

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
– ECTAFIDE –



**MEJORAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ATLETAS DE LA
CATEGORÍA INFANTIL “B” DEL ESTADIO LA PEDRERA ZONA 6**

LUIS ALFREDO GARCÍA RAMÍREZ

GUATEMALA, JUNIO DE 2006

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

**MEJORAMIENTO DE LA CONDICION FISICA DE LOS ATLETAS DE LA
CATEGORIA INFANTIL "B" DEL ESTADIO LA PEDRERA ZONA 6**

INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

LUIS ALFREDO GARCIA RAMIREZ

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE

TECNICO EN DEPORTES

EN EL GRADO ACADEMICO DE

CARRERA TECNICA

GUATEMALA, JUNIO DE 2006

CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico Barrientos
DIRECTOR, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes
SECRETARIA, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Licenciada María Lourdes González Monzón
Licenciada Liliana del Rosario Alvarez de García
REPRESENTANTES DEL CLAUSTRO DE CATEDRATICOS
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Licenciado Evodio Juber Orozco Edelman
REPRESENTANTE DE LOS PROFESIONALES EGRESADOS
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

Estudiante Edgard Ramiro Arroyave Sagastume
Estudiante Brenda Jullisa Chamám Pacay
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

TABLA DE CONTENIDO

Introducción.....	1
1. Marco Conceptual.....	2
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Justificación.....	2
1.3 Determinación del Problema	2
1.3.1 Definición.....	2
1.3.2 Alcances y Límites.....	3
1.3.2.1 Ámbito Geográfico.....	3
1.3.2.2 Ámbito Institucional.....	3
1.3.2.3 Ámbito Temporal.....	3
1.3.2.4 Ámbito Poblacional.....	3
2, Marco Metodológico.....	4
2.1 Objetivos.....	4
2.1.1 Generales.....	4
2.1.2 Específicos.....	4
2.2 Población.....	4
2.3 Fuente de Información.....	4
2.4 Recolección de la Información.....	4
2.5 Tratamiento de la Información.....	5
3. Marco Operativo.....	5
3.1 Recolección de Datos.....	5
3.2 Trabajo de Campo.....	5
4. Marco Teórico.....	6
4.1 Preparación del deportista.....	6
4.1.1 Preparación Física.....	6
4.1.2 Preparación Técnica.....	7
4.1.3 Preparación Táctica.....	9
4.1.4 Preparación Psicológica.....	9
4.1.5 Preparación Teórica.....	10
4.2 Principios que Rigen el Proceso de Entrenamiento Deportivo.....	11
4.2.1 Principio del nivel de dirección con vista a logros superiores.....	11
4.2.2 Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas.....	11
4.2.3 Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento Deportivo.....	11
4.2.4 Principio del incremento gradual de las cargas de entrenamiento.....	11
4.2.5 El carácter cíclico del proceso de entrenamiento.....	12

4.3	Periodización.....	12
4.4	Plan de Entrenamiento.....	13
4.5	Condición Física.....	13
4.5.1	Fuerza.....	14
4.5.2	Resistencia.....	14
4.5.3	Velocidad.....	15
4.5.4	Flexibilidad.....	15
4.5.5	Coordinación.....	16
4.6	Entrenamiento en Edades Infantiles.....	16
4.7	Pruebas de Control.....	17
4.8	Examen Médico del Deportista.....	18
4.8.1	Examen Médico para Programas de Entrenamiento.....	18
4.8.2	Historia Clínica.....	18
4.8.3	Examen Médico del deportista previo a la Práctica del Deporte.....	18
4.8.4	Etapas del Examen Físico.....	19
4.8.4.1	Entrevista.....	19
4.8.4.2	Examen Clínico.....	19
4.8.4.3	Examen Funcional.....	19
4.8.4.4	Examen Físico.....	20
4.8.5	Contraindicaciones Absolutas para la Práctica del Ejercicio Físico.....	20
4.8.6	Contraindicaciones relativas a la Práctica del Ejercicio Físico.....	20
5.	Descripción de la Experiencia Docente con la Comunidad.....	21
6.	Descripción de la Metodología que fue utilizada durante la Práctica.....	22
6.1	En el campo Docente.....	22
6.2	En el campo de Servicio.....	22
7.	Análisis e Interpretación de Resultados.....	23
8	Conclusiones.....	26
9	Recomendaciones.....	27
10	Bibliografía	28
Anexos	29
Anexo 1	30
Anexo 2	30
Anexo 3	31
Anexo 4	31
Anexo 5	32
Anexo 6	33

El Atletismo forma parte de los programas de Educación Física formando las cualidades motrices en general para desarrollar en el niño su aparato psicomotor, particularmente en el período de crecimiento, contribuyendo de esta manera al desarrollo deportivo, a la vez contribuye a la salud física y mental de los niños estimulándolos a participar y emprender diversas actividades.

El conocimiento de estas manifestaciones es de complejidad y da origen a tomar en cuenta los conocimientos teóricos y científicos de la preparación del deportista, así como la periodización, los principios que la rigen, los métodos y técnicas con los que se implementa un programa de entrenamiento. Este trabajo de la Experiencia Docente con la Comunidad pretende mejorar la condición física a través del desarrollo de las cualidades motrices de las niñas de la categoría infantil del Club Atlético La Pedrera, tomando en consideración el trabajo físico que desarrollan cada uno de ellos en su organismo, evitando una sobre exigencia en su cuerpo.

Licenciado Byron Ronaldo González; M. A.
Asesor Metodológico

Doctor Víctor Manuel Ordóñez Media
Asesor Técnico

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Revisor Final



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

INTRODUCCION

La adquisición de las capacidades motrices, es el elemento fundamental para la correcta ejecución de los movimientos, es un acto de conocimiento y como tal exige razonamiento. La educación motriz es principalmente una educación perceptiva y por lo tanto, constituye el desarrollo de la personalidad motora de cada uno de los que practican el deporte del atletismo, de esta depende la evolución que tengan cada persona.

El Atletismo forma parte de los programas de Educación Física formando las cualidades motrices en general para desarrollar en el niño su aparato psicomotor, particularmente en el período de crecimiento, contribuyendo de esta manera al desarrollo deportivo, a la vez contribuye a la salud física y mental de los niños estimulándolos a participar y emprender diversas actividades.

El conocimiento de estas manifestaciones es de complejidad y da origen a tomar en cuenta los conocimientos teóricos y científicos de la preparación del deportista, así como la periodización, los principios que la rigen, los métodos y técnicas con los que se implementa un programa de entrenamiento.

Este trabajo de la Experiencia Docente con la Comunidad pretende mejorar la condición física a través del desarrollo de las cualidades motrices de las niñas de la categoría infantil del Club Atlético La Pedrera, tomando en consideración el trabajo físico que desarrollan cada uno de ellos en su organismo, evitando una sobre exigencia en su cuerpo.

1. MARCO CONCEPTUAL:

1.1 ANTECEDENTES

El acondicionamiento físico escolar adquiere un papel importante en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños y su participación da como resultado aspectos positivos para mejorar el nivel competitivo de nuestro país.

Es importante mencionar que el Club Atlético La Pedrera es una de las instituciones privadas involucradas en el deporte nacional que fomenta la disciplina del Atletismo en todas sus ramas, a través de Programas dirigidos de forma sistemática y organizada, prueba de ello, tiene equipos representativos en todos los campeonatos nacionales de la Federación Nacional de Atletismo. Pero debido al éxito de estos programas ha incrementado el número de personas que se integran a realizar practicas deportivas especial niños, por lo que, a los entrenadores responsables de los se les dificulta brindar la atención adecuada a cada uno de ellos.

Por esta razón, la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE y el Club Atlético La Pedrera en el año de 1997, consientes de la necesidad de brindar la atención adecuada por entrenadores capacitados, tomaron la decisión de crear un programa donde los estudiantes de cierre de pensum de Pregrado y Grado realicen sus prácticas en el Club.

1.2 JUSTIFICACION

El acondicionamiento físico en la edad escolar es de suma importancia para el desarrollo físico, intelectual y emocional del niño. Los ejercicios, la preparación física, el entrenamiento deportivo, el desarrollo de las cualidades motrices, las destrezas, técnicas y conocimientos teóricos científicos son indispensables para la correcta ejecución de las actividades deportivas y la formación integral del niño, por esta razón, se hace necesario por medio de esta Experiencia Docente con la Comunidad, para desarrollar y formar los hábitos de la práctica deportiva en los niños, los cuales le ayudaran a su desarrollo físico, mental y deportivo.

1.3 DETERMINACION DEL PROBLEMA:

1.3.1 DEFINICION

Mejorar la condición física de los atletas de la categoría infantil B" rama femenina del Club Atlético La Pedrera.

1.3.2 ALCANCES Y LIMITES

Para lograr los alcances y límites del trabajo de campo se involucraron los siguientes ámbitos:

1.3.2.1 AMBITO GEOGRÁFICO

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizó en las instalaciones deportivas del Estadio La Pedrera, ubicado en la ciudad capital en la 15 avenida 28-00 Zona 6.

1.3.2.2 AMBITO INSTITUCIONAL

Las instituciones que permitieron la realización y ejecución de la Experiencia Docente con la Comunidad fueron las siguientes:

- Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Escuela de Ciencias Psicológicas.
- Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE.
- Estadio La Pedrera por medio del Club Atlético “La Pedrera”.

1.3.2.3 AMBITO TEMPORAL

La realización de los programas de docencia y servicio de la Experiencia Docente con la Comunidad abarco de abril a septiembre del año 1997, los días martes, jueves de 15:00 a 17:00 horas y sábado de 8:00 a 11:00 horas.

1.3.2.4 AMBITO POBLACIONAL

La Experiencia Docente con la Comunidad se llevó a cabo con los atletas de la categoría Infantil”B” rama femenina del Club Atlético “La Pedrera”.

2. MARCO METODOLOGICO

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 GENERALES

- Desarrollar y mejorar la condición física de las atletas de la categoría Infantil “B” rama femenina del Club Atlético “La Pedrera”.
- Desarrollar una actitud positiva hacia el proceso de enseñanza – aprendizaje de la práctica deportiva.

2.1.2 ESPECIFICOS

- Desarrollar y mejorar las cualidades motrices (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de las atletas de la categoría Infantil “B” del Club Atlético “La Pedrera”.
- Mejorar el desempeño deportivo de las atletas del Club Atlético “La Pedrera” a través del proceso de enseñanza – aprendizaje.

2.2 POBLACION

La población con la que se llevó a cabo la Experiencia Docente con la Comunidad estuvo conformada por atletas de la categoría Infantil “B” rama femenina del Club Atlético “La Pedrera”, comprendidas entre los nueve y diez años de edad.

2.3 FUENTE DE INFORMACION:

Fue recabada a través de Tests Pedagógicos que se aplicaron a las atletas de la categoría Infantil “B” rama femenina del Club Atlético “La Pedrera”.

2.4 RECOLECCION DE DATOS

La información fue recopilada con Tests Pedagógicos permitiendo conocer como las atletas estaban asimilando los entrenamientos y constatando la evolución de sus cualidades motrices aplicándose cada seis semanas a partir el inicio del plan de entrenamiento, se utilizó la Ficha de Control contiene la sección informativa, datos de las pruebas de 60 metros planos, 800 metros planos, lanzamiento de pelota, salto alto y salto largo, resultados de las evaluaciones, la diferencia entre cada evaluación y el total de esta diferencia.

2.5 TRATAMIENTO DE LA INFORMACION

Los datos recabados por la Ficha de Control, aplicando un total de cuatro Test Pedagógicos, a los cuales se realizó el análisis e interpretación de los resultados para establecer la evolución de la condición física de las atletas en cuanto a distancia y tiempos.

3. MARCO OPERATIVO

3.1 RECOLECCION DE DATOS

Se recopiló a través del Test Pedagógico que se aplicó a las atletas de la categoría infantil "B" rama femenina del Club Atlético "La Pedrera" con una periodicidad de seis semanas entre cada Test, utilizando la Ficha de Control para las cuatro evaluaciones que se llevaron a cabo.

3.2 TRABAJO DE CAMPO

La Experiencia Docente con la Comunidad se realizó en las instalaciones deportivas del Estadio "La Pedrera" localizado en la ciudad capital en la 15 Av. 28-00 Zona 6, en la jornada vespertina los días martes y jueves de 15:00 a 17:00 horas y el día sábado en la jornada matutina de 8:00 a 11:00 horas, con una duración de seis meses de abril a septiembre.

Para lograr los fines del trabajo de campo se utilizó la siguiente metodología:

- En el campo de la Docencia:
Se utilizó el método oral expositivo.
- En el campo de Servicio:
Se utilizó los métodos inductivo, deductivo, dirigido y demostrativo.

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1 PREPARACION DEL DEPORTISTA

El proceso de obtener altos logros deportivos son diferentes factores los que intervienen; por un lado están los principios del entrenamiento, periodización, la planificación y control del entrenamiento, y por otro lado la preparación del deportista. Esta preparación debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas. Por su contenido y características, podemos dividirla de la forma siguiente:

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

4.1.1 LA PREPARACION FISICA

Matveev, la define como un proceso de desarrollo de las capacidades físicas que responden a las necesidades específicas del deporte concreto 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 tareas del entrenamiento, la preparación física se modifica, tomando una orientación más específica. Aunque se ha dado la necesidad de distinguir la preparación física (general y específica), ha aparecido la necesidad de distinguir la preparación intermedia, orientada a la creación de una base funcional de carácter especial.

La preparación física en todos sus aspectos, es necesaria al deportista en el transcurso de todo su camino: desde el inicio de su carrera deportiva hasta lograr su maestría. La preparación física se puede dividir según el contenido de sus ejercicios en dos partes, estas son: Preparación Física General y Preparación Física Especial.

La **Preparación Física General** para cada atleta se orienta a desarrollar armónica y proporcionalmente todos los grupos musculares, órganos y sistemas del hombre, a elevar sus posibilidades funcionales. El carácter proporcional de la preparación es importante, ya que la existencia de un solo eslabón débil en el desarrollo del deportista puede reducir el proceso de su entrenamiento.

El carácter multilateral de la preparación física se logra por medio de cumplir los principios del entrenamiento, aplicando ejercicios atléticos, la gimnasia, juegos deportivos y móviles, la natación y otros deportes.

La **Preparación Física Especial** comprende el desarrollo de las funciones de los órganos y sistemas necesarios para dominar la técnica. Su realización es por medio de ejercicios principales por su estructura de coordinación. Suele denominarse en esta etapa a la educación de las cualidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras. La educación de las aptitudes de la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

En general, este aspecto de la preparación deportiva en mayor grado que otros, se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que están encaminadas con ello a su desarrollo físico.

El tiempo designado para la preparación física, así como para sus etapas, está en total dependencia del nivel de maduración de los atletas a entrenar. Un deportista que se inicia en el deporte debe de recibir un nivel de preparación general muy superior a aquel atleta más experimentado. De igual forma, el atleta infantil o escolar requiere mayor tiempo de preparación general que el calificado como de categoría superior.

En síntesis podemos decir, que la preparación física eleva las capacidades condicionantes del atleta, adecua el organismo del atleta para asimilar las exigencias del entrenamiento. Provoca cambios bioquímicos, morfológicos y otras alteraciones en el somatotipo y en las potencialidades del atleta.

4.1.2 PREPARACION TECNICA:

La preparación técnica del deportista se denomina a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones, realizadas en las competiciones o que sirven como medio para el entrenamiento y perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva. Como toda enseñanza útil, representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos.

En ella se aplican los principios generales de la pedagogía y la metodología didáctica de la educación física. Permite que el atleta logre un mejor dominio cada vez más perfeccionado de los secretos de la competencia, presenta algunos indicadores fundamentales para el desarrollo de los hábitos motores. La asimilación de nuevos hábitos, el perfeccionamiento de los anteriores y la adquisición de la destreza en los hábitos adquiridos. Esta preparación se basa en la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica que se llevan a cabo sobre la base de los métodos y medios específicos para cada una de las modalidades del Atletismo.

La preparación del deportista con relación a la preparación técnica puede dividirse en tres etapas que son:

a. - Fase de base: Se realiza al mismo tiempo con la primera mitad del período preparatorio cuando se trata de crear la necesidad de ampliar y mejorar la forma de ejecución de los movimientos. Se basa en la enseñanza de la técnica deportiva y crea un fondo fundamental de habilidades y hábitos técnicos deportivos sobre la base que es la que despliega el perfeccionamiento de la técnica.

b. - Fase de perfeccionamiento profundizado: Está dirigida a la profunda asimilación y fijación de los hábitos de los movimientos realizados en el momento de la competición. (Segunda mitad período preparatorio).

c. - El dominio de la técnica: Esta etapa se realiza al finalizar el período preparatorio y está dirigida a la preparación del deportista ya para la competición y esta orientada a perfeccionar los hábitos adquiridos y a incrementar la seguridad del deportista con respecto a las condiciones de la competencia.

La Metodología de la formación de los hábitos de la técnica deportiva para contribuir al crecimiento del desarrollo del atleta son:

- **El grado de complejidad de las tareas y las premisas para solucionarlas:** Las tareas complicadas surgen para crear nuevas formas, cuando son más complejos los ejercicios las premisas para solucionarlos son con mayor dificultad.
- **La formación de la base de una acción de competición:** La imagen creada por el atleta del movimiento que realiza, en esta etapa es para crear una acción nueva del movimiento por medio de la observación natural y después la realización de este movimiento.
- **Vías del estudio gradual práctico:** Para este estudio se utiliza el método de segmentación o constructivo, pero para el estudio de la acción motriz a ejecutar se basa en las siguientes normas:
 - La transformación los ejercicios.
 - El orden de formación y reorganización de las fases. (Posiciones de entradas y de salida).
 - El vencimiento de las dificultades de autocontrol de los movimientos rápidos.
 - La fijación los movimientos.
 - La realización del movimiento completo con éxito.

- **Formación del ritmo como línea cardinal:** La formación del ritmo de los movimientos ya que en el se expresa el orden regular de la unión de todos los movimientos.

4.1.3 PREPARACION TACTICA

Esta preparación constituye al atleta un aspecto importante en el desarrollo de él mismo, ya que le permite alcanzar los objetivos con el menor esfuerzo posible, la premisa está dada por la determinación para seleccionar las tareas señaladas y posibilidad de escoger la solución más adecuada. La táctica en el deportista debe estar integrada por el dominio de la técnica, el alto grado de desarrollo de las cualidades motrices, una voluntad fuerte y la insistencia en el logro del objetivo trazado.

El atleta perfecciona la táctica por medio de adquirir los conocimientos teóricos en el ámbito de la técnica, cumplir una serie de tareas durante el entrenamiento, planificar la participación en las competencias y por ende cumplir dicho plan.

Los conocimientos son adquiridos por medio de leer literatura especial, asistir a competencias y observar a los atletas experimentados, escuchar conferencia, ver películas deportivas, etc.; lo cual hace plantear las tareas tácticas determinadas ante el atleta en el proceso de entrenamiento. Es preciso enseñarle a regular y distribuir sus fuerzas.

Sin embargo, las competencias constituyen la mejor escuela de la táctica para el atleta, al elaborar el plan táctico de participación en competencias el corredor estructura la gráfica de la carrera, el saltador determina la altura inicial, el lanzador resuelve el problema de que si necesita o no atenerse a la táctica del primer golpe, invirtiendo las fuerzas en el primer intento o elevar los resultados.

Todos los atletas deben de estudiar la competición a sus futuros rivales, evaluar sus particularidades psicológicas y psíquicas y de acuerdo con ello, elaborar tales procedimientos tácticos.

4.1.4 PREPARACION PSICOLOGICA

La psicología del deporte se divide en dos partes que son:

- Psicología de la actividad deportiva.
- Psicología del atleta.

En la **Psicología de la actividad deportiva** le corresponde analizar los aspectos psicológicos de la actividad deportiva, análisis psicológicos del atletismo, los fundamentos psicológicos de la enseñanza y del entrenamiento deportivo.

En la **Psicología del atleta** le corresponde ver los rasgos generales de la personalidad del atleta, así como también las cualidades específicas y los fundamentos elementales del deporte del atletismo.

Dentro del ciclo del entrenamiento, la Preparación Psicológica se ocupa especialmente de:

- La preparación técnica del atleta que implica hábitos motores del atletismo.
- La preparación táctica del atleta, desarrollando y perfeccionamiento en función de las condiciones objetivas de la competición.
- La preparación para la competencia, la creación de la predisposición psíquica de que va a alcanzar la victoria.

La preparación moral, forma parte de la preparación psicológica está en dependencia de la conducta del atleta en la vida social. En esta manifestación moral deben de destacarse la conducta ante el triunfo y la derrota, hacia el entrenamiento; el respeto a sus semejantes, etc.

Cuando hablamos de moral, se parte desde el punto de vista social, pues no todos tienen una moral definida sino que varía un poco. Para desarrollar la voluntad es necesario partir de las bases morales, políticas e ideológicas.

En esencia, es la formación de la personalidad acorde al deporte del Atletismo, así como controlar los estados psíquicos en las diferentes etapas de la competencia. (Salida, carrera o impulso y el momento decisivo de la competencia).

4.1.5 PREPARACION TEORICA:

Esta preparación debe de contribuir a educar al atleta a la calidad de ser humano y en segundo lugar recopilar conocimientos necesarios para cumplir las tareas del entrenamiento deportivo, El atleta tiene que saber cuáles son las tareas que debe realizar, el atleta debe de disponer de conocimientos especiales no solo en el atletismo sino que en cualquier otro deporte.

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 llevan a cabo en la preparación física general y la preparación física especial. Se asimila y se perfecciona la técnica tener noción de como realizar una planificación del entrenamiento, sus tareas en determinadas etapas, conocer como se estructura el entrenamiento, se lleva a cabo el ejercicio especializado y aprender el reglamento del arbitraje en las competencias.

No es menos importante que los atletas tengan conocimiento necesario en los ámbitos de la higiene, el autocontrol, la Medicina Deportiva y la profilaxis del traumatismo, independientemente el atleta debe saber llevar el registro de su entrenamiento, que conozca aquellas normas e indicaciones que ha de cumplir en determinadas etapas de la preparación. La capacidad intelectual de los atletas juega un papel importante en el rendimiento deportivo, en la práctica, un atleta que sea el que guíe su propio entrenamiento.

4.2 LOS PRINCIPIOS QUE RIGEN EL PROCESO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

4.2.1. Principio del Nivel de Dirección con Vista a Logros Superiores:

Nos plantea la necesidad de estructurar el proceso de entrenamiento tomando en consideración la utilización de los medios y métodos más adecuados, el perfeccionamiento de los hábitos, el desarrollo de las capacidades, etc., durante el transcurso de uno o varios años de entrenamiento.

4.2.2. Principio del Aumento Progresivo y Máximo de las Cargas:

Este principio nos expresa el crecimiento sistemático y gradual de las actividades físicas y mentales que realiza el atleta, dirigido al desarrollo de las capacidades, hábitos, etc. Constituye la suma de los efectos del entrenamiento sobre el organismo del atleta.

4.2.3. Principio de la Continuidad del Proceso de Entrenamiento Deportivo:

El atleta debe de mantener la continuidad de su entrenamiento para poder garantizar la estabilidad de sus potencialidades y establecer una definición correcta hacia el perfeccionamiento de lo que ha alcanzado; cada nueva etapa se proyecta sobre la base del proceso anterior. Los momentos de trabajo/descanso deben estar totalmente integrados para complementar los objetivos preconcebidos.

4.2.4. Principio del Incremento Gradual de las Cargas de Entrenamiento:

Este principio es más usual para el incremento de las capacidades según la dinámica del entrenamiento y mediante las cuales se plantean las posibilidades funcionales del organismo del atleta. Existen tres formas de complementar este principio:

Lineal: Es utilizado cuando existe muy poco tiempo de preparación para que el atleta alcance un mayor nivel competitivo. No es muy recomendable porque provoca excesos considerables en el organismo del atleta; además, la forma que se alcanza no es muy duradera.

Escalonada: Se utiliza preferentemente en disciplinas con competencias de larga duración. También es frecuente cuando se dispone de mucho tiempo en la preparación. Su objetivo principal consiste en alcanzar un determinado nivel de preparación y estabilizarlo.

Ondulatorio: Es el más recomendado, debido a que permite la realización de un trabajo balanceado entre los factores de la carga (volumen, intensidad/descanso) y consolida sistemáticamente el desarrollo de las capacidades del deportista permitiéndole a su vez una maduración adecuada.

4.2.5. El Carácter Cíclico del Proceso de Entrenamiento:

El contenido del entrenamiento se debe variar para incrementar las capacidades de trabajo del atleta, pero estos cambios se producen de forma programada y en forma cíclica determinadas por las caracterizaciones de las etapas de su preparación.

4.3 PERIODIZACION

Es el proceso de planificación y organización del entrenamiento deportivo con el objetivo de obtener la forma deportiva para las competencias fundamentales. El plan de entrenamiento se estructura de la siguiente manera:

- Macro ciclo, que puede tener de 1 a 4 años de duración.
- Mesociclo, que puede tener de 1 a 2 meses de duración.
- Micro ciclo, que puede tener de 7 a 14 días de duración.
- Unidad de entrenamiento, es el plan diario.

Macro ciclo: Comprende el tiempo total de que se dispone para el entrenamiento del deportista, desde el inicio de la preparación hasta después de la competencia fundamental. Generalmente se emplea en períodos semestrales o anuales. También puede ser utilizado por un ciclo olímpico (4 años)

Mesociclo: Tiene una duración aproximada de 1 ó 2 meses de trabajo, puede comprender desde 2 hasta 8 microciclos.

Micro ciclo: Tiene una duración aproximada de 1 a 7 días de trabajo, puede comprender hasta 2 sesiones por microciclos.

Unidad de entrenamiento: Es la sesión de entrenamiento diario, que puede comprender de 30 minutos hasta 4 horas de trabajo.

4.4 PLAN DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento varía según el deporte que se practique. Los períodos en que se divide el plan de entrenamiento son tres:

- Período Preparatorio.
- Período Competitivo.
- Período Transitorio.

En el **período preparatorio** el objetivo principal durante este período es el de preparar al atleta para el período competitivo. Usualmente está dividido en dos fases mejor conocidas como Preparación General y Preparación Específica.

En la fase de desarrollo general se utilizan ejercicios para desarrollar la condición del atleta, en la fase especial predomina el uso de ejercicios que desarrollan las características específicas del deporte.

En el **período competitivo**, es donde el atleta debe de obtener sus mejores actuaciones o resultados. Este período usualmente está dividido en dos fases mejor conocidas como período precompetitivo y período competitivo.

En el período precompetitivo es donde el entrenador comienza a darle responsabilidad competitiva al atleta a la vez que analiza las diferentes competencias existentes. En el período competitivo es aquí donde se aumenta el número de competencias para llegar a la forma deportiva deseada por el entrenador para así poder competir en su competencia fundamental.

En el **período transitorio**, el objetivo principal de este período es de ofrecer la oportunidad al atleta de recuperarse física y mentalmente de las exigencias del entrenamiento y de las cargas por las cuales el atleta atravesó durante el macro ciclo. También ayuda en la reconstrucción de objetivos, valores y metas.

Así mismo debe estar caracterizado por un descanso activo, donde el atleta participe en las actividades sin ningún tipo de demanda en cuanto a la intensidad y cargas, con el solo objeto de estimular el sistema biológico con el propósito de mantener su vida deportiva lo más larga posible.

4.5 CONDICION FISICA

Con el nombre de Condición Física en el deporte hemos entendido como la suma o combinación de todas las capacidades físicas. (Fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).

4.5.1 FUERZA

Se define como la capacidad que tiene el hombre para superar una resistencia exterior y resistirla, a través de los esfuerzos musculares. La fuerza es importante para todas las disciplinas deportivas tanto para hombres como para mujeres.

Las fibras musculares dentro de los músculos que reaccionan cuando tienen que resistir peso o entrenamiento de resistencia. Esta reacción mejora la eficacia del músculo y la capacidad de reaccionar el sistema nervioso central. La fuerza puede dividirse en varios tipos que son:

- a. **La fuerza propiamente dicha (máxima).** Es la fuerza más elevada que el sistema neuromuscular es capaz de desarrollar contra una resistencia mediante una contracción muscular voluntaria.
- b. **La fuerza rápida.** Es la capacidad del sistema neuromuscular para desarrollar una rápida tensión contra la resistencia.
- c. **La resistencia a la fuerza.** Es la capacidad del sistema neuromuscular de oponerse a la fatiga durante trabajos de fuerza y duración.

4.5.2 RESISTENCIA

La definición más simplificada es: La resistencia es la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración. El elemento principal que limita y a la vez influye en el desarrollo de la resistencia es la fatiga. Se considera que el atleta tiene resistencia cuando resiste el trabajo físico el mayor tiempo posible con o sin fatiga. Sin la resistencia es difícil repetir otros tipos de entrenamiento de forma suficiente para desarrollar los otros componentes de la forma física del atleta.

Existen varios tipos de clasificaciones acerca de este tema y no existe un acuerdo total; pero para la realización de este estudio nos basaremos en la siguiente clasificación realizada por varios autores, que es la siguiente:

- Resistencia a la velocidad (8 - 10 a 45 segundos).
- Resistencia de breve duración (45 segundos a 2 minutos).
- Resistencia de duración media (2 a 10 minutos).
- Resistencia de larga duración I (10 a 35 minutos).
- Resistencia de larga duración II (de 35 a 90 minutos).
- Resistencia de larga duración III (a más de 90 minutos).

Otros autores definen solo dos tipos de resistencia que son:

- a. **Resistencia aeróbica:** Es aquella en que el aprovisionamiento energético se da con valores estabilizados de pulso, presión sanguínea y respiración.
- b. **Resistencia Anaeróbica:** Es la capacidad para ejecutar movimientos o secuencias de movimientos con la velocidad adecuada en ausencia de oxígeno. Es la velocidad - resistencia

4.5.3 VELOCIDAD

Hay una confusa utilización de los términos de velocidad y rapidez en referencia al corto tiempo de ejecución de una actividad con ritmo elevado. Pero Matveev define la velocidad como: El tiempo mínimo utilizado en la realización de un movimiento completo. Y la rapidez como: El tiempo mínimo utilizado en la realización de algún componente del movimiento. En conclusión, cuando expresa velocidad este lleva implícito el término de rapidez. En definitiva parece razonable definir las siguientes formas de rapidez:

- Rapidez de reacción: Es la capacidad para responder rápidamente a un estímulo con un movimiento.
- Rapidez de ritmo.
- Rapidez locomotriz.
- Rapidez resistente.

4.5.4 FLEXIBILIDAD

Puede definirse como la capacidad de realizar gestos usando la capacidad articular más amplia posible, tanto de forma activa como pasiva. Esta capacidad tiene gran valor porque en ella se basan muchas modalidades de trabajo, aumentando la economía del gesto y contribuyen a la precisión del mismo.

La falta de su desarrollo es un factor de limitación de la máxima velocidad de realización del aprendizaje de la técnica y economía, dado que aumenta el gasto energético y facilita la fatiga. Los factores que favorecen o limitan son de naturaleza neuro - fisiológico o bien de naturaleza anatómica que tiene importancia el tipo y forma de las superficies articulares, la capacidad de estiramiento de los músculos (punto de mayor incremento del estiramiento mediante la regulación del aflojamiento).

La flexibilidad puede caracterizarse en tres tipos:

- a. **Activa:** La acción de los músculos que distienden los antagonistas.
- b. **Pasiva:** La acción de la inercia, de la gravedad, al peso del atleta, de un compañero o un aparato.
- c. **Mixta:** La interacción de las anteriores de forma variada.

4.5.5 LA COORDINACIÓN

Es la capacidad para resolver en secuencia ordenada y armónica un problema de movimiento. Está relacionada con la inteligencia de movimiento, esquemas motrices ya aprendidos, con la estructuración del esquema corporal, con las nociones del tiempo y espacio con el adecuado juego entre tensión y relajación, con las sensaciones cenestésicas, con la plasticidad para el aprendizaje.

Los variados métodos de trabajo de la coordinación se refieren fundamentalmente al aprendizaje de los movimientos en los niveles infantiles, sobre todo a través del ejercicio – problemas, y la paulatina incorporación de elementos técnicos y gestos deportivos simplificados a partir de los 10 años. La coordinación se entiende como la función que cumple en sistema nervioso central y el aparato esquelético, en el marco de una secuencia de movimiento. La capacidad de coordinación depende de dos factores:

- De la Observación de las leyes biomecánicas en la ejecución de las secuencias de movimiento y de la actividad de los músculos agonistas y antagonistas aplicando el principio de repetición mejora la coordinación.
- La continua repetición lleva a la estructuración de la memoria del movimiento, que tiene íntima relación con la formación del automatismo, sin embargo, la adquisición del hábito motor específico sin bases en la multilateralidad de las tareas en las edades escolares, crea un acondicionamiento que limita las posibilidades de rendimiento. Esta cualidad permite aprender variadas secuencias de movimiento y adaptarse rápidamente a situaciones nuevas, solucionándolas satisfactoriamente.

4.6 EL ENTRENAMIENTO EN EDADES INFANTILES:

La capacidad de rendimiento motor queda determinada por el nivel de las cualidades motrices implicadas, a través de la maduración y el aprendizaje se desarrolla diferentes sistemas y todo unido a un mecanismo funcional expresado por la coordinación. Montessori habla de fases sensitivas describiendo así la afinidad aprensiva respecto a diferentes contenidos en diferentes edades. Este proceso finaliza más o menos entre los 7 y 12 años, a partir de ese momento las capacidades motrices reaccionan basándose en estímulos de entrenamiento, es decir, pasan a ser entrenables. (Ver Anexo No. 1, página No. 300).

El nivel que alcanzan los niños dentro del atletismo se determina por un lado mediante el efecto incentivaste del ambiente sociocultural en que el niño crece, pudiendo ser de cualidades muy diferentes y por otro lado mediante las influencias formativas y educativas que sufre el niño y que pueden ser de diferente calidad, a estos se añaden las condiciones de madurez como requisitos de los procesos de aprendizaje.

Queriendo valorar la entrenabilidad de diferentes capacidades, toparemos con límites intrínsecos de la persona. (Ver Anexo No. 2, página No. 30). La mayoría de las capacidades motrices, sobre todo aquellas que necesiten un determinado nivel de velocidad y de fuerza, se desarrollan con mayor rapidez que antes.

El bajo nivel de las capacidades coordinativas no permite la realización de movimientos con fluidez y precisión y parece ser ventajoso entrenar esta capacidad en la edad antes mencionada. En la edad preescolar se desarrollan las capacidades motrices básicas que condicionan el rendimiento máximo futuro en el deporte debiendo estimularse más en esta edad ya que el desarrollo de la flexibilidad, equilibrio y la velocidad de reacción avanza en esta época con especial rapidez. (Ver Anexo No. 3, página No. 31).

Para describir la entrenabilidad en edades infantiles debemos comprobar:

- Como se desarrollan las cualidades motrices básicas en la infancia con relación a la madurez.
- Como o bien en que condiciones, se pueden entrenar y
- Que capacidad de rendimiento y de carga alcanza los niños en esa fase. (Ver Anexo No. 4, página No. 31).

4.7 PRUEBAS DE CONTROL (Anexo No. 5, pagina 32).

PRUEBAS DE CONTROL					
CUALIDAD	PRUEBA	EDADES			
		5 – 8 Años	9 – 10 Años	11 – 13 Años	14 – 16 Años
Resistencia	Carrera de 800 metros (mujeres)	X	X	X	X
	Carrera de 1,500 metros (hombres)	X	X	X	X
	Test de Harvard			X	X
Fuerza	Salto de longitud con y sin impulso		X	X	X
	Salto de altura con los dos pies		X	X	X
	Abdominales		X	X	X
	Avance en apoyo facial		X	X	X
Flexibilidad	Arco	X	X	X	X
	Flexión del Tronco al frente	X	X	X	X
Velocidad	Carrera de 20 metros y 30 metros		X	X	X
	Salida de Pie		X	X	X
	Skipping		X	X	X

4.8 EXAMEN MEDICO DEL DEPORTISTA

La Medicina Deportiva no es solamente una medicina orientada hacia el conjunto de las situaciones patológicas susceptibles de incapacitar a un atleta, sino que incluye también un carácter de Medicina Preventiva, que se pone de manifiesto en preguntas tan frecuentemente formuladas al médico como:

- ¿Puedo practicar sin inconvenientes una actividad física?
- ¿Que deporte me aconsejaría?
- ¿Que actividad puede desarrollar a mis sesenta años?
- Cuándo más entreno peores son mis marcas ¿Porque?
- ¿Cómo puedo mejorar mis marcas?

4.8.1 EXAMEN MÉDICO PARA PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

Se requiere de una historia clínica y un examen físico, en el que si se puede agregar un electrocardiograma (ECG), seria completo el examen. Más allá de esto, existen exámenes más elaborados que incluyen análisis de sangre y otros destinados exclusivamente a detectar factores de riesgo, como por ejemplo: Lípidos circulantes en la sangre.

4.8.2 HISTORIA CLÍNICA

La historia clínica puede ser combinada con datos provenientes de la proforma computada de los síntomas previos, de lo relevante de la historia familiar y de la medicación. El programa de entreno propuesto debe ser cuidadosamente considerado y relacionado con el examen médico integral.

4.8.3 EXAMEN MÉDICO DEL DEPORTISTA PREVIO A LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

El examen médico del deportista, debe de tener por objeto identificar las limitaciones indicadas, valorar el riesgo que implica la actividad deportiva y adaptar ésta al estado del individuo. El examen médico pues a través de esta compleja relación proporciona a cada deportista una respuesta a las preguntas siguientes:

- ¿Puede repercutir desfavorablemente en el estado del deportista la práctica del deporte?
- ¿Está la actividad física bien adaptada a dicho estado?
- ¿Permite dicho estado alcanzar un determinado nivel de actividad física?

4.8.4 ETAPAS DEL EXAMEN FÍSICO

La contraindicación para la práctica del deporte está basada en un examen con un planteamiento funcional y un planteamiento clínico, erróneamente subestimado éste a veces, dado que es el que mayor información proporciona. Lo que muchos consideran una formalidad enojosa puede convertirse en un acto médico eficaz cuando es completo.

4.8.4.1 ENTREVISTA

Nos permite conocer antecedentes Médicos; antecedentes traumáticos que deben precisar no solo antecedentes de fracturas, esguinces y luxaciones, sino también los antecedentes de lesión tendinosa y muscular. También nos proporciona antecedentes familiares:

- Tratamientos seguidos con anterioridad: ¿En los antecedentes deportivos debemos que deportes se han practicado con anterioridad? ¿Durante cuanto tiempo? ¿A que nivel? ¿Cuales son las marcas actuales? ¿Que incidentes se han sufrido en entrenamientos o en competiciones?
- Vacunaciones: Sobre todo la vacunación antitetánica, porque la inyección de recuerdo cada cinco años es muchas veces es difícil de realizar en el medio deportivo.

4.8.4.2 EXAMEN CLÍNICO

Debe ser completo, orientados por los datos recogidos en el curso de la entrevista y debe centrarse especialmente en los aparatos cardiovascular, locomotor, neurológico y otorrinolaringológico. Podrá completarse con un estudio para comprobar si existe glucosuria o proteinuria.

Estudio estaturoponderal: Es indispensable en los niños, es preferible seguir el crecimiento comparándolo con las curvas normales de crecimiento somático.

4.8.4.3 EXAMEN FUNCIONAL

Tiene por objeto ante todo descubrir la existencia de la patología subyacente, no objetiva por el examen clínico, o un eventual estado de fatiga o de inadaptación al ejercicio. Las pruebas de adaptación cardiovascular al ejercicio son las utilizadas mas habitualmente, debido a la importancia de está función como factor limitado del esfuerzo y por la sencillez de los parámetros medidos: frecuencia cardiaca y tensión arterial.

4.8.4.4 EXAMEN FÍSICO

El examen clínico de rutina comprende el control de la altura; peso; grado de obesidad; el estudio de características de la piel; pechos; axilas; la palpación del cuello y las ingles en busca de nódulos linfáticos que indiquen las posibles infecciones y erupciones superficiales, también deben tomarse en cuenta el cabello; cuero cabelludo; ojos; orejas; nariz; boca; (incluyendo los dientes y las encías) amígdalas y garganta. Se mide la presión sanguínea y se controla el corazón y los pulmones para la detección de sonidos anormales.

4.8.4.5 CONTRAINDICACIONES ABSOLUTAS PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

Los elementos que deben ser tomados en cuenta son las afecciones, como las enfermedades infecciosas evolutivas, las cardiopatías con inadaptación de los flujos cardíaco y coronario al esfuerzo y las neuropatas graves, pueden constituir una contraindicación evidente para el ejercicio.

Las enfermedades que también deben tomarse en cuenta son las respiratorias, las anemias severas y las que provocan desordenes metabólicos tales como: enfermedades de la glándula tiroides, suprarrenal y de los riñones que impiden la práctica hasta que haya sido superadas, debido a que estos procesos pueden causar la muerte.

4.8.6 CONTRAINDICACIONES RELATIVAS A LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

La recuperación reciente de las enfermedades antes mencionadas, las discapacidades crónicas de grado menor resultantes de estos procesos, la hipertensión no controlada y las enfermedades músculo - articulares necesitan del examen médico del especialista. Un aspecto que requiere especial atención por parte del profesional, es el papel que los medicamentos pueden desempeñar en las enfermedades y en la práctica del ejercicio físico.

Es evidente que la enfermedad debe ser valorada en cuanto a su gravedad y a su grado de evolución, pero no lo es menos que tal contraindicación debe ser valorada también en función de la intensidad de la práctica del ejercicio físico.

Por último, hay que tener en cuenta la motivación del individuo y el deseo de superación de sí mismo, que es un estímulo importante para el mejoramiento de la enfermedad y para la práctica del ejercicio físico. Cuando el ejercicio expone a agravar la patología existente o a desencadenar una agudización antes de que se alcance el límite fisiológico del ejercicio, entonces la contraindicación es imperativa, si bien a veces difícil de aceptar por parte del deportista, que no siempre comprende la necesidad de la misma, como ocurre en pacientes coronarios, hipertensos o asmáticos.

5. DESCRIPCION DE LA PRACTICA DOCENTE

- Se realizó durante seis meses en el Estadio “La Pedrera” de la ciudad.
- Se elaboró el proyecto con una duración de tres semanas.
- Se inició el trabajo de campo en el Estadio “La Pedrera”, a partir de la cuarta semana.
- Se aplicó la primera evaluación funcional en la cuarta semana.
- Se desarrolló el periodo preparatorio del plan de entrenamiento realizándolo de la cuarta a la quinceava semana, desarrollando y mejorando las cualidades motrices de las atletas. (Resistencia, flexibilidad, velocidad y fuerza).
- Se desarrolló la preparación general desarrollando y mejorando la fuerza y la resistencia contribuyendo a formar hábitos y destrezas de la carrera con una duración de seis semanas.
- Se desarrolló la preparación especial desarrollando y mejorando en el atleta la velocidad y flexibilidad logrando la economía de los movimientos de la carrera durando seis semanas.
- En la semana once se aplicó la segunda evaluación funcional.
- Se organizó una competencia entre las mismas atletas para motivarlas para competir.
- Se realizó el período competitivo del plan de entrenamiento, en este período se mejoró la condición física de los atletas realizándolo de la semana diecisiete a la veinticinco.
- Se obtuvo la forma deportiva del atleta perfeccionando la carrera y preparando al atleta a competir durante siete semanas.
- Se aplicó la tercera evaluación funcional.
- Se realizó una segunda competencia entre las mismas atletas con el objetivo de que ellas se pudieran dar cuenta de su desarrollo, muchas atletas superaron a otras.
- Se mantuvo la forma deportiva del atleta conservando sus distancias y sus tiempos, estando preparado para la competencia fundamental, durante tres semanas.
- Se participó en el Torneo Intercolegial organizado por el Club Atlético “La Pedrera” con el cual se determinaron resultados de la cuarta evaluación funcional de las atletas.
- Se desarrolló un período transitorio con una duración de dos semanas en el cual las atletas solo mantuvieron su condición física a través de juegos.

6. DESCRIPCION DE LA METODOLOGIA QUE FUE UTILIZADA DURANTE LA PRACTICA DOCENTE

6.1 EN EL CAMPO DOCENTE

La metodología que se utilizó para impartir las sesiones de entrenamiento fue la siguiente:

- Método directo.
- Método Demostrativo.
- Método Deductivo.
- Método Inductivo.

6.2 EN EL CAMPO DE SERVICIO

La metodología que se utilizó para llevar a cabo el plan de entrenamiento, fue la siguiente:

Fuerza:

- Método de Repetición.
- Método de Circuito.
- Método Estándar.
- Método Piramidal.

Resistencia

- Método Continuo.
- Método de Repetición.
- Método de Cambios de Velocidad.
- Método de Fartlek.
- Método de Intervalos.
- Método de circuito.

Velocidad

- Método de Repetición.
- Método de Intervalos.
- Método de Esfuerzo Máximo.
- Método Alterno.

Flexibilidad

- Método de Elongación Activa.

7. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Un factor importante que hay que tomar en cuenta es que las atletas ya tenían una condición física aceptable; se aplicaron cuatro evaluaciones funcionales, con el fin de determinar si hubo o no mejoramiento de sus cualidades motrices.

En la gráfica No. 1 (ver Anexo No. 6, página No. 33) muestra los resultados de los 60 metros planos de las atletas de la categoría Infantil "B" rama Femenina, de la evaluación inicial a la evaluación final obtuvieron:

La atleta No. 1 mejoró 1 minuto con 1 centésima, la atleta No. 2 mejoró 46 centésimas de segundo, la atleta No. 3 mejoró 52 centésimas, la atleta No. 4 mejoró 33 centésimas de segundo, la atleta No. 5 mejoró 51 centésimas de segundo, la atleta No. 6 mejoro 44 centésimas de segundo, la atleta No. 7 mejoró 24 centésimas, la atleta No. 8 mejoró 24 centésimas, la atleta No. 9 mejoró 25 centésimas de segundo, la atleta No. 10 mejoró 29 centésimas de segundos, la atleta No. 11 mejoró 30 centésimas de segundo, la atleta No. 12 mejoró 38 centésimas de segundo, la atleta No. 13 mejoró 29 centésimas de segundo, la atleta No. 14 mejoró 28 centésimas de segundo, la atleta No. 15 mejoró 24 centésimas de segundo y la atleta No. 16 mejoró 35 centésimas de segundo.

Del 100 % de las atletas de la Categoría Infantil "B" mejoraron su condición Física especialmente la velocidad.

En la gráfica No. 2 (ver Anexo No. 6, página No. 33) muestra los resultados obtenidos en la prueba de 800 metros de las atletas de la categoría Infantil "B" rama femenina, de la evaluación inicial a la evaluación final obtuvieron:

La atleta No. 1 mejoró 24 segundos, la atleta No. 2 mejoró 24 segundos, la atleta No. 3 mejoró 23 segundos, la atleta No. 4 mejoró 25 segundos., la atleta No. 5 mejoró 20 segundos, la atleta No. 6 mejoro 27 segundos, la atleta No. 7 mejoró 23 segundos, la atleta No. 8 mejoró 27 segundos, la atleta No. 9 mejoró 23 segundos, la atleta No. 10 mejoró 19 segundos, la atleta No. 11 mejoró 23 segundos, la atleta No. 12 mejoró 28 segundos, la atleta No. 14 mejoró 29 segundos, la atleta No. 15 mejoró 24 segundos y por ultimo la atleta No. 16 mejoró 23 segundos.

Del 100% de las atletas de la categoría Infantil "B" mejoro su condición Física, especialmente de resistencia anaeróbica.

En la gráfica No. 3 (ver Anexo No. 6, página No. 34) muestra los resultados del lanzamiento de pelota de las atletas categoría Infantil "B" rama femenina, de la evaluación inicial a la evaluación final obtuvieron:

La atleta No. 1 mejoró 25 centímetros, la atleta No. 2 mejoró 55 centímetros, la atleta No. 3 mejoró 65 centímetros, la atleta No. 4 mejoró 50 centímetros, la atleta No. 5 mejoró 55 centímetros, la atleta No. 6 mejoró 43 centímetros, la atleta No. 7 mejoró 49 centímetros, la atleta No. 8 mejoró 40 centímetros, la atleta No. 9 mejoró 80 centímetros, la atleta No. 10 mejoró 35 centímetros, la atleta No. 11 mejoró 50 centímetros, la atleta No. 12 mejoró 75 centímetros, la atleta 13 mejoró 34 centímetros, la atleta No. 14 mejoró 40 centímetros, la atleta No. 15 mejoró 45 centímetros y la atleta No. 16 mejoró 40 centímetros.

Del 100 % de las atletas de la categoría Infantil "B" mejoro su Condición Física especialmente su fuerza en las extremidades superiores.

En la gráfica No. 4 (ver Anexo No. 6, página No. 34) muestra los resultados del salto largo de las atletas de la categoría Infantil "B" rama femenina, en la evaluación inicial y la evaluación final obtuvieron:

La atleta No. 1 mejoró 29 centímetros, la atleta No. 2 mejoró 35 centímetros, la atleta No. 3 mejoró 33 centímetros, la atleta No. 4 mejoró 25 centímetros, la atleta No. 5 mejoró 26 centímetros, la atleta No. 6 mejoró 45 centímetros, la atleta No. 7 mejoró 28 centímetros, la atleta No. 8 mejoró 36 centímetros, la atleta No. 9 mejoró 16 centímetros, la atleta No. 10 mejoró 40 centímetros, la atleta No. 11 mejoró 20 centímetros, la atleta No. 12 mejoró 30 centímetros, la atleta No. 13 mejoró 15 centímetros, la atleta No. 14 mejoró 20 centímetros, la atleta No. 15 mejoró 30 centímetros y la atleta No. 16 mejoro mejoró 24 centímetros.

Del 100% de las atletas de la Categoría Infantil "B" mejoro su condición física especialmente la fuerza explosiva de las extremidades inferiores.

En la gráfica No. 5 (ver Anexo No. 6, página 35) muestra los resultados de salto de altura de las atletas de la categoría Infantil "B" rama femenina, en la evaluación inicial y en la evaluación final obtuvieron:

La atleta No. 1 mejoró 6 centímetros, la atleta No. 2 mejoró 16 centímetros, la atleta No. 3 mejoró 20 centímetros, la atleta No. 4 mejoró 8 centímetros, la atleta No. 5 mejoró 16 centímetros, la atleta No. 6 mejoró 16 centímetros, la atleta No. 7 mejoró 10 centímetros, la atleta No. 8 mejoró 10 centímetros, la atleta No. 9 mejoró 10 centímetros, la atleta No. 10 mejoró 8 centímetros, la atleta No. 11 mejoró 12 centímetros, la atleta No. 12 mejoró 16 centímetros, la Atleta No. 13 mejoró 10 centímetros, la atleta No. 14 mejoró 12 centímetros, la atleta No. 15 mejoró 8 centímetros y la atleta No. 16 mejoró 6 centímetros.

Del 100% de las atletas de la categoría Infantil "B" mejoraron su condición física especialmente la fuerza de las extremidades inferiores.

8. CONCLUSIONES

- El 100% de la población de la categoría Infantil “B” rama Femenina se sometió al plan de entrenamiento que tuvo una duración de seis meses mejorando su condición física y superando sus marcas y tiempos.
- Las atletas asimilaron la metodología que se utilizó, tanto en la docencia como en el servicio, por parte del entrenador practicante y se acoplaron rápidamente al proceso de enseñanza – aprendizaje.
- Se intercambió conocimientos técnicos y científicos con los entrenadores encargados del Club Atlético “La Pedrera” y por ende se formó un conocimiento más amplio del proceso de entrenamiento.
- Se fomentó el Atletismo en los niños motivándolos a competir y de esta manera los padres de familia pudieron observar como sus hijos modificaron su conducta, desarrollando en ellos su creatividad y entusiasmo para realizar todas sus actividades cotidianas.
- El desarrollo de las cualidades motrices (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) en los niños es la base para que el atleta obtenga logros positivos en su vida competitiva.
- No se requiere de una gran inversión económica para lograr resultados positivos en el desarrollo físico, intelectual y emocional de los niños.

9. RECOMENDACIONES

- El Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE le dé continuidad al espacio brindado a sus estudiantes que han cerrado pensum de pregrado y grado por parte del Club Atlético “La Pedrera”, permitiéndole realizar sus practicas sin ningún contratiempo y con gran éxito.
- Solicitar por parte del Club Atlético “La Pedrera” a las autoridades del Escuela de Ciencia Y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte ECTAFIDE se amplíe el tiempo de practica y los días de trabajo a 4 veces por semana tomando en cuenta que dicho Club no cuenta con mucho personal para seguir el proceso de entrenamiento.
- Que las niñas tengan una motivación, dirección y supervisión de un entrenador específico para así continuar con los logros obtenidos durante la realización de la Experiencia Docente con la Comunidad.

10. BIBLIOGRAFIA

1. AQUINO, Francisco; ZAPATA, Oscar. 1983. Psicopedagogía de la Motricidad. México Editorial Trillas. 466 páginas.
2. -----, 1982. Psicopedagogía de la Educación Motriz en la Adolescencia. México Editorial Trillas. 404 páginas.
3. -----, 1987. Psicopedagogía de la Educación Motriz de la Juventud. México. Editorial Trillas. 440 páginas.
4. CASTELO REIS, Marthín. 1978. Carreras. Barcelona, España. Editorial Sintés 136 páginas.
5. HARRE, Dietrich. 1977. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Cuba Editorial Científico Técnico. 258 páginas.
6. JUNCOSA, Juan 1979. Carreras de Velocidad. España. Editorial Sintés 208 páginas.
7. -----, 1973. Carrera de Relevos, Vallas y Steeple. España. Editorial Sintés 154 páginas.
8. MANFRED, Grosser 1989. Test de la Condición Física. México Ediciones Martínez Roca 192 páginas
9. ----- 1986. Técnicas de Entrenamiento. España. Ediciones Martínez Roca 196 páginas.
10. -----, 1985. Entrenamiento con Niños. España. Ediciones Martínez Roca 206 páginas
11. MATVEEV, L. P. 1983. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Rusia Editorial Raduga. 396 páginas.
12. OZOLIN, N.G. 1989 Sistema Contemporáneo de Entrenamiento. Cuba Editorial Científico - Técnica. 347 páginas.
13. PILA TELEÑA, Augusto 1986. Preparación Física. España. Editorial Grefol 286 páginas.
14. REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE ATLETISMO. 1980. Cuadernos de atletismo, Velocidad y Vallas. España. Editorial Augusto Pila Teleño. 108 páginas.
15. -----, 1980. Cuadernos de atletismo, Longitud y Triple. España. Editorial Augusto Pila Teleño. 96 páginas.
16. -----, 1980. Cuadernos de Atletismo, Bala y Jabalina. España. Editorial Augusto Pila Teleño. 90 páginas.
17. THOMPSON, Peter 1990 Introducción a la Teoría del Entrenamiento. Editorial International Amateur Athletic Federación. 105 páginas

ANEXOS

Anexo No. 1. Modelo de las fases sensibles. (Martín, 1982, Pagina No. 51).

Edad	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Capacidades Psicomotrices Coordinativo-funcionales:										
Capacidad de Aprendizaje motriz			X	X	X	X	X			X
Capacidad de diferencia y control				X	X	X	X	X		X
Capacidad de reacción óptica, acústica				X	X	X				
Capacidad de orientación espacial				X	X	X	X	X	X	X
Capacidad rítmica.		X	X	X	X	X	X	X		
Capacidad de Equilibrio					X	X	X	X		
Capacidades Físicas										
Resistencia.		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Fuerza				X	X	X	X	X	X	X
Velocidad		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Afectivo-cognoscitivas:			X	X	X	X	X	X	X	X
Características afectivo-cognoscitivas		X	X	X	X	X	X	X		
Estímulos para el Aprendizaje										

Anexo No. 2 Posibilidades de iniciar el entrenamiento y del entrenamiento forzado de la condición física en diferentes edades (Grosser, 1981, pagina No. 13).

Elementos de la Condición Física	Niveles de Edades (M = Masculino F = Femenino)						
	05 - 07	08 - 09	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17	18 - 20
Fuerza Máxima				+F	+M *F	*M #F	#M >F
Fuerza Explosiva			+F	+M *F	*M #F	#M >F	>M >F
Fuerza resistencia				+F	+M *F	*M #F	#M >F
Resistencia aeróbica		+M +F	+M +F	*M *F	*M *F	#M #F	>M >F
Resistencia anaeróbica				+F	+M *F	*M #F	#M >F
Velocidad de reacción		+M +F	+M +F	*M *F	*M *F	#M #F	>M >F
Velocidad máxima acíclica			+F	+M *F	*M *F	#M #F	>M >F
Velocidad máxima cíclica			+F	+M *F	*M *F	#M #F	>M >F
Flexibilidad	*M *F	*M *F	*M *F	#M #F	>M >F	>M >F	>M >F

Explicación: + = Inicio cuidadoso (1 -2 v/semana) * = Entrenamiento más intenso (2- 5 v/semana)
 # = Entrenamiento de Rendimiento > = A partir de aquí seguido.

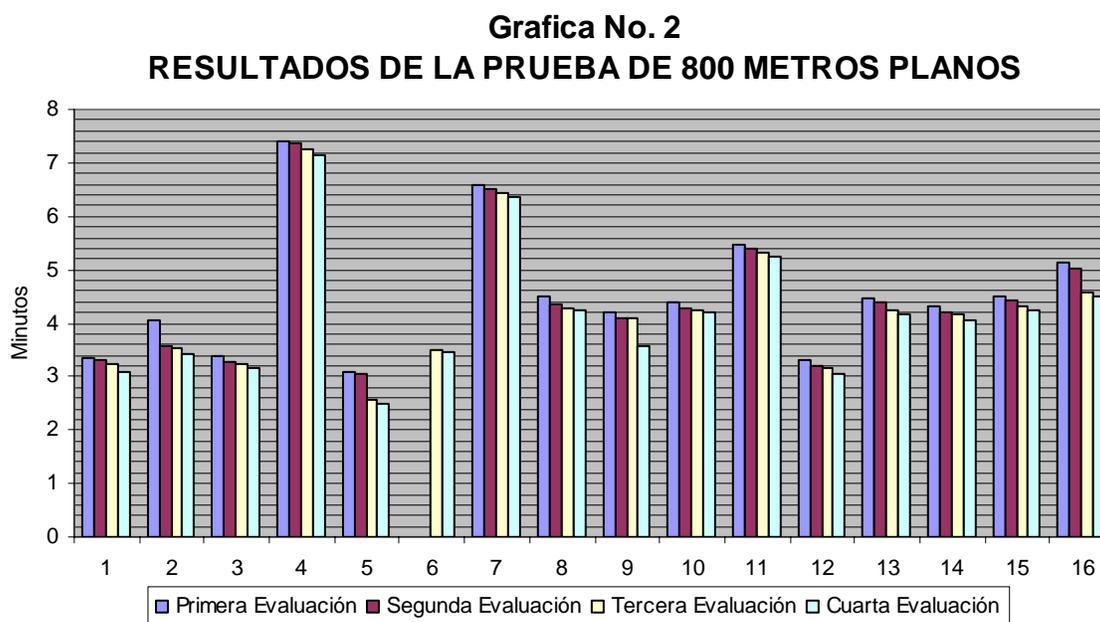
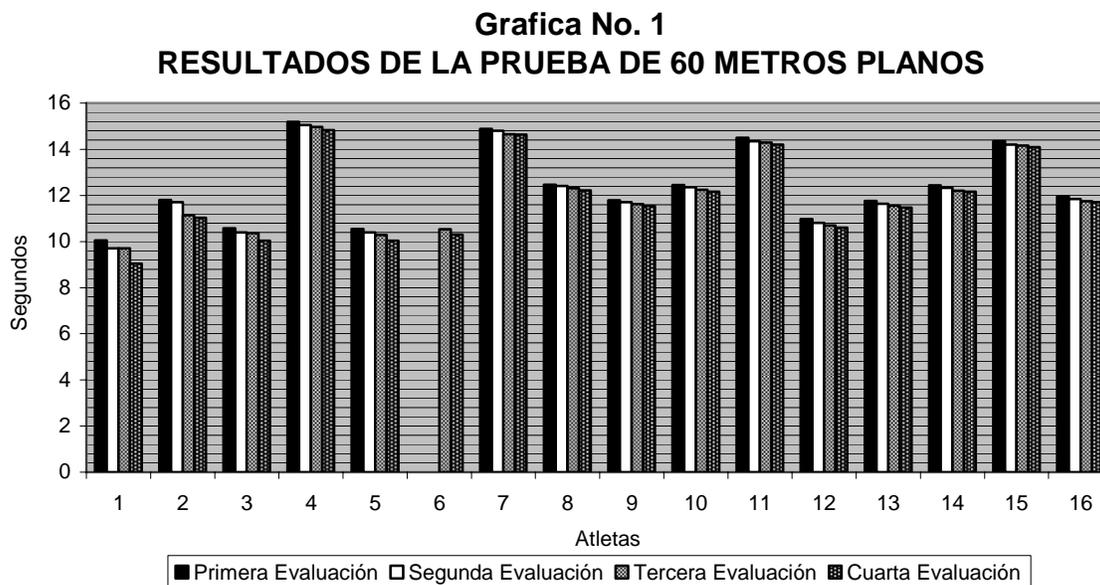
Anexo No. 3 Edad idónea para el aprendizaje óptimo de las diferencias condicionales motrices (Wolanski, 1979, 335).

<i>Las siguientes condiciones motrices pueden relacionarse con las edades idóneas para un aprendizaje óptimo de la siguiente forma:</i>	
Equilibrio dinámico	De 12 a 15 años
Equilibrio en movimientos rotatorios.	De 11 a 14 años.
Exactitud en los movimientos con la mano derecha alejada del cuerpo	De 10 a 13 años.
Exactitud en los movimientos con la mano izquierda alejada del cuerpo.	De 10 a 15 años.
Exactitud en los movimientos con las manos cerca del cuerpo.	De 10 a 18 años.
Fuerza prensiva de la mano.	De 11 a 13 años.
Fuerza a nivel de la cintura escapular.	De 12 a 14 años
Fuerza de la musculatura femoral.	De 10 a 12 años.
Reacción a estímulos óptimos.	De 18 a 22 años.
Reacción a estímulos acústicos.	18 años.
Reacción a estímulos táctiles.	De 14 a 18 años.
Velocidad de movimientos rotatorios.	De 12 a 14 años
Velocidad de movimientos de la mano.	De 10 a 14 años.
Resistencia en general (volumen máximo de oxígeno).	De 15 a 22 años.

Anexo No. 4 Los requisitos biológicos de las capacidades motrices en la edad infantil (Keul, 1982, pagina No. 48)

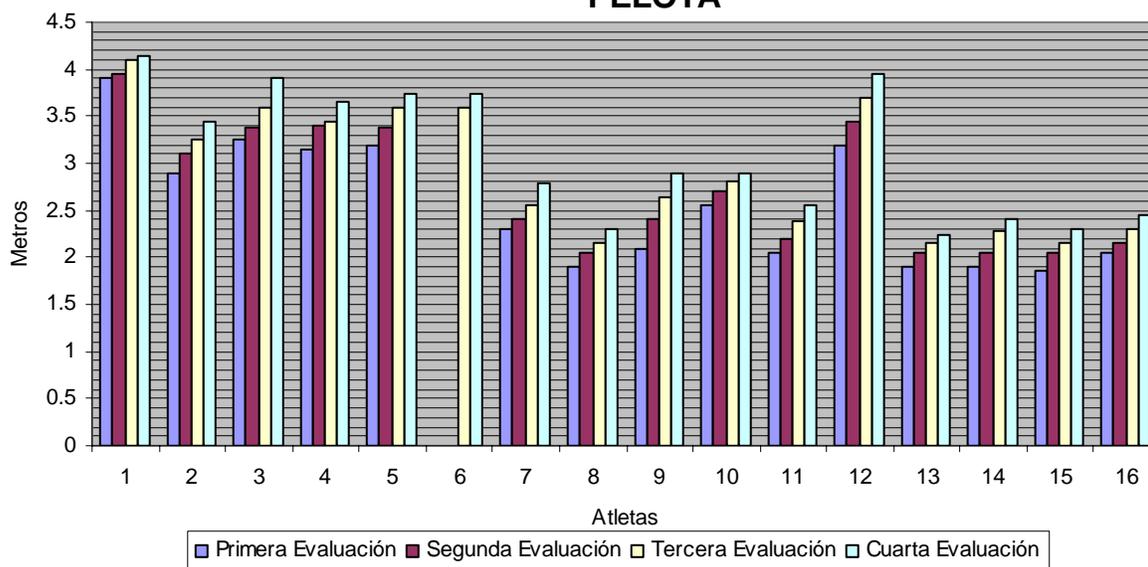
Requisitos Biológicos de los Rendimientos Deportivos del niño					
	Duración	Sistema Delimitador	Posibles Repercusiones	Ejemplo Deportivo	Aptitud
Fuerza	>5"	Aparato Contráctil	Hueso, Cartílagos	Levantamiento de Pesas	0
Velocidad	>15"	Fosfatos en energía, aláctica 95%	Músculo	10 metros lisos	(+)
Velocidad resistencia	>1'	Anaeróbico láctico-aláctico 90%	Catabolismo Vegetativo	400 metros lisos	0
Resistencia de corta duración	1 – 5'	Entre 50y 70% aeróbico + 50 a 30 % anaeróbico		1500 metros lisos	(+)
Resistencia mediana duración	5 – 30'	80 a 90% aeróbico + 20 a 10% anaeróbico	Tendones	5,000 metros lisos	++
Resistencia larga Duración	>30'	95% aeróbico + 5% anaeróbico		Maratón	++
Coordinación	-----	Neuromuscular	-----	Gimnasia	++
Flexibilidad	-----	Ligamentos / Tendones	Articulaciones	Gimnasia	++

Anexo No. 6 Gráficas No. 1 y No. 2 de los resultados de las evaluaciones funcionales.

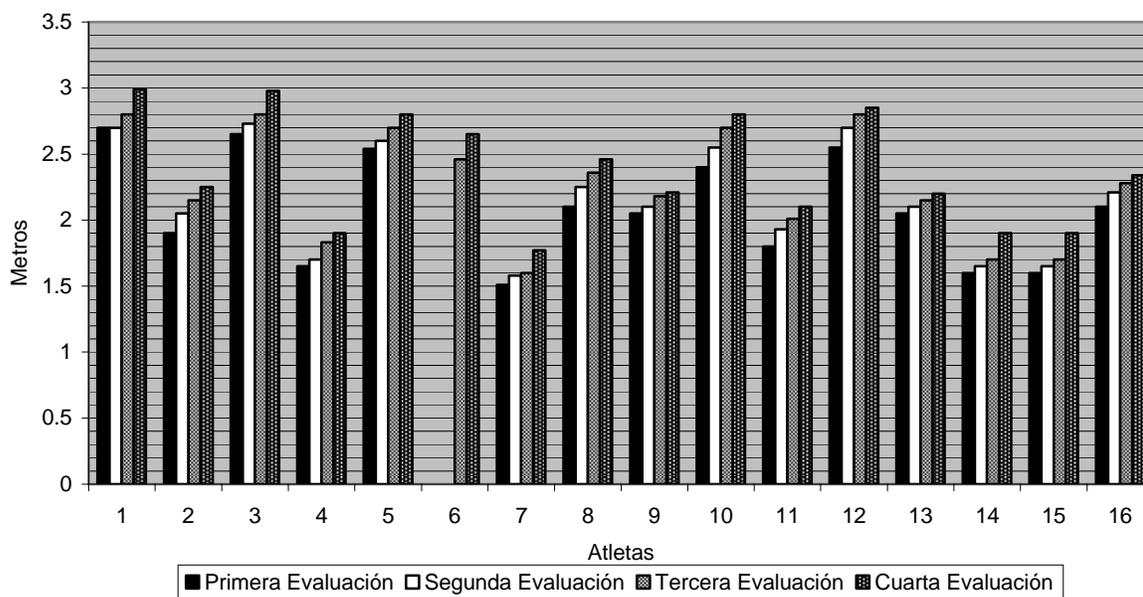


Gráficas No. 3 y No. 4 de los resultados de las evaluaciones funcionales.

Grafica No. 3
RESULTADOS DE LA PRUEBA DE LANZAMIENTO DE PELOTA



Grafica No. 4
RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SALTO LARGO



Gráfica No. 5 de los resultados de las evaluaciones funcionales.

Grafica No. 5
RESULTADOS DE LA PRUEBA DE SALTO ALTO

