

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

**"EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO MEDIO
FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL
DE ATLETAS DEL PRIMER INGRESO
EN LA FACULTAD DE AGRONOMÍA"**

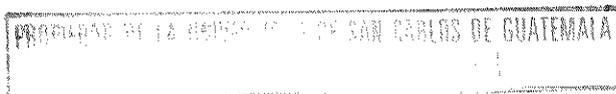
Informe final de Investigación
presentado al Honorable Consejo Directivo
de la Escuela de Ciencias Psicológicas

POR

Graco Adolfo López Angulo

Previo a optar al título de:

Técnico Deportivo



Guatemala, noviembre de 1,997.

13
T(1155)
2.4

TRIBUNAL EXAMINADOR

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA

Licenciada Loris Pérez Singer de Salguero
REPRESENTANTE CLAUSTRO CATEDRATICOS



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CARRERAS DE PSICOLOGÍA Y PSICOLOGÍA DEL TRABAJO
CARRERAS DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
CARRERAS DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
CARRERAS DE PSICOLOGÍA DEL TRABAJO Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

cc.: Control Académico
DECTAFIDE
archivo

REG. 2127-96

CODIPs. 1035-97

ORDEN DE IMPRESION INFORME FINAL DE
EPS.

Octubre 24 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 OCTAVO (So.) del Acta TREINTA Y OCHO NOVENTA Y SIETE (38-97) de Consejo Directivo, de fecha 22 de octubre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"OCTAVO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el Informe Final de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS, titulado: "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO MEDIO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS DEL PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE AGRONOMIA", de la carrera técnica: TÉCNICO DEPORTIVO, 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 ENSEÑAR A TODOS"

Licenciada Nirván Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARÍA



RECIBIDO
1997
HORA

2127

TECNICO DEPORTIVO

Guatemala, 30 de Septiembre de 1997

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio M-5

Señores Miembros:

Por este medio informamos al Consejo que el informe final de E.P.S. a nivel Técnico del estudiante GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO, Carnet No. 7802450 fué aprobado por la Coordinación de Extensión de DECTAFIDE, en virtud de lo cual solicitamos se realicen los trámites necesarios para su aprobación.

El presente trabajo fue asesorado en la parte técnica-deportiva por el Licenciado Claudio Solis Cortés, en la parte metodológica y revisión final por el Licenciado Byron Ronaldo González

Sin otro particular me es grato suscribirme.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LIC. CLAUDIO VINICIO SOLIS CORTES
COORDINADOR GENERAL ACADEMICO

ECTAFIDE
COORDINADOR GENERAL, EXTENSIÓN

C.C. Extensión-Dectafide
Archivo

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

(Dectafide PD7)

Guatemala, 25 de septiembre de 1997

Licenciado
Claudio Vinicio Solis Cortés
Coordinador General Académico
Departamento de Ciencia y Tecnología
de la Actividad Física y el Deporte

Señor Coordinador:

Con la presente tengo a bien informar que he procedido a la revisión del Informe Final de la Práctica Docente del Departamento de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -DECTAFIDE- correspondiente al Pre-Grado de (Carrera Técnica).

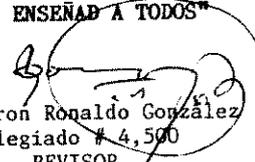
Dicho Proyecto fué elaborado por el estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO, Carnet No. 78-02450

cuyo título está enunciado así: "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO MEDIO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS DEL PRIMER INGRESO EN LA FACULTAD DE AGRONOMIA".

Y, para los efectos del trámite administrativo doy la aprobación, por llenar los requisitos del reglamento de PD DECTAFIDE.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"


Lic. Byron Ronaldo González
Colegiado # 4,500
REVISOR

U S A #
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

C.C. Interesado
Archivo

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

Guatemala, 2 de octubre de 1997.-

Señores
Area de Extensión
DECTAFIDE
Edificio

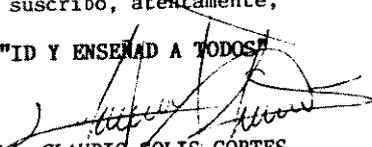
Respetables miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado del Técnico Deportivo, nivel Pre-Grado del estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO Carnet No. 78-02450, cuyo título es: "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO MEDIO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS DEL PRIMER INGRESO EN LA FACULTAD DE AGRONOMIA".

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,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



LIC. CLAUDIO SOLIS CORTES
ASESOR TECNICO DEPORTIVO

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

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

Guatemala, 2 de octubre de 1997.-

Respetuosamente
de Extensión
AFIDE
Licenciado

Estables miembros:

Respetuosamente me dirijo a ustedes con el fin de informar que he concluido la revisión del informe final del Ejercicio Profesional Supervisado Técnico Deportivo, nivel Pre-Grado del estudiante: GRACO ADOLFO LOPEZ con Carnet No. 78-02450, cuyo título es: "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO MEDIO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS DEL PRIMER CURSO EN LA FACULTAD DE AGRONOMIA".

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

Sin otro particular, me suscribo, atentamente,

"DID Y ENSEÑAR A TODOS"



LIC. BYRON RONALDO GONZALEZ
ASESOR METODOLÓGICO

U S A U

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



ESCUELA DE
CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CARRERAS DE PSICOLOGÍA Y
PSICOLOGÍA DEL DESEMPEÑO HUMANO
CARRERAS DE PSICOLOGÍA Y
PSICOLOGÍA DEL DESEMPEÑO HUMANO
CARRERAS DE PSICOLOGÍA Y
PSICOLOGÍA DEL DESEMPEÑO HUMANO
CARRERAS DE PSICOLOGÍA Y
PSICOLOGÍA DEL DESEMPEÑO HUMANO

cc.: Control Acad.
ESTAFIDE
Archivo

REG. 2127-96

COLIPe. 871-96

**DE APROBACION REALIZACION PROYECTO DE
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**

Noviembre 18 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 DECIMO PRIMERO (11o.) del Acta CUARENTA Y UNO NOVENTA Y CEINCO (41.96) de Consejo Directivo, de fecha 14 de noviembre del año en curso, que copiado literalmente dice:

"DECIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoce el expediente que contiene el proyecto de EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO (E.P.S.), denominado: "EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO MEDIO FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE ATLETAS DEL PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE AGRONOMIA", de la Carrera a nivel intermedio de TÉCNICO DEPORTIVO, de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ESTAFIDE- presentado por:

GRACO ADOLFO LOPEZ ANGULO

CARNET No. 12 02450

Dicho proyecto se desarrollará en la Facultad de Agronomía, Campus de la Universidad de San Carlos de Guatemala, designándose 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 ESTAFIDE, y considerando que el mismo satisface los requisitos metodológicos establecidos, resuelve **APROBAR SU REALIZACION**, bajo la supervisión de los profesionales designados."

Atentamente,

" 11 Y ENSEÑAN A TODOS "

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
SECRETARIA



Acto que Dedico

A Dios:

Sin cuya voluntad no se mueve ni la hoja de un árbol.

A mis padres:

Adolfo Higinio López Arriola

Zoila Elva Angulo de Dabroy.

A mis hermanos:

Dina Patricia, Luky Verónica, Débora Ingrid,

Jorge Narciso, Raúl Amador.

A mis amigos y compañeros de:

La Escuela de Ciencia y Tecnología de la
Actividad Física y el Deporte.

La Universidad de San Carlos de Guatemala.

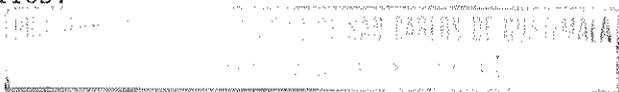
INTRODUCCION

Está comprobado que la práctica sistemática y continua del acondicionamiento físico, contribuye al desarrollo y funcionamiento físico, de nuestro organismo.

En tal virtud, se comprende que para mejorar la calidad de vida humana, se requiere de un profundo desarrollo social cultural en función de la educación integral del ser humano. Específicamente el desarrollo de la cultura física. Que en nuestro medio este aspecto está abandonado completamente a pesar de que está demostrado que al realizar cualquier actividad física en forma continua y sistemática el cuerpo humano se beneficia grandemente a nivel físico, psíquico, mental, social y espiritual

Esta actividad, concebida como Cultura Física, ha requerido que el ser humano estimule su intelecto, desarrollando la ciencia y la tecnología que actualmente orientan el desarrollo de estas actividades buscando como objetivo relevante la salud integral del estudiante de la Facultad de Agronomía.

En este orden de ideas, la implementación de un programa de entrenamiento deportivo dirigido a estudiantes del primer semestre en la Facultad de Agronomía, pretende contribuir a la formación integral profesional, y elevar el rendimiento académico y al mismo tiempo la calidad de vida en cada uno de ellos.



II. JUSTIFICACION

Tomando en consideración la importancia de la formación integral de los estudiantes en los diferentes niveles de educación, y conscientes de que a nivel universitario el estudiante sufre un deterioro físico y mental, provocado por el recargo de trabajo intelectual, el sedentarismo y la falta de programa de acondicionamiento físico, la Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos de Guatemala crea el Programa de Acondicionamiento Físico General, el cual, aprovechando el tiempo libre y realizándolo de una forma sistemática y continuo se logre solucionar el problema del bajo rendimiento físico y mental del estudiante de la Facultad de Agronomía.

En nuestro medio no existen trabajos de investigación a nivel deportivo, debido a que no existía una institución que se dedicara a ésto, ECTAFIDE por medio de su procedimiento de graduación de Pregrado y Grado como lo es el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- permitirá que la investigación a nivel recreativo y deportivo se intensifique.

Este trabajo pretende que llevando una rutina de ejercicios bien dosificados, ordenados y continuo, las cualidades perceptivo motrices predominantes en el atletismo, pueden mejorarse. Además se tratará de crear e

hábito de la actividad física como medio para la salud, y encontrar valores para que representen a la USAC en eventos nacionales e internacionales en la rama del Atletismo.

III. OBJETIVOS

3.1 Objetivos Generales:

1. Proporcionar a los alumnos a través del proceso Enseñanza-Aprendizaje conocimientos sobre Metodología del entrenamiento, Fisiología del ejercicio.
- Que el atleta experimente gradualmente el desarrollo de las cualidades perceptivo-motrices predominantes en el atletismo.
- Desarrollar sistemáticamente las cualidades perceptivo-motrices predominantes en el atletismo con ayuda de la preparación física.
- Establecer un programa de Preparación Física, como parte de la formación integral del estudiante-atleta de Agronomía.

3.2 Objetivos Específicos

1. Crear el hábito de la práctica deportiva en los alumnos de la Facultad de Agronomía.
2. Buscar nuevos valores para que en el futuro logren representar a la Universidad de San Carlos en eventos deportivos.

IV. MARCO TEORICO

4.1 La necesidad del movimiento del ser humano:

El ejercicio o actividad física es una necesidad básica del ser humano que se manifiesta, naturalmente desde que nace y mientras tiene la menor posibilidad de hacerla hasta el ocaso de su vida.

En un momento de la evolución, la capacidad de movimiento físico era lo que le permitió al hombre sobrevivir en un medio natural hostil. Con el paso del tiempo la "CIVILIZACION" reemplazó la necesidad de capacidad física para desplazarse o hacer cosas por máquinas, transportarse de trabajar y últimamente hasta entretenerse.

