

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS INDISPENSABLES EN LA  
DIDÁCTICA DEL ATLETISMO”**

**Informe Final de Investigación  
presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencias Psicológicas**

**POR**

**GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO**

**Previo a optar el título de**

**Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación**

**En el grado académico de**

**Licenciatura**



13  
T(1115)  
C.4

# TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía  
D I R E C T O R

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
S E C R E T A R I A

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero  
R E P R E S E N T A N T E C L A U S T R O C A T E D R A T I C O S



ESCUELA DE  
DE PSICOLÓGICAS  
Cidad Universitaria, Zona 12  
C.A. 4700000, ext. 400-1  
TEL. 4702729, fax 4700014  
USACPSIC@univ.gu  
A. CENTRO AMERICA

cc.: Control Académico  
DECTAFIDE  
archivo

REG. 2290-96

CODIPs. 1077-97

ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE  
EPS.

Noviembre 04 de 1997

Señor Estudiante  
Graco Adolfo López Angulo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DECIMO SEXTO (16o.) del Acta CUARENTA NOVENTA Y SIETE (40-97) de Consejo Directivo, de fecha 29 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO SEXTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO - EPS, titulado: "CONTENIDOS PROGRAMATICOS INDISPENSABLES EN LA DIDACTICA DEL ATLETISMO", de la carrera de LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION, realizado por:

GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO

CARNET No. 12-02450

La asesoría del presente trabajo se asignó en la siguiente forma: a) Area Técnica: Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortés. b) Area Metodológica: Licenciado Byron Ronaldo González, cuyos informes de asesoría se adjuntan al expediente. Asimismo, se tiene a la vista el informe de revisión del INFORME FINAL emitido por el Licenciado Byron Ronaldo González.

Después de conocido el expediente, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESION del mismo para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para elaborar Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional, en lo que sea aplicable."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAD A TODOS

  
Licenciada ~~Miriam Elizabeth Ponce~~ Ponce  
SECRETARIA



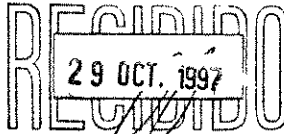
/Rosy

LICENCIATURA

Guatemala, 29 de octubre de 1997.-

Universidad de San Carlos  
ESC. CIENCIAS PSICOLOGICAS

2290



iores  
sejo Directivo  
uela de Ciencias Psicológicas  
ificio M-5

iores Miembros:

Por este medio informamos al Consejo que el **informe final de E.P.S. nivel Licenciatura** del estudiante GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO , Carnet No. 02450 fué aprobado por la Coordinación de Extensión de DECTAFIDE, en virtud lo cual solicitamos se realicen los trámites necesarios para su aprobación.

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica-deportiva por suscrito, y la parte metodológica y revisión final por el Licenciado Byronaldo González.

Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TOROS"

LIC. CLAUDIO VINICIO CORTES  
COORDINADOR GENERAL ACADEMICO

C. Extensión-Dectafide  
Archivo

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

(Decafide PD7)

Guatemala, 29 de octubre de 1997

Destinatario:  
Lic. Vinicio Solís Cortés  
Director General Académico  
Departamento de Ciencia y Tecnología  
Actividad Física y el Deporte

Coordinador:

En la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión  
de la Práctica Docente del Departamento de Ciencia y  
Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- correspondiente  
al Proyecto de Grado. (Licenciatura).

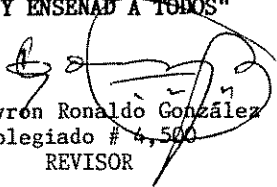
El Proyecto fué elaborado por el estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO  
No. 78-02450

El título está enunciado así: "CONTENIDOS PROGRAMATICOS INDISPENSABLES  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ATLETISMO".

Por lo tanto, los efectos del trámite administrativo doy la aprobación, por llenar  
los requisitos del reglamento de PD DECTAFIDE.

Atentamente,

"LEER Y ENSEÑAR A TODOS"

  
Lic. Byron Ronaldo González  
Colegiado # 4,500  
REVISOR

Interesado  
Archivo

USAC  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE  
ATAFIDE-

Guatemala, 29 de octubre de 1997.-

Señores  
Escuela de Extensión  
ATAFIDE  
Guatemala

Estimados miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado de Licenciatura nivel Grado del estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO Carnet 78-02450, cuyo título es: "CONTENIDOS PROGRAMATICOS INDISPENSABLES EN DIDACTICA DEL ATLETISMO".

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados a esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"



LIC. BYRON RONALDO GONZALEZ  
ASESOR METODOLOGICO

**USAC**  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
(LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE)

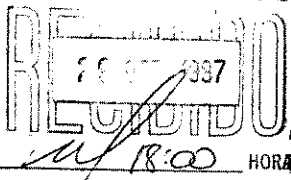
*Hana*  
3-11-97

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA  
EDUCACION FISICA Y EL DEPORTE  
AFIDE-

Guatemala, 29 de octubre de 1997.-

Universidad de San Carlos  
ESC. CIENCIAS FISIOLÓGICAS

Respetuosamente  
de Extensión  
AFIDE  
Lic. Claudio Solís Cortes



2290

Estables miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he  
realizado la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado  
Técnico Deportivo, nivel Pre-Grado del estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ  
Carnet No. 78-02450, cuyo título es: "CONTENIDOS PROGRAMATICOS  
RESPONSABLES EN LA DIDACTICA DEL ATLETISMO".

El trabajo en mención cumplió con todos los requerimientos solicitados  
por esta Unidad Académica, razón por la cual brindo mi APROBACION al informe  
final del Ejercicio Profesional Supervisado.

Sin otro particular, me suscribo, atentamente.

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"

*Claudio Solís Cortes*  
LIC. CLAUDIO SOLÍS CORTES  
ASESOR TECNICO



ESCUELA DE  
CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
Edificio M5, Ciudad Universitaria, Zona 12  
Tels: 4760700-4, 4760305, ext. 400-1  
Directos: 4760002, 4767210, fax: 4760014  
e Mail: USACPSIC@edu.gt  
GUATEMALA, CENTRO AMÉRICA

cc.: Control Acad.  
ECTAFIDE  
Archivo

REG. 2290-96

CODIPs. 874-96

DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE  
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

Noviembre 25 de 1996

Señor Estudiante  
Graco Adolfo López Angulo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Señor Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEXTO (6o.) del Acta CUARENTA Y DOS NOVENTA Y SEIS (42-96) de Consejo Directivo, de fecha 20 de noviembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"SEXTO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "CONTENIDOS PROGRAMATICOS INDISPENSABLES EN LA DIDACTICA DEL ATLETISMO", de la Carrera de LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE- presentado por:

GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO


CARNET No. 12-02450

Dicho proyecto se desarrollará en la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-, adscrita a la Escuela de Ciencias Psicológicas, asignándose como Asesor del Area Metodológica al Licenciado Byron Ronaldo González y Asesor del Area Técnica al Licenciado Claudio Vinicio Solís Cortés.

El Consejo Directivo, con base en el dictamen emitido por la Comisión Técnica de ECTAFIDE, y considerando que el mismo satisface los requisitos metodológicos establecidos, resuelve APROBAR SU REALIZACION, bajo la supervisión de los profesionales designados."

Atentamente,

" ID Y ENSEÑAN A TODOS "

  
Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce  
SECRETARIA



/Rosy



## ACTO QUE DEDICO

- DIOS:** Por darme luz, sabiduría, y el entendimiento  
y por guiar mis pasos hacia la humildad y el  
servicio.
- MIS PADRES:** Adolfo Higinio López Arriola  
Zoila Elva Angulo de Dabroy
- MIS HERMANOS:** Dina Patricia, Jorge Narciso, Luki Verónica,  
Raúl Amador y Debora Ingrid.
- MIS AMIGOS:** Especialmente al Prof. Héctor Rodas

## INTRODUCCION

El Ejercicio Profesional Supervisado en el Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE-, contempla tres niveles para trabajarlo: Docencia, Servicio e Investigación.

Los niveles de Docencia y Servicio, se cubrieron impartiendo clases a los alumnos que tienen asignado Didáctica del Deporte II, específicamente en Atletismo. Este curso está encaminado a fortalecer los conocimientos sobre reglamento, historia del atletismo, preparación del atleta, evaluaciones, planificación y organización de la Federación de Atletismo nacional e internacional. algunos de estos temas se trabajaron en forma teórico-práctico.

El nivel de la investigación está enfocado a crear un nuevo procedimiento académico de graduación de pregrado y grado para facilitar el proceso de graduación de todos los estudiantes de DECTAFIDE. Para lograr esto es necesario investigar sobre lo que es Autonomía Universitaria, Legislación y Leyes Universitarias. Este nivel se trabajó con estudiantes del Décimo Semestre.

En este informe se incluye dentro del nivel de investigación el tema del problema, el planteamiento del problema la delimitación del problema, el marco teórico, el cronograma de la investigación, las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

## 1. MARCO CONCEPTUAL

### 1.1 ANTECEDENTES

La mayoría de países de todo el mundo le están dando gran importancia a la actividad física, niños, jóvenes, adultos y ancianos tanto hombres como mujeres, se ven haciendo deporte, recreación, juegos etc. algunos a nivel competitivo y otros por salud, lo importante es que en estos momentos el ser humano ya notó la necesidad de movimiento, debido a los excelentes beneficios que se obtienen.

En nuestro medio, instituciones que se dedican a preparar recursos humanos para educar el cuerpo físicamente, hay pocas, la Escuela Nacional de Educación Física, Colegio de Educación Física, entre otras; la Universidad Rafael Landívar, que había creado la carrera de Técnico Universitario Deportivo, pero por razones de presupuesto desapareció.

Es preocupante que dentro de nuestra Universidad de San Carlos, con más de trescientos años de fundación, no cuente con una Unidad Académica que contribuya a la formación de Recurso Humano, capaz de fomentar en todos sus niveles la cultura física.

Es así como el 12 de julio de 1989, el Honorable Consejo Universitario según consta en el punto del acta No.38-89, crea la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte y cuya finalidad será la de fomentar la cultura física, el deporte, la recreación y formar recurso humano científicamente calificado y especializado en el campo de la Educación Física, el Deporte y la Recreación.

Especialistas de la Educación Física, el Deporte y la Recreación en nuestro medio son muy escasos. Existe gente capaz y muy preparada pero lamentablemente no llena los requisitos necesarios para poder ingresar como docente a la Universidad de San Carlos.

El Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, después de cinco años de funcionamiento absorbe a alumnos que han demostrado capacidad, responsabilidad y dominio del tema para poder cubrir espacios que se han dejado por falta de personal calificado.

Es así como el siguiente Ejercicio Profesional Supervisado se realizó específicamente con alumnos del Sexto y del Décimo Semestre de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

El area de docencia y servicio se cubrió impartiendo clases a alumnos del Sexto Semestre que se asignaron Didáctica del Deporte I y II en Atletismo y el Area de Investigación como Auxiliar del Seminario de los alumnos del Décimo Semestre.

## 1.2 JUSTIFICACION

El Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- es una unidad académica que tiene pocos años de funcionamiento y se desenvuelve en un campo donde el recurso humano a nivel docente es muy escaso.

En nuestro medio existen personas que poseen un amplio curriculum deportivo, especializados a nivel nacional como internacional, capaces de brindar sus conocimientos en nuestra Escuela. Lamentablemente estas personas no pueden ser absorbidos por la Universidad de San Carlos de Guatemala para impartir clases ya que no poseen el requisito más importante que es ser Profesional Universitario.

Una de las políticas de la Universidad de San Carlos de Guatemala es incorporar a estudiantes que hayan cerrado pensum a nivel de grado para impartir clases, con el fin de contribuir al desarrollo curricular y académico de las diferentes unidades académicas.

### **1.3 DETERMINACION DEL PROBLEMA**

#### **1.3.1 DEFINICION**

La falta de docentes crea la necesidad de cubrir espacios para evitar el estancamiento académico de los alumnos que cursan Didáctica del Deporte I y II, específicamente en Atletismo.

#### **1.3.2 ALCANCES Y LIMITES**

Para lograr los alcances del trabajo se tocaron los siguientes ámbitos:

##### **AMBITO GEOGRAFICO**

Este trabajo se llevó a cabo en la Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central.

Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, Edificios M-3 y M-5.

##### **AMBITO INSTITUCIONAL:**

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

##### **AMBITO TEMPORAL:**

Abarcó de Junio a Noviembre de 1,996.

##### **AMBITO POBLACIONAL:**

Estudiantes del séptimo y décimo semestre de e. Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

## 1.4 OBJETIVOS

### 4.1 Objetivos Generales

Proporcionar conocimientos sobre preparación del deportista, Reglamento, Organización de la Federación a nivel nacional e internacional, Historia del Atletismo, Evaluación y Planificación, a nivel teórico y práctico a estudiantes que se asignaron Didáctica del Deporte específicamente en el Deporte del Atletismo.

- Contribuir al desarrollo curricular y cubrir espacios académicos que necesita el Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE-
- Colaborar con el Docente-Asesor en la revisión, corrección y estructura del Seminario de los Estudiantes del décimo semestre del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

### 1.4.2 Objetivos Específicos:

- Capacitar al alumno para que pueda desenvolverse eficientemente en el campo del entrenamiento y del deporte del Atletismo.
- Transmitir los conocimientos adquiridos a los estudiantes del décimo semestre para la estructura de su Seminario titulado "Procedimiento Académico de Graduación de Pregrado y Grado".

## 2. MARCO OPERATIVO

### 2.1 RECOLECCION DE DATOS:

La recolección de datos fue muy importante, especialmente en la etapa de investigación, ya que este estudio se efectuó a través de cuestionarios, observaciones y entrevistas no estructuradas, para la obtención de la información del Procedimiento Académico de Graduación de Pregrado y Grado de DECTAFIDE.

La recolección de datos para los niveles de docencia y servicio se tomaron del libro titulado Manual Didáctico del Atletismo de José Manuel Ballesteros y Julio Alvarez, libro que sirvió de base para impartir el curso de Didáctica del Deporte I y II.

### 3.2 TRABAJO DE CAMPO

Este trabajo se realizó específicamente en el Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central.

Para la investigación de campo se efectuaron los siguientes pasos:

NIVEL I. DOCENTES

NIVEL II. ESTUDIANTES

Entrevistas no estructuradas

Elaboración de cuestionarios

### 3. MARCO TEORICO

#### 3.1 Valor Formativo del Deporte

Nuestra Sociedad está comprendiendo que el ejercicio en la actualidad, es parte fundamental de nuestra vida.

El atletismo forma parte de los programas de Educación Física aportando valores educativos muy importantes en el aspecto del desarrollo psicomotor del niño particularmente la fase de crecimiento, contribuyendo de esta manera al desarrollo armónico en un período irreplicable en el desarrollo del ser humano, ¿ que niño no corre ? ¿ a que niño no le gusta la clase de Educación Física?.

La adquisición de las capacidades condicionales, que es el elemento fundamental para la correcta ejecución de los movimientos, es un acto de conocimiento y como tal exige razonamiento. Toda la educación motriz es, principalmente, una educación perspectiva y por tanto, un hecho esencialmente psíquico y esto constituye el desarrollo de la personalidad motora de cada uno de los que practican el atletismo. De la que depende que los movimientos de cada persona tenga evolución, pero no hay que negar que unos empiezan a practicar el atletismo a edad madura que hace que algunos movimientos ya estén impregnados en su movimiento psicomotor sin llegar a modificarlos y por el contrario hay otros que por falta de maduración resultan sin coordinación, torpes y carentes de todo ritmo, pero estos pueden ser mejorados con una actividad física coordinada y dirigida.

El atletismo también tiene un valor terapéutico con el vencimiento de la timidez y complejo de inferioridad tan propio de la adolescencia. También estimula la participación



y la iniciativa del deportista haciendo a los atletas más decididos y entusiastas, da origen a grupos sociales, les facilita las relaciones y la convivencia en grupo, se forma el sentido de la responsabilidad, ayuda a canalizar la agresividad y la necesidad de aceptar la derrota y superarla, fomenta el autocontrol de emociones.

El atletismo, como ejercicio físico, ayuda a liberar al cuerpo y la mente de la actividad cotidiana laboral o de estudios, es un fenómeno de desarrollo que puede ser considerado como una forma espontánea de defensa biológica contra la excesiva mecanización de nuestra era tecnológica aunque ello no basta para explicar el fenómeno del espectáculo deportivo.

En la actualidad, existen niños, jóvenes, adultos de ambos sexos que practican el atletismo, para cultivar su apariencia física, que es un medio excelente para conservar y mejorar la salud.

### 3.2 Historia del Atletismo.

Es difícil buscar un deporte que tenga una historia tan antigua y tan rica en asentamientos como la del atletismo. La carrera, los saltos y los lanzamientos nacieron junto al hombre, estaban íntimamente vinculados con su trabajo y vida cotidiana. Por lo tanto, era lógico que los ejercicios atléticos se convirtieran en la base de los primeros juegos, entrenamientos, y, más tarde, competiciones entre pueblos.

Las excavaciones arqueológicas, la pintura rupestre y los manuscritos antiguos testimonian que siglos antes de nuestra era algunos pueblos de Asia y Africa organizaban pruebas de atletismo. El arte la carrera rápida era conocida tanto en Egipto Antiguo como en muchos países de Medio Oriente y de

Extremo Oriente.

El Atletismo logró el florecimiento en Grecia antigua. las competiciones deportivas cobraron la fama en este país todavía en los tiempos más remotos, múltiples guerras exigían que se educaran las personas fuertes y ágiles. Sin embargo, estas competiciones tenían fundamentalmente un carácter legal. Luego en el local de Olimpia situado al pie del monte de Cromos, donde se encontraba el famoso templo de Zeus y donde fueron construidos múltiples gimnasios y palestras para prácticas de los ejercicios físicos, así como el estadio con Hipódromo, comenzaron a desarrollarse las competiciones nacionales y populares, que obtuvieron el título de Juegos Olímpicos.

En los Juegos Olímpicos participaban múltiples personas de distintas ciudades de Grecia. La importancia y la popularidad de estas justas deportivas la refleja el hecho de que durante las Olimpiadas cesaban las guerras en todo el país.

La primera Olimpiada se realizó en el año 776 a.c. y su programa comprendía la carrera a distancia de una Estadia (192,27 m) como la denominaban en aquel entonces, un Dromo. En la XIV Olimpiada fue incluida la carrera doble o Diaulos y en los XV Juegos Olímpicos fue incluida la carrera de fondo: Dólicos (24 estadios). En la XVIII Olimpiada que se celebró en 708 a.n.e., los deportistas comenzaron a participar en las pruebas de pentatlón, que comprendía la carrera, el lanzamiento de la jabalina y del disco, los saltos de longitud y la lucha.

De esta manera, en la Grecia Antigua se cultivaban casi todas las modalidades del atletismo. Los griegos anticiparon en muchos aspectos nuestros tiempos en cuanto a la preparación



de nuestros deportistas para las pruebas, la técnica y las condiciones de las competencias. Así, efectuaban varios ejercicios preparatorios, que se parecen a nuestros ejercicios de carrera, practicaban las carreras por el agua y la arena. En las carreras se daba la señal de salida, y el que cometía la salida nula era sancionado. Los corredores utilizaban la plac especial ( balbis), para el apoyo de los pies en la salida. Cada deportista corría por la calle aislada, y para determinar al ganador, se organizaban las pruebas clasificatorias y finales.

Los saltos de longitud tenían un carácter peculiar. Los partícipes de los Juegos Olímpicos realizaban la carrera de impulso igual que en nuestros tiempos, pero saltaban con las pesas en las manos, cuyo peso oscilaba de 1,5 a 4,5 Kg. Los griegos lanzaban la jabalina y el disco de 3 a 5,7 kg de peso. Se considera que una piedra plana era al antecesor del disco. Para que fuera más cómodo lanzar la jabalina, su fijaba el nudo de cuero a su cuerpo.

En los últimos siglos antes de nuestra era, eran los atletas profesionales que participaban fundamentalmente en los Juegos Olímpicos. Ello provocó que se hicieran más frecuentes los casos de engaño y de procedimientos deshonestos. Los Juegos Olímpicos comenzaron a parecer a las competiciones crueles de gladiadores y perdieron su significado de la efemérides pangriega. Los Juegos Olímpicos dejaron de existir, cuando Grecia perdió su independencia y pasó bajo el dominio de Roma. En 393 de n.e., el emperador Feodosio I emitió bajo la presión del clero el decreto especial que abolía los Juegos Olímpicos.

