad de rendimiento humano, es decir, capacidad deportiva, a través de una fomentación objetiva de las capacidades motrices y de las características positivas.

### **Psicólogo**

Desde el punto de vista psicólogo predominan los procesos de excitación por encima de los de inhibición, adquiriéndose paulatinamente un equilibrio entre estos procesos, los movimientos adicionales van desapareciendo y desarrollándose cada vez más movimientos controlados y bien dirigidos.

A los 5 años se alcanza una etapa superior muy importante. Las reacciones motrices obedecen progresivamente al contenido del lenguaje, es decir los niños reaccionan según el significado de las palabras.

En la edad escolar se presenta una evolución paulatina hacia la ejecución más fluida de los movimientos. La transición de movimientos indeterminados y dinámicamente poco marcados, a los claramente definidos y funcionales, lleva también pasajeramente, una forma rígida y desviada de ejecución, pero en general se nota una evolución hacia una realización cualitativamente superior y más fluida.

Con relación al desarrollo motriz del niño:

- La temprana necesidad de autonomía y capacidad.

- Estimulación del niño para explorar el entorno.
- Elevadas pretensiones de rendimientos hacia el niño.
- Los padres sirven de prototipo en el ámbito motor y deportivo.
- Reforzamiento de la auto confianza en caso de éxitos, reacciones lo más neutrales posibles en caso de fracasos.
- Tareas de una dificultad mediana que el niño pueda solucionar esforzándose.
- Participación de los padres en el juego.

El aprendizaje motor está enfocado al desarrollo de habilidades motrices, comportamientos motores y la adquisición de convencimientos y conocimientos de experiencias positivas y de motivaciones.

La coordinación se trasmite desde el punto de vista sensitivo- motriz en dos direcciones:

- De arriba hacia abajo: las regiones cercanas al cerebro coordinan antes que las lejanas del cerebro (encéfalo caudales)
- De dentro hacia fuera los movimientos del brazo se coordinan antes que los de los dedos (desarrollo próximo distal)

De esta forma se manifiesta progresivamente con la edad una mayor coordinación dinámica general que alcanza al principio su máximo en la edad escolar.



## **CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS NIÑOS**

### **La coordinación**

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso.

Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

### **La fuerza**

Es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular.

Capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

### **Fuerza rápida**

Aparece cuando se intenta vencer resistencias que no alcanzan las magnitudes límites, con aceleración por debajo de la máxima (se manifiesta lo mismo en el carácter motor que en el resistente o en la combinación de ambos).

Se realizan uno o varios movimientos rápidos.

### **Fuerza resistencia o Resistencia a la fuerza**

Es la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

- a) Isotónica (flexión y extensión).
- b) Isométrica (sostener un peso o mantener una posición).

### **La rapidez**

Capacidad física indispensable para desarrollar con éxito y bajo condiciones dadas una acción motriz en el mejor tiempo posible.

### **Resistencia**

Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.<sup>2</sup>

### **Flexibilidad**

Álvarez del Villar (1985) define la flexibilidad como “la capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones”.

Por su capacidad de involución, la flexibilidad es conveniente trabajarla desde edades muy tempranas, aunque no de forma específica ni analítica. Podemos utilizar todas las técnicas, aunque es muy importante tener en cuenta ciertas consideraciones:

- Los niños tienen pérdidas de flexibilidad más rápidamente que las niñas.
- Durante la primaria, se trabaja de forma global, realizándose con movimientos amplios y que impliquen a varios grupos musculares.
- Se utilizan movimientos activos y dinámicos, evitando que se ejecuten de forma violenta, para evitar lesiones.
- Respecto a la movilidad articular, es muy importante el trabajo de todas las articulaciones: cadera, hombro y columna vertebral, y también rodilla y tobillo, evitando las sobrecargas.
- Cuando realizamos un trabajo de flexibilidad es importante tener en cuenta el no realizar los estiramientos en frío; trabajar con frecuencia y regularidad; los ejercicios no deben suponer dolor y deben permitir el control de la respiración; los movimientos para estirar la musculatura deben ser los opuestos a los que realiza en su función agonista.

### **Componentes de la flexibilidad**

**1. Movilidad:** Es la propiedad que poseen nuestras articulaciones para poder realizar movimientos determinados.

**2. Elasticidad:** Es la propiedad que poseen algunos de nuestros componentes musculares para deformarse por la influencia de una fuerza externa, y de esa forma aumentar su extensión longitudinal, la cual retorna a su forma original una vez que cesa la acción.

**3. Plasticidad:** Es la propiedad que poseen algunos de nuestros componentes musculares y articulaciones para tomar diversas formas a las originales por efectos de fuerzas externas y mantenerse así después de cesada la fuerza deformante.

**4. Maleabilidad:** Es la propiedad que tiene nuestra piel para ser plegada repetidamente, con facilidad, logrando retomar su apariencia anterior al volver a la posición original.

## **PRUEBAS EN EL ATLETISMO**

El termino atletismo abarca una variedad de actividades agrupadas en dos categorías principales: el atletismo al aire libre y en pista cubierta que comprenden: carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y pruebas fuera del estadio como la marcha atlética, maratón, cross y otras carreras en ruta de distancia variable.

### **Carreras de Velocidad**

Las carreras más cortas son las de velocidad, que en pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 m y al aire libre sobre 100, 200 y 400 m.

En este tipo de carreras, el atleta se agacha en la línea de salida, y al sonido del disparo de un juez de salida se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida.

Los corredores alcanzan la tracción situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico llamados estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida.

Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprende una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

## **Vallas**

Las pruebas de vallas son carreras de velocidad en las que los competidores deben superar una serie de diez barreras de madera y metal (o plástico y metal) llamadas vallas.

Las carreras de vallas al aire libre más populares, para hombres y mujeres, son los 110 m vallas, que se corren con las denominadas vallas altas; los 400 m (con vallas intermedias) y los 200 m, con vallas bajas.

En los campeonatos nacionales en pista cubierta se suelen correr los 60 m vallas. Las vallas altas miden 107 cm de altura, las intermedias 91 y las bajas 76.

## **Carreras de Media Distancia**

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 m.

Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los campeonatos del mundo, otra carrera que se mantiene en el calendario atlético es la carrera de la milla, de las que existen algunas famosas por el nombre de la ciudad donde se celebran.

La prueba es muy popular y los corredores de elite la cubren con regularidad por debajo de los 3 m 50 sg. El primer corredor que logró bajar de cuatro minutos fue el inglés Roger Bannister, que en 1954 lo hizo en 3 m 59,4 segundos.

## **Carreras de Larga Distancia**

Las carreras por encima de 3.000 m se consideran pruebas de larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros.

El estilo utilizado por los campeones de la distancia evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

Entre las carreras más agotadoras de larga distancia están las de campo a través (o cross) y maratón. A diferencia de otras carreras de larga distancia, que se corren sobre pistas de composición variada, las de campo a través se realizan sobre un terreno tosco y natural.

Las carreras de campo a través exceden normalmente de 14,5 km. En contraste, la carrera de maratón siempre se realiza en un circuito de 41 km 947 m.

La carrera de maratón se convirtió en un acontecimiento popular a partir de la década de 1970, celebrándose carreras en numerosas ciudades del mundo, como Boston, Nueva York, Chicago, Londres, Seúl y Madrid, entre otras.

## **Carreras de Relevé**

Las carreras de relevés son pruebas para equipos de cuatro componentes en las que un corredor recorre una distancia determinada, luego pasa al siguiente corredor un tubo rígido llamado testigo y así sucesivamente hasta

que se completa la distancia de la carrera. El pase del testigo se debe realizar dentro de una zona determinada de 18 m de largo.

### **Carreras de Obstáculos**

La carrera de obstáculos es normalmente sobre una pista de 3.000 m que contiene vallas, riachuelos y otros obstáculos.

### **Marcha**

Las pruebas de marcha se corren normalmente sobre distancias que oscilan entre 1.500 m y 50 km y son especialmente populares en Europa y Estados Unidos.

La regla principal de este tipo de carreras es que el talón del pie delantero debe permanecer en contacto con el suelo hasta que la puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo. La regla está diseñada para evitar que corran los participantes.

## **TALENTOS DEPORTIVOS**

### **Concepto**

#### **Concepto de selección de talentos deportivos**

El talento, según el diccionario de la Real Academia de la lengua Española es la inteligencia, la capacidad intelectual, aptitud, capacidad para el desempeño o ejercicio de una ocupación.

Mientras la selección de un individuo con esas características es un asunto que está presente en múltiples actividades de la vida cotidiana, en el deporte este proceso de estudio integral de las aptitudes, capacidades y habilidades

responde a las particularidades tanto de la preparación futura, como a las características de la actividad competitiva.

En tal sentido, la selección constituye un proceso sistemático, a través del cual se identifican las capacidades, habilidades, disposición psicológica y factores sociales que constituyen condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento, afines a los objetivos correspondientes a la etapa de formación en que se encuentre el deportista.

Su duración depende de:

1. Los medios y métodos que se empleen.
2. La forma como se organice su aplicación.

En el tema de la selección se distinguen dos tareas fundamentales, la de organización y la de la puesta en marcha.

El aspecto organizativo comprende la selección de todo el instrumento que sostiene al proceso de detección en el cual están presentes, los medios, métodos y procedimientos para evaluar.

La puesta en marcha comprende la aplicación de todo lo que se ha concebido, es aquí donde se concreta todo el instrumento que se va a aplicar.

Estas tareas deben ser concebidas y desarrolladas por un colectivo integrado por aquellos sujetos que luego se beneficiaran con los resultados a través de su uso en la preparación futura del deportista.



¿Cuáles son los tipos de selección?

Siempre que se haga una selección se ha de pensar en el fin que se persigue a largo plazo y en las etapas que le restan al talento para cumplir dicho fin, en ese sentido, por el tiempo que media entre la aplicación de los instrumentos de detección y la estabilización de los resultados de importancia, se pueden distinguir 3 niveles, que a la luz del rendimiento deportivo constituyen la suma optima de picos a los que debe arribar un deportista, entre los que se encuentra el que incluye su máximo resultado.

1. Selección para el resultado a largo plazo.
2. Selección para el resultado a mediano plazo.
3. Selección para el resultado a corto plazo.

En un primer nivel se enmarca la selección para la conformación de equipos escolares, un segundo nivel responde a la agrupación de atletas como futuros integrantes o futuras reservas de los equipos nacionales para eventos de importancia y el tercer nivel es donde se realiza la selección con vistas a integrar los equipos o selecciones para confrontaciones de rango mundial.

El primer tipo de selección tiene como fin la identificación de las características individuales que facilitan la organización de grupos para su preparación, según indicadores que se asignan respondiendo al interés de los profesores, entre las que deben estar presente factores de preparación inicial, como la evaluación de la relación entre la edad biológica y edad cronológica, junto a otros indicadores sociales, que cumplen la función de aportar información sobre las condiciones generales y actuales que posee el talento para recibir determinado contenido acorde a la etapa.

En el resto de los tipos de selección se realizan evaluaciones de factores que conjugan índices sociales y motores, en estos últimos se incluyen los que valoran el estado actual y la posible dinámica de desarrollo de la condición física y técnico táctica.

#### Pruebas antropométricas

#### ✚ Peso y Talla

### CUADRO PESO Y TALLA SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

TABLA DE ALTURA, CONTEXTURA PESO							
MUJER				HOMBRE			
Altura (mts)	PESO(KILOS)			Altura (mts)	PESO(KILOS)		
	Pequeña	Mediana	Grande		Pequeña	Mediana	Grande
1,47	42 - 45	1,47	42 - 45	1,57	51 - 55	54 - 59	57 - 64
1,50	43 - 46	1,50	43 - 46	1,60	52 - 56	55 - 60	59 - 66
1,52	44 - 47	1,52	44 - 47	1,62	54 - 57	56 - 62	60 - 67
1,55	45 - 49	1,55	45 - 49	1,65	55 - 59	58 - 63	61 - 69
1,57	46 - 50	1,57	46 - 50	1,68	56 - 60	59 - 65	63 - 71
1,60	48 - 51	1,60	48 - 51	1,70	58 - 62	61 - 67	65 - 73
1,62	49 - 53	1,62	49 - 53	1,73	60 - 64	63 - 69	67 - 75
1,65	51 - 54	1,65	51 - 54	1,75	62 - 66	65 - 71	69 - 77
1,68	52 - 56	1,68	52 - 56	1,78	64 - 68	66 - 73	71 - 79
1,70	54 - 58	1,70	54 - 58	1,80	66 - 70	68 - 75	72 - 81
1,73	55 - 60	1,73	55 - 60	1,83	67 - 72	70 - 77	75 - 84
1,75	57 - 61	1,75	57 - 61	1,85	69 - 74	72 - 80	76 - 86
1,78	59 - 64	1,78	59 - 64	1,88	71 - 76	74 - 82	79 - 88
1,80	61 - 66	1,80	61 - 66	1,90	73 - 78	76 - 84	81 - 91
1,83	63 - 67	1,83	63 - 67	1,93	75 - 80	78 - 86	83 - 93

## **Pruebas de eficiencia física**

1. Rapidez
2. Resistencia a la fuerza de las extremidades
3. Resistencia a la fuerza de los músculos abdominales
4. Fuerza explosiva de las extremidades interiores
5. Resistencia

## **Estatura**

La estatura o altura humana varía de acuerdo con la genética y la nutrición. El genoma humano particular que un individuo transmite la primera variable y una combinación de salud y factores del medio, tales como dieta, ejercicio y las condiciones de vida presentes antes de la edad adulta, cuando el crecimiento se detiene, constituyen el determinante ambiental.

De manera resumida podemos plantear que desde los seis hasta los once años, se observa en sentido general una tendencia ascendente de la capacidad rapidez al ir disminuyendo los resultados tanto en los valores en los gráficos como en las tablas de percentiles a partir del 50 percentil que indica la mediana, recordando que mientras menor sea el tiempo, mayor desarrollo de la capacidad.

Consideremos que a partir de los seis años hasta los 14 años en la población infantil de Busowa existen condiciones para trabajar en el desarrollo de la capacidad rapidez con métodos adecuados.

La complejidad en la estructura metodológica para la realización de la prueba se utilizó, la llamada plancha o lagartija, en el análisis pedagógico se recomienda la enseñanza y práctica sistemática, los resultados demuestran

un pobre desarrollo de la resistencia a la fuerza de las extremidades superiores en ambos sexos de manera general para todas las edades.

### **La medición**

La medición es un proceso básico de la ciencia que consiste en comparar un patrón seleccionado con el objeto o fenómeno cuya magnitud física se desea medir para ver cuántas veces el patrón está contenido en esa magnitud.

Mediante el método medición se obtuvieron los resultados de los escolares hasta 12 años de edad según las peculiaridades de cada deporte.

Todos son aspirantes de ambos sexos, de escuelas y colegios del Ecuador que practican deportes sistemáticamente.

Todas las pruebas se aplicaron en una sola sesión de trabajo en grupos hasta 10 alumnos para asegurar su calidad y confiabilidad. Culminadas las mediciones de un grupo se inicia con otro y así sucesivamente.

El orden realizado fue estrictamente el siguiente:

- ✚ Recepción
- ✚ Peso
- ✚ Estatura
- ✚ Estatura sentado
- ✚ Índice cernicio
- ✚ Braza o envergadura
- ✚ Calentamiento
- ✚ Velocidad.

## HIPOTESIS GENERAL

La selección de talentos que se obtendrá en la escuela Bernardo Valdivieso permitirá dar una mayor cantidad de niños atletas en la Ciudad de Loja.

## VARIABLES

Selección de talentos, está relacionada a las direcciones de entrenamiento a través de los siguientes indicadores: direcciones determinantes y condicionantes, en las que están inmersos los entrenadores.

Para el desarrollo del presente trabajo investigativo se elaborara una encuesta con preguntas desprendidas de las variables, 1. Cuyos indicadores serán valorados en buenos, malos, regulares si o no.

## VARIABLE 1

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
<b>ESTRATEGIAS METODOLOGICAS</b>	Conjunto de dos o más adecuados para el desarrollo de selección de talentos	Destreza de contenidos método aptitud	Encuesta Fichas	Cuestionario

**VARIABLE 2**

<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>	<b>CONCEPTO</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>TECNICA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
<b>HABILIDADES BASICAS</b>	Capacidad adquirida por los niños con el mínimo dispendio de tiempo y energía	Desplazamiento correr, lanzar, receptor	Encuesta Fichas	Tests

## **f. METODOLOGIA**

### **TECNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **BIBLIOGRAFICOS**

Se la utilizo a base de libros, módulos, tesis e internet, contienen información precisa y comprensiva para los temas de estudio.

#### **ENCUESTA**

Nos servirá para obtener información detallada y verídica del problema investigado.

### **METODOLOGIA**

#### **METODO INDUCTIVO**

Me permitirá hacer un análisis de datos empíricos que obtendré a través de la encuesta aplicada a los niños de la Escuela Bernardo Valdivieso.

#### **METODO DEDUCTIVO**

Con este método se lograra analizar el problema en su contexto general, para luego construir las preguntas con su respectivo análisis.

#### **METODO ANALITICO**

Lo utilizare para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas a seguir a si mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación.

## **METODO SINTETICO**

Me servirá para realizar una descripción de los principales aspectos referentes al proceso de las normas de selección de talentos

## **METODO ESTADISTICO**

Este método es necesario para la representación gráfica como resultado del procesamiento de información recopilada.



**g. CRONOGRAMA**

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	2014					2015							2016				
	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	MAY.	JUN.	JUL.	AG.	SEP.
1. Selección del Tema																	
2. Presentación y aprobación del tema																	
3. Elaboración del proyecto																	
4. Presentación y aprobación del proyecto																	
5. Investigación de campo																	
6. Comprobación de hipótesis																	
7. Elaboración del informe																	
8. Redacción final del informe																	
Defensa y sustentación																	

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

<b>N °</b>	<b>MATERIALES Y OTROS</b>	<b>VALOR (Dólares)</b>
<b>1</b>	Bibliografía especializada	<b>300</b>
<b>2</b>	Empastados	<b>200</b>
<b>3</b>	Materiales de escritorio	<b>200</b>
<b>4</b>	Servicio de Internet y copias	<b>200</b>
<b>5</b>	Transporte	<b>500</b>
<b>6</b>	Impresión	<b>250</b>
<b>7</b>	Equipo de Computación	<b><u>1500</u></b>
	<b>TOTAL</b>	<b>3150</b>

## **i. BIBLIOGRAFIA**

- Hopo H (1990) Técnicas del atletismo y progresiones de enseñanza.
- Bailesteros I.M. manual de entrenamiento Básico de atletismo. IAAF. Inglaterra.
- Colectivo de autores INDER-MINED Programa de educación Física y orientaciones metodológicas de secundaria básica. Dirección nacional de educación física. Editorial de los deportes Habana. Cuba 2001.
- Educación y atletismo guía para el aprendizaje del atletismo (José Luis Lorente Domínguez y Fernando Lorente Domínguez)
- Calero Pérez N Tecnología educativa, realidades y perspectivas Editorial San Marcos. Lima- Perú.
- Fernández Filho, J, actividad física. Sao Paulo 1998.
- Fraire Aranda, A Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicadas al fútbol RFEF. Escuela Nacional 1ª Edición.

## **ELECTRONICAS**

- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- [www.crdiaafsantafe](http://www.crdiaafsantafe)
- [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

## ANEXO 2

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA	PROBLEMÁTICA	OBJETIVOS	METODOLOGIA
<p><b>“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”</b></p>	<p>¿Se puede buscar talentos en el Colegio Bernardo Valdivieso de la Ciudad de Loja?</p> <p>¿La selección de talentos permite obtener atletas?</p> <p>¿La selección de talentos en el colegio Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja permite obtener mayor cantidad de atletas en la ciudad de Loja?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la selección de talentos en el deporte de atletismo de la escuela Bernardo Valdivieso</li> </ul> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer sobre la selección de talentos en el atletismo</li> <li>• Diagnosticar las características que tienen los niños para el desempeño del atletismo</li> <li>• planificar un programa de entrenamiento para seleccionar talentos de atletismo</li> <li>• valorar el programa de atletismo para la selección de talentos en la escuela Bernardo Valdivieso</li> </ul>	<p><b>METODO INDUCTIVO</b> Me permitirá hacer un análisis de datos empíricos que obtendré a través de la encuesta aplicada a los niños de la escuela Bernardo Valdivieso.</p> <p><b>METODO DEDUCTIVO</b> Con este método se lograra analizar el problema en su contexto general, para luego construir las preguntas con su respectivo análisis</p> <p><b>METODO ANALITICO</b> Lo utilizare para hacer un estudio minucioso de todos los problemas y alternativas A seguir a si mismo estructurar el esquema del proyecto de investigación</p> <p><b>METODO SINTETICO</b> Me servirá para realizar una descripción de los aspectos referentes al proceso de las normas de selección de talentos</p> <p><b>METODO ESTADISTICO</b> Es necesario para la representación Grafica como resultado de la información recopilada</p>

**ANEXO 3 Encuesta aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa  
Bernardo Valdivieso de la ciudad de Loja.**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

Como estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, con el propósito de conocer sobre la presente temática, **“EL ATLETISMO Y LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO PERIODO 2014”** investigación que me servirá para la tesis de grado, la información que usted brinde me permitirá ayudar a solucionar los problemas relacionado con este objeto de estudio; requiero la colaboración de usted dando contestación a las siguientes preguntas.

Desde ya le agradezco por su colaboración:

- Lea las preguntas detenidamente antes de responder
- Marque con una X las respuestas que usted crea conveniente
- Responda todas las preguntas con honestidad

**CUESTIONARIO DE SELECCIÓN DE TALENTOS**

1. ¿TE GUSTA EL ATLETISMO?

SI ( )

NO ( )

2. ¿TE GUSTARIA ENTRENAR ATLETISMO?

SI ( )

NO ( )

3. ¿LA SELECCIÓN DE TALENTOS PERMITE TENER JOVENES ATLETAS?

SI ( )

NO ( )

4. ¿TE GUSTARIA APRENDER ATLETISMO?

SI ( )

NO ( )

5. ¿LA SELECCIÓN DE TALENTOS QUE SE OBTENDRA EN LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO DARA MAYOR CANTIDAD DE NIÑOS ATLETAS EN LA CIUDAD DE LOJA?

SI ( )

NO ( )

6. ¿TE GUSTARIA FORMAR PARTE DE LA SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA BERNARDO VALDIVIESO?

SI ( )

NO ( )

PRUEBA 1						PRUEBA 2					
PIQUE						SANCADA					
<b>DEFINICIÓN:</b> El Atleta recoge todas las fuerzas para impulsarse del suelo, con máxima eficiencia.						<b>DEFINICIÓN:</b> Es el paso dado por el atleta cuando corre, y esta se compone de tres factores: IMPACTO= Cuando el atleta impacta el pie con el suelo, en la zancada siempre se debe impactar primero el talón ya que tiene mayor amortiguación. APOYO= Cuando toda la planta del pie está tocando el suelo IMPULSION= Cuando se impulsa con la punta de los dedos para la próxima zancada					
<b>METODOLOGIA:</b> desplazamientos cortos, desplazamientos con skipin, en posición de cubito ventral, reacciones, desplazamientos de espaldas y giro pique						<b>METODOLOGIA:</b> Impulso, Fase aérea, Amortiguamiento; Sostén, Acción de tronco y Brazos					
<b>CALIFICACION: Excelente:</b> cuando la actividad está ejecutada al 100 por ciento						<b>CALIFICACION: Excelente:</b> cuando la actividad está ejecutada al 100 por ciento					
<b>Muy Buena:</b> Al realizar no comete ningún error						<b>Muy Buena:</b> Al realizar no comete ningún error					
<b>Buena:</b> Al realizar el ejercicio comete un error técnico <b>Regular:</b> Al realizar el ejercicio comete dos errores técnicos <b>Malo:</b> Cuando no ha realizado el ejercicio debido a que ha tenido muchos errores.						<b>Buena:</b> Al realizar el ejercicio comete un error técnico <b>Regular:</b> Al realizar el ejercicio comete dos errores técnicos <b>Malo:</b> Cuando no ha realizado el ejercicio debido a que ha tenido muchos errores.					
NOMBR ES	EXCELEN TE	MUY BUENA	BUENA	REGULAR	MA LO	NOMBR ES	EXCEL ENTE	MUY BUEN A	BUEN A	REGUL AR	MAL O

APLICACIÓN DEL TEST										
<b>VELOCIDAD:</b> Es el movimiento técnico primordial se repite continuamente.										
<b>TECNICA:</b> Pique: La pierna libre se eleva rápidamente a la posición horizontal, con la aceleración presentada por la aplicación de fuerza.										
<b>Sancada:</b> Es el paso dado por el atleta y compone, el impacto, el apoyo y la impugnación.										
<b>MATERIALES:</b> conos, cinta de medir, cal para dividir carriles										
<b>VALORACION: Excelente:</b> cuando la actividad está ejecutada al 100 por ciento										
<b>Muy Buena:</b> Al realizar no comete ningún error										
<b>Buena:</b> Al realizar el ejercicio comete un error técnico										
<b>Regular:</b> Al realizar el ejercicio comete dos errores técnicos										
<b>Malo:</b> Cuando no ha realizado el ejercicio debido a que ha tenido muchos errores.										
PRE-TEST					POS-TEST					
NOMBRES	EXCELENT E	MUY BUENA	BUENA	REGUL AR	MAL O	EXCELEN TE	MUY BUENA	BUENA	REGUL AR	MAL O
JORDY ARMIJOS		X					X			
MISHELL TINOCO			X				X			
ANDRES ULLOA		X					X			
OSCAR LEON		X					X			
ANABEL QUIÑONES		X					X			



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PORTADA</b> .....	<b>i</b>
<b>CERTIFICACIÒN</b> .....	<b>ii</b>
<b>AUTORIÀ</b> .....	<b>iii</b>
<b>CARTA DE AUTORIZACIÒN</b> .....	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>vi</b>
<b>MATRIZ DE ÀMBITO GEOGRÀFICO</b> .....	<b>vii</b>
<b>MAPA GEOGRÀFICO Y CROQUIS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ESQUEMA DE TESIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>a. TÍTULO</b> .....	<b>1</b>
<b>b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY</b> .....	<b>2</b>
<b>c. INTRODUCCIÒN</b> .....	<b>4</b>
<b>d. REVISION DE LITERATURA</b> .....	<b>8</b>
El Atletismo.....	8
Pruebas de Pista .....	13
Carreras de Media Distancia .....	14
Carreras de Larga Distancia.....	15
Carreras de Relevò .....	16
Vallas.....	17

Marcha.....	18
Pruebas de Campo .....	18
Lanzamiento de Jabalina.....	20
Salto de Altura .....	21
Salto de Garrocha .....	22
Salto de Longitud.....	23
Pruebas Combinadas .....	24
Decatlón .....	24
Heptatlón .....	25
Selección de Talento .....	25
Modelos de Selección de Talentos.....	31
Competición y Selección .....	31
Identificación de Talentos Deportivos .....	36
<b>e. MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>38</b>
<b>f. RESULTADOS .....</b>	<b>42</b>
<b>g. DISCUSIÓN .....</b>	<b>52</b>
<b>h. CONCLUSIONES .....</b>	<b>54</b>
<b>i. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>PROPUESTA ALTERNATIVA.....</b>	<b>56</b>
<b>j. BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>68</b>
<b>k. ANEXOS .....</b>	<b>70</b>
a. TEMA.....	71

b. PROBLEMÁTICA.....	72
c. JUSTIFICACIÓN.....	74
d. OBJETIVOS.....	76
e. MARCO TEÓRICO .....	77
f. METODOLOGÍA.....	94
g. CRONOGRAMA .....	96
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	97
i. BIBLIOGRAFÍA.....	98
INDICE.....	104