

UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS



**“DOMINIO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO DE PISTA
EN LOS NIÑOS DEL CUARTO CICLO DE LA I.E N° 54036 DEL
DISTRITO DE TAMBURCO - 2011”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

Bach. GLADYS CAMACHO CHAVEZ

Bach. DENNY IBETH OCHOA CARCASI

ASESOR: Mg. Cesar Eduardo Cuentas Carrera

Abancay – Perú

2011



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURIMAC	
CÓDIGO	MFN
T EFD C 2011	
	BIBLIOTECA CENTRAL
FECHA DE INGRESO:	28 MAR 2012
Nº DE INGRESO:	00133



UNIVERSIDAD NACIONAL MICAELA BASTIDAS DE APURÍMAC

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS



**“DOMINIO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO DE
PISTA EN LOS NIÑOS DEL CUARTO CICLO DE LA I.E N° 54036
DEL DISTRITO DE TAMBURCO - 2011”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZAS**

Bach. GLADYS CAMACHO CHAVEZ

Bach. DENNY IBETH OCHOA CARCASI

ASESOR: Mg. Cesar Eduardo Cuentas Carrera

Abancay – Perú

2011



**“DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DEL
ATLETISMO DE PISTA EN LOS NIÑOS DEL
CUARTO CICLO DE LA I.E N° 54036 DEL
DISTRITO DE TAMBURCO - 2011”**



DEDICATORIA

A nuestro señor todo poderoso, quien me da la fuerza para seguir adelante. A mis queridos padres, *Juana* y *Miguel*, mi hermano, *Yhon* y mis hermanas, *Betsy* y *Danais*, por su apoyo incondicional, moral y material, a mi querida hijita *Anny Astrid* fuente de mi inspiración y progreso, que han hecho posible el cumplimiento de este anhelo.

DENNY IBETH O.C.

A Dios a mis queridos padres, José y Tereza, hermanos(a), sobrinos y a los docentes de la universidad por el apoyo moral y material, pienso sin ellos no lo hubiese podido conseguir mis anhelos de ser profesional.

GLADYS CAMACHO CHÁVEZ



AGRADECIMIENTO

En primera lugar agradecemos a Dios de todo corazón por iluminarnos protegernos a nosotros y los seres que hicieron posible el cumplimiento de este anhelo.

A nuestros padres y hermanos por su gran motivación durante este proceso de investigación. De todo corazón muchísimas gracias por compartir con nosotras los momentos de alegría y tristezas, por acompañarnos y motivarnos no solo en las etapas de esta investigación si no durante toda nuestra vida.

Al Mag. Cesar Cuentas Carrera por su asesoría y apoyo brindado en la elaboración, ejecución y culminación de la presente tesis, agradecemos de todo corazón por el tiempo y espacio brindado.

A la Institución Educativa primaria N° 54036 del Distrito de Tamburco al director, plana de docentes y en especial al docente de área. Nolberto Caballero que nos dio la oportunidad y la confianza de poder trabajar con los niños.

A los niños que cursan el cuarto ciclo que con su inocencia nos hicieron pasar momentos felices durante la ejecución de las clases.



RESUMEN

El trabajo de investigación, denominado: **“DOMINIO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO DE PISTA EN LOS NIÑOS DEL CUARTO SIGLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°54036 DEL DISTRITO DE TAMBURCO - 2011”** se realiza con el propósito de describir y conocer el nivel de dominio de las técnicas del atletismo de pista que tienen los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N°54036 del distrito de Tamburco.

El objetivo general del presente trabajo de investigación es: Describir el nivel dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco 2011.

En la fundamentación teórica se sustentan las bases científicas de las técnicas del atletismo, la preparación, orden (a sus marcas), orden de listos, salida o arranque, aceleración o velocidad máxima, entrega de testimonio (ascendente/descendente), remate o llegada.

La metodología de investigación utilizada en la presente tesis es tal como sigue: tipo de investigación es de carácter básica, nivel de investigación descriptivo, método de investigación cuantitativo, diseño de investigación transaccional y no experimental, mientras las técnicas y el instrumento utilizado son: la ficha de observación.

La población de estudio está constituida por, los 277 niños de la institución educativa N° 54036 del distrito de Tamburco.

Mientras la muestra la constituyen los niños del cuarto ciclo: 3ro “A” “B” Y 4to “A” “B” Institución Educativa N°54036 del Distrito de Tamburco

Los resultados obtenidos se basan en 21 cuadros y 21 gráficos, debidamente sistematizados y analizados sobre el dominio que tienen los niños del cuarto ciclo de la



institución educativa N° 54036 del distrito de Tamburco, en las técnicas del atletismo de pista llegando a la conclusión de que el nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo es deficiente en los niños de dicha institución.



ABSTRAC

The investigation work, denominated: "DOMAIN OF THE BASIC TECHNIQUES OF THE ATHLETICS OF HINT IN THE CHILDREN OF THE FOURTH CENTURY OF THE EDUCATIONAL INSTITUTION N°54036 OF THE DISTRICT DE TAMBURCO - 2011 are carried out with the purpose of to describe and to know the level of domain of the techniques of the hint athletics that you/they have the children of the fourth cycle of the educational institution N°54036 of the district of Tamburco.

The general objective of the present investigation work is: To describe the level domain of the basic techniques of the hint athletics in the children of the fourth cycle of the educational institution N° 54036 of the District of Tamburco2011.

In the theoretical foundation the scientific bases of the techniques of the athletics are sustained, the preparation, order (to their marks), order of clever, exit or outburst, acceleration or maximum speed, surrender of testimony (upward / descending), finish off or arrival.

The investigation methodology used in the present thesis is just as it continues: investigation type is of basic character, descriptive investigation level, quantitative investigation method, design of transactional and not experimental investigation, while the techniques and the used instrument are: the observation record.

The study population is constituted for, the 277 children of the educational institution N° 54036 of the district of Tamburco.

While the sample constitutes it the children of the fourth cycle: 3ro AT " B " AND 4to TO " B " Educational Institution N°54036 of the District of Tamburco

The obtained results are based on 21 squares and 21 graphics, properly systematized and analyzed on the domain that you/they have the children of the fourth cycle of the



educational institution N^o 54036 of the district of Tamburco, in the techniques of the
hurdle athletics reaching the conclusion that the level of I dominate of the technical basic
s of the athletics it is faulty in the children of this institution. .



INDICE

Introducción.....	16
1.1 Planteamiento del Problema.....	18
1.1.1 Descripción y formulación del problema.....	18
1.1.2 Formulación del problema.....	20
1.1.2.1 Problema general.....	20
1.2 Justificación E Importancia De La Investigación.....	20
1.3 Limitaciones.....	23
1.4 Objetivos.....	23
1.4.1 Objetivo general.....	23
1.5 Hipótesis y variables.....	24
1.5.1. Formulación de hipótesis.....	24
1.5.1.1. Hipótesis general.....	24
1.5.2. Definición y operacionalización de la variable.....	24
1.5.2.1. Variable única de estudio.....	24
1.5.2.2. Dimensiones De La Variable.....	24
1.5.2.3. Indicadores.....	24
1.5.2.4. Índices.....	25
1.5.2.5. Valoración.....	25
1.6 Metodología de la investigación.....	27
1. 6.1. Tipo y nivel de investigación.....	27
1.6.1.1. Tipo De Investigación.....	27
1. 6.1.2. Nivel De Investigación.....	27
1.6.2 Método Y Diseño De Investigación.....	27
1.6.2.1. Método de investigación.....	27
1.6.2.2. Diseño De Investigación.....	27
1.6.3. Población.....	28



1.6.3.1. Características Y Delimitación.....	28
1.6.3.2 Ubicación Espacio Temporal.....	29
1.6.4 Muestra.....	30
1.6.4.1Técnicas De Muestreo.....	30
1.6.5 Descripción de la recolección de información de campo.....	30
1.6.5.1 Descripción De La Investigación.....	31
1.6.6 Técnicas E Instrumentos De Recolección De Datos.....	31
1.6.6.1 Técnica.....	31
1.6.6.2. Instrumento.....	31
1.6.6.3 Etapas De La Recolección De Información.....	31
1.6.7 Procesamiento y análisis de datos.....	32
1.6.8 Prueba de hipótesis.....	32
1.6.8.1 Formulación de hipótesis nulas y alternas.....	32
1.6.8.2 Selección de las Pruebas Estadísticas.....	32

Capítulo II

2.1. Antecedentes de la investigación.....	33
2.1.1. A Nivel Local.....	33
2.1.2. A Nivel Nacional.....	34
2.1.3. A Nivel Internacional.....	34
2.2. Marco Teórico.....	35
2.2.1 Introducción al Atletismo.....	35
2.2.2. Definición Del Atletismo.....	36
2.2.3. Historia Del Atletismo.....	37
2.2.3.1. En La Grecia Clásica.....	38
2.2.3.2. En Reino Unido.....	42