Ello ha provocado como reacción y necesidad toda una cultura de la CONDICION FISICA, por la vanidad de verse bien en algunos y por el convencimiento, en los más inteligentes que un cuerpo activo y funcionando bien es la mayor garantía para una mejor salud y la posibilidad de disfrutar plenitud la vida.

La importancia del ejercicio físico es tal que un buen sistema cardio-vascular es la base de nuestra irrigación sanguínea, -no olvidemos que el corazón también es un músculo-. Una buena irrigación

sanguínea a nuestro cerebro es básica para mejorar la capacidad de funcionamiento de este. No es suficiente estudiar y leer por horas y días si el cerebro no funciona bien; bastaría con interrumpir el flujo sanguíneo al cerebro de un genio por segundos, para convertirlo en un deficiente mental o simplemente disminuirse permanentemente en un pequeño porcentaje para disminuir su capacidad intelectual.

Un buen sistema cardio-vascular con las dosis adecuadas de ejercicio diario, son la mejor garantía de un adecuado funcionamiento de nuestros sistemas.

Por otra parte, la movilidad para desplazarnos, trabajar, hasta para oprimir botones; depende además de un adecuado funcionamiento de nuestras articulaciones y de nuestro sistema muscular, lo que se mejora con el ejercicio físico y no sólo con habilidades intelectuales y menos aún con drogas.

De esa calidad de nuestro sistema cardio-vascular y de la capacidad de movilidad, depende nuestra posibilidad de trabajar y de llevar una vida que realmente tenga una calidad propia, independiente de la cantidad de dinero que tengamos en los bolsillos. De allí que con frecuencia vemos sonrisas más francas y limpias en los barrios pobres de nuestra ciudad, inadecuadamente planificadas y mal servidas,

que en el club elegante de familias acaudaladas donde parecen tener todo, no tienen suficientemente vida para disfrutarla.

Identificados los factores que componen, y que deben formar parte de un desarrollo humano integral, analicemos brevemente cómo la actividad física, y específicamente el Deporte, pueden y deben participar en su desarrollo si realmente queremos que el ser humano alcance su máximo desarrollo integral.

Las prácticas del deporte se remontan a las primeras etapas de la vida del hombre en forma de juego - a veces brutales- destinados a demostrar la superioridad física de un hombre sobre otro; dada la importancia de ésta en la subsistencia, primero en un mundo rodeado de animales de asombrosas proporciones y fuerzas, luego, en un mundo en el cual la supervivencia en la guerra dependía más de la capacidad del cuerpo que de estrategias y armas. Con el paso del tiempo, el deporte se ha convertido en una multidisciplina -obligatoria en ciertos niveles de educación- que ocupa un lugar preponderante en la vida del hombre actual.

El deporte es hoy el fenómeno social más importante de la época, es la única manifestación humana que puede reunir

a lo más selecto de 150 países en una contienda por la supremacía pacífica- de unos sobre otros y que es el espectáculo más grande del mundo presenciado simultáneamente por más de 1,500 millones de personas.

El deporte es la actividad humana que tiene mayor cobertura en los medios de comunicación social; que produce junto con la música- los ídolos más populares, los salarios más cuantiosos y al mismo tiempo los modelos -buenos o malos- más seguidos por la niñez y juventud del mundo entero.

Es una actividad selectiva, elitesca, que pone continuamente a prueba la capacidad de sufrimiento, de superación, de alcanzar nuevas metas entre quienes practican activamente y sirven de ejemplo a quienes los observan.

El deporte de alto rendimiento ha provocado la investigación y el estudio de las capacidades físicas, así como de métodos y medios para aumentar su rendimiento.

Por todo ello, el deporte es un excelente medio para desarrollar en el hombre en especial en el niño-ciertos valores que, siendo muy difícil de entender conceptualmente, son aislados y adquiridos a través de las prácticas o juegos deportivos.

Esas actitudes y valores pueden resumirse en lo siguiente:

- Conceptos y respeto por la autoridad
- Aceptación de normas y leyes
- Concepto de orden y disciplina
- Participación voluntaria en actividades individuales y grupales.
- Perder con hidalguía
- Triunfar con humildad
- Perseverancia
- Deseo de superación
- Confianza en sí mismo
- Sentido social

Además de ellos, como consecuencia del trabajo físico que significa el entrenamiento como repetición sistemática de esfuerzos para prepararse para la competencia, se desarrolla si el entrenamiento es adecuado a la capacidad cardiovascular, la capacidad muscular, articular y de reacciones, ritmo y coordinación.

Las llamadas condiciones físicas, que hasta el siglo pasado se consideraban 3 ó 4 y que hoy se ubican en número de varios centenares para obtener un mejor rendimiento, se mejoran considerablemente -hasta límites fuera de lo normal-

unos más que otros dependiendo del deporte que se trate. y ellas favorecen una mayor capacidad para actuar en situaciones normales de la vida diaria, en mayor grado mientras más naturales sea el deporte o simplemente en los quehaceres del hogar.

En este aspecto, los factores que mejoran en el ser humano son:

- Sistema cardio-respiratorio
- Sistema muscular
- Sistema oseo
- Sistema articular
- Reacción neuromuscular
- Coordinación
- Ritmo
- Habilidades motoras generales y específicas

En cuanto a lo que se considera intelectual cognoscitivamente, también el deporte produce efectos importantes de tipo directo e indirecto.

Los que se consideran de tipo directo son conocimientos sobre.

- Efectos fisiológicos del entrenamiento
 - Reglamento
-

- Técnicas
- Tácticas
- Estadísticas
- Figuras relevantes
- El deportista como modelo
- Conocimiento del mundo

En cuanto a los conocimientos indirectos son:

- Efecto de una mejor irrigación sanguínea
- Efecto de una mayor oxigenación de la sangre
- Mayor aptitud para el estudio y el trabajo
- Menos enfermedades

En síntesis el deporte como praxis, entrenamiento-competencia, es un factor que puede iniciar positivamente en los aspectos básicos del desarrollo humano.

4.1.2 Bosquejo Histórico del Desarrollo del Atletismo.

La historia del origen de los ejercicios del atletismo tiene profundas raíces en la antigüedad. Es conocido que la carrera, los saltos y los lanzamientos como acciones naturales necesarias, desde los más antiguos tiempos son utilizados por el ser humano en su trabajo y vida cotidiana, sin embargo pasaron muchos años para que empezaran a

cultivarse en calidad de medios para la Educación Física y como deporte.

En la sociedad primitiva la carrera, los saltos y los lanzamientos estuvieron íntimamente ligados a la actividad laboral de las personas.

Un considerable desarrollo de la carrera, los saltos y los lanzamientos fue alcanzado en la antigua Grecia, donde estos constituían la base, (longitud, disco, jabalina y la lucha) era caracterizado como el evento de mayor éxito para un atleta.

A principios de la Edad Media los ejercicios físicos se cultivaron entre la masas populares, se practicaban el Triatlón que incluía el lanzamiento de la piedra, el salto de longitud con carrera de impulso y la carrera de velocidad.

Un lugar principal ocuparon la carrera, los saltos y los lanzamientos en la preparación física militar de los señores feudales y ciudadanos por igual.

En 1837 el atletismo contemporáneo adquiere fama en Inglaterra antes que otros países, incluyendo eventos de carreras de distancias alrededor de los 2 Km. Ya en el año de 1851 se incluían carreras cortas, con obstáculos, lanzamientos de pesas, los saltos de altura y longitud y una carrera de impulso.

En 1864 dentro del programa de competencias se contaba con seis disciplinas de carrera, y dos de salto. Posteriormente fue completado el programa con lanzamiento de martillo y la bala. Estos eventos formaban parte del programa de actividades en los juegos interuniversitarios llevados a cabo cada año en Inglaterra.

A finales del siglo XIX el Atletismo es reconocido como deporte en la mayoría de países en todo el mundo (Europa y América).

En 1896 renacen los primeros Juegos Olímpicos contemporáneos los cuales marcan un importantísimo significado para el Atletismo.

Hasta 1996 los Juegos Olímpicos se han realizado en pocas oportunidades debido a las dos guerras mundiales,

Los diferentes eventos en el atletismo se componen de

4.1.2.1 CARRERA PLANA

También se le puede llamar LLANA o LISA, esta se lleva a cabo en pistas sintéticas, de tierra o asfalto. (contrario a las manecillas del reloj)

Eventos: 100, 200, 400, 800, 1500, 10000 mets. (hombres y mujeres).

4.1.2.2 CARRERA CON OBSTACULOS

Tiene dos variantes: Vallas y Obstáculos, llevándose a cabo en la pista.

Eventos: Hombres y mujeres 110 y 400 con vallas
Hombres 3000 con obstáculos (Steeplechase)

4.1.2.3 CARRERA DE RELEVOS

El objetivo es llevar la estafeta entre cada relevista (4 en total) hasta la meta. Se realiza en la pista.

Eventos: hombres y mujeres 4 x 100 y 4 x 400.

4.1.2.4 CARRERA DE RUTA

Esta se realiza fuera de la pista, o sea en la calle.

Eventos: 21 Kms y 42.195 Kms. para hombres y mujeres

4.1.2.5 CARRERA EN CONDICIONES NATURALES

Estas se llevan a cabo en caminos de terracería, bosques, barrancos, etc., con diferentes grados de dificultades, también se le llama CAMPO TRAVIESA (cross). Los resultados de la carrera se obtienen por medio del cronómetro o sea con tiempo (horas, minutos, segundos).

4.1.2.6 SALTOS

Son la forma natural de vencer los obstáculos y se caracterizan por esfuerzos neuromusculares máximos en un tiempo corto, por medio de los saltos desarrollamos fuerza, rapidez, agilidad y valentía; además los saltos perfeccionan la destreza de los deportistas en dominar su cuerpo y controlar los esfuerzos.

Hay dos tipos de saltos:

◆ Sobre un obstáculo vertical, donde se persigue saltar lo más alto posible. Salto de altura en hombres y mujeres, salto con Pértiga para hombres.

◆ Sobre un obstáculo horizontal, se trata de saltar lo más lejos posible. Salto de Longitud hombres y mujeres, Salto Triple hombres. Los resultados en los saltos se obtienen en metros y centímetros.

4.1.2.7 LANZAMIENTOS

Son ejercicios de impulsión y lanzamiento de implementos especiales a distancia. Los lanzamientos se caracterizan por esfuerzos máximos de los músculos en un corto período de tiempo, sobre todo de los brazos, la cintura, el tronco y las piernas. Para los diferentes tipos de lanzamiento es necesario que el atleta desarrolle fuerza, rapidez, agilidad y habilidad de concentrar los esfuerzos. La diferencia de los diferentes tipos de lanzamiento está determinada por la forma y el peso de los implementos utilizados.

4.1.2.8 LANZAMIENTO DE JABALINA

Los implementos livianos y fácilmente manejables se pueden lanzar por detrás de la cabeza con impulso de carrera rectilínea (hombres y mujeres).

4.1.2.9 LANZAMIENTO DE DISCO Y MARTILLO

Los implementos un poco más pesados es más cómodo lanzarlos con giro. (hombres y mujeres).