### 3.2.1 DESARROLLO DEL ATLETISMO EN NUESTROS TIEMPOS

El período de la Edad Media no favorecía el desarrollo del atletismo. Los elementos de este deporte se conservaron sólo en los juegos y entrenamientos de algunos pueblos. Por su parte, las clases gobernantes se interesaban antes que nada por el arte marcial y los torneos.

En la época del Renacimiento, los pueblos se volvieron de nuevo a la herencia cultural de los griegos. Sin embargo, el deporte no obtuvo en aquel entonces su desarrollo suficiente. Sólo en el s. XVIII, la carrera, los saltos y los lanzamientos comenzaron a renacer en algunos sistemas de la educación física. Se regenera también el interés por los Juegos Olímpicos. Los alemanes J.K. Cuts-Muts (1759-1839) y H. Fit (1765-1836), personalidades en la esfera de la educación física, expresaron, la idea de reanudar las Olimpiadas griegas.

Inglaterra se convirtió en la patria del atletismo contemporáneo. Ya en los manuscritos del s. XII se mencionan las competiciones del atletismo entre londinenses. En el s. XVIII se hacen populares las carreras en las carreteras grandes entre las ciudades y los hipódromos. En 1770 fue registrado el primer resultado en la carrera durante una hora. 17 km. 300 m. Se divulgan ampliamente las pruebas entre los corredores profesionales. Así, en 1803 un tal D.Todd recorrió en 4'10" la distancia de casi una milla.

A mediados del s. XVIII cobraron fama las competiciones entre los alumnos de los colegios y, luego, de las universidades. El primer encuentro oficial del atletismo entre universidades del Oxford y Cambridge se celebró en 1864. El primer campeonato de Inglaterra tuvo lugar dos años más tarde, en 1866.

Las etapas importantes en el desarrollo del atletismo en Inglaterra las constituyen la fundación del Club Atlético Londinense en 1865 y la fundación de la Asociación Atlético Nacional en 1880, que aunó todas las organizaciones de atletismo en Inglaterra y de sus colonias.

Un poco más tarde, el atletismo comenzó a desarrollarse en los E.E.U.U. Al igual que en Inglaterra, los aficionados estadounidenses al deporte rendían el tributo en los primeros tiempos a las carreras profesionales. Estaban muy de moda las carreras de muchas horas y de muchos días. Ch. Rowell corredor profesional recorrió 144 km. 64 m. durante 12 horas. El nacimiento del atletismo amateur norteamericano se vincula con la fundación del Club Atlético Newyorkino, que se convirtió en el organizador de la primera competición en sala, que se celebró en 1868 en la area de Empire-Ring. El programa de esta competición copiaba casi por completo el programa de los campeonatos ingleses. La primera competición del atletismo al aire libre se celebró en los E.E.U.U. en 1871, el Campeonato Universitario, en 1874 y el campeonato nacional, en 1875. A la consolidación organizativa del atletismo en los E.E.U.U. le contribuía en sumo grado el hecho de que a finales de los años 80 del siglo pasado fueron fundadas la Asociación Atlético Universitaria y la Asociación Amateur Atlético Nacional.

Paralelamente al desarrollo del atletismo en Inglaterra y los E.E.U.U. éste se difundía en muchos países del Continente Europeo: primero en Francia y, un poco más tarde, en Alemania y los Países Escandinavos. De esta manera para finales del s. XIX, el atletismo se hace famoso en la mayoría de los países europeos.

### 3. ORGANIZACION DE LA FEDERACION INTERNACIONAL DE ATLETISMO.

La organización de la Federación Internacional de atletismo lo constituye:

Comité Organizador

Comité Técnico

El Jurado

#### 3.1 COMITE ORGANIZADOR

Se encarga de todo lo que afecta a la organización, incluyendo la parte técnica y la gestión de las pruebas por lo tanto, se ocupa de:

Presupuesto y balance

Obtención de financiación

Organización logística de los participantes

Relaciones con la prensa y la televisión

Transporte, etc.

Está integrada por:

Presidente

Vicepresidente

Secretario

Tesorero

Un responsable para cada área de intervención prevista

El presidente del comité técnico.

#### 3.2 COMITE TECNICO

Tiene función de:

Elaborar el programa de pruebas y los horarios

Establecer eventuales marcas mínimas de participación (tiempos, distancias)

- Controlar lo reglamentario de la instalación y de los accesorios.
- Designar a los miembros del jurado
- Aprobar las actas de eventuales marcas conseguidas durante la competencia. Está formada por:
  - Presidente
  - Vicepresidente
  - Un responsable de la Secretaría de Pruebas
  - Director de Reunión
  - Delegado Técnico

### 3.3.3 EL JURADO

Al desarrollar una competencia de atletismo, tanto al aire libre como en pista cubierta o fuera de las instalaciones contribuye el jurado.

Está integrado por: miembros del Comité Nacional de Jueves y que, a su vez, sirve de la colaboración de los oficiales de especialidad designados por él. El Jurado de la Competición está formado por:

- Director de Reunión
- Delegado Técnico
- Encargado de los participantes
- Director de Campo
- Director Técnico
- Cámaras de las llamadas
- Jurado de Apelación (formado por 3,5,7 jueces)
- Juez Arbitro
- Juez Principal
- Locutor
- El Agrimensor Oficial
- Encargado de Anemómetro
- Secretaría del Jurado
- Jueves de Prueba

### 3.4 ORGANIZACION DE LA FEDERACION NACIONAL DE ATLETISMO

La Federación Nacional de Atletismo está compuesta de la siguiente manera:

#### 3.4.1 Asamblea General: integrada por:

Los Presidentes de las Asociaciones Departamentales.

Tres representantes de cada liga registrada a la Federación Nacional de Atletismo.

Un representante de la Comisión Permanente.

Un representante del Organismo Disciplinario

#### 3.4.2 Junta Directiva integrada por:

- Comité Ejecutivo, integrado por:

Presidente

Vocal I

Vocal II

Secretario

Tesorero

#### 3.4.3 Cuerpo Administrativo, integrado por:

Un Administrador

Un Secretario

Un Bodeguero

#### 3.4.4 Organismo Disciplinario: Todos los miembros de esta Comisión serán electos por la Asamblea General y está integrada por:

Tres Miembros Titulares

Tres Miembros Suplentes

#### 3.4.5 Consejo: integrado por:

Junta Directiva de la FNA

Un Coordinador-Representante de cada asociación



departamental afiliada a la FNA.

**3.4.6 Comisiones Permanentes:** Serán esencialmente las siguientes:

Técnica

De Instalaciones y Equipamiento

Administrativas

Protocolaria

De hospedaje y Alimentación

Transporte

Médica

De Orden

De Promoción y Relaciones Públicas

De Reglamentación Competitiva y Estadística

De Asuntos Legales

De Bienestar y Asuntos Sociales

**3.4.7 Comités Organizadores:** Los miembros de este comité nombrados por la Asamblea General y está integrada por:

Un Presidente

Un Vice-Presidente

Un Vocal

Un Secretario

Un Tesorero

Los que conforman su organización las siguientes entidades individuales y colectivas afiliadas.

Las Asociaciones Departamentales de Atletismo

Las Juntas Municipales de Atletismo

Las Comisiones Aldeanas de Atletismo

Las Comisiones de Atletismo en los Caseríos

Ligas de Atletismo  
Clubes de Atletismo y los Atletas individuales

### 3.5 REGLAMENTO

#### 3.5.1 CARRERAS

La pista reglamentaria mide 400 m. y tiene 6 u 8 pasillos o calles de 1.22 m de ancho, por lo que se hace todo al recorrido en las distancias hasta de 400m, inclusive estando escalonadas las líneas de salida en aquellos en que hay que compensar las curvas.

El bordillo que delimita la parte interior de la pista se denomina "CUERDA" y próximo a el corren los atletas en las carreras de pista libre (debiendo quedar a la izquierda en las pruebas con vuelta a la pista). en las cuales la salida la marca una línea curva para que no haya concurrentes desventajas. En el caso de los 800m las dos primeras curvas son por calles luego ( a partir de una línea determinada) pista libre.

Dos salidas falsas eliminan al atleta de la competición sino permanece quieto, bien sea de pie o en los tacos de salida. También es descalificado o el que moleste voluntariamente a un adversario.

En la meta el puesto se determina de acuerdo con el momento en que el tronco alcanza la línea de llegada. Cuando no existe cronometraje eléctrico cuenta el manual, y para la validez absoluta de una marca, se requieren de tres "cronos", cuyo tiempo, de no ser unánime, se considerará el tomado por dos y si son diferentes todos, el intermedio, debiendo ponerse en marcha al resplandor del disparo y no al sonido.

### 3.5.2 VALLAS Y OBSTACULOS

Tanto en 110 como en 400 m. vallas hay diez vallas en cada calle, mientras que en 3000 obstáculos son 28 los que hay que superar, así como 7 "rias". En 110 m. hay 13.72 m hasta la salida, 9.14 m entre las vallas y 14.02 de la última hasta la meta.

Para 400 m son 45 m hasta la primera valla, 35 m entre cada valla y 40 de la última a la llegada.

Derribar voluntariamente una valla con las manos, así como pasar la pierna o el pie fuera de la mismas, son motivos de descalificación.

#### - VALLAS (altura)

Hombres - 110 m 1.067 m                      400 m                      0.914m

Mujeres - 100 m 0.840 m

ANCHO: 120 cm    BASE: 70 cm                      GROSOR: 7 cm

#### OBSTACULOS

ALTURA: 0.911-0917 m    ANCHO: 3.96 m    GROSOR:127 m    BASE:120-140 m

### 3.5.3 MARCHA

DEFINICION: La marcha es una progresión efectuada paso a paso, de tal manera que el contacto con el suelo se mantenga sin interrupción.

AVISOS: Un participante podrá ser advertido cuando su marchar sea dudoso y no tendrá derecho a un segundo aviso.

JUECES: Deben vigilar que el pie que avanza tome contacto con el suelo antes que el pie retrasado se haya separado del

mismo, y que la pierna permanezca recta durante un momento por lo menos.

**DESCALIFICACIONES:** Un marchador será descalificado cuando dos jueces (uno de ellos el principal) están de acuerdo en que no hace la marcha correctamente, o cuando tres jueces distintos opinen lo mismo.