2.2.3.3.	En Alemania.....	42
2.2.3.4.	En España.....	42
2.3	Clasificación del Atletismo.....	44
2.3.1	Pruebas de Pista.....	44
2.3.1.3	100 metros liso.....	45
2.3.1.1	200 metros liso.....	45
2.3.1.2	400 metros liso.....	45
2.3.1.3	800 metros liso.....	46
2.3.1.4	1500 metros.....	46
2.3.1.5	Relevos 4x100m- 4x400m.....	47
2.3.1.6	4 X 100m (POSTA CORTA).....	47
2.3.1.7	4 X 400 (POSTA LARGA).....	48
2.3.2	Carreras de Resistencia	48
2.3.2.1	5000 Y 10 000 Metros.....	48
2.3.2.2	Maratón.....	48
2.3.3	Carreras con obstáculos. (vallas).....	49
2.3.4	Pruebas de campo.....	49
2.3.4.1	Saltos.....	50
2.3.4.2	Salto alto	50
2.3.4.3	Salto de Pértiga.....	50
2.3.4.4	Salto Largo	51
2.3.4.5	Salto Triple.....	52
2.3.5	Lanzamientos	52
2.3.6	El Escenario De Las Pruebas Atléticoas.....	55
2.3.7	Tipos de pruebas de pista.....	56
2.3.7.1	La carrera	56



2.3.7.2 Fases de la carrera.....	56
2.3.8 Errores fundamentales en el atletismo.....	60
2.3.9 Las Salidas	61
2.3.9.1 Tipos de Salida.....	61
2.3.9.2 Tipos de Zancada.....	62
2.4 El Atletismo de Iniciación.....	63
2.5 Técnicas del Atletismo.....	63
2.6 Principios Básicos del Atletismo.....	66
2.6.1. El Entrenamiento y la Edad.....	66
2.6.2. El Esqueleto.....	66
2.6.3. La Musculatura.....	66
2.6.4. La respiración.....	67
2.6.5. La circulación.....	67
2.6.6. El Aparato Neuromuscular.....	67
2.7. Teorías Del Desarrollo Motor.....	68
2.8 Atletismo.....	73
2.8.1 Carrera.....	73
2.8.2 Juez.....	74
2.8.3 Juez de Salida.....	74
2.8.4 Pista	75
2.8.5 El Ritmo.....	75
2.8.6 Semifondo	76
2.8.7 Tacos de Salida.....	76
2.8.8 Velocidad.....	77
2.8.9 Técnicas	77



CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación sobre el nivel de dominio.....	78
3.1.1. Caracterización del Estudio.....	78
Cuadro N° 01: Orden A Sus Marcas.....	78
Cuadro N° 02: orden de listos.....	79
Cuadro N° 03: Salida De Arranque.....	80
Cuadro N° 04: velocidad Máxima.....	81
Cuadro N° 05: Remate o llegada.....	82
Cuadro N° 06: Entrega del Testimonio.....	83
Cuadro Resumen N° 07: Dominio de las Técnicas Básicas de Atletismo.....	84
Cuadro N° 08: Orden A Sus Marcas.....	85
Cuadro N° 09: Orden De Listos.....	86
Cuadro N° 10: Salida de Arranque.....	87
Cuadro N°11: Velocidad Máxima.....	88
Cuadro N° 12: Remate o llegada.....	89
Cuadro N° 13: Entrega Del Testimonio.....	90
Cuadro Resumen N° 02: Dominio De Las Técnicas Básicas91 de Atletismo.....	92
Cuadro N° 14: Orden a sus Marcas.....	93
Cuadro N° 15: Orden de Listos.....	94
Cuadro N° 16: Salida de Arranque.....	95
Cuadro N° 17: Velocidad Máxima.....	96
Cuadro N° 18: Remate o Llegada.....	97
Cuadro N° 19: Entrega del Testimonio.....	98



Cuadro N°25. Tabla Resumen General (3er Y 4to Grado)	99
3.5. Contratación De Hipótesis.....	100
3.5.1. Prueba De Hipótesis General.....	101
CONCLUSIONES.....	102
RECOMENDACIONES.....	103
BIBLIOGRAFIA	



INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de tesis titulado: “DOMÍNIO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO DE PISTA EN LOS NIÑOS DEL CUARTO CICLO DE LA I.E N° 54036 DEL DISTRITO DE TAMBURCO-2011”

Comprende un análisis específico sobre el dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista que tienen los niños y el conocimiento de los mismos por parte del docente del área de educación física. Dichas técnicas básicas del atletismo son las siguientes: la preparación, orden (a sus marcas), orden de listos, salida o arranque, aceleración o velocidad máxima, entrega de testimonio (ascendente/descendente), remate o llegada.

Por lo tanto dichas técnicas son herramientas necesarias para la información y conocimiento de la disciplina deportiva en mención por parte de los niños, docentes de la especialidad, dirigentes deportivos, entrenadores, preparadores físicos y público en general.

En ese sentido, el presente trabajo de investigación aporta conocimientos generales que van a ser útiles para la comprensión de la materia en estudio y a la vez va a servir de guía tanto para la enseñanza y el aprendizaje del tema en estudio, además es una información de gran valor académico porque permitirá al lector ampliar sus conocimientos y de esta manera coadyuvar en su labor ya sea como educador, entrenador, y/o deportista.

En ese entender el trabajo de investigación está estructurado en tres capítulos debidamente organizados y sistematizados.

Capítulo I: En esta sección se presenta el planteamiento del problema, Formulación del problema, Justificación de la investigación, Importancia de la investigación, Limitaciones de la investigación, objetivos de la investigación, las hipótesis y variables de la investigación, así como también encontramos la metodología de la investigación. Capítulo

II: En este capítulo se desarrolla el marco referencial el cual abarca el marco histórico, los



antecedentes de la investigación, el marco teórico y el marco conceptual los cuales fundamentan científicamente lo que son las técnicas básicas del atletismo de pista.

Capítulo III: En esta sección se dan a conocer los resultados y análisis de la presente investigación, los cuales se presentan mediante cuadros y gráficos con las respectivas interpretaciones y discusiones teóricas para luego arribar a las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Durante el proceso de las competencias deportivas escolares que se llevan a cabo cada año en esta disciplina, se puede visualizar el problema de los niños de las distintas instituciones educativas según presentan muchas deficiencias en la ejecución de las distintas técnicas del atletismo, el cual repercute en el desempeño óptimo de los mismos, manifestando una evidente falta del manejo o dominio de las técnicas de este deporte, al mismo tiempo es importante mencionar la falta de academias deportivas que difundan y practiquen dicha disciplina. Y si existen no tienen una buena planificación, no está dirigida por un especialista, no cuentan con la implementación adecuada y más aun no tienen un presupuesto asignado para la adquisición de los medios y materiales adecuados, los cuales trascienden de manera significativa en el rendimiento y desarrollo de la práctica del deporte básico del atletismo.

Dentro del panorama de la problemática de este deporte, constituye un hecho social de primera magnitud la ausencia de la práctica del atletismo en la instancia profesional como también la escasa presencia de atletas en este ámbito. Adicionalmente como deporte base de las distintas disciplinas deportivas no despierta el interés masivo de toda una población como espectáculo de carácter local, regional, nacional ya que no es difundido por los medios de comunicación masivo en igual proporción como es en el fútbol.

En la provincia de Abancay, como en la Región, la primera visión es la falta de planificación y organización del entrenamiento o preparación técnica del atletismo específicamente hablando del dominio de las técnicas básicas, que es la base de

este deporte; en ese entender podemos afirmar que ahonda las improvisaciones en cuanto se refiere a la práctica y la preparación.

En el Distrito de Tamburco, cunden las desconexiones entre deporte, política, instituciones y sociedad, que acrecienta más la crisis en sus múltiples implicaciones, especialmente en el proceso de planificación, preparación, programación e implementación, los cuales conllevan a no cumplir con los objetivos y metas establecidas de dicha disciplina deportiva. Además es merecido manifestar el limitado apoyo que brinda el Estado y el sector privado, originándose así la carencia de infraestructura, de técnicos y dirigentes, tanto en cantidad como en calidad. Como consecuencia tenemos la práctica del atletismo con un nivel bajo a comparación de las demás regiones de nuestro país y del mundo.

El atletismo es un deporte individual, compuesto por movimientos naturales, como son correr, saltar y lanzar, que el hombre realiza desde la aparición de la especie sobre la tierra, siendo una actividad fundamental en el desarrollo motor.

Dicha disciplina deportiva implica el dominio de ciertas técnicas básicas que van a contribuir al desarrollo integral de las personas y por qué no decir de los niños. Estas técnicas básicas son: la preparación, orden, a sus marcas, orden de listos, salida o arranque, aceleración o velocidad máxima, entrega de testimonio (ascendente/descendente), remate o llegada que tienen por finalidad de desarrollar al máximo las cualidades y capacidades físicas y motrices, que se miden a través de las diferentes pruebas atléticas del deporte en mención. **(Díaz Trillo, 1997).**

El Atletismo, como todos los otros deportes, está adaptado al nivel evolutivo de los niños y se divide por categorías de acuerdo a la edad, pero la técnica de ejecución sigue siendo la misma la de los atletas mayores ya que se rigen por la reglamentación acorde a la Federación Mundial del Atletismo (2010).

Muchas de estas técnicas que realizan los niños en la Institución Educativa son involuntarias que conllevan a la libre expresión corporal y al dinamismo de sus movimientos, pero con una adecuada supervisión de la realización de las técnicas básicas del atletismo se va lograr afianzar dichas capacidades.

Para ello nos hemos planteado las siguientes interrogantes a investigar:

1.1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel del dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la Institución Educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco- 2011?