4.1.2.10 LANZAMIENTO DE BALA

Un implemento tan pesado como la bala y que no posee ningún tipo de agarradera es más cómodo empujarlo. (hombres y mujeres).

4.1.3 ATLETA:

El concepto de Atleta, hoy en día se aplica a aquellas personas fuertes y físicamente bien desarrolladas. Estas características las obtiene uno al practicar el Atletismo.

Se dice esto porque al practicar este tipo de deporte el niño, joven y adulto, tanto en hombres como en mujeres van desarrollando ciertas cualidades que están ocultas dentro de todo ser humano (perceptivas-motrices).

Las cualidades perceptivas, (órganos sensoriales) se encargan de dar la información pertinente al sistema nervioso y establecer las necesarias relaciones entre todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Las cualidades motrices, son propiedades del organismo en la que se manifiestan, la actividad de un considerable sector del sistema nervioso y el sistema muscular.

Cualidades Perceptivo-Motrices, son las facultades orgánicas que generan el movimiento, en la práctica se unen a las destrezas del deporte individual y las tácticas del deporte de conjunto para producir el rendimiento deportivo.

Pero para desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices, el deportista necesita ejecutar un conjunto de ejercicios corporales dirigidos sistemática y racionalmente a obtener, con el tiempo de práctica, un mayor rendimiento deportivo, a este conjunto de ejercicios corporales lo vamos a llamar PREPARACION FISICA.

4.1.4 Entrenamiento Deportivo

En el lenguaje general, la palabra entrenamiento se emplea con diferentes significados. Los fisiólogos del deporte entienden por entrenamiento, todas las cargas físicas que provocan una adaptación y transformación funcional o morfológica del organismo, y, por ello, un aumento del rendimiento.

En un sentido más amplio, el concepto de entrenamiento se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada que esté dirigida al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del hombre.

Algunos autores entienden por entrenamiento deportivo, en el sentido estricto de la palabra como, la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, es decir, mediante la carga física.

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este.

4.1.5 PREPARACION FISICA O ENTRENAMIENTO FISICO

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente para desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices del deportista, con el fin de obtener un mayor rendimiento deportivo.

4.1.6 PREPARACION TECNICA

Se le denomina así a la enseñanza de la base de la técnica de las acciones realizadas en las competiciones o

que sirven de medio para el entrenamiento, y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. O sea que representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, hábitos y habilidades.

4.1.7 PREPARACION TACTICA

La táctica deportiva es un aspecto moderno, es el arte de conducir la lucha deportiva. En general abarca todos los modos más o menos racionales de conducción de la competencia por el deportista (táctica individual) y por el equipo deportivo (táctica de conjunto). El sentido de la táctica del deportista consiste en emplear los modos de conducir los eventos que permiten materializar con mayor eficacia sus posibilidades y vencer con menos esfuerzos la resistencia del adversario.

4.1.8 PREPARACION INVISIBLE

Tiene como objetivo principal el desarrollo y perfeccionamiento de todas las actitudes del individuo que son, por un lado las cognitivas que dirigen las destrezas tácticas y las cualidades perceptivo-motrices; y por el otro, las cualidades volitivas que explotan estas cualidades en mayor o menor grado.

4.2 DESCRIPCION DE LA INSTITUCION DONDE SE REALIZO EL EPS.

La Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos de Guatemala, está encaminada a formar y preparar recurso humano en el campo agrícola y en el manejo conservación y aprovechamiento de los recursos naturales renovables. Las máximas autoridades de esta Facultad son el Decano, el Secretario y la Junta Directiva, la cual es conformada por el Decano, el Secretario, un representante de los Docentes, uno de los estudiantes y uno del colegio de Ingenieros Agrónomos.

Esta unidad académica está estructurada por varias áreas o departamentos y estas son:

Area de Ciencias con 4 Subáreas

Area Tecnológica con 6 Subáreas

Area Integrada EPSA, Ejercicio Profesional Supervisado de Agronomía.

Sistemas y Finca Sábana Grande.

Además cuenta con:

UPDEA: Unidad de Planificación y Desarrollo Educativo de Agronomía.

UCA: Unidad de Coordinación Académica.

UCAD: Unidad de Coordinación Administrativa

CEMAV: Centro de Medios Audiovisuales

CEDIA: Centro de Documentación e Información Agrícola

CEDA: Centro Experimental Docente de Agronomía
CEC: Centro de Estadística y Cálculo
IIA: Instituto de Investigaciones Agronómicas

4.2.1 ORGANIGRAMA DE LA INSTITUCION

(Ver anexos Pág. No. 73)

4.2.2 OBJETIVOS DE LA INSTITUCION DONDE SE REALIZO EL EPS.

- Formará el recurso humano a nivel de educación superior en el campo de la preparación agrícola y en el manejo, conservación y aprovechamiento de los recursos naturales renovables.
- Preparará profesionales con capacidad científico-tecnológico que les permita:
 - ◆ Conocer e interpretar los fenómenos y procesos que se dan en la sociedad y la naturaleza.
 - ◆ Transformar la realidad agrícola nacional.
- Preparará profesionales con capacidad crítica y objetiva mediante la combinación de teoría-práctica, que les permita afrontar y resolver problemas de la realidad agrícola nacional.

- Realizará investigación en el campo de la producción agrícola y en el uso, manejo y conservación para el aprovechamiento racional de los recursos naturales renovables y sus interrelaciones socioeconómicas.
- Estudiará los recursos naturales renovables, interpretando las cuencas hidrológicas como unidades constituidas por la combinación del suelo, bosque, agua; así como por componentes sociales y económicos.
- Estudiará permanentemente los problemas nacionales en los cuales están involucrados los procesos de producción agrícola; así como el manejo, conservación y aprovechamiento de los recursos naturales renovables.
- Promoverá y participará en la formulación de una política científico-tecnológica que permita la integración de un sistema nacional de ciencia-tecnología.
- Promoverá dentro del proceso formativo la prestación de servicios, con el fin de contribuir a resolver problemas concretos de la realidad, vinculando en forma efectiva el estudio con el trabajo.

4.2.3 DESCRIPCION DE LA POBLACION ATENDIDA

El E.P.S. se llevó a cabo con diez estudiantes inscritos en el primer semestre en la Facultad de Agronomía.

la mayoría de ellos son del interior de la república, y solo uno entrenaba en forma sistemática. La edad de cada uno de ellos oscila entre 18 y 20 años.

V. METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO

5.1 Métodos empleados para la Docencia

METODO DE UTILIZACION DE LA PALABRA.

El papel de la palabra en la enseñanza de la técnica deportiva es fundamental. Esta ayuda a tener conciencia del movimiento, a crear una representación sobre el mismo, sobre su carácter, sus direcciones, sus esfuerzos.

El papel principal lo desempeñan las explicaciones, después el alumno trata de hacer uno u otro movimiento durante las clases prácticas, seguidamente, habiendo recibido las explicaciones, de nuevo prueba ejecutar lo que se le pide y así sucesivamente.

Paralelo a la explicación de los ejercicios se utiliza la explicación figurada en la cual se usan dibujos, figuras y representaciones por el alumno.

METODO INTUITIVO:

Un importante papel en la enseñanza de la técnica deportiva, desempeña la demostración por medio de un modelo, el cual al ser observado por el alumno puede abarcar, de una mirada, un cuadro integral del gesto deportivo, recibir una idea sobre la facilidad o la dificultad de la ejecución.

Generalmente es el entrenador o el alumno que domina mejor la técnica quienes demuestran los ejercicios. También es necesario mostrar películas, láminas, dibujos, etc.

METODO DEL EJERCICIO INTEGRAL O GENERAL.

Este método permite en la enseñanza de la carrera, los saltos y lanzamientos, formar en los alumnos hábitos motores que corresponden a sus capacidades individuales y enseñarlos a manifestar sus cualidades físicas y volitivas de forma más completa.

En la carrera tiene sus características propias ya que sus movimientos son tan naturales e inherentes al ser humano que no se necesita simplificarse.

METODO DEL EJERCICIO FRACCIONADO O POR PARTES

Se aplica con el fin de observar, ejecutar, corregir, perfeccionar y fortalecer las diferentes partes y elementos de un todo. En este caso se detiene la enseñanza integral de la acción y el alumno pasa a observar y ejecutar cada uno de los elementos. Después de que el elemento en cuestión ha sido asimilado por el alumno con suficiente solidez, se enlaza con el ejercicio en general. Para esto el alumno ejecuta de nuevo el ejercicio integral, prestando atención a la producción correcta de aquel detalle que le fue corregido.

5.2. METODOS UTILIZADOS PARA LA INVESTIGACION

5.2.1 CUALIDADES PERCEPTIVAS (Específicamente la del oído)

La metodología que se utilizó es la misma que se utiliza para la Velocidad de Reacción. Abarca todo tipo de ejercicios con rápidos cambios de posición; en que haya de reaccionar a distintos estímulos (acústicos, ópticos y táctiles) Ejemplo: acostarse y levantarse a una señal y correr.

5.2.2 CUALIDADES MOTRICES

RESISTENCIA

METODO CONTINUO: Trotés suaves, manteniendo un ritmo respiratorio en equilibrio aeróbico, la distancia y el tiempo debe estar en función del grupo.

METODO DE INTERVALOS: Método de acondicionamiento en el que se alternan el trabajo y el reposo, con intensidad y duración precisadas sin entrar en deuda de oxígeno.

METODO FARTLECK: Se utiliza como juego y en forma libre, se intercalan al trote distintas variantes de velocidad ascensos y descensos, sorteo de obstáculos.

METODO DE CROSS O CAMPO A TRAVES: Es parecido al Método Continuo solo que con la variante de que este método se realiza en terrenos accidentados.

METODO DE INTERVALOS LARGOS: Cargas con tiempo de 1 a 10 minutos con suave deuda de oxígeno y con pausas de recuperación incompleta.

FUERZA:

METODO DE REPETICIONES: Actividades de distintos grupos musculares realizando series con sobrecargas de poca, leve o mediana intensidad y muchas repeticiones.

METODO DE CIRCUITOS: Trabajan alternadamente distintos grupos musculares en un orden determinado, con breves pausas de recuperación entre cada estación.

METODO DE FARTLEKX: (Ver en sección resistencia)

RAPIDEZ

METODO DE REPETICIONES: Activación de distintos grupos musculares realizando repeticiones con sobrecargas de alta intensidad y pocas repeticiones, además con buena recuperación, (repeticiones de 100, 150, 200 y 300 mets.)

METODO DE REACCION: Abarca todo tipo de ejercicios con rápidos cambios de posición; en que haya que reaccionar a distintos estímulos. (acústicos, ópticos y táctiles)

METODO PARA LA VELOCIDAD MAXIMA. Se logra por medio de piques cortos, skiping a máxima velocidad, piques con partida lanzada entre 20 y 50 mts. También mediante combinaciones cortas de movimientos.

FLEXIBILIDAD

METODO DE INSISTENCIAS ACTIVAS: Se trata de prácticas balanceos o movimientos en péndulo, acentuando en el límite articular.

METODO DE INSISTENCIA PASIVAS: Se trata de mantener las palancas en un máximo de flexión o extensión, durante un tiempo dado, generalmente de 3 a 5 segundos pudiéndose utilizar cargas externas como por ejemplo: el peso de un compañero.

VI. TITULO DE LA INVESTIGACION

"DESARROLLO DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO MOTRICES PREDOMINANTES EN EL ATLETISMO, POR MEDIO DE LA PREPARACION FISICA EN ESTUDIANTES DEL PRIMER INGRESO DE LA FACULTAD DE AGRONOMIA"

VII. OBJETO DE ESTUDIO

Estudiantes del primer ingreso de la Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos de Guatemala, que se asignaron Atletismo en el curso de Acondicionamiento Físico.

VIII. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desarrollo de las cualidades Perceptivo-Motrices (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad) predominantes en el Atletismo, en estudiantes del primer ingreso en la Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos de Guatemala, por medio de la Preparación Física.

IX. DELIMITACION DEL PROBLEMA

De que manera influye la Preparación Física en el desarrollo de las cualidades Perceptivo-Motrices predominantes en el Atletismo, en estudiantes de la Facultad de Agronomía en cuatro meses de Trabajo.

X. HIPOTESIS

10.1 HIPOTESIS GENERAL: Las cualidades perceptivo-motrices en estudiantes del primer ingreso en la Facultad de Agronomía de la Universidad de San Carlos de Guatemala, campus central, se desarrollan a través de la preparación física.

XI. VARIABLES

11.1 VARIABLE INDEPENDIENTE:

La Preparación Física.

11.2 VARIABLE DEPENDIENTE:

Cambios en las cualidades
Perceptivo-motrices

11.3 VARIABLES INTERVINIENTES:

Estudiantes-Atletas del primer ingreso
en la Facultad de Agronomía.

XII. DISEÑO PARA COMPROBACION DE HIPOTESIS

- EVALUACION

En el deporte el concepto de evaluación se origina por la necesidad de conocer las facultades físicas del deportista. O sea que dentro del campo deportivo la evaluación la podemos definir como: "El conjunto de procedimientos científicos o prácticos que sirven para medir las aptitudes básicas o el rendimiento del deportista que ha de realizar ejercicios generales o cualquier actividad deportiva que exija esfuerzo.

- EVALUACIONES DE CAMPO

Abdominales en 30 segundos

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumboabdominales.

Ejecución: El atleta se acuesta sobre la espalda, con las piernas flexionadas, los pies de planta sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm. de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de "Listo-Yá" el atleta se sienta y toca con sus codos los muslos inmediatamente

retorna a la posición inicial y continúa repitiendo el ejercicio hasta que poseen los 30 seg. de tiempo.

Salto largo sin impulso:

OBJETIVO: Medir la fuerza explosiva de la musculatura del salto (fuerza de salto).

Ejecución: Con pique de ambos pies, el atleta trata de salvar la mayor distancia posible, desde una línea marcada (las puntas 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. Se mide la distancia en centímetros dada la línea de pique y cada atleta dispone de tres intentos, de los cuales se evalúa el mejor.

Flexiones de brazos en suspensión en 30 segundos

OBJETIVO: Medir la potencia y resistencia dinámica local de los flexores de los brazos.

Ejecución: Suspendido con los brazos extendidos de la barra fija alta (empuñadura de arriba o de abajo), el atleta flexiona los brazos elevando el cuerpo hasta tocar la barra con el mentón. Luego vuelve a la posición inicial. Todo el

movimiento de ida y vuelta se cuenta como una flexión. Se trata de ejecutar el mayor número posible de flexiones en 30 segundos.,

50 metros

OBJETIVO: Medir la rapidez de desplazamiento.

Ejecución: En la pista de atletismo los alumnos se sitúan en la línea de salida, a la orden de "En sus marcas, Listos Yá" los alumnos tratan de correr lo más rápido posible los 50 metros.

1600 metros (una milla)

OBJETIVO: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio.

Ejecución: Se instruye a los atletas para que corran los 1600 metros en la forma más rápida posible (4 vueltas a la pista). La carrera se inicia a la señal de "Listos Yá" y finalizan cuando los atletas pasan sobre la línea de meta, momento en el cual se anuncia el tiempo de cada uno de ellos 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.

Flexión anterior del tronco

OBJETIVO: Medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

Ejecución: El atleta se para en las piernas rectas y los pies colocados de planta central al suelo, los pies un poco separados (20 cms.), los brazos extendidos a lo alto y las manos colocadas una arriba de la otra. Desde esta posición el alumno flexiona el tronco hacia adelante tanto como puede buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el examinador lee la distancia alcanzada. El ejercicio se repite tres veces, y se toma el menor, no se debe flexionar las rodillas.

XIII . METODOLOGIA PARA APLICAR LAS PRUEBAS DE CAMPO

Las pruebas se aplican en dos sesiones consecutivas llevando el siguiente orden:

- PRIMERA SESION:**
- Abdominales en 30 segundos
 - Flexiones de brazos en suspensión
 - 1600 metros
- SEGUNDA SESION:**
- Salto largo sin impulso
 - Flexión anterior del tronco
 - 50 metros

Estas evaluaciones de campo se llevaron a cabo de la siguiente manera:

- PRIMERAS PRUEBAS 19 y 22 de febrero
- SEGUNDAS PRUEBAS 08 y 11 de abril
- TERCERAS PRUEBAS 20 y 23 de mayo

XIV. DISEÑO OPERATIVO DEL EPS

14.1 Diagnóstico Físico y Organización de la Institución:

La práctica del Ejercicio Profesional Supervisado (E.P.S.) se llevó a cabo con estudiantes de la Facultad de Agronomía, Universidad de San Carlos de Guatemala, Campus Central, zona 12.

La Facultad de Agronomía en sí no posee instalaciones deportivas propias, es por eso que para la ejecución del programa de trabajo se utilizaron las instalaciones deportivas de la Universidad, tales como:

- Pista de Atletismo del Estado Revolución
- Cross alrededor de la pista de Atletismo
- Sendero Aeróbico "LAS ARDILLAS"

En cuanto a la organización de la Facultad de Agronomía se adjunta gráfico.

14.2 Temporalidad

La actividad del EPS duró cinco meses, distribuidos de la siguiente manera:

- Cuatro meses de Preparación Deportiva (de febrero a mayo).
- Un mes para la elaboración y entrega del informe final (junio).

14.3 Calendarización y Horario de Trabajo

La calendarización y el horario para la realización de la práctica es el siguiente:

- Lunes de 8:00 a 9:00 horas
- Jueves de 9:00 a 10:00 horas

14.4 Diseño del Cronograma del trabajo (ver anexos pág. No. 87)

14.5 Actividades de Extensión:

Ver planes de Entrenamiento y de Investigación.
(anexos págs. 82 y 86)

14.6 Recursos Humanos

- Asesor Técnico-Deportivo Lic. Claudio Solís.
 - Asesor Académico-Metológico Lic. Byron Ronaldo González.
-

- Supervisores Lic. Claudio Solis e Ing. Carlos Fernández.
- Estudiante de E.P.S. Graco Adolfo López Angulo

14.7 Recursos Materiales

Implementos Deportivos:

- Vallas - Gorgorito
- Burros - Cronómetro
- Balas - Pelotas improvisadas con arena

14.8 Infraestructura

Pista de Atletismo del Estadio Revolución.

El Sendero Aeróbico "LAS ARDILLAS"

El Cross alrededor de la Pista de Atletismo

El Periférico de la Universidad

Salones para Charlas

14.9 Materiales Audiovisuales

- Televisor -
- Video

14.10 PRESUPUESTO

CANTIDAD	MATERIAL O IMPLEMENTO	VALOR
150	Hojas papel bond, tamaño carta	Q. 11.50
5	Folders, tamaño carta	" 2.50
5	Ganchos fastener	" 1.25
1	Lápiz	" 0.80
2	Lapiceros	" 3.00
1	Cuaderno de notas de 80 hojas	" 2.00
1	Gorgorito	" 60.00
1	Cronómetro	" 95.00
1	Cinta para máquina de escribir	" <u>5.00</u>
		Q.181.05
		=====

XV. ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL EPS

15.1 SERVICIO

La actividad de servicio del EPS consistió primordialmente en brindar apoyo a la Facultad de Agronomía, por medio de un programa de preparación física, para estudiantes del primer ingreso y que se asignaron en Acondicionamiento Físico, el Deporte de Atletismo.

15.2 DOCENCIA

El entrenamiento deportivo es un proceso eminentemente pedagógico ya que existe la relación entre el entrenador y el atleta por un lado, y por el otro que todo lo que se transmite al atleta él lo llega a asimilar para que en el futuro lo pueda aplicar, si es posible, a otras personas.

Para que se de esta actividad de una forma más eficiente se tiene que recurrir a métodos de enseñanza adecuados, a medios que estén al alcance de la mano. Técnicas apropiadas, y adaptarnos a las condiciones en que nos encontremos.

Tomando en cuenta las características de los alumnos de la Facultad de Agronomía, el proceso de trabajo fue fácil desarrollarlo. En primer lugar porque de los diez

estudiantes uno era atleta con experiencia de varios años de entreno sistemático. Los métodos más adecuados para la enseñanza o transmisión de los gestos y que permitieron facilitar el trabajo fueron los siguientes: Utilización de la palabra, el método intuitivo, método por partes, etc.

15.3 INVESTIGACION

Para la actividad de investigación base del EPS se tuvo que escoger el tema y tratar de encontrarle solución, en este caso fue: el desarrollo de las cualidades perceptivo, motrices, predominantes en el atletismo por medio de la preparación física en estudiantes del primer ingreso en la Facultad de Agronomía.

Para poder desarrollar este trabajo se necesitó de un programa de entrenamiento, metodología y medios adecuados para el desarrollo de las diferentes cualidades, instrumentos como Evaluaciones Físicas Periódicas, para determinar en que condición se encontraban los alumnos y el grado de adelanto que tenían debido a las cargas de trabajo.

Para demostrar de una mejor manera la actividad de docencia y la de investigación se describe el Diario de Campo, el Plan escrito y el Plan Gráfico elementos necesarios para el desarrollo del trabajo.

En este plan se numeran los días de entreno, las actividades realizadas, los objetivos de cada sesión, la metodología tanto de enseñanza como de investigación y los medios para ejecutar el plan.

XVI. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Tomando en cuenta que se desconocía en que condición física se encontraban los alumnos atletas de la Facultad de Economía, se aplicó la primera prueba física de cada alumno observó la segunda y tercera evaluación con el fin de determinar si hubo o no desarrollo de las cualidades bajadas.

La primera gráfica (pag. 67) nos demuestra los resultados de la prueba de resistencia (1,600 metros).

El alumno No. 1 quien corresponde en la primera prueba tuvo 6 minutos con 01 segundo, en la segunda prueba, hizo 5 minutos con 35 segundos, mejornado 26 segundos y en la Tercera evaluación hizo 5 minutos con 24 segundos aquí mejoró 11 segundos. En total mejoró 35 segundos.

El alumno No. 2. en la primera evaluación hizo 6 minutos con 33 segundos, en la segunda prueba 6 minutos con 25 segundos mejorando en 8 segundos, y en la tercera evaluación hizo 6 minutos con 14 segundos, mejorando 11 segundos. En total mejoró 22 segundos.

El alumno No. 3,, en la primera prueba hizo 6 minutos con

cms. en total mejoró 53 cms.

