



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Germán Pastor Chalá Sola

DIRECTOR:

Dr. Elmer Meneses. MSc.

Ibarra, 2015

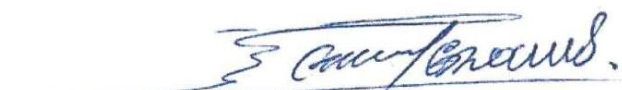
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Distinguido Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado cuyo tema es: **“MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015”**. Trabajo realizado por el señor: Germán Pastor Chalá Sola, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presente y corresponsable directo del desarrollo del actual trabajo de investigación que reúne los requerimientos y virtudes suficientes para ser defendido públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director


MSc. Elmer Meneses
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

DEDICATORIA

No hay palabras que puedan puntualizar mi profunda gratitud a mi madre quien a lo largo de mi vida ha velado por mi bienestar y progreso, a mis hijas, A mi esposa Glenda De Jesús quien me apoyo y alentó para permanecer cuando sentía que estaba a punto de rendirme siendo mi apoyo en todo momento, para obtener una educación de calidad al servicio de la niñez y la juventud. También este trabajo de grado dedico a todos mis alumnos de la disciplina de Atletismo y en especial a Dios por iluminarme y cumplir con cada reto en mi vida.

Germán Chala

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la vida y poder mantenerme todos los días con salud.

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme.

Profundo Agradecimiento a la Carrera de Entrenamiento Deportivo quien me brindo la posibilidad de prepararme y formarme como un entrenador titulado.

Un agradecimiento Especial al MSc. Elmer Meneses por ser quien me ha guiado a lo largo de mi vida y de mi carrera para poder obtener este título tan anhelado.

Agradezco a la Federación Deportiva Del Carchi ubicado en Tulcán a los entrenadores, niños/as quienes me abrieron sus puertas para realizar este trabajo de investigación.

Germán Chala

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del Problema	3
1.3. Formulación del Problema	5
1.4. Delimitación de la Investigación	5
1.4.1. Unidades de Observación	5
1.4.2. Delimitación Espacial	5
1.4.3. Delimitación Temporal	5
1.5. Objetivos	5
1.5.1. Objetivo General	5
1.5.2. Objetivos Específicos	6
1.6. Justificación.....	6
CAPÍTULO II.....	9

2.	MARCO TEÓRICO	9
2.1.	Fundamentación teórica.....	9
2.1.1.	Fundamentación Epistemológica	9
2.1.2.	Fundamentación Sociológica	10
2.1.3.	Fundamento Filosófico.....	10
2.1.4.	Fundamento Psicológico.....	12
2.1.5.	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.6.	El Atletismo	14
2.1.7.	Generalidades:.....	14
2.1.8.	Especialidades Atléticas	16
2.1.9.	Los Saltos	17
2.1.10.	Lanzamientos.....	17
2.1.11.	Las pruebas combinadas	18
2.1.12.	Métodos de Entrenamiento para la velocidad:	18
2.1.13.	Carrera continuo	19
2.1.14.	Los sistemas Carreras fraccionadas	20
2.1.15.	La Velocidad	21
2.1.16.	Tipos De Velocidad:	21
2.1.17.	Velocidad de reacción.....	21
2.1.18.	Aceleración y Frecuencia.....	22
2.1.19.	Velocidad de Movimiento	23
2.1.20.	Velocidad de resistencia	24
2.1.21.	Clases De Métodos.....	24
2.1.22.	Velocidad de desplazamiento o de traslación	25
2.1.23.	Fases De La Velocidad	27

2.1.24.	Aceleración	27
2.1.25.	Velocidad Máxima.....	28
2.1.26.	Resistencia a la velocidad.....	28
2.1.27.	Aceleración	29
2.1.28.	Cambio de Ritmo	29
2.1.29.	Desarrollar.....	30
2.1.30.	Específico.....	30
2.1.31.	Frecuencia	30
2.1.32.	Identificar	30
2.1.33.	Intensidad	30
2.1.34.	Método	30
2.1.35.	Movimiento.....	30
2.1.36.	Reacción	31
2.1.37.	Repetición	31
2.1.38.	Salida	31
2.1.39.	Skipping	31
2.1.40.	Traslación.....	31
2.1.41.	Variedad.....	31
2.1.42.	Velocidad Máxima.....	31
2.2.	Posicionamiento Teórico Personal.....	32
2.3.	Glosario de Términos.....	33
2.4.	Interrogantes de investigación	35
2.5.	Matriz categorial.....	36
CAPÍTULO III.....		37
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	37

3.1.	Tipo de Investigación	37
3.1.1.	Investigación Bibliográfica.....	37
3.1.2.	Investigación de Campo.....	37
3.1.3.	Investigación de Descriptiva.....	37
3.1.4.	Investigación Propositiva	38
3.2.	Métodos	38
3.3.	Técnicas e Instrumentos	40
3.3.1.	Encuestas	40
3.4.	Población y Muestra.....	40
3.4.1.	Población	40
3.4.2.	Muestra	41
CAPÍTULO IV		42
4.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
4.1.	Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los entrenadores y a los deportistas.	43
4.2.	Encuesta a entrenadores	60
CAPÍTULO V		70
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1.	Conclusiones.....	70
5.2.	Recomendación	70
CAPÍTULO VI		72
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	72
6.1.	Título de la propuesta	72
6.2.	Justificación.....	72

6.3.	Fundamentación	73
6.4.	Objetivos	82
6.4.1.	Objetivo general	82
6.4.2.	Específicos.....	82
6.5.	Ubicación sectorial y física	82
6.6.	Desarrollo de la propuesta	83
6.7.	IMPACTOS	120
6.8.	DIFUSIÓN.....	120
6.9.	BIBLIOGRAFÍA:	121
	ANEXOS.....	124
	ANEXO 1: Árbol de Problemas	125
	ANEXO 2: Matriz de Coherencia	126
	ANEXO 3: Encuesta	127
	ANEXO 4: Fotografías	130

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 muestra	41
Cuadro N° 2 Sesión de entrenamiento en proceso de formación básica.	43
Cuadro N° 3 Aplicación de la técnica	44
Cuadro N° 4 entrenamiento de velocidad en el grupo	45
Cuadro N° 5 métodos para la velocidad	46
Cuadro N° 6 Resistencia y velocidad	47
Cuadro N° 7 Sistemas para el desarrollo de velocidad máxima	48
Cuadro N° 8 Velocidad a distintas intensidades	49
Cuadro N° 9 Velocidad gestual	50
Cuadro N° 10 Mayor frecuencia	51
Cuadro N° 11 Métodos para la velocidad.....	52
Cuadro N° 12 Pruebas de velocidad	53
Cuadro N° 13 Tipos de carreras	54
Cuadro N° 14 Parámetros de metraje	55
Cuadro N° 15 Capacidad física	56
Cuadro N° 16 Métodos de repetición	57
Cuadro N° 17 Desarrollo del organismo.....	58
Cuadro N° 18 Métodos aplicados	59
Cuadro N° 19 Entrenamiento diario	60
Cuadro N° 20 Corrección de la técnica	61
Cuadro N° 21 Entrenamiento de velocidad	62
Cuadro N° 22 Desarrollar la velocidad	63
Cuadro N° 23 Ejercicios para la velocidad	64
Cuadro N° 24 Desarrollar la velocidad	65

Cuadro N° 25 La sesión diaria	66
Cuadro N° 26 Ejecución de la velocidad	67
Cuadro N° 27 Capacidad física	68
Cuadro N° 28 Incidencia de los métodos	69

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Sesión de entrenamiento en proceso de formación básica.	43
Gráfico N° 2 Aplicación de la técnica	44
Gráfico N° 3 Entrenamiento de velocidad en el grupo	45
Gráfico N° 4 Métodos para la velocidad	46
Gráfico N° 5 Resistencia y velocidad	47
Gráfico N° 6 Velocidad máxima	48
Gráfico N° 7 Velocidad a distintas intensidades.....	49
Gráfico N° 8 Velocidad gestual	50
Gráfico N° 9 Mayor frecuencia	51
Gráfico N° 10 Métodos para la velocidad.....	52
Gráfico N° 11 Pruebas de velocidad	53
Gráfico N° 12 Tipos de carreras.....	54
Gráfico N° 13 Parámetros de metraje	55
Gráfico N° 14 Capacidad física	56
Gráfico N° 15 Métodos de repetición	57
Gráfico N° 16 Desarrollo del organismo.....	58
Gráfico N° 17 Métodos aplicados.....	59
Gráfico N° 18 Entrenamiento diario	60
Gráfico N° 19 Corrección de la técnica	61

Gráfico N° 20 Entrenamiento de velocidad	62
Gráfico N° 21 Desarrollar la velocidad	63
Gráfico N° 22 Ejercicios para la velocidad	64
Gráfico N° 23 Desarrollar la velocidad	65
Gráfico N° 24 La sesión diaria	66
Gráfico N° 25 Ejecución de la velocidad	67
Gráfico N° 26 Capacidad física	68
Gráfico N° 27 Incidencia de los métodos	69

RESUMEN

La presente investigación se refirió a los Métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015, este trabajo de grado tuvo como propósito evaluar cómo se están aplicando los métodos de velocidad. Este trabajo se justifica por las siguientes razones, por el valor educativo las mismas que se enseña respetando los principios psicopedagógicos y deportivos por lo cual en estas edades se debe respetar los procesos de formación deportiva, esta investigación será de gran utilidad para los entrenadores y principalmente los niños que entrenan diariamente en esta importante institución para la elaboración del marco teórico se obtuvo la información de acuerdo a las categorías formuladas en la matriz categorial, la información se recabo a través de libros, revistas y páginas electrónicas. Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica que se refiere a los tipos de investigación, bibliográficas, de campo descriptiva, propositivas las mismas que guiaron el proceso de investigación también se utilizó los métodos inductivos, deductivos, analítico sintético las técnicas que se aplicaron fueron los test físicos además se utilizó una ficha de observación aplicados, conocidos los resultados se redactó las conclusiones y recomendaciones, siendo estos resultados los que direccionen la elaboración de una guía de actividades. Físicas y técnicas. Al respecto se manifiesta que la formación básica en la cual se requiere disciplina deportiva implica mucha responsabilidad por parte de los entrenadores que están al frente de estas escuelas de atletismo. La guía de actividades físicas contendrá aspectos relacionados con la parte técnica y física. Los ejercicios se realizaran respetando los principios didácticos que va de simple a lo complejo, es decir a los niños se les debe enseñar y prepara físicamente por medio de actividades lúdicas, que ayuden en la formación integral de los futuros velocistas del país.

ABSTRACT

This investigation was about training methods used to improve the speed of athletes of 13-14 years of the Sports Federation team of El Carchi province in 2015. The main objective of this research was to evaluate how speed methods are being applied. This investigation is justified for the following reasons: the education value which is taught respecting the education, psychological and sporting principles, that is why it is very important to respect the sports training processes of children of this age. This research will be use full for coaches and mainly for children who train in this important institution. For the development of the theoretical framework, it was necessary to take into account information from the categories on the matrix. The information was obtained from books, magazines and websites. The methodology refers to the types of investigation such as bibliographic, field, descriptive and purposeful; they guided the process of this investigation. It was also used inductive, deductive analytic and synthetic methods as well techniques such as physical test, observation cards. After the results some conclusions and recommendations were established, these results helped to make a guide of physical and technical activities. The coaches that guide this process needs to be self-disciplined and responsible. This guide of activities contains aspects related to technical and physical development. The exercises will be performed taking into account the didactic principles which start with easy activities to complex activities, that is children must be taught and trained through recreational activities which will contribute to the integral formation of the future athletes of the country.

INTRODUCCIÓN

El concepto de métodos de entrenamiento, hace una narración a la necesidad de construir todo un programa sobre una firme base de preparación general, en la que se tratan de desarrollar los distintos contenidos de desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones como sustento para el mejoramiento y desarrollo de la velocidad atlética.

Los estudios investigados y lo ejecutado en el ámbito del desarrollo motor, en la edad estudiantil, desde el enfoque intelectual, exponen cómo se diferencian desiguales fases en la maniobra de los patrones esenciales, desde un patrón incipiente a un patrón maduro. Las habilidades motrices básicas más estudiadas en éste sentido han sido: la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento con brazo armado, el atrape con dos manos, el golpeo, el pateo, el bote, rodar, equilibrarse, así como diferentes mezclas.

La falta de desarrollo de todas las destrezas motoras en los períodos de iniciación deportiva, se evidencia en el problema para realizar tareas o ejercicios concretos del deporte, restringiendo de esta manera el crecimiento deportivo de los jóvenes e imposibilitándolos de alcanzar un progreso óptimo de sus destrezas...

El análisis ayudó a instaurar que los dominios del entrenador de atletismo sobre las destrezas motoras radicales, personales y competitivas; además, cuales son los aspectos metodológicos aplicados para su desarrollo.

Por esta razón el trabajo trata sobre los métodos para mejorar la velocidad en los deportistas, los mismos que son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo, que beneficie un entrenamiento y una formación más

educativa atléticamente, es decir un mayor desarrollo multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

De tal manera en base al diagnóstico ejecutado, surge esta oferta, que plantea un deporte escolar, infantil, con particulares desiguales, atento a modificar los aspectos analizados, y revertir el concepto de atletismo solo para elegidos, y convertirlo en un atletismo para todos.

En consecuencia, la realización de nuevas "destrezas", que permitan alterar las tareas de tendencias de trabajo por equipos, hace que posibiliten su realización en distintos lugares (no solo en la pista), y que permitan la participación de un gran número de niños al mismo tiempo, en un espacio lo más restringido posible y con una duración de tiempo previsto, son las características a cambiar en el que hacer deportivo.

Se trata, de asociar diversión y competición y practicidad, a la enseñanza y práctica del atletismo en edades escolares, favoreciendo un atletismo que sirva para fortalecer y mejorar la educación física de los infantes que se vienen preparando a diario en las escuelas de atletismo.

La organización de la tesis incluye cuatro capítulos que se muestran como a continuación se detallan:

En Capítulo I: contiene El Problema de investigación, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación de la investigación, Objetivos: general, específicos, justificación.

El Capítulo II: se refiere al Marco Teórico, fundamentaciones teóricas, teoría base, Posicionamiento teórico personal, Glosario de términos y Matriz categorial.

En Capítulo III: Se refiere a la Metodología, Tipos de investigación, métodos empíricos, métodos teóricos, técnicas e instrumentos, Población y muestra.

El Capítulo IV: Se basa en el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través de las encuestas a los entrenadores y deportistas.

El Capítulo V: Trata de las Conclusiones y Recomendaciones, estas

El Capítulo VI: Se formula la Propuesta, la cual presenta su respectiva justificación acompañada del sustento científico pertinente, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: Recomendaciones metodológicas para el desarrollo de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la Federación Deportiva Del Carchi.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

La selección de atletismo, de la Federación Deportiva del Carchi está constituida en su mayoría con deportistas de los pueblos del Valle del Chota que pertenecen a la provincia del Carchi, privilegiados por la posición geográfica, su altura y el biotipo, tienen las condiciones perfectas para desarrollar la velocidad en el deporte del atletismo. Es por este motivo que la investigación estará destinada a los jóvenes atletas de esta provincia mencionada.

La investigación estará dirigida a observar los métodos que aplican los entrenadores de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi, en sus entrenamientos con los deportistas, como su acontecimiento de los mismos en el mejoramiento de la velocidad en el atletismo.

También nos indica que la práctica deportiva forma una de las actividades fundamentales de toda humanidad, las ventajas de su realización son múltiples, tanto individualmente, como dentro de la familia y de la sociedad, por ello el estado ha convertido en una verdadera política su incentivo en todos los niveles de realizar este deporte partiendo, obviamente, desde la niñez para lograr las deducciones programados en los objetivos.

Ya que la preparación deportiva se logra entablar con los infantes desde los 9 años en adelante de modo globalizado. Y con especialistas en deportes y programas físicos y que propongan en la franja de esta

edad, deportes tal como: el baloncesto, fútbol, patinaje, hockey, bádminton, atletismo, entre otros; porque es interesante que los infantes conozcan un gran recopilación de deportes y las habilidades que van asociadas a ellos y al mejoramiento de la velocidad en los diferentes desplazamiento.

Melo L (2007) plantea que la destreza de movimientos se declara en acciones pulidas y precisas realizadas, eminentemente con las manos, los dedos, los pies y también por la cabeza y define la habilidad con estas palabras: la entendemos como una buena coordinación del movimiento total del cuerpo y plantea, tanto histórica como ontogenética o filogenéticamente, los movimientos ágiles constituyen una adquisición precoz de la sensibilidad en humanidad. (Pg.31)

En nuestra provincia existe una población con un biotipo apropiado para la práctica deportiva; sin embargo, se ha orientado de manera preferente hacia el atletismo.

Los ejercicios atléticos forman el deporte base para toda práctica deportiva a la que se puede inclinar cualquier prójimo. De todos los deportes el atletismo es considerado como básico, por lo que resulta vital orientar su destreza es de manera apropiada desde los niveles infantiles; a través, de actividades lúdicas que les permita desarrollar habilidades motrices y destrezas específicas que fortalezcan las condiciones físicas y técnicas de quienes realizan el atletismo de velocidad.

A partir de varios años se ha venido realizando ejercicios de una manera empírica, sin embargo estos no tienen la demostración de los resultados positivos, sin contar con una solución definitiva, se empleara esta investigación para observar a los entrenadores de la institución y los métodos que realizan diariamente y el plan de entrenamiento anual y diario.

Es innegable que se montara desde la niñez a un desarrollo práctico deportivo organizado y técnicamente planificado, se obtendrá mayores y mejores resultados, forjando atletas velocistas, con mayor proyección nacional y, por qué no internacional.

1.2. Planteamiento del Problema

En la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi, dentro de la formación integral de los deportistas se toma muy en cuenta la actividad física que consta en la malla curricular establecida por el Ministerio del Deporte.

En la planificación curricular se indagara minuciosamente las disciplinas como las siguientes, futbol, básquet, vóley, pruebas de contacto, atletismo, entre otras.

Ya que los entrenadores desconocían de los procedimientos pedagógico-didácticos para el desarrollo de los métodos básicas y específicas como fundamentos para el mejoramiento de la velocidad de movimiento, frecuencia y de reacción. Ya que se evidencia una deficiencia en la evaluación y control de las aptitudes físicas de los deportistas de atletismo.

El entrenador imaginaba que su objetivo se orientaba estrictamente al desarrollo de capacidades condicionales, aprendizaje de aspectos profesionales y especialización precoz.

Su convicción acerca de los conocimientos predomina del empirismo, coexiste poca inclinación al perfeccionamiento, innovación, capacitación y profesionalización en el área, aun existiendo la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte ubicada en el lado Norte del país.

Entonces, nos preguntamos: ¿Qué está pasando con las destrezas motrices y los métodos específicos para desarrollar velocidad pura, en los biotipos existentes en la provincia del Carchi y practicantes del atletismo en pruebas de velocidad?

Estos conflictos detallados demuestran ejecutar la indagación la misma que consentirá mejorar los métodos de entrenamiento en los seleccionados de la institución deportiva, con la finalidad de lograr la mejor formación de los atletas antes mencionados.

Esto origina posteriormente a desarrollar métodos de velocidad específicos para correr, y desarrollar los gestos deportivos, con ciertas destrezas necesarias para la actividad laboral, actividades especializadas que requieran desarrollarse para la dedicación exclusiva de las actividades o funciones específicas, ya sea en la vida deportiva.

Por ende la investigación se la llevara a cabo en el Centro de Alto Rendimiento de Carpuela con los respectivos permisos, para poder trasladarnos con los deportistas de la selección de atletismo del Carchi.

Por la misma razón existe un delimitado de fice de estos métodos específicos que no han sido orientados por el camino que dictan los grandes científicos de la metodología del atletismo para generar deportistas de calidad con destrezas y desarrollo físico óptimo y apto para apuntarlo al alto Rendimiento.

Por la misma razón la práctica de este deporte, tiene que poseer una orientación precisa en el tipo de actividades pre-deportivas a desarrollarse, en algunos casos, por la limitada acción en las áreas de entrenamiento durante las sesiones y actividades diarias. La práctica no se ha podido guiar con toda la amplia gama de trabajos en todos sus contextos deportivos para los procesos de desarrollo de habilidades

motrices básicas y específicas como sustento para el perfeccionamiento de la velocidad.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015?

1.4. Delimitación de la Investigación

1.4.1. Unidades de Observación

A entrenadores y deportistas de la selección de atletismo del Carchi, metodologías y técnicas utilizadas en la disciplina de la velocidad.

1.4.2. Delimitación Espacial

La investigación se realizó en las instalaciones del Complejo Deportivo De Alto Rendimiento De Carpuela.

1.4.3. Delimitación Temporal

La investigación se llevó a efecto desde el mes de enero hasta el mes de agosto del año 2015.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad utilizados por los entrenadores de atletismo en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.
- Indagar la efectividad de los ejercicios que aplican los entrenadores en sus entrenamientos diarios para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.
- Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

1.6. Justificación

Es evidente que la actividad física ofrece mejoras en la salud de cada individuo desde tempranas edades, desarrollando por ejemplo, una adecuada capacidad aeróbica y motriz, al igual que destrezas y habilidades propias de la edad, la actividad deportiva, tiene esos mismos beneficios, más lo que se puede lograr como realización personal en el ámbito deportivo, como se observa en muchísimos casos que se han presentado en grandes deportistas del sector.

Por lo cual la investigación fue muy directa y trascendental a nivel institucional porque de esta manera se detectó métodos Reales que han sido investigados por grandes científicos como Melo L (2007) que nos dio a conocer los métodos y las distancias perfectas para desarrollar la velocidad. A nivel local, porque de esta manera llevamos un proceso de entrenamiento adecuado.

El presente trabajo permitió determinar la importancia que brindan los entrenadores de atletismo al desarrollo de los métodos de entrenamientos básicos y específicos en el proceso de la formación e iniciación deportiva en las pruebas de velocidad.

Beneficiarios directos especialmente fueron los deportistas; luego se encamino a entrenadores y monitores de la institución de la Federación Deportiva Del Carchi a la selección de atletismo de la antes mencionada, puesto que podrán desarrollar habilidades y métodos de velocidad en el aprendizaje de todos los causales que influyan en el aprendizaje y en el desarrollo motriz, lo que permitirá un mejor desempeño profesional, y la obtención a futuro de mejores resultados educativos y deportivos

Se dispuso una propuesta alternativa y oportuna de solución, a las dificultades que se detectó en la metodología que utilizaban entrenadores empíricos en el proceso de entrenamiento deportivo, creando un documento de ayuda con características de pedagogía y didáctica utilizadas para desarrollar habilidades y métodos específicos, además para mejorar las herramientas de medición del metraje para desarrollar velocidad.

El propósito primordial de este trabajo fue conocer lo referente al tratamiento de los métodos de velocidad y las habilidades básicas y específicas que demostraron a los entrenadores para el mejoramiento del desarrollo de la velocidad en sus diferentes expresiones deportivas.

Primordialmente, se logró garantizar la información para una práctica deportiva infantil bien planeada, lo que accedió a entrenadores y monitores y descubrir talentos deportivos que pueden convertirse en atletas de élite en la especialidad de velocidad, que es, en el caso de la prueba madre de la velocidad que son los 100 metros planos, la reina de este deporte.

El Trabajo fue factible ya que se tomó en cuenta que los recursos humanos están disponibles para el investigador, conto con una pre disposición de las autoridades de la institución, del Centro de Alto Rendimiento de Carpuela, contando con los permisos respectivos y financieros, por tener un costo muy bajo y esto correrán por parte del investigador.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación teórica.