1.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Es de conocimiento que el atletismo es una disciplina base y fascinante que se practica a lo largo de todo el mundo, además es el que alberga la mayor cantidad de fanáticos y espectadores, en ese entender es de vital importancia su organización, planificación, y desempeño de la misma a cualquier nivel y grupo etario en tal efecto el dominio de las técnicas básicas del atletismo implica en el ser humano la perfección para lograr un buen desarrollo físico e integral.

Las ideas anteriormente mencionadas nos permitirá la toma de decisiones sobre el desarrollo metodológico de los planes deportivos, prácticas, entrenamientos y desempeño de los entrenadores y atletas acorde al avance de las ciencias deportivas en nuestro medio y a nivel nacional. Además esta investigación intenta llenar algunos vacíos del conocimiento sobre esta materia, al mismo tiempo pretende servir de apoyo teórico en el desempeño de los profesionales e interesados en este área y en la realización de futuras investigaciones.

Finalmente, los resultados de la presente investigación significa un aporte muy importante para el conocimiento de las autoridades deportivas, instituciones deportivas, cuerpo técnico, entrenadores, atletas y todos los adeptos y practicantes de esta maravillosa disciplina deportiva, para graficar en su mente sobre la realidad actual de este deporte en nuestra localidad, además brinda una descripción de la realidad del dominio de las técnicas o preparación técnica de los atletas y entrenadores inmersos en cada una de las Instituciones Educativas de la localidad de Tamburco. “La práctica del atletismo es muy importante en el desarrollo físico de los niños para la obtención no solo de una vida saludable, si no para el desarrollo de las capacidades físicas corporales, básicas y resultantes, permitiendo así tener un nivel competitivo”(Jaramillo 2002: 11). “El atletismo está llena de actividades físicas que van en beneficio del desarrollo motor de los niños y para la sociedad en común” (Kreer 1999: 6). “En lo biológico, la práctica deportiva de las técnicas básicas del atletismo, en los niños, desarrolla progresivamente las capacidades físicas básicas como la velocidad, agilidad, resistencia, reacción potencia, fuerza y flexibilidad permitiendo así el desarrollo de la motricidad de los niños, además de lograr un perfil competitivo. Así se educara los movimientos coordinados para adaptarse a cualquier circunstancia llevando una vida ordenada y disciplinaria” (Jaramillo 2002:30). “En lo psicológico, implica el desarrollo paulatino de actitudes, aptitudes, habilidades y destrezas de los niños logrando un dominio tanto físico como mental fijando la cooperación y el respeto, cultivando buenos hábitos hacia el deporte y logrando la integración y trabajo en equipo” (Cox 2010: 22)

La importancia de esta investigación tiene que ver con el aporte que se le hace a un campo de conocimiento emergente, contribuyendo a la niñez, y además

que va a permitir comprender al ser humano de una manera integral y en contexto, lo cual implica que su conceptualización no puede ser responsabilidad de una sola disciplina, sino que, en ella contribuyen diferentes visiones; así mismo, visualizar la posibilidad de que esta sea leída, entendida y configurada, desde las áreas disciplinarias donde se materializa su práctica (Educación Física, recreación, deporte), como un eje transversal en la formación integral de los niños con proyección a reflexiones y elaboraciones desde otras disciplinas. A partir de la experiencia docente en el área de Educación Física, dentro del nivel primario es necesario mencionar que tal investigación, tiene valores esenciales que contribuyen a las necesidades a abordar un tema de trabajo seleccionado, bajo la presencia de una problemática real evidente que es la no realización de la práctica de dicho deporte y esta a su vez va a contribuir en beneficio tanto para los niños como para la Educación a nivel Local, Regional y Nacional. Por lo tanto nosotras, como futuras docentes queremos comprobar que a través de dicha investigación se logrará conocer el dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista.

Además el presente trabajo de investigación refleja la realidad actual del atletismo en el Distrito de Tamburco, es decir sobre la planificación del plan de entrenamiento técnico, la preparación técnica, el proceso de entrenamiento y dominio sobre las técnicas del atletismo.

También es preciso señalar que la preparación en el aspecto técnico es de vital importancia porque perfecciona al niño atleta en el dominio detallado de las técnicas del atletismo, en ese entender esta investigación brinda información de mucha utilidad para todos los interesados que desean ampliar sus conocimientos en esta materia

1.3 LIMITACIONES

Durante el desarrollo del proyecto de tesis se han encontrado las siguientes limitaciones que a continuación presentamos:

- Una de las limitaciones es la concerniente a la bibliografía, ya que existe una escasa bibliográfica debido a que es poco difundido y practicado.
- La falta de infraestructura que implica la poca practica de dicha disciplina.
- Las instituciones educativas no le dan debida importancia al Área de Educación Física.
- Falta de profesionales especialistas capacitados en atletismo y no se cuenta con una Liga de Atletismo.
- La ausencia de diversas estrategias y medios que dificultan el desarrollo de la misma.
- La falta de conocimiento y dominio que manifiestan los niños de la Institución Educativa respecto a las técnicas del atletismo.
- Otra limitante, es la hora Pedagógica que se da al Curso de Educación Física a Nivel Nacional, ya que es de dos horas semanales, que a nuestro parecer es totalmente insuficiente para poder desarrollar técnicas y habilidades en los estudiantes.

1.4. OBJETIVO

1.4.1 OBJETIVO GENERAL:

Describir el nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco2011.

1.5 HIPÓTESIS Y VARIABLES

1.5.1 FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

1.5.1.1 HIPÓTESIS GENERAL

El nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo se da de manera deficiente en los niños de la I.E. N° 54036 del Distrito de Tamburco-2011.

1.5.2 DEFINICIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

El presente trabajo de investigación tiene la variable única de estudio que son las técnicas básicas del atletismo de pista, para su mayor entendimiento se detalla en un cuadro la variable, dimensiones, subdivisiones, indicadores e índices.

1.5.2.1 VARIABLE ÚNICA DE ESTUDIO:

Nivel de Dominio de las Técnicas básicas del atletismo de pista.

1.5.2.2. DIMENSIONES DE LA VARIABLE:

- Orden a sus marcas.
- Orden de listos.
- Salida o arranque.
- Velocidad máxima.
- Entrega de testimonio.
- Llegada o remate.

1.5.2.3 INDICADORES

Los indicadores se detallan con mayor precisión en el cuadro N° 2 que está a continuación

1.5.2.4 ÍNDICES

Los índices son las valoraciones y escalas que se darán a los cuestionarios. Entre ellas tenemos (Excelente, Bueno, Regular, Deficiente)

1.5.2.5 VALORACIÓN:

CUADRO N° 01

Excelente	4
Bueno	3
Regular	2
Deficiente	1

SISTEMA DE VARIABLES

CUADRO N° 02

VARIABLE ÚNICA	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍNDICES			
			E	B	R	D
	Orden (A sus marcas)	Mantiene la posición correcta de la cabeza. Lleva ligeramente el cuerpo hacia adelante.				
	Orden (De listos)	Levanta la rodilla del piso correctamente. Levanta la cadera ligeramente por encima del nivel de los hombros.				
	Salida o Arranque	Las piernas se encuentran flexionadas (90% para pierna delantera y unos 110° a 130° en pierna trasera). La mirada se encuentra baja. Realiza el impulso sobre los tacos. Los brazos equilibran el movimiento de las piernas.				

Técnicas básicas del atletismo de pista	Velocidad Máxima	<p>Realiza alternadamente el movimiento de los brazos.</p> <p>Mantiene correctamente el tronco y la cabeza durante la carrera.</p> <p>Realiza la carrera sobre el metatarso (apoya en el pie delantera).</p> <p>Mantiene en 90% aprox. La posición de los brazos.</p> <p>Eleva la rodilla en cada zancada.</p> <p>Ejecuta un movimiento de ataque corto sobre la pista en la partida.</p> <p>realiza un aprovechamiento correcto de despegue posterior y el centro de gravedad.</p> <p>relaja su cuerpo durante la carrera con soltura y armonía.</p> <p>Controla su ritmo durante la carrera.</p>				
	Llegada	<p>Tira el tronco hacia adelante para llegar a la meta.</p>				
	Entrega del testimonio	<p>Mantiene el testimonio durante la carrera para la entrega.</p> <p>Aprovecha el espacio de entrega para una mejor continuidad de entrega.</p> <p>Ejecuta correctamente las técnicas de entrega del testimonio (Ascendente y descendente).</p> <p>Aplica más velocidad para la entrega del testimonio.</p>				
V. Interviniente	Edad	8-10				

Fuente: Elaboración Propia

LEYENDA DE LOS ÍNDICES

- E = Excelente
- B = Bueno
- R = Regular
- D = Deficiente

1. 6. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

1. 6.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

1. 6.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación por la finalidad que se establece es una investigación **básica** porque el investigador en este caso se esfuerza por conocer y entender mejor algún asunto o problema, sin preocuparse por la aplicación práctica de los nuevos conocimientos” (SANCHEZ, H; 2005:13.).

1.6.1.2 NIVEL DE INVESTIGACION

El presente trabajo, está enmarcado dentro del nivel de investigación **descriptivo** por que el propósito del presente trabajo es la obtención de las informaciones de la realidad del dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista, tal como se presenta en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del distrito de Tamburco – 2011.