El alumno No. 3 en la primera prueba hizo 1 mts con 7 cms. en la segunda prueba hizo 2 mts con 07 cms. mejorando 3 cms. y en la tercera prueba hizo 2 mts. con 11 cms, mejorando 04 cms. en total mejoró 35 cms.

El alumno NO. 4, en la primera prueba hizo 1 mts. con 6 cms. en la Segunda Prueba 2 mts. con 06 cms. mejorando 39 cms y en la tercera prueba 2 mts. con 11 cms. mejorando 5 cms. 1 total mejoró 44 cms.

El alumno No. 5, en la primera prueba hizo 2 mts. con 09 cms. en la segunda prueba hizo 2 mts con 09 cms, mejorando 04 cms. y en la tercera prueba 2 mts. con 21 cms. mejorando 04 cms. En total mejoró 20 cms.

El alumno No. 6 en la primera prueba hizo 2 mts. con 09 cms. en la segunda prueba 2 mts. con 19 cms. mejorando 04 cms y en la tercera prueba 2 mts. con 24 cms. mejorando 5 cms. total mejoró 09 cms.

El alumno No. 7, en la primera prueba hizo 2 mts. con 22 cms. en la segunda prueba 2 mts. con 27 cms. mejorando 05 cms. y en la tercera prueba 2 mts. con 30 cms. mejorando 03 cms. En total mejoró 08 cms.

El alumno No. 8, en la primera prueba hizo 1 mts. con 56 cms. en la segunda prueba 2 mts. exactos mejorando 44 cms. la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 9, en la primera prueba hizo 1 mts. 70 cms. en la segunda prueba hizo 2 mts. 01 cms. mejorando 31 cms. la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 10, en la primera prueba hizo 1 mt. con 97 cms. en la segunda prueba 2 mts. 14 cms. mejorando 17 cms, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

En la Gráfica No. 3 Pág. 69 demuestra los resultados de las pruebas de Abdominales en 30 segundos.

El alumno No. 1, en la primera hizo 19 abdominales en la segunda prueba 22 abdominales, mejorando en 3 abdominales, y en la tercera prueba hizo 36 abdominales, mejorando en 4 abdominales, en total mejoró en 7 abdominales.

El alumno No. 2. en la primera prueba hizo 22 abdominales en la segunda prueba 24 abdominales, mejoró 2 abdominales y en la tercera prueba hizo 25 abdominales, mejorando 1 abdominal. En total mejoró en 3 abdominales.

El alumno No. 3. en la primera prueba hizo 15 abdominales con la segunda prueba 19 abdominales mejorando en 4 abdominales y en la tercera prueba hizo 25 abdominales, mejorando en 6 abdominales. En total mejoró en 10 abdominales.

El alumno No. 4. en la primera hizo 13 abdominales, en la segunda hizo 15 abdominales mejorando en 2 abdominales y en la tercera prueba hizo 18 abdominales mejorando en 3 abdominales. En total mejoró en 5 abdominales.

El alumno No. 5. en la primera prueba hizo 20 abdominales, en la segunda hizo 22 abdominales, mejorando en 2 abdominales y en la tercera prueba hizo 24 abdominales, mejorando en 2 abdominales. En total mejoró en 4 abdominales.

El alumno No. 6. en la primera prueba hizo 21 abdominales, en la segunda prueba hizo 24 abdominales mejorando en 3 abdominales, y en la tercera prueba hizo 25 abdominales mejorando en 01 abdominal. En total mejoró en 4

abdominales.

El alumno No. 7. en la primera prueba hizo 26 abdominales, en la segunda prueba hizo 28 abdominales, mejorando 2 abdominales y en la tercera prueba hizo 31 abdominales, mejorando 3 abdominales. En total mejoró en 5 abdominales.

El alumno No. 8. en la primera prueba hizo 20 abdominales, en la segunda prueba hizo 22 abdominales, mejorando 2 abdominales. La tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 9. en la primera prueba hizo 15 abdominales en la segunda prueba hizo 17 abdominales, mejorando 2 abdominales, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 10. en la primera prueba hizo 20 abdominales, en la segunda prueba hizo 23 abdominales, mejorando 3 abdominales, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

En la Gráfica No. 4 Pag. 70 demuestra los resultados de la prueba de Flexión de brazos en suspensión en 30 segundos.

El alumno No. 1. en la primera prueba hizo 10 flexiones, en la segunda prueba hizo 11 flexiones, mejorando 1 flexión y en la tercera prueba 12 flexiones, mejorando 1 flexión. En total mejoró 2 flexiones.

El alumno No. 2. en la primera prueba hizo 5 flexiones, en la segunda prueba 8 flexiones, mejorando 3 flexiones y en la tercera prueba hizo 10 flexiones mejorando 2 flexiones. En total mejoró 5 flexiones.

El alumno No. 3. en la primera prueba hizo 10 flexiones, en la segunda prueba hizo 12 flexiones, mejorando 2 flexiones y en la tercera prueba hizo 15 flexiones, mejorando 3 flexiones. En total mejoró 5 flexiones.

El alumno No. 4. en la primera prueba hizo 10 flexiones, en la segunda prueba hizo 12 flexiones, mejorando 2 flexiones, y en la tercera prueba hizo 10 flexiones aquí Mauricio hizo 2 flexiones menos que en la segunda prueba.

El alumno No. 5. en la primera prueba hizo 12 flexiones, en la segunda prueba 15 flexiones mejorando 3 flexiones y en la tercera prueba hizo 16 flexiones mejorando 1 flexión. En total mejoró 4 flexiones.

El alumno No. 6. en la primera prueba hizo 18 flexiones, en la segunda prueba 20 flexiones, mejorando 2 flexiones y en la tercera prueba hizo 22 flexiones, mejorando 2 flexiones. En total mejoró 4 flexiones.

El alumno No. 7. en la primera prueba hizo 11 flexiones, en la segunda prueba hizo 13 flexiones, mejorando 2 flexiones y en la tercera prueba hizo 16 flexiones, mejorando 3 flexiones. En total mejoró 5 flexiones.

El alumno No. 8. en la primera prueba hizo 8 flexiones, en la segunda prueba hizo 10 flexiones mejorando 2 flexiones. La tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 9. en la primera prueba hizo 9 flexiones, en la segunda prueba 10 flexiones mejorando 1 flexión. La tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 10. en la primera prueba hizo 10 flexiones, en la segunda prueba 12 flexiones mejorando 2 flexiones, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El Gráfico No. 5 pag.71 demuestra los resultados obtenidos en la prueba de flexión anterior del tronco.

El alumno No. 1. en la primera prueba hizo 0 cms. O sea que su flexibilidad no tenía ni más ni menos. En la segunda prueba hizo + 3 cms. mejorando 3 cms. y en la tercera prueba hizo + 4 cms. mejorando 1 cms. En total mejoró 4 cms.

El alumno No. 2. en la primera prueba hizo + 2 cms. en la segunda prueba hizo + 3 mejorando 1 cm. y en la tercera prueba hizo + 5 cms. mejorando 2 cms. En total mejoró 3 cms.

El alumno No. 3. en la primera prueba hizo + 2 cms. en la segunda prueba + 4 cms. mejorando 2 cms. y en la tercera prueba + 7 cms. mejorando 3 cms. En total mejoró 5 cms.

El alumno No. 4. en la primera prueba hizo +3 cms. en la segunda prueba + 6 cms. mejorando 3 cms. y en la tercera prueba + 8 cms. mejorando 2 cms. En total mejoró 5 cms.

El alumno No. 5. en la primera prueba hizo 0 cms. ni más ni menos en la segunda prueba + 6 cms. mejorando 6 cms. y en la tercera prueba +8 cms. mejorando 2 cms. Total mejorando 8 cms.

El alumno No. 6. en la primera prueba hizo -5 cms. en la segunda prueba -3 cms. mejorando 2 cms. y en la tercera prueba hizo +5 cms. mejorando 8 cms. Total mejoró 10 cms.

El alumno No. 7. en la primera prueba hizo +9 cms. en la segunda prueba + 11 cms. mejorando 2 cms. y en la tercera prueba hizo + 12 cms. mejorando 1 cm. Total mejoró 3 cms.

El alumno No. 8. en la primera prueba -14 cms. en la segunda prueba hizo +4 cms. La tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 9 en la primera prueba hizo -8 cms. en la segunda prueba + 3 mejorando 11 cms. La tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 10. en la primera prueba hizo -17 cms. en la segunda prueba hizo -2 cms. mejorando 15 cms. la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El Gráfico No. 6 Pág. 72 demuestra los resultados de la prueba de Velocidad (50 metros)

El alumno No. 1. en la primera prueba hizo 7 segundos 03 centésimas, en la segunda prueba hizo 6 segundos, 64 centésimas, mejorando 33 centésimas. En total mejoró 56 centésimas de segundo.

El alumno No. 2. en la primera prueba hizo 8 segundos 45 centésimas, en la segunda prueba 8 segundos 32 centésimas, mejorando 13 centésimas y en la tercera prueba hizo 8 segundos 15 centésimas mejorando 17 centésimas. En total mejoró 30 centésimas de segundo.

El alumno No. 3. en la primera prueba hizo 7 segundos 75 centésimas, en la segunda prueba 7 segundos 68 centésimas, mejorando 7 centésimas, y en la tercera prueba hizo 7 segundos 60 centésimas, mejorando 8 centésimas. En total mejoró 15 centésimas de segundo.

El alumno No. 4. en la primera prueba hizo 8 segundos, 15 centésimas, en la segunda prueba 8 segundos 10 centésimas, mejorando 5 centésimas, y en la tercera prueba hizo 8 segundos 04 centésimas, mejorando 06 centésimas. En total mejoró 11 centésimas de segundo.

El alumno No. 5. en la primera prueba hizo 7 segundos 71 centésimas, en la segunda prueba 7 segundos 23 centésimas, mejorando 48 centésimas y en la tercera prueba 6 segundos 95 centésimas, mejorando 28 centésimas. En total mejoró 76 centésimas.

El alumno No. 6. en la primera prueba hizo 7 segundos 75 centésimas, en la segunda prueba hizo 7 segundos 52 centésimas, mejorando 23 centésimas, y en la tercera prueba hizo 7 segundos 40 centésimas. Mejorando 12 centésimas. En total 35 centésimas de segundo.

El alumno No. 7. en la primera prueba hizo 6 segundos 76 centésimas, en la segunda prueba 6 segundos 64 centésimas, mejorando 12 centésimas, y en la tercera prueba hizo 6 segundos 50 centésimas, mejorando 14 centésimas. En total mejoró 26 centésimas de segundo.

El alumno No. 8. en la primera prueba hizo 7 segundos 98 centésimas, en la segunda prueba hizo 7 segundos 95

centésimas, mejorando 3 centésimas de segundo, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 9. en la primera prueba hizo 7 segundos 98 centésimas, en la segunda prueba hizo 7 segundos 95 centésimas, mejorando 3 centésimas de segundo, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

El alumno No. 10. en la primera prueba hizo 7 segundos 66 centésimas, en la segunda prueba hizo 6 segundos 72 centésimas, mejorando 94 centésimas de segundo, la tercera prueba no la hizo ya que se retiró de la Facultad.

XVII. CONCLUSIONES

- ◆ El alumno atleta logró asimilar los conocimientos sobre Metodología del entrenamiento y fisiología del Ejercicio utilizados, gracias a la Metodología y técnicas de abordamiento utilizados en el proceso enseñanza-aprendizaje.

 - ◆ Por medio del programa de preparación física se logró desarrollar en un cien por ciento las cualidades perceptivas (oído) motrices (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad) en cada uno de los alumnos-altetas que formaron parte del estudio.

 - ◆ Los alumnos atletas que culminaron el estudio están motivados para continuar con un programa de preparación física.

 - ◆ Como producto del trabajo y por sus cualidades demostradas, uno de los alumnos fue llamado a formar parte de la selección de atletismo de la Universidad de San Carlos de Guatemala.
-

XVIII. RECOMENDACIONES

- ◆ Que la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte, aproveche el espacio logrado en la Facultad de Agronomía permitiendo a los estudiantes de ECTAFIDE que hayan cerrado pensum de Pregrado y Grado realizar sus prácticas sin ningún contratiempo y con éxito.

- ◆ En la medida de lo posible solicitar a las autoridades de la Facultad de Agronomía que se aumente a un día más la actividad física, tomando en cuenta que entre más continuo es el entrenamiento mayores serán los beneficios.

XIX. BIBLIOGRAFIA

1. AQUINO, Francisco y ZAPATA, Oscar A. 1982. Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Juventud. México: Editorial Trillas, s.p.
2. FETA, Friedrich y HORNEXL, Elmar. 1976. Tests Deportivo Motores. Buenos Aires: Editorial Kapelusz. s.p.
3. GARCIA FOGEDA, Miguel Angel. 1989. El juego Predeportivo en la Educación Física y el Deporte. Madrid s.p.
4. HARRE, Dietrich. 1983. Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica. s.p.
5. MATVEEV. L. 1983. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú: Editorial Raduga. s.p.

6. MORTENSEN Y COOPER. 1984. Técnicas de Atletismo.
Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A. s.p.

7. OZOLIN. N.G. y MARKOV, D.P. 1991. Atletismo. La
Habana; Editorial Científico Técnica, s.p.

8. PILA TELENA, Augusto. 1988. Didáctica de la Educación
Física y los Deportes. San José, Costa Rica:
Editorial Olimpia, S.A. s.p.

9. PILA TELENA, Augusto. 1988. Evaluación de la
Educación Física y los Deportes. San José, Costa
Rica: Editorial Olimpia, S.A. s.p.

10. PILA TELENA, Augusto. 1987. Preparación Física. San
José, Costa Rica: Editorial Olimpia. Tomo I.
s.p.

11. RODIONOV, A.V. 1987. Psicología del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico Técnica. s.p.

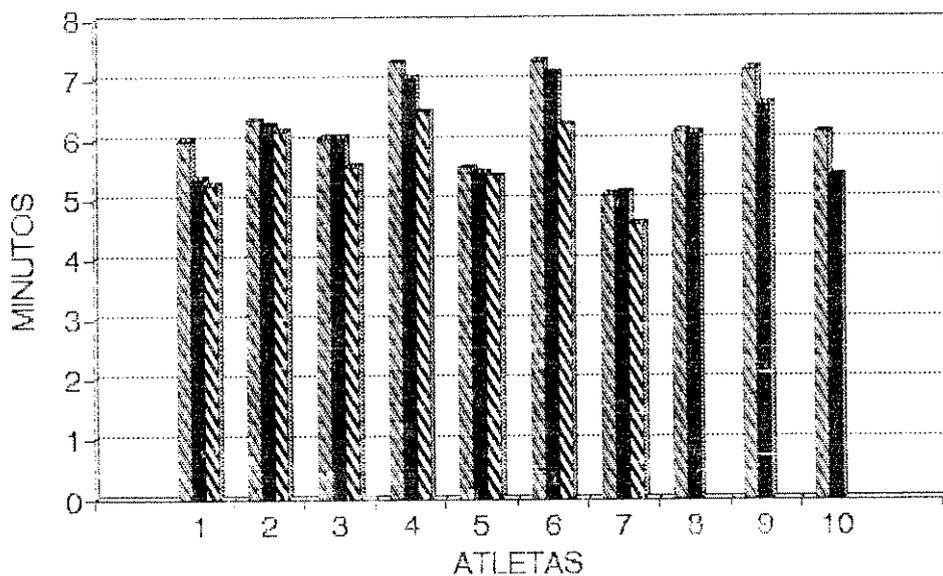
 12. RODRIGUEZ, Félix. Métodos de Entrenamiento para atletas en eventos de pista. Folletos de la Universidad Católica de Puerto Rico. s.p.

 13. RUIZ AGUILERA, A. y Otros. 1989. Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. s.p.

 14. VERA GUARDIA, Carlos. 1989. Desarrollo humano y deporte, recreación y educación física. XII Congreso Panamericano de Educación Física. Venezuela, Guatemala. Págs. 9, 10.
-

XX. ANEXOS

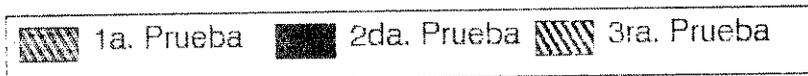
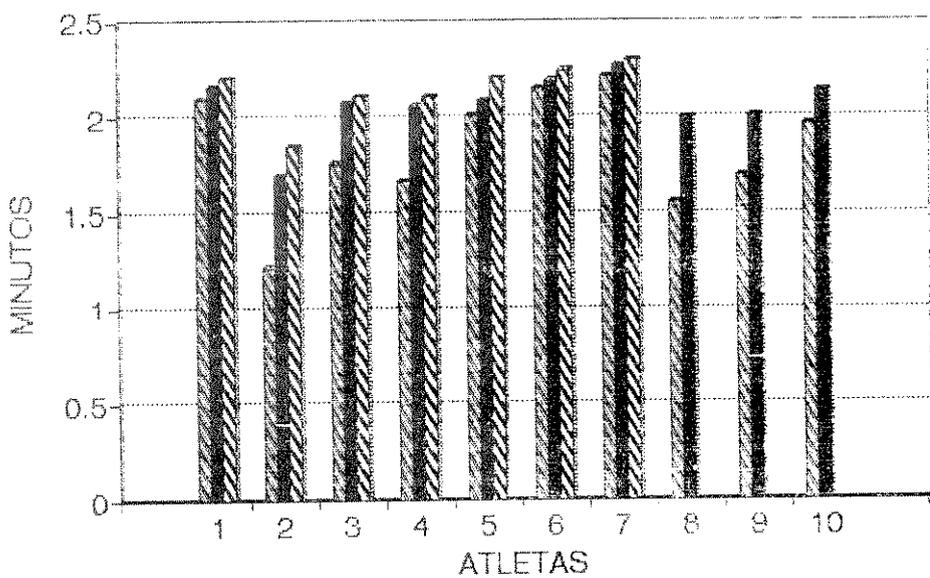
PRUEBA: 1600 METROS PLANOS



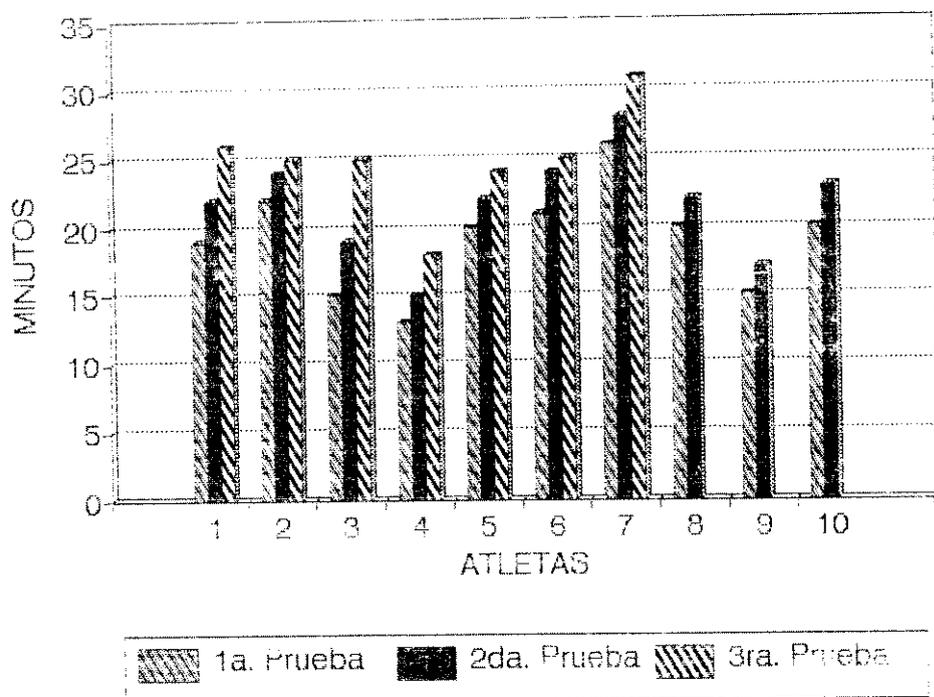
1a. Prueba
 2da. Prueba
 3ra. Prueba

INSTITUTO VENEZOLANO DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS
 CAROLINA SAN CARLOS
 Oficina Central

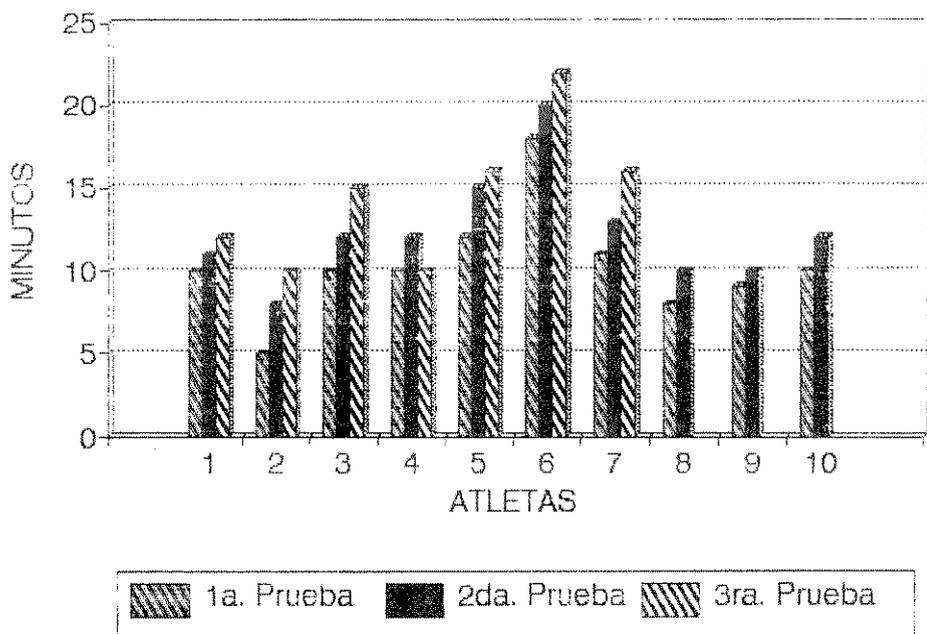
PRUEBA: SALTO EN LONGITUD SIN IMPULSO



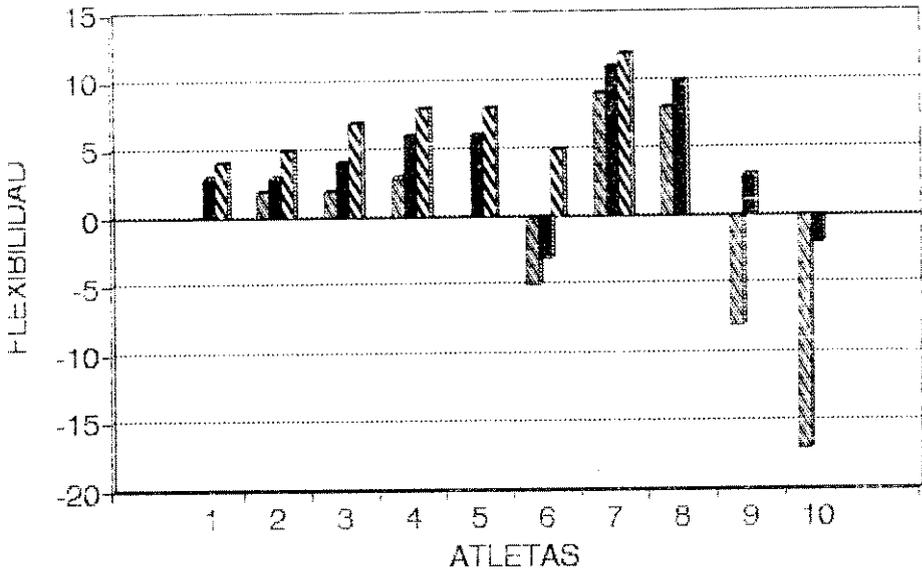
PRUEBA: ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS



PRUEBA: FLEXION DE BRAZOS EN SUSPENSION EN 30 SEGUNDOS

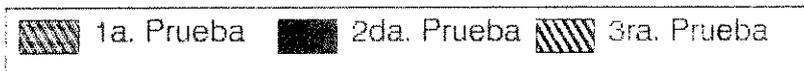
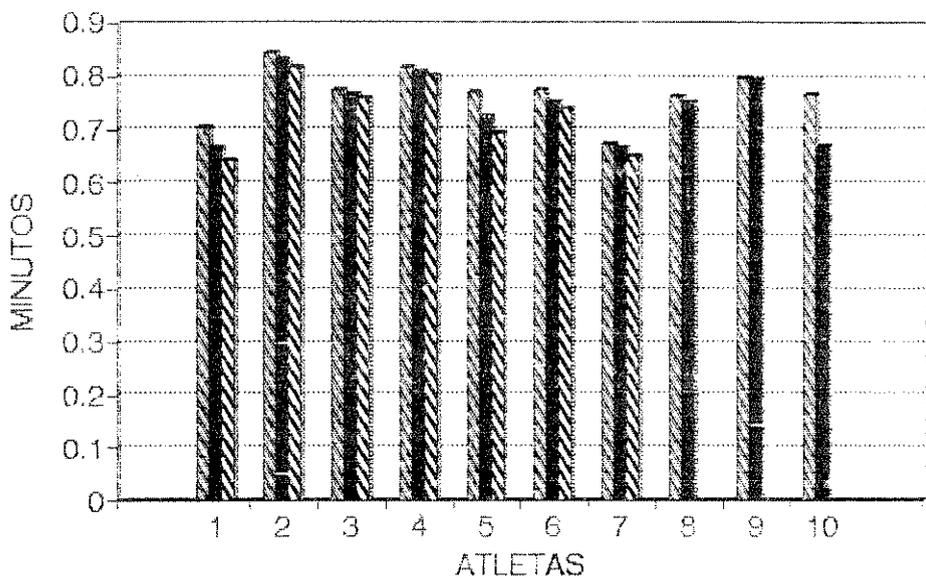


PRUEBA: FLEXION ANTERIOR DEL TRONCO



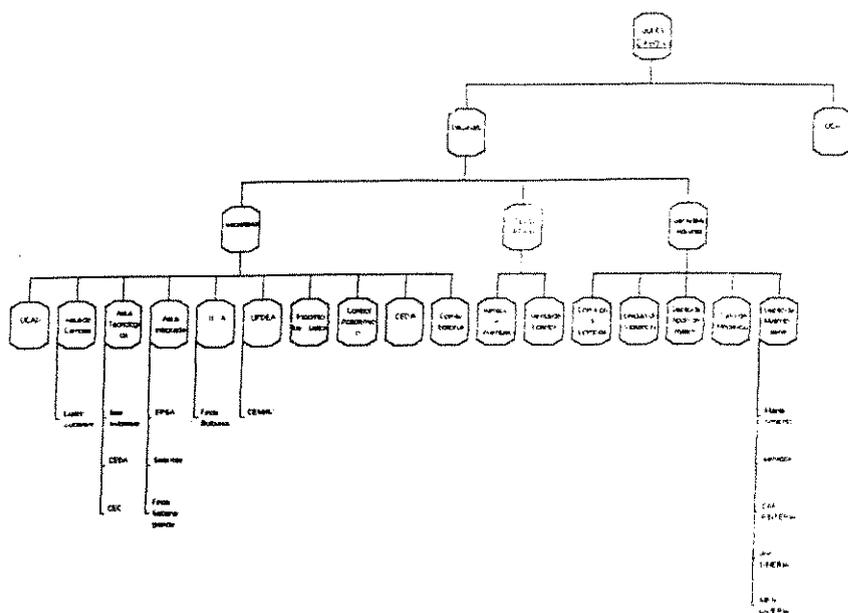
1a. Prueba 2da. Prueba 3ra. Prueba

PRUEBA: 50 METROS PLANOS



FACULTAD DE AGRONOMIA

ORGANIGRAMA ESTRUCTURAL



- UCA:** Unidad de coordinación académica
UCAD: Unidad de coordinación administrativa
II A: Instituto de investigaciones agronómicas
UPDEA: UNIDAD de planificación y desarrollo educativo de agronomía
CEDA: Centro Experimental Docente de Agronomía
CEQ: Centro de Estadística y Cálculo
EPSA: Ejercicio Profesional Supervisado de Agronomía
CEMAV: Centro de Medios Audiovisuales
CEDIA: Centro de Documentación e Información Agrícola

DIARIO DE CAMPO

LUNES 11-03-96

ACTIVIDAD: 20 minutos de Carrera continua suave por los alrededores de la pista de atletismo.

OBJETIVO: Desarrollo de la resistencia aeróbica.

METODOLOGIA: Método continuo, método de la palabra.

MEDIOS: Sendero de Cross al rededor de la pista de atletismo, cronómetro y gorgorito.

JUEVES 14-03-97

ACTIVIDAD: 25 de Carrera continua en el bosque aeróbico "Las Ardillas" atacando las cuestas.

OBJETIVO: Desarrollo de la resistencia Aeróbica.

METODOLOGIA: Cross o campo a través, método de la palabra.

MEDIOS: Sendero Aeróbico "Las Ardillas", Cronómetro, gorgorito.

LUNES 18-03-96

ACTIVIDAD: 2X6X25 mts.= 2 series de 6 multisaltos de 25 mts. cada uno, entre cada serie 5 minutos de recuperación y entre cada multisalto 25 mts. caminados.

OBJETIVO: Desarrollo de la Fuerza

METODOLOGIA: Método de Estaciones: Método de la palabra y
Método intuitivo.

MEDIOS: Pista de atletismo gorgorito.

JUEVES 21-3-96

ACTIVIDAD: 20' minutos de Carrera Continua a regular paso
por todo el sendero aeróbico Las Ardillas.

OBJETIVO: Desarrollo de la resistencia Aeróbica.

METODOLOGIA: Método continuo, método de la palabra.

MEDIOS: Sendero Aeróbico "Las Ardillas", cronómetro,
gorgorito.

LUNES 25-03-96

ACTIVIDAD 2 X 10 X 20"x10"x5'

o 2 series de 10 estaciones cada una por 20
segundos de ejecución de cada ejercicio o
estación por 10 segundos de recuperación
entre cada ejercicio por 5 minutos de
recuperación entre cada serie.

OBJETIVO: Desarrollo de la Fuerza.

METODOLOGIA: Método de circuitos y método intuitivo

MEDIOS: Burritos, pista de atletismo, pared,
cronómetro, gorgorito.

JUEVES 28-3-96

ACTIVIDAD: 30 minutos de carrera continua por la playa del Pto. San José.

OBJETIVOS: Desarrollo de la resistencia Aeróbica y convivencia en grupo.

METODOLOGIA: Método Continuo método de la palabra.

LUNES 1-4-96

ACTIVIDAD: Ascenso al Volcán de Agua

OBJETIVO: Salir de la rutina y convivencia en grupo.

LUNES 8-4-96

JUEVES 11-4-96 Segundas Evaluaciones

OBJETIVOS: Determinar el grado de adelanto de cada atleta.

LUNES 15--4-96

ACTIVIDAD: 15 minutos de Fartleck

OBJETIVOS: Desarrollo de la Resistencia. Fuerza y Velocidad.

METODOLOGIA: Método de Fartleck, método de la palabra

MEDIOS: Sendero Aeróbico "Las Ardillas", cronómetro, Gorgorito.

JUEVES 28-4-96

ACTIVIDAD: Trabajo de Estaciones: 3X12X20X10 X5'.
Se expresa así: A 3 series de 12 ejercicios o estaciones por 20 segundos de ejecución de cada ejercicio por 10 segundos de recuperación entre cada ejercicio y 5 minutos de recuperación entre cada serie.

OBJETIVOS: Desarrollo de la Fuerza

METODOLOGIA: Método de Estaciones y Método de circuito.

MEDIOS: Burritos, pista de atletismo, pared, cronómetro y gorgorito.

LUNES 22-4-96

Trabajo especial previo a participar en el campeonato Interuniversitario a realizar este 23 y 25 de abril en el estadio Mateo Flores.

ACTIVIDAD:

Para Velocistas: 20 piques de 10 mts.

La salida será baja y pechar a la llegada.

Entre cada pique recuperar 200 mts.

caminando.

Para medio fondistas: 10 x 200 mts. a un ritmo regular o sea hacer 10 repeticiones de 200 mts. y recuperar 200 mts. entre cada uno.



OBJETIVO: Prepararlos para su participación.

METODOLOGIA: Método de Repeticiones, método intuitivo y método de la palabra.

MEDIOS: Pista de atletismo, cronómetro, gorgorito.

MARTES 23 y JUEVES 25.

ACTIVIDAD: Olimpiadas Interuniversitarias a realizarse en el Mateo Flores.

OBJETIVOS: Tomar conciencia de lo que es una competencia de alto nivel compitan con los mejores atletas de las diferentes universidades de Guatemala.

LUNES 29-4-96

ACTIVIDAD: 8 Cuestas rápidas con buena recuperación entre cada cuesta, de allí.
(3 x 200) tres doscientos a un 70% de intensidad recuperando 200 mts. caminando entre cada 200.

OBJETIVO: Desarrollo de la Fuerza.
Y saltar músculos y miembros inferiores.

METODOLOGIA: Método Repetitivo, método de la palabra, y el método intuitivo.

MEDIOS: Cuestas atrás de la piscina, de pista de atletismo, cronómetro y gorgorito.

JUEVES 2-5-96

ACTIVIDAD: 1 X 50 m. + 1 X 100 m. - 1 x 150 m. +1 x 200 m + 1x150 m. + 1x100 m. + 1x50 m. de la siguiente forma.

50 m. fuertes x 100 mts. de recuperación + 100 mts. fuerte con 150 mts. de recuperación + 150 mts. fuerte con 200 mts. de recuperación + 200 m. fuerte con 400 mts. de recuperación + 150 mt. fuerte con 200 mts. de recuperación, 100 mts. fuerte con 150 m. de recuperación, 50 m. fuerte, aquí terminamos.

OBJETIVO: Desarrollo de la velocidad.

METODOLOGIA: Método repetitivo, método de la palabra.

MEDIOS: Pista de atletismo, cronómetro, gorgorito.

6-5-96

ACTIVIDAD: 1 X10 X30" X 10"

1 Serie de 10 estaciones o ejercicios con 30 segundos de ejecución cada ejercicio por 10 segundos de recuperación entre cada estación.

OBJETIVO: Desarrollo de la Fuerza.
METODOLOGIA: Método de Estaciones
MEDIOS: Burritos, pared, pista, cronómetro,
gorgorito.

JUEVES 9-5-96

ACTIVIDAD: 5 repeticiones de 25 mts. fuertes, con 5 minutos de recuperación entre cada repetición, la salida es baja.

OBJETIVOS: Desarrollo de la velocidad

METODOLOGIA: Método Repetitivo

MEDIOS: Cronómetro, Gorgorito.

LUNES 13-5-96

ACTIVIDAD: 1 serie de 10 ejercicios con 30 segundos de ejecución cada ejercicio por 10 segundos de recuperación entre cada una.

OBJETIVOS: Desarrollo de la Fuerza

METODOLOGIA: Método de Estaciones

MEDIOS: Burritos, Pared, Cronómetro, Gorgorito.

JUEVES 16-5-96

ACTIVIDAD: 20 minutos de cambiar de ritmo en el bosque.

OBJETIVOS: Desarrollo de la resistencia aeróbica.

METODOLOGIA: Método Fartleck

MEDIOS: Sendero Aeróbico Las Ardillas, Cronómetro,
Gorgorito

LUNES 20 y JUEVES 23-5-96

ACTIVIDAD: Terceras Evaluaciones

OBJETIVO: Determinar el grado de adelanto en cada
atleta.

PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCRITO

- NOMBRE DEL ENCARGADO QUE DARA CUMPLIMIENTO AL PLAN

Prof. Graco Adolfo López Angulo. Carnet No. 7802450

- INFORMACION GENERAL

El deporte a trabajar es el Atletismo, específicamente en CARRERA. El plan de entrenamiento se llevará a cabo a partir del 19 de febrero al 1 de junio.

Los atletas son estudiantes del primer ingreso en la Facultad de Agronomía y sus edades oscilan entre los 18 y 22 años. De los 10 atletas que consta el grupo uno de ellos tiene experiencia deportiva, los otros 9 son principiantes.

El presente plan de entrenamiento no es de carácter competitivo.

- CARACTERISTICAS DEL EQUIPO DE ATLETISMO.

ATLETA No. 1	Principiante	18 años
ATLETA No. 2	Principiante	21 años
ATLETA No. 3	Principiante	18 años
ATLETA No. 4	Principiante	18 años
ATLETA No. 5	Principiante	18 años
ATLETA No. 6	Principiante	18 años
ATLETA No. 7	Principiante	20 años
ATLETA No. 8	Avanzado	19 años
ATLETA No. 9	Principiante	20 años
ATLETA No. 10	Principiante	18 años

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento tendrá una duración de 17 semanas, divididas de la siguiente forma:

PREPARACION GENERAL:	10 semanas	58.8 %
PREPARACION ESPECIAL:	07 semanas	41.1 %
	TOTAL	100.00%

- DIVISION DE LOS MESOCICLOS

MESOCICLO I del 19 de febrero al 6 de abril

MESOCICLO II del 7 de abril al 25 de mayo

MESOCICLO III del 26 de mayo al 15 de junio

- COMPETENCIA

CAMPEONATO INTERUNIVERSITARIO, a realizarse los días 22 y 24 de abril en el Estadio Mateo Flores.

- OBJETIVOS: Que el atleta de Agronomía experimente la sensación de competir a la par de los mejores atletas universitarios. Incentivar al atleta de Agronomía por medio de su participación en este tipo de eventos.

- I. JUEGOS DEPORTIVOS AGRONOMICOS, a realizarse del 10 al 15 de junio en el Campus Central Universitario Z. 12

- OBJETIVOS: Culminación del Programa de Acondicionamiento Físico.

- PRUEBA DE CAMPO
 - Semana del 12 al 24 de febrero.

- OBJETIVOS: Determinar en que condiciones físicas se encuentra cada atleta.
 - Semana del 7 al 13 de abril

- OBJETIVOS: Observar el grado de desarrollo físico del atleta.
 - Semana del 26 de mayo al 1 de junio.

- OBJETIVOS: Observar el adelanto de todas sus cualidades trabajadas.

- OBJETIVOS PRINCIPALES DEL PLAN
 - Crear el hábito de la práctica deportiva en cada uno de los atletas.

 - Desarrollar las cualidades perceptivo (oído) motrices (resistencia, rapidez, fuerza y flexibilidad) en cada uno de los atletas.

 - Buscar nuevos talentos par que en el futuro logren representar a nuestra casa de estudios en competencias nacionales e internacionales.

- **OBJETIVOS DE LA PREPARACION FISICA GENERAL**

- El atleta de la capacidad de trabajo del deportista mediante el desarrollo de sus posibilidades funcionales.

- **OBJETIVOS DE LA PREPARACION FISICA ESPECIAL.**

- El desarrollo más amplio posible de las cualidades motoras en relación con las exigencias del deporte practicado.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DESARROLLO DE LAS CUALIDADES PERCEPTIVO MOTRICES PREDOMINANTES EN EL ATLETISMO, EN ESTUDIANTES DE PRIMER INGRESO EN LA FACULTAD DE AGRONOMIA POR MEDIO DE LA PREPARACION FISICA

TIEMPO H	M A R Z O																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
ACTIVIDADES																																
Nombre del Tema del P.P.S.																																
Planteamiento del Problema																																
Definición del Problema																																
Antecedentes y Justificación																																
Objetivos																																
Marco Teórico																																
Hipótesis y Variables																																
Diseño para Comprobar Hipótesis																																
Técnicas e Instrumentos																																
Metodología de Abordamiento																																
Cronograma y Presupuesto																																
Bibliografía																																

CONTENIDO

	PAGINAS
INTRODUCCION.....	1
I. ANTECEDENTES.....	2
II. JUSTIFICACION.....	4
III. OBJETIVOS	
3.1 Objetivos Generales.....	6
3.2 Objetivos Específicos.....	7
IV. MARCO TEORICO	
4.1 La necesidad del movimiento del ser humano.....	8
4.1.2 Bosquejo Histórico del Desarrollo del Atletismo.....	14
4.1.2.1 Carrera Plana.....	17
4.1.2.2 Carrera con Obstáculos.....	17
4.1.2.3 Carrera de relevos.....	17
4.1.2.4 Carrera de Ruta.....	17
4.1.2.5 Carrera en condiciones naturales.	18
4.1.2.6 Saltos.....	18
4.1.2.7 Lanzamientos.....	19
4.1.2.8 Lanzamiento de Jabalina.....	19
4.1.2.9 Lanzamiento Disco y Martillo.....	19
4.1.2.10 Lanzamiento de bala.....	20
4.1.3 Atleta.....	20
4.1.4 Entrenamiento Deportivo.....	21
4.1.5 Preparación Física o Entrenamiento Deportivo.....	22
4.1.6 Preparación Técnica.....	22
4.1.7 Preparación Táctica.....	23
4.1.8 Preparación Invisible.....	23
4.2 Descripciones de la Institución donde se realizó el EPS.....	24
4.2.1 Organigrama de la Institución donde se realizó el EPS.....	25
4.2.2 Objetivos de la Institución.....	25
4.2.3 Descripción de la población atendida.....	26
V. METODOLOGIA DE ABORDAMIENTO.....	27
5.1 Métodos empleados para la docencia	27
-Método de utilización de la palabra.....	27
-Método Intuitivo.....	28
-Método del Ejercicio Integral o General.....	28
-Método del Ejercicio Integral o	

	o General.....	28
	-Método del Ejercicio Integral o General.....	28
	-Método del Ejercicio Fraccionado o por partes.....	29
5.2	Métodos utilizados para la investigación.....	29
5.2.1	Cualidades Perceptivas (Oído)....	29
5.2.2	Cualidades Motrices.....	30
	-Resistencia.....	30
	-Fuerza.....	31
	-Rapidez.....	31
	-Flexibilidad.....	32
VI.	TITULO DE LA INVESTIGACION.....	32
VII.	OBJETO DE ESTUDIO.....	32
VIII.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	33
IX.	DELIMITACION DEL PROBLEMA.....	33
X.	HIPOTESIS.....	33
10.1	Hipótesis General	33
XI.	VARIABLES.....	34
11.1	Variable Independiente.....	34
11.2	Variable Dependiente.....	34
11.3	Variable interviniente.....	34
XII	DISEÑO PARA COMPROBACION DE LA HIPOTESIS... ..	35
	-Evaluación.....	35
	-Evaluación de Campo.....	35
	-Abdominales en 30 segundos.....	35
	-Salto largo sin impulso.....	36
	-Flexiones de brazos en Suspensión en 30 segundos	36
	-50 metros.....	37
	-1600 metros.....	37
	-Flexión anterior del tronco.....	38
XIII.	METODOLOGIA PARA APLICAR LAS PRUEBAS DE CAMPO.....	38
XIV.	DISEÑO OPERATIVO DEL EPS.....	40
14.1	Diagnóstico físico y Organización de la institución.....	40
14.2	Temporalidad.....	40
14.3	Calendarización y Horario de Trabajo	41
14.4	Diseño del Cronograma del Trabajo.	41
14.5	Actividades de Extensión.....	41
14.6	Recursos Humanos.....	41
14.7	Recursos Materiales.....	42
14.8	Infraestructura.....	
14.9	Materiales Audiovisuales	42
14.10	Presupuesto.....	43
XV.	ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL EPS.....	44
15.1	Servicio.....	44
15.2	Docencia.....	44
15.3	Investigación.....	45

XVI. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS....	47
XVII. CONCLUSIONES.....	61
XVIII. RECOMENDACIONES.....	62
XIX. BIBLIOGRAFIA.	63
XX. ANEXOS.....	66
1600 Metros Planos.....	67
Salto en Longitud sin impulso....	68
Abdominales en 30 segundos.....	69
Flexión de Brazos en Suspensión en 30 segundos.....	70
Flexión anterior del Tronco.....	71
50 metros planos.....	72
Organigrama Estructural de la Facultad de Agronomía.....	73
Diario de Campo.....	74
Plan de Entrenamiento Escrito....	82
Plan Gráfico.....	86
Cronograma de Trabajo.....	87

PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE
Biblioteca