Para sustentar la investigación se tomó en cuenta las siguientes bases teóricas: Esta teoría está enfocada a fortalecer errores y aprendizajes del mismo ser humano y por ende nos hace fuerte cuando nos caemos para podernos levantar con fuerza, Ya que en el entrenamiento deportivo tienen un carácter eminentemente lúdico, aunque sean utilitarios, pero nunca con un fin laboral-profesional. Están identificadas con los deportes, pero no podemos olvidar que no se pretenden que el alumno realice un entrenamiento exhaustivo. En Primaria se debe buscar la riqueza básica motriz, por tanto se debe tener especial cuidado en su programación.

2.1.1. Fundamentación Epistemológica

La innovación didáctica en el elemento docente que labora con niños y niñas, es una necesidad que debe responder a la mutabilidad del proceso relacionado con la educación en general y de la práctica deportiva, dicha innovación será fundamentada con elementos interrelacionados en principios universales como la reflexión, el razonamiento, el entendimiento y el juzgamiento de contenidos teóricos y prácticos.

Teoría constructivista: Calero Pérez Mavilo (2013).

El enfoque constructivista ayuda a revalorar el potencial de error en el aprendizaje. El error constituye una fuente rica de posibilidades que puede llevar al alumno a un reconocimiento de su proceso y no solo de su producto, facilitándose así el aprender a aprender. Pero también

puede significar una invitación al desánimo ante el aprendizaje o al temor dependiendo como ha sido el tipo de interacción. (p191).

2.1.2. Fundamentación Sociológica

Tenemos que actuar bajo nuestra ética y de inmediato con un criterio formado donde se nos pueda escuchar claramente la propuesta o la información. También Se considera que no existe actividad relacionada a la formación como proceso educativo que esté al margen de las implicaciones del entorno social, así el estudio sobre metodologías y la propuesta de estrategias como elementos de carácter educativo, consideran a los grupos sociales involucrados que durante el proceso de aprendizaje, desarrollen sus cualidades, valores y actitudes que orienten la formación de entes útiles a la sociedad. Y Tenemos que actuar bajo nuestra ética y de inmediato con un criterio formado donde se nos pueda escuchar claramente la propuesta o la información.

Teoría socio crítica: Barva Manuel (2007).

Este criterio nos obliga a actuar con plena independencia, y sin que en ningún momento la actuación como perito pueda estar mediatizado. El perito no debe tomar partido, y tendrá que renunciar si no se siente absolutamente independiente incluso cuando actúa de parte no ha de magnificar ni minimizar los defectos, ni ocultar información básica de la cual tenga conocimiento por razón de su técnica. (p57).

2.1.3. Fundamento Filosófico

Teoría humanista: Rosen tal y Ludin (2009).

A lo largo de los siglos han venido evolucionando las ideas filosóficas por eso es que los mitos se hicieron más concisos y tomo ideas fundamentales para formular los pensamientos de las personas lo cual

incide al desarrollo funcional de todo ser humano pensante que busca siempre a través de los mitos la realidad concisa para poder aclarar ideas de la realidad.

Dentro del entrenamiento deportivo, la relación a el humanismo pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales como la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad, criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables, o que, en el caso psicoanalista, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

Según: Pérez Hortensia (2008). Como consecuencia de ello el ser humano vive en una era de perdida de personalidad, y de humanidad, falta de espacio e hiperespecialización crecientes, que le han llevado a la pérdida de su capacidad de equilibrio entre los factores positivos y negativos inherentes a su propia naturaleza. (p.21).

Ya en el siglo V a. n. e. surgieron sistemas filosóficos en los cuales el mito se presenta no tanto como idea fundamental cuanto como recurso expresivo para formular el pensamiento. En el siglo VI a.n.e. e incluso en el V, la filosofía y el conocimiento de la naturaleza aún no había delimitado sus esferas como faltaban recursos de comprobación experimental. (p135).

Propiamente dice que cuando se habla de filosofía se tiene que tomar en cuenta alguna idea que se la pueda adaptar a la educación y a la misma vez a otras, como el mismo deporte entre otras, ya que el funcionamiento filosófico de cada ser humano pensante da la opción de tener en cuenta el razonamiento del individuo en cada actividad de la vida

Hablar de filosofía de la educación no siempre implica hacer referencia a la filosofía de la educación de corte clásico. Esto nos dice que pueden darse otras variedades de filosofía de la educación conectadas con tradiciones

filosóficas diversas, que vuelven arduo su análisis. Resulta útil sin embargo, saber que existen esas otras versiones de la que si se desea, puede indagarse cuál es su perfil y los principios doctrinarios que son eje de su quehacer, con el fin de conocerlos. (p27).

Panoso Alexandre (2008).

Nos dice que, la ciencia científica ha tenido su evolución gracias halos grandes científicos que existen en el mundo de la filosofía universal por eso el deporte competitivo y de alto rendimiento ya es más científico por lo cual los deportistas han tenido una gran evolución en el mundo entero en cualquier etnia y así en cualquier deporte que practique cada individuo

La filosofía y la producción del conocimiento científico siempre han tenido una relación estrecha. Para confirmar esto, basta ver que varios de los grandes hombres de la ciencia han sido también filósofos en su actuar y su pensar (descartes, pop per, Newton, Einstein, por citar solo algunos). Sin embargo, con el avance del conocimiento científico la filosofía en algunos momentos, ha sido relegada a segundo plano por la ciencia y en muchas ocasiones la conclusiones presentadas por los científicos de las más diversa aéreas, han llegado a carecer de una reflexión más profunda enfocada al ser humano, al sentido de la vida y el papel de la humanidad. (p23).

2.1.4. Fundamento Psicológico

Está muy clara que la psicología está encaminada conjuntamente con la ciencia por este motivos han investigado y con fuentes verdaderas han llegado a la conclusión de que la psicología es muy fundamental para el deporte y otras actividades. Ya que por no saber entrenar la psicología deportiva se ha obtenido grandes fracasos con deportistas con gran magnitud de talento. La práctica deportiva implica que el entrenador o monitor oriente al niño y niña, proporcionándole contenidos, experiencias y materiales para que aprenda y logre desarrollar sus facultades intelectivas, motoras y afectivas acorde a su desarrollo.

Teoría cognitiva: Mora Juan Antonio (2010).

A modo de ejemplo, viendo lo acaecido en relación a la psicología del aprendizaje, superada la posición puramente positivista de la ciencia, en la que se sustentaba la psicología como ciencia, de la psicología fue pasando por la administración de variables intermedias (Hull, 1943), a adquirir la conducta en ella un carácter propositivo intencional (Toman, 1932), a significar la asunción de un conductismo subjetivo. (p24).

2.1.5. Fundamentación Pedagógica

Es donde tenemos que tener un conocimiento claro sobre la pedagogía ya que es un instrumento para poder saber educar con métodos pedagógicos y así poder tener deportistas excelentes con la pedagogía como enseñanza y formarles primeramente como personas profesionales y después como deportistas de alto rendimiento. Se pretende que el niño se desarrolle integralmente, en sus actitudes, habilidades e inteligencias como producto de las relaciones que tienen con sus semejantes, es decir, que desarrollen su crecimiento personal, mediante el tratamiento teórico-práctico de los contenidos, en un proceso participativo, dinámico y creativo.

Igualmente el entrenador o monitor se constituye parte del colectivo humano que orienta, facilita y forma parte de la práctica deportiva.

Teoría naturalista: Zambrano Armando (2013).

Antes que una ciencia, un arte, un dispositivo, la pedagogía es una experiencia de saber sobre la educación. Dicha experiencia traduce la relación entre sujetos. El deslinde fenomenológico del positivismo educativo consiste, precisamente en mostrar la relación educativa como una relación de cuidado y de responsabilidad. (p54, 55).

2.1.6. El Atletismo

El Atletismo viene del griego Athlos que significa combate, lucha. Se dice que se inició aproximadamente en el año 776^a.C ya que es cuando sé que tienen las primeras noticias fidedignas, mientras que en el año 884 a. C., es cuando se inicia en Grecia. En el año 1886 se inicia en Inglaterra, el atletismo moderno, creándose el primer club que se llamaba Athletic amateur club.

En el atletismo existen dos modalidades la de iniciación, para edades tempranas de 8 a 10 años teniendo un carácter formativo y la de competición, donde se intenta sacar el, mayor rendimiento posible al atleta.

Según: RIUS SANT, Joan, (2005)

El atletismo es la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo, como son: Velocidad, Fuerza, y Resistencia, el atletismo no es un deporte específico sino es una multiplicidad de deportes, debido a que presenta varios deportes englobados en dos bloques (p.5).

De la misma manera Joan Ríus Sant (2014): manifiesta “Contemplar el atletismo como un solo deporte es un error. El atletismo es una suma de especialidades que cultural mente se han agrupado bajo este nombre general”. (p.13).

2.1.7. Generalidades:

Campos, J. Gallach, J. (2009), sobre el atletismo señala: “Que el atletismo es un deporte olímpico, competitivo y regido a normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El atletismo siempre ha tenido

protagonismo sobre otros deportes y se lo ha considerado el deporte base” (p.13)

Según Rius Sant, Joan, (2005): “Si se ofrece a la infancia un atletismo en forma de juegos de habilidades, competitivos o no, aquel puede convertirse en la actividad deportiva por excelencia” (p. 416)

El atletismo es considerado uno de los deportes más completos, de allí su calificativo de deporte base. En la práctica de este deporte hay tres modalidades: la recreativa, la formativa y la competitiva, su práctica no sólo beneficia el fortalecimiento muscular de los miembros inferiores y superiores, sino también los órganos internos del organismo, por ejemplo el corazón, los pulmones, entre otros.

Según Rius Sant, Joan, Metodología y técnicas de atletismo (2005)

El aprendizaje está orientado para que los/as niños/as se operen cambios conceptuales, procedimentales y actitudinales a través de la utilización de métodos, técnicas y procedimientos que permitan la participación activa, reflexiva, crítica, la motivación, la creatividad de quienes practican este deporte que busquen su propia percepción de las diversas habilidades y conocimientos que favorezca el desarrollo de su organismo como individuo material y de su personalidad, como un ser pensante y espiritual (p. 112).

Campos, J. Gallach, J. (2009), son los autores que plantean que:

Se considera que el atletismo, es completo porque se puede hacer marcha, carrera, salto, lanzamiento... entonces estamos hablando de un trabajo integral, no únicamente de sus miembros superiores e inferiores, de toda la musculatura implicada en pechos, glúteos, abdomen, piernas y brazos, sino que también fortalece todos los órganos internos como el corazón, el sistema circulatorio y demás.

Un aspecto muy importante, al referirnos a la práctica de este deporte, es que no distingue edades, al existir diversas modalidades resulta favorable su práctica, sin embargo se recomienda iniciar su práctica progresivamente, como lo manifiesta el entrenador antes citado.

Se considera que el atletismo, es completo porque se puede hacer marcha, carrera, salto, lanzamiento... entonces estamos hablando de un trabajo integral, no únicamente de sus miembros superiores e inferiores, de toda la musculatura implicada en pechos, glúteos, abdomen, piernas y brazos, sino que también fortalece todos los órganos internos como el corazón, el sistema circulatorio y demás.

Un aspecto muy importante, al referirnos a la práctica de este deporte, es que no distingue edades, al existir diversas modalidades resulta favorable su práctica, sin embargo se recomienda iniciar su práctica progresivamente, como lo manifiesta el entrenador antes citado.

El entrenador debe tener en cuenta que hay que rechazar la búsqueda de máximos rendimientos en edades tempranas; éste máximo rendimiento debe depender del grado de desarrollo del individuo (edad biológica) más que de su edad cronológica. Podemos acortar la vida deportiva de un niño por un rendimiento máximo precoz, que incluso puede ir acompañado de niveles de rendimiento más bajos (p. 41)

2.1.8. Especialidades Atléticas

Según Ríus Sant Joan (2014): Son las que figuran en el calendario internacional. se dividen en cinco grandes grupos:

Los cuatrocientos metros (400), como los doscientos metros (200) se debe ejecutar de la manera más vertiginosa, buscando alcanzar el máximo potencial de los atletas. Se puede mencionar que hay otras distancias que se corren en pista cubiertas tales como: 50 y 60 metros.

Según Ríus Sant Joan (2014): “Las carreras de velocidad 100m lisos, 200m lisos, 400m lisos, 110m vallas, y 4x400m lisos. Femenina, 100m vallas, 400m vallas, relevos: y 4x400m”. (P.114)

2.1.9. Los Saltos

Según: Ríus Sant Joan (2014): “el salto de longitud se ejecuta después de una carrera el atleta da un solo impulso un salto. Gana el atleta que más lejos salte”. (Pg.116)

Triple, después de una carrera el atleta tiene derecho a dar tres saltos. Gana el atleta que más lejos salte.

Altura, se ejecuta después de una carrera más corta que los dos saltos anteriores, el atleta se impulsa verticalmente, tratando de saltar una vara, gana el atleta que más alto salte.

Los saltos: salto de altura, salto de longitud, salto con pértiga, triple salto.

2.1.10. Lanzamientos

Una de las actividades deportivas más populares de la actualidad, pero también de hace cientos de años atrás es el lanzamiento de disco. Hay registros que hablan que esta práctica ya se desarrollaba en el año VI antes de Cristo.

Según: Campos, J. Gallach, J. (2009)

El lanzamiento de disco es una prueba de atletismo que consiste en el lanzamiento, lo más lejos posible, de un objeto pesado de forma circular, denominado disco. El disco se lanzará desde un círculo que consta de 2,50 metros de diámetro, debiendo el mismo. (Pg.123)

Los lanzamientos: se definen con la palabra lanzamientos a la acción de lanzar o arrojar una cosa, un objeto entre otros, clasificándoles en: Lanzamiento de peso, Lanzamiento de disco, Lanzamiento martillo, Lanzamiento jabalina.

2.1.11. Las pruebas combinadas

Son competiciones atléticas individuales que se dividen en pruebas de carreras, lanzamientos y saltos que se realizan en uno o dos días dependiendo de la categoría, los cuales se dividen en una, dos, tres o cuatro jornadas dependiendo de la categoría del atleta que las realiza.

Las pruebas combinadas: Decatlón, 100m, 400m lisos, 1.500m lisos, 110m vallas, salto de longitud, Lanzamiento de peso o de Bala, de disco y de jabalina.

2.1.12. Métodos de Entrenamiento para la velocidad:

Siguiendo a Weineck (1988, 250), y Platonov, V. Bulatova, (2001) señalan varias directrices metodológicas de entrenamiento de velocidad en niños y adolescentes que debemos considerar que antes de afrontar el entrenamiento de la velocidad a estas edades hay que tener claros ciertos aspectos fundamentales, para que el provecho sea óptimo y los perjuicios mínimos, hechos que pueden condicionar radicalmente el rendimiento del deportista en su edad madura. (P. 102)

- Los métodos y medios de entrenamiento deben ajustarse a las diferentes edades y características de los jóvenes deportistas.
- Es de vital trascendencia aprovechar los períodos o fase para la mejora de la velocidad (desarrollado en la primera parte, en el apartado: "Factores que influyen en la velocidad": la edad). Fases sensibles del entrenamiento.

- Es necesario sistematizar el entrenamiento de la velocidad y las capacidades que le afectan.
- Debido a que el sistema nervioso central madura relativamente pronto (10-12 años), sus posibilidades de "modelado" pueden desaparecer si no se trabaja desde la infancia la velocidad.

Según: Grosser, (1992) sobre las manifestaciones "puras" de velocidad (p.102) y el método señalado por Platonov y Bulatova (2001) “destacan la importancia del entrenamiento de velocidad a lo natural y si acelerar los procesos de los deportistas, ya que si no estos no llegarían hacia donde los técnicos plantean sus objetivos”.

2.1.13. Carrera continuó

Según: Weineck (1988, 250), “Está formada, denominada footing y jogging, trote rodar o peonar entre otras, consiste en ir a un ritmo lento y uniforme, muy por debajo del umbral anaeróbico”

El objetivo perseguido es el de mejorar la capacidad aeróbica puesto que así se provoca la influencia sobre el organismo a muchos niveles.

El fartlek o los cambios de ritmo

Según: Weineck (1988, 250), “La posibilidad de modificar los ritmos de carrera, permite llevar a cabo un entrenamiento continuo que además activa otros factores metabólicos y mecánicos”.

Los principales ritmos son:

- Caminar
- Trote lento
- Ritmo de Cross

- Fuerte
- Sprint
- Progresivo
- Sprint intermitente

Lo que se pretende con este trabajo es sobretodo el sentido del ritmo y de la capacidad para variarlo y adaptarlo a las características más próximas al trabajo intermitente y al variado, que a la rutina.

2.1.14. Los sistemas Carreras fraccionadas

El Interval Training

Según: Weineck (1988, 250), “Este sistema tiene el inconveniente de no poder mantener durante mucho tiempo una alta intensidad de carrera”.

Al acercarse al ritmo correspondiente al umbral, ya que las pausas se deben realizar de forma activa. Una buena forma de hacerlo es finalizar la repetición, pararse unos segundos y regresar a la salida a trote muy lento.

El ritmo de resistencia

Según: Zanatta, Alfredo (2005) “La carrera continua es una actividad totalmente aeróbica, la utilización del metabolismo del ácido láctico es mínima en la mayoría de los deportes. La activación del metabolismo activo es mayor”. (Pg.144)

El ritmo de competición

Según: Zanatta, Alfredo (2005)

Es la evolución del ritmo resistencia cuando el deportista se acerca al periodo de competición, consiste básicamente en repetir entre una y tres veces una distancia inferior a la que se debe correr en la prueba a un ritmo moderadamente superior al que se provee llevar en la competición.

La resistencia a la velocidad

Según: Zanatta, Alfredo (2005)

Factores de incidencia como ya se ha expuesto al tratar de la resistencia a la fuerza, consecuentemente a la velocidad aparecen dos factores: capacidad para generar fuerza explosiva y elástica. El aporte energético generar ácido láctico y tolerar su presencia en altas concentraciones.

2.1.15. La Velocidad

Según: Bukharina, Galina. (1996)

La velocidad podemos considerarla como un don de la naturaleza, ya que tiene un gran componente genético. Que además se optimiza con la preparación. Un entrenamiento puede mejorar el volumen de las fibras (diámetro) o su coordinación, pero no así su distribución. Es una cualidad que experimenta una regresión rápida y temprana. ¿Cómo podemos definir la velocidad? Como la cualidad física que permite efectuar o ejecutar movimientos o acciones motrices en el menor tiempo posible. (Pg.122)

2.1.16. Tipos De Velocidad:

2.1.17. Velocidad de reacción

Siguiendo a Weineck (1988, 250), y Platonov, V. Bulatova, (2001)

Reacciones Simples (Métodos):

- **Método de Repeticiones ("Reacción repetida").** Consiste en repetir un gesto ante un estímulo que lo provoca, para mejorar el tiempo de reacción.
- **Método Parcial ("Método variado").** Trata de facilitar las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad.
- **Método Sensorial.** Pretende desarrollar la capacidad de sentir, discernir "pequeños espacios de tiempo".(Pg.45)

Se lleva a cabo cumpliendo tres etapas: la primera, en la que el deportista recibe información del tiempo de reacción por parte del entrenador tras haber realizado la tarea; en la segunda, se incluye la autoevaluación del deportista y se compara con la del entrenador; en la tercera, cuando ambas coinciden, se proponen tareas para cumplir tiempo de reacción preestablecido.

Reacciones Simples (Medios):

- **Salidas de diferentes posiciones corporales.**
- **Relevos.**
- **Juegos de reacción.**
- **Juegos de persecución.**
- **Ejercicios de mejora técnica de la salida atlética.**

Reacciones Complejas (Métodos):

- **Método de reacción ante un objeto en movimiento. Mejora la rapidez de percepción y la ampliación del campo visual.**
- **Método de reacción por elección. "Aspira a enseñar al deportista a utilizar "información encubierta" sobre las probables acciones del adversario" (Matveiev, 1985, 210) y, en definitiva, a escoger la mejor respuesta. Se aplica con un criterio de dificultad progresiva.**

Reacciones Complejas (Medios):

- **Ejercicios de preparación especial (técnico-tácticos)**
- **Deportes predominantemente reactivos.**
- **Juegos de reacción.**
- **Aparatos fotoeléctricos.**

2.1.18. Aceleración y Frecuencia

Según: GROSSER, (1992)

Esta se define como la capacidad motriz traducida en el alargamiento de la zancada en esta, la mayor velocidad es alcanzada entre los 4 y 6 segundos, El entrenamiento de este tipo de velocidad de carácter cíclico se basa

fundamentalmente en el método de repeticiones (con todos los recursos expuestos para superar la barrera de velocidad), aunque no se descarta el uso de otros métodos (juegos, competición) ajustando los parámetros al tipo de esfuerzo requerido, para el desarrollo general de esta manifestación de la velocidad.

Medios:

- **A nivel genérico: relevos, juegos de persecución, saltos, etc., siempre que tengan aspectos comunes con las estructuras de movimiento del deporte en cuestión.**
- **A nivel específico: realización del gesto competitivo. Ej.: para un velocista realizaríamos el llamado "abecedario de sprints", sprints lanzados, "Ins-and-outs", carreras progresivas, sprints supra-máximos**

Grosser, (1992) señala los contenidos, medios, sistemas y los componentes de la carga para el entrenamiento de la velocidad:

Un aspecto muy importante, al referirnos a la práctica de este deporte, es que no distingue edades, al existir diversas modalidades resulta favorable su práctica, sin embargo se recomienda iniciar su práctica progresivamente, como lo manifiesta el entrenador antes citado (pg.122).

2.1.19. Velocidad de Movimiento

Según: Platonov, V. Bulatova, (2001)

Método de competición y juego reglamentados. Con la competición aseguramos la máxima estimulación de la velocidad, pero puede ser que se forme la llamada "barrera de la velocidad", con lo cual conviene aplicar también las formas jugadas, que aseguren una amplia variabilidad de acciones, lo que impide la formación de la barrera de velocidad.

Método de repeticiones. Requiere aprendizaje de las técnicas antes de realizarlas con máxima velocidad.

Platonov, V. Bulatova, (2001) “distinguen a este método, para evitar que la velocidad de un gesto se convierta en habitual, puede utilizar distintas soluciones a este problema” (Matvéiev, 1985, 216.)

Medios

- **A nivel genérico: agilidad, saltos, golpesos, votaciones, giros, lanzamientos.**
- **A nivel específico: ejercicios para la mejora técnica (parcial o global) de los distintos deportes.**

2.1.20. Velocidad de resistencia

Según: Zanatta, Alfredo (2005) “Es la capacidad de lograr repetir a máximas velocidades en reacciones cortas y muchas repeticiones con pausas cortas”.

2.1.21. Clases De Métodos

Método repetición

Según: Alabina. B.G (1990) y Berger, J. y Minow, H. 1995 con Bukharina, Galina. 1996. Es donde podemos dar una respuesta a un estímulo de forma automatizada.

Ventajas

Entre las principales ventajas de trabajar por un corto tiempo, con intervalos de breves descansos entre sí, y sobre todo, a una máxima intensidad, encontramos la posibilidad de mejorar simultánea mente el sistema aeróbico así como el sistema anaeróbico.

Es decir, no sólo ayudaremos a mejorar la resistencia cardiovascular sino también, liberaremos más testosterona y hormona de

crecimiento, logrando mayor resistencia muscular y capacidad anaeróbica.

Según Alabina. B.G (1990), “el Método variado incide en la percepción, variando las condiciones y situaciones donde aparece el estímulo”. (193)

El objetivo fundamental del entrenamiento de esta capacidad consiste en elevar considerablemente las posibilidades anaerobias del organismo y lograr un alto nivel de velocidad durante la carrera.

Según: Berger, J. y Minow, H. 1995, “Método sensorial: es donde aprendiendo a contar pequeños espacios de tiempos con el objetivo de que te anticipes a la aparición del estímulo”.

Estandarizar, mejorar y estabilizar la actuación de cada individuo. Permite desarrollar la confianza y orgullo necesario, para motivar a los individuos a realizar de manera idónea su actuación durante.

Según: Bukharina, Galina. 1996.

Velocidad gestual: es la capacidad de respuesta, en la menor cantidad de tiempo posible, a un gesto. Esto depende del entrenamiento que se tenga en relación al gesto y de la ubicación del miembro en el que se reciba dicho gesto. (p22).

2.1.22. Velocidad de desplazamiento o de traslación

Según: Cases, Miguel. (2009) “Esta está determinada por la realización de un determinado recorrido en el menor tiempo posible. Dependerá de factores fisiológicos, físicos y mecánicos”.

Stamback (1963) citado por Cases, Miguel. (2009): indica “el papel fundamental que juega el tono muscular de las actividades motrices

propioceptivas en relación con el mismo cuerpo, y exteroceptivas en relación con el mundo exterior”.

Hay dos tipos de desplazamiento:

- **Activos:** se necesita nuestra voluntad para realizarlos, elegimos la dirección, su velocidad y su momento de parada.
(Ejemplo: correr una carrera de maratón).
- **Pasivas:** no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

Enfadaque, Elena. (2007) señala de forma general los contenidos de las habilidades motrices básicas y específicas.

Andar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada “fase aérea”.

Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.

Nadar: Trasladarse dentro del agua una persona o un animal haciendo los movimientos necesarios y sin tocar el suelo.

Trepar: Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical.

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.

Rodar: Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa.

Saltar: Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

Ejemplo.

- Carreras a diferentes ritmos.
- Correr saltando obstáculos.
- Transportando a compañeros.
- Laterales y en equilibrio.

2.1.23. Fases De La Velocidad

Según: Platonov, V. Bulatova, (2001)

Puesta en acción en el partidador o tacos de arrancada.

- **Es aquella parte de la carrera en la que el corredor despega de los tacos de salida tras el disparo realizado por el juez de la prueba.**
- **En esta fase el atleta alcanza entre un 35-40% de la velocidad media en carrera. La colocación de los tacos resulta fundamental.**

2.1.24. Aceleración

Se trata de un aspecto diferenciador entre el buen velocista (larga fase de aceleración) y aquel que no lo es (corta fase de aceleración).

Se da en los primeros metros de carrera y se extiende hasta los 50-60 metros, está estrechamente relacionado con la fuerza explosiva y con la fuerza máxima dinámica en menor medida.

Es una fase determinante en carreras de alta intensidad y de corta duración.

Depende de la técnica de salida, de la acción sobre los primeros apoyos y de la fuerza explosiva que posee el atleta en la musculatura del tren inferior.

2.1.25. Velocidad Máxima

Según: Platonov, V. Bulatova, (2001) “Se trata de la fase en la que los parámetros de amplitud y frecuencia de zancada han alcanzado sus valores óptimos.

Se da cuando el atleta es capaz de alcanzar los mejores registros en las carreras de velocidad”.

El mantenimiento de la máxima velocidad es uno de los principales objetivos del entrenamiento específico de un velocista, procurando que esta velocidad sea lo más elevada posible.

2.1.26. Resistencia a la velocidad

Según: Platonov, V. Bulatova, (2001)

La resistencia anaeróbica también es un factor determinante en el último tramo de la carrera, incidiendo sobre la resistencia específica de la prueba y evitando la caída brusca de velocidad en los últimos metros de carrera. Cuanto mayor sea la resistencia específica de base de un velocista, mayores serán sus rendimientos sobre distancias superiores.

Ejercicio de la velocidad. A en estas edades hay que tener claros ciertos aspectos esenciales, para que el beneficio sea imponderable y los perjuicios mínimos, hechos que pueden condicionar radicalmente el beneficio del Atleta en su edad madura.

Según: Platonov, V. Bulatova, (2001)

Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo. Podemos distinguir entre velocidad elemental y compleja. Las formas elementales se manifiestan en periodo latente de las reacciones motoras sencillas y complejas, de la velocidad de ejecución de cada movimiento con una reacción externa insignificante y de la frecuencia de movimientos (p.197)

2.1.27. Aceleración

Expresa dicho incremento de la velocidad en una unidad de tiempo (metro por segundo cada segundo), de acuerdo a su unidad en el Sistema Internacional.

2.1.28. Cambio de Ritmo

El concepto de entrenamiento de cambios de ritmo o “fartlek”, proviene del anglicismo “continuo variable” (juego de velocidades).

Fue acuñado por el sueco Gosse Holmes (1930) y popularizado por Gösta O Lander en los años 30 y 40. El fartlek clásico de Holmes & O Lander (1930).

se realizaba en un terreno natural, en un circuito que no estaba preestablecido, con diferentes desniveles y obstáculos, que hacían al corredor improvisar y acelerar, adaptándose al terreno siguiendo sus propias sensaciones, sin la utilización de pulsímetro ni GPS, variando el ritmo y manteniéndolo en todo momento controlado. (Pg141)

2.1.29. Desarrollar

Hacer que una cosa o persona pase por una serie de estados sucesivos, de manera que crezca, aumente o progrese.

2.1.30. Especifico

Que es propio o peculiar de una persona o una cosa y la caracteriza o distingue de otras.

2.1.31. Frecuencia

Es una magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico.

2.1.32. Identificar

Establecer, demostrar o reconocer la identidad de una cosa o persona.

2.1.33. Intensidad

Es el nivel de fuerza con que se expresa una magnitud, una propiedad, un fenómeno, etc.

2.1.34. Método

Es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada. Hace referencia a una técnica o conjunto de tareas para desarrollar una tarea.

2.1.35. Movimiento

Es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio.

2.1.36. Reacción

Cambio producido como respuesta a un estímulo.

2.1.37. Repetición

El término repetición es, en general, la acción y efecto de repetir algo.

2.1.38. Salida

La salida de todas las carreras se efectuará al disparo de la pistola, tirando al aire.

2.1.39. Skipping

Uno de los ejercicios más importantes y conocidos para el entrenamiento y aprendizaje de la técnica de carrera.

2.1.40. Traslación

Acción de trasladar o trasladarse de un lugar a otro.

2.1.41. Variedad

Cada una de estas diferentes formas bajo las que se presenta cuando le da variedad al trabajo en repeticiones o en kilómetros con una determinada axón.

2.1.42. Velocidad Máxima

Es la mayor cantidad de desplazamiento o distancia de un cuerpo en el menor tiempo posible.

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

El problema que se observa diariamente en el desarrollo de las practicas del atletismo es el inadecuado uso de los métodos de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad, por parte de los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi, puesto que se confunde los metrajes con lo cual se debe trabajar diariamente con los deportistas de edades menores entre los 13 y 14 años, aquí los técnicos tienen una gran responsabilidad en la formación diaria con los velocistas.

Para mayor comprensión de este problema fue necesario utilizar la orientación de la teoría socio crítica la cual propone la interacción de algunos factores en el proceso de enseñanza – aprendizaje, como proceso social de la construcción de aprendizaje significativo.

En la actualidad esta teoría es un punto importante donde el estudiante o deportista expone y desarrolla sus ideas a partir de su propia forma de ser.

Desde esta perspectiva, es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje, también depende del grado en que se conjuga, alumno entrenador y contenido.

La teoría socio crítica nos brinda la innovación didáctica en el elemento docente que labora con niños y niñas, es una necesidad que debe responder a la mutabilidad del proceso relacionado con la educación en general y de la práctica deportiva.

Dicha innovación será fundamentada con elementos interrelacionados en principios universales como la reflexión, el razonamiento, el entendimiento y el juzgamiento de contenidos teóricos y prácticos.

2.3. Glosario de Términos

Anaeróbico: Una forma de ejercicio físico (gimnasia) No involucra respiración, ejercicios que no producen aumento en el ritmo respiratorio (como halterofilia, yoga, físico, culturismo, etc.)

Desarrolla: Hacer que una cosa o persona pase por una serie de estados sucesivos, de manera que crezca, aumente o progrese.

Desplazamiento: es el desplazamiento para trasladarse de un lugar a otro, o situación de una persona en el cargo, puesto o lugar que ocupa.

Energético: está relacionado con la capacidad de generar movimiento o lograr la transformación de algo.

Velocidad: Rapidez o prontitud en el movimiento o en la acción. De Latín velocidad, la velocidad es la prontitud en el movimiento.

Específico: Que es propio o peculiar de una persona o una cosa y la caracteriza o distingue de otras.

Esfuerzo: Empleo energético del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.

Fisiología: es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos.

Frecuencia: Es una magnitud que mide el número de repeticiones por unidad de tiempo de cualquier fenómeno o suceso periódico.

Frecuencia: Repetición de un acto o suceso de manera habitual.se denomina frecuencia a la repetición menor o mayor de un suceso.

Identificar: Establecer, demostrar o reconocer la identidad de una cosa o persona.

Intensidad: Es el nivel de fuerza con que se expresa una magnitud, una propiedad, un fenómeno, etc.

Método: Es un modo, manera o forma de realizar algo de forma sistemática, organizada y/o estructurada. Hace referencia a una técnica o conjunto de tareas para desarrollar una tarea.

Movimiento: Es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio.

Reacción: Cambio producido como respuesta a un estímulo.

Reacción: Acción de un cuerpo sujeto a la acción que otro ejerce en sentido contrario. Acción provocada por otra de efectos contrarios a ella.

Repetición: El término repetición es, en general, la acción y efecto de repetir algo.

Salida: La salida de todas las carreras se efectuará al disparo de la pistola, tirando al aire, después de que él.

Sistema: Un sistema es un conjunto de partes o elementos organizados y relacionados que interactúan entre sí para lograr un objetivo.

Skiping: Uno de los ejercicios más importantes y conocidos para el entrenamiento y aprendizaje de la técnica de carrera.

Test: Test es una palabra inglesa aceptada por la Real Academia Española (RAE). Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

Traslación: Acción de trasladar o trasladarse de un lugar a otro.

Variedad: Cada una de estas diferentes formas bajo las que se presenta cuando le da variedad al trabajo en repeticiones o en kilómetros
Con una determinada axón.

Velocidad Máxima: Es la mayor cantidad de desplazamiento o distancia de un cuerpo en el menor tiempo posible.

2.4. Interrogantes de investigación

- ¿Cuáles son los métodos de entrenamiento para la velocidad utilizados por los entrenadores de atletismo?

Una vez realizado la encuesta a los entrenadores y tabulados sus resultados se determina que el método que utilizan con mayor insistencia para el desarrollo de la velocidad es el de repeticiones cortas.

- ¿Cuál es la efectividad de los ejercicios que aplican los entrenadores en sus entrenamientos diarios para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015?

Una vez consultados a los deportistas sus resultados nos aclaran que tienen una efectividad de buena, así como una minoría de los mismos dicen que son muy buenos.

2.5. Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
Los métodos de entrenamiento son los procedimientos prácticos llevado a cabo para mejorar la resistencia u otra capacidad física.	Métodos de entrenamiento	Métodos de repetición Métodos de velocidad Método sensorial Derrumbamiento	Realizar salidas mediante el mismo estímulo. Salidas con estímulo vertical en diferentes posiciones. Ejecutar salidas con buena ejecución
La velocidad en la teoría del entrenamiento define la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.	Velocidad	Extensión Multisaltos arrastres, cuestas arribas y abajo, aptitud de zancadas carreras con ayudas fartlek De repetición: Gestual desplazamiento	Crea vueltas a una velocidad específicamente realizando los grados de memoria del gesto. Salidas en posiciones con estímulo diferentes Gestos de circuito de agilidad y ejercicios con sobre carga Máxima resistencia.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

La presente investigación tuvo un diseño cuantitativo y cualitativo.

3.1.1. Investigación Bibliográfica

Se utilizó para la fundamentación del marco teórico a través de teóricas tomadas de los diferentes pensadores que se encuentran en libros, folletos, así como algunas páginas de internet, entre otros; los mismos que ayudaron a fundamentar los aspectos teóricos acerca de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

3.1.2. Investigación de Campo

Permitió aplicar los instrumentos para obtener los datos en el mismo lugar de los hechos acerca de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015

3.1.3. Investigación de Descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para destacar las características o rasgos de la situación, fenómeno u objeto de estudio acerca de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14

años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015

3.1.4. Investigación Propositiva

Permitió presentar una solución viable una vez obtenido los resultados del diagnóstico de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

3.2. Métodos

3.2.1 Métodos empíricos

Observación directa

Esto ayudo a tener ideas relevantes sobre el tema planteado para así llegar a una serie de verificaciones sobre el problema a investigarse.

Recolección de datos.- permitió tomar los datos en el lugar de los hechos

3.2.2 Métodos Teóricos

Métodos Científico

Este método sirvió para desarrollar cada una de las etapas del proceso de investigación desde el problema de investigación, hasta la propuesta que es la solución al problema planteado acerca de los procedimientos en la iniciación deportiva y del entrenamiento del atletismo en los niños de 10 a 12 años de edad.

Método analítico

El análisis permitió al investigador conocer la realidad de los procedimientos pedagógicos y didácticos implementados por los entrenadores para el desarrollo de habilidades y destrezas básicas y especiales en la iniciación deportiva y el entrenamiento de las capacidades de velocidad en los niños practicante.

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta aplicada a los niños deportistas.

Método sintético

Sirvió para determinar el fenómeno, la causa o efecto de dicha investigación acerca de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

Método inductivo

Se realizó la observación de los hechos generalizando lo observado para demostrar las conclusiones y recomendaciones sobre los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

Método deductivo

Permitió para tomar en cuenta los errores en que se estaba fallando con el tipo de métodos que aplican los entrenadores en los métodos de entrenamiento de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la

selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

Método descriptivo

Se utilizó el método descriptivo en la observación de los hechos, fenómenos y casos de los entrenadores en la aplicación de los métodos en sus entrenamientos.

Método Estadístico

Se utilizó el del análisis porcentual para la representación de los resultados a través de porcentajes en cuadros y gráficos estadísticos de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

3.3. Técnicas e Instrumentos

3.3.1. Encuestas

Al realizarse las encuestas a través de un cuestionario se recopiló información con una serie de preguntas claras y precisas que ayudaron a saber cuál es la falencia de los entrenadores.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La población que participó en la presente investigación constituyó las niñas y niños de la institución de la Federación Deportiva Del Carchi de la disciplina de atletismo; además de los entrenadores y monitores.

Cuadro N° 1 muestra

INSTITUCION	Entrenadores	Deportistas
Federación Deportiva del Carchi	6	30
Total Investigados	6	30

Elaborado por: Germán Chalá

3.4.2. Muestra

La muestra no se calculó en un porcentaje esperado, por una gran inferioridad de la localidad ya que no estuvo constituida con una población de 200 sujetos.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los entrenadores, deportistas, cuyo propósito fue conocer acerca de los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.

Los resultados fueron organizados, para luego ser procesados en, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los entrenadores y deportistas se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de preguntas.
- Cuadro y Grafico, analices e interpretación de resultados en función de la Información teórica, de campo y posicionamiento de la investigación.

4.1. Análisis descriptivo e individual de cada pregunta de la encuesta aplicada a los entrenadores y a los deportistas.

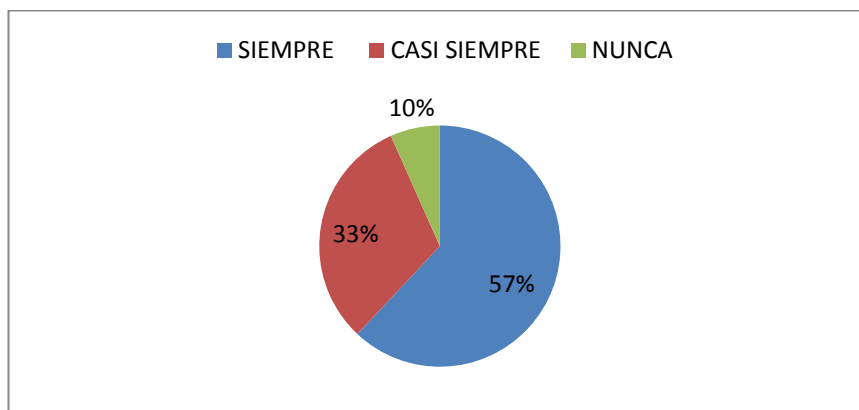
1) ¿El entrenador actualmente difunde la sesión del día antes del proceso de formación básica de los corredores de velocidad?

Cuadro N° 2 Sesión de entrenamiento en proceso de formación básica.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	17	57%
CASI SIEMPRE	10	33%
NUNCA	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 1 Sesión de entrenamiento en proceso de formación básica.



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Más de la mitad de los deportistas encuestados manifiestan que siempre los entrenadores difunden la sesión de entrenamiento del día antes de entrar a la parte inicial. De la misma manera en menor porcentaje dan a conocer que casi siempre lo hacen de la misma manera.

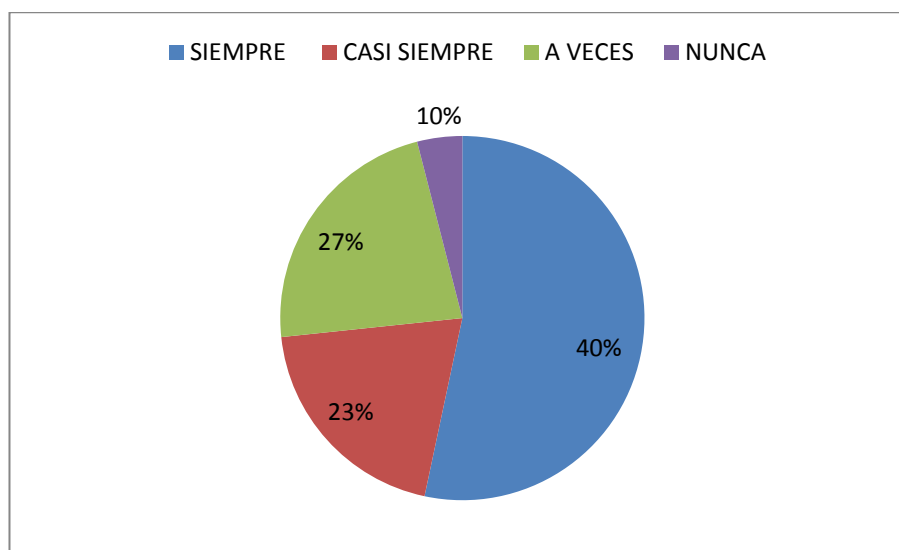
2) ¿Cómo entrenador detiene la clase cuando sus dirigidos están realizando una mala aplicación de la técnica?

Cuadro Nº 3 Aplicación de la técnica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	12	40%
CASI SIEMPRE	7	23.0%
A VECES	8	27.0%
NUNCA	3	10%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 2 Aplicación de la técnica



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un porcentaje mayoritario de los encuestados manifiestan que a veces los entrenadores detienen el entrenamiento cuando la técnica está siendo ejecutada de una forma no adecuada. De la misma manera una minoría dice que casi nunca.

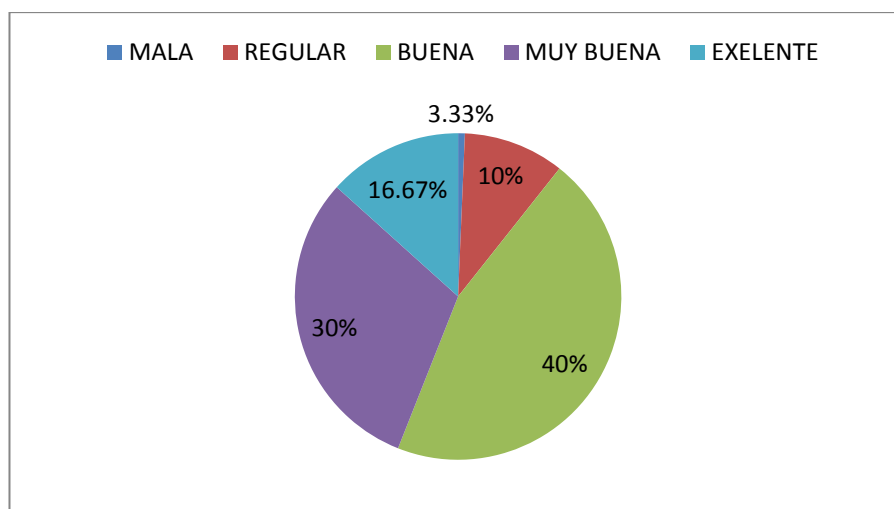
3) ¿Cuál es la situación actual sobre el entrenamiento de la velocidad especial en el grupo de atleta?

Cuadro N° 4 entrenamiento de velocidad en el grupo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MALA	1	3.33%
REGULAR	3	10%
BUENA	12	40%
MUY BUENA	9	30%
EXELENTE	5	16.67%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 3 Entrenamiento de velocidad en el grupo



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un porcentaje casi mayoritario de los encuestados manifiestan que la situación actual de la velocidad especial en sus entrenamientos es buena; asimismo un poco más de la cuarta parte dice que esta misma acción es muy buena; y menos de la cuarta parte informa que el desarrollo de la velocidad especial en grupo es excelente.

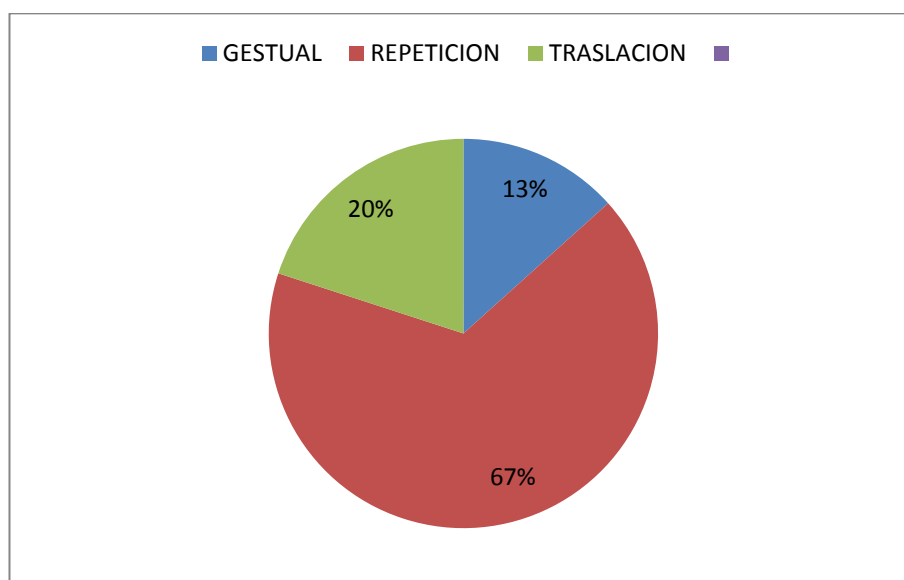
4) De los métodos señalados ¿cuáles emplea el entrenador para contribuir al desarrollo de la velocidad?

Cuadro N° 5 métodos para la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
GESTUAL	4	13 %
REPETICION	20	67%
TRASLACION	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 4 Métodos para la velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mayoría de los deportistas encuestados manifiestan y señalan que su entrenador les recomienda utilizar o aplicar el método de repetición para contribuir en su desarrollo de la velocidad máxima o velocidad pura en su entrenamiento.

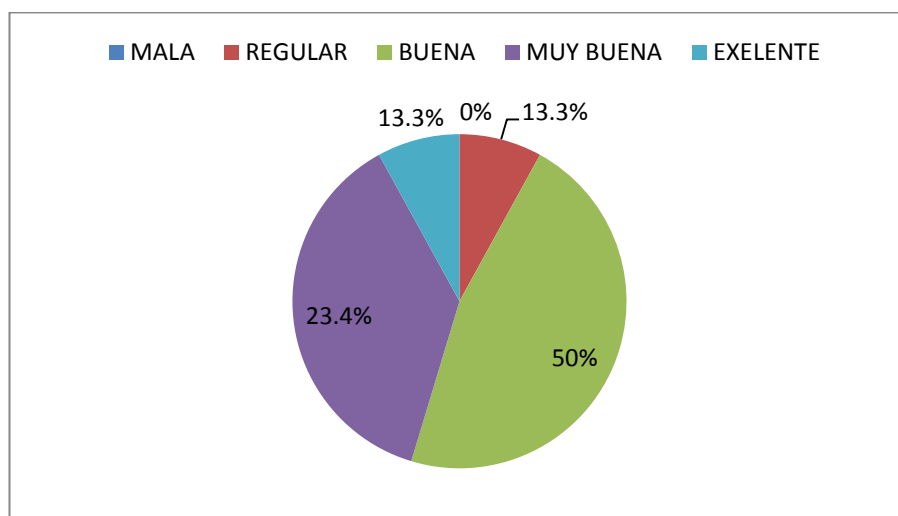
5) ¿Qué efectividad tienen los ejercicios que planifica tu entrenador para contribuir al desarrollo de la resistencia y la velocidad de los atletas de eventos múltiples?

Cuadro Nº 6 Resistencia y velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MALA	0	0%
REGULAR	4	13.3%
BUENA	15	50%
MUY BUENA	7	23.4%
EXELENTE	4	13.3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 5 Resistencia y velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

En un porcentaje mayoritario de los deportistas encuestados manifiestan que los ejercicios que planifica el entrenador son buenos y les ayuda en sus entrenamientos diarios. Del mismo modo un menor porcentaje dicen que es muy buena.

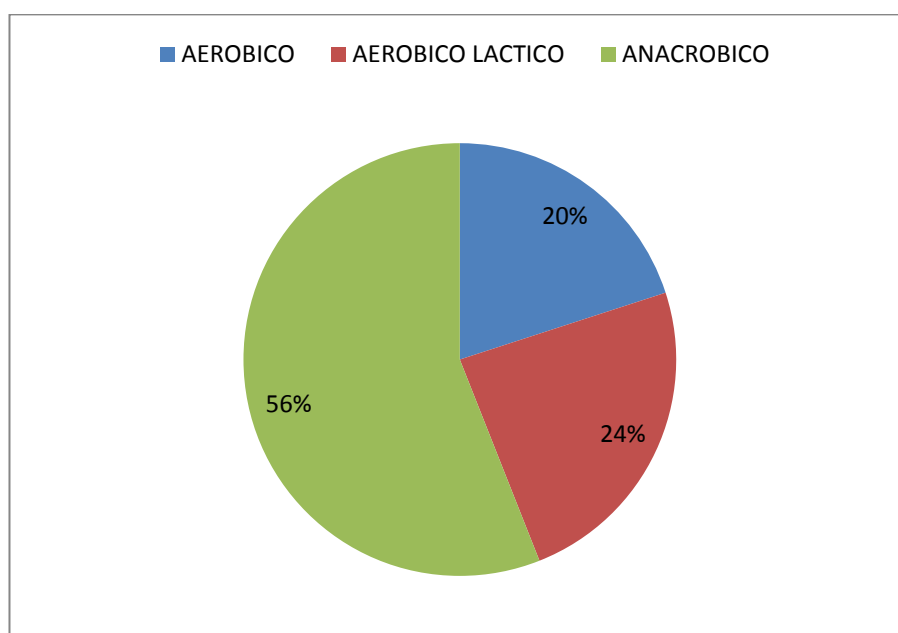
6) ¿Cuál de los sistemas señalados utiliza con, mayor frecuencia tu entrenador para el desarrollo de la velocidad máxima?

Cuadro N° 7 Sistemas para el desarrollo de velocidad máxima

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
AEROBICO	5	16.7%
AEROBICO LACTICO	8	26.7%
ANAEROBICO	17	56.6%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 6 Velocidad máxima



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Más de la mitad de los deportistas encuestados indican que sus entrenadores utilizan el sistema anaeróbico para trabajar la velocidad y de esta manera los da a comprender que ese sistema es única mente para la rapidez ya que es trabajo neuro muscular.

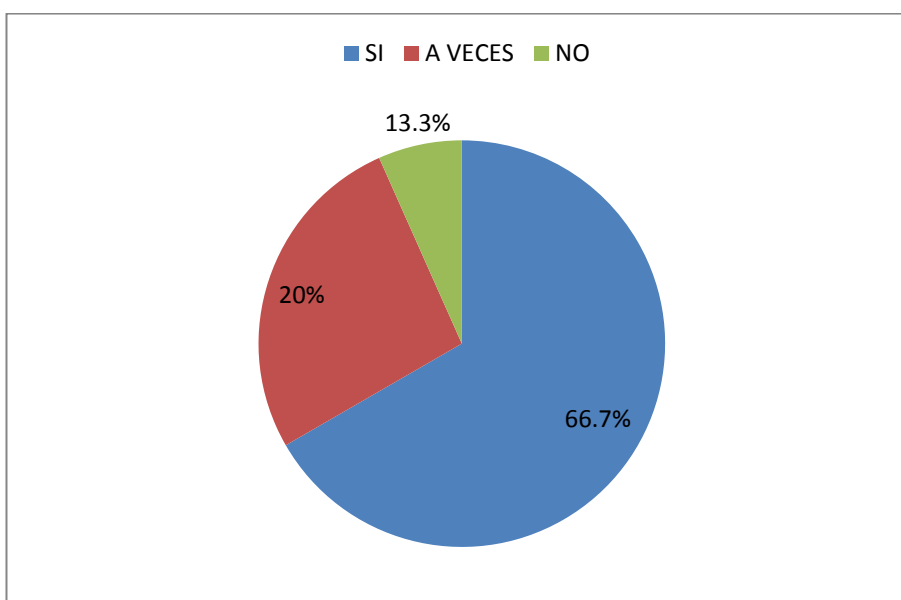
7) En las sesiones diarias que tu realizas tu entrenador te informa que la velocidad se trabaja a diferentes intensidades

Cuadro N° 8 Velocidad a distintas intensidades

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	20	66.7%
A VECES	6	20%
NO	4	13.3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 7 Velocidad a distintas intensidades



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

En un su mayoría los deportistas encuestados manifiestan que el entrenador indica que las velocidades se trabajan a diferentes intensidades por ende los resultados se han dado y tiene buenos velocistas actual mente.

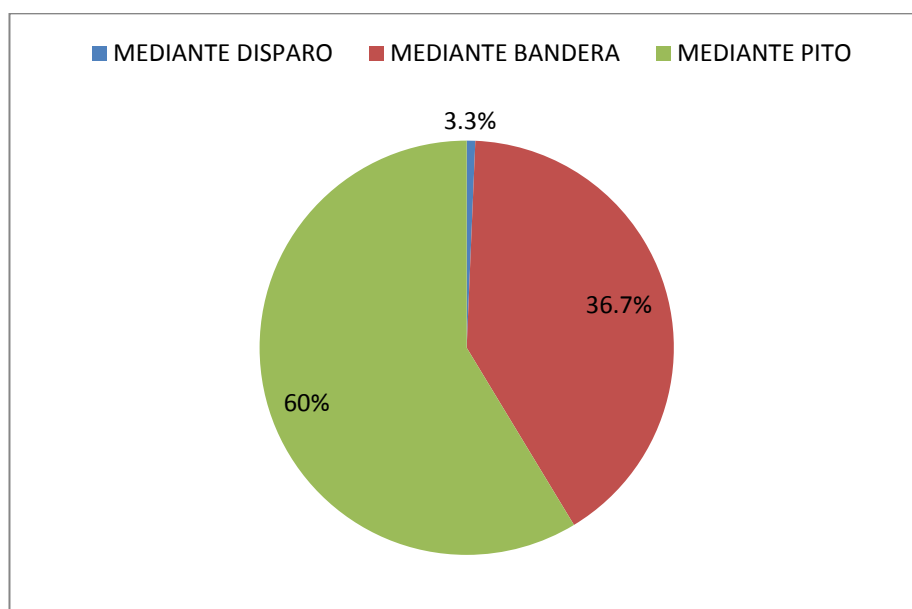
8) ¿Cuál de los elementos nombrados utiliza tu entrenador para la ejecución de la velocidad gestual?

Cuadro Nº 9 Velocidad gestual

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MEDIANTE DISPARO	1	3.3%
MEDIANTE BANDERA	11	36.7%
MEDIANTE PITO	18	60%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 8 Velocidad gestual



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un grupo mayoritario de los deportistas encuestados manifiestan que sus entrenadores utilizan el pito para el entrenamiento de la velocidad ya que de esta manera podemos tener la atención directa y atenta de los jóvenes atletas.

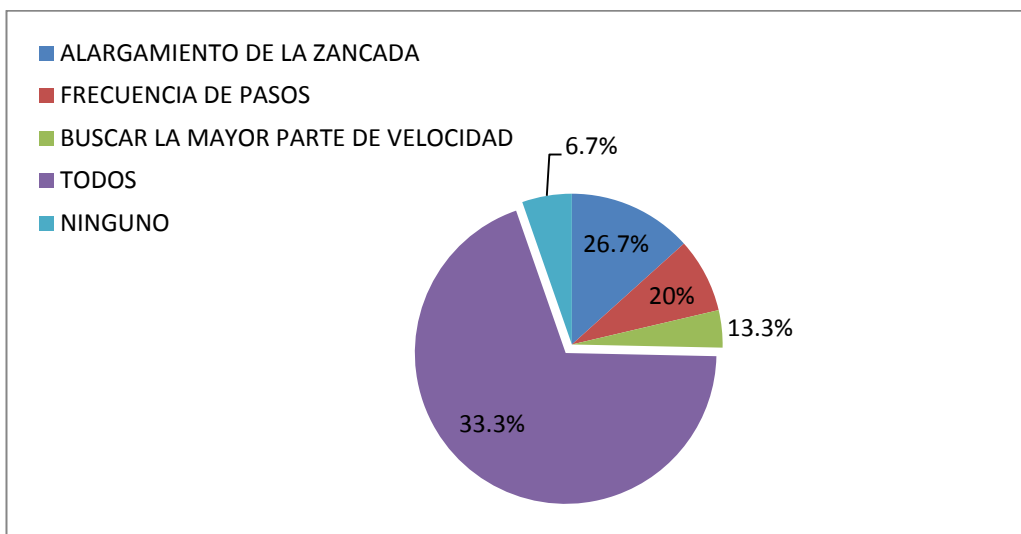
9) ¿De los ítems abajo nombrados cuál de ellos aplican con mayor frecuencia en los entrenamientos?

Cuadro Nº 10 Mayor frecuencia

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
ALARGAMIENTO DE ZANCADA	8	26.7%
FRECUENCIA DE PASOS	6	20%
BUSCAR LA MAYOR PARTE DE VELOCIDAD	4	13.3%
TODOS	10	33.3%
NINGUNO	2	6.7%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 9 Mayor frecuencia



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un considerable porcentaje de los deportistas los deportistas encuestados señalan que de todos los ítems señalados casi todos aplican con una frecuencia determinada para mejorar el desarrollo de la velocidad

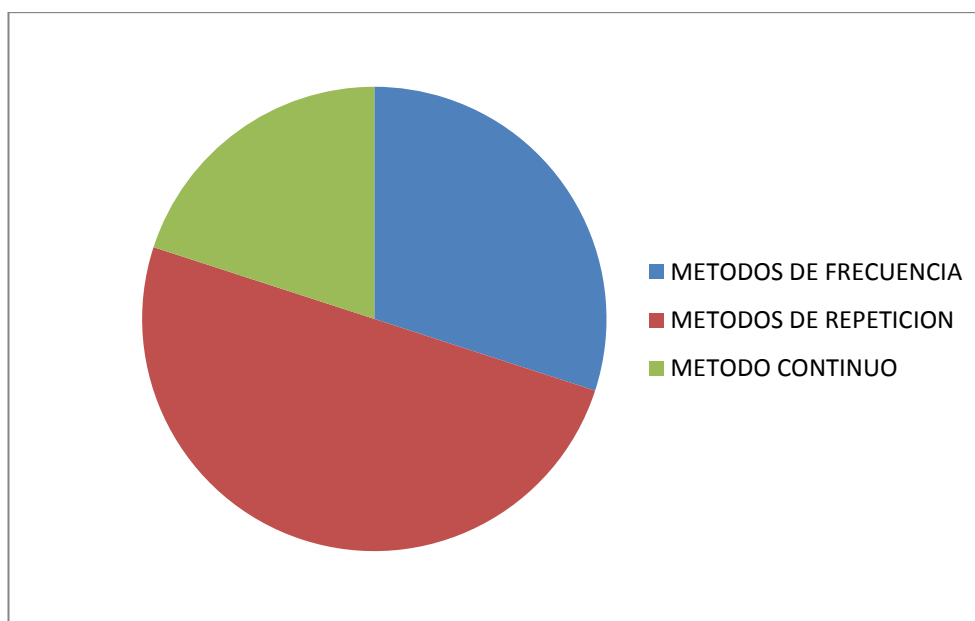
10) ¿Cuál es el método que más utiliza tu entrenador en el entrenamiento de la velocidad?

Cuadro N° 11 Métodos para la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
METODOS DE LA FRECUENCIA	9	30%
METODOS DE REPETICION	15	50%
METODO CONTINUO	6	20%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 10 Métodos para la velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mitad de los deportistas encuestados señalan que sus entrenadores utilizan el método de repetición para sus entrenamientos y así poder desarrollar la velocidad de mejor manera.

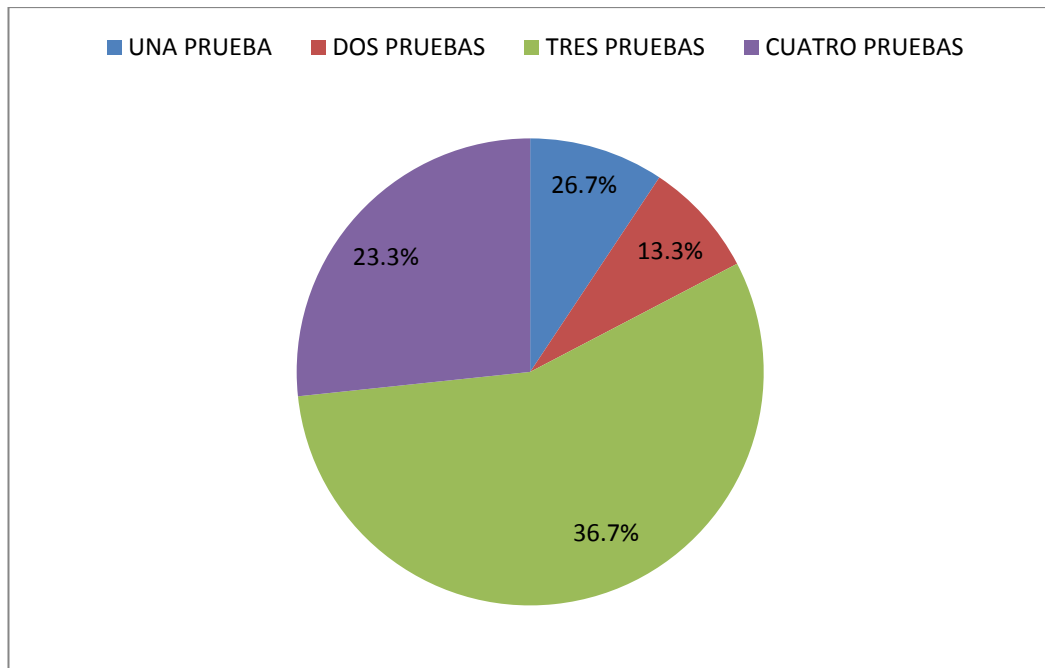
11) ¿Cuántas pruebas de velocidad te ha indicado tu entrenador que actual mente existen en un torneo nacional?

Cuadro Nº 12 Pruebas de velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
UNA PRUEBA	8	26.7%
DOS PRUEBAS	4	13.3%
TRES PRUEBAS	11	36.7%
CUATRO PRUEBAS	7	23.3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 11 Pruebas de velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Dentro de los deportistas encuestados casi la mitad de ellos indican que sus entrenadores les han indicado que actual mente hay tres pruebas para un torneo nacional de velocidad.

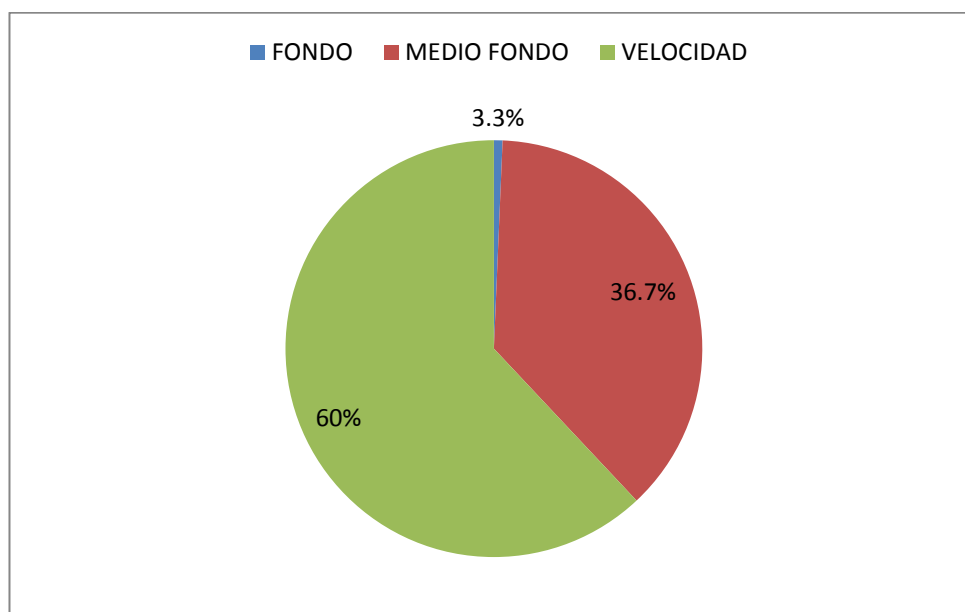
12) ¿Tu entrenador te ha explicado que en el atletismo las carreras de 100 metros se llaman?

Cuadro N° 13 Tipos de carreras

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
FONDO	1	3.3%
MEDIO FONDO	11	36.7%
VELOCIDAD	18	60%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 12 Tipos de carreras



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mayoría de los deportistas encuestados manifiestan que sus entrenadores si han difundido y han explicado a sus deportistas que la carrera de 100m, se llaman de velocidad.

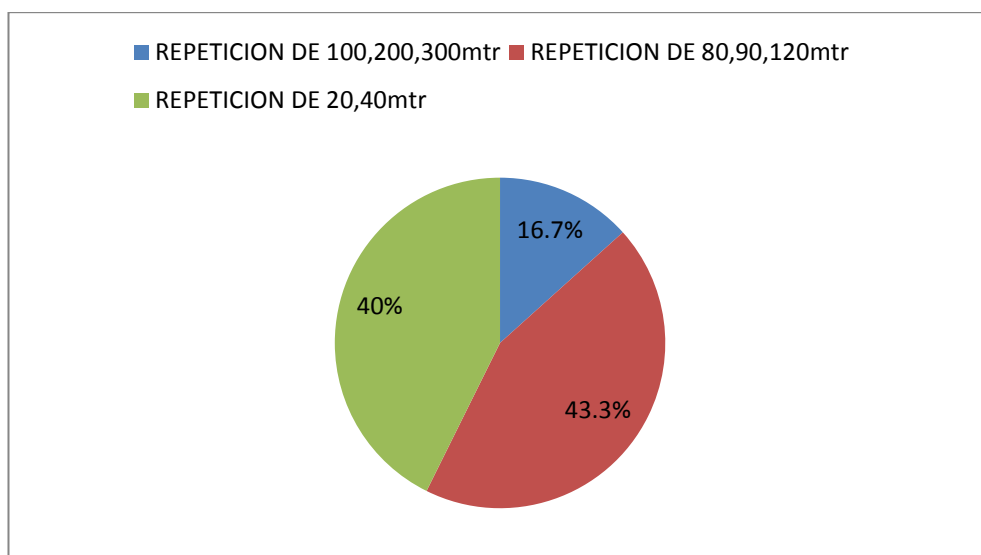
13) De los parámetros de metraje cuáles de ellos utiliza tu entrenador para trabajar la velocidad diariamente.

Cuadro N° 14 Parámetros de metraje

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
REPETICION DE 100,200,300,	5	16.7%
REPETICION DE 80,90,120mtr	13	43.3%
REPETICION DE 20,40mtr	12	40%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 13 Parámetros de metraje



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Menos de las dos cuartas partes los deportistas encuestados indican que sus entrenadores utilizan la mayoría de veces para sus entrenamientos la repetición de 80 a 120m. Un criterio que fue relacionado de ellos ya que otros autores recomiendan trabajar tramos más cortos para la velocidad máxima. Así mismo un grupo considerable manifiesta que utilizan la repetición de 20 y 40m para en cumplimiento del objetivo señalado.

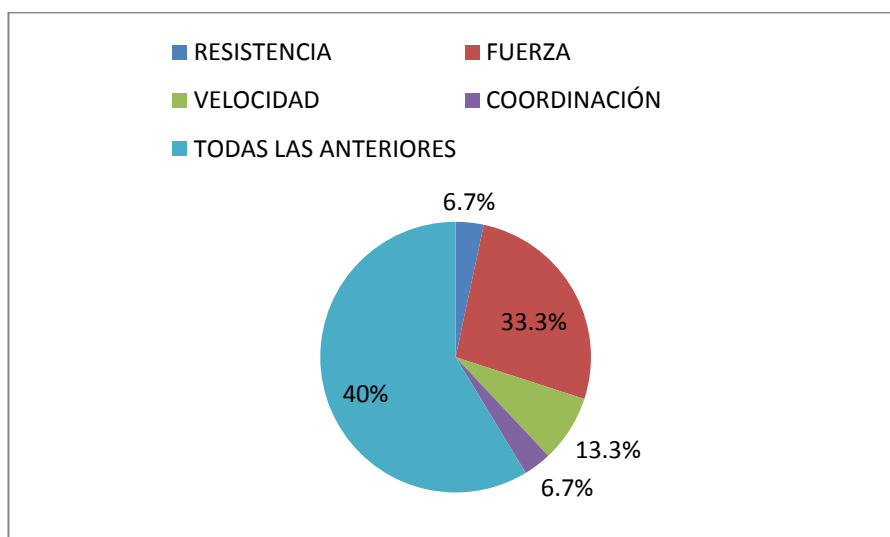
14) ¿Según tu entrenador que capacidad física es la que más se debe trabajar para lograr ser un buen velocista?

Cuadro Nº 15 Capacidad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
RESISTENCIA	2	6.7%
FUERZA	10	33.3%
VELOCIDAD	4	13.3%
COORDINACIÓN	2	6.7%
TODAS LAS ANTERIORES	12	40%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 14 Capacidad física



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

En su mayoría los deportistas encuestados indican que el entrenador debe entrenar todas las capacidades físicas para un buen desarrollo de la velocidad máxima. Ya que el cuerpo tiene que estar nutrido de cada capacidad física para obtener una buena forma deportiva, y así ser un deportista excelente.

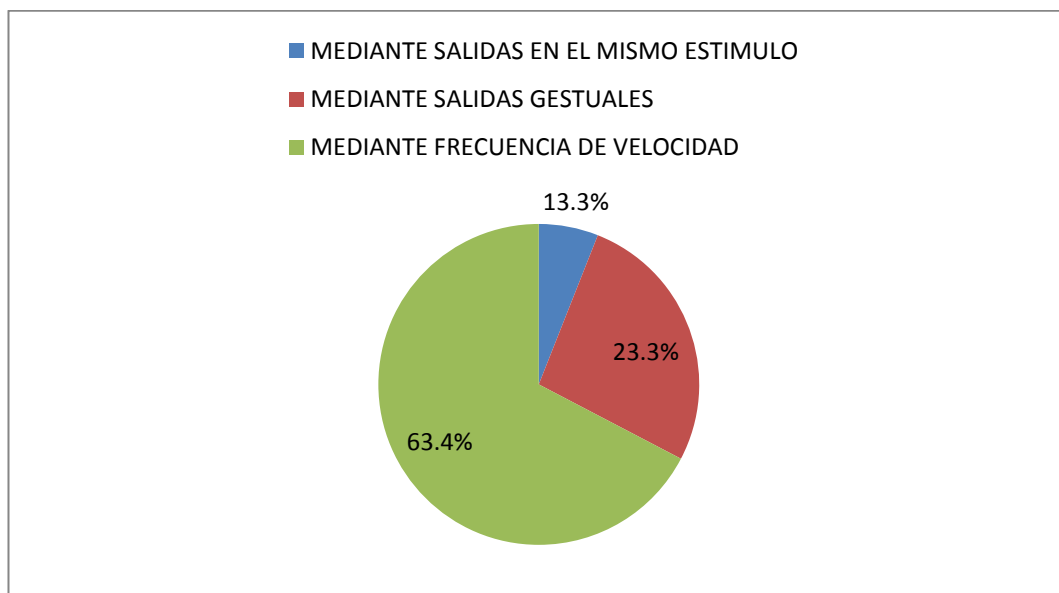
15) ¿El método de repetición que utilizas diariamente en tus entrenamientos es?

Cuadro N° 16 Métodos de repetición

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MEDIANTE SALIDAS EN EL MISMO ESTIMULO	4	13.3%
MEDIANTE SALIDAS GESTUALES	7	23.3%
MEDIANTE FRECUENCIA DE VELOCIDAD	19	63.4%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 15 Métodos de repetición



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

En un porcentaje casi mayoritario los deportistas encuestados manifiestan que el método que más se utiliza es el método mediante frecuencias.

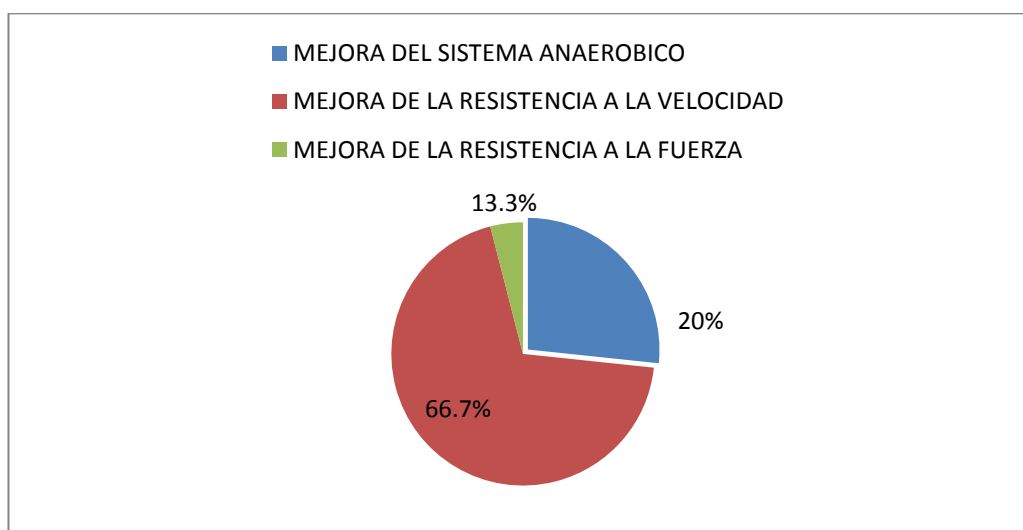
16) ¿Cuál es el sistema que desarrolla tu organismo cuando trabajas la velocidad?

Cuadro N° 17 Desarrollo del organismo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MEJORA DE SISTEMA ANAEROBICO	6	20%
MEJORA DE LA RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	20	66.7%
MEJORA DE LA RESISTENCIA A LA FUERZA	4	13.3%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 16 Desarrollo del organismo



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

En su mayoría los deportistas encuestados señalaron que el sistema que se desarrolla en un alto porcentaje es la resistencia a la velocidad. Otro porcentaje señala que utilizando el sistema anaeróbico su organismo produce velocidad.

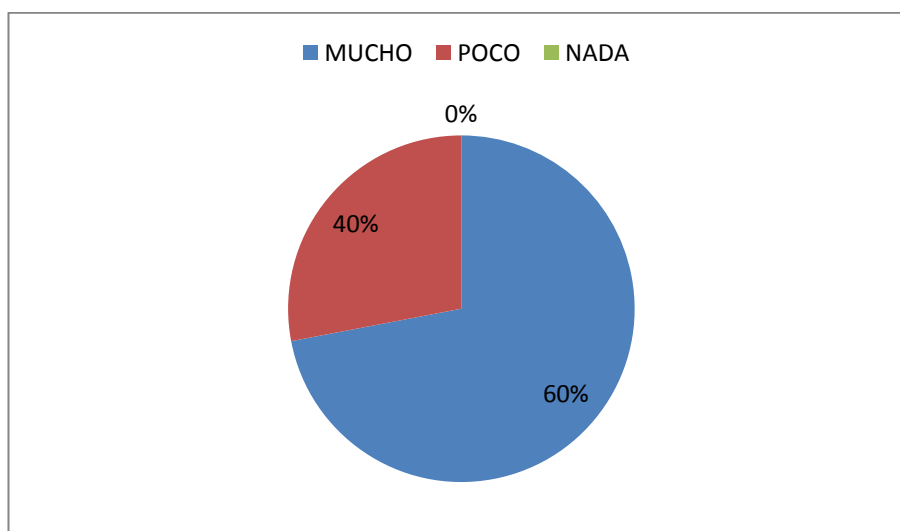
17) ¿Considera usted que los métodos de enseñanza aplicados por el entrenador inciden en el mejoramiento de tus capacidades físicas?

Cuadro N° 18 Métodos aplicados

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MUCHO	18	60%
POCO	12	40%
NADA	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 17 Métodos aplicados



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un porcentaje mayoritario de los deportistas encuestados señalan que Casi todos los métodos aplicados por sus entrenadores les ayudado mucho para el rendimiento físico de ellos y por ende es evidente los resultados a la hora de participar en los campeonatos nacionales.

4.2. Encuesta a entrenadores

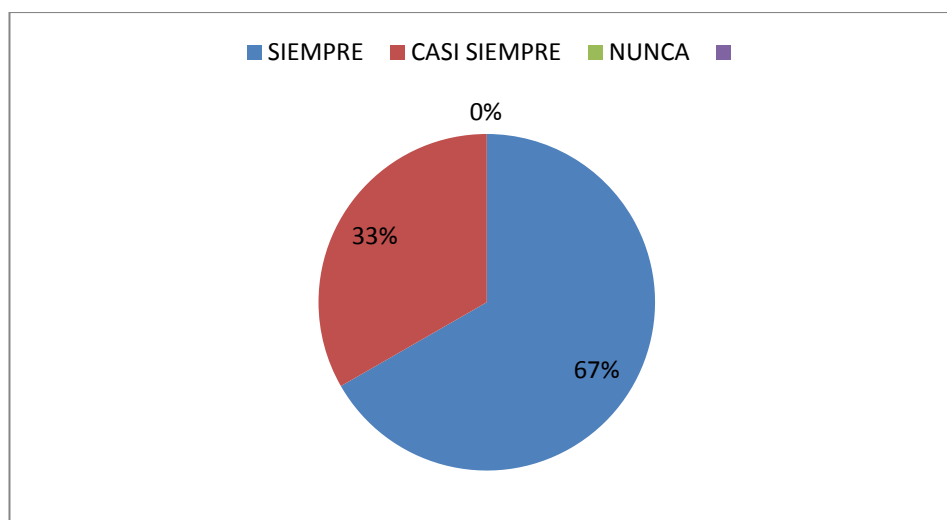
1. ¿Usted como entrenador actualmente difunde la sesión del día antes de entrar a la parte principal?

Cuadro Nº 19 Entrenamiento diario

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	4	66.7%
CASI SIEMPRE	2	33.3%
NUNCA	0	
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 18 Entrenamiento diario



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

ANÁLISIS:

En su mayoría los entrenadores encuestados señalan que la mayoría del tiempo ellos siempre difunde la sesión del día antes de impartir la clase del día ya que esto da a conocer el trabajo que van a realizar los jóvenes deportistas.

2. ¿Cómo entrenador detiene la clase cuando sus dirigidos están realizando una mala aplicación a la técnica?

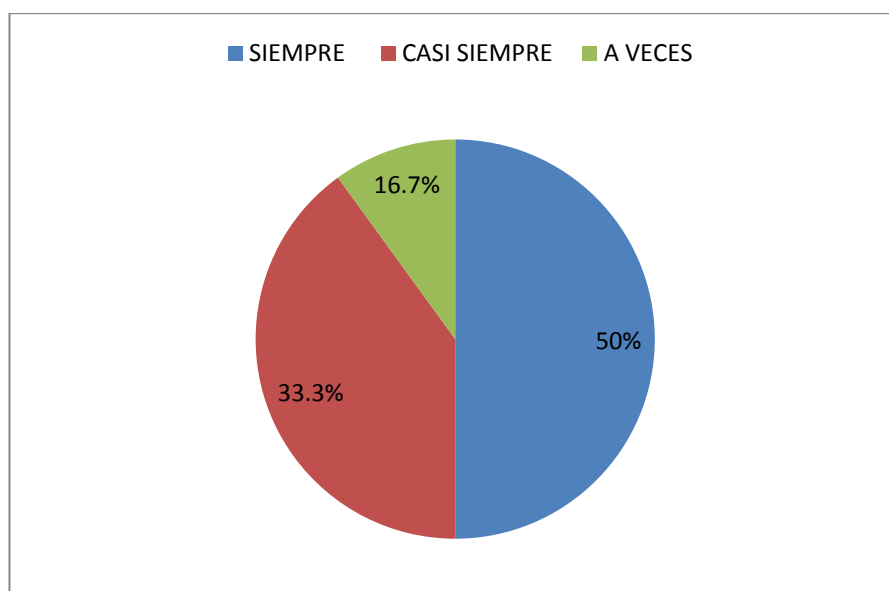
Cuadro Nº 20 Corrección de la técnica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SIEMPRE	3	50%
CASI SIEMPRE	2	33.3%
A VECES	1	16.7%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 19 Corrección de la técnica



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un poco más de la mitad de los entrenadores encuestados nos dicen que ellos si detiene la clase cuando sus alumnos están equivocados cuando están realizando un trabajo técnico o un trabajo intensivo. Así mismo el resto de los entrenadores señalan que casi siempre ya que ellos al final de la clase dan a conocer sus errores.

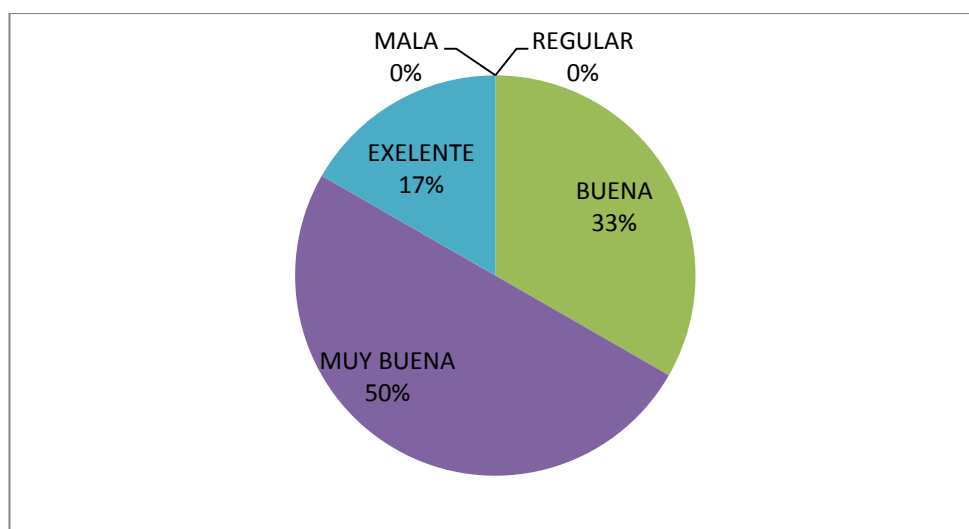
3. ¿Cuál es la situación actual sobre el entrenamiento de la velocidad en el grupo que usted actualmente dirige

Cuadro N° 21 Entrenamiento de velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MALA	0	0%
REGULAR	0	0%
BUENA	2	33.3%
MUY BUENA	3	50%
EXELENTE	1	16.7%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 20 Entrenamiento de velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

Un poco más de la mitad de los entrenadores encuestados señalan que su situación actual en el grupo que conducen es muy buena y a si una minoría de los otros entrenadores da a conocer que la situación de ellos es buena estos deja un balance de que todos en su mayoría manejan un grupo sobresaliente.

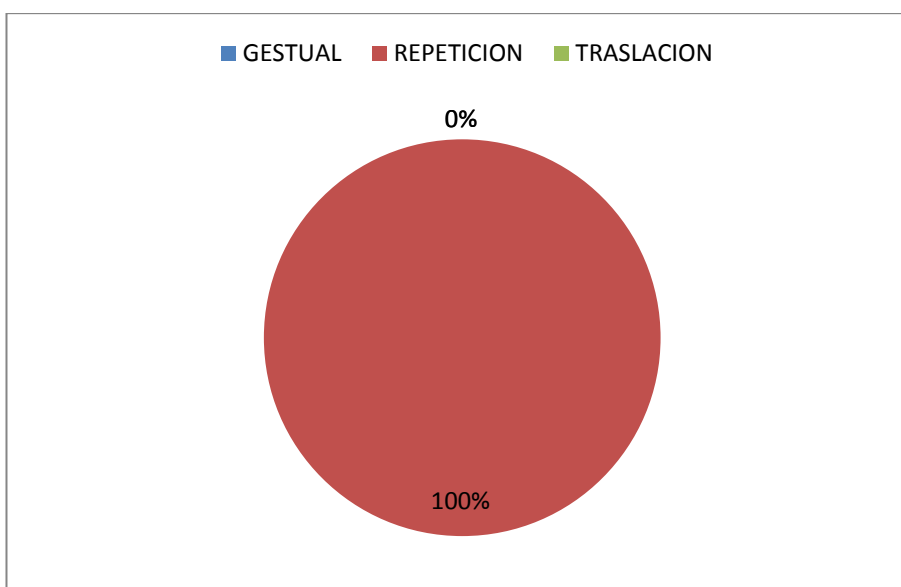
4 ¿De los ejercicios señalados cuales utiliza con mayor frecuencia para desarrollar la velocidad?

Cuadro N° 22 Desarrollar la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
GESTUAL	0	0%
REPETICION	6	100%
TRASLACION	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 21 Desarrollar la velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La totalidad de los entrenadores determinaron que la velocidad se trabaja a base de repeticiones esto no deja sin duda de que todos los entrenadores encuestado trabajan por la misma dirección del desarrollo básico de la velocidad en cualquier etapa donde se encuentre ubicado.

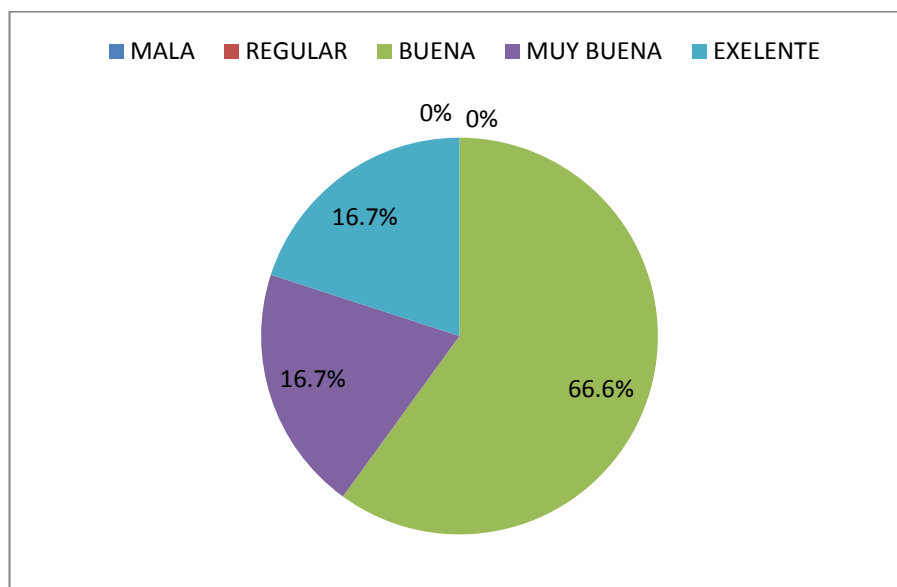
5. ¿Qué efectividad tienen los ejercicios que planifica usted como entrenador para contribuir al desarrollo de la velocidad?

Cuadro N° 23 Ejercicios para la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MALA	0	0%
REGULAR	0	0%
BUENA	4	66.6%
MUY BUENA	1	16.7%
EXELENTE	1	16.7%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 22 Ejercicios para la velocidad



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mayoría de los entrenadores manifiestan que los ejercicios aplicados en el entrenamiento tienen una gran efectividad cuando se lleva a cabo su aplicación.

6. ¿Cuál de los sistemas señalados utiliza usted para desarrollar la velocidad?

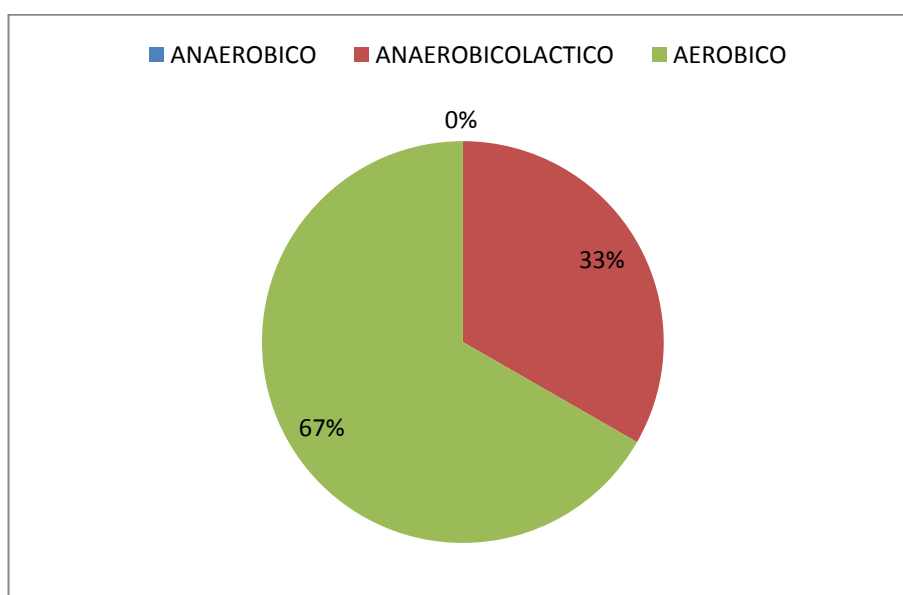
Cuadro N° 24 Desarrollar la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
ANAEROBICO	0	0%
ANAEROBICOLACTICO	2	33.3%
AEROBICO	4	66.6%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 23 Desarrollar la velocidad



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mayoría de los entrenadores encuestados señalan que el sistema anaeróbico es para desarrollar la velocidad máxima y así tener buenos velocistas para que se nutra el país, y el 40% de los entrenadores restantes señalan que el aeróbico láctico también se pueden utilizar siempre y cuando se respeten las etapas.

7. ¿En las sesiones diarias usted difunde el plan de trabajo?

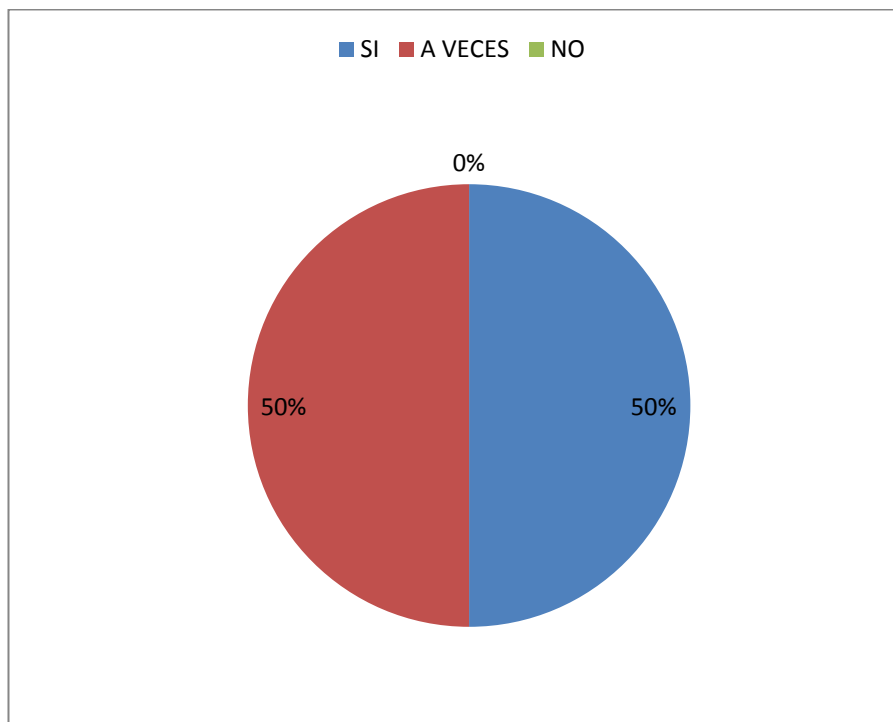
Cuadro N° 25 La sesión diaria

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
SI	3	50%
A VECES	3	50%
NO	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 24 La sesión diaria



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mitad de Los entrenadores encuestados manifiestan que si difunden su plan de entrenamiento antes de iniciar la clase.

8. ¿Cuál de los elementos nombrados utiliza usted como entrenador para la ejecución de la velocidad visual?

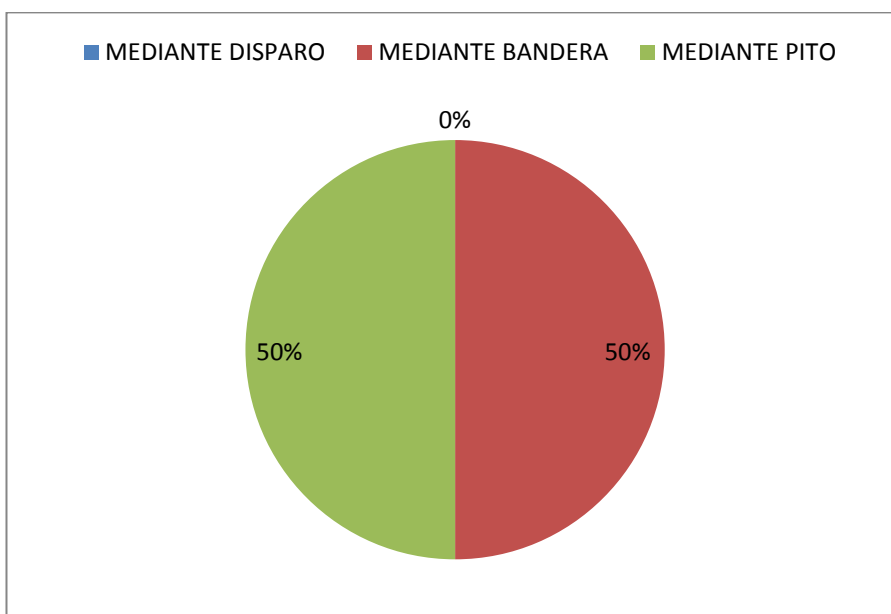
Cuadro N° 26 Ejecución de la velocidad

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MEDIANTE DISPARO	0	0%
MEDIANTE BANDERA	3	50%
MEDIANTE PITO	3	50%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 25 Ejecución de la velocidad



Fuente: Encuestas

Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mitad de los entrenadores encuestados señalan que para la ejecución de la velocidad visual el elemento más utilizado es la bandera, y el otro restante de los encuestados señala que es mediante un pito.

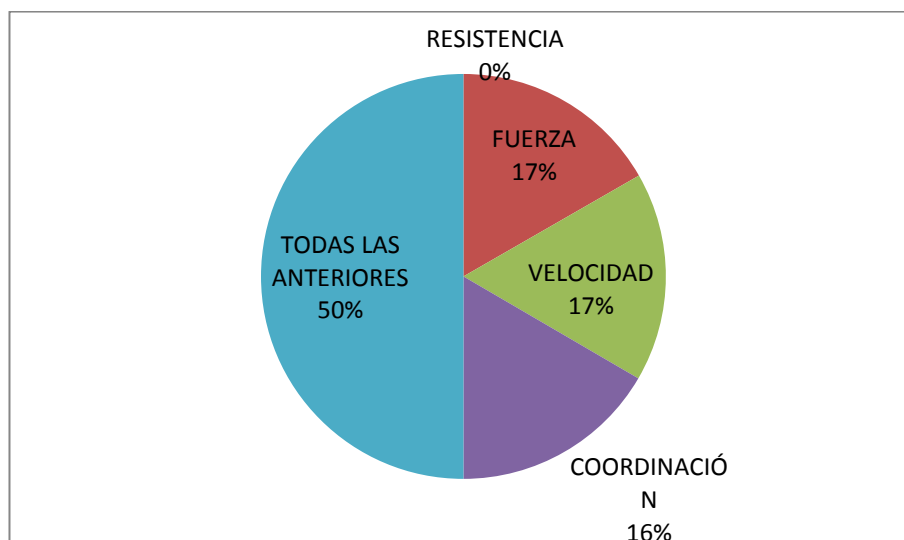
9. ¿Según usted que capacidad física es la que más se debe trabajar para lograr obtener buenos velocistas a futuro?

Cuadro Nº 27 Capacidad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
RESISTENCIA	0	
FUERZA	1	16.7%
VELOCIDAD	1	16.7%
COORDINACIÓN	1	16.6%
TODAS LAS ANTERIORES	3	50%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico Nº 26 Capacidad física



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mitad de los entrenadores encuestados señalan y recomiendan que se deba trabajar todas las capacidades físicas para desarrollar velocidad otros señalan los diversos sistemas.

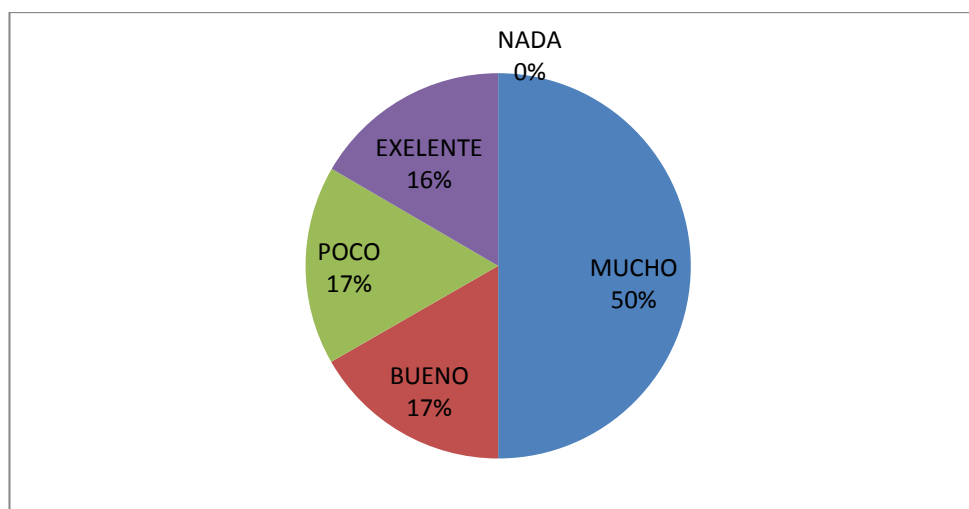
10. ¿Considera usted que los métodos de enseñanza aplicados por usted inciden en el mejoramiento en las capacidades físicas del grupo que están a su cargo?

Cuadro N° 28 Incidencia de los métodos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
MUCHO	3	50%
BUENO	1	16.7%
POCO	1	16.7%
EXELENTE	1	16.6%
NADA	0	0%
TOTAL	6	100%

Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Gráfico N° 27 Incidencia de los métodos



Fuente: Encuestas
Elaborado por: Germán Chalá

Análisis:

La mitad de los entrenadores encuestados manifiestan de que sus clases diarias de entrenamiento les ha servido mucho, y una minoría señalan que poco, bueno, excelente.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluye que los métodos principalmente utilizados para el desarrollo de la velocidad es el de repetición de cortas distancias dentro del entrenamiento deportivo.
- Los entrenadores si difunden las sesiones de entrenamiento antes de iniciar la sesión diaria.
- Los métodos sistemáticos que mayormente desarrolla la resistencia a la velocidad, es de entrenamiento anaeróbicos láctico.
- La efectividad de los ejercicios aplicados por los entrenadores al desarrollo de la velocidad se establecen que es buena.

5.2. Recomendación

- Se recomienda a los entrenadores asistir a capacitaciones donde se discuta no solo la aplicación del método de repeticiones sino una variabilidad de actividades de metodologías deportivas.
- Las sesiones de entrenamiento deben entregarse cada uno de los deportistas para mayor conocimiento antes de su aplicación.

- Deben utilizarse los dos sistemas para mayor desarrollo y adaptación de sus capacidades en el esfuerzo deportivo como es el láctico y el sistema láctico.
- Se invita a los entrenadores a una exhaustiva observación teórica práctica de los ejercicios para tratar alcanzar una efectividad de excelente desarrollo de la velocidad.
- La Federación Deportiva Del Carchi en coordinación de los organismos rectores del deporte en la provincia debe implementar programas de capacitación y formación académica relacionados con los procedimientos que intervienen en el desarrollo de los métodos y habilidades motrices especiales y deportivas para el mejoramiento de la velocidad en los niños de los cantones y dentro de la misma institución.
- Recomendar a los responsables técnicos del atletismo la utilización de la propuesta alternativa de solución planteada, lo que permitirá orientar adecuadamente las potencialidades y limitaciones de los niños deportistas y ejercer con profesionalismo la propia práctica física y deportiva.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

GUIA METODOLOGICA PARA LA APLICACIÓN AL DESARROLLO DE LOS METODOS PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS.

6.2. Justificación

La siguiente propuesta está encaminada al correcto desarrollo de los métodos de entrenamiento de atletismo en las pruebas de velocidad es la base para que los deportistas mantengan el interés para poder desarrollar de muy buena manera la velocidad.

Es transcendental entonces excluir supuestas formas de instruir y desarrollar los métodos y destrezas motrices.

Los entrenadores sujetos de estudio, desconocen ciertamente el proceso metodológico para evaluar la práctica física y deportiva y exclusivamente no aborda el juego como un método para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad.

En controversia al análisis realizado, brota esta idea, que propone un atletismo escolar, infantil, con particulares diferentes, educado a transformar los semblantes analizados, y restituir el concepto de atletismo solo para escogidos, y cambiarlo en un atletismo para todos.

Por esta razón la propuesta se establece en una contribución metodológica al avance y mejoramiento exclusivo al desarrollo de los métodos y habilidades motrices personales como plataforma para un trabajo eficaz y positivo en las pruebas de velocidad. Su manejo y aplicación se recomienda a entrenadores, monitores, y personas relacionadas con la práctica especializada del atletismo de iniciación en las pruebas de velocidad.

Esta propuesta que se relaciona con la investigación obtendrá el soporte técnico para los entrenadores y expertos del atletismo incomparables formas y vías en el acrecentamiento de la propiedad del conocimiento teórico y así dominar y posibilitar un perfil con más efectividad en la aplicación experiencia del campo de acción del estudio que se lo realizó.

6.3. Fundamentación

¿Porque damos prioridad al juego sobre el ejercicio?

Blázquez, Domingo (2012) en su obra: "Iniciación a los deportes de equipo", establece que:

Los parámetros de velocidad mencionados, desde el punto de vista físico, permiten determinar cuantitativamente el recorrido de un cuerpo en el espacio por unidad de tiempo, Desde otra perspectiva, Erwin Hanns (1988:90) define la velocidad como "la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima velocidad y, dentro del as circunstancias, en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio.

Lo que en efecto expone en acurdo con las propuestas de Manfred Grosser, (Hann, op.cit. 1988:80) al señalar cierta sensibilidad de los(as) niños(as) al entrenamiento de la velocidad de reacción, a partir de los 8 años, de la velocidad de movimientos a cíclicos y cíclicos a partir de los 10 años en niñas y de los 12 años en niños.

Según: Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo.

Si observamos la práctica deportiva nos daremos cuenta que en cualquier situación de juego todos los jugadores intervienen siempre de forma global. En la competición, en el juego real, los estímulos externos (compañeros, adversarios, ruidos externos, etc.) actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva, bien en la realización del gesto; por consiguiente en el hecho de aislar un gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. Es fácil determinar y comprobar como algunos individuos capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición (lanzamientos a la canasta, tiros a puerta, dribling del balón, etc.), no lo consiguen a lo largo de partido. Sólo el juego real permite respetar el contexto global. (p.45)

.Manifestaciones de la velocidad

Según: Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo.

“Establece que: en las manifestaciones de la velocidad en el atletismo la velocidad se manifiesta de diferentes formas y cada una de ellas requiere un tratamiento específico”. (P.146).

- Velocidad de reacción
- Capacidad de aceleración
- Velocidad de desplazamiento
- Velocidad segmentaria o gestual
- Explosividad
- Súper velocidad

Es evidente que la velocidad se desarrolla con la velocidad obvia que tiene sus variantes específicas que se las tiene que saber utilizar y trabajar ya que de ellas depende de que los grandes talentos deportivos logren ser los nuevos futuros deportivos o nuevos campeones olímpicos.

Velocidad cíclica de desplazamiento

Según: Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo,

Es la capacidad para desplazarse a la máxima velocidad .esto supone una gran coordinación (inter intramuscular de las cadenas cinéticas protagonistas y relajación de los antagonistas).El conocimiento de la técnica del desplazamiento (carrera o marcha y de la fuerza son determinantes fundamentales. (pg. 146).

De manera relativa la velocidad con desplazamiento se puede trabajar al inicio de la formación de un niño o con deportistas que ya estén formados ya que podemos darnos cuenta de que es necesario para algunos deportes para tener una gran agilidad y un desplazamiento cíclico.

Según: Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo, Frecuencia, la amplitud y el tiempo de contacto del pie con el suelo.

Frecuencia, la amplitud y el tiempo de contacto del pie con el suelo. Los tres parámetros están íntimamente relacionados entre sí la frecuencia depende en primer lugar de la coordinación y de la velocidad segmentaria (capacidad de desarrollo precoz); la amplitud depende de la fuerza explosiva y de la técnica. Y el tiempo de contacto del pie con el suelo depende de la fuerza elástica explosiva del tren inferior y fundamentalmente de la reactividad del pie. (pg. 147).

Es evidente de que la frecuencia es muy relativa ya que el contacto del pie con el suelo es a menor tiempo posible para que se llame frecuencia y así pueda haber una gran agilidad y desplazamiento de su cuerpo así delante y haciendo menor contacto con el piso ya que es evidente que se tiene que tener una fuerza explosiva.

Súper velocidad

No es tanto una manifestación de la velocidad como una forma de trabajo. Se trata de correr en una situación de facilitación esto es conseguir correr por encima de la máxima velocidad posible .esto se puede conseguir con menos lastres, pero es imposible no obstante, los grandes records mundiales históricos de velocidad y salto que se consiguieron en México pero veamos, Evans Menea, estuvieron como aliado natural la menor gravedad que ay a más de 2.000m de altura.

Según: Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo, “El atleta debía gastar menos energía en la fase excéntrica de carrera al tiempo que corría más centímetros en el vuelo de cada impulso”. (P. 148).

Los grandes deportistas olímpicos ya las capacidades físicas ya están desarrolladas en su totalidad y por eso es evidente de que para su mejora deportiva o para tener un mayor rendimiento se necesita ya de mantener todo eso y tratar de a de mejorar en pequeños aspectos técnicos como en velocistas puede ser el braseo la amplitud de carrera y la frecuencia pero sin duda prevalece la técnica.

La velocidad corta

La velocidad corta se puede trabajar sin límites en la infancia relativamente .la velocidad viene condicionada por la fuerza, la coordinación neuromuscular, la potencia a láctica y la reactividad del pie la suma de estas variables determinan los tres parámetros: el tiempo de contacto, la frecuencia y la amplitud. Si se carece de fuerza se corre a máxima amplitud. (P.171).

Es evidente que con los trabajos cortos de velocidad es cuando se desarrolla la velocidad pura y se puede trabajar sin límite de edad aunque

en niños es obvio que a través del juego resido se puede dar más ejecución al desarrollo y así sin dejar que el niño entre en un periodo de aburrimiento. También podemos darnos cuenta que en esta etapa de juego cuando realizamos trabajos cortos el niño jamás se cansa siempre quieren estar jugando o ejecutando las carreras cortas a través del juego a manera de quien pierde da una prenda y así realizándole el juego súper divertido.

Entrenamiento de la velocidad en la infancia y pubertad

Zanatta, Alfredo (2010).

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo , mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. La rapidez o lentitud con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento , la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso nervioso, desde el lugar donde se origina hasta el de su finalización en la placa motriz terminal, a lo que deberíamos sumar el tiempo empleado en las reacciones bioquímicas específicas para cada tipo de fibras (lentas o rápidas) y la facilitación del movimiento producida por el proceso de relajación de los músculos antagonistas. (P.234).

Salvo este último apartado, todos los demás poseen una gran dependencia de la herencia y son, por tanto, poco modificables por el entrenamiento. No obstante, la velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista, única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento.

Posiblemente a esto se deba la mejoría observada en los niños entre 5 y 8 años de la velocidad adquirida tras un entrenamiento consistente en carreras de corta duración repetidas con mucha frecuencia (Branta).

Los métodos y medios de entrenamiento

Siguiendo a Weineck (1988, 250), y Platonov, V. Bulatova, (2001) señalan, varias directrices metodológicas de entrenamiento de velocidad en niños y adolescentes que debemos considerar que antes de afrontar el entrenamiento de la velocidad a estas edades hay que tener claros ciertos aspectos fundamentales, para que el provecho sea óptimo y los perjuicios mínimos, hechos que pueden condicionar radicalmente el rendimiento del deportista en su edad madura.

Los métodos y medios de entrenamiento deben ajustarse a las diferentes edades y características de los jóvenes deportistas.

Es de vital trascendencia aprovechar los períodos o fase para la mejora de la velocidad (desarrollado en la primera parte, en el apartado: "Factores que influyen en la velocidad": la edad. Fases sensibles del entrenamiento.

Es necesario sistematizar el entrenamiento de la velocidad y las capacidades que le afectan.

Debido a que el sistema nervioso central madura relativamente pronto (10-12 años), sus posibilidades de "modelado" pueden desaparecer si no se trabaja desde la infancia la velocidad.

En la elaboración de este apartado hemos seguido los textos de y Grosser, (1992) sobre las manifestaciones "puras" de velocidad (p.102) y el método señalado por Platonov y Bulatova (2001).

Entrenamiento de la velocidad en la infancia y pubertad

Zanatta, Alfredo (2010).

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo , mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. La rapidez o lentitud con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia , de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento , la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso nervioso, desde el lugar donde se origina hasta el de su finalización en la placa motriz terminal, a lo que deberíamos sumar el tiempo empleado en las reacciones bioquímicas específicas para cada tipo de fibras (lentas o rápidas) y la facilitación del movimiento producida por el proceso de relajación de los músculos antagonistas. (p.234).

Salvo este último apartado, todos los demás poseen una gran dependencia de la herencia y son, por tanto, poco modificables por el entrenamiento. No obstante, la velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista, única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento.

Posiblemente a esto se deba la mejoría observada en los niños entre 5 y 8 años de la velocidad adquirida tras un entrenamiento consistente en carreras de corta duración repetidas con mucha frecuencia (Branta).

La entrenabilidad de la velocidad en el niño no se diferencia prácticamente de la del adulto y para ambos es mínima.

Según: Grosser, (1992) sobre las manifestaciones "puras" de velocidad.

Velocidad

La celeridad en la transmisión del impulso nervioso. Diversos factores físicos amplitud de zancada, estatura la mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, anqué dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pg.90).

La velocidad no es una capacidad pura. Sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuro muscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

Resistencia

Según: Melo L (2007) evaluación antropométrica y motriz condicional en niños y adolescentes Colombia Universidad de caldas.

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante el esfuerzo deportivo; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencia de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento. (Melo, 2007, pg. 104).

La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

“Para una persona no entrenada, se trata de una carga mínima de 5 minutos, en la que se implica entre 1/6 y 1/7 de toda la musculatura

corporal. La finalidad del deporte de resistencia es sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso, un rendimiento Máximo”. (Aschwer, 2006, pg. 14).

Velocidad de reacción

Según: Joan Rius Sant (2005) Metodología y Técnicas del Atletismo.

La velocidad de reacción no es siempre igual. Si se somete a un sujeto a 100 test sencillos de tiempo de reacción, se observará una dispersión importante en los resultados; La diferencia entre el tiempo de las respuestas más rápidas y las más lentas es significativa. (Ruis, 2005. P.144).

Es la capacidad para responder en el menor tiempo posible a un estímulo determinado. Por ejemplo, la acción de un corredor de los 100 metros lisos al oír el disparo. No hay que confundir el tiempo de reacción con la capacidad de puesta en acción.

Fuerza

Según: Weineck (1988, 250), y Platonov, V. Bulatova, (2001).

Una definición precisa de fuerza que abarque sus aspectos tanto físico como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (Mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. (P.215).

“La fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una forma pura abstracta, sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física” (P. 216).

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Elaborar una guía metodológica para el entrenamiento de la velocidad de atletismo orientada a los niños de 13 a 14 años de la provincia del Carchi.

6.4.2. Específicos

Contribuir al desarrollo de los entrenamientos específicos y mejoramiento de los métodos de velocidad a través de la organización pedagógica y didáctica de unidades y temas del atletismo. Establecer la importancia de los juegos ejercicios para el mejoramiento de los métodos de velocidad y que estos inciden en el entrenamiento de la velocidad en el atletismo.

Socializar la propuesta a las autoridades, entrenadores, con el objetivo de ofrecer orientaciones metodológicas para mejorar los métodos de entrenamiento para la velocidad, ubicado en la Federación Deportiva Del Carchi de ciudad de Tulcán en el año 2015.

6.5. Ubicación sectorial y física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde.

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Cantones: Bolívar

Periodo de aplicación: 2015

Instituciones: Federación Deportiva del Carchi

La propuesta se socializara a todos los entrenadores y niños deportistas que son sujeto de estudio.

6.6. Desarrollo de la propuesta

GUIA METODOLÓGICA PARA LA APLICACIÓN AL DESARROLLO DE LOS MÉTODOS PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS.



**Fuente: Sesión de entrenamiento
Elaborado: Germán Chalá**

Estas recomendaciones metodológicas se tratan en forma de unidades didácticas. La primera unidad se refiere a los juegos y series de ejercicios para el mejoramiento de los métodos de velocidad; la segunda unidad plantea métodos y medios y estrategias orientados al proceso de preparación de niños deportistas en las pruebas de velocidad. Por ultimo; la tercera unidad establece una serie de recomendaciones metodológicas para el mejoramiento de los métodos de velocidad y que han surgido.

Unidad Nro. Uno	Unidad Nro. Dos
Juegos y ejercicios para el mejoramiento de los métodos de velocidad Objetivos:	Métodos de entrenamiento para el desarrollo de la velocidad en deportistas de atletismo Objetivos:
Tema 1: juegos de velocidad con su propio estímulo	Tema 1: carrera en conos elevando rodillas en un tramo de 20met
Tema 2: tres conos juegos de reacción.	Tema 2: posición de la salida a tres apoyos con uno de soporte al final
Tema 3: cinco salto para tras y velocidad Asia el frente	Tema 3: frecuencia de velocidad utilizando escalera a medio metro por escalera a menor tiempo
Indicadores: título, Objetivo, diagnóstico	presentación ,fundamentación,

Métodos de repetición	Método de velocidad
Tema 4: realizar salidas mediante el mismo estímulo	Tema 4: salidas con estímulo vertical diferentes estímulos y posiciones
Tema 5 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.: de repetición, gestual, desplazamiento	
Indicadores: tema, objetivo, fundamentación, aspectos técnicos, recomendaciones metodológicas.	
Tema 6: El Pañuelo (Ejercicio de velocidad de reacción)	Tema 5: desplazamientos cortos en 6 segundos a máxima velocidad).
Tema 7: Ejercitaciones para mejorar la velocidad de reacción. En un espacio reducido.	Tema 6 movimientos de rodillas y brazos siempre a máxima velocidad en tablitas. Tema 7: movimientos en vallas.

Tema 8: La olla loca (Juego de Velocidad)	Tema 8: Utilización de los pasos durante la fase de velocidad.
Tema 9: Juegos de Saltos horizontales –verticales	Tema 9: Posición correcta de la arrancada.
Tema 10: Carreras con cambios de dirección en puntos específicos	Tema 10: Carrera elevando muslos tablitas metodológicas (20 metros).

Unidad Nro. Tres

Establecer una serie de entrenamientos con los métodos de velocidad, que han surgido y han dado resultados mundiales, todo esto respetando el metraje de distancia o de recorrido.

Tema 1: método velocidad con derrumbamiento	Tema 2: métodos de velocidad con repeticiones.
Tema 3: métodos de velocidad con trineo.	Tema 4: métodos de velocidad sensorialmente
Tema 5: métodos de velocidad con obstáculo	Tema 6: métodos de velocidad con relevos.
Tema 7: métodos de velocidad con posición acostado boca bajo	Tema 8: métodos de velocidad con rodillas al piso
Tema 9: métodos de velocidad posición salida completa	Tema 10: métodos de velocidad con posición sentado

UNIDAD: N° 1

TEMA:

Juegos y ejercicios para el mejoramiento de los métodos de velocidad.

Objetivo

Establecer de forma lúdica métodos que desarrollen la velocidad en forma creativa en la disciplina del atletismo en la rapidez en niños de 13 a 14 años de edad.

Método del juego

Métodos Donde constituyan una gran gama importante de los herramientas empleadas por los formadores y a su vez desarrollar valores y habilidades físicas básicas en los deportistas de velocidad.

Estos juegos están encaminados para los deportistas de 13 a 14 años aunque estos juegos se pueden utilizar con jóvenes de edades más avanzadas ya que con los mismos se puede divertir y darse una relajación de su mismo cuerpo.

De la misma manera para bajar las intensidades de trabajo, y ala ves hace más integración con el grupo con estos juegos divertidos podemos tener al deportista en toda su cobertura con actividades alegre

Actividades

Tema 1: La olla loca (Juego de Velocidad).

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos

Desarrollo: Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Actividades

Reglas: No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.

Recomendaciones:

Los juegos, deben incluir los movimientos atléticos básicos (carrera de velocidad, carrera de resistencia, saltos, lanzamientos) y que su desarrollo se realice en una atmósfera de juego.

Tema 2: Tres conos juegos de reacción. (Ejercicio de velocidad de reacción).

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela
Elaborado: Germán Chalá

Recomendaciones: Lograr que el deportista reaccione lo más rápido posible pero siempre y cuando tope cada uno de los conos que se encuentran en cada punto con su distancia respectiva.

Actividades

Reglas: Si el jugador no consigue topa cada uno de los conos con la mano su grupo automáticamente. Pierde el juego y esto acontece a realizar una serie de penitencias que se ponen de acuerdo el grupo de deportistas y la persona que se encuentre al frente como el entrenador o el jefe de grupo. Y así corten del duro trabajo diario y hace más unión con el grupo con estos juegos infantiles, que trabajan y a la vez se divierten.

Tema 3: Cinco salto para tras y velocidad Asia el frente (Ejercicio de velocidad de reacción)

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos

Desarrollo: Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 30 o 40 metros antes de la meta señalada y cada uno tiene que tratar de reaccionar y acelerar para llegar a la meta en lo más pronto posible



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendaciones: Los atletas tienen que estar callados hasta que el entrenador diga la señal de partida.

Actividades

Reglas: el atleta se ubica con las piernas separadas al ancho de los hombros y el tronco recto y después realizamos una salida de velocidad tratando de que el que reaccione más rápido y avance lo más breve posible a la meta tendrá un premio como estímulo para que la segunda repetición lo haga mucho mejor. Así se alejan del duro trabajo diario y hace más unión con el grupo con estos juegos infantiles, que trabajan y a la vez se divierten y siempre en presencia del juego.

Tema 4: Realzar salidas mediante el mismo estímulo

Objetivo: Identificar los ejercicios de velocidad que provoquen la efectividad al desarrollo.

Fundamentación: El desarrollo motor es el proceso por el cual un deportista adquiere los patrones de movimiento en el menor tiempo posible de un lugar a otro con una respuesta inmediata.

Aspectos Técnicos

Todos colocados en una misma línea
Salir a máxima velocidad cuando el entrenador lo manifieste.
Lograr realizar las salidas de velocidad con ejercicios acostado, de rodillas, con voltereta.,



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: lograr ejercicios diferentes con diferentes formas de salidas.


Actividades

Reglas: lograr que el atleta realice los ejercicios en las distancias específicas en el menor tiempo posible con una respuesta neuro muscular y el movimiento del individuo sea lo más rápido su traslado hacia su destino que se fije en una sesión de entrenamiento. De esta manera llegan los estímulos a cada musculo del deportista.

Tema 5: Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.

Objetivo: Identificar los ejercicios velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: Generalmente la mayoría de las habilidades motoras fundamentales se desarrollan a los 6-7 años de edad, aunque los patrones de madurez de algunas de estas habilidades no se desarrollan hasta más tarde. El período ideal para el aprendizaje motor es el comprendido entre los 8 y los 12 años de edad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en sus marcas.</p> <p>Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.</p> <p>Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p>	<p>Juegos de relevos.</p> <p>Juegos deportivos con reglas especiales.</p> <p>Ejercicios de reacción sencilla.</p> <p>Carreras entre obstáculos.</p> <p>Carreras con líder.</p> <p>Carreras progresivas.</p> <p>Salidas en diferentes posiciones iniciales.</p> <p>El A, B, C de la carrera.</p> <p>Carrera en tramos de 10 a 60 metros.</p> <p>Fútbol.</p> <p>Baloncesto.</p> <p>Carreras con ascensos y descensos de pendientes.</p>

Recomendaciones: Trabajar cada ejercicio donde la señal se indique con estas referencias (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simple

Tema 6: Desplazamientos cortos en 6 segundos a máxima velocidad).

Cuna de ejercicios principales para desarrollar velocidad, gestual.

Objetivo: Equiparar ejercicios de entrenamiento para un buen desarrollo de la velocidad gestual.


Fundamentación: Universalmente abarcar todos los componentes de las faces motoras funcionales que se desarrollan a los 7-8 años de edad, con entrenamientos lúdicos.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Lograr que el atleta adopte unos ejercicios familiares y posiciones correctas de las piernas, rodillas, muslo y brazos conos.</p> <p>Observar que no dañen las posturas de las extremidades mencionadas.</p> <p>Mantener una alegría espontanea para que sus músculos se relajen.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela</p> <p>Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendaciones: realizar todos con el ejemplo del líder que se ubica al frente.</p>	<p>1º. Los movimientos deben efectuarse siempre a máxima velocidad, salvo que la metodología lo varíe.</p> <p>2º. Se deben realizar pocas series y repeticiones.</p> <p>3º. Los desplazamientos deben ser cortos (no más de 6</p>

Tema 7: Ejercitaciones para mejorar la velocidad de reacción. En un espacio reducido.

Objetivo: Equiparar ejercicios de máxima reacción con estímulos diferentes.


Fundamentación: Infinitamente abarcar todos los juegos y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento con entrenamientos lúdicos.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Lograr Entre 8 jugadores cada uno se sitúa en cada carril.</p> <p>Observar que no dañen las posturas de las posiciones de salidas.</p> <p>Mantener una concentración a la hora de arrancada.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p>	<p>Reglas: No alargar mucho el metraje de distancia tratar de que la intensidad sea prolongada hasta 5,6 segundos de duración para establecer un trabajo neuromuscular con un sistema de trabajo de a láctico y así poder darnos cuenta de que estamos trabajando velocidad pura mediante la alegría y el juego divertido.</p>
<p>Recomendación: obtener que los deportistas ejecuten el ejercicio a la máxima velocidad.</p>	

Tema 8: La olla loca (Juego de Velocidad)

Objetivo: Asemejar los juegos para mejorar la velocidad de orientados a varios deportes

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo. Después se agarran de las manos. Posteriormente un compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendación: Los juegos, deben incluir los movimientos atléticos básicos (carrera de velocidad, carrera de resistencia, saltos, lanzamientos).</p>	<p>Reglas: No alargar grandes persecuciones más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo.</p>

Tema 9: Juegos de Saltos horizontales –verticales

Objetivo: Inclinar a realizar los saltos polimétricos juegos para mejorar la fuerza explosiva.

Fundamentación: Objetivo principal desarrollar el salto atreves de los saltitos en la arena o en el césped para no producir el impacto y asimismo no producir lección.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Realizar 4 saltos alternos Entre.</p> <p>Lograr realizar con la pierna izquierda 4 saltos.</p> <p>De igual manera realizar con la pierna derecha 4 saltos.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela</p> <p>Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendación: Los saltos se realizan con su propio peso corporal, y su desarrollo se realice en una atmósfera de juego.</p>	<p>Reglas: Intentar que el atleta no realice estos saltos en terreno duro en piso variado por el motivo de evitar las lecciones y de igual manera no alargar muchos saltos para que el musculo no se atrofie y también permitir que el trabajo sea encaminado de poco apoco y paulatinamente si consigue salto inclinado la otra pierna es producto de que hemos ganado fuerza.</p>

Tema 10: Carreras con cambios de dirección en puntos específicos

Objetivo: Desarrollar la agilidad y la reacción de la velocidad y así llegar a cada punto específico señalado

Fundamentación: Estabilizar movimientos de corta duración con una reacción de cambios de ritmo.

Aspectos Técnicos

Realizar una salida de 20 metros rápido y los otros 20 levantando rodilla
Lograr correr 60 metros con diferentes alternativas, que el atleta realice 20 metros levantando rodilla y 20 metros a máxima velocidad y los 20 restante a flotar.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: realizar los cambios en los metrajes y las zonas respectivas.

Actividades

Reglas: lograr que el atleta realice los ejercicios en las distancias especificadas y que por ningún motivo lo realice con desanimo o lo prolongue a un solo ritmo ya que si no se lograría el desarrollo requerido o planteado por el técnico .de esta manera sentamos un hábito de trabajo ordenado y lo más importante que lo realizan con alegría y transmiten a todo el grupo.

UNIDAD: N° 2

TEMA:

Métodos de entrenamiento para el mejoramiento en el niño de velocidad en el atletismo

Objetivos: Establecer y fomentar formas y métodos de entrenamiento para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad en forma creativa en los niños de 13 a 14 años de edad.

Metodología del entrenamiento:

Presentaremos una serie de principios metodológicos y de actuación que debemos tener en consideración para desarrollar la capacidad de velocidad.

Los movimientos deberán realizarse siempre a la máxima velocidad de ejecución, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no obtendríamos beneficios, el ritmo de ejecución de los movimientos debe ser máximo, la intensidad será máxima, con niveles muy elevados, indispensables para el desarrollo de la velocidad.

Se deben realizar pocas repeticiones. La duración del ejercicio no debe aumentar con las repeticiones, el tiempo de ejecución debe ser mantenido en el desarrollo de las series de repeticiones. Si observamos que el tiempo de las repeticiones va aumentando, estaríamos desarrollando resistencia anaeróbica láctica, asociada a la velocidad – resistencia.

Tema 1: Carreras en conos elevando rodillas en un tramo de 20met.

Objetivo: Identificar los ejercicios de entrenamiento para la velocidad de reacción orientada a varios deportes.


Fundamentación: Generalmente la mayoría de los entrenamientos tienen sus fases motoras fundamentales se desarrollan a los 6-7 años de edad, con entrenamientos lúdicos o paulatinamente. Con edades de 8 y los 12 años de edad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, cuando realice las pasadas por encima de los conos. Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los conos. Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de pasar los conos.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p>	<p>Entrenamiento utilizando relevos. Entrenamiento deportivo con reglas especiales. Entrenamiento de reacción sencilla. Carreras entre obstáculos. Carreras con líder. Carreras progresivas. Salidas en diferentes posiciones y de esta manera poder tener una buena zancada y una buena coordinación de brazos y piernas.</p>
<p>Recomendación: lograr que el atleta realice el ejercicio a la máxima velocidad.</p>	

Tema 2: Posición de la salida a tres apoyos con uno de soporte al final (Entrenamiento de velocidad de reacción).

Objetivo: Objetivos del entrenamiento utilizando frecuencia.
Lograr y aumentar un desarrollo multilateral y físico.

Fundamentación: El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplina agrupada en carrera, salto largo, salto alto. Lanzamiento pruebas combinadas, marchas y saltón con valla. El atletismo es uno de los deporte más antiguo de la práctica del desarrollo y requiere resistencia, fuerzas, velocidad la cuales el deportista debe tener las condicione que esta disciplina exigen. La palabra atletismo deriva del vocablo griego Athletic, que significa combatiente.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Desarrollo: El objetivo de ésta es maximizar el empuje de las piernas sobre los tacos. En esta fase se busca romper el equilibrio estático para pasar al dinámico en el menor tiempo posible y así optimizar la fase de aceleración.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Cerpuela Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendaciones: en la prueba de 200 y 400 metros el partido tiene que ir sesgo ya que estamos en curva.</p> <p>2) Recomendaciones: el partido lo ubicamos a nuestro gusto o a la adaptación que tenga cada deportista.</p>	<p>Reglas: Lograr que la posición más eficaz de colocar los tacos sea la siguiente: Taco delantero: 40 – 50 cm. de la raya de salida, en función de la talla del atleta. Taco trasero: 35- 40 cm. detrás del primero. Esta colocación de tacos permite tomar una posición óptima a la voz de "¡listos!" para utilizar al máximo la fuerza explosiva. La separación lateral entre los tacos, generalmente viene condicionada por la construcción conjunta de los mismos en un solo aparato; pero en caso de poder utilizar bloques individuales, estos deben separarse lateralmente de 12 a 15 cm.</p>

Tema 3: Frecuencia de velocidad utilizando escalera a medio metro por escalera a menor tiempo)

Objetivo: Determinar la frecuencia de los pasos de los atletas del área de velocidad

Fundamentación: Los factores analizados se ponen de manifiesto de forma diferente en cada uno de los atletas muestreados de la categoría 12-13 años del área de velocidad de la EIDE Provincial de S.S.

Aspectos Técnicos

Desarrollo: La longitud de zancada se refiere a la distancia que recorre el centro de masa del corredor con cada zancada (2). La frecuencia de zancada se refiere al número de contactos que realiza el pie por unidad de tiempo. Tanto la longitud como la frecuencia de zancada contribuyen directamente a la velocidad de carrera. Esencialmente, $\text{velocidad} = \text{longitud de zancada} \times \text{frecuencia de zancada}$.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela
Elaborado: Germán Chalá

Actividades

Reglas: La velocidad de reacción (neuromuscular) desempeña un papel vital en estas carreras; representa el menor tiempo que transcurre entre la aplicación de un estímulo y la respuesta. El deportista no puede tocar la cuerda de la escalera ya que la respuesta de trabajo no sería la correcta en este tipo de trabajo que es a la vez un trabajo de velocidad con coordinación visual y mental por ende los atletas tienen que estar súper concentrados.

Recomendaciones: De acuerdo con Jarver (4), el rendimiento en la velocidad depende mayormente de la habilidad para mejorar el funcionamiento del sistema nervioso y de la coordinación de los músculos.

Tema 4: Salidas con estímulo vertical diferentes estímulos y posiciones.

Objetivo: Determinar los estímulos y respuestas neuromuscular.

Fundamentación: Reclutamiento y frecuencia de unidades motoras. El reclutamiento se refiere a la activación de las fibras musculares. Está regido por el "principio de Hennemann".

Aspectos Técnicos

Desarrollo: cabe diferenciar métodos para el entrenamiento de reacción simple (de estímulo y respuesta conocida) y compleja (varios estímulos y respuestas asociadas), este método está orientado a entrenadores que quieren que sus deportistas den una respuesta adecuada al estímulo presentado. Dentro de los métodos para el entrenamiento de reacción simple, encontramos:



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela
Elaborado: Germán Chalá

Actividades

Reglas: De forma concreta tenemos que lograr que existan medios y métodos para cada uno de los deportistas de la velocidad tanto de desplazamiento como de movimiento o de ritmo.

Los métodos utilizados para desarrollar la velocidad de aceleración se centran en mejorar la capacidad de impulsión mediante movimientos con ritmo manteniendo los movimientos de brazo piernas muslos y estar atento a la reacción mediante sonido o visual que puede ser una bandera o un silbato.

Recomendaciones: De todos es sabido la importancia que tiene la velocidad en el deporte, no solo para la velocidad de traslación (100 metros lisos) sino en todas sus manifestaciones: velocidad de reacción, mental, etc. A pesar de la notable presencia de la velocidad en numerosas actividades físico deportivas, es la que menos contribuye a mejorar el estado de salud y la calidad de vida, siendo la capacidad cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular.

Tema 5: Desplazamientos cortos en 6 segundos a máxima velocidad).

Familia de ejercicios principales para desarrollar velocidad, gestual.

Objetivo: Establecer ejercicios de entrenamiento para un buen desarrollo de la velocidad gestual.

Fundamentación: Infinitamente engloba todos los mecanismos de las faces motoras utilizables que se desarrollan a los deportistas de edad, infantil con entrenamientos de máxima movilidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Conseguir los deportistas adopte unos ejercicios sencillos y posiciones correctas de las piernas, rodillas, muslo y brazos conos.</p> <p>Estar a la mira que no dañen las posturas de las extremidades mencionadas.</p> <p>Conservar una alegría espontanea para que el grupo se consolide.</p>	<p>1) Lograr que Los movimientos sean con grande efectividad y que siempre sean ala máxima velocidad,</p> <p>2) Lograr que estos realicen pocas series y repeticiones.</p> <p>3) establecer que Los desplazamientos se en rumben a ser cortos</p>



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: lograr que los deportistas establezcan el entrenamiento a la máxima velocidad para dominio y desarrollo de un trabajo neuromuscular.

Tema 6: Movimientos de rodillas y brazos siempre a máxima velocidad en tablitas.

Objetivo: Lograr pasar por encima de las tablitas lo más rápido que puedan pero sin dañar las posturas de brazos y rodillas.

Fundamentación: Mundialmente este trabajo se lo desarrolla en conos pero ay formas de elaborar este trabajo y adaptarse al medio cuando no existe implementación.

Aspectos Técnicos

Lograr que el atleta adopte una posición de muslo levantado y gran movimiento de piernas y brazos.

Mantenerse súper relajado para no tensionar los músculos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: realizar a máxima velocidad sin pisar las tablitas.

Actividades

Reglas: Intentar que los deportistas no pisen las tablitas ya que lo primordial es tratar de que cada zancada atraviese una tablita y de esta manera realizar el trabajo de amplitud de pasos o también llamada frecuencia cuando reducimos la distancia de las tablas para que sea más corto y así realizar frecuencia de velocidad.

Tema 7: Movimientos en vallas

Objetivo: Lograr pasar por encima de las tablitas lo más rápido que puedan pero sin dañar las posturas de brazos y rodillas.

Fundamentación: Al trabajar este trabajo estamos desarrollando una coordinación, una flexibilidad que nos ayudara para una mejor ejecución a la hora de realizar velocidad.

Aspectos Técnicos

Lograr que los deportistas adopten una posición y una coordinación de piernas.
Conservar movimientos auxiliares en las vallas y adoptar movimientos rítmicos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: por precaución realizar en vallas de medida de 60 centímetros mientras aprendemos a pasarlas.

Actividades

Reglas: cuando estamos pasando las vallas tratemos de no toparles para no golpearnos y así evitar que no haya lección.
De esta misma forma tratemos de que la pierna de arrastre tome un giro Asia delante y de esta manera alargamos la pasada de la valla seguido del aductor ya que de esta segunda pierna depende para realizar una buena circulación entre vallas.

Tema 8: Utilización de los pasos durante la fase de la velocidad

Objetivo: Identificar los pasos transitorios y ejercicios para las carreras de velocidad en el atletismo

Fundamentación La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga.

Aspectos Técnicos

Ejecutar la carrera sobre el metatarso.
Perspectiva correcta del tronco durante la carrera.
Educada utilización de los brazos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: por precaución realizar en vallas de medida de 60 centímetros mientras aprendemos a pasarlas

Actividades

Se debe enmendar la frecuencia de pasos donde el monitor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera. Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad. Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad.

Tema 9: Posición correcta de la arrancada.

Objetivo: Identificar los ejercicios velocidad de reacción para la técnica de la arrancada o salida en el atletismo.

Fundamentación Los rendimientos de velocidad resultan de capacidades muy complejas. Las fases sensibles para los diferentes componentes son:

Tiempo de reacción y velocidad cíclica entre los siete y ocho años.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en sus marcas.</p> <p>Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.</p> <p>Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.</p>	<p>Regla: Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas</p> <p>Repeticiones. Si únicamente incumplimos esta salida o arrancada estaremos recibiendo de inmediato una sanción de abandonar definitivamente la prueba que se encuentre queriendo desarrollar.</p>

Tema 10: Carrera elevando muslos tablitas metodológicas (20 metros).

Objetivo: Valorar los fundamentos teórico-prácticos y los ejercicios de habilidades orientados al mejoramiento de la velocidad de reacción en el atletismo.

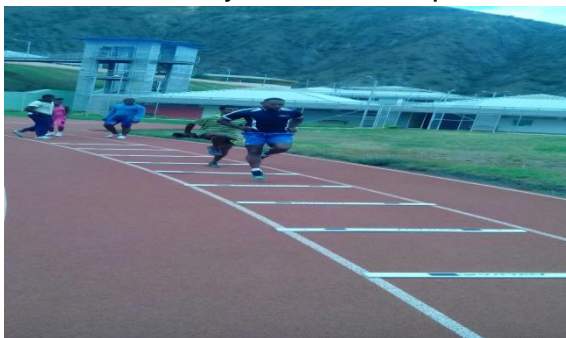
Fundamentación: La velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista, única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento.

Aspectos Técnicos

Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en sus marcas.

Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.

Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela
Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

Actividades

Regla: Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas

Repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.

UNIDAD: N° 3

TEMA:

Lograr establecer una serie de recomendaciones metodológicas para el mejoramiento y el desarrollo adecuado con los métodos de velocidad y que han surgido y han dado resultado en grandes atletas mundiales.

Objetivos:

Según: Campos, J. Gallach, J. (2009) Se logra Instaurar, provocar que los métodos de entrenamiento, para el desarrollo y mejoramiento de la velocidad proporcionen resultados con trabajos coordinados y llevados a la practica con respeto y ética y mucha creatividad en función de los deportistas de 13 a 14 años de edad.

Metodología de los metodos de entrenamiento:

Estas últimas recomendaciones metodológicas se tratan en forma de unidades didácticas. Todo mediante el juego y series de ejercicios para el mejoramiento de la velocidad; de igual mente, diseñamos los métodos, medios estratégicos orientados al proceso de preparación del deportista de pruebas de velocidad. Por último, estas series de recomendaciones metodológicas podrán dar vialidad el mejoramiento de la velocidad en entrenadores, monitores, que aplican diariamente en sus escenarios deportivos, y todo esto surgirá del ámbito de las actividades demostradas una tras otra en esta unidad.

Tema 1: Método velocidad con derrumbamiento

Objetivo: Lograr que mediante el descenso su cuerpo adapte ritmos de velocidad relajada.

Fundamentación: La velocidad del derrumbamiento se puede mejorar, internamente de limite muy estrecho, a través la educación de método y los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista.

Aspectos Técnicos

Encaminar a que el atleta adopte una posición correcta de las piernas y muslo.

Observe los pasos de avanzada en su traslado.

Mantener muslos relajados.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre con una velocidad media.

Actividades

Regla: Compromiso de que el ejercicio lo realice siempre con seriedad ya que este método se lo realiza en una pendiente de 50metros y con una inclinación 45gr con una progresión de una velocidad de 90% y su cuerpo siempre inclinado para delante y dejándose llevar, Por el peso de su propio cuerpo.

Tema 2: Método de velocidad con repetición.

Objetivo: Lograr realizar un trabajo anaeróbico a láctico.

Fundamentación: La velocidad de la repetición se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje motor y gestos a través de los métodos de repetición

Aspectos Técnicos	Actividades
<p>El atleta debe realizar repeticiones dentro del metraje correspondiente.</p> <p>Mantener una actitud de arrancadas de máxima velocidad.</p>  <p>Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela Elaborado: Germán Chalá</p> <p>Recomendación: Las repeticiones deben realizarse siempre a la máxima velocidad y respetando los micros pausas y las macro pausas.</p>	<p>Regla: los velocistas deben ocupar cada una sus carriles para no tener choques o rozos entre compañeros de la otra carrilera.</p> <p>Realizar las repeticiones, respetando las pausas que determinan los científicos de la investigación de la velocidad.</p> <p>Por repetición de cada uno y por la serie dando una pausa de micro pausa y una macro pausa.</p> <p>.</p>

Tema 3: Métodos de velocidad en cuesta

Objetivo: Obtener una fuerza a la velocidad.

Fundamentación: Dar señales de trabajo con una fuerza de piernas y un trabajo de velocidad manteniendo los límites de intensidad y movimientos.

Aspectos Técnicos

Este trabajo esta direccionado a realizar un trabajo de fuerza a la velocidad.

Observar los movimientos cíclicos de las extremidades de que intervienen en el aspecto técnico de un velocista.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos no deben decaer por más riguroso que sea el trabajo atreves de las repeticiones.

Actividades

Regla: observar que los deportistas no decaigan la técnica por el abuso innecesario de repeticiones o según el tiempo de vida atlética del deportista y según su edad, para mantener su técnica en el ejercicio de cuesta que sirve para mejorar la fuerza a la velocidad y de la misma manera adopte un sensor de repeticiones de este trabajo de un grado de una media en fuerza y velocidad.

Tema 4: Métodos de velocidad sensorialmente

Objetivo: Estimular la salida de velocidad mediante el método sensorial.

Fundamentación: Finalmente este método nos permitirá darnos cuenta de que es la ventaja de realizarlo sin otro medio que no sea el tradicional como es el pito o el disparo.

Aspectos Técnicos

Lograr que el adopte una posición de arrancada mediante el método sensorial.

Afirmar este método para que tenga una aptitud de arrancada diferente.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos para realizar la salida de velocidad siempre tienen que ser con diferente movimiento.

Actividades

Regla: lograr que el deportista no prolongue muchas repeticiones con este método ya que si no se adaptaría a este método y no permitiría un mejor desempeño con la salida tradicional y oficial que es el pitazo o el disparo con la pistola de balón, apropiada para arrancadas en las pruebas del atletismo.

Tema 5: Métodos de velocidad con obstáculo.

Objetivo: Reaccionar lo más pronto posible al obstáculo que se encuentra al frente.

Fundamentación: Abarcar los componentes físicos, fuerza, flexibilidad, reacción, entre otros.

Aspectos Técnicos

Lograr que el atleta adopte una agilidad y una reacción para que esto nos sirva para adaptarle a la velocidad.

Observar el conocimiento por parte de los atletas de la velocidad con obstáculos o con vallas.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: pasar por la valla o por el obstáculo con cualquier pierna lo importante es el movimiento.

Actividades

Regla: este trabajo tenemos que realizarlo con vallas, con cartones, con conos todo lo que nos sirva para obstáculo el frente de recorrido y esto nos obligue a saltarlo o pasarlo de inmediato, con velocidad y agilidad reacción ante el estímulo de inmediato para no golpearnos o chocar con los obstáculos del frente.

Tema 6: Métodos de velocidad con relevos.

Objetivo: Transformar la carrera del relevo a la velocidad máxima, con la coordinación y los movimientos.

Fundamentación: La velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de los rangos permitidos de la transformación de la carrera manteniendo el testigo y la coordinación entre ambos.

Aspectos Técnicos

Que el atleta adopte una posición correcta de velocidad y aceleración cuando sostenga el testigo en los relevos de velocidad.
Observar el conocimiento fundamental de este método y para qué sirve.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela
Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre en coordinación con el grupo del relevo o mantener la aceleración cuando recibe el testigo.

Actividades

Regla: el deportista no puede adelantarse mediante el transcurso del ejercicio si no ha recibido todavía el testigo por parte de su compañero ya que en estos ejercicios o métodos ay reglas y zonas donde el deportista no las puede atravesar sin coger el elemento que es el palo o el testigo, todo lo que en ese instante nos sirva como instrumento de trabajo.

El juego está constituido de 4 a 5 deportistas y se pasa uno a otro con una velocidad y agilidad mental.

Tema 7: Métodos de velocidad con posición acostado boca bajo

Objetivo: Lograr la máxima reacción del atleta.

Fundamentación: Está constituido por reaccionar al estímulo y al peso de su cuerpo corporal.

Aspectos Técnicos

Que el atleta adopte una posición de acostado boca bajo antes de reaccionar al estímulo de salida.

Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: todos los atletas se mantiene en la posición de sentados pero nadie traspasa la línea de inicio.

Actividades

Regla: Trabajo de entrenamientos en el cual la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas. Establecer reglas de que nadie puede ente incumplir cuando se dé la salida para que nadie de los compañeros se sienta perjudicado por si alguien se adelantó a la salida de reacción, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.

Tema 8: Métodos de velocidad con rodillas al piso

Objetivo: Lograr la máxima reacción desde el suelo en posición de rodillas al piso.

Fundamentación: Está constituido por reaccionar al estímulo y al peso de su cuerpo corporal a través de la posición de rodilla al piso.

Aspectos Técnicos

Estimular para que el atleta adopte una posición de rodilla al piso antes de reaccionar al estímulo de salida.

Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

Actividades

Regla: Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas.

Instaurar reglas de que nadie puede ente incumplir cuando se dé la salida para que nadie de los compañeros se sienta perjudicado por si alguien se adelantó a la salida de reacción, estaremos

desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.

Tema 9: Métodos de velocidad con posición sentado

Objetivo: Lograr determinar la reacción inmediata del deportista

Fundamentación: Se constituye por el objetivo de reaccionar al estímulo y al peso corporal

Aspectos Técnicos

Estimular para que el atleta adopte una posición de los 5 apoyos al piso antes de reaccionar al estímulo de salida.

Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios

Actividades

Trabajo de entrenamientos en el cual la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas

Establecer reglas de que nadie puede ente incumplir cuando se dé la salida para que nadie de los compañeros se sienta perjudicado por si alguien se adelantó a la salida de reacción, estaremos

desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad

Tema 10: Métodos de velocidad posición salida completa.

Objetivo: Mantener una salida optima cuando realice la velocidad en los 100,200,400,metros

Fundamentación: Proporcionar una arrancada óptima para el desarrollo en el evento principal.

Aspectos Técnicos

Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en la posición completa de arrancad.

Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.

Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Fuente: Sesión de entrenamiento. Centro De Alto Rendimiento De Carpuela

Elaborado: Germán Chalá

Recomendación: en este método nadie puede arrancar si el juez no da la señal de salida.

Actividades

Regla: salida completa ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas
Lograr que el deportista esté atento a la salida y el estímulo venga de inmediato cuando el juez de la Salida de la señal de la arrancada.

IMPLEMENTACIÓN

LOS ZAPATOS DE CLAVO



LICRA O BLUSA



PARTIDOR



CRONOMETRO Y PISTA



LLAVE DE CLAVOS



PITO DE ENTRENADOR



6.7. IMPACTOS

Impacto educativo

En todos los ambitos del entrenamiento infantil, los medios y metodos de entrenamiento generalmente deberian ser una parte muy importante. Es importante conseguir que la formacion atletica sea variada y extensa utilizando los medios y metodos correctos para el entrenamiento,por lo tanto en la forma tecnica debe asegurarse por la inclusion de los juegos aplicados y formas de juego y ejercicios elegidos de otros deportes.

Hay que tener en cuenta que los ejercicios pensados especificamente para el atletismo con proyeccion a la velocidad tambien ayudan a desarrollar la coordinaci3n y que con ello contribuyan a una formacion motora multilateral.

Impacto deportivo

El entrenador debe tener en cuenta que precisamente en estos primeros a1os de entrenamiento deportivo atletico,sobre todo en pricipiantes, se sienta las bases de la actividad deportiva que se desarrollara en la juventud y edad adulta, a demas los procesos de entrenamiento contribuyen a la definicion de los rasgos del car3cter, la forma fisica y tecnica.

6.8. DIFUSI3N

La socializacion de la presente propuesta se la realizo a los se1ores entrenadores de la Federacion Deportiva Del Carchi haciendo conocer sus beneficios y su importancia en el proceso de los metodos de entrenamiento para la velocidad que posterior mente ayudaran en los procesos de formacion deportiva de los ni1os.

6.9. BIBLIOGRAFÍA:

Alabina. B. G. 1990. Simuladores y ejercicios especiales en el Atletismo. Editorial Velocidad neshtorgizdat. Moscú, URSS.

Barva Morán Manuel Carlos (2007) “El dictamen pericial en ergonomía y psicología aplicada”. Editorial Tébar S.L Madrid.

Blázquez, Domingo (2012) en su obra: “Iniciación a los deportes de equipo”. Editorial. Inde. España.

Berger, J. y Minow, H. 1995. El macro ciclo en la teoría del entrenamiento. Revista Entrenamiento Deportivo. España. 4(4

Bukharina, Galina. 1996. Entrenamiento de los eventos de velocidad. IAAF - Boletín. 1:30 – 34

Campos, J. Gallach, J. (2009), sobre el atletismo señala:
Tecnología Educativa. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

Calero Pérez, Mavilo, (2013) “Aprendizajes sin límites: Constructivismo” Alfa omega Grupo Editor, México.

Cases, miguel. (2009): Indica el papel fundamental que juega el tono muscular de las actividades Específicas” Zaragoza - España.

Delgado D (2009) Fundamentos Técnicos. ” Editorial Inde Barcelona. España.

Díaz García Miguel (2013) Test velocidad 50 metros revista psicopedagógica deportiva.

Rosental Mark Ludin Pavel (2009) Educación Física Madrid España
Visión Horas.

Joan Rius Sant (2014) Metodología y Técnicas del Atletismo. Editorial
Paidotribo, Barcelo-España.

Grosser, (1992) sobre las manifestaciones "puras" de velocidad Editorial
Paidotribo, Badalona, España

Melo Luis (2007) evaluación antropométrica y motriz condicional en
niños y adolescentes Colombia Universidad de caldas. Editorial
Trillas, México.

Mora Mérida Juan Antonio (2010) "Catedrático de psicología básica de la
universidad de Málaga" Edición pirámide grupo Anaya S.A. España.

Panosso Netto Alexandre (2008) "Filosofía del turismo: Teoría
Epistemológica" Editorial Trillas México.

Pérez Hortensia (2008) "¿Que es la filosofía de la educación?" Editorial
Trillas, México.

Rius Sant Joan (2014), "Metodología y técnicas de atletismo", Editorial
Paidotribo, España.

Rius Sant, Joan, (2005) "Metodología y técnicas de atletismo", Editorial
Paidotribo, Barcelona.

Rosental Mark Ludin Pavel (2009) "Diccionario Filosófico" Ediciones
Nacionales, México.

Villarroel, Jorge (1995) "Didáctica general", UTN, Ibarra, Ecuador.

Weineck (1988, 250), y Platonov, V. Bulatova, (2001). Editorial Paidotribo, Barcelo-España.

Weineck (2005) entrenamiento total Barcelona España Editorial Paidotribo.

Woolfolk Anita, (2004) "Psicología educativa", Pearson Educación, México.

Weineck, Jurgen y Platonov, V. Bulatova, (2001 (2005)," Entrenamiento Total", Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona-España.

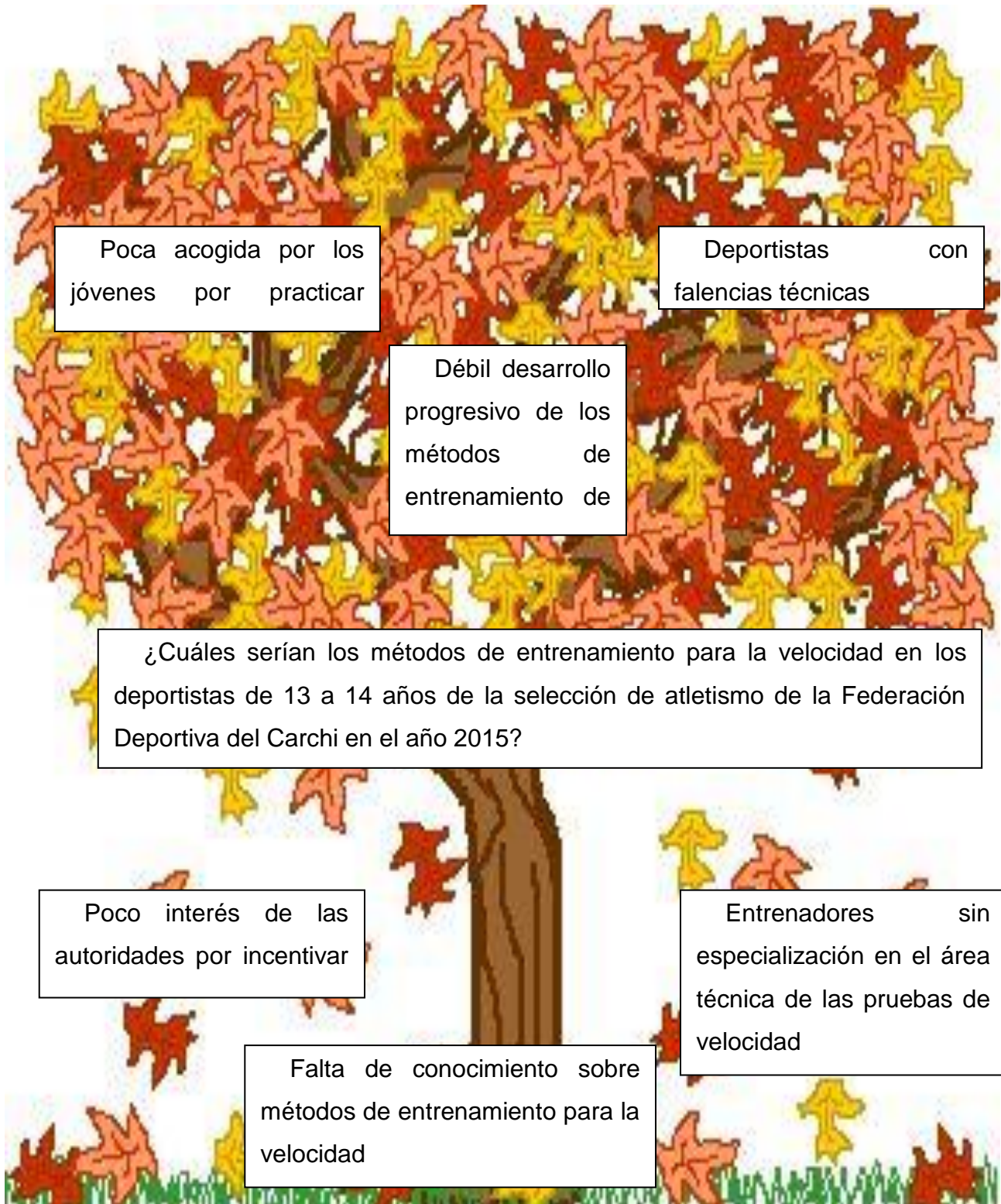
Zambrano Leal Armando, (2013) "Filosofía de la educación y pedagogía" Editorial Brujas. España.

Zanatta, Alfredo (2010) La velocidad es una cualidad inherente. Editorial Paidotribo, Barcelona-España.

Zuluaga María Paz (2008). "Sociología de la educación" Editorial. Editorial Paidotribo, Badalona, España

ANEXOS

ANEXO 1: Árbol de Problemas



ANEXO 2: Matriz de Coherencia

<p>TEMA: Métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar los métodos de entrenamiento para la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.</p>
<p style="text-align: center;">INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN</p> <p>¿Cómo identificar los métodos de entrenamiento para la velocidad utilizados por los entrenadores de atletismo?</p> <p>¿Cuál es la efectividad de los ejercicios que aplican los entrenadores en sus entrenamientos diarios para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015?</p> <p>¿Cómo desarrollar una propuesta alternativa para mejorar la velocidad de los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015</p>	<p style="text-align: center;">OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar los métodos de entrenamiento para la velocidad utilizados por los entrenadores de atletismo.</p> <p>Indagar la efectividad de los ejercicios que aplican los entrenadores en sus entrenamientos diarios para el desarrollo de la velocidad en los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para mejorar la velocidad de los deportistas de 13 a 14 años de la selección de atletismo de la Federación Deportiva del Carchi en el año 2015</p>

ANEXO 3: Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

Estimados entrenadores

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer de los métodos utilizados por los entrenadores en los niños de 13 a 14 años de la Federación Deportiva del Carchi le solicitamos responder con toda sinceridad , ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestros sinceros agradecimientos.

1) ¿Usted como entrenador actualmente difunde la sesion del dia antes de entrar ala parte principal?

Siempre

Casi siempre

Nunca

2) ¿Cómo entrenador detiene la clase cuando sus dirigidos estan realizando una mala aplicación de la tecnica?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

3) ¿Cuál es la situación actual sobre el entrenamiento de la velocidad en el grupo que usted actualmente dirige?

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

4) De los ejercicios señalados ¿cuáles utiliza con mayor frecuencia para desarrollar la velocidad?

Gestual Repetición Traslación

5) ¿Qué efectividad tiene los ejercicios que planifica usted como entrenador para contribuir al desarrollo de la velocidad?

Mala Regular Buena Muy Buena Excelente

6) ¿Cuál de los sistemas señalados cree usted que es el indicado para desarrollar velocidad?

Aeróbico Aeróbico láctico Anaeróbico

7) ¿En las sesiones diarias de entrenamiento usted si difunde el plan diario?

Si A veces No

8) ¿Cuál de los elementos nombrados utiliza usted como entrenador para la ejecución de la velocidad visual?

Mediante un dispar Mediante bandera Mediante pito

9) Según usted, ¿qué capacidad física es la que más se debe trabajar para lograr obtener buenos velocistas a futuro?

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Coordinación

Todas las anteriores

10) ¿Considera que los métodos aplicados por usted inciden en el mejoramiento en las capacidades físicas del grupo que están a su cargo?

Mucho

Poco

Nada

ANEXO 4: Fotografías



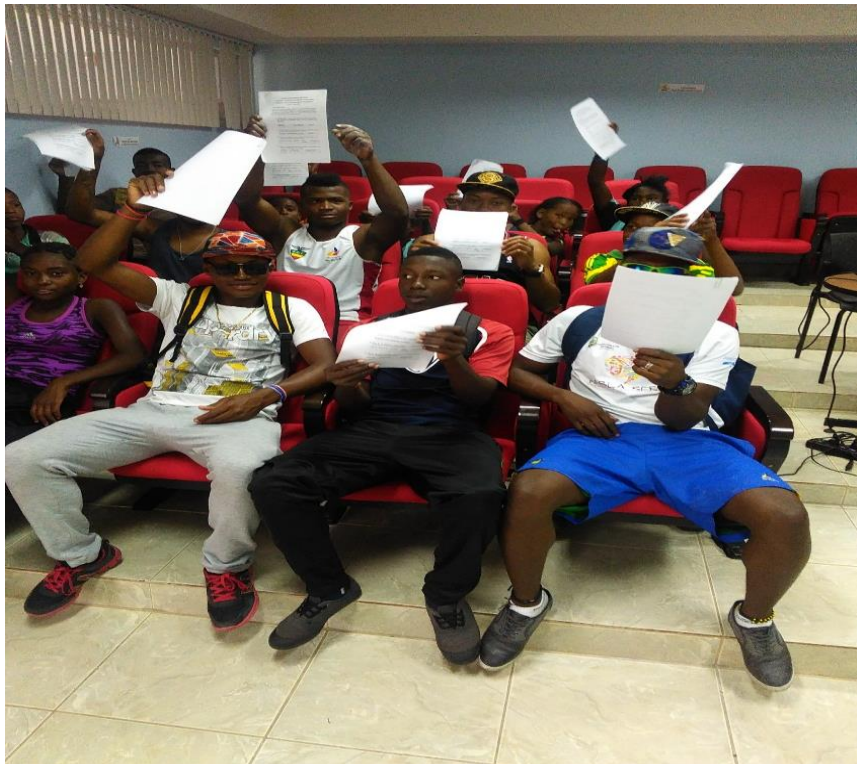
Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chala



Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chala



Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chala



Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chalá



Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chalá



Fuente: Deportistas de Federación Deportiva Del Carchi (Ecuador)
Elaborado: Germán Chalá



Fundada el 24 de Mayo de 1935

FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI

FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán, 22 de Febrero del 2016.

A quien interese.

CERTIFICO:

Que el señor **German Pastor Chala Sola**, con cedula de identidad numero 1003153457 estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica Del Norte, efectuó en esta institución Deportiva encuestas para la propuesta sobre Métodos de Entrenamiento Para la Velocidad.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente, para los fines que crea conveniente.

Atentamente,

Ing. Santiago Delgado

**ADMINISTRADOR GENERAL FEDERACION DEPORTIVA
DEL CARCHI**

Av. Rafael Arellano y Calle Olímpica

Teléfonos: (06) 2980 080 - 2981-044 Email: fedecarchi@yahoo.es
TULCÁN-ECUADOR



Fundada el 24 de Mayo de 1935

FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI

FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán, 22 de Febrero del 2016.

A quien interese.

CERTIFICO:

Que el señor **German Pastor Chala Sola**, con cedula de identidad numero 1003153457 estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica Del Norte, efectuó en esta institución Deportiva la socialización de la Guía constante en la propuesta sobre Métodos de Entrenamiento Para la Velocidad.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado hacer uso del presente, para los fines que crea conveniente.

Atentamente,

Ing. Santiago Delgado

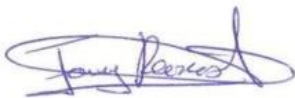
**ADMINISTRADOR GENERAL FEDERACION DEPORTIVA
DEL CARCHI**

Av. Rafael Aréllano y Calle Olímpica

Teléfonos: (06) 2980 080 – 2961-044 Email: federacarchi@yahoo.es
TULCAN-ECUADOR

ABSTRACT

This investigation was about training methods used to improve the speed of athletes of 13-14 years of the Sports Federation team of El Carchi province in 2015. The main objective of this research was to evaluate how speed methods are being applied. This investigation is justified for the following reasons: the educational value which is taught respecting the educational, psychological and sporting principles, that is why it is very important to respect the sports training processes of children of this age. This research will be useful for coaches and mainly for children who train in this important institution. For the development of the theoretical framework, it was necessary to take into account information from the categories on the matrix. The information was obtained from books, magazines and websites. The methodology refers to the types of investigation such as bibliographic, field, descriptive and purposeful, they guided the process of this investigation. It was also used inductive, deductive analytic and synthetic methods as well techniques such as physical tests, observation cards. After the results some conclusions and recommendations were established, these results helped to make a guide of physical and technical activities. The coaches that guide this process needs to be self-disciplined and responsible. This guide of activities contains aspects related to technical and physical development. The exercises will be performed taking into account the didactic principles which start with easy activities to complex activities, that is children must be taught and trained through recreational activities which will contribute to the integral formation of the future athletes of the country.





UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN

A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1 IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional determina la necesidad de disponer textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD	1003153457		
APELLIDOS Y NOMBRES	Chalá Sola Germán Pastor		
DIRECCIÓN	Ibarra, Salinas y Liborio Madera		
E-MAIL	celsochala@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO	(062606735	TELÉFONO MÓVIL	0985334506
DATOS DE LA OBRA			
TEMA	"MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015"		
AUTOR	Chalá Sola Germán Pastor		
FECHA	FEBRERO DEL 2016		
PROGRAMA	PRE-GRADO		
TÍTULO POR QUE OPTA	LICECIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Germán Pastor Chalá Sola con cédula de identidad Nro. 1003153457, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, Febrero del 2016

EL AUTOR:



Firma

Nombre: Germán Pastor Chalá Sola

Cédula: 1003153457

Ibarra, Febrero 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo Germán Pastor Chalá Sola ,con cédula de identidad N°1003153457, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los Derechos Patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, en calidad de autora del Trabajo de Grado titulado “MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA LA VELOCIDAD EN LOS DEPORTISTAS DE 13 A 14 AÑOS DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI EN EL AÑO 2015.” que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciatura en Entrenamiento Deportivo en la UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

Hago la entrega de este ejemplar impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte, para que sea utilizada con fines académicos.

Firma

Nombre: Germán Pastor Chalá Sola

Cédula: 1003153457

Ibarra, Febrero 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

DECLARACIÓN

Yo Germán Pastor Chalá Sola, con cédula de identidad N°1003153457, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; y que éste no ha sido previamente presentado para ningún grado o calificación profesional.

A través de la presente declaración cedo los derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Universidad Técnica del Norte, según lo establecido por las Leyes de la Propiedad Intelectual, Reglamentos y Normativa vigente de la Universidad Técnica del Norte.

Firma

Nombre: Germán Pastor Chalá Sola

Cédula: 1003153457

Ibarra, Febrero 2016|