1.6.2 METODO Y DISEÑO DE INVESTIGACION

1.6.2.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se aplicó el **método cuantitativo** por que se recogió y codificó la información numéricamente, y se analizó con valores estadísticos.

1.6.2.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tomó como referencia al diseño transaccional y no experimental del tipo descriptivo, porque solo se observó una variable en un solo tiempo y en una sola muestra que es el Dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños de la I.E N° 54036 del Distrito de Tamburco-2011.

Para lo cual se utilizó el siguiente esquema:

O → M

Dónde:

M = Muestra de niños

O = Observación al nivel de dominio

1.6.3. POBLACIÓN

La población total tomada en nuestro proyecto está conformada por 277 niños de la Institución Educativa Primaria N° 54036 del distrito de Tamburco – 2011.

1.6.3.1 CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN

- **CARACTERÍSTICAS**

Los niños de la Institución Educativa N° 54036 del distrito de Tamburco, cuentan con bajos recursos económicos y muchos de ellos provienen de distintos barrios , comunidades y pueblos, donde la mayoría de los padres se dedican a la agricultura y a la crianza de pequeños animales como el cuy ,gallina ,etc. en muchos casos hay carga familiar ,mucho desocupación familiar por ende no pueden solventar sus necesidades en otros centros Educativos de nivel primario, además no tienen muy bien desarrolladas sus habilidades corporales y motrices.

- **DELIMITACIÓN:**

La población fue constituida por los niños matriculados en los distintos grados comprendidos en el cuarto ciclo de la Institución Educativa del distrito de Tamburco los cuales se encuentran ubicados en:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIO N°54036

Av. Túpac Amaru

Distrito: Tamburco

Provincia: Abancay

Departamento: Apurímac

1.6.3.2 UBICACIÓN ESPACIO-TENPORAL

La aplicación del presente trabajo de investigación se llevó a cabo en el estadio de “Maucacalle”, ya que la institución educativa cuenta con un espacio pequeño y más aún lo que imposibilita el normal desarrollo de las sesiones de aprendizaje en lo que respecta al atletismo.

CUADRO N° 03

CARACTERÍSTICAS Y DELIMITACIÓN DE LA POBLACIÓN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL NIVEL PRIMARIO DEL DISTRITO DE TAMBURCO – 2011		
Grados de estudio	IEP - N°54036	
	Sección “A”	Sección “B”
1er	25	21
2do	24	23
3ro	24	20
4to	22	22
5to	28	21
6to	18	22
Total	270	

FUENTE: Elaboración propia de los datos de las Instituciones Educativas

1.6.4 MUESTRA

El tamaño de muestra está conformado por los niños del cuarto ciclo del nivel primario de la Institución Educativa N° 54036 del distrito de Tamburco que pertenece a la Provincia de Abancay Departamento de Apurímac:

CUADRO N° 04

III CICLO	CANTIDAD
Tercero	44 niños
Cuarto	44 niños
TOTAL	88

1.6.4.1 TÉCNICAS DE MUESTREO

En el presente proyecto se considero el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia porque la muestra que se selecciona obedece a ciertos estándares como son la edad que es criterio de inclusión.

1.6.5 DESCRIPCIÓN DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DE CAMPO.

- Se coordinó con el director, docente del área de Educación Física y los docentes de las secciones de la Institución aproximadamente una semana.
- Se sometió a la validez y fiabilidad de la ficha de observación por un técnico en atletismo por un tiempo de 5 días para finalmente someterlo a una prueba piloto con la finalidad de comprobar que mostrase validez de contenido y de constructo para finalmente ver su confiabilidad.
- Se aplicó la ficha de observación, por espacio de 45 días aproximadamente.

1.6.5.1 DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

- En primer lugar se comprobara el Nro. de niños con que cuenta cada sección correspondiente al ciclo con el que se ha de trabajar en cada aula.
- Se someterá a las distintas técnicas básicas del atletismo con la finalidad de observar el nivel de dominio de las mismas.
- Se comparara los niveles del dominio de las distintas técnicas básicas del atletismo para ver que sección tiene mayor dominio.

1.6.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.6.6.1 TÉCNICA

Entre las técnicas que utilizamos en esta investigación para la recolección de datos tenemos la siguiente:

- **Observación.** Dicha técnica nos permitió observar el nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo de los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco. Esta técnica consiste en la observación directa sobre las cosas y hechos que se presentan espontanea y naturalmente.

1.6.6.2 INSTRUMENTO

Para la recolección de datos se utilizara el siguiente instrumento:

Guía de observación.

1.6.6.3 ETAPAS DE LA RECOLECCIÓN DE INFORMACION

Las etapas que se siguió en la recolección de información se realizó previo acuerdo con las autoridades Educativas, el director los docentes de aula y el docente de área; luego se tubo que trasladar a los niños al estadio “Maucacalle” para luego aplicar las fichas de observación de manera directa.

1.6.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.

Luego de haber realizado la observación a los niños respecto al nivel de dominio que tenían sobre las técnicas básicas del atletismo de pista se procedió a la revisión de las fichas de observación para realizar la tabulación de datos y finalmente la clasificación de dichos datos. Se utilizó para el análisis de datos el Programa SPSS versión 18 y el Excel.

1.6.8 PRUEBA DE HIPÓTESIS

1.6.8.1 FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS NULAS Y ALTERNAS

A) HIPÓTESIS NULA (H_0)

El nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo no se da de manera deficiente en los niños del cuarto ciclo de la I.E N° 54036 del Distrito de Tamburco 2011.

B) HIPÓTESIS ALTERNA (H_a)

El nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo se da de manera buena en los niños del cuarto ciclo de la I.E N° 54036 del Distrito de Tamburco 2011.

1.6.8.2 SELECCIÓN DE LAS PRUEBAS ESTADÍSTICAS

La prueba estadística seleccionada para esta investigación es la estadística descriptiva en el cual se analizó las siguientes estimaciones:

- Distribución de frecuencia absoluta y relativa.
- Niveles de valoración, empleando las medidas de tendencia central: media, mediana, moda, varianza y desviación estándar.
- Además se emplearon las tablas de contingencia

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

No existen muchos “antecedentes igual a este trabajo de investigación, pero hay investigaciones parecidas al tema, los cuales detallamos:

2.1.1. A NIVEL LOCAL

“INICIO Y MEJORAMIENTO DEL ATLETISMO ESCOLAR EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL PRIMARIO DE LA LOCALIDAD DE ABANCAY- 2008”

Este trabajo de investigación fue presentado por la tesista, “Bravo Aucaico Frida” del Instituto Superior Pedagógico La Salle de Abancay., donde menciona que el atletismo es de suma importancia para los niños donde pueden desarrollar sus capacidades físicas y corporales, etc. son las conclusiones a las que llego:

Las alumnas de las instituciones educativas del nivel primario de la localidad de Abancay se ubican en un nivel medio respecto a la práctica del atletismo, por el mismo hecho de que no se ejecuta con frecuencia, sin embargo, los resultados muestran que la aplicación de estrategias pertinentes a cada prueba (juegos al aire libre) estimula la práctica del atletismo, mejorando su condición física.

La aplicación de las diferentes estrategias de juego al aire libre incentivan a iniciar la práctica constante del atletismo, especialmente en las niñas de 10 a 11 años de edad.

La práctica de los juegos al aire libre contribuye a mejorar la condición física de las alumnas en las pruebas del atletismo, porque cada juego está orientado a desarrollar habilidades que se requieren en la práctica de las pruebas del atletismo.

2.1.2. A NIVEL NACIONAL

“PROGRAMA DE SUPERACION PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN EL NIVEL ESCOLAR”. 2006.

Presentado por: “Dr. Ulises Mestre Gómez y Msc. Rolando Castro Marcelo de la Universidad Mayor San Marcos Lima.

CONCLUSIONES

- El problema científico de la investigación, dado por la insuficiente utilización que de las Ciencias Aplicadas hacen los profesores de Educación Física en la impartición del Atletismo en el nivel escolar, nos condujo a elaborar un modelo para la utilización de la Ciencias Aplicadas en la enseñanza del Atletismo, el cual contribuye a dar un carácter más integrador y multilateral a los contenidos de este deporte.
- A partir del modelo pedagógico para la utilización de las Ciencias Aplicadas en la enseñanza del Atletismo, se determinaron los objetivos, contenidos de un curso de diplomado y una metodología para la enseñanza del Atletismo, además, el perfeccionamiento de la impartición de este deporte en las clases de Educación Física en los niveles de enseñanza escolar.

