



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE LA CIENCIA DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

**TESINA DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO DE LA TESINA:

**“LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN EL RENDIMIENTO DE LA
CARRERA DE MEDIO FONDO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO
AÑO, DEL CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “ESTANISLA O
ZAMBRANO” DE LA COMUNIDAD COLUMBE, CANTÓN COLTA,
PROVINCIA DE CHIMBORAZO, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 –
2012”**

AUTOR:

ANILEMA YUQUILEMA JOSÉ ALBERTO

TUTOR:

MsC. FERNANDO BAYAS

RIOBAMBA – ECUADOR

2015



CERTIFICACIÓN

La Universidad Nacional de Chimborazo, la Facultad de la Ciencias de la Salud 0 con el tema de tesina **“LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN EL RENDIMIENTO DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO, DEL CENTRO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA “ESTANISLA O ZAMBRANO” DE LA COMUNIDAD COLUMBE, CANTÓN COLTA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, DURANTE EL AÑO LECTIVO 2011 – 2012”**, Como requisito parcial para la obtención del título de **LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**; en uso de las atribuciones que le confiere el reglamento pertinente tiene a bien **CERTIFICAR** que: el señor **ANILEMA YUQUILEMA JOSÉ ALBERTO** está apto para presentar su trabajo de graduación.

Riobamba, 23 de junio del 2015.

MsC. Fernando Bayas.

TUTOR

Lic. Vinicio Sandoval

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lic. Susana Paz

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente, hago constar que he leído el protocolo del Proyecto de Grado presentado por el Sr. Anilema Yuquilema José Alberto para optar al título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, y que acepto asesorar al estudiante en calidad de tutor, durante la etapa del desarrollo del trabajo su presentación y evaluación.

Riobamba, Enero del 2013



MsC. FERNANDO BAYAS

DERECHO DE AUTORÍA

Yo, **ANILEMA YUQUILEMA JOSE ALBERTO**, con cédula de identidad **060125647-2** soy responsable de todo el contenido de este trabajo de investigativo, los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jose Alberto Anilema Yuquilema', is written over a horizontal line.

JOSÉ ALBERTO ANILEMA YUQUILEMA

C.I. 060125647-2

RECONOCIMIENTO

A mi familia y de manera especial a mi querida esposa María Manuela por estar muy cerca de mí en el corazón y en la mente, brindándome el apoyo y fortaleza, en encaminar de alcanzar un paso más en la vida profesional. A mis queridos hijos quienes sacrificaron para dar apoyo incondicional durante de mi estudios y por ser evidentes en la búsqueda de la superación intelectual que seamos al servicios de la sociedad.

JOSÉ ALBERTO

AGRADECIMIENTO

En manera especial a los señores autoridades y Docentes de mi querida Universidad Nacional de Chimborazo quienes brindaron sus sabios conocimientos que siempre han sido con la mira al desarrollo social por su fabulosa labor que nos brindan, por lo tanto al tutor de la tesina MsC. Fernando Bayas, dirigente de este trabajo que presto las facilidades necesarias para llevar a acabo de mi deseo.

Finalmente debo agradecer a los jóvenes estudiantes del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe Grande 1 y 2, por su ayuda y colaboración en forma voluntaria en el proceso de este trabajo de investigación

JOSÉ ALBERTO

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
ACEPTACIÓN DEL TUTOR	ii
DERECHO DE AUTORÍA	iii
RECONOCIMIENTO	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	xv
RESUMEN	xvii
CAPÍTULO I	4
1. PROBLEMATIZACIÓN.....	4
1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	4
1.2. JUSTIFICACION	6
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.4. OBJETIVOS	7
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	7
1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
CAPÍTULO II.....	9

2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	9
2.2. ANTECEDENTES.....	9
2.3. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	10
2.3.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.3.2. FUNDAMENTACIÓN EPESTEMOLÓGICA	11
2.3.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.....	11
2.3.4. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	13
2.3.5. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	13
2.3.5.1. Del régimen de democratización y participación	15
2.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	15
2.4.1. PREPARACIÓN FÍSICA	15
2.4.1.1. Período Preparatorio (pre- temporada).....	17
2.4.1.3. Período Transitorio	18
2.4.1.4. Preparación física del entrenamiento.....	19
2.4.2. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	20
2.4.2.2. Características de la preparación física	23
2.4.3. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	23
2.4.4. PRICIPIOS DE LA PREPARACION FISICA.....	25

2.4.4.2. Principio de adaptación	25
2.4.4.3. Principio de progresión.....	25
2.4.4.4. Principio de la continuidad	26
2.4.4.5. Principio de emocionalidad.....	26
2.4.4.6. Principio de adecuación.....	26
2.4.4.7. Principio de la variedad	27
2.4.4.8. Principio de la acción inversa.....	27
2.4.4.9. Principio de largo plazo	27
2.4.4.10.Principio de la relación optima esfuerzo-descanso (calentamiento y vuelta a la calma)	27
2.4.5. FACTORES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.....	27
2.4.6. CONCECUENCIAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA	28
2.4.7. TÉCNICAS Y METODOLOGÍAS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL.....	29
2.4.7.2. Técnica.....	29
2.4.7.3. Preparación técnica.....	30
2.4.7.3.1.Características:.....	31
2.4.7.4. Táctica	31
2.4.7.4.1.Características de la táctica deportiva.....	31
2.5. PREPARACIÓN TEÓRICA.....	32
2.5.1. EL CALENTAMIENTO.....	33
2.5.2. CARRERA DE MEDIO FONDO.....	34

2.5.2.2. Los 800 metros lisos	36
2.5.2.3. Prueba de 800 m. planos	36
2.5.2.4. Los 1.500 metros lisos	37
2.5.2.5. La milla.....	37
2.5.3. TÉCNICA DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO.....	37
2.5.4. RESISTENCIA EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO	39
2.5.4.2. Resistencia aerobia	40
2.5.5. CAPACIDAD COORDINATIVA.....	41
2.5.5.2. Coordinación	41
2.5.5.3. Capacidad reguladora del movimiento	41
2.5.5.4. Capacidad de adaptación y cambios motrices	41
2.5.5.5. Capacidad de orientación.....	42
2.5.5.6. El equilibrio	42
2.5.5.7. El Ritmo.....	42
2.5.5.8. Anticipación.....	42
2.5.5.9. Agilidad	43
2.5.5.10. Aprendizaje motor	43
2.5.6. CAPACIDAD DE MOVILIDAD O FLEXIBILIDAD	43
2.5.6.2. Movilidad activa	44
2.5.6.3. Movilidad pasiva	45
2.5.7. REGLAMENTO DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO	45
2.4.1.2. Pista	45

2.4.1.3. Uniforme.....	46
2.5.8. HISTORIA DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO	46
2.6. DEFINICIONES DE TERMINOS BASICOS:	49
2.7. HIPOTESIS Y VARIABLES	50
2.7.1. HIPÓTESIS.....	50
2.7.2. VARIABLES:	51
2.7.2.2. Variable Independiente.....	51
2.7.2.3. Variable Dependiente	51
2.8. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.....	52
CAPÍTULO III.....	53
3. MARCO METODOLÓGICO.....	53
3.1. MÉTODO.....	53
3.1.1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	53
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	53
3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	54
3.4. TIPO DE ESTUDIO	54
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	54
3.5.1. POBLACIÓN.....	54
3.5.2. MUESTRA.....	54

3.6.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	55
3.6.1.	TÉCNICAS	55
3.6.2.	INSTRUMENTOS.....	55
3.7.	TÉCNICA DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	56
CAPÍTULO IV		57
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	57
4.1.	TEST EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO	57
4.2.	COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS A TRAVÉZ DE LA MEDIA ARITMÉTICA.....	61
4.2.1.	MARCAS DE CARRERA DE MEDIO FONDO DE 800M.	61
CAPÍTULO V		62
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
5.1.	CONCLUSIONES:	62
5.2.	RECOMENDACIONES	63
CAPÍTULO VI		64
6.	PROPUESTA.....	64
6.1.	TEMA: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO.....	64
6.2.	INTRODUCCIÓN	64

6.3.	JUSTIFICACIÓN	65
6.4.	OBJETIVOS:	66
6.4.1.	General	66
6.4.2.	Objetivos específicos	66
6.5.	DESARROLLO	66
6.6.	OPERATIVIDAD	67
6.6.1.	PLAN DE LA PROPUESTA.....	67
6.7.	PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	69
6.7.1.	EJERCICIOS DE LAS PIERNAS	69
6.7.2.	FLEXION DE PIERNAS.....	76
	BIBLIOGRAFIA	89
	ANEXOS	91
	ANEXO N° 1: Test	91
	ANEXO N° 2: Test de la carrera de medio fondo de 800 m.....	92
	ANEXO N° 3: Pre test en carrera de medio fondo en 800m.	93
	ANEXO N°4: Post test en carrera de medio fondo en 800m.....	94
	ANEXO N° 5: Pre y pos test de la preparación física especial.....	95
	ANEXO N° 6: Marcas de carrera de medio fondo de 800m.....	96

ANEXO N° 7: Preparación física a los alumnos de octavo año.	97
ANEXO N° 8: Preparación física a los alumnos de octavo año.	97
ANEXO N° 9: Preparación teórica indicaciones generales a los estudiantes	98
ANEXO N° 10: Ejercicios de calentamiento	98
ANEXO N° 11: Preparación física Varones	99
ANEXO N° 12: Preparación física Mujeres	99
ANEXO N° 13: Preparación física	100
ANEXO N° 14: Ejercicios de estiramiento.....	100
ANEXO N° 15: Descanso.....	101
ANEXO N° 16: Control de Estudiantes.....	101
ANEXO N° 17: Aplicación de la competencia.....	102
ANEXO N° 18: Aplicación de la competencia en carrera de medio fondo.....	102
ANEXO N° 19: Aplicación de la competencia.....	103
ANEXO N° 20: Llegada a la meta en carrera de medio fondo.....	103
ANEXO N° 21: Estiramiento de Piernas	104
ANEXO N° 22: Estiramiento de Piernas	104
ANEXO N° 23: Flexiones de Piernas Cruzadas	105
ANEXO N° 24: Flexiones de Piernas Cruzadas	105

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resultados obtenidos en el pretest.....	58
Tabla 2: Resultado obtenidos en el postest.....	59
Tabla 3: Comparación de los resultados obtenidos en el pretest y postes	60
Tabla 4: Pre test en carrera de medio fondo en 800m.	93
Tabla 5: Postest en la carrera de medio fondo 800m.....	94
Tabla 6: Pre test y post test de la preparación física.....	95

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Rendimiento obtenido en el pretest.	58
Ilustración 2: Rendimiento obtenido en el postest.	59
Ilustración 3: Comparación del rendimiento obtenido en el pretest y postest	60
Ilustración 4: Preparación teórica en los estudiantes	97
Ilustración 5: Preparación teórica en el aula a los estudiantes.....	97
Ilustración 6: Preparación teórica indicaciones generales a los estudiantes	98
Ilustración 7: Ejercicios de calentamiento	98
Ilustración 8: Preparación física Varones	99
Ilustración 9: Preparación física Mujeres	99
Ilustración 10: Preparación física	100
Ilustración 11: Ejercicios de estiramiento.....	100
Ilustración 12: Descanso	101
Ilustración 13: Control de estudiantes	101
Ilustración 14: Aplicación de la competencia.....	102
Ilustración 15: Aplicación de la competencia en carrera de medio fondo.....	102
Ilustración 16: Aplicación de la competencia.....	103
Ilustración 17: Llegada a la meta en carrera de medio fondo.....	103
Ilustración 18: Estiramiento de Piernas	104

Ilustración 19: Estiramiento de Piernas	104
Ilustración 20: Flexiones de Piernas Cruzadas	105
Ilustración 21: Flexiones de Piernas Cruzadas	105

RESUMEN

El presente trabajo de investigación enfoca en el análisis del desarrollo en la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo en los estudiantes de octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo, durante en el año lectivo 2011 – 20012. Cumpliendo lo propuesto, se aplicó un pre test en la carrera de medio fondo de 800 m. con el objetivo de analizar el estado en el que se encontraban los estudiantes del octavo año de Educación General Básica en cuanto a la preparación y rendimiento físico, con ello se detecta la falta del mismo, en busca de solucionar este problema se aplicó un plan de entrenamiento en la preparación física especial, logrando un buen rendimiento de los estudiantes. Por otro lado se realizó una breve explicación sobre el proceso teórico, práctico y los ejercicios físicos a aplicarse, para el desarrollo de la preparación física. Con la integración de los estudiantes en la disciplina, la preparación se desarrolló con 7 participantes mujeres y 9 varones, con un total de 16 estudiantes del octavo año de Educación Básica. Luego de la preparación física especial, se empleó un nuevo test con el fin de evaluar y comparar el rendimiento obtenido en un carrera de medio fondo de 800 metros planos, donde se obtuvo un 97,75% de mejoría en el rendimiento de los estudiantes, con ello se observa que el conocimiento que se les ha impartido, permitió mejorar el rendimiento y el desarrollo físico de los participantes, fruto del tiempo de aprendizaje empleado. Tomando como base los resultados obtenidos al evaluar la preparación física especial alcanzada, se recomienda aplicar los ejercicios adecuados para la preparación física a los Estudiantes del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” con el fin de lograr un buen rendimiento en las competencias deportivas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

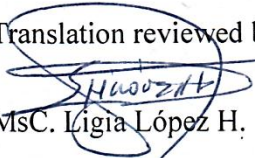
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CENTRO DE IDIOMAS

ABSTRACT

This research is focused on the analysis of development in the special physical training in the performance of middle distance race in eighth grade students of Basic General Education Center "Estanislao Zambrano" from Columbe community, Colta, canton, Chimborazo province, during the school year 2011 - 2012. Fulfilling what was proposed, a pre-test was applied in the middle distance race of 800 m. with the aim of analyzing the condition in which the Students of the eighth year of basic general education in terms of preparation and physical performance were, in which the lack of it is detected, for this reason a plan of training in special physical preparation was applied, achieving a good performance of students. On the other hand a brief explanation of the theoretical, practical process and physical exercises to be applied in the development of physical preparation was performed. With the integration of students in the discipline, preparing participants developed with 7 women and 9 men, with a total of 16 students of Basic Education. After the special physical preparation, a new test was applied in order to evaluate and compare the performance on a middle distance race 800 meter, where a 97.75% improvement was obtained in the performance of students, it shows that the knowledge imparted to them improved the performance and physical development of the participants, the result of learning time. Based on the results to assess the special physical preparation achieved, it is recommended to apply the exercises for physical preparation properly on Students of General Basic Education Center "Estanislao Zambrano" in order to achieve good performance in sports competitions.

Translation reviewed by:


MSc. Lúgía López H.

ENGLISH TEACHER



INTRODUCCIÓN

En la actualidad el atletismo es uno de los deportes muy conocido a nivel local, nacional e internacional, en las diferentes actividades deportivas, todavía en nuestro país no se ha practicado en su totalidad a un nivel estudiantil en las competencias cantonales, provinciales, nacionales, debido a que no son motivados como deportistas para su mejorar rendimiento, para poder llegar a obtener mejores deportistas es necesario desarrollar con las nuevas técnicas a través de los ejercicios específicos enfocados a una correcta posición del cuerpo y la coordinación de los brazos y piernas así mejorar la preparación física con los atletas.

A demás nuestra sociedad busca cambios constantes en lo que se refiere al deporte, en nuestro caso en las competencias deportivas donde presenta las necesidades urgentes de preparar física y técnicamente a la nueva generación ha obligado a actualizarnos en todos los ámbitos, especialmente la educación en el deporte donde es evidente que los avances de la tecnología están teniendo un gran impacto siendo esta razón principal, por la cual se ha visto la necesidad de preparar físicamente en la carrera de medio fondo a los estudiantes de octavo año que permita una mayor integración en el proceso de enseñanza- aprendizaje en el atletismo dentro de la educación.

El objetivo del trabajo de la investigación de este tema, es con la finalidad de analizar los resultados aplicando los test en la carrera de medio fondo a los atletas del Centro de Educación General Básica, al final es un procedimiento científico y práctico para demostrar los resultados al público lo que se ha hecho de alguna manera para mejorar la calidad en el atletismo estudiantiles con la Preparación Física Especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo en los estudiantes de Octavo año, del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo, durante el año lectivo de 2011 – 2012.

La cual implica que se requiere aplicar la preparación física especial en la carrera de medio fondo a través de nueva técnica en los ejercicios encaminados en la mejoría de las coordinaciones de los brazos, piernas, la resistencia y la agilidad en una forma favorable y competitiva.

Para este trabajo el preparador físico debe acudir a los diferentes apoyos o estrategias y técnicas de trabajos de velocidad resistencia y flexibilidad centrada a la preparación física, buscando la superación y alcance que los trabajos sean positiva, para una vida recreativa y deportiva de los estudiantes. El principal objetivo es lograr cambios cuantitativos y cualitativos en la preparación Física de la carrera de Medio Fondo (800 m.).

El trabajo de investigación consta de seis capítulos de los cuales a continuación se da una breve descripción desarrollaremos de cada una de ellas de la siguiente manera:

CAPÍTULO I: Marco referencial, está conformado por el planteamiento y formulación de problemas, justificación y objetivos propuestos para el proyecto de tesina.

CAPÍTULO II: Marco Teórico, se describen los antecedentes de la investigación, así como la fundamentación teórica de la preparación física especial.

CAPÍTULO III: Marco Metodológico, en donde se da una explicación detallada de los métodos y técnicas aplicados a esta tesina.

CAPÍTULO IV: Análisis e interpretación de resultados, se revisara el entorno de ejecución de la preparación física especial y análisis de los resultados obtenidos.

CAPITULO V: Conclusiones y Recomendaciones, llegadas a obtener luego de realizar el trabajo investigativo.

CAPITULO VI: Propuesta de solución al tema de tesina, en donde se explica la metodología utilizada para la realización de nuestro trabajo.

El proyecto de tema está elaborado considerando sus necesidades e intereses de los educandos, en realidad realizar un trabajo mancomunada y en consenso de

estudiantes, además para conocer la realidad de problemas causada para el cambio de los estudiantes sobre esta disciplina.

El presente trabajo se realizará de acuerdo de una planificación fundamentada con métodos y técnicas de trabajo de investigación con sus instrumentos adecuadas. Luego de esta actividad quedara archivada y abierta al público si es posible para su consulta en requerimiento de su conocimiento de los educandos.

También veremos algunas causas, tratamientos, recomendaciones; la misma nos ayudara a conocer más acerca de esta disciplina y así poder solucionar los problemas que tiene los estudiantes de este plantel.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMATIZACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

El desarrollo del deporte alcanzado a nivel mundial y nacional, principalmente en el Ecuador se creó el Ministerio de Deporte viene desarrollando diferentes eventos en disciplinas deportivas, en particular en la carrera de medio fondo nos plantea la necesidad de investigar y profundizar en un conjunto de problemas inherentes a la preparación física especial, que tenga una buena preparación y actualizada en esa disciplina, para el desarrollo del deporte en la sociedad ecuatoriana y el contexto de su aplicación.

En la provincia de Chimborazo la Federación Deportiva igualmente ha realizado eventos deportivo inter escolares a nivel provincia de diferentes disciplinas uno de ellos carrera de medio fondo, por la causa de falta de la preparación física mucho de los atletas de los centros educativos rurales no han participado por no haber una preparación física suficiente de los estudiantes en los centro Educativos de las comunidades lejanas de las ciudades y falta de colaboración de los padres de familias de bajos recursos económicos por otra parte por falta de entrenadores capacitados con una planificación adecuada para estar frente a esta disciplina. La preparación física especial es una herramienta de apoyo que a nivel mundial se hace cada vez más evidente dentro del proceso de enseñanza aprendizaje en la preparación física en distintos niveles, es por ello que Ecuador se ha visto obligado a preparar a los docentes entrenadores para que lo preparen a los deportistas para la participación en los eventos deportivos en la carrera de medio fondo en los diferentes edades, ya que en la actualidad el acceso a las nuevas tecnologías deportivas ya no es una gran novedad más bien se ha convertido en una necesidad.

En nuestra provincia en la capital de Chimborazo en la ciudad de Riobamba existe la preparación física en forma técnica en las diferentes disciplinas deportivas pero en nuestra comunidades no ha tenido esa oportunidad de preparar a los jóvenes de nueva

generación de diferentes edades, también existe la falta de capacitación a los entrenadores.

Cabe recalcar que en las instituciones educativas se está aplicando lo que es el deporte y trabajando bajo un sistema de inter aprendizaje en donde el docente entrenador y el alumno aprendan y si preparan físicamente en forma no mediocre mediante la utilización de las técnicas a su alcance.

Frente a esta realidad involucra la preparación física especial en la carrera de medio fondo de 800 m., al no ser aplicado en forma técnica y con método adecuados para poder desarrollar de las capacidades físicas en los atletas de los Centros Educativos habido muchas pérdidas de recursos humanos. Referente a eso implica que la carencia de conocimientos actualizados e innovados académicamente, los entrenadores debe cumplir como orientador por falta de ella viene perjudicando a cada uno de los atletas en el desempeño deportivo.

La idea de realizar la preparación física especial es para soporte de la preparación, al analizar la carencia de la preparación física que permita a los estudiantes adquirir conocimientos de manera innovadora e interactiva en la preparación física especial.

La preparación física es uno de los componentes muy interesante en el entrenamiento deportivo con los estudiantes en la cual se tomó como referencia en la que más investigado, para tratar de perfeccionar a cada uno de los atletas en la participación deportivo. La metodología es también muy importante en la aplicación en los ejercicios técnicos apropiados que se utiliza en la preparación física especial.

Hemos escogido el tema preparación física especial por ser muy importante ya que se trata acerca de la sociedad que los conocimientos que son muy necesarios adquirirlos ya que servirán para la vida, pero también debemos tener presente que al ser una disciplina deportiva específicamente teórica es un gran problema porque no se puede tener la atención necesaria de los estudiantes, además existen otros factores como son

la falta de motivación, desinterés, etc. Por eso es necesario motivar y tener una preparación física especial adecuada.

Es por ello que hemos visto la necesidad de realizar un trabajo investigativo para que despierte el interés en los alumnos pretendiendo ayudar a mejorar el nivel de aprendizaje y mejore la calidad de preparación física en la carrera de medio fondo en los estudiantes.

Mediante el presente trabajo se espera y aspira crear el interés en la preparación física especial en mejor condiciones físicas en los estudiantes.

1.2. JUSTIFICACION

La preparación física es uno de los instrumentos importantes que se aplican en la actividad deportiva, se requiere como especialización y el manejo de recursos específicos para cada disciplina. Por la carencia de los conocimientos para el entrenamiento de los docentes de la Escuela se realiza en forma empírica, sin embargo para alcanzar a los niveles competitivos suficiente se requiere los estudiantes se debe tener una base suficiente y concreta con los conocimientos que orienten al entrenador para poder orientar al rendimiento de sus entrenados

Al no existir una preparación física especial adecuada y continua de la ejecución atlética que se llevan a cabo para cumplir con las actividades establecidas en la carrera de medio fondo en la Institución Educativa, es oportuno conocer y evaluar la eficiencia y eficacia en la aplicación en la carrera de medio fondo.

El objetivo del trabajo de investigación es identificar los problemas por mediante la aplicación de test en la preparación física en la carrera de medio fon de 800 metros antes de la aplicación realizar la preparación física determinar una serie de ejercicios básicos adecuados encaminados al desarrollo físico para mejorar los resultados en las pruebas deportivas a nivel de competencias inter escolares e intercolegiales a nivel cantonal y provincial.

La aplicación de entrenamiento sobre la preparación física especial en la carrera de medio fondo de 800 metros ha permitido sobresalir de buena manera en el evento deportivo interno de la institución.

La presente investigación fue aplicada la práctica en la preparación física en los estudiantes de Octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano”, con la finalidad de obtener resultados positivos con los problemas que tuvieron anteriormente en el desarrollo en la carrera de medio fondo de 800 metros.

El presente trabajo de investigación se fundamentó en la aplicación del test de campo en la prueba de medio fondo de 800 metros y ejercicios básicos y específicos de acuerdo de las prácticas con la metodología adecuada en la carrera.

Los resultados obtenidos en la preparación física de la carrera de medio fondo se consideran apreciables para la mejoría en las capacidades para la participación física en las carreras en forma positiva formando nuevos deportistas.

1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide los problemas en la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de Medio fondo en los estudiantes de Octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano”, de la comunidad “Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo, durante año lectivo de 2011 – 2012?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Investigar el desarrollo de la Preparación Física Especial en el rendimiento de la carrera de Medio Fondo en los estudiantes de octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, Provincia de Chimborazo, durante año lectivo de 2011-2012.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar mediante el pretest el estado de la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo, en los estudiantes de octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo, durante el año lectivo de 2011 - 2012.
- Aplicar el programa de entrenamiento de la preparación física, mediante los ejercicios específicos de la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo, en los estudiantes de octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo, durante el año lectivo de 2011 - 2012.
- Comparar el pretest y postest de preparación física especial de la carrera de medio fondo de 800 m. aplicando los ejercicios físicos con los estudiantes de octavo años de educación básica “Estanislao Zambrano”.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

La preparación física es uno de los factores muy importante para nuestra vida cotidiana en los estudiantes o niñas /os en recién en época de desarrollo en la actividad física en todo momento de recreación es muy interesante para su vida futura así puede difundir en su barrio, en su sector, y en la comunidad entera si es posible en la provincia y a nivel nacional con su actividad física; además la preparación física en nuestro medio nos ayudará tener una buena salud y buena condición físico para cualquier evento deportiva.

La presente investigación se realizó apoyada en las teorías y prácticas con la orientación de la teoría científica vinculada tanto la teoría y la práctica para de esta manera poder ejecutar los conocimientos participantes en relación con los ejercicios específicos como un fundamentos de apoyo de mejoría en la preparación física especial y por otro lado se realiza un enfoque claro y preciso en base a las orientaciones técnicas para que progresivamente vaya desarrollando en la preparación física y los correcta aplicación técnica en el desarrollo de los músculos y la frecuencia cardíaca aplicando una serie de movimientos corporales y ejercicios que encaminan al desarrollo de la preparación física especial, lo que será implementar y potencializar el nivel competitivo de los jóvenes atletas de 8vo grado de la Educación General Básica Estanislao Zambrano”.

2.2. ANTECEDENTES

Mediante la revisión de los documentos en la biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo UNACH, no existen trabajos similares referentes al tema de investigación “Preparación Física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo en los estudiantes de octavo año del Centro de Educación General Básica

“Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe Grande 1 y 2, parroquia Columbe, cantón Colta Provincia de Chimborazo durante el año lectivo 2011 – 2012.

El tema antes mencionado, también al consultar en las páginas web no se encuentra ningún documento igual de la tesina a desarrollar.

2.3. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

La preparación física es uno de los ejercicios modernos que se ha venido practicando para la mejoría de los deportistas con la comparación de los deportistas antiguos que hoy ha mejorado muchísimo en las competencias.

2.3.1. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La preparación física es uno de la parte del atletismo que se ha venido practicando en las carreras olímpicas.

Los niños y los jóvenes en ambiente de la recreación y en los deportes deben participar y desarrollar físicamente, mucha de las actividades muy importantes debe ser orientada de manera concreta por sus entrenadores y maestros de los diferentes establecimientos.

Esta actividad también forma parte del atletismo es importante es importante ayudar a mejorar su desarrollo físico con mucho empeño, con responsabilidad, especialmente con normas deportivas y profesional, ya que la pensamiento de la vida y los pensamientos ideales de los humanos se ven hacia la sociedad y a la preparación para ir superando con la mira de ser triunfador y así ganar a los modelos tradicionales que quieren limitar nuestros pensamiento de prosperidad competitiva para alcanzar mejores niveles en nuestro medio, para llegar a nivel nacional e internacional.

2.3.2. FUNDAMENTACIÓN EPESTEMOLÓGICA

Epistemológica.- Son conocimientos sustentados sobre la base de la percepción físicas específica de cada tendencia o corriente con relación a las particularidades científico – metodológicas del proceso de formación deportiva, son las que precisamente nos conducen a la presentación de la temática abordada desde un inicio a partir de un enfoque epistemológico.

Antes de presentar algunas definiciones de Epistemología, nos aproximaremos a los orígenes de este término tan utilizado en la actualidad en las distintas áreas del conocimiento, para ello tomaremos como referencia los aportes que en esta dirección realiza el Profesor Henry Pórtela Guarín, en su trabajo titulado “La Epistemología en la Educación Física”.

La epistemología surge en su etimología de dos raíces griegas: Episteme - conocimiento y Logos - tratado, estudio, en lenguaje denotativo significa "Tratado del conocimiento" sin embargo, entre los griegos tenía aún otra significación "erguirse por encima de" (episteme), para contemplar las cosas para saber qué son la preparación física, que la constituyen y cómo son.

A partir de sus orígenes y evolución la epistemología, ha dispuesto de varias y variadas definiciones, veamos algunas de éstas.

Para Vejarle, la epistemología es como una ciencia general se puede entender como una búsqueda de conocimientos en la preparación física a partir de ciertos mecanismos lógicos, los cuales permiten llegar a una serie de hipótesis o afirmaciones generales sobre el conocimiento en general.

2.3.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

La sociología del deporte.- Es una área de la sociología que se centra en el deporte como fenómeno social y en las estructuras sociales, patrones y organizaciones o grupos comprometidos con el deporte.

Los primeros textos en la sociología del deporte aparecieron a principios de los años 1920; sin embargo, esta sub-disciplina de la sociología no se desarrolló plenamente hasta los años 1960, prominentemente en Europa y Norteamérica. Eruditos de educación física y sociología formaron un comité internacional para la sociología del deporte (ICSS) en 1965,

Las áreas actuales de la investigación incluyen: el deporte y la socialización, el deporte y la estratificación social, las subculturas del deporte, la economía y la política nacional del deporte, la desviación, los medios, el cuerpo y las emociones, la violencia, que identifican, deporte y globalización.

Los procesos de la preparación física se fundamenta y desarrolla definiendo en los objetivos claros precisos que va desde los conocimientos prácticos hasta lo social, sin quedar fuera de ellas. Debe ser vivenciadas por los deportistas en su práctica demostrando sus prácticas con la ayuda de la técnica para tener una respuesta positiva en los eventos deportivos que sea positiva.

Es importante que los docentes en el centro educativo y los entrenadores en la disciplina deportiva con los estudiantes deben aplicar progresivamente los técnicos en la ejecución de la preparación física aplicando técnica con la finalidad de mejorar y que adquieran los hábitos deportivos con la finalidad de ser profesionales y tener mejoría para su vida diaria.

“La sociología es la ciencia que práctica social y educativa (no formal), que fundamenta, justifica y comprende la normatividad más adecuada para la prevención, ayuda y reinserción de quienes pueden padecer o padecen, a lo largo de toda su vida, deficiencia en las socialización o en la satisfacción de necesidades básicas amparadas por los derechos”.

La sociología comprende ayudar a los deportistas para motivar en su autoconfianza para que se pueda integrar socialmente con los de más de su grupo de entrenamiento o participación en las competencias.

2.3.4. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

“Dicho proceso en el que se empieza la práctica deportiva, debe ser una acción pedagógica, propicie la adquisición de capacidades cognoscitivas, motrices, habilidades, destrezas conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas, teniendo en cuenta las características del deportista y contribuyendo así, a su formación y desarrollo armónico”.

Pedagogía tiene como objetivo formal de apoyar de una manera didáctica y práctica el fortalecimiento en la preparación física especial en el rendimiento del atleta.

2.3.5. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

La psicología del deporte es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta de los deportistas durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conoce y optimiza las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en todo su proceso de preparación.

Los primeros acercamientos entre la psicología y el deporte consistían en consultas de los entrenadores a los psicólogos, donde presentan descripciones de conductas durante las competencias en búsqueda de consejos para lograr el autocontrol de los deportistas. Sin embargo, con el tiempo, la psicología del deporte avanzó y hoy ya se considera que la interacción entre el psicólogo y el deportista es algo básico.

De esta forma, el psicólogo del deporte ayuda al competidor a controlar el estrés, que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento. Por otra parte, intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

Pero no sólo eso, además el psicólogo deportivo, que se encarga de asistir tanto a atletas como a entrenadores y equipos, también lleva a cabo la dotación a aquellos de diversas técnicas que les sirvan para entrenar lo que son las llamadas habilidades sociales. En este sentido, trabajan con lo que es la concentración, el control de la ansiedad o los miedos y la confianza.

2.3.6. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

2.3.6.1. Ley de deporte, Educación Física Recreación.

Art. 33.- Federaciones Deportivas Provinciales.- Las Federaciones Deportivas Provinciales cuyas sedes son las capitales de provincia, son las organizaciones que planifican, fomentan, controlan y coordinan las actividades de las asociaciones deportivas provinciales y ligas deportivas cantonales, quienes conforman su Asamblea General.

A través de su departamento técnico metodológico coadyuvarán al desarrollo de los deportes a cargo de las asociaciones deportivas provinciales y ligas deportivas cantonales, respetando la normativa técnica dictada por las Federaciones Ecuatorianas por Deporte y el Ministerio Sectorial. En los casos pertinentes de acuerdo a sus objetivos, coordinarán con las organizaciones barriales y parroquiales, urbanas y rurales, sus actividades de acuerdo a la planificación aprobada por el Ministerio Sectorial.

34.- Deberes.- Son deberes de las Federaciones Deportivas Provinciales:

- a) Administrar y mantener las instalaciones deportivas bajo su responsabilidad, así como facilitar el uso de las mismas de manera eficiente y solidaria;
- c) Inscribir y registrar sus deportistas a nivel provincial;
- d) Conformar las selecciones provinciales con las y los deportistas que cumplan con los criterios técnicos para su participación en eventos deportivos nacionales sin discriminación alguna;

2.3.5.1. Del régimen de democratización y participación

Art. 35.- Las Federaciones Deportivas Provinciales.- son organizaciones deportivas sin fines de lucro que se rigen por un régimen especial denominado Régimen de Democratización y Participación para cumplir con el fin social que les compete así como para recibir recursos económicos del Estado.

Art. 41.- Deberes.- Son deberes de la FEDERADOR son los siguientes:

c) Cooperar con las Federaciones Deportivas Provinciales, la constitución y desarrollo armónico de las escuelas de iniciación deportiva (para talentos deportivos) para garantizar el desarrollo sostenido del deporte ecuatoriano.

2.4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para nuestra investigación consideramos los siguientes temas:

2.4.1. PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física es el entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista aprovechando sus aptitudes desarrollando sus cualidades físicas por medio de los ejercicios con las técnicas y tácticas en forma conjunta organizada y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento, cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que adapten el cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles de entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnicos- tácticos de la actividad practicada es también la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidad perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.

La preparación física permite al hombre prepararse para la vida, para el trabajo físico y el fortalecimiento de su salud. El medio natural en que se desarrolla la actividad deportiva y física posibilita desarrollar hábitos higiénicos y poner al hombre en contacto con la naturaleza y el medio ambiente que le rodea, este nivel de preparación que logra el deportista, como consecuencia de las exigencias del proceso de preparación física, provoca en él un efecto psicológico muy favorable, ya que lo pone en condiciones de enfrentar los retos que le impone la profesión, porque confía en sus fuerzas y por lo tanto tendrá más seguridad en sí mismo, logrando mayor nivel de independencia en sus actos, aspecto que se va a convertir en un indicador del grado de desarrollo personal que va alcanzando el deportista.

La Preparación física, es uno de los componentes del proceso de entrenamiento deportivo, sin embargo posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación.

Ahora bien, desde el punto de vista metodológico, sí existen notables diferencias, partiendo precisamente de los objetivos de cada una, pues la sesión de preparación física como su nombre bien lo indica va dirigida hacia este orden, mientras que la sesión de entrenamiento genérica pueda apuntar hacia otros aspectos relacionados a los componentes técnico, estratégicos y tácticos.

En cualquier caso cabe plantear que para el desarrollo de la preparación física, cada vez más, son utilizados medios especiales o específicos del deporte es decir elementos técnicos, pero siempre en función del desarrollo o mejoramiento de una determinada capacidad física.

Desde esta perspectiva la clase o sesión de preparación física pudiera configurarse desde el punto de vista de lo que es su estructura de la siguiente forma.

En el caso del atletismo, un deporte en extremo complejo, dada la amplia gama de pruebas que presenta su programa competitivo oficial, se hace necesario particularizar el trabajo encaminado al desarrollo de la Preparación Física.

La preparación física define con claridad su objetivo son las cualidades física del deportista. De ahí que sea importante delimitar con precisión este nuevo concepto, fijar sus límites y sus factores determinantes.

La preparación física tiene que estar presente en todo proceso del entrenamiento y debe adaptar sus modalidades de aplicación, a la organización general de este proceso debemos tomar muy en cuenta los siguientes periodos:

La Clase o Sesión de Preparación Física, desde el punto de vista estructural no difiere genéricamente de la unidad de entrenamiento, por lo que la misma también consta de tres partes.

- a. Período Preparatorio
- b. Período Pre-competitivo
- c. Período Competitivo

2.4.1.1. Período Preparatorio (pre- temporada)

1. Primer período/fase del proceso de entrenar durante el cual se crean los prerrequisitos y se establecen directamente las bases que aseguren alcanzar la forma deportiva a niveles óptimos y en el tiempo requerido.
2. Período durante el cual se entrena con el fin de constituir una base para la capacidad regular de rendimiento durante el período de competencias.
3. El período fundamental del entrenamiento que se conduce en diferentes maneras durante todo el macrociclo, con el fin de aumentar al máximo las capacidades de los sistemas energéticos que predominan en el deporte específico practicado por el atleta.

Es el plazo de tiempo donde se obtiene la forma deportiva y en el cual la mayor parte del tiempo se dedica a la preparación especial del atleta, en éste periodo el volumen de ejercicios decrece y predomina la intensidad de los mismos. Abundan las competencias y topes, y la mayor parte del tiempo se utiliza en la preparación

técnico-táctica del atleta. Aquel período durante el cual se propone perfeccionar todos los factores de entrenamiento, de manera que permita al atleta mejorar sus habilidades y así poder competir exitosamente en la competencia principal o evento de campeonato.

2.4.1.2. Período competitivo

1. Aquel período durante el cual se propone perfeccionar todos los factores de entrenamiento, de manera que permita al atleta mejorar sus habilidades y así poder competir exitosamente en la competencia principal o evento de campeonato.

2. El período del plan anual de entrenamiento que coincide con el campeonato o la temporada de competencias, durante el cual se proyecta mantener la condición física, la técnica/habilidades psicomotoras de la destreza, el conocimiento táctico/estratégico y las dimensiones psicológicas que fueron desarrolladas al final del período preparatorio.

3. Período a través del cual la forma deportiva se retiene y es realizada en los logros deportivos.

2.4.1.3. Período Transitorio

El objetivo de este periodo es la recuperación y regeneración del organismo del sujeto que entrena.

Es habitual que en este periodo haya una disminución del estado de forma física. Este periodo representa la recuperación que sigue a los periodos de competición, aunque también debe facilitar el paso a un nuevo periodo de entrenamiento procurando que no exista un excesivo descenso del rendimiento.

De esta forma, es normal que descienda el volumen y la intensidad de la carga, siendo los ejercicios de carácter general, los deportes complementarios y otras actividades de recuperación los que consigan realizar un descanso activo.

Suele presentar tres variantes:

- a. **Descanso pasivo:** No es lo aconsejable, es un descanso con ausencia total de ejercicio.
- b. **Descanso activo:** Supone una variación de la actividad, ofreciendo trabajo a los sistemas funcionales y descanso a los parámetros psíquicos.
- c. **Transición al siguiente periodo preparatorio:** Sirve de paso a otro bloque de trabajo propio de preparación, incluso de competición, llegando incluso a desaparecer como tal periodo, tomando características de un nuevo periodo de preparación, se entrena para recuperar.

Durante el periodo de transición puede darse con múltiples variedades, como un tiempo de curación de lesiones o recuperación profunda, con hidroterapia, rehabilitación, etc., con una recuperación activa practicando actividades y deportes por afición, mejor si son complementarios y positivos para la actividad concreta aunque sin una excesiva sistematización, utilizar en otros casos, este periodo como un mantenimiento del estado de entrenamiento alcanzado para no tener que utilizar parte del próximo periodo de preparación en recuperar el nivel alcanzado anteriormente

2.4.1.4. Preparación física del entrenamiento

En la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. En la actualidad, no existe ningún deporte que necesita de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, para el corredor principiante es necesaria la preparación física.

El entrenamiento se orienta hacia el desarrollo de las bases del rendimiento del atleta, aumentando progresivamente el volumen de la carga y creando las condiciones

físicas, técnicas, tácticas y psíquicas necesarias para alcanzar mayores rendimientos deportivos en la especialidad de competición.

Preparación física del entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. En la actualidad, no existe ningún deporte que necesita de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, para el corredor principiante es necesaria la preparación física.

Los atletas debe estar físicamente bien preparados para evitar lesiones que puede provocar en los momentos de la participación en la carrera del atletismo. Por lo tanto una de las responsabilidades del preparador físico es ayuda a su deportista a alcanzar ese nivel de forma física que reclama el deporte que entrena. Es por ello que debemos previamente establecer parámetros para determinar cómo va a estar organizado la preparación física.

2.4.2. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

“La preparación Física Especial (PFE) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-táctico prioritarios de la actividad practicada sus objetivos y tareas específicas, en su conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte que se práctica.

Desde el punto de vista para entrar a la preparación física especial se partió de lo general. obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior preparación física especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta

etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física, es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido al alto grado de implicancia que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos.

La preparación física especial es dirigida al desarrollo de cualidades físicas de todos los órganos y sistemas como: grupos musculares, sistema energético, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuados del trabajo de acuerdo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

La preparación física especial (PFE) constituye el factor directo de la especialización en la modalidad deportiva escogida, incluye el estudio de las estructuras físicas intermedias imprescindibles en la modalidad deportiva elegida (de fuerza, velocidad, resistencia etc.) además de las aptitudes psíquicas que concuerden con las particularidades específicas de los deportistas.

Los requisitos para este trabajo son el buen estado de salud y consecuentemente una elevada capacidad de rendimiento físico. Es uno de los requisitos como mínimo para garantizar en esta actividad que esto sea asegurado, es necesario que el entrenador haga una selección y definición correcta de los ejercicios de competición generales y específicos.

Los medios de la preparación física especial (PFE) favorecen principalmente el aumento del nivel de las capacidades especiales de rendimiento del organismo.

Funciones que cumple la preparación física especial

- a. Desarrollar, consolidar o establecer las bases físicas especiales que garantizan la ejecución de los ejercicios competitivos.
- b. Perfeccionar planos específicos con ejercicios que impliquen similares tipos de contracción muscular o las bases bioenergéticas fundamentales que garantizan la ejecución de los ejercicio de competencia.
- c. Acentuar las bases físicas especiales de los deportistas a partir de la imitación parcial o total de movimiento técnico.
- d. Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas a partir de la repetición fragmentaria y de forma reiterada, de los movimientos que integren una modelo técnico determinado.
- e. Propiciar la influencia selectiva de determinados parámetros de la técnica en la modalidad deportiva seleccionada.
- f. Elevar la potencia o la velocidad de ejecución de un tramo o un sector del movimiento determinado.
- g. Garantizar la modelación de determinado gesto técnico, propiciando un correcto diseño y construcción neuromuscular a partir de los patrones técnicos - tácticos seleccionados, tomando en consideración las potencialidades físicas de cada deportista.
- h. Desarrollar de las capacidades motoras especiales teniendo en cuenta las exigencias que deben de cumplir la coordinación general y especial de las diferentes partes del cuerpo.
- i. Perfeccionar la memoria motora del deportista, facilitando la fijación de aquel auto mandatos que se utilizan para superar las metas que en proceso de preparación física especial debe de vencer el atleta y que posteriormente puedan ser utilizados en las competencias.

Elementos a tener en cuenta para la dosificación de la preparación física especial

- a. Características de la modalidad deportiva seleccionada. (Si es cíclica, a cíclica, de esfuerzo variable, etc.)
- b. Nivel físico, técnico y táctico de los deportistas.

- c. Modelo de la planificación utilizado (Periodización, Pendular, bloques, etc.)
- d. Edad, sexo, experiencia motriz.
- e. Medios materiales con que se cuenta.

Indicadores para la selección de un ejercicio de preparación física especial

Los contenidos básicos que utiliza la preparación especial son los ejercicios físicos con o sin aparatos. En la actualidad como auxilio del trabajo del entrenador están a su alcance una gama de medios auxiliares, de tipo mecánico, electrónico, isocinéticos, etc., que permiten modelar diferentes planos musculares. Estas se denominan como "máquinas de simulación" o simplemente simuladores para el entrenamiento deportivo.

2.4.2.2. Características de la preparación física

El trabajo con los niñas/os y jóvenes debe ser variado, con un nivel de dificultad tal que el niño lo sienta como un reto, pero alcanzable, sin olvidar que la competencia debe estar presente como la gran motivadora. La actividad del niño es fundamentalmente de carácter intercalado, es decir, en su entrenamiento deben alternarse los momentos de acción cortos, con pausas que pueden tener una duración de 1 a 3 veces el tiempo de estimulación.

2.4.3. IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

La importancia que tienen las actividades que realiza el niño el joven en esta edad para el futuro.

Los entrenadores y metodólogos consideran en la importancia de que el niño realice un trabajo multilateral que abarque destrezas de diferentes deportes, con la finalidad de ampliar su universo "nervioso" dando pie a la elaboración de múltiples arcos reflejos que puedan combinarse rápidamente para desarrollar nuevas destrezas. Esta será la base coordinativa que dará origen a las delicadas coordinaciones técnicas de

la carrera en la edad adulta. Esta concepción atenta contra la idea clásica y tanto los padres como los entrenadores deberán acostumbrarse a ver niños que dentro de su formación.

No olvidemos que el futuro corredor es una construcción de nosotros los adultos, los niños van a un campo buscando una salida inmediata a su potencial motor y afectivo y esto es lo saludable; sin embargo, hay muchos papás que buscan a tempranas edades, implantar en sus hijos la idea de que serán atletas profesionales. Esta idea de competencia, traspalada del mundo de los adultos, indudablemente, es un pesado lastre para el niño que deberá cargarlo a lo largo de su infancia y adolescencia con más dolor que placer y con el alto precio de no correr en la edad en que el correr es fundamental para el logro de una personalidad equilibrada.

La Actividad deportiva que consiste en una serie de ejercicios corporales adecuados para favorecer el desarrollo físico en las carreras como tal, supone el concurso de todas las habilidades relacionadas con las disciplinas deportivas (fuerza física, inteligencia, concentración, reflejos, etc.), a la vez que necesita de la puesta en práctica de complejos sistemas que permitan la superación del atleta (desarrollo técnico, alimentación, equipo, métodos de entrenamiento, estudios de psicología y motivación, etc.).

Los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el más importante de los deportes incluidos en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

“Conjunto de pruebas deportivas de competición que se desarrolla en tres categorías: pista, campo y combinadas.”

“Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, “Actividad deportiva que consiste en una serie de ejercicios corporales adecuados para favorecer el desarrollo físico.

2.4.4. PRINCIPIOS DE LA PREPARACION FISICA.

Todos los principios del entrenamiento deportivo son importantes para la preparación física de los deportistas. Sin embargo, podría señalar como prioritarios para su formación tenemos los siguientes principios:

Principios básicos del entrenamiento

El entrenamiento físico consta de algunos principios básicos los cuales son: principio de adaptación, principio de progresión, principio de la continuidad y principio de la alternancia. Éstos son de suma importancia para lograr una buena condición física y por ende un efectivo entrenamiento.

2.4.4.2. Principio de adaptación

Nuestro organismo tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas. Luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico. Posteriormente nuestro cuerpo se recupera y logra superar el nivel anterior adaptándose a este esfuerzo, a lo que llamaremos sobre compensación.

2.4.4.3. Principio de progresión

Nuestro organismo cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes. Para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación. También recibe el nombre de Principio del aumento progresivo de la carga de entrenamiento ya que como lo indica su nombre marca la elevación gradual de las cargas en el entrenamiento, el aumento del volumen y la intensidad de los ejercicios realizados. Es importante tomar en cuenta

que las cargas de entrenamiento deben tener directa relación con el nivel de rendimiento del deportista.

2.4.4.4. Principio de la continuidad

Este principio está basado en la necesidad de acciones repetidas para la mejora del rendimiento bajo la influencia del entrenamiento.

Debemos practicar el ejercicio físico de manera frecuente y de esa forma aprovechar los efectos positivos que las sobre compensaciones nos otorgan. Si nos tomamos demasiados días de descanso luego de nuestro último entrenamiento perderemos los efectos positivos que la sobre compensación nos había entregado. Si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo notaremos una pérdida progresiva de nuestra condición física anteriormente obtenida. Es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

2.4.4.5. Principio de emocionalidad.

El entrenamiento con niños debe ser interesante, variado y matizado con ejercitaciones jugadas para mantener su atención y estimular sus deseos de participación.

2.4.4.6. Principio de adecuación

Que los niños no deben ser tratados como adultos pequeños ni ser sometidos a ejercitaciones que provienen del mundo de los adultos. Sin embargo, ésta no es una tarea fácil, ya que siempre vemos que se repiten los mismos errores. Por lo tanto, los ejercicios, formas organizativas y métodos utilizados con los niños deben adecuarse al nivel de sus capacidades coordinativas y condicionales.

2.4.4.7. Principio de la variedad

Este principio es bastante obvio. No es otra cosa que la variedad en el entrenamiento para que este no lleve a la monotonía y al aburrimiento.

2.4.4.8. Principio de la acción inversa

La mayoría de las adaptaciones físicas que se logran en muchas horas de trabajo pueden perderse en muy poco tiempo si cesa el entrenamiento.

2.4.4.9. Principio de largo plazo

Este principio advierte de los peligros de acelerar el proceso del entrenamiento.

2.4.4.10. Principio de la relación óptima esfuerzo-descanso (calentamiento y vuelta a la calma)

Este principio señala la importancia de calentar antes de toda actividad y de la vuelta a la calma después del ejercicio.

2.4.5. FACTORES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

- a. **El clima:** nos determina entre otras limitaciones el carácter y predisposición a la hora de desarrollar el entrenamiento.
- b. **La alimentación:** íntimamente relacionada también con el clima y la zona donde se desarrolle la vida del deportista.
- c. **La intensidad:** La intensidad, es el principal componente cualitativo que determina la carga de un entrenamiento. Esta se define como el grado de esfuerzo neuromuscular realizado para un determinado volumen. La forma en que determinamos la intensidad varía según la actividad que estemos realizando en la sesión de entrenamiento. Para entrenamientos de resistencia puede emplearse el consumo de oxígeno, los niveles de ácido láctico, la frecuencia cardíaca o escala de percepción subjetiva del esfuerzo como

parámetros de carga interna y velocidad como parámetro principal de carga externa. Para trabajos de fuerza se utiliza la intensidad media relativa. La intensidad de ejecución del entrenamiento está directamente relacionada con:

- a. EL ritmo
- b. Las repeticiones
- c. La variedad y mezcla de ejercicios
- d. La dificultad de ejecución de los mismos

Hay diferentes maneras de cuantificar la intensidad del ejercicio. La frecuencia cardiaca es el parámetro de mayor ayuda, y el que se utiliza más

Lo primero que hay que conocer es la frecuencia cardiaca máxima (f_{cmax.}) de cada deportista, que es la mayor frecuencia que se puede producir durante el ejercicio sin desarrollar alteraciones cardo-vasculares.

2.4.6. CONSECUENCIAS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

El principal peligro para los niños/as no es tanto de índole biológica, ellos no sufren más lesiones que los adolescentes y adultos, sino de índole psicológica, debido al aburrimiento que le produce la práctica de una actividad, donde ellos tienen muy poco que decir y las "rutinas" que entrenan se originan en el mundo de los adultos.

Desde el punto de vista físico, que la mayoría de las veces, Sin embargo, se reconoce en los niños una menor capacidad, que los adultos, para obtener energía por la vía anaeróbica láctica debido a la menor capacidad enzimática anaeróbica, la cual está condicionada por razones de índole hormonal, especialmente por los bajos índices de testosterona en esta edad. La columna vertebral también es un punto débil de los niños que debe ser atendido, sobre todo exigiéndoles con una correcta técnica.

Dentro de las investigaciones consultadas por los autores estudio realizado por A. Ibáñez, J. Miró y Javier Torredla publicado en revista Educación Física, donde ellos encuentran cinco dificultades o razones fundamentales que son:

- a. Falta de una planificación correcta en la técnica de la carrera.
- b. Falta de una metodología adecuada en el proceso de enseñanza.
- c. Utilización de procedimientos erróneos de la enseñanza.
- d. No existe una conciencia de que se trabaja la técnica de la carrera y de la importancia que esta tiene.
- e. Falta de una buena formación de la carrera en lo que corresponde a la educación física escolar.

2.4.7. TÉCNICAS Y METODOLOGÍAS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

2.4.7.2. Técnica

La técnica deportiva constituye un componente básico dentro de la preparación física especial del deportista; por lo que esta se debe trabajar con un alto rigor metodológico desde las primeras edades.

La técnica de ejecución de la preparación física debe coadyuvar de forma directa al desarrollo de los sistemas energéticos que garantizan el gasto provocado por cada esfuerzo en función del rendimiento.

En la formación de los medio fondistas existen muchas definiciones la cual debe ser el patrón técnico que se debe seguir la enseñanza con los niños/as y adolescentes.

Tomando como referencia lo antes planteado así como las experiencias de los autores en este campo se decidió trabajar en una metodología que permitiera el desarrollo de la técnica de la carrera con niños de edades desde 7 a 10 años del nivel primario, dentro el marco del programa de educación física que con carácter obligatorio deben de cursar todos los niños.

En la confección de la metodología propuesta se parte de determinadas condiciones que a continuación relacionamos:

- Que se cumpla con el principio de la alegría, o sea que lo practiquen por el placer de moverse, de resolverse los problemas técnicos propuestos, lo que le garantiza, el aprendizaje de los eslabones que integran la técnica de la carrera.
- Que los ejercicios propuestos permitan una transferencia motora adecuada al integrar los ejercicios en un circuito que aborde todos los elementos de la carrera de forma analítica y después estos se integren.
- Que la repetición reiterada de los ejercicios permita paulatinamente la maduración neuromuscular, la coordinación intra e inter muscular a gran velocidad así como la eficiencia bioenergética en la carrera lo que se expresa en la falta de esfuerzos y movimientos cada vez más económicos.
- Que se facilite según las posibilidades de los alumnos la atención máxima al esfuerzo que es un criterio muy importante para conseguir velocistas de alto nivel partiendo de las primeras edades.
- Que pueda ser utilizado sin la presencia del profesor, donde se elimine el riesgo y la posibilidad de que se provoquen lesiones en los participantes.
- Que dichos circuitos pueda ubicarse en una pequeña área, lo que facilite la posibilidad de que pueda ser utilizada en todas las escuelas primarias del país.
- Que en la confección de dicho circuito se utilicen medios de bajo costo o alternativos, para que se posibilite la introducción de la metodología en las escuelas sin ninguna dificultad.

2.4.7.3. Preparación técnica

Una vez aclarados los términos anteriores, llegamos a la técnica con menos confusiones. La técnica al igual que la estrategia se presenta constantemente en la vida cotidiana. Se puede hablar de la técnica para; correr el resultando la técnica el medio que concreta la estrategia y la táctica.

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tiempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia.

2.4.7.3.1. Características:

- a. Se determina a partir de la estructura funcional modelo.
- b. Solo puede ser aplicada por el atleta.
- c. La persona que la realiza se relaciona con factores tempo-espaciales.
- d. Tiene como finalidad la ejecución de estructuras funcionales.
- e. La evaluación se hace a partir de la cantidad de errores que se realicen en su ejecución con respecto a la estructura modelo.
- f. Se ponen de manifiesto en todos los deportes, pero de forma determinante, en los pertenecientes al grupo de arte competitivo, ya que todas las ejecuciones técnicas realizadas durante la competición son evaluadas por los jueces, definiendo en gran medida el resultado final de cada competidor. Cosa que no sucede en los restantes deportes.

2.4.7.4. Táctica

La táctica es el conjunto de componentes que se integran para satisfacer toda una serie de situaciones durante los enfrentamientos. La cual está dirigida a la utilización racional de las posibilidades del atleta, y al aprovechamiento total de las deficiencias y errores del contrario.

La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las diversas situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.

2.4.7.4.1. Características de la táctica deportiva

- a. Se determina a partir del accionar del oponente.
- b. Solo puede ser aplicada por el atleta en condiciones de oposición.
- c. La persona que la realiza se relaciona con el oponente.
- d. Tiene como finalidad el logro de objetivos parciales, a partir de situaciones.
- e. La evaluación se hace a partir de la efectividad lograda.
- f. Se pone de manifiesto en los deportes de combate y juegos deportivos.

- g. Exige de acciones lógicas, con extrema inmediatez.

2.5. PREPARACIÓN TEÓRICA

Dentro del sistema de preparación del deportista la preparación teórica ocupa un lugar especial. La misma es necesario el entrenamiento deportivo, ya que toda acción que lleve a cabo el ser humano de forma consciente debe poseer una base orientadora que le sirva de pauta y es precisamente a través de la preparación teórica que logramos que los deportistas, por una parte, comprendan la esencia del tipo de esfuerzo que se les exige y se apropien de la forma de realización más eficiente de la acción y por otra, entiendan la naturaleza del proceso de su formación y los fenómenos que inciden en el mismo.

La preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte. De hecho, tanto la preparación física como la técnica, la táctica y la teórica poseen una dimensión psicológica incuestionable, pues los procesos que regulan las acciones y todo lo concerniente al procesamiento mental de las mismas son de carácter psicológico.

Si el deportista durante su preparación física, técnica o táctica necesita de la motivación, de la movilización volitiva, del control eficiente de sus esfuerzos musculares o de una correcta representación de los movimientos en el plano ideal, en la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones. Por lo tanto debemos aceptar que la preparación psicológica se desarrolla a través del resto de las formas de preparación del deportista y en el caso de la preparación teórica, la misma alcanza una dimensión casi absoluta.

2.5.1. EL CALENTAMIENTO

Es un conjunto de actividades realizadas en la parte inicial de una sesión que el organismo de reposo pase a la actividad determinada y preparar al organismo para la actividad posterior para los esfuerzos esforzados, para evitar posibles lesiones del cuerpo, con el calentamiento el cuerpo se dispone la máxima energía para el aprovechamiento de las actividades físicas.

El objetivo principal del calentamiento es incorporar al deportista en la actividad de forma progresiva y a un deseado permitiendo la adaptación en el desarrollo y en buena circulación de la sangre del aparato circulatorio así como del trabajo aburrido y muscular. Así conseguimos elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, se mejore neuromuscular, aumente el grupo sanguíneo en el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática y que disminuye la viscosidad muscular.

Algunas ocasiones hemos pensado por qué debemos realiza el calentamiento las respuestas son algunas: La primera es para evitar lesiones el aparato locomotor como pueden ser desbarates contracturas roturas fibrilares, segundo lugar para evitar lesiones del aparato respiratorio así aumentar ligeramente la frecuencia cardiaca y la circulación sanguínea que el organismo se prepara para un esfuerzo mayor. Además mejora el rendimiento físico y por el último mejora la concentración y motivación al deportista.

Correcto calentamiento debe realizar entre 10 - 15 minutos de duración en la cual moviliza los grupos musculares e más importante de nuestro cuerpo el ejercicio debe ser de acuerdo de las actividades físicas que va hacer no hay un tiempo determinado de duración para el calentamiento, pero de manera general podemos decir de un tiempo de 10 – 40 minutos.

El volumen de calentamiento debe ser progresivo, debe pasar desde el 50% aproximadamente hasta un total del 90%. Además podemos hablar del calentamiento

psicológico en la cual consiste la motivación, la concentración y el convencimiento del resultado de la prueba a realizar debe dar resultado de alto rendimiento.

Antes de comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, en la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica estas sensaciones comienzan abandonarnos lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina calentamiento.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo.

Analizando la definición expuesta podemos deducir que los objetivos de la realización de un calentamiento son principalmente

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales. A nivel fisiológico, no solo prepara la musculatura, sino también el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.

2.5.2. CARRERA DE MEDIO FONDO

La carrera de medio fondo es un tipo de prueba de atletismo, que consisten en correr a pie distancias que van desde los 600, 800,1500 hasta los 3000 metros, siendo únicamente oficiales en los Juegos Olímpicos las de 800 y 1500 m. Por su relación de distancia (el 1.500 casi dobla al 800), poca relación tienen en realidad estas

carreras, y los atletas suelen especializarse en una o en otra, siendo poco frecuentes aquellos que compiten en ambas disciplinas.

El tipo de esfuerzo requerido en las carreras de media distancia, que combina velocidad y mitad resistencia, hace muy duras estas pruebas, especialmente la de 800 m, que es una carrera muy rápida, pero con un punto de táctica y aguante, que deja poco para la táctica de carrera. Las velocidades que hay que mantener suponen una gran dificultad para el corredor amateur en su inicio en estas pruebas.

Las carreras que cubren entre 600 y 3.000 m se conocen como carreras de medio fondo o media distancia. Las más populares son las de 800 m, 1.500 m y 3.000 metros. Aunque no es una modalidad olímpica ni se disputa en los Campeonatos del Mundo, la prueba de medio fondo es muy popular y los corredores de elite la que cubren con regularidad por debajo de los 3' 50".

La carrera velocidad de 800 metros lisos o 800 metros planos es una prueba de medio fondo, que cada atleta corre por su respectiva calle la preparación o entrenamientos debe ser intercaladas un día velocidad y otro distancia, por ejemplo un día lunes puede ser algo de trote 15 minutos y luego multe saltos que podría ayudar a mejorar la técnica de carrera, al menos unos 30 minutos de esos ejercicios ,al final realizar un ejercicios de flexibilidad y día siguiente intentar unos 30 minutos de carrera continua.

Las carreras de medio fondo son pruebas que se basan en correr desde una distancia de 800 metros lisos hasta los 3.000 metros lisos.

Estas pruebas combinan la velocidad y una parte de resistencia, teniendo que llevar a lo largo de la prueba una táctica de carrera y un aguante para soportarla.

Esta rama está formada por las pruebas de 800 metros lisos, 1.500 metros lisos, la milla y 3.000 metros lisos de los cuales hablaremos ahora.

2.5.2.2. Los 800 metros lisos

Los 800 metros lisos, planos es una prueba que pertenece a las carreras de medio fondo del actual atletismo en la que cada atleta corre por su respectiva calle durante los primeros 100 metros, pasando a partir de ese momento a la denominada “calle libre” compuesta normalmente por las calles 1 y 2 de la pista.

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

Las calles son las distintas líneas que están trazadas alrededor de toda la pista y que en las cuales en las carreras cortas los atletas compiten en ellas. Una pista puede tener de 8 a 10 calles, dependiendo de sus dimensiones, pero todas las pistas son de 400 metros lisos.

Esta prueba consiste en dar dos vueltas a una pista al aire libre y alguna más dependiendo de las dimensiones.

Los 800 metros lisos en su modalidad masculina forman parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La modalidad femenina no debutaría en cambio hasta los Juegos celebrados, en 1928, en Ámsterdam aunque, al ser considerada por las autoridades deportivas del momento como muy dura para las atletas dejó de incluirse en el programa femenino de los Juegos hasta la edición que en 1960 se celebró en Roma. Es considerada una prueba de resistencia.

2.5.2.3. Prueba de 800 m. planos

Es considerada la prueba inicial del medio fondo, con superior de la resistencia sobre la velocidad, consta de dos vueltas al óvalo de 400 metros.

2.5.2.4. Los 1.500 metros lisos

Los 1.500 m lisos es otra de las pruebas del sector de medio fondo y está considerada como la prueba estrella del medio fondo en la actualidad. Esta prueba fue dominada hasta los años 80 del siglo XX por atletas blancos y que ahora mismo es practicada también lo es por unos pocos atletas de raza negra.

2.5.2.5. La milla

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

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

Se disputa sobre la pista o sobre el asfalto, aunque es más popular la segunda opción, ya que se suele disputar.

2.5.3. TÉCNICA DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO

La técnica de carrera empleada para las pruebas de medio fondo corresponde a un movimiento muy similar. Dicho movimiento varía de acuerdo a la prueba que se corre.

- 1) **Ejercicio # 1:** El deportista realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda. Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.

- 2) **Ejercicio # 2:** El deportista, elevando la rodilla, realiza un desplazamiento lateral cruzando la pierna derecha por delante de la pierna izquierda. Se continúa con el movimiento abriendo la pierna izquierda. Luego cruza la pierna derecha por atrás de la izquierda. Esta acción se debe repetir a lo largo de 20 m. El desplazamiento deberá ejecutarse en ambos sentidos.
- 3) **Ejercicio # 3:** El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes. La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90°, aproximadamente. El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben balancearse hacia adelante y atrás de forma simétrica.
- 4) **Ejercicio # 4:** El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes. La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90°, aproximadamente. El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben cruzarse por delante alternando el derecho sobre el izquierdo y luego el derecho sobre el izquierdo.
- 5) **Ejercicio # 5:** El deportista se desplaza hacia atrás apoyándose en la parte anterior del pie. Este desplazamiento se hace mediante pequeños impulsos o rebotes. La rodilla que se eleva en cada rebote debe alcanzar un ángulo de 90°, aproximadamente. El muslo debe quedar paralelo al suelo. El pie de despegue debe formar una línea entre las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera. Durante el desplazamiento los brazos deben moverse de forma alternada adelante y atrás, se debe procurar mantener una flexión de 90° en la articulación del codo.
- 6) **Ejercicio # 6:** El deportista se desplaza hacia adelante apoyándose en la parte anterior del pie. Las rodillas deben mantenerse extendidas. El movimiento de

los brazos se debe acompañar de forma coordinada, procurando alcanzar una flexión de 90° al nivel de la articulación del codo.

- 7) **Ejercicio # 7:** El deportista realiza un desplazamiento hacia adelante, despegando mediante un impulso que le permita alcanzar cierto grado de elevación. En este movimiento las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera del pie de despegue deben conservar una línea. El deportista debe intentar mantenerse suspendido un instante en el aire. La otra pierna busca formar un ángulo de 90° al nivel de la articulación de la rodilla. Los brazos deben acompañar el movimiento de forma coordinada, buscando lograr una angulación de 90° en la articulación del codo. Después de 10 m de recorrido se pasa a carrera.
- 8) **Ejercicio # 8:** El deportista se desplaza hacia adelante realizando de forma alternada flexiones de la pierna sobre el muslo, llevando los pies hacia atrás. En este movimiento los talones tratan de golpear los glúteos. Después de 10 m de recorrido se hace transferencia a carrera.
- 9) **Ejercicio # 9:** El deportista pasa de una posición estática con los pies separados al ancho de los hombros. Después de una flexión de la articulación de las rodillas realiza un salto hacia adelante. Al caer se apoya en la parte anterior del pie para iniciar su desplazamiento mediante rebotes consecutivos. En estos rebotes debe mantener la pierna de despegue extendida. La otra pierna, o de péndulo, debe formar un ángulo aproximado de 90° al nivel de la articulación de la rodilla. Los brazos ejecutan el braceo de carrera. Después de 10 m de recorrido se pasa a carrera.

2.5.4. RESISTENCIA EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO

La resistencia es la capacidad que tiene el deportista de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo.

Al elevar el nivel de resistencia da la medida cuando se prolonga la aparición de la fatiga y es por ello que permite prolongar el esfuerzo físico sin que disminuya la efectividad del ejercicio.

En la resistencia tenemos los siguientes aspectos:

- 1) Hacer fuerza
- 2) Realizar ejercicios con alta frecuencia en sus movimientos.
- 3) Ejecutar la técnica y táctica de ejercicios complejos.

Haciendo un análisis de lo planteado anteriormente se puede plantear, que no se enmarca en el ámbito de la capacidad como tal, sino que está estrechamente relacionada con las demás capacidades y es por ello que cuando se habla de la Resistencia de la Fuerza y la Resistencia de la Velocidad con los propios factores de trabajo, para su desarrollo.

2.5.4.2. Resistencia aerobia

Esta es llamada también, como Resistencia, la cual se desarrolla con un gran consumo de oxígeno, el mismo es el que suministra el oxígeno a las diferentes tejidos musculares para realizar el esfuerzo físicos en un trabajo prolongado, este oxígeno va cargado de los nutrientes que el organismo necesita, los cuales se suministran, para lograr el esfuerzo de un trabajo prolongado. El tiempo de duración de la ejecución continua del ejercicio debe ser superior a los 2 minutos, donde se debe aplicar una intensidad entre el 50 al 75 % del resultado máximo del individuo, con repeticiones que oscilen entre 1 a 10 repeticiones por cada serie, el número de series que se pueden realizar es de 1 a 4 por cada ejercicio, el descanso a emplear debe ser entre 1 a 3 minutos entre repeticiones y de 5 a 8 minutos entre series, seguidamente se expone un ejemplo para desarrollar la Resistencia aeróbica en una sesión de entrenamiento:

2.5.5. CAPACIDAD COORDINATIVA

2.5.5.2. Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su 40 desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 m, la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación.

2.5.5.3. Capacidad reguladora del movimiento

Esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en sus ejercicios, en qué momento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

2.5.5.4. Capacidad de adaptación y cambios motrices

Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

2.5.5.5. Capacidad de orientación

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto.

2.5.5.6. El equilibrio

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

2.5.5.7. El Ritmo

Esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

2.5.5.8. Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

2.5.5.9. Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces.

2.5.5.10. Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el atleta de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza - aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que él debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de ejecutar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

2.5.6. CAPACIDAD DE MOVILIDAD O FLEXIBILIDAD

La Movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar los movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los Sistemas Energéticos abordados anteriormente, si no, que

está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos.

Esta capacidad posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, ya que estos tienen mayor posibilidad de utilizar con mayor eficacia sus palancas biomecánicas durante los movimientos técnicos de su especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud, además contribuye a preservar de lesiones a atletas y personas que se ejerciten de forma sistemática, ya que se ha comprobado, que en personas con pobre desarrollo de esta capacidad se producen lesiones con mayor frecuencia, por ejemplo: tendinitis, sinovitis, etc. La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos, de la forma siguiente:

2.5.6.2. Movilidad activa

Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son:

- Flexiones
- Extensiones
- Rotaciones
- Circunducción
- Péndulos

En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presente diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona.

También se utiliza en la parte final de la clase, con el objetivo de recuperar el organismo de las cargas físicas recibidas.

2.5.6.3. Movilidad pasiva

Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares.

Para desarrollarla como capacidad debe ubicarse en el primer plano de la parte principal, o sea, antes de los elementos técnicos y de preparación física.

2.5.7. REGLAMENTO DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO

2.4.1.2. Pista

Las competencias de medio fondo se realizan en una pista estándar con 8 carriles, de 400 m de longitud. Tendrá dos rectas paralelas y dos curvas cuyos radios serán iguales, el interior de la pista estará limitado por un bordillo de material apropiado, de aproximadamente 5 cm de alto y un mínimo 5 cm de ancho.

La medida del contorno de la pista se tomará a 30 cm al exterior del bordillo interno de la misma o, donde no haya bordillo, a 20 cm de la línea que limita el interior de la pista.

La distancia de la carrera será medida desde el borde de la línea de salida más alejada de la meta, hasta el borde de la línea de llegada más cercana a la salida.

Los carriles tienen un ancho de 122 cm y están demarcados por líneas de 5 cm de ancho. En la medida del ancho de cada carril se incluirá la línea a la derecha de la misma, en el sentido de la carrera.

En la prueba de 3000 m con obstáculos en la pista se ubican 4 obstáculos y además hay una haría en posición interna o externa con respecto a la pista:

2.4.1.3. Uniforme

El uniforme para las carreras de medio fondo debe en principio ajustarse a las normas de la federación internacional de atletismo. Se debe tener en cuenta para estas competencias que el vestuario sea confeccionado con materiales ligeros y que ofrezcan una buena transpiración al deportista.

El calzado debe asegurarle al deportista el mínimo de perjuicio en la cantidad de pisadas que el atleta realiza. Por lo tanto debe ser de una dureza adecuada y de un talón bajo. A partir de las pruebas de 3000 m se recomienda utilizar un calzado desprovisto de clavos. Sin embargo hay atletas que por su entrenamiento y capacidad lo utilizan.

2.5.8. HISTORIA DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO

El atletismo en la antigua Grecia; se hizo en las competiciones atléticas en las festividades religiosas. Los juegos olímpicos se iniciaron en el 776 y se prolongaron hasta el 393 a.C. cuando fueron abolidos por el emperador romano Teodosio. La competición atlética más antigua que se conoce es la del “estadio”, una carrera en línea recta de unos 192 m. En la historia del atletismo destaca un saltador de longitud llamado Chionis, porque en los juegos del año 656 a.C. obtuvo la marca más antigua que se conoce: 7,05 m. Al declinar la civilización griega, el atletismo perdió su importancia; sin embargo, en el siglo XIX experimento un resurgimiento, ya definitivo, en Inglaterra, donde en 1866 se disputaron los primeros campeonatos nacionales. En EE.UU el atletismo tuvo una expansión paralela a la inglesa. El primer encuentro internacional se disputo en 1895, un año antes de la restauración de los juegos olímpicos, cuando el New York Athletic Club se enfrentó al London Athletic Club, pero hasta los juegos de Atenas en 1896, el atletismo no recibió el empuje necesario para convertirse en un deporte internacional.

En 1913, 16 naciones fundaron en Berlín la Federación Internacional Atlética Amateur (IAFF). La primera asociación atlética femenina se constituyó en Francia en 1917, y la primera de carácter internacional, la FSFI, en 1921; el grupo fundador estaba integrado por Gran Bretaña, Francia, Checoslovaquia, Italia, España y EE.UU. El comité olímpico internacional no admitió la participación femenina en los juegos hasta la edición de 1928. Poco antes de la II guerra mundial se iniciaron importantes competiciones al margen de los juegos olímpicos: Los juegos del imperio Británico (Actualmente llamados juegos de La Commonwealth) en 1930, y los campeonatos de Europa en 1934.

Pero fue después del conflicto cuando el atletismo conoció la mayor expansión de su historia.

La participación también ha ido aumentando a todos los niveles; a ello han contribuido la incorporación de países que hasta la primera mitad del siglo XX eran desconocidos a nivel deportivo. Al margen de Europa, EE.UU, Australia y Nueva Zelanda, que prácticamente monopolizaron el atletismo hasta la II guerra mundial, han surgido numerosos atletas de clase mundial como los atletas cubanos Juantorena, Sotomayor y Quiroi, la jamaicana Ottey y el chino Jian-Hua, entre otros. Sin embargo, la mayor revolución se ha producido con la eclosión de una pléyade de atletas de países africanos que dominan las carrera medio fondo, desde los 1500 m hasta el maratón: marroquíes como Aouita, argelinos como Morceli y Bulmerka, etíopes como H. Gebreselasie tras las huellas del legendario Abebe Bikila, tanzanos, nigerianos y muy especialmente kenianos, se han instalado con asiduidad en el medallero de las competiciones.

En los últimos años se han extremado las medidas para prevenir el doping, que había tomado carta de naturaleza entre la elite mundial de los atletas: el caso más espectacular fue la descalificación del canadiense Ben Johnson después de obtener la medalla de oro y el récord mundial de los 100 m lisos en los juegos olímpicos de Seúl en 1988.

Los orígenes modernos de las carreras de medio fondo, la milla terrestre 1.609 m. La competencia de 1.500 m. La de 800 m. es equivalente a las 880 yardas, es decir, la mitad de una milla.

La prueba de 800 m masculinos forma parte de los juegos olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas 1896. La modalidad femenina debutó en Ámsterdam en 1928, pero fue considerada por las autoridades del momento una prueba muy dura para las atletas y dejó de incluirse en el programa olímpico hasta la edición de 1960 celebrada en Roma.

Los orígenes modernos de las carreras de medio fondo que buscarlos entre los escolares y universitarios del Reino Unido y se derivan todas del mismo patrón: La competencia de 1.500 m directamente de ella.

La prueba de 800 m. masculinos forma parte de los juegos olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas 1896. La modalidad femenina debutó en Ámsterdam en 1928, pero fue considerada por las autoridades del momento una prueba muy dura para las atletas y dejó de incluirse en el programa olímpico hasta la edición de 1960 celebrada en Roma.

Los 1500 m son la prueba estrella del medio fondo del atletismo actual. Los 1500 metros lisos en su modalidad masculina forman parte del programa oficial de los Juegos Olímpicos modernos desde su primera edición celebrada en Atenas en 1896. La modalidad femenina no debutaría hasta los juegos celebrados, en 1972 en Múnich.

La prueba de 3000 m obstáculos ha formado parte de los Juegos Olímpicos desde su primera edición en Atenas 1896, sólo que disputadas sobre diferentes distancias. A partir de los séptimos juegos olímpicos celebrados en Amberes en 1920 se realiza la prueba como es actualmente.

2.6. DEFINICIONES DE TERMINOS BASICOS:

- **Atletismo.**-Es las prácticas atléticas o ejercicios físicos que tienden a mejorar las condiciones físicas y morales del hombre y que dan lugar a competiciones individuales o por equipos que se celebran en estadios u otras instalaciones.
- **Correr.**- desplazarse de un lugar a otro sea con pies o con las patas en caso de los animales.
- **Carrera.**- La carrera se refiere correr a pie más cortas, mediana y largas distancias correrlo más rápido posible una distancia predeterminada y además competición de velocidad entre personas; además acción de ir de un lugar a otro.
- **Ejercicio Físicos.**- Es cualquier actividad física para el mejoramiento de la aptitud física, la salud y bienestar de la persona, por diferentes razones como fortalecimiento muscular, mejora del sistema de cardiovascular, desarrollo de habilidades atléticas deporte, pérdida de grasa también es una actividad recreativa.
- **Influencia.**-La influencia es la habilidad de ejercer poder (en cualquiera de sus formas) sobre alguien, de parte de una persona, un grupo o de un acontecimiento en particular.
- **Medio fondo.**- Es una modalidad deportiva que consisten correr a pie una distancia corta que van desde los 800, 1500 y hasta los 3000 metros,
- **Método.**- Es el procedimiento o el camino que se utiliza para hacer algo en forma ordenado para llega a un determinado fin
- **Preparación Física.**- es la parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo. En la cualidad, no existe ningún deporte que no necesita de la preparación física, pero en otros deportes,

donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de preparación del cuerpo.

- **Problema.-** Cuestión que se trata de aclarar. Propositiones o dificultad de solución, dudosa. Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. (Enciclopedia Océano de la lengua española).
- **Rendimiento.-** Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo. Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados. (Enciclopedia Océano de la lengua
- **Técnicas.-** "Es un procedimiento o conjunto de procedimientos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte o en cualquier otra actividad."

2.7. HIPOTESIS Y VARIABLES

2.7.1. HIPÓTESIS

La preparación física especial incide positivamente en el rendimiento de la carrera de medio fondo con los estudiantes de octavo año de Educación General Básica "Estanislao Zambrano" de la comunidad Columbe, cantón Colta provincia de Chimborazo del año lectivo de 2011 - 2012

Preparación física especial se basa en los siguientes términos:

- **Hipótesis alterna (h1):** La preparación física especial favorece a mejorar el rendimiento físico de la carrera de medio fondo en los estudiantes de octavo año, de la escuela de Educación Básica "Estanislao Zambrano" de la comunidad Columbe Grande 1 y 2, Parroquia Columbe, Cantón Colta, Provincia De Chimborazo, durante el año lectivo 2011 – 2012
- **Hipótesis nula (ho):** La preparación física especial no favorece a mejorar el rendimiento académico de la carrera de medio fondo en los estudiantes de octavo año, de la Centro de Educación General Básica "Estanislao Zambrano" de la Comunidad Columbe Grande 1 y 2, Parroquia Columbe, Cantón Colta, Provincia de Chimborazo, durante el año lectivo 2011 – 2012.

2.7.2. VARIABLES:

2.7.2.2. Variable Independiente

Preparación Física Especial

2.7.2.3. Variable Dependiente

Rendimiento de la Carrera de Medio Fondo

2.8. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLES	CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
VARIABLES INDEPENDIENTES: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	Es la aplicación de técnicas, ejercicios sistemáticos que desarrollan el rendimiento, coordinación, habilidad, velocidad, flexibilidad, resistencia, fuerza de los deportistas.	CUALIDADES RENDIMIENTO	Fuerza Especial Resistencia Especial Velocidad Especial	TECNICA: Test INSTRUMENTO Test
VARIABLES Dependientes: RENDIMIENTO DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO	La carrera de medio fondo es un tipo de prueba de atletismo, que consisten en correr a pie las distancias que van desde los 600, 800, 1500 hasta los 3000 metros planos y lisos.	ATLETISMO	Tiempo	

Fuente: Datos del proyecto de investigación

Elaborado por: José Alberto Anilema Y.

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1.MÉTODO

3.1.1. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

- **Método inductivo deductivo**

Para el proceso de investigación se utilizó el método inductivo es porque va de lo simple a lo complejo permitiendo razonar partiendo de lo particular y el método deductivo que va de complejo a lo simple encontrándolas alternativas más apropiada para solucionar problemas, este método se permite razonar ya que vamos a partir de las hipótesis planteadas, las mismas serán comprobadas durante el desarrollo de la investigación porque obtiene conclusiones generales durante el desarrollo de la preparación física especial.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **Cuasiexperimental**

Se emplea este tipo de investigación por la manipulación de una variable, en este caso buscaremos la información en el lugar de investigación, en busca de la causa y el efecto del problema.

- **Correlacional**

Porque se comparó los datos en tiempos distintos, lo que permite describir las cosas más importantes de la investigación, en busca de la solución a través en el momento de la aplicación en la preparación física especial con los estudiantes de octavo año de Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano de Columbe de la parroquia Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo de año lectivo 2011 – 2012.

3.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Documental**

Se ha consiguiendo los resultados de la investigación a través de los fuentes bibliográficos en las bibliotecas.

- **Investigación de Campo**

Donde se realizó las prácticas en los lugares de hechos, en este caso donde se preparó a los estudiantes de octavo año con la preparación física especial con la aplicación en la carrera de medio fondo (800m).

3.4. TIPO DE ESTUDIO

El tipo de estudio será logístico y transversal según el tiempo de la ocurrencia de los hechos, según el periodo y secuencial del estudio, el control de las variables que permite establecer la relación de las causas de los efectos, en este caso sobre el rendimiento los atletas medio fondistas será durante el periodo de la preparación física especial.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. POBLACIÓN

En este trabajo de investigación participaron, 16 estudiantes del Octavo Año de Educación Básica del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo.

3.5.2. MUESTRA

En la investigación que se desarrolló participaron 7 mujeres, 9 hombres los 16 estudiantes en total, entre los 11, 12 y 13 años de octavo año de la educación Básica, no se tomó la muestra porque el número de estudiantes del establecimiento es reducido, a continuación en el cuadro podemos apreciar.

SEXO	N° DE ESTUDIANTES	%
Hombres	9	56,25%
Mujeres	7	43,75%
Total	16	100%

FUENTE: Datos del proyecto de Investigación

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Está compuesto en forma técnica este trabajo de investigación para realizar la recolección de datos en forma ordenada, con la finalidad de realizar los trabajos posibles en el conocimiento de la realidad.

3.6.1. TÉCNICAS

Para el desarrollo de la presente investigación utilizó la técnica para la recolección de datos es:

- **El test**

Es una técnica para la obtención de datos o resultados medidos en forma directa y práctica con el fin de controlar el tiempo por minutos en la carrera de medio fondo de 800 m., en el rendimiento con los estudiantes de Octavo año de Centro Educación General Básica “Estanislao Zambrano”. Luego se realizó el análisis y síntesis que descompone y unifica respectivamente los datos.

3.6.2. INSTRUMENTOS

Test: Es una técnica para la observación donde aplicó un cuadro de listado en la misma donde consta la nómina de los estudiantes de octavo año quienes participan en esta actividad, y control de tiempo en el momento de los trabajos que se practicó en la carrera de medio fondo 800m plano., y el cuadro de pre test y pos test,

3.7. TÉCNICA DE PROCEDIMIENTOS PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez realizada una competencia en la carrera de 800 metros, se recolecto los datos por minuto y segundo, para luego transformarla en porcentaje para ubicarlo en un cuadro datos estadísticos en porcentajes, y transformarla en barras utilizando la página de Excel.

Todo el trabajo se desarrolló de la siguiente manera:

- Se identificó los problemas
- Elaboración de hojas de control
- Aplicación de test en práctica
- Tabulación de datos obtenido por minutos
- Elaboración de los cuadro estadísticos
- Estableció los porcentajes
- Análisis e interpretación de los resultados
- Comprobación
- Conclusión y recomendaciones

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. TEST EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO

Propósito:

Medir el tiempo de duración en la carrera de medio fondo de 800 m.

Materiales:

Se utilizó el terreno plano con la medida de 800 m., banderín de color amarillo y silbato para el momento de la salida de los atletas y cuadro test con nómina para el control de la llegada.

Ejecución

- Control de tiempo de salida y llegada
- Control de coordinación de los brazos y piernas
- Control de velocidad máxima.

Anotación:

Anotar el tiempo por minuto y por segundo de acuerdo de la llegada y la diferencia de cada atleta.

Tabla 1: Resultados obtenidos en el pretest

ASPECTO	RESULT. PRETEST	RESULT. PRETEST
MUY BUENA	1	6%
BUENA	4	25%
REGULAR	11	69%
MALO	0	0%
TOTAL	16	100%

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

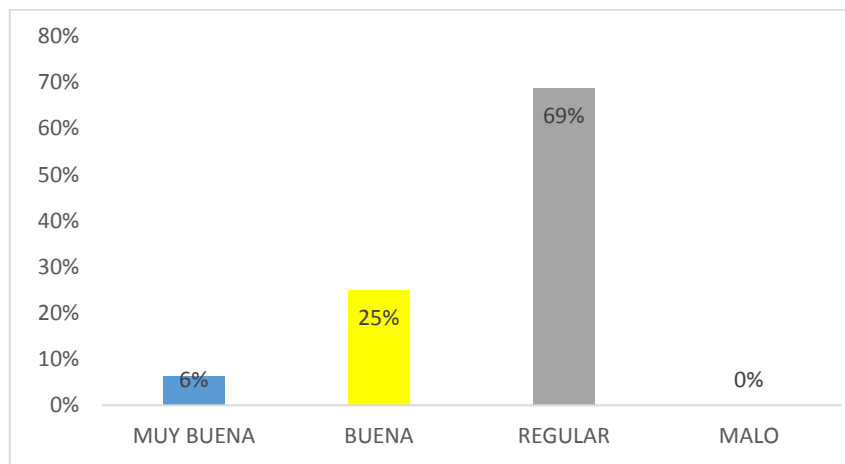


Ilustración 1: Rendimiento obtenido en el pretest.

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

- **ANÁLISIS:** De los 16 estudiantes 1 que equivale al 6% corresponde Muy Bueno, mientras que 4 que equivale 25 % corresponde Bueno, los 11 que equivale 69% corresponde Regular 0% son Malo de la preparación física especial en la carrera de medio fondo.
- **INTERPRETACIÓN:** Se considera que la mayoría de los estudiantes se encuentran con un rendimiento regular.

Tabla 2: Resultado obtenidos en el postest

ASPECTO	RENDIMIENTO POSTEST	RENDIMIENTO POSTEST
MUY BUENA	12	75%
BUENO	3	19%
REGULAR	1	6,25%
MALO	0	0%
TOTAL	16	100%

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

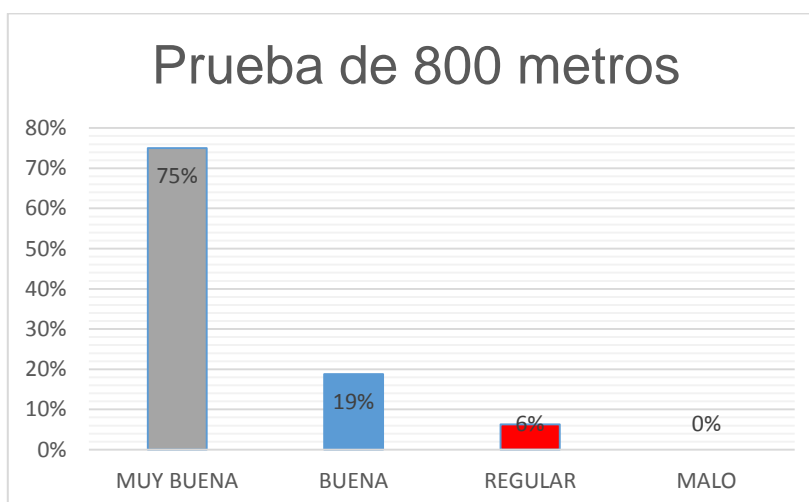


Ilustración 2: Rendimiento obtenido en el postest.

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

- **ANÁLISIS:** De los 16 estudiantes 12 corresponde al 75 % Muy Bueno, mientras que 19% de estudiantes corresponde a buena, 6% Bueno, 0 % son Malo de la preparación física especial en la carrera de medio fondo.
- **INTERPRETACION:** Se logró un buen rendimiento en la mayoría de los estudiantes.

Tabla 3: Comparación de los resultados obtenidos en el pretest y postes

ASPECTO	RESULT. PRETEST	RESULTALT. POSTEST	RENDIMIENTO PRESTES	RENDIMIENTO POSTEST
MUY BUENA	1	12	6%	75%
BUENA	4	3	25%	19%
REGULAR	11	1	69%	6%
MALO	0	0	0%	0%
TOTAL	16	16	100%	100%

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

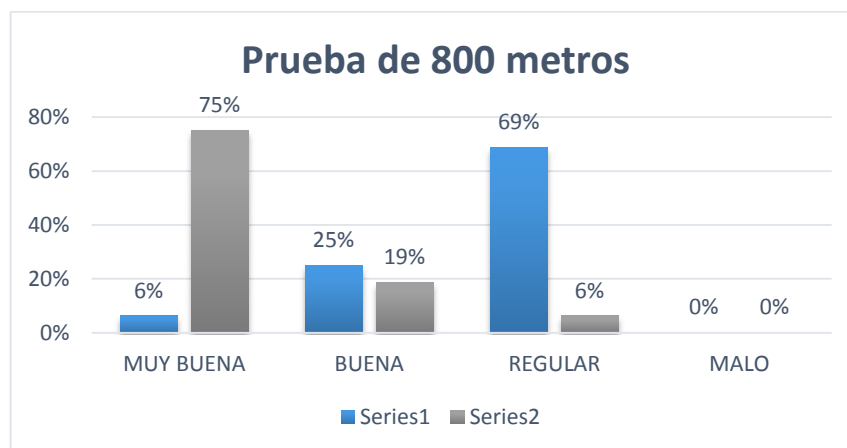


Ilustración 3: Comparación del rendimiento obtenido en el pretest y posttest

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

- **ANÁLISIS:** La comparación de los dos test de la series 1 y de la series 2, de los 16 estudiantes, 75% corresponde Muy Buenos para la preparación Física especial en la carrera de medio fondo.
- **INTERPRETACION:** Se considera que la mayoría de los estudiantes se encuentran con un buen rendimiento, preparados para la participación en pruebas atléticas como la carrera de medio fondo.

4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS A TRAVÉZ DE LA MEDIA ARITMÉTICA

4.2.1. MARCAS DE CARRERA DE MEDIO FONDO DE 800M.

Con el resultado de las pruebas antes y después obtenidas con la ejecución de la carrera de Medio Fondo se convirtió a porcentajes con la terminación.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

- A través del trabajo de la investigación realizada mediante del Test de sobre el tema: La Preparación Física Especial en el Rendimiento de la Carrera de Medio Fondo, con los estudiantes del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano”, se cumplió sin ninguna novedad cumpliendo con este trabajo se observó, que la mayoría de los estudiantes son muy buenos para realizar actividad física con estos trabajos realizado con estudiantes se hemos logrado una preparación inter-aprendizaje en esa disciplina.
- La aplicación de la propuesta alternativa se permite aplicar los conocimientos teórico y prácticos en la preparación física y la carrera de medio fondo encaminados hacia los jóvenes estudiantes de octavo año de Educación Básica de la escuela “Estanislao Zambrano. Que se comprendan en su preparación física y desenvolvimiento competitivo en las competencia organizados a nivel local, provincial y nacional con la finalidad de hacer quedar bien a la institución y a la parroquia, cantón y a la provincia.
- Los resultados obtenidos se demuestra que la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo de 800 m., desarrollada con los estudiantes de octavo año de educación básica son considerables el 75 % son Muy Buenos, el 19 % buenos y el 6% no tiene interés por la disciplina.

5.2. RECOMENDACIONES

- Luego de terminar el trabajo de investigación propuesto de la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo con los estudiantes de octavo año de Educación General Básica “Estanislao Zambrano de la comunidad Columbe. Es parte fundamental de que practiquen la preparación física diariamente.
- El docente encargado de área de Educación Física debe implementar la guía adecuada en la preparación física de sus estudiantes de acuerdo a sus edades para su clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se actividad se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general con diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona. También se utiliza en la parte final de la clase, con el objetivo de recuperar el organismo de las cargas físicas recibidas.
- Es importante también aplicar los conocimientos teóricos y prácticos en la preparación física con una técnica adecuada a esa disciplina por cuanto a los niños y jóvenes atletas de las edades en desarrollo que se superen para la participación en los eventos deportivo local y provincial.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. TEMA: PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL EN LA CARRERA DE MEDIO FONDO

IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: Escuela de Educación Básica “Estanislao Zambrano

COMUNIDAD: Columbe Grande 1-2

PARROQUIA: Columbe

CANTÓN: Colta

PROVINCIA: Chimborazo

EDADES DE PARTICIPANTES: 11, 12 y 13 años

6.2. INTRODUCCIÓN

Conocedor de la preparación Física Especial en la carrera de medio fondo dirigido a desarrollar de la misma, es con la finalidad de motivarles en el desenvolvimiento en las diferentes competencias organizado por las instituciones a los estudiantes de Octavo año de Centro de Educación General Básica con las edades de 11, 12 y 13 años, que se orgullecerá representando a la institución a nivel parroquial, cantonal y provincial si es posible a nivel nacional.

En el presente trabajo de desarrollo de tesina ha visto la importancia que existe la preparación Física Especial con técnicas adecuadas se centra en orientaciones prácticas planteadas capaz a competir con otros deportistas.

En definitiva esta propuesta es muy interesante con la mira educativa con los estudiantes de Educación Básica como atletas de la carrera de medio fondo de 800 m. que sean preparados en forma técnicas apropiadas formando hábito de cada atleta en el desarrollo de la capacidades el ritmo, la movilidad con las expresiones corporales, para que sean triunfadores en los eventos deportivos con éxito y para adecuado desenvolvimiento deportivo.

6.3. JUSTIFICACIÓN

Considera que la preparación física especial es importante para los trabajos físicos y la formación de las destrezas deportiva a cada uno de los atletas en la carrera de medio fondo juega un papel muy interesante para su aumento de su habilidad, agilidad, fuerza, resistencia que lo permitió la realización de esta investigación para la contribución de estrategias y técnicas para alcanzar en la preparación física especial en la carrera de medio fondo con los estudiantes de octavo grado del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe Grande 1- 2.

Los beneficiarios directos de esta actividad son los estudiantes del Centro de Educación General de Educación Básica Estanislao Zambrano de la comunidad Columbe Grande 1 - 2, por otra parte el profesor entrenador de la misma institución con los ejercicios con método apropiadas para su mejoramiento de su capacidad física y corporal encaminada a ayudar en su preparación total.

Es posible realizar esta investigación ya que se existen muchas bibliografías científicas para poder investigar sobre este tema y se encuentra predispuesto del profesor entrenador para poder desarrollar dando su motivo sustentable para el futuro.

6.4. OBJETIVOS:

6.4.1. General

Desarrollar en la preparación física especial en el rendimiento de la carrera de medio fondo, con los estudiantes de Octavo año del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” de la comunidad Columbe Grande Lote 1-2, parroquia Columbe, cantón Colta, provincia de Chimborazo año lectivo 2011 – 2012.

6.4.2. Objetivos específicos

- Proporcionar una guía de aprendizaje a los estudiantes del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” como una herramienta de apoyo en la preparación física para los eventos deportivos.
- Contribuir al desarrollo integral de los atletas del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” mediante la actividad física, que permita la flexibilidad corporal con la finalidad de mejorar físicamente a los estudiantes de ese nivel.
- Socializar a los estudiantes del Centro de Educación General Básica “Estanislao Zambrano” mediante una guía de aprendizajes sobre la preparación Física Especial en el rendimiento de la carrera de medio Fondo (800 m).

6.5. DESARROLLO

La preparación Física Especial es la parte de la recreación cotidiana de las personas esto nos demuestra solamente en asuntos pedagógicos sino también es una actividad para el descanso mental nos ayuda a desarrollar y el crecimiento de las personas que están en la época de crecimiento, esto nos ayuda a mejorar y al cambio social. Es decir en dentro de la educación los docentes ha realizado empíricamente los trabajos en la preparación física para los eventos deportivos.

6.6. OPERATIVIDAD

6.6.1. PLAN DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS MOTODOLÓGICAS	FECHA	RESPONSABLES	BENEFICIARIOS
Entrega y ejecución de la propuesta	Entregar los materiales de instrucción a cada estudiante participante sobre el tema de la preparación física	Indicaciones generales a los participantes Aplicación del tema sobre la preparación física especial Preparación técnica y táctica	08 de Marzo de 2013	José Anilema	Estudiantes
Continuación del taller Ejercicios de calentamiento y preparación física	Motivar con los juegos recreativas de acuerdo a los ejercicios	Presentación del tema Ambientación y actividades de la preparación física Evaluación	15 de Marzo de 2013	José Anilema	Estudiantes
Continuación del taller anterior y ejercicios Físicos	Mejorar el movimiento del cuerpo sobre la carrera de medio fondo	Presentación del tema Ambientación y actividades de la preparación física Evaluación	22 de Marzo de 2013	José Anilema	Estudiantes
Continuación del taller. Preparación técnica y táctica	Orientar en forma técnica sobre la preparación física	Presentación del tema Ambientación y actividades de la preparación física Evaluación	29 de Marzo de 2013	José Anilema	Estudiantes

Seguimiento a los estudiantes sobre la ejecución de la propuesta	Controlar sobre el cumplimiento de la propuesta	Reunión con los estudiantes y analizar el cumplimiento	5 de Abril de 2013	José Anilema	Estudiantes
Evaluación y clausura de la propuesta	Verificar el cumplimiento de los objetivos propuestos	Dar estímulo a los participantes realizando una competencia deportiva sobre la carrera de medio fondo (800 m.)	12 de Abril de 2013	José Anilema Padres de familia y otros	Estudiantes
Análisis y tabulación de datos	Determinar sobre el trabajo de la preparación física	Elaboración de cuadros estadísticos Tabulación de datos Organización gráficos Análisis e interpretación de datos	18, 19 de Abril de 2013	José Anilema	Estudiantes La comisión evaluadora

BIBLIOGRAFÍA: Internet, Textos de apoyo y folletos

FUENTE: Planificación Curricular




ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

Sr. José Alberto Anilema Y.

REPOSABLE

6.7. PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

6.7.1. EJERCICIOS DE LAS PIERNAS

EJERCICIOS	PORCENTAJE %	SERIE	REPETICIONES	MICRO PAUSA	MACRO PAUASA	DESCRIPCIÓN
Flexionar las piernas	40 a 80 %	2 a 6	4 a 5 series de 12 a 15 repeticiones de los dos piernas	10" a 30"	4' a 6'	
Circunducción de tronco	40 a 80 %	2 a 6	3 a 6 series 12 repeticiones	10" a 30"	4' a 6'	
Estiramiento de piernas.	40 a 80	2 a 6	4 a 5 series de 6 repeticiones de las dos piernas	10" a 30"	4' a 6'	

PROCESO DE EJERCICIO DE PIERNAS

1. FLEXIÓN DE PIERNAS CON EL CUERPO EN POSICION SENTADO

Posición inicial

- Sentarse con el cuerpo recto
- Piernas inclinadas



Posición final

- Realizar flexiones de las dos piernas iguales

Nota: Realiza flexión de las dos piernas iguales

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos o las zonas musculares

Resultado a conseguirse: Crear músculos fuerzas de las piernas para la fuerza y la resistencia.

CONTENIDO CIENTÍFICO:

Flexiones de piernas

La forma básica de trabajo, flexionar las rodillas desde la posición bípeda y su posterior extensión hasta conseguir la postura inicial. Es un trabajo principalmente de los cuádriceps, el vasto externo, el recto anterior y vasto interno.

Podemos realizar ciertas modificaciones en la postura para buscar otras implicaciones musculares. Por ejemplo separando las piernas de la pared y apoyando la espalda a esta, podemos hacer ejercicio para los glúteos y los isquiotibiales.

Girando los pies hacia dentro o hacia fuera podemos incidir en el vasto externo o en el vasto interno.

Realizando la flexiones con más apertura de las piernas podemos incidir más en los abductores y acercando los pies en los cuádriceps.

Iniciación a la flexiones de piernas

Para una persona no entrenada y sedentaria la realización de flexiones de piernas supone un gran esfuerzo. Las flexiones de piernas no son nada recomendable para una persona poco entrenada.

Lo ideal es primero mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos del tren inferior, ya sea mediante ejercicio con gomas o con aparatos de gimnasia.

Una vez que se tiene cierto grado de tono muscular, se debe iniciar el trabajo de “media sentadilla”, que son medias flexiones de piernas, con una flexión de rodillas igual a la que hacemos para sentarnos. Unos 45 grados de flexión. La técnica de ejecución es muy importante. Mantener la espalda recta, la cabeza sobre los hombros, las abdominales en tensión isométrica y el culo en pompa.

Apenas tienes tiempo de ir al gimnasio pero te gustaría comenzar a endurecer tus piernas y a realza un poco tu trasero. No te agobies, hay ejercicios que puedes realizar a diario empleando poco tiempo y sin tener que ir al gimnasio. Las flexiones de piernas son un increíble ejercicio que te ayudarán a fortalecer la parte inferior de tu cuerpo.

Unas flexiones bien realizadas te ayudarán a fortalecer todos los músculos de tus piernas y a tonificar el trasero. Este ejercicio lo puedes hacer tranquilamente en casa escuchando tu música favorita o simplemente viendo la TV. Puedes hacerlas simplemente con tu peso corporal, aunque también puedes incluir pequeñas pesas. Cuando lleves más tiempo practicando podrás hacer las flexiones con una barra situada en los hombros para obtener una mayor resistencia. Realiza las flexiones así:

- a) Estira las piernas a la anchura de los hombros y coloca los pies paralelos.
- b) Coloca los brazos cruzados delante de tu pecho o extendidos. Por ahora no añadas pesas en tus manos ni las coloques agarrándote la cintura.
- c) Comienza a descender como si fueras a ponerte de cuclillas pero llega hasta que tus muslos queden en paralelo al suelo. No bajes más. Mantén la cabeza rígida y la espalda recta. Una manera de mantener la cabeza erguida es concentrándose en un punto alto en alguna pared que tengas frente a ti.
- d) Cuando subas, no estires del todo las piernas. No bloquee las rodillas. Asegúrate que tus rodillas no quedan por delante que las puntas de los dedos de tus pies. Puedes hacer tres series de 12-15 repeticiones.

2. CIRCUNDUCIÓN DE TRONCO

Posición Inicial

- De pie con las piernas semiflexionadas y cruzadas a la altura de los tobillos
- Brazos en la cintura
- Tronco semiflexionado al frente
- Se mantiene la posición como mínimo 20 segundos



Posición final

- Realizar flexiones de las dos piernas iguales

Nota: Realiza flexión de las dos piernas iguales

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos o las zonas musculares

Resultado a conseguirse: Crear músculos fuerzas de las piernas para la fuerza y la resistencia.

CONTENIDO CIENTÍFICO:

- a) El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.
- b) El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.
- c) El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo
- d) El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.
- e) Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

3. ESTIRAMIENTOS DE LAS PIERNAS

Posición Inicial

- Acostarse de espalda los pies extendidos y juntos
- Estirar la pierna derecha o izquierda hacia arriba
- La otra pierna estirada sobre el piso con una altura de 10cm.
- Soporta la pierna con las manos la pierna estirada hacia arriba
- Se mantiene en la misma posición como mínimo 2'



Posición final

- Realizar flexiones en la misma posición 10 veces

Nota: Realiza flexión una pierna tendida la otra estirada hacia arriba

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los tendones para evitar las lesiones contracturas ni dolores musculares innecesarios, además conseguiremos y mantener los músculos más flexibles.

Resultado a conseguirse: Evita las lesiones contracturas dolores musculares y los músculos flexibles



CONTENIDO CIENTÍFICO

Ejercicio físico

Pero no debemos olvidar, que los estiramientos son igual importantes que el mismo ejercicio para no sufrir lesiones, contracturas ni dolores musculares innecesarios, además conseguiremos mantener los músculos más flexibles.

No sólo debemos realizarlos cuando hemos acabado nuestra sesión, sino que antes también, ya que tenemos que preparar al músculo y empezar a calentarlo antes de someterlo a un esfuerzo concreto y más intenso después de haber estado parado. Recordad también que, al igual que cuando estáis haciendo un ejercicio, no debéis forzar el estiramiento, cada uno tenemos nuestros límites y a medida que avancéis en vuestro entreno, mejoraréis también este aspecto.

6.7.2. FLEXION DE PIERNAS

EJERCICIOS	PORCENTAJE %	SERIE	REPETICIONES	MICROPAUSA	MACROPAUASA	DESCRIPCIÓN
Posición de media flexión de piernas con manos en la cintura.	40 a 80 %	2 a 6	4 a 5 series de 12 a 15 repeticiones de las dos piernas	10'' a 30''	4' a 6'	
Posición de media flexión con las piernas cruzadas y tronco.	40 a 80 %	2 a 6	3 a 6 series 12 a 15 repeticiones	10'' a 30''	4' a 6'	

FUENTE: Planificación de entrenamiento y curricular

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

PROCESO DE EJERCICIO DE FLEXIÓN DE PIERNAS:

1. FLEXIÓN DE PIERNAS CON EL CUERPO EN POSICION SENTADO

Posición inicial

- Piernas a la altura de los hombros, vista al frente, tronco recto y manos en la cintura.
- Una media flexión de piernas inclinadas hasta lograr un ángulo de 90%

Posición final

- Realizar flexiones de las dos piernas iguales

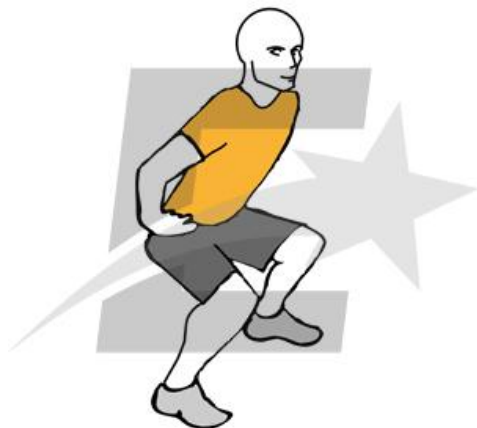
Nota: Realiza flexión de las dos piernas iguales y cruzada

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos o las zonas musculares

Resultado a conseguirse: Crear músculos y fuerzas de las piernas para obtener fuerza y la resistencia.

Zona principal de trabajo:

Músculos de las piernas



Posición final

- Realizar flexiones de las dos piernas iguales

Nota: Realiza flexión de las dos piernas iguales y cruzada

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos o las zonas musculares

Resultado a conseguirse: Crear músculos y fuerzas de las piernas para obtener fuerza y la resistencia.

Zona principal de trabajo:

- Músculos de las piernas

CONTENIDO CIENTÍFICO:

Ejercicio: Posición de medio flexión de piernas con manos a la cintura

Descripción:

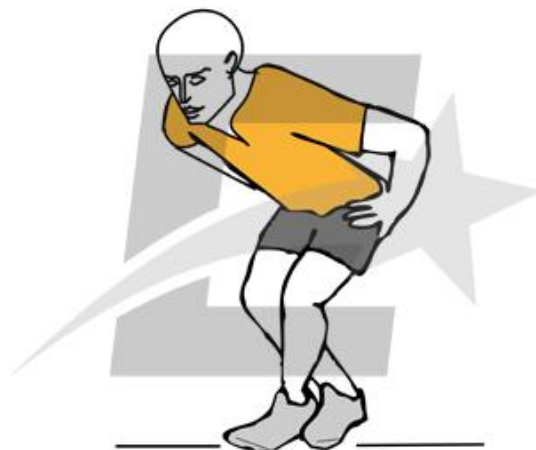
Piernas al ancho de los hombros o un poco más, vista al frente, tronco recto y manos en la cintura se realiza una media flexión de piernas hasta lograr un ángulo de 90%, se mantiene la posición por un tiempo inicial mínimo de 10 segundos, el tiempo de

trabajo se aumenta paulatinamente en dependencia del nivel de fuerza alcanzado. Desarrolla la fuerza de las extremidades inferiores a partir de una contracción isométrica, mejora la estabilidad de la cadera y tonifica los músculos del tronco.

1. MEDIA FLEXIÓN DE PIERNAS CRUZADAS Y TRONCO

Posición Inicial

- De pie con las piernas semiflexionadas y cruzadas a la altura de los tobillos
- Brazos en la cintura
- Tronco semiflexionado al frente
- Se mantiene la posición como mínimo 20 segundos



Posición final

- Realizar flexiones de las dos piernas cruzada

Nota: Realiza flexión de las dos piernas cruzada

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos o las zonas musculares

Resultado a conseguirse: Crear músculos y fuerzas de las piernas para obtener fuerza y la resistencia.

Zona principal de trabajo:

Músculos de las piernas

CONTENIDO CIENTÍFICO

Ejercicio: Media Flexión de piernas cruzadas y tronco

Descripción:

De pie con las piernas semiflexionadas y cruzadas a la altura de los tobillos, brazos en la cintura, tronco semiflexionado al frente para lograr una mayor tensión en los músculos de las piernas gemelos, tibial anterior y la articulación del tobillo. Se mantiene la posición como mínimo 20 segundos en dependencia del nivel de preparación de la persona que ejecuta y propósitos del ejercicio, fortalece la musculatura de las piernas fundamentalmente los gemelos, tibiales y ligamentos del tobillo favoreciendo además la flexibilidad de esta articulación, así como el equilibrio del cuerpo en general, se puede utilizar también como rehabilitación después de haber sufrido esguince.

2 FLEXIONES DE PECHO

Posición Inicial

- Coloca tus manos apoyadas en el suelo sobre tus palmas.
- Manos separadas aproximadamente por la distancia de los hombros.
- Mantén los pies juntos
- Tu peso debe estar sobre tu pecho.
- Con tus codos apuntando hacia tus pies.



Posición final

- Realizar flexiones de los dos brazos

Nota: Realiza flexiones con los dos brazos apoyando en el piso empujando el cuerpo hacia arriba

Objetivos del ejercicio: Desarrollar los músculos de los brazos con la finalidad de evitar los desgarres.

Resultado a conseguirse: Crear músculos fuertes de los brazos para tener fuerza.

CONTENIDO CIENTÍFICA

Asume una posición boca abajo mirando hacia el suelo. Mantén los pies juntos. Tu peso debe estar sobre tu pecho.

Inicio

Coloca tus manos apoyadas en el suelo sobre tus palmas, separadas aproximadamente por la distancia de los hombros. Deben estar frente a tus hombros, con tus codos apuntando hacia tus pies.

- Si estás en una superficie relativamente acolchada (como un piso alfombrado), te puedes apoyar con tus puños sobre los nudillos para hacerlo más desafiante. Si

estás en una superficie no tan suave, considera la posibilidad de conseguir unas agarraderas para flexiones (se ven como manijas, que se colocan sobre el suelo).

Dobla tus dedos de los pies. Las puntas de tus pies deben tocar el suelo.



Levántate utilizando los brazos. En este punto, tus manos y las puntas de tus pies deben soportar tu peso. Forma una línea recta desde tu cabeza hasta tus talones. A esta posición se le llama "puente abdominal", y se utiliza en otros ejercicios. Ésta es la posición inicial y final de una flexión de pecho.



Decide qué tipo de flexión se adapta mejor a ti. Existen tres tipos de flexión básica que utilizan diferentes músculos. La diferencia está en dónde colocas tus manos mientras estás en la posición de puente abdominal. Mientras más cerca estén tus

manos, más vas a involucrar tus tríceps. Mientras más lejos estén, más vas a involucrar tu pecho.

- Con los brazos cerrados: mantén tus manos directamente debajo de los hombros o tal vez un poco más cerca. Para ello será necesario que involucres más tus brazos que en una flexión normal.
- Normal: tus manos deben estar separadas un poco más allá de tus hombros. Funciona para los brazos y pecho.

Con los brazos abiertos: coloca tus manos bien alejadas de los hombros. Esta versión trabaja mayormente el pecho y necesita de menos fuerza en los brazos.



Baja tu torso hacia el suelo hasta que tus codos formen un ángulo de 90 grados. Mantén tus codos junto al cuerpo para mayor resistencia. Mantén tu cabeza mirando hacia adelante. Intenta que la punta de tu nariz apunte hacia adelante directamente. Mantén tu cuerpo en posición de puente abdominal plano, no bajes tus caderas. Respira a medida que bajas.

Qué tan cerca estarás del suelo varía dependiendo de la fuerza y del tipo de cuerpo, pero un buen nivel para empezar es lograr que el pecho esté cerca de un

Levántate, como si intentaras empujar el suelo. Exhala mientras empujas. La fuerza para realizar esa empujón viene de tus hombros y pecho. Los tríceps (el músculo

en la parte de atrás de la parte superior del brazo) también se contrae, pero no es el grupo de músculos principal que se utiliza. No te dejes llevar por la tentación de utilizar tu trasero o estómago. Continúa con la flexión hasta que tus brazos estén casi en posición recta de nuevo (pero no firmes).



Haz flexiones diamante. En la posición de puente abdominal, junta tus manos en forma de diamante. Ahora realiza la flexión con tus manos en esta posición. Para hacerlo necesitarás mucha más fuerza en tus brazos.



Haz flexiones escorpión. Empieza a hacer una flexión estándar o una variación básica de flexión. Cuando termines de bajar, levanta una pierna del suelo y dobla la rodilla hacia un lado en dirección a tu espalda. Haz series individuales por cada pierna, o alterna entre ambas.



Haz flexiones de apiernan. Haz una flexión básica o una variación básica de flexión. Cuando termines de bajar, levanta una pierna del suelo y saca tu rodilla hacia el lado intentando alcanzar el hombro. Haz series individuales por cada pierna, o alterna entre ambas. Si lo hiciste correctamente, este tipo de flexión debe involucrar el núcleo y la parte superior del cuerpo.



Haz flexiones con un sólo brazo. Abre las piernas más de lo normal (para dar balance), coloca uno de tus brazos sobre tu espalda, y realiza la flexión utilizando sólo un brazo.



Haz flexiones con nudillos. En lugar de utilizar las palmas de las manos para apoyarte, apóyate sobre tus puños, utilizando los dos primeros nudillos de cada mano. Para hacerlo necesitarás más fuerza en los brazos y las muñecas, y es una buena forma de acondicionar los nudillos para el boxeo o las artes marciales.



Haz flexiones con los dedos. Si eres muy fuerte, puedes intentar hacer flexiones utilizando sólo tus dedos, en lugar de las palmas.



Levantadas. Puedes aumentar la dificultad de las flexiones levantando los pies ligeramente **Haz flexiones con las piernas.**



Flexiones desde las rodillas. Si aún no te sientes listo para realizar flexiones completas, intenta empezar apoyando el peso sobre tus rodillas en lugar de las puntas de tus pies. Ejecuta como si fuera una flexión normal, y cuando puedas hacerlas fácilmente, intentar realizar flexiones normales.



Haz flexiones sobre una pendiente. Puedes hacer flexiones fácilmente realizándolas con tus manos elevadas sobre una superficie más alta que la de tus pies. Encuentra una pendiente como una colina, o utiliza un mueble para iniciar tu entrenamiento con flexiones, hasta que estés listo para realizarlas sobre una superficie plana.

Consejos

- Concéntrate en involucrar los músculos de tu pecho, apretándolos mientras estás arriba en la flexión. Esto construye músculo mucho más rápido. Si no puedes apretar los músculos del pecho, haz flexiones más fáciles. Considera hacer flexiones inclinado frente al espejo, para que puedas mirar los músculos de tu pecho y puedas estar seguro de que los estás utilizando. Trata de comer algo primero.
- Una de las grandes ventajas de las flexiones es que las puedes hacer prácticamente en cualquier lugar. Encuentra un parche de suelo lo suficientemente grande para que te acuestes sin ninguna obstrucción. El suelo no debe ser resbaladizo y debe ser firme. La superficie debe ser preferiblemente de un material suave con tus manos, no como la grava, por ejemplo.
- Si tienes un espejo de pared, utilízalo para mirar tu forma.

BIBLIOGRAFIA

- Berger, J. y Minow, H. J. 1995. Microciclo y Metodología del Entrenamiento. *Revista Entrenamiento Deportivo*. España. 9(4): 5-10.
- Romero Frómeta, Edgardo et al. *Manual de atletismo*. Ciudad Habana: Unidad Impresora José Antonio Huelga, 1990, 91 p.
- Romero Frómeta, Edgardo et al. *Programa de Preparación del Deportista*. Ciudad Habana: INDER. Dirección de Alto Rendimiento, 1989. -- 126 h.1 t
- Romero Frómeta, Edgardo y Takahashi, Kiyoshi. *Guía metodológica de ejercicio en atletismo*. Formación Técnica y Entrenamiento. Porto Alegre, Ed: Arned, 2003.
- Romero Frómeta, Edgardo. *La iniciación deportiva en Atletismo en edades 10-11 años*. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 2003 (Manual Digital).
- Romero Frómeta, Edgardo. *La transferencia de hábitos. En La preparación física como proceso único*. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Materiales bibliográficos. Universalización de la Cultura Física, Libro Digital, 2003, p741-755.
- Romero Frómeta, Edgardo. *Metodología de enseñanza de las carreras de distancias cortas y relevos*. Ciudad de La Habana: Unidad Impresora José A. Huelga, 1987, 106 p
- Romero Frómeta, Edgardo. *Programa para la formación básica del velocista cubano*. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Materiales bibliográficos. Universalización de la Cultura Física, Libro Digital, 2003, 160 p.
- Verkhoshansky, Y. *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona, Ed: Paidotribo, 2002.
- DELGADO, M.; y COLS. (1997): *Entrenamiento físico deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta*. Barcelona: Paidotribo.

- ECONOMOS C.D.; y COLS. (1993): Nutricional practices of elite athletes. Practical recommendations. *Sport Med*.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002): *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde
- MARCOS BECERRO, J.F. (1994): *Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia, y flexibilidad*. Madrid: Eurobook.
- MUÑOZ HORNILLOS, M.; y COLS. (2004): *Nutrición aplicada y dietoterapia*. Pamplona: Eunsa.
- RODRIGUEZ, M.; y GARCÍA, M. (2008). Nutrición y dieta en el deporte. Aspectos básicos a tener presentes en jugadores profesionales de baloncesto.
- MURER, K. (1992): “1000 ejercicios y juegos de atletismo”. Hispano europea. Barcelona.
- RUIZ NAVARRO, F.J. (1994): *La Educación Física de base en la enseñanza Primaria. Conceptos, procedimientos y actividades para su desarrollo*”. Diego Marín. Murcia.
- VINUESA, M.; y COLL, J. (1997). “*Tratado de atletismo*”. Esteban Sanz. Madrid.

ANEXOS

ANEXO N° 1: Test

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

OBJETIVO: Observa mediante un test cual es el resultado de la carrera de medio fondo de 800 m.

INSTITUCIÓN:

COMUNIDAD:.....

PARROQUIA:

CANTÓN:.....

PROVINCIA:.....

FECHA:

TEST N°:

ENTRENADOR:.....

TEST DE LA CARRERA DE MEDIO FONDO

ATLETA	CARRERA 1 TEST 1	FECHA	CARRERA 2 TEST 2	FECHA	DEFERENCIA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Observaciones:.....

ANEXO N° 2: Test de la carrera de medio fondo de 800 m.

MEDIA ARETMÉTICA			
ATLETAS	PRE TEST %	POS TEST%	DIFERENCIA
X1			
X2			
X3			
X4			
X5			
X6			
X7			
X8			
X9			
X10			
X11			
X12			
X13			
X14			
X15			
X16			

ANEXO N° 3: Pre test en carrera de medio fondo en 800m.

Control en el momento de la aplicación de pre test en carrera de medio fondo en 800 m. con los estudiantes de octavo grado.

Tabla 4: Pre test en carrera de medio fondo en 800m.

No	BOMBRE Y APELLIDOS	PRE TEST
1	Agualsaca Guamán Alex Fabián	4 : 05''
2	Agualsaca Guaraca Yesica Maribel	4 : 10''
3	Caiza Chuma Sandra Manuela	4 : 15''
4	Caiza Paucar Cristian Vladimir	4 : 00''
5	Evas Valla Moisés Geovanny	4 : 00''
6	Guaraca Agualsaca Diego Paúl	4 : 05''
7	Guaraca Agualsaca Gloria Piedad	4 : 00''
8	Guaraca Guaraca Flor Azucena	3 : 30''
9	Guaraca Guaraca Jorge Geovanny	4 : 25''
10	Guaraca Guaraca Julio César	3 : 15''
11	Guaraca Minagua Fanny Yolanda	4 : 00''
12	Guaraca Quishpi Silvio Geovanny	4 : 15''
13	Minagua Atupaña Rosa Elena	4 : 05''
14	Paucar Valla Luis Pedro	3 : 30''
15	Paucar Quishpi Fanny Yolanda	3 : 15''
16	QuishpiQuishpiVictor Hugo	2 : 10''

ANEXO N°4: Post test en carrera de medio fondo en 800m.

Control en el momento de la aplicación de pre test en carrera de medio fondo en 800 m. con los estudiantes de octavo grado.

Tabla 5: Postest en la carrera de medio fondo 800m.

No	BOMBRE Y APELLIDOS	POS TEST
1	Agualsaca Guamán Alex Fabián	3 : 15''
2	Agualsaca Guaraca Yesica Maribel	2 : 35''
3	Caiza Chuma Sandra Manuela	2 : 55''
4	CaizaPaucar Cristian Vladimir	2 :45''
5	Evas Valla Moisés Geovanny	2 : 40''
6	Guaraca Agualsaca Diego Paúl	4 : 00''
7	Guaraca Agualsaca Gloria Piedad	2 :15''
8	Guaraca Guaraca Flor Azucena	2 : 15''
9	Guaraca Guaraca Jorge Geovanny	2 : 45''
10	Guaraca Guaraca Julio César	2 : 10''
11	Guaraca Minagua Fanny Yolanda	2 : 00''
12	Guaraca Quishpi Silvio Geovanny	3 : 20''
13	MinaguaAtupaña Rosa Elena	3 : 30''
14	Paucar Valla Luis Pedro	2 : 15''
15	Paucar Quishpi Fanny Yolanda	2:10''
16	QuishpiQuishpiVictor Hugo	2: 00''

ANEXO N° 5: Pre y pos test de la preparación física especial

Control en el momento de la aplicación de pre test en carrera de medio fondo en 800 m. con los estudiantes de octavo grado.

Tabla 6: Pre test y post test de la preparación física

No	BOMBRE Y APELLIDOS	PRE TEST	POS TEST
1	Agualsaca Guamán Alex Fabián	4 : 05''	3 : 15''
2	Agualsaca Guaraca Yesica Maribel	4 : 10''	2 : 35''
3	Caiza Chuma Sandra Manuela	4 : 15''	2 : 55''
4	CaizaPaucar Cristian Vladimir	4 : 00''	2 : 45''
5	Evas Valla Moisés Geovanny	4 : 00''	2 : 40''
6	Guaraca Agualsaca Diego Paúl	4 : 05''	4 : 00''
7	Guaraca Agualsaca Gloria Piedad	4 : 00''	2 : 15''
8	Guaraca Guaraca Flor Azucena	3 : 30''	2 : 15''
9	Guaraca Guaraca Jorge Geovanny	4 : 25''	2 : 45''
10	Guaraca Guaraca Julio César	3 : 15''	2 : 10''
11	Guaraca Minagua Fanny Yolanda	4 : 00''	2 : 00''
12	Guaraca Quishpi Silvio Geovanny	4 : 15''	3 : 20''
13	MinaguaAtupaña Rosa Elena	4 : 05''	3 : 30''
14	Paucar Valla Luis Pedro	3 : 30''	2 : 15''
15	Paucar Quishpi Fanny Yolanda	3 : 15''	2 : 10''
16	Quishpi Quishpi Victor Hugo	2 : 10''	2 : 00''

ANEXO N° 6: Marcas de carrera de medio fondo de 800m.

Tabla7: Media aritmética de la carrera de 800 m.

MEDIA ARETMÉTICA			
ATLETAS	PRE TEST %	POS TEST%	DIFERENCIA
X1	2.45	1.95	0.5
X2	2.5	1.55	0.95
X3	2.55	1.75	0.8
X4	2.4	1,65	0.75
X5	2.4	1.60	0.8
X6	2.45	2.4	0.05
X7	2.4	1.35	1.05
X8	2.1	1.35	0.75
X9	2.65	1.65	1
X10	1.95	1.30	0.65
X11	2.4	1.20	1.20
X12	2.55	2.00	0.55
X13	2.45	2.1	0.35
X14	2.1	1.35	0.75
X15	1.95	1.30	0.65
X16	1.30	1.20	0.1

FUENTE: EEB “Estanislao Zambrano”

ELABORADO POR: José Alberto Anilema Y.

ANEXO N° 7: Preparación física a los alumnos de octavo año.



Ilustración 4: Preparación teórica en los estudiantes

ANEXO N° 8: Preparación física a los alumnos de octavo año.



Ilustración 5: Preparación teórica en el aula a los estudiantes

ANEXO N° 9: Preparación teórica indicaciones generales a los estudiantes



Ilustración 6: Preparación teórica indicaciones generales a los estudiantes

ANEXO N° 10: Ejercicios de calentamiento



Ilustración 7: Ejercicios de calentamiento

ANEXO N° 11: Preparación física Varones



Ilustración 8: Preparación física Varones

ANEXO N° 12: Preparación física Mujeres



Ilustración 9: Preparación física Mujeres

ANEXO N° 13: Preparación física



Ilustración 10: Preparación física

ANEXO N° 14: Ejercicios de estiramiento



Ilustración 11: Ejercicios de estiramiento

ANEXO N° 15: Descanso



Ilustración 12: Descanso

ANEXO N° 16: Control de Estudiantes



Ilustración 13: Control de estudiantes

ANEXO N° 17: Aplicación de la competencia



Ilustración 14: Aplicación de la competencia

ANEXO N° 18: Aplicación de la competencia en carrera de medio fondo



Ilustración 15: Aplicación de la competencia en carrera de medio fondo

ANEXO N° 19: Aplicación de la competencia



Ilustración 16: Aplicación de la competencia

ANEXO N° 20: Llegada a la meta en carrera de medio fondo.



Ilustración 17: Llegada a la meta en carrera de medio fondo.

ANEXO N° 21: Estiramiento de Piernas



Ilustración 18: Estiramiento de Piernas

ANEXO N° 22: Estiramiento de Piernas



Ilustración 19: Estiramiento de Piernas

ANEXO N° 23: Flexiones de Piernas Cruzadas



Ilustración 20: Flexiones de Piernas Cruzadas

ANEXO N° 24: Flexiones de Piernas Cruzadas



Ilustración 21: Flexiones de Piernas Cruzadas