**AVITUALLAMIENTOS:** En las pruebas de más de 20 k. los avituallamientos se situarán en el kilómetro y luego cada 5 k.

**MEDICO DE LA ORGANIZACION:** Si este lo estima peligroso, el marchador no será autorizado a tomar la salida o a continuar la prueba.

#### 3.5.4 DECATLON (hombres)

El programa se realizará en dos días consecutivos, pero puede dividirse en cuatro jornadas de mañana y tarde, guardando el orden establecido.

**PRIMER DIA:** 100 m, Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, Salto Altura, 400 m.

**SEGUNDO DIA:** 110 m vallas, Lanzamiento de Disco, Salto con Pértiga, Lanzamiento de Jabalina y 1500 m.

#### 3.5.5 HEPTATLON (Mujeres)

El programa se divide en dos sesiones, que pueden celebrarse en 2 días:

**PRIMER DIA:** 100 vallas, Lanzamiento de Peso y Salto de Altura.

SEGUNDO DIA: Salto de Longitud, 800 m.

En las carreras en vez de descalificar a la segunda salida nula, es a la tercera, podrán hacerse tres intentos en saltos y lanzamientos. La puntuación es la suma de todas las pruebas por la tabla vigente.

### 3.5.6 SALTO DE ALTURA

#### EL LISTON:

De madera o metal, triangular o redondo de 25 mm mínimo y 30 mm máximo de grosor, con base plana en los extremos donde se apoya en los soportes 3.64 m. de largo como mínimo y 4 m. como máximo, pesando 2 kg máximo.

#### ZONA DE ACELERACION

La longitud es ilimitada, se aconseja a los constructores que la distancia mínima sea de 15 m.

#### SALTOMETRO

Para altura y pértiga puede utilizarse cualquier modelo con tal que sea rígido y suficientemente alto para que sobresalga 10 cm de la máxima altura que puede elevarse el listón, distancia mínima 3.66 m. y máxima de 4.02 m.

#### ZONA DE CAIDA

No debe medir menos de 5 m de largo y 4 m. de ancho, puede ir cubierta de colchonetas u otro material.

#### OTRAS REGLAS GENERALES

Antes de comenzar la competición, los jueces dirán la

altura inicial, y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar a la altura que desee, después de 3 nulos en cualquier altura, el saltador no podrá seguir. Los saltadores deberán despegar con un solo pie (lo que condiciona la técnica del salto).

#### LOS PARTICIPANTES

Pueden competir descalzos o con calzado, con una suela que tenga como máximo 13 mm de grueso. El atleta dispone para cada intento 1 1/2 minutos. En caso de empate, gana el que haga menos nulos en la última altura, y, si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.

#### 3.5.7 SALTO DE LONGITUD

##### ZONA DE ACELERACION

Es una recta en dirección al foso que como mínimo deberá medir 40 m. de longitud.

##### TABLA DE BATIDA

1.22 M. de longitud, 20 cm de ancho y 10 cm de grosor, junto a ella, en el lado más cercano al foso y en una especie de caja, se coloca plasticina de 13 cm al mismo nivel que la tabla de batida. Si el salto al saltar queda una huella marcada en la plasticina el salto será nulo.

La tabla irá pintada de blanco al mismo nivel del suelo y situada, como mínimo a un metro del borde del foso.

##### FOSA O ZONA DE CAIDA

Deberá medir al menos 2,75 m. de ancho, la distancia de la línea de batida al final del foso será como mínimo de 10 m.

La superficie de la arena del foso estará al mismo nivel de la tabla de batida.

### REGLAS GENERALES

Los concursantes tendrán derecho a realizar 6 saltos, y cuando pasen de 8 los atletas, solamente los 8 mejores podrán realizar los 3 llamados de mejora. Todos los saltos se medirán desde la huella más próxima en el foso de caída hecha por una parte cualquiera del cuerpo y hasta la línea de batida (perpendicularmente a esta).

Se conceden 1 1/2 minutos para realizar cada salto. En caso de empate gana el que tenga el segundo mejor salto.

#### 3.5.8 SALTO TRIPLE

##### ZONA DE ACELERACION

Lugar para desarrollar la carrera previa, tanto para triple como para los demás saltos; la carrera puede ser ilimitada, como mínimo 40 m.

##### TABLA DE BATIDA

Las medidas son iguales que para longitud (20 cm de ancho). Donde acaba la tabla se coloca la plasticina (10 cm. de ancho) o una capa de tierra blanda o arena al mismo nivel que la tabla.

La tabla estar situada por lo menos a 11 m. del foso; pero sin embargo en algunas competencias inferiores se coloca más cerca y más lejos si el nivel es muy bueno.

## ZONA DE CAIDA O FOSO

El reglamento no dice nada en cuanto a la medida del foso, pero salvo la distancia de la tabla, se supone que son las mismas que en longitud.

## REGLAS GENERALES

Si un concursante bate antes de la tabla no se considerará nulo el salto. El saltador debe caer primeramente con el mismo pie en el que consecuentemente se apoyará para efectuar el salto final.

Si se toca el suelo con la pierna en suspensión el salto es considerado nulo.

El tiempo reglamentario para realizar un salto será de 1 1/2 minuto. El número de intentos es igual que en longitud.

### 3.5.9 SALTO CON PERTIGA

#### LA PERTIGA

Podrá ser de cualquier material y tener una longitud y un diámetro cualquiera, pero superficie lisa. Se permite cubrirla de dos capas de cinta adhesiva como máximo, exceptuando los 30 cm. de la parte que toca el cajetín, donde no hay limitación.

## ZONA DE ACELERACION

Longitud mínima 40 m, longitud máxima ilimitada (aconsejable 45 m.).



## CAJETIN

De madera o metal, 1 m. de largo y 60 cm. de ancho, disminuyendo hasta llegar a 15 cm. en la parte de tope y con los costados inclinados hacia afuera.

## SALTOMETEROS

Cualquier modelo o clase con tal que sean rígidos. La distancia entre los saltómetros no será inferior a 3.66 m. ni superior a 4.32 m. (excepto cuando se utilicen brazos extensibles).

## LISTON

De madera, metal u otro material y de sección triangular o circular. La barra triangular medirá 30 mm de anchura y el de la barra circular de 25 mm. como mínimo y de 30 mm como máximo.

## ZONA DE CAIDA

Medirá como mínimo 5 x 5 m. Ahora se elevan las zonas de caída con bloque de goma espuma o de poliuretano para evitar riesgos.

## OTRAS REGLAS GENERALES

Se podrá saltar a cualquier altura a partir de la mínima, y continuar a discreción aunque haya hecho antes algún nulo.

El saltador sólo puede hacer 3 nulos consecutivos.

Los concursantes tendrán derecho a retroceder o avanzar los saltómetros en una o en otra dirección (del borde superior interno o del cajetín ) 60 cm.

**El salto es nulo:**

- Si se despide el listón definitivo de los soportes.
- Si el saltador despegar del suelo para hacer el salto y no franquee la barra.
- Si después de haber despegado del suelo, se coloca la mano inferior por encima de la superior.
- Si se rompe la pértiga no se toma como nulo. Los concursantes pueden utilizar su propia pértiga y no están obligados a cederla.

El tiempo disponible reglamentario para efectuar un intento, una vez avisado por el juez es de 2 minutos, la victoria se determinará como en salto de altura.

**3.5.10 LANZAMIENTO DE BALA****ARTEFACTO**

El peso será macizo, de hierro, latón u otro material que no sea más blando o bien una emboltura de cualquier de estos materiales, llena de plomo o de otro material (pesará 7,260 kg; y 4 kg en mujeres).

Tendrá forma esférica y superficie lisa, diámetro máximo de 130 mm y mínimo de 110 mm en hombres ( en mujeres, 110 máx. y 95 Min.)

**CIRCULO DE LANZAMIENTO**

Será de 2,135 m. de diámetro interior, rodeado por una pretina y lleno de cemento o de otro material similar, quedando unos 2 cm. más bajo que el borde que lo circunda.

Está dividido por una línea central perpendicular a la dirección del lanzamiento, que parte al círculo en dos partes iguales.

#### **EL CONTENEDOR**

Es una madera de 8 cm de altura, colocada en el exterior del círculo. Por dentro, su longitud en forma de arco es de 122 cm y la anchura de 11,4 cm. Se fija en el suelo.

#### **ZONA DE CAIDA**

Está limitada por una línea que, partiendo del centro del círculo y pasando por los extremos del contenedor, se prolongan hasta donde sea necesario formando un ángulo de 40 grados dentro del cual se encuentra la zona de caída reglamentaria. Las líneas de 5 cm. que marcan la zona no son parte de la misma.

#### **NORMAS O REGLAS GENERALES**

Se debe partir de una posición estacionaria y equilibrada dentro sin pisar ningún borde. Finalizado el lanzamiento se sale por la mitad parte posterior del círculo y después que el objeto haya caído al suelo. Tampoco se puede pisar el exterior saliendo en desequilibrio.

El contenedor se puede tocar por dentro, pero no pisarlo por encima.

Los lanzamientos se medirán desde el centro del círculo hasta la parte de huella más próxima dejada por el peso después de caer, tomando la medida y lectura en el borde interior del contenedor.

Los concursantes tendrán 6 intentos (en caso de ser más de 8 participantes, solo los 8 primeros harán los 3 mejores).

### 3.5.11 LANZAMIENTO DE DISCO

#### ARTEFACTO

Es un cuerpo de madera u otro material similar con placas de metal incrustadas en sus caras rodeadas por un anillo en forma de perfecto círculo. Exactamente en el centro tendrá un dispositivo que permita asegurar su peso exacto: 2 kg en hombres y 1 kg en mujeres. El grueso de la parte central será de 44 a 46 mm de diámetro interior para hombres y 37 a 39 mm para mujeres.

#### CIRCULO DE LANZAMIENTO

Tiene 2.50 de diámetro interior, rodeado por una pretina de 6 mm de grueso; del nivel interior 20 mm. (cuyo borde más alto estará a nivel del suelo exterior).

El círculo está dividido en dos mitades iguales (como en el peso).

#### JAULA PROTECTORA

El lanzamiento se realiza desde un círculo, rodeado por una jaula para garantizar la seguridad de los espectadores, del jurado y de los concursantes. Tiene forma de C en su planta, con un diámetro en su parte curva de 7 m. y una abertura de 6 m de anchura, a través de la cual se efectuarán los lanzamientos.

La altura será como mínimo de 3.35 m.

#### ZONA DE CAIDA

El sector de lanzamiento está limitado por la parte

interior de las líneas que forma un ángulo de 40 grados, cuyo vértice está situado en el centro del círculo.

### REGLAS GENERALES

El reglamento autoriza tocar la parte o cara interior del aro de hierro que bordea el círculo, pero prohíbe tocar o pisar cualquier parte del cuerpo la parte superior o el suelo exterior, una vez iniciado el lanzamiento (comenzado en posición estática)

No se puede pisar o tocar la parte superior de la pretina, o el suelo exterior durante el lanzamiento, aunque si se puede tocar la cara interior de 2 cm del aro de hierro que bordea el círculo.

No se puede salir antes que el artefacto haya caído al suelo, y se saldrá del círculo por la mitad posterior.

Para iniciar un lanzamiento se autorizan 1 1/2 minutos. Se dispondrá de 6 intentos pudiendo realizar los 3 de mejora solamente 8 atletas cuando el número sea superior.

### 3.5.12 LANZAMIENTO DE JABALINA

#### ARTEFACTO

La jabalina se compone de tres partes, punta o cabeza de metal, asta de madera o metálica y empuñadura de cuerda colocada en torno al centro de gravedad.

La longitud es de 2,600 mm. a 2,700 mm de hombres y 2,200 mm. a 2,300 m. en mujeres.

## ZONA DE LANZAMIENTO

La longitud de la zona estará comprendida entre 30 m de distancia mínima y 36,50 m. máxima teniendo una anchura de 4 m que estará marcada con líneas de 5 cm al igual que cualquier línea que se trace en una pista.

## LA PRETINA O ARCO DE CIRCULO FINAL DE ZONA

Es una cinta de madera o de metal de 7 cm. pintada de blanco y a nivel del suelo, formando un arco cuyo radio está a 8 m en el centro de la zona. A los lados del borde de madera o metal se prolongan 1.5 m. a derecha e izquierda.

## ZONA DE CAIDA

Está limitada por las líneas (borde interno) que forman un ángulo de 29 grados cuyo vértice está a 8 m dentro de la zona de lanzamiento, lugar desde donde se traza el arco que forma la pretina de 7 cm.

## NORMAS O REGLAS GENERALES

La jabalina deberá sujetarse por la encordadura.

Para ser el lanzamiento válido, tiene que ser la punta la primera parte de la jabalina que toque el suelo, aunque no se clave. No será válido si el lanzamiento pisa o toca con cualquier parte del cuerpo al arco o pretina y las líneas de 1,5 que se prolongan por los lados. Con la jabalina en la mano no se puede girar el cuerpo sobre sí completamente, ni dar la espalda al arco de lanzamiento ( o sea tirar por giro). Además la jabalina debe salir por encima del hombro.

El evento consta de 6 lanzamientos por atleta, accediéndose a los 3 mejores como en peso y disco.

### 3.5.13 LANZAMIENTO DE MARTILLO

#### ARTEFACTO

Peso 7.260 Kg en hombres y 4 Kg en mujeres, y consta de:  
CABEZA: De hierro u otro metal que no sea más blando que el latón. Puede ir relleno de plomo o de otro material sólido. Será completamente esférico y con un diámetro mínimo de 102 mm y máximo de 120 mm.

CABLE: De un sólo trozo de alambre de acero recto e irrompible de 3 mm, de diámetro como mínimo, uniendo la bola con la empuñadura.

EMPUÑADURA: Rígida y sin goznes o juntas articuladas, el diámetro de 9 mm. La anchura de 110 mm, y de largo (en prolongación del cable) 105 mm. La longitud del instrumento completo es de 117,5 cm. como mínimo.

#### JAULA PROTECTORA

Idéntica en la reseñada en disco (salvo una abertura mayor en los extremos).

#### ZONA DE CAIDA

Igual que en el lanzamiento de disco.

#### REGLAS GENERALES

Se inicia el lanzamiento desde una posición de parado (igual que en peso y disco). Se debe salir del círculo como en peso y disco. No se puede pizar o tocar bajo las mismas normas que para peso y disco.

### 3.6 PREPARACION DEL DEPORTISTA

En el proceso de obtener altos logros deportivos son diferentes los elementos que se deben tomar en cuenta; por un lado están: los principios del entrenamiento, la Planificación, la Periodización y el Control o Evaluación del Entrenamiento.

Esta Preparación del Deportista debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas. Por su contenido y características, podemos dividirla en cinco factores.

#### Preparación en Cinco factores:

- Preparación Física
- Preparación Técnica
- Preparación Táctica
- Preparación Psicológica
- Preparación Teórica

#### 3.6.1 PREPARACION FISICA

Matveev, la define como un proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responde a las necesidades específicas del deporte elegido para la especialidad.

Esta preparación física está dirigida al desarrollo de las cualidades motoras: Fuerza, Rapidez, Resistencia, Flexibilidad, Agilidad, así como el fortalecimiento de los órganos y sistemas y el perfeccionamiento de sus funciones.

En dependencia de la edad, la preparación del deportista, el tipo de deporte, las etapas y las tareas del entrenamiento, la preparación física se modifica, tomándola en una orientación más específica. Aunque se ha dado la necesidad de



distinguir la preparación física general y la especial.

La preparación física en todos sus aspectos, es necesaria al atleta en el transcurso de todo su camino desde el inicio de su carrera deportiva hasta la maestría.

La preparación física se puede dividir según el contenido de sus ejercicios en dos partes:

**PREPARACION FISICA GENERAL.** Se puede definir como el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas del deporte dado y que constituyen la base integral motriz. Su desarrollo influye en los resultados deportivos.

Por tal definición se plantea que la PFG está proyectada hacia el desarrollo armónico del atleta, la ampliación de las capacidades motrices y la elevación de las capacidades funcionales como base de un cuantitativo y rápido crecimiento deportivo.

La preparación física general crea la base para la preparación física especial ya que garantiza el desarrollo múltiple de la fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y agilidad, que son necesarias como premisas y condición del perfeccionamiento en el deporte elegido, objeto de la especialización.

**PREPARACION FISICA ESPECIAL:** La definimos como la continuación orgánica de la preparación física general. Esto significa que sobre las bases de las capacidades motrices generales, surgen las nuevas, las de mayor calidad, es decir, las capacidades especiales motrices que son las que responden a las exigencias de la especialidad escogida.

### 3.6.2 PREPARACION TECNICA

La preparación técnica del atleta comprende asimilación de la técnica de las modalidades del atletismo y su perfeccionamiento sucesivo. Es evidente que hace falta enseñar al deportista la técnica más racional y más novedosa. Sin embargo, ello no excluye el estudio con fines didácticos para ampliar los hábitos motóricos algunos otros procedimientos (estilos) de efectuar ejercicios atléticos.

Así, a la par con el aprendizaje de los estilos "salto de rodillo " y "Fosbury Flop" en los saltos de altura, lo que hace ampliar sus posibilidades de coordinación, y contribuye a adquirir la "agilidad de salto".

En la base de la técnica deportiva se hallan la formación de los vínculos reflejos condicionados, la elaboración del estereotipo dinámico y la creación en esta base de tal o cual hábitos motóricos.

Ello se logra por medio de repetir ciertos movimientos. En el proceso de formar la técnica se utilizan y se asimilan las tareas motóricas, que se aplican constantemente y llevan a entablar la ligazón de coordinación suficientemente estable y correcta entre la técnica del movimiento y la actividad neuro-muscular. En este proceso, un papel importante lo desempeña la voluntad del deportista, la realización consciente de movimientos y el control sobre estos. Cada movimiento o acción aprendidos requieren atención escrupulosa y evaluación permanente.

La realización reiterada del ejercicio conduce a automatizar el hábito motórico. Aquí, se disminuye la importancia de la conciencia y el control, lo que coadyuvan a que se revelan con mayor eficacia las capacidades del

deportista. Sin embargo, la automatización de movimientos no puede excluir en absoluto el control sobre el cumplimiento de elementos principales de la técnica. antes de repetir el ejercicio, el deportista debe reconstruir mentalmente el ritmo y el carácter de movimientos y, una vez cumplida el ejercicio, evaluar el grado en que coincide la imagen mental con la acción motórica realizada.

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

### 3.6.3 PREPARACION TACTICA

El objetivo de la preparación táctica estriba en enseñar al atleta a llevar a cabo la lucha deportiva en las competiciones, evaluar correctamente sus posibilidades y las de los rivales, así como adaptarse hábilmente a las condiciones de las competiciones, aprovechándolas para la victoria.

Es indudable que la base de la maestría táctica del deportista debe estar integrada por la dominación buena de la técnica, en alto grado de desarrollo de las cualidades físicas, una voluntad fuerte y la insistencia en el logro del objetivo trazado. La maestría táctica se perfecciona por medio de adquirir los conocimientos teóricos en el ámbito de la táctica, cumplir una serie de tareas tácticas durante entrenamientos, confeccionar el plan de participación en las competiciones y, por ende, cumplir este plan en el proceso de competiciones.

Los conocimientos en el ámbito de la táctica son adquiridos por medio de leer la literatura especial, asistir

a las competiciones y observar a los deportistas experimentados, escuchar conferencias, ver películas deportivas, etc. Hace falta plantear las tareas tácticas determinadas ante el deportista en el proceso de un entrenamiento. Es preciso enseñarle a regular racionalmente y distribuya correctamente sus fuerzas. Con este propósito se puede imitar durante las clases tales o cuales condiciones de las competiciones.

Sin embargo, las competiciones constituyen la mejor escuela de la táctica para el atleta. Al componer el plan táctico de participación en las competiciones, el corredor estructura el gráfico de la carrera, el saltador determina la altura inicial, marca las alturas que puede emitir, el lanzador resuelve al problema de que si necesita o no atenderse a la táctica del "primer golpe", invirtiendo todas las fuerzas en el primer intento o elevar paulatinamente los resultados. Todos ellos deben estudiar antes de las competiciones a sus futuros rivales, evaluar sus particularidades psicológicas y psíquicas y, de acuerdo con ello, elaborar tales o cuales procedimientos tácticos de la lucha deportiva.

#### 3.6.4 PREPARACION TEORICA

La preparación teórica debe, en primer lugar, contribuir a educar en el deportista la cualidad de ciudadano guatemalteco patriota, fiel a su patria, y, en segundo lugar, llenarlo de conocimientos especiales necesarios para cumplir las tareas del entrenamiento deportivo. Por consiguiente, el atleta tiene que saber cuáles son las tareas que afrontan la cultura física y el deporte, cuáles son las exigencias que se presentan al deportista, etc.

El atleta debe de disponer de conocimientos especiales no

sólo en el ámbito de "su" modalidad del deporte, sino también de las modalidades contiguas. En lo que concierne al atletismo, necesita conocer las bases de la enseñanza y del entrenamiento, tener una idea clara de aquellos medios y métodos, con cuya ayuda se lleven a cabo la PFG y la PFE, se asimila y se perfecciona la técnica, tener la noción sobre la planificación del entrenamiento, sus tareas en sus determinadas etapas, conocer como se estructura el entrenamiento, se lleva a cabo el ejercicio especializado matutino y aprender el reglamento del arbitraje en competencias.

No es menos importante que los atletas tengan conocimientos necesarios en el ámbito de la higiene, el autocontrol, la primera asistencia médica y la profilaxis del traumatismo. Es completamente obligatorio que el atleta sepa realizar el registro de su entrenamiento (diario), conozca aquellas normativas e indicadores que ha de cumplir en determinadas etapas de preparación.

### 3.6.5 PREPARACION PSICOLOGICA (volitivo-moral)

La preparación psicológica debe ser parte inalienable del proceso de entrenamiento. Al formar en los que practican el atletismo la conciencia, los hábitos de la conducta propios del atleta, el entrenador debe aplicar diversos métodos de la influencia educativa. En el proceso de entrenamientos, es preciso desarrollar en el atleta el sentido de la amistad, la camaradería, educarlo modesto y exigente con sí mismo.

El grupo o equipo de propios deportista puede jugar un gigantesco papel educativo, deben existen normas de conducta y disciplina. Las sanciones y la estimulación son determinadas por el propio equipo. Durante las competiciones, los miembros del equipo apoya uno a otro, ayudan al compañer

en los momentos difíciles.

Las reuniones, las charlas, las excursiones, las visitas a teatros, cines, el autogobierno en el equipo ayudarán a formar un equipo sólido. Sin el equipo bien organizado y armónico no será bien exitoso el trabajo de educar en el atleta las cualidades volitivo-morales necesarias.

Solo el atleta que es laborioso e insistente, que domina las cualidades necesarias y sabe superar las dificultades en los entrenamientos y las competiciones puede alcanzar altos resultados y destacados éxitos deportivos. La formación de estas cualidades comienza con el rechazo a las costumbres perniciosas (tabaco, abuso de las bebidas alcohólicas), el cumplimiento estricto del régimen, de las cargas de entrenamiento y de todas las exigencias por parte del entrenador. La voluntad de forja en el proceso de superar las dificultades, y no son pocas dificultades en el entrenamiento deportivo contemporáneo. El atleta tiene que asistir con esmero a todas las clases, cumplir todas las tareas (incluidas las de casa) y, al mismo tiempo, estudiar con éxito y llevar a cabo el trabajo social en la escuela.

Es preciso crear a menudo para los alumnos las dificultades complementarias en el proceso de las clases. El aumento inesperado del volumen del entrenamiento, la carrera por el suelo accidentado, las clases en el tiempo de lluvia, frío o viento deben alternarse de vez en cuando con las condiciones favorables de entrenamiento habituales.

La exigencia y la laboriosidad deben apoyarse con la fe en sus fuerzas, la seguridad que el objetivo trazado puede ser alcanzado. Esta fe se educa en el proceso de cumplir las tareas cada vez más difíciles. Por ello, precisamente, el deportista debe tener una idea exacta de los objetivos, que se

plantean ante él en el período próximo y a perspectiva. Tales objetivos pueden ser: las normativas de control en la PFG, la PFE y la técnica, los resultados que el deportista debe mostrar en las competiciones, la categoría que debe obtener en el año corriente o próximo.

El atleta y sobre todo el corredor tiene que aprender a soportar en el proceso de las competiciones, o sea, superar el cansancio, luchar contra el deseo, que aparece a menudo, de cesar la carrera, demorar el ritmo o abandonar la prueba. La mejor escuela para educar la voluntad son las competiciones deportivas. Es preciso incluir más a menudo los elementos de competiciones en los entrenamientos, especialmente, con los atletas jóvenes. Se puede plantear las tareas: ¿quién saltará más alto? ¿quién saltará a la distancia más larga? ¿quién correrá más rápido? al practicar los saltos, los lanzamientos y la carrera. Hace falta introducir los relevos regulares, las competiciones más simples por elementos de preparación física y diversos saltos en la práctica de las clases para las secciones atléticas escolares y las escuelas deportivas infantiles. Deben ser más frecuentes las competiciones por equipos, en las cuales el deportista asume la responsabilidad sólo por sí mismo, sino también por todo el equipo.

### 3.7 EVALUACION

#### 3.7.1 TEST DE EVALUACION

Pretende evaluar el potencial atlético del individuo en alguna de las facetas más importantes y medir sus programas, por medio de las pruebas cuya forma de ejecución se describe.

### 3.7.2 SALTO VERTICAL

Mide la capacidad de "detente o resorte". Para su ejecución hay que colocarse lateralmente junto a una pared en la que hay una escala métrica (por ejemplo en una pizarra y con los pies juntos, se alza el brazo más próximo tomando referencia de la altura del dedo más alto (sin levantar talones). Entonces se realiza una flexión de piernas seguida de un salto. La mano impregnada de tiza, talco o magnesio dejará una señal y la diferencia entre la primera referencia y la más alta constituirá al índice de valoración.

### 3.7.3 RESISTENCIA-FUERZA

Mide la "resistencia muscular" y la fuerza de brazos. Es necesario una barra fija o algo similar. Hay que suspender, con brazos y piernas bien extendidas, sin tocar el suelo, con las palmas hacia el frente, subir hasta superar con el mentón la barra repitiendo sucesivamente sin balanceos ni alzar las piernas. Las que hagan en un minuto de tiempo.

### 3.7.4 VELOCIDAD

Mide la misma y, por tanto, la capacidad nueromuscular. Se toma el tiempo desde el momento en que uno de los pies abandona el suelo. La distancia a recorrer será de 50 a 100 mts.

### 3.7.5 ELASTICIDAD-FLEXIBILIDAD

Mide estas cualidades muscular y articular, respectivamente. Se traza una línea en el suelo o mejor un listón sujeto, tocando en él los talones con una separación entre ambos similar a la anchura de hombros. Hay que inclinarse pasando los brazos por entre las piernas, buscando tocar el suelo lo más atrás posible ( sin sacudidas ni



levantar los pies) con ambos dedos índices entrelazados. La distancia entre el listón y el punto más lejano alcanzado por los dedos señala el coeficiente (medido con metro).

### 3.7.6 FUERZA EXPLOSIVA

Con pique de ambos pies, el examinando trata de salvar la mayor distancia posible, desde una línea marcada (la punta de los pies colocados inmediatamente antes de dicha línea). Caer con ambas piernas en un plano al mismo nivel que el lugar de pique. Dicho plano ha de estar preparado de tal suerte que se marque el lugar de caída.

### 3.7.7 RESISTENCIA

En una pista de atletismo se instruye a los alumnos para que corran 4 vueltas completas, y en la forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal de "listos" "ya" y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta, momentos en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que un compañero designado previamente para ello lo anote. Se permite caminar, pero se trata de correr tan rápidamente como se pueda.

## 3.8 PLANIFICACION

En este tema, el alumno tendrá que elaborar un macrociclo de entrenamiento anual (escrito y gráfico).

#### 4. METODOLOGIA Y TECNICAS DE ABORDAMIENTO

Para desarrollar las actividades de extensión (docencia, servicio e investigación) se utilizó la siguiente metodología:

**Para docencia y servicio:**

- Método Inductivo
- Método de Utilización de la Palabra
- Método Intuitivo
- Método de la Observación Directa

**Para la Investigación**

- Observación

**Se utilizó la siguiente técnica:**

**Para la Docencia, Servicio e investigación:**

- Charlas por parte de entrenadores nacionales y extranjeros.
- Expositivas
- Demostrativas
- Tareas Dirigidas
- Tareas Supervisadas
- Recopilación de Datos
- Referencias bibliográficas
- Dinámica de grupos

## 5. DISEÑO OPERATIVO DE EPS

### 5.1 DIAGNOSTICO FISICO Y ORGANIZACION DE LA INSTITUCION

El Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad, el Deporte y la Recreación no cuenta con instalaciones propias.

Por el momento utiliza salones del Edificio M-3 y del M-5 y un salón que la proporciona la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, por medio del Comité Olímpico Guatemalteco.

En Cuanto a la Organización de DECTAFIDE no existe organigrama estructural.

### 5.2 CALENDARIZACION Y HORARIO DE TRABAJO

La calendarización y el horario para la realización de las actividades del EPS fue el siguiente:

- Jueves de 17:30 a 19:00 horas
- Viernes de 17:30 a 20:00 horas
- Sábado de 7:00 a 10:00 horas

### 5.3 DISEÑO DEL CRONOGRAMA DE TRABAJO ( anexo pág .59 )

### 5.4 ACTIVIDAD DE EXTENSION

Ver plan de docencia. (Anexos Pag. 54 )

### 5.5 RECURSOS HUMANOS

Asesor Académico-Metodológico Lic. Byron Ronaldo González. Asesor Técnico Lic. Claudio Solís. Estudiante del EPS Graco Adolfo López Angulo. Alumnos del Sexto y

décimo semestre del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

#### **5.6 RECURSOS MATERIALES**

Implementos deportivos:

- Valla
- Obstáculos
- Discos
- Jabalina
- Balas

#### **5.7 INFRAESTRUCTURA**

- Salones de clases
- Estadio Revolución
- Estadio Mateo Flores

#### **5.8 MATERIALES AUDIOVISUALES**

- Televisor
- Video
- Proyector de Acetatos
- Pizarrón

## 6. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

6.1 **DOCENCIA Y SERVICIO:** Los resultados obtenidos en estos niveles se obtuvieron por medio de un informe final. Este trabajo fue presentado por cada alumno en la fecha establecida y contenía los siguientes temas: Valor formativo del Deporte, Historia del Atletismo, Organización de la Federación Nacional e Internacional de Atletismo, Reglamento de Preparación del Atleta, Evaluación y Planificación del Entrenamiento. Después de revisar los informes de cada alumno el puntaje fue el siguiente:

Alumno A: 85 Pts. Alumno B: 70 Pts.

Alumno C: 60 Pts. Alumno D: 51 Pts.

6.2 **INVESTIGACION:** En este nivel el sistema empleado para la obtención de resultados fue por medio de encuestas dirigidas a docentes y alumnos del departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte de las dos jornadas. Las gráficas, la estructura de las encuestas, las propuestas y el análisis e interpretación de los resultados se pueden consultar en el Seminario de los estudiantes del Décimo Semestre de Licenciado en Educación Física, Procedimiento Académico de Graduación Pregrado y Grado -ECTAFIDE- documento que se encuentra disponible para cualquier consulta en la biblioteca de Psicología, Primer Nivel edificio M-5 o con las autoridades de DECTAFIDE.

## 7. TITULO DE LA INVESTIGACION

### PROCEDIMIENTO ACADEMICO DE GRADUACION DE PRE-GRADO Y GRADO ECTAFIDE

#### 1 OBJETO DE ESTUDIO

Estudiantes del Décimo Semestre de la Escuela de Ciencia Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

#### 2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

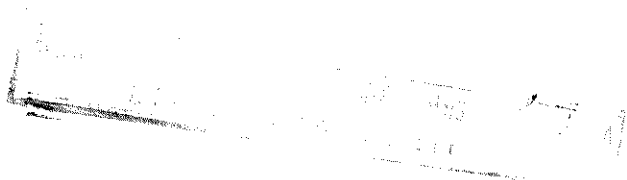
El actual procedimiento de graduación de pregrado y grado la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física el Deporte, no cumple con los propósitos para los que fueron eados.

#### 3 DELIMITACION DEL PROBLEMA

Contribuir a resolver la problemática de la falta de un documento que dé los lineamientos para el procedimiento académico de graduación de pregrado y grado en ECTAFIDE.

#### 4 MARCO TEORICO:

Para el desarrollo del trabajo fue necesario hacer una scripción de lo que es Autonomía, Legislación y Leyes iversitarias, ya que constituyen la base de sustentación de a propuesta sobre el procedimiento académico de graduación ECTAFIDE.



## AUTONOMIA

Según el Diccionario Jurídico Autonomía es la potestad que dentro del Estado pueden gozar municipios, provincias regiones u otras entidades de el, para regir intereses peculiares de su vida interior, mediante normas de gobierno propio.

### AUTONOMIA UNIVERSITARIA:

Nace con el decreto 12 de la Junta Revolucionaria d Gobierno, que entró en vigencia el 1 de diciembre de 1,944 A nivel constitucional se eleva a categoría constitucional cuando es regulada la Autonomía en la Constitución Política d la República en 1,945.

La actual Constitución Política de la República d Guatemala, vigente desde 1,985, contempla en el artículo 82 el que declara: " La Universidad de San Carlos de Guatemala es una institución autónoma con personalidad jurídica. En s carácter de única Universidad estatal, le corresponde co exclusividad dirigir, organizar y desarrollar la educació universitaria estatal así como la difusión de la cultura e todas sus manifestaciones.

Promoverá por todos los medios a su alcance l investigación en todas sus esferas del saber humano cooperará al estudio y solución de los problemas nacionales Se rige por su Ley Orgánica y por los estatutos y reglamento que ella emita, debiendo observarse en la conformación de su órganos de dirección, el principio de representación de su catedráticos titulares, sus graduandos y sus estudiantes.

## ISLACION Y LEYES UNIVERSITARIAS

La Universidad de San Carlos de Guatemala se rige por su Orgánica, tal como lo establece la constitución política de la República. En dicha Ley y en el artículo 52 se declara que el Consejo Superior Universitario es la máxima autoridad encargada de fijar estatutos y reglamentos relativos a la organización y funcionamiento de las facultades, estableciendo las condiciones de ingreso, títulos, exámenes, incorporaciones, ciclos de estudio y cuanta actividad le corresponda.

Según los estatutos de la Universidad de San Carlos de Guatemala en su artículo 4 la Universidad está integrada por las facultades de Agronomía, Arquitectura, Ciencias Económicas, Ciencias Jurídicas y Sociales, Ciencias Médicas, Ciencias Químicas y Farmacia, Humanidades, Ingeniería, Ontología, Medicina Veterinaria y Zootecnia.

Actualmente las escuelas que funcionan en la Universidad son: Ciencias Psicológicas, Historia, Trabajo Social, Ciencias de la Comunicación, Ciencias Políticas y la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte.

Además la Universidad cuenta con Institutos, Departamentos, Dependencias y Centros Regionales.

El artículo 110 de los estatutos de la Universidad indica que para obtener su grado todo estudiante debe hacer un mínimo de estudios humanísticos y de la realidad nacional, no se admitirá la graduación de un universitario que carezca de un conocimiento básico y sistemático de la realidad histórica, social y antropológica de su medio nacional. Las Escuelas facultativas reglamentarán de manera expresa dichos estudios en relación a los problemas propios de cada profesión.



Finalmente en el artículo 18, se hace notar que cada Escuela Facultativa determinará la forma en que deben practicarse los diferentes exámenes de acuerdo con la naturaleza de los estudios y con las necesidades de su docencia.

#### **7.5 CRONOGRAMA DE INVESTIGACION**

( Anexos Pág. 60 )

## 8. CONCLUSIONES

### 8.1 DOCENCIA Y SERVICIO.

- ♦ Los conocimientos transmitidos fueron asimilados en su totalidad.
- ♦ El espacio que se encontraba vacío, se cubrió eficientemente permitiendo que los alumnos del Curso de Didáctica del Deporte I y II no detuvieran su desarrollo curricular.

### 8.2 DE INVESTIGACION

- ♦ Que el estudiante de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, desconoce los requisitos establecidos por la Universidad de San Carlos de Guatemala para optar a los grados académicos de nivel técnico y nivel licenciatura.
- ♦ Los procedimientos actuales para optar al Pre-Grado (Técnico) no están acordes a los objetivos de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, éstos están enfocados para el Grado de Licenciatura.
- ♦ La Práctica Supervisada e informe final debe ser el procedimiento para optar a un Pre-grado (Técnico) el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- el requisito para optar al grado (Licenciatura).
- ♦ Es necesario que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, establezca un departamento que se encargue de la asesoría y supervisión de la Práctica Supervisada y el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-.
- ♦ Las leyes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, respaldan el Ejercicio Profesional Supervisado, como requisito para optar al Grado académico de Licenciatura.

- ◆ Es necesario que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, establezca un departamento que se encargue de la asesoría y supervisión de la Práctica Supervisada y el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-.
  
- ◆ Las leyes de la Universidad de San Carlos de Guatemala, respaldan el Ejercicio Profesional Supervisado, como requisito para optar al Grado académico de Licenciatura.
  
- ◆ Para optar al Grado que lo acredita como Licenciado, debe haber obtenido el título de Pre-Grado (Técnico).

## 9. RECOMENDACIONES

### 9.1 DOCENCIA Y SERVICIO

- ♦ Mantener en lo posible el mecanismo de absorber a alumnos que hayan cerrado pensum de grado para cubrir los espacios dejados por docentes.
- ♦ Agregar a los contenidos programáticos del curso, temas como metodología y técnicas de enseñanza y periodización del entrenamiento, base de nuestra profesión.

### 9.2 INVESTIGACION

- ♦ Se hace necesaria la creación del Procedimiento Académico de Graduación, propio para -ECTAFIDE- que llene los requisitos y necesidades específicas de la carrera, estableciendo para ello una comisión conformada por docentes y estudiantes.
- ♦ Elaborar un trífoliar con la información necesaria sobre la guía del Procedimiento Académico de Graduación del Pre-Grado que se establezca en -ECTAFICE-.
- ♦ Que para obtener el Pre-Grado (Técnico) se realice una Práctica Supervisada y que el tiempo establecido para la misma sea de seis meses y que ésta se realice en la Federación y/o Asociaciones Deportivas Nacionales.
- ♦ Que para obtener el Grado de Licenciado se aplique el EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS- como requisito final para egresar como profesional y que el mismo se realice en un tiempo mínimo de seis meses.

**10. BIBLIOGRAFIA**

1. ANDER-EGGE. 1978. Introducción a las Técnicas de Investigación Social Argentina; Editorial Humanistas, 335 p.
2. AZINOV I. 1993. Nueva guía de la ciencia. España: Plaza E. James Editores, 1150 p.
3. BALLESTEROS-ALVAREZ. 1980. Manual Didáctica de atletismo. Argentina: Editorial Kapelusz, S.A.
4. BRENES CHACON, Alban. 1986. Trabajos finales de graduación en Costa Rica. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal Costa Rica. s.p.
5. BUNGE, M. 1980. La Ciencia, su método y su filosofía. Argentina: Editorial Siglo Veinte, 110 p.
6. CABEZAS, Horacio. 1994. Metodología de la Investigación. Guatemala: Editorial Piedra Santa, s.p.
7. CAMPOS A. 1982. Método, plan y proyecto en la investigación social. Costa Rica: Colección Salud y Sociedad Programa Centro Americano de Ciencias en la Salud CSUCA, s.p.
8. CERVO, A.L Y P.A. Bervian. 1979. Metodología Científica. Brazil: Editorial Mc. Graw-Hill, 137p.
9. CHAVEZ ZEPEDA. Juan José 1994. Elaboración de proyectos de investigación módulo de autoaprendizaje. Guatemala: Editorial XL. Publicaciones, 75 p.
10. MAKAPOBA, A.H. 1987. Atletismo. Moscú: VNESHORGIZDAT MOSCU.

11. NIEVES V. Luis Francisco. 1985. Guía metodológica del seminario Guatemala: Editorial Piedra Santa, s.p.
12. UNIVERSIDAD DE San Carlos de Guatemala. 1991. Reglamento de evaluación y promoción del estudiante universitario y propuesta de estructura de un reglamento de evaluación educativa. Guatemala Instituto de Investigaciones y mejoramiento educativo. s.p.
13. ----- 1993. Catálogo de estudios de facultades. Guatemala: Editorial Universidad de San Carlos de Guatemala, s.p.
14. ----- 1994. Recopilación de reglamentos de las unidades académicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, s.p.

## A N E X O S

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA  
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

PROGRAMACION DEL CURSO DIDACTICA  
DEL DEPORTE I Y II

Graco Adolfo López

INFORMACION GENERAL

- Docente: Profesor Graco Adolfo López
- Semestre: Séptimo Semestre
- Fecha: 5 de junio de 1,996 inicio de clases
- Horario: Miercoles y viernes de 19:15 a  
20:30 horas, sábados de 8:00 a 9:30
- Duración del Curso: 6 meses
- Docencia Directa (horas): 69 horas
- Lugar: Lugar M-5  
Estadio Mateo Flores  
Auditorium Escuela de Psicología  
Estadio Revolución



## II. DESCRIPCION (por unidades, módulos o secciones)

El curso Didáctica del Deporte I y específicamente en Atletismo, comprende las siguientes unidades: Valor Formativo del Deporte, Preparación del Deportista, Organización de la Federación de Atletismo Nivel Nacional e Internacional, Reglamento, Evaluaciones y la Planificación del entrenamiento, estos temas se repartirán en meses de trabajo y la evaluación del mismo comprenderá en que cada alumno presentará al último día de clase, un informe final conteniendo todos los temas antes mencionados

## III. OBJETIVO GENERAL

Lograr que el estudiante al final del curso es en capacidad de:

Manejar y aplicar conocimientos específicos del deporte del atletismo tales como: Historia del Atletismo, organización de la Federación de Atletismo a nivel nacional e internacional, Reglamento del Atletismo, preparación del atleta, evaluación u planificación del entrenamiento en atletas.

## CONTENIDOS PROGRAMATICOS

Lista de contenidos por: Unidad/Temas o Módulos

El valor formativo del Deporte: En esta unidad se menciona en forma general la importancia y los beneficios que se obtienen al practicar el atletismo.

---

Historia del Atletismo: Consiste en hacer una breve reseña de la historia y evolución del atletismo hasta nuestros tiempos.

---

Organización a la Federación Nacional e Internacional de Atletismo: describe la forma de como está conformada la Federación Internacional de Atletismo y la Federación Nacional de atletismo.

---

Reglamento: la reglamentación de los diferentes eventos en carreras, lanzamientos y saltos.

---

Preparación del Deportista: Específicamente la preparación Física, Preparación Técnico-Táctica, preparación Psicológica y la Preparación Técnica.

---

Pruebas de Evaluación: Salto Vertical, Resistencia-Fuerza, Velocidad, Elasticidad-Flexibilidad, Fuerza Explosiva y Resistencia

---

## VI. EVALUACION

La evaluación para esta clase consiste en cada alumno al final del curso deberá presentar un informe final donde incluyen todos los temas que se tocaron durante el tiempo que duró el semestre. El valor del informe es de 80 puntos + 20 puntos de asistencia a las clases magistrales y al Estadio Matías Flores.

---

---

## VII. RECURSOS DIDACTICOS

Pizarrón

Marcadores

Proyectos de Acetatos

Televisor

Video

---

---

---

## VIII. BIBLIOGRAFIA

Manual Didáctico del Atletismo de Ballesteros Álvarez.

Atletismo de Makapoba, A.H.

Reglamento del Atletismo Federación Internacional de Atletismo Amateur -IAAF-

---

---

TEMATICO	ENSEÑANZA-APRENDIZAJE		
1. Conocer la importancia y beneficio del Atletismo	Valor Formativo del Deporte	Clases Magistrales	5/6/97 al 7/6/97
2. Conocer la Historia y evolución del Atletismo como deporte.	Historia del Atletismo	Clases Magistrales	5/6/96 al 12/6/96
3. Conocer en forma teórica y práctica el sistema de preparación general y especial del atleta.	Preparación del Atleta	Conferencias con entrenadores nacionales e internacionales clases magistrales, expositivas y demostrativas.	14/6/96 al 2/8/96
4. Conocer la estructura de la Federación Nacional de Atletismo.	Org. Nacional e Int. de la Federación de Atletismo.	Conferencias con Directivos de la federación nacional clases magistrales.	7/8/96 al 23/8/96
5. Conocer el reglamento de cada evento de pista y campo	Reglamento	Conferencias por medio de jueces de Atletismo	28/8/96 a 18/10/97
6. El alumno conozca los diferentes tipos de evaluación que se aplican en todo atleta.	Evaluación	Clases magistrales, observación directa, exposiciones y demostraciones.	23/10/97 a 6/11/97
7. El alumno esté capacitado para elaborar un macrociclo de entrenamiento.	Planificación	Tareas dirigidas y supervisadas.	5 semanas

## IX. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDAD, TEMA O UNIDAD DE TRABAJO	JUNIO 1 MES				JULIO 2 MES				AGOSTO 3 MES				SEPTIEMBRE 4 MES				OCTUBRE 5 MES				NOVIEMBRE 6 MES			
	SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Valor formativo del Deporte Historia del Atletismo																								
Preparación del Atleta																								
Organización Nacional e Internacional de la Federa- ción de Atletismo.																								
Reglamento																								
Evaluación																								
Planificación																								

AÑO 1996	M	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES	S																
1. ETAPAS TIEMPO																	
2. ORGANIZACION HUMANA																	
3. SELECCION DEL TEMA																	
4. DELIMITACION DEL TEMA																	
5. REVISION DE TRABAJOS PREVIOS																	
6. DETERMINACION DEL PROBLEMA Y FORMULACION DE OBJETIVOS																	
7. DETERMINACION DE METODOS DE INVESTIGACION																	
8. ELABORACION DEL PROYECTO DE INVESTIGACION																	
9. EL PILOTAJE																	
10. PROCESO DE RECOPIACION DE DATOS																	
11. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION																	
12. INTERPRETACION DE DATOS																	
13. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES																	
14. REDACCION DEL INFORME DE INVESTIGACION																	
15. PRESENTACION DEL INFORME FINAL																	

# CONTENIDO

PAGINA

INTRODUCCION	1
MARCO CONCEPTUAL	2
1.1. ANTECEDENTES	2
1.2. JUSTIFICACION	3
1.3 DETERMINACION DEL PROBLEMA	4
1.3.1 DEFINICION	4
1.3.2 ALCANCES Y LIMITES	4
1.4. OBJETIVOS	5
1.4.1 GENERALES	5
1.4.2 ESPECIFICOS	5
MARCO OPERATIVO	
2.1 RECOLECCION DE DATOS	6
2.2 TRABAJO DE CAMPO	6
MARCO TEORICO	7
3.1 VALOR FORMATIVO DEL DEPORTE	7
3.2 HISTORIA DEL ATLETISMO	8
3.2.1 EL DESARROLLO DEL ATLETISMO EN NUESTROS TIEMPOS	11
3.3 ORGANIZACION DE LA FEDERACION INTERNACIONAL DE ATLETISMO.	13
3.3.1 COMITE ORGANIZADOR	13
3.3.2 COMITE TECNICO	13
3.3.3 EL JURADO	14
3.4 ORGANIZACION DE LA FEDERACION NACIONAL DE ATLETISMO.	15
3.4.1 ASAMBLEA GENERAL	15
3.4.2 JUNTA DIRECTIVA	15
3.4.3 CUERPO ADMINISTRATIVO	15
3.4.4 ORGANISMO DISCIPLINARIO	15
3.4.5 CONSEJO	15
3.4.6 COMISIONES PERMANENTES	16
3.4.7 COMITES ORGANIZADORES	16

3.5	REGLAMENTO	17
3.5.1	CARRERAS	17
3.5.2	VALLAS Y OBSTACULOS	18
3.5.3	MARCHA	18
3.5.4	DECLATON	19
3.5.5	HEPTATLON	19
3.5.6	SALTO DE ALTURA	20
3.5.7	SALTO DE LONGITUD	21
3.5.8	SALTO TRIPLE	22
3.5.9	SALTO CON PERTIGA	23
3.5.10	LANZAMIENTO DE BALA	25
3.5.11	LANZAMIENTO DE DISCO	27
3.5.12	LANZAMIENTO DE JABALINA	28
3.5.13	LANZAMIENTO DE MARTILLO	30
3.6	PREPARACION DEL DEPORTISTA	31
3.6.1	PREPARACION FISICA	31
3.6.2	PREPARACION TECNICA	33
3.6.3	PREPARACION TACTICA	34
3.6.4	PREPARACION TEORICA	35
3.6.5	PREPARACION PSICOLOGICA	36
3.7	EVALUACION	38
3.7.1	TEST DE EVALUACION	38
3.7.2	SALTO VERTICAL	39
3.7.3	RESISTENCIA-FUERZA	39
3.7.4	VELOCIDAD	39
3.7.5	ELASTICIDAD-FLEXIBILIDAD	39
3.7.6	FUERZA EXPLOSIVA	40
3.7.7	RESISTENCIA	40
3.8	PLANIFICACION	40
4.	METODOLOGIA Y TECNICA DE EVALUACION	41
5.	DISEÑO OPERATIVO DEL EPS	42
5.1	DIAGNOSTICO FISICO Y ORGANIZACION DE LA INSTITUCION.	42
5.2	CALENDARIZACION Y HORARIO DE TRABAJO	42
5.3	DISEÑO Y CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	42
5.4	ACTIVIDAD Y EXTENSION	42
5.5	RECURSOS HUMANOS	42
5.6	RECURSOS MATERIALES	43
5.7	INFRAESTRUCTURA	43



5.8	MATERIALES AUDIOVISUALES	43
6.	ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	44
6.1	DOCENCIA Y SERVICIO	44
6.2	INVESTIGACION	44
7.	TITULO DE LA INVESTIGACION	45
7.1	OBJETO DE ESTUDIO	45
7.2	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	45
7.3	DELIMITACION DEL PROBLEMA	45
7.4	MARCO TEORICO	45
7.5	CRONOGRAMA DE INVESTIGACION	48
8.	CONCLUSIONES	49
8.1	DOCENCIA Y SERVICIO	49
8.2	DE INVESTIGACION	49
9.	RECOMENDACIONES	51
9.1	DOCENCIA Y SERVICIO	51
9.2	DE INVESTIGACION	51
10.	BIBLIOGRAFIA	52
11.	ANEXOS	54

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Cant.