2.1.3. A NIVEL INTERNACIONAL

TESIS DOCTORAL: FATIMA VEGA ROMERO ACTITUDES, HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL DE ATLETAS PARTICIPANTES EN LOS JUEGOS OLIMPICOS DE BARCELONA '92

CONCLUSIONES

- El 70% de los atletas tienen un [MC entre 20 y 25, observándose cifras superiores a 25 principalmente en deportistas que practican halterofilia y lanzamiento e inferiores a 20 entre los que practican atletismo,

principalmente mujeres. Los atletas incluidos en la categoría “peso” (Gudo, boxeo, taekwondo y halterofilia) son los que presentan mayores fluctuaciones, observándose entre ellos el máximo (45.2) y mínimo (17.2)

El nivel de actividad física, juzgado por la distribución del tiempo que dedican al entrenamiento, sueño y otras actividades, es semejante en hombres y mujeres, siendo, sin embargo, el gasto energético de los hombres superior, como consecuencia de su mayor TMB. Por categorías, el mayor gasto energético se observa en la de “equipo” (baloncesto, voleibol, beisbol, balonmano, waterpolo y hockey)> determinado asimismo por su mayor tamaño corporal y, por tanto, mayor TMB.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1. INTRODUCCIÓN AL ATLETISMO

Es un deporte natural por excelencia que constituye por sí misma la preparación física más completa y permite al ser humano el reencuentro con los distintos gestos técnicos y tácticos de dicha disciplina ya que el correr saltar y lanzar son acciones a las que el hombre se ha visto forzado desde siempre, fundamentalmente por la supervivencia. Por esta razón se considera el atletismo “el más natural de todos los deportes” **Ballesteros: 2000:11.**

De hecho, ya en la antigüedad, el atletismo ganó ventajas de competición. Como consecuencia, el despertar del olimpismo indujo a la institución de reglamentos adecuados y a perfeccionarlos sucesivamente de acuerdo con las muchas exigencias y toda la suma de progresos técnicos, físicos y materiales que rigen a dicha disciplina.

Las diversas características del atletismo, cuyas exigencias agonísticas determinaron el estudio de técnicas muy específicas, revelan esta modalidad como el más completo y abarcador de los ejercicios deportivos, independientemente de su altísima vertiente competitiva.

Efectivamente, y más allá de los beneficios de orden físico que se derivan de la repetición de los variados gestos técnicos del atletismo, es indiscutible la importancia de esta modalidad en la educación y disciplina del comportamiento, así como en la reacción y rigor de las actitudes, sobre todo a partir de dicha disciplina.

El atletismo Deporte Individual que permite medir con rigor la progresión científica y atlética de aquellos que lo practican y cuestionan en determinados momentos es en realidad, la superación de los distintos resultados técnicos, incluso los más ciertamente “inaccesibles”, nos induce a admitir como absolutamente indeterminables esos “límites”. Se sabe, por ejemplo, y con toda seguridad, que jamás un saltador de altura podrá superar una barra colocada a cuatro metros; pero nunca nadie se atreverá, conscientemente, a fijar un patrón para el progreso en la especialidad.

2.2.2. DEFINICIÓN DEL ATLETISMO

“Conjunto de prácticas atléticas o ejercicios físicos (carreras, saltos, lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas y morales del hombre y que dan lugar a competiciones individuales o por equipos que se celebran en estadios u otras instalaciones adecuadas” Campos: 2004:14

“Deporte de competición (entre individuos o equipos) que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre” Ballesteros: 2005:6



“El atletismo es un arte y una ciencia cuya doctrina tiene que ser conocida por los jueces y atletas en general. Es un deporte base utilizado por todas las disciplinas, es complejo están distribuidas en los diferentes temas”
Paredes: 2005:47.

El atletismo viene a ser una disciplina que implica la realización de prácticas atléticas y ejercicios como correr, saltar y realizar lanzamientos que en su conjunto contribuyen a mejorar las capacidades físicas en distintos tipos de competencias individuales y/o grupales y se desarrollan en instalaciones adecuadas con materiales e instrumentos acorde a cada tipo de prueba que se realice con una serie de reglas las cuales tienen que ser conocidas tanto por los jueces como también por los participantes ya que sin el conocimiento previo de estas simplemente se estaría improvisando y haciendo cualquier cosa menos atletismo, y nos ayuda como inicio para cualquier otro deporte.

2.2.3. HISTORIA DEL ATLETISMO

El atletismo es la forma organizada más antigua de deporte y se viene celebrando desde hace miles de años. Las primeras reuniones organizadas fueron los juegos olímpicos que iniciaron los griegos en el año 776 a.C. Durante muchos años, el principal evento olímpico fue el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Otras pruebas, como las carreras de hombres con armaduras, formaron parte más tarde del programa. Los romanos continuaron celebrando las pruebas olímpicas después de conquistar Grecia en el 146 a.C. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio abolió los juegos. Durante ocho siglos no se celebraron competiciones organizadas de atletismo. Restauradas en Gran Bretaña alrededor de la mitad del siglo XIX,

las pruebas atléticas se convirtieron gradualmente en el deporte favorito de los ingleses. En 1834 un grupo de entusiastas de esta nacionalidad acordaron los mínimos exigibles para competir en determinadas pruebas. También en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y Cambridge (1864), el primer mitin nacional en Londres (1866) y el primer mitin amateur celebrado en Estados Unidos en pista cubierta (1868).

El atletismo adquirió posteriormente un gran seguimiento en Europa y América. En 1896 se iniciaron en Atenas los Juegos Olímpicos, una modificación restaurada de los de antiguos juegos que los griegos celebraban en Olimpia. Más tarde los juegos se han celebrado en varios países a intervalos de cuatro años, excepto durante las dos guerras mundiales. En 1913 se fundó la Federación Internacional de Atletismo Amateur (International Amateur Athletic Federation, IAAF). Con sede central en Londres, la IAAF es el organismo rector de las competiciones de atletismo a escala internacional, estableciendo las reglas y dando oficialidad a los récords obtenidos por los atletas. **(HERVERT VILLALOBOS, “Manual de Educación Física” Pag.23)**

2.2.3.1. EN LA GRECIA CLASICA

Los términos existentes de esta civilización son numerosísimos y de distinta índole. A las múltiples esculturas, vasos y bajorrelieves, debemos añadir a las extraordinarias descripciones que nos han llegado a merced de Homero en la aliada como en la odisea, escritas en el siglo VII a.c.

En las competiciones clásicas la salida se realizaba con el cuerpo erguido, a la voz de va, para ello se disponía una losa de piedra en el extremo de la

pista, que señalaba el punto de partida, colocada perpendicularmente a la dirección de la carrera. Dichas losas tenían por lo general dos ranuras, se separadas entre si unos 15 cm, en las que se poyaban los pies. Algunas veces se producía una salida prematura, lo que era considerado como “hurto” no permitido. El que salía antes de que fuese la señal era castigado con golpes de vara (que se puede ver en la mano de los entrenadores en algunas pinturas).

Más tarde y quizás por la experiencia de las carreras de caballos, se introdujo la barrera automática para la salida, consistente en una cuerda o vara que se colocaba ante los corredores y de la que se tiraba hacia arriba o hacia abajo. Esta modalidad estaba muy extendida, sobre todo en las competiciones de carácter funerario. El objetivo primitivo era seguramente el de transportar la llama de un fuego sagrado a algún lugar de las colinas, por medio de una antorcha echa de la medula del arbusto de narthex. Lentamente fue evolucionando hacia una carrera ritual, siempre de un altar a otro. En la célebre carrera de relevos de Atenas, se incendia la antorcha en el altar de ros erigido en la academia de Platón, y se llevaba sobre una distancia de 1600 metros. En el museo británico de Londres hay una relieve en el que se puede ver a la diosa Artemis Bendis portando una antorcha; al lado de la diosa hay dos gimnastas barbudos vestidos con túnicas, uno de los cuales entrega una antorcha. Les siguen ocho atletas, en dos equipos de cuatro, el primero lleva también una antorcha. Tenemos por lo tanto dos antorchas, dos profesores y dos equipos de cuatro hombres, lo que significa una carrera de 4x400, sobre un trayecto de 1.6 km, las antorchas eran de cera y con plato para proteger las manos. La afición a los saltos es cosa tan natural que no podía faltar entre los

hombres de la antigüedad así como los helemos. “lo extraño es que nunca se menciona el salto de altura, aunque si el de longitud, si bien es una única ocasión como competición separada; normalmente formaba parte del pentatlón. En cuanto a los saltadores notables, se citan los nombres de Phayllos de Crotona uno de los más celebres atletas de la antigüedad, dos veces vencedor del pentatlón de Delfos y varias veces en carreras de velocidad con un salto de 55 pies délficos., y el espartano Chionis, que salto 52 pies estas distancias equivalen 16.28 y 16.31 metros, lo que es imposible, a menos de tratarse de un triple salto” **José Campos Granel editorial paidometribo” técnicas del atletismo” pág. 17**

En nuestra opinión sería posible justificar tales resultados o marcas habría sido la suma de los tres saltos ya que es imposible obtener tales resultados por un atleta no obstante más parece un triple salto, aunque sorprenda la preferencia de los griegos por esta modalidad.

Los saltadores siempre eran representados con halteras en las manos, que se utilizaban seguramente para facilitar la caída. Los helenos empleaban dos instrumentos de lanzamiento: el disco y la jabalina el disco se hizo de piedra al principio, luego plomo y por ultimo de bronce fundido o bien repujado también había discos de madera el peso y los diámetro de los discos podía variar mucho de los hallados, el más ligero pesa 1.3kg, y el más pesado, de las excavaciones de Olimpia, 6.6kg. Sus diámetros varían entre 17 y 31 cm sabemos pausa más que los juveniles utilizaban discos de menor tamaño, ocurre con los aparatos empleados en las actuales competiciones femeninas. El disco olímpico debía tener una medidas fijas y conocidas por todo el mundo, puesto que Filostatod dicen en la historias de los héroes, refiriendo a un atleta que lanzaba el disco (amas de 100

barras) y en altura (asta mas nubes) aun que era (de doble de tamaño del disco olímpico). Entre los discos que se conserva actualmente los hay de un gran valor artístico, con magníficos cincelados, representaciones que saltadores y lanzadores de jabalina, o bien con figuras incrustadas, como delfines de plata, un perro corriendo, una lechuza sentada y otras ornamentaciones

Hay que distinguir entre los objetos dedicado al uso y las obras de arte echas con carácter votivo. Es de suponer que los discos empleados en las competiciones se guardaban en el lugar de su celebración, como la casa del tesoro en Sicione para la competición olímpica. “del atleta Phlegyas dice que su distracción favorita era lanzar el disco por encima del rio Alpheios, en su parte más ancha y sin que nunca le cayera el agua. Esta indicación es muy vaga, aunque se supone que se trataría de 50 a 60 metros marca que es posible con un disco de poco peso. La técnica puede verse en múltiples reproducciones pero sobre todo en discóbolo de Mirón cuyo orinal no sea conservado aun que si numerosos copias. Los griegos tenían suficientes conocimientos físicos como para obtener el pleno rendimiento del movimiento helicoidal de los músculos y la fuerza de las piernas por medio de una trayectoria horizontal determinada por la fuerza centrífuga del disco. El lanzamiento, sin duda, debía realizarse partiendo de una línea, y no desde una pequeña plataforma alzada, como se suponía a causa de la interpretación errónea de la descripción de Filostrato. En el canto XXIII de la Iliada, Homero describe la acción: el deportista se cava el disco y sus manos con arena, retrocedía para tomar impulso, giraba rápidamente sobre sí mismo y acto seguido arrojaba el disco”.

2.2.3.2. EN REINO UNIDO.

desde 1660, fecha de la restauración monárquica llevada a cabo por los Estuardo existieron numerosos corredores profesionales que actuaban en los espectáculos circenses o estaban al servicio de la nobleza rustica en calidad de correos ligeros estos llevaban las noticias hasta la ciudad y precedían el coche de su señor para anunciar la llegada de los mismos, cosa que no era nada extraordinaria dada las condiciones en que se encontraban los caminos, lo cual imposibilitaba que los coches se desplazaran con rapidez. Estos corredores participaban en competiciones a las que asistían sus señores, quienes apostaban grandes cantidades por sus respectivos servidores o premiaban largamente al vencedor.

2.2.3.3. EN ALEMANIA

La práctica del atletismo se buscaba un terreno plano y con césped, como por ejemplo el de tempelhof, al sur de Berlín, allí se delimitaba la pista con una cinta blanca en el suelo y se practicaban todo aquellos deportes que los ingleses incluyen bajo el nombre de “athletic sport” en este país las primeras competiciones se celebraron a finales de 188-1890 gracias a la labor del club de futbol de Frankfurt, que se había fundado en Berlín, en 1890, el club de Cricket de Berlín celebraba con gran éxito , el primer festival del atletismo.

2.2.3.4. EN ESPAÑA

A finales de 1800 las prácticas deportivas eran todavía patrimonio casi exclusivos de las clases altas y los nuevos deportes anglosajones apenas estaban implantados. Cuando el barón de Coubertín se dirige a la reina solicitando un nombre para su comité olímpico, le pide que sea aristócrata y con solvencia económica la cual fue respondida por el conde mejorada

del campo, luego de las competencias pequeñas llegan a formarse las primeras federaciones atléticas, entre ellas tenemos a: La Federación Atlética Catalana, que fue la primera en organizarse el 30 de marzo de 1915 estuvo formado por 16 clubes. La Federación Atlética Guipuzcoana, que tiene sus antecedentes en la federación donostiarra, creada el 15 de abril de 1915 por Manuel Orbea, creado por 13 clubes. La Federación Castellana de Deportes Atléticos, se inicia con una primera reunión el 24 de agosto de 1916 en la que se acuerda por unanimidad construir la federación castellana del atletismo también en dicha reunión se aprobaron los estatutos del club conformada por 11 clubes.

- Federación atlética vizcaína, se realizó el 3 de diciembre de 1917.
- Federación atlética montañesa, finales de 1918 o principios de 1919 con el objeto de poder presentar un equipo de Cross nacional de San Sebastián.
- Federación atlética levantina -1919
- Federación gallega de atletismo -11 de marzo 1921
- Federación aragonesa de atletismo- 2 de enero 1923
- Federación atlética asturiana-12 de noviembre de 1927.
- Federación valenciana de atletismo desde 1 - 25 de diciembre 1928.
- Federación Navarra de atletismo a primeros de 1924
- Federación de atletismo de Murcia 25 de julio de 1925
- Federación andaluza de atletismo.

Después de la creación de las federaciones también se introduce la educación física obligatoria, propuesta por la federación atlética montañesa, como consecuencia de la implantación de la educación física



obligatoria se acuerda pedir el establecimiento de estos campos y que se obligue a los ayuntamientos a que consigne en sus presupuesto a la para la cultura deportiva .

2.3 CLASIFICACIÓN DEL ATLETISMO

Según José M. Soler Vila, el atletismo se clasifica de la siguiente manera: según el espacio en el cual se practica.

- Pruebas de pista.
- Pruebas de campo.

2.3.1 PRUEBAS DE PISTA

Las carreras más cortas son las denominadas de velocidad. En pista cubierta se corren sobre distancias de 50 y 60 metros. Al aire libre, sobre 100, 200 y 400 metros. En este tipo de pruebas, el atleta se agacha en la línea de salida y, tras ser dado el pistoletazo de inicio por un juez de salida, se lanza a la pista y corre a la máxima velocidad posible hacia la línea de meta, siendo fundamental una salida rápida. Los corredores alcanzan la tracción inicial situando los pies contra unos bloques especiales de metal o plástico, llamados tacos de salida o estribos, diseñados especialmente para sujetar al corredor y que están colocados justo detrás de la línea de salida. Las características principales de un estilo eficiente para carreras de velocidad comprenden una buena elevación de rodillas, movimientos libres de los brazos y un ángulo de penetración del cuerpo de unos 25 grados.

Puelles, manifiesta lo siguiente sobre las pruebas de pista: *“En las pruebas de pista se tienen las carreras de velocidad, semifondo y fondo que son ejecutadas en carriles o andariveles en pruebas de pista libres, con obstáculos, pruebas de relevos y de vallas.” Puelles: 2001:151.*

El autor nos indica pruebas siempre se llevan a cabo en espacios debidamente delimitados denominados carriles o andariveles, lo que implica que el atleta debe tener cuidado y basarse en la reglamentación y ejecución en este tipo de deporte.

2.3.1.1 100 METROS LISO

Es la prueba (reina de sprint) y se disputa en línea recta, frente a la tribuna principal del estadio. Cada atleta ocupa un carril en la salida y no puede en ningún momento de la carrera invadir otro carril. Los 100 m consiste en correr con potencia y velocidad. **Ballesteros, M; 2000: 15.**

Nos indica que es la prueba más intensa y la más rápida que existe en cuanto al atletismo.

2.3.1.2 200 METROS – LISOS

La mitad de la prueba se corre en curva y la otra mitad en recta, también se utiliza los tacos de salida, cada atleta corre por su carril y se mide la velocidad del viento. Una diferencia con la prueba de los 100 m es que no todos los atletas salen a la misma altura. Los atletas situados en los carriles exteriores deben recorrer una curva más abierta y el atleta del carril así tiene una curva más cerrada y por eso sale desde más atrás. A esto se le llama compensación, en realidad todos corren 200m. . **Ballesteros, M, 2000: 16**

2.3.1.3 400 METROS LISO

Se trata de una vuelta a la pista se sale de taco, cada atleta corre por su carril y hay compensación también en esta carrera, donde se cambia la velocidad y la resistencia, está considerado como uno de los demás fatigosos. **Ballesteros, M, 2000: 17.**

2.3.1.4 800 METROS

En esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su carril de forma compensada (puede haber 2 atletas en un mismo carril) pero aproximadamente al término de la primera curva ya hay carriles libres, es decir los participantes no pueden ocupar los carriles que prefieren que lógicamente son las anteriores.

Aguilera, Rubén, dice: “Se pone en prueba la velocidad y la resistencia física del atleta, son causas de estrategias en las que hay que estar situado en cabeza y no hay que dejarse encerrarse.”

Aguilera; 1976: 45.

Según este autor opina que las pruebas de 800m el atleta tiene que ser muy estratégico y a la vez tiene que ser rápido en tomar la delantera ya que tendría la dificultad de que los primeros le cierren el carril de la izquierda en la segunda vuelta y esto sería difícil poder pasarlos para tomar la delantera.

2.3.1.5 1500 METROS

Esta prueba consta de cuatro vueltas a la pista, los atletas se sitúan en las salidas, con una ligerísima compensación de distancia y tras el disparo toman carril libre. José Ballesteros dice: “Las carreras se corren a una velocidad menor que en los 800 metros las zancadas son también cortas y no es necesario levantar tanto las rodillas”

Ballesteros; 2000: 41. Según Ballesteros, dice que la prueba de 1500 m es de 4 vueltas el momento en que los atletas ya salieron de línea de partida, cada uno de los atletas toman carril libre, y para tener más resistencia que el de los 800m se debe realizar pasos más cortos.

2.3.1.6 RELEVOS 4X100M- 4X400M.

Son pruebas para equipos de cuatro atletas. Cada miembro del equipo disputa una cuarta parte de la carrera, y, cuando acaba su recorrido, pasa un tubo rígido, llamado testigo, al siguiente compañero. Las carreras de relevos más habituales son la de 400 metros llamada 4×100 porque cada atleta corre 100 metros y la de 1.600 metros llamada 4×400:

2.3.1.7 4 X 100M (POSTA CORTA)

El corredor que parte lo hará en su carril correspondiente, utilizando el taco de salida, llevara el testimonio sujetándolo en la mano derecha. Los relevos 1º, 2º y 3º se encuentran en una posición capaz de romper la inercia tan pronto como su compañero llegue al punto de referencia, para esto se colocara en la pre zona (10mts.) mirando hacia atrás puede ser por el lado derecho o izquierdo.

Según **Sánchez Buñuelo**: *“La forma generalizada de transmitir el testigo es que permite que el relevista no tenga que cambiarlo de mano, para lo cual el primer corredor lo lleva en la mano derecha, el segundo lo recibe con la izquierda, lo entrega a la derecha del tercero que a su vez lo transmite a la izquierda del último.* **Sanchez, F; 1999: 45.**

Este autor indica que los relevos de 4x100m se realiza de la siguiente manera, el portador da el extremo del testigo con un leve movimiento de muñeca donde ambos corredores no deben llegar a juntar.

2.3.1.8 4 X 400 (POSTA LARGA).

No requiere de mucha automatización la técnica como en la posta corta, el atleta que espera debe salir a correr antes que el otro lo alcance para que el que llegue pueda "lanzarse" equipándose ambos ritmos de carrera de lo contrario se frenara el que está llegando y se originaría una pérdida de tiempo que puede ser decisivo. En esta prueba hay cambios de mano del testimonio, el receptor puede mirar atrás y puede extender el brazo. **Sánchez, F; 1999: 51.**

2.3.2 CARRERAS DE RESISTENCIA.

Las carreras cuya distancia es superior a los 3.000 m se denominan pruebas de fondo o larga distancia. Estas carreras son muy populares en Europa, donde se celebran con frecuencia carreras de 5.000 y 10.000 metros. El estilo utilizado por los fondistas evita cualquier exceso en los movimientos; la acción de rodillas es ligera, los movimientos de los brazos se reducen al mínimo y las zancadas son más cortas que las de las carreras de velocidad o media distancia.

2.3.2.1 5000 Y 10 000 METROS.

En esta prueba la manera de correr es con mayor suavidad en los movimientos de brazos y piernas en las primeras tres cuartas partes de la carrera. **Ballesteros, J. M; 2000: 57.**

2.3.2.2 MARATÓN.

Prueba de distancia de 42.195 kilómetros, se corre sobre camino plano y transitable, pueden ser altos y bajos de estatura y con tendencia a la ligereza de peso aunque tampoco es inconveniente, puede ser robusto lento y ritmo de pulsaciones. Sus actividades referidas son aquellas que exigen al cuerpo resistencia y dureza, el maratonista debe tener un alto porcentaje de fibras lentas.

Según la Enciclopedia de los deportes nos indica que: “La carrera de maratón se lleva a cabo en carreteras previamente elegidas, constituyendo la mayoría de veces, un verdadero circuito urbano, donde se evita en paso por terrenos blancos.” **Gran Enciclopedia de los Deportes. Pag.22** La prueba de maratón se corre sobre caminos planos y transitables como en estadios y el resto de la carretera o avenidas.

2.3.3 CARRERAS CON OBSTÁCULOS. (VALLAS)

Estas carreras requieren velocidad y destreza la más corta para hombres es de 110m tiene 10 vallas de 1.07m de alto cada una, uniformemente espaciadas a lo largo de la pista, generalmente se denominan vallas altas. La prueba más larga es la de 400m con 10 obstáculos de 91cm de altura. Se llaman vallas medianas. La carrera de vallas bajas se disputa sobre una distancia de 200m con 10 obstáculos, de 76cm de alto.

Hasta 1968 las mujeres participaron en carreras de vallas de 80m pero en 1969 en las competencias atléticas internacionales, corrieron en pruebas de 100m con 10 obstáculos de 84cm de altura. En la actualidad se tiene un ataque más decidido y fluido. La técnica actual pretende hacer más efectiva la carrera con contactos activos en el suelo, para generar más velocidad, dándole ritmo, equilibrio, proyección de caderas y mínima oscilación del centro de gravedad.

. Ballesteros, M; 2000: 115.

2.3.4 PRUEBAS DE CAMPO

Se reconocen 8 pruebas de campo, aunque no se celebran en cada reunión atlética. 4 de salto y 4 de lanzamiento. Todas requieren grandes dosis de pericia, fuerza y equilibrio, y necesitan de equipo especial que incluyen



espacios llenos de material amortiguante para los altos y círculos enrejados para los lanzamientos.

2.3.4.1 LOS SALTOS.

En el atletismo anteriormente los hombres realizaban todos los cuatro tipos de saltos: longitud, triple, alto y pértiga y solo longitud y alto realizaban las mujeres. Poco a poco la mujer fue ganando espacio en la historia y evolución del atletismo, y hoy por hoy, ya se ha colocado a la altura de los hombres, en cuanto a la participación en la mayoría de pruebas, es este caso, los cuatro tipos de saltos. Los saltos consisten en un movimiento cíclico, la aproximación y el salto propiamente, y su característica principal son las diferentes fases de vuelo. **Jaramillo, c; 2000: 85.**

2.3.4.2 SALTO ALTO

El objetivo del salto de altura es ver lo alto que puede saltar un atleta por encima de un travesaño de madera, llamado listón, equilibrando encima 2 soportes verticales. El saltador trata de superar el listón sin hacerlo caer. Se le autorizan 3 intentos para cada altura, si falla tres veces consecutivas sobre la misma, queda eliminada. El listón se eleva a un nivel previamente acordado después de cada turno. Gana el atleta que supera el de los demás. **Puelles M; 2001: 20.**

2.3.4.3 SALTO DE PÉRTIGA.

En el salto con pértiga, el atleta intenta superar un listón situado a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible, normalmente de 4 a 5 m de longitud y que suele estar fabricada con fibra de vidrio desde que este material sustituyera al bambú y al metal, empleados hasta la década de 1960. El saltador agarra la pértiga unos centímetros antes del final de la misma, corre por la pista hacia donde se encuentra el listón, clava la punta

de la pértiga en un pequeño foso o agujero que está situado inmediatamente antes de donde se encuentra la proyección de la barra, salta ayudado por el impulso proporcionado por la pértiga, cruza el listón con los pies por delante y luego cae sobre una colchoneta dispuesta para amortiguar el golpe. Los participantes tienen tres intentos para cada altura. Tres fallos en una altura determinada descalifican al saltador. Al competidor se le concede entonces como marca personal la última altura superada durante la prueba. Se considera fallido el salto cuando el atleta: derriba el listón, pasa por debajo, coloca la pértiga más lejos de donde se encuentra el punto de impulso, cambia las manos en el agarre de la pértiga o mueve la mano de arriba durante el salto. El salto de pértiga requiere una buena velocidad de carrera, fuerte musculación y una auténtica condición gimnástica. **Ibíd.; 2000: 22.**

2.3.4.4 SALTO LARGO.

En el salto largo, el atleta corre por una pista y salta desde una línea marcada por plastilina intentando cubrir la máxima distancia posible. En pleno salto, el atleta lanza los pies por delante del cuerpo para intentar un mejor salto. Los competidores hacen tres saltos y los siete mejores pasan a la ronda final, que consta de otros tres saltos. Un salto se mide en línea recta desde la antedicha línea hasta la marca más cercana a ésta hecha por cualquier parte del cuerpo del atleta al contactar con la tierra en la que cae. Los atletas se clasifican según sus saltos más largos. El salto de longitud requiere piernas fuertes, buenos músculos abdominales, velocidad de carrera y, sobre todo, una gran potencia. **Ibíd.; 2004: 23.**



2.3.4.5 SALTO TRIPLE.

El objetivo en el triple salto es cubrir la máxima distancia posible en una serie de tres saltos entrelazados. El saltador corre por la pista y salta desde una línea cayendo en tierra con un pie, vuelve a impulsarse hacia adelante y, cayendo con el pie opuesto, toma el definitivo impulso y cae, esta vez con ambos pies, en la superficie de tierra, de forma similar a como se efectúa en el salto de longitud. **Ibíd.; 2004: 30.**

2.3.5 LOS LANZAMIENTOS.

A) LANZAMIENTO DE PESO:

El objetivo en el lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro, poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores

se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

B) LANZAMIENTO DE DISCO.

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

Los lanzamientos se miden desde el punto donde contactó el disco con el suelo hasta la circunferencia interna del círculo en línea recta. Cada competidor hace tres lanzamientos, después de los cuales, los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos. Todos los lanzamientos cuentan y los atletas se clasifican con arreglo a sus mejores marcas. **Campos: 2004:126**



C) LANZAMIENTO DE MARTILLO

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros. La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido. Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

D) LANZAMIENTO DE JABALINA

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas, los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

En el inicio de la acción, los competidores agarran la jabalina cerca de su centro de gravedad y corren de forma veloz hacia una línea de marca; al llegar a ella, se giran hacia un lado de su cuerpo, echan hacia atrás la jabalina y preparan el lanzamiento. Entre tanto, para mantener la velocidad durante la carrera mientras se echan hacia atrás para lanzar, dan un paso lateral rápido. Al llegar a la línea de marca, pivotan hacia adelante abruptamente y lanzan la jabalina al aire. El lanzamiento se invalida si cruzan la línea de lanzamiento o la jabalina no cae primero con la punta "Atletismo." Microsoft® Encarta® 2009.

2.3.6 EL ESCENARIO DE LAS PRUEBAS ATLÉTICAS

La primera atlética construida sobre terreno natural tubo una longitud de 192.27 metros utilizada en los primeros juegos olímpicos de la antigüedad



(776 AC), pero ya para la edad moderna, la longitud de la pista medida por su carril interno no debe exceder de 400 metros, para competiciones al aire libre de acuerdo a su construcción las pistas son de dos tipos.

A) MEDIO PUNTO

Se caracteriza por tener curvas amplias y largas, pero con rectas más cortas, es decir, construidas bajo un solo radio de barrido.

B) CARPANEL

Las pistas tipo carpapel, se caracterizan por que sus curvas son construidas bajo un barrido de doble varios ángulos por lo tanto sus curvas son más estrechas y cortas, pero sus rectas más largas.

De acuerdo al material de construcción tenemos pistas de tierra, polvo, polvo de radillo, y otras.

2.3.7 TIPOS DE PRUEBAS DE PISTA

2.3.7.1 LA CARRERA

La carrera no es más que una sucesión de pasos con una rapidez constante del equilibrio, donde diferencia de la marcha normal, se presenta una fase de vuelo. En atletismo, dependiendo de la carrera, la salida se realiza de acuerdo a la distancia, si es para esprint coroto o largo la salida se realiza desde una posición agachada , si es para una prueba de medio fondo, desde una posición media o si es para una carrera de fondo y gran fondo , desde una posición alta. **Bravo: 1983: 28**

2.3.7.2 FASES DE LA CARRERA

A) IMPULSO

Es la fase más importante en la zancada de carrera, ya que la velocidad de propulsión depende principalmente de la intensidad y dirección de la fuerza del impulso. Las

articulaciones del pie, rodilla y caderas se extiende al máximo un ves que el centro de gravedad sobrepasa la vertical, proyectando la cadera hacia adelante. Al tiempo que la otra pierna, llamada libre, cuyo pie lleva la punta hacia arriba, mientras que el suelo al abandonarlo lo hace por la parte interna del metatarso extendiéndose hasta los dedos.

Enciso: 2000: 13

Los brazos se mueven en acción inversa al de las piernas es decir el derecho va hacia atrás cuando la pierna correspondiente se adelanta y viceversa. Coincidiendo también al máximo de su acción con el momento final de la impulsión. De tal manera que, cuando se encuentra atrás, la rodilla correspondiente alcanza mayor elevación. En su oscilación, van en ángulo aproximado de 90° con las manos entre abiertas.

Con el movimiento de los brazos se absorben las reacciones provocadas por el impulso de las piernas sobre el piso, evitando acciones rotatorias del tronco que irían en detrimento del mejor desplazamiento. Cuando el pie de impulso deja el suelo, la pierna se eleva por detrás yendo a flexionarse por acción refleja, mientras que la opuesta pierde tensión, abriéndose al ángulo de la rodilla y descendiendo paulatinamente el muslo. **(Ibid: 2000: 14)**

B) SUSPENSIÓN

La fase de suspensión es la que sigue al impulso y está en función del ángulo despegue describiendo una parábola de vuelo proyectada por el centro de gravedad una vez terminada el contacto con el piso, fase donde necesariamente se pierde velocidad.

El pierde impulso se eleva por detrás, mientras que la otra pierna se abre al frente comenzando después su descenso con una tracción activa hacia el suelo a la par que la pierna retrasada se pliega cada vez más , los brazos inician su balanceo en dirección contraria. Todo este ciclo puede considerarse de relación durante el vuelo y constituye el desplazamiento. **Ballesteros: 2000:47**

C) APOYO:

Cuando el pie hace contacto con el suelo, lo hace con la parte externa del metatarso descendiendo elásticamente hasta apoyarse en el suelo a tiempo que se flexiona la rodilla ligeramente preparando el impulso mientras que la rodilla opuesta avanza flexionándose casi por completo, hasta sobre pasara la pierna de Apoyo, continuando el movimiento al frente este periodo en que la pierna de apoyo pasa a ser la de impulso. de este modo la contracción excéntrica, se convierte en concentrica.la acción de los brazos también cambia su sentido después de un movimiento de máxima relajación en que ambos coinciden los hombros , mientras que la cabeza se mantienen en su eje con la mirada algo baja.**Ibid:2000: 48**

D) RECEPCIÓN

Es la fase en la que el pie y la pierna apoyados reciben el paso del cuerpo. La pierna llega al suelo levemente flexionado y con la parte exterior del metatarso. El talón no se apoya en el terreno aun que llega a rozarlo, ya que baja de forma elástica, al mismo tiempo que se flexiona la rodilla para amortiguar el contacto a la vez permitir el avance de las caderas y la preparación de la pierna para el impulso. La pierna se encuentra en su mayor flexión en el momento en que la cadera pasa por la vertical del pie de apoyo. **Álvarez: 2002: 35**

E) POSICIÓN DEL TRONCO

Salvando variedades, podemos que en el sentido general el tronco debe estar ligeramente inclinado, ya que ello facilita la acción de avance. Cuanto más elevada es la velocidad, mayor es la inclinación y viceversa. el tronco se mueve como consecuencia de la coordinación que requiere la mecánica de la carrera: ayudado por la acción de los brazos realiza un movimiento de torsión cuya amplitud es relacionada con las características de la pruebas . La posesión de la pelvis controla el movimiento de la columna lumbar. Si se sitúa en posición incorrecta, crea dificultades en el tándem de piernas. **Padilla: 2005: 38**

F) POSICIÓN DE LA CABEZA

De un modo natural, con la barbilla ligeramente baja. Puede aconsejarse mira al suelo unos 15 metros adelante. Cabeza tronco y caderas se mantiene en una misma línea; debe formar

un solo bloque unido y compacto para mejor aprovechamiento del trabajo activa de las piernas. **Ibid: 2005: 40**

G) ACCIÓN DE LOS BRAZOS

Los brazos en completa soltura muscular, se mantienen flexionadas por los codos, con un ángulo de 90° que varía según la distancia, mas cerrado en velocidad que en distancias largas. Las manos deben estar semicerradas y se aconseja la colocación del pulgar sobre el índice. La muñeca debe tener el tono suficiente para controlar la posición de la mano. Los brazos oscilan de atrás adelante del cuerpo, según dos planos ligeramente convergentes por delante. su acción es más activa hacia atrás. **Ibid: 2005:41**

2.3.8 ERRORES FUNDAMENTALES EN EL ATLETISMO.

- Extensión incompleta de la pierna de impulso.
- Trayectoria aérea desproporcionadamente alta, que provoca oscilaciones.
- No elevar la rodilla de la pierna libre lo suficiente.
- Colocar el tronco excesivamente adelantado inclinado hacia Atrás.
- Mover los brazos con una trayectoria lateral en lugar de adelante atrás.
- Llevar los brazos muy flexionados excesivamente abiertos.
- Acompañar el movimiento de los brazos con una marcada rotación del tronco.
- Rigidez en el cuello y hombros, provocado por una excesiva tensión muscular.
- En la fase de apoyo, flexionar excesivamente la pierna.
- Apoyar el pie con toda la planta, lo que provoca un retraso de las acciones posteriores.



2.3.9 LAS SALIDAS.

La salida y la llegada de una carrera deberán estar señaladas por una línea blanca de 5 cm de anchura trazada en ángulo recto respecto a las líneas de las calles. La distancia a recorrer se medirá incluyendo completa la línea de salida hasta el borde más próximo de la línea de llegada.

La salida es una acción técnica que tiene por objeto pasar de la posición estática (velocidad cero) a la obtención de la máxima velocidad en el menor tiempo posible. Estamos hablando de una acción progresiva, sin que ello quiera decir que hay que buscar dicha progresión, sino que lo será como consecuencia del incremento de la amplitud de la zancada puesto que desde un principio la frecuencia debe ser la máxima.

2.3.9.1 TIPOS DE SALIDA

A) LA SALIDA EN PIE

Una buena puesta en acción exige la debida coordinación, así como una colocación correcta de los segmentos corporales. Mantener el equilibrio implica proyectar el centro de gravedad entre ambos apoyos, por lo que solo la pierna que se encuentre retrasada nos ayudara a impulsar. Esto obliga a colocar los pies próximos y dirigidos al frente, y las piernas con una buena flexión para facilitar una rápida extensión posterior. El tronco flexionado adelante con el fin de adelantar a su vez el centro de gravedad y cargando el peso sobre la pierna más próxima a la línea de salida y los brazos en oposición a las piernas para que desde el primer apoyo se dé la correcta sincronización .los talones no deben estar apoyados en el suelo.

(José Campos Granell, Las técnicas del atletismo. 2004:86)

B) LA SALIDA DE TACOS

El artículo 162 del reglamento de la IAAF en su punto numero 4 dice que.” en todas las carreras de hasta 400 metros inclusive (incluyendo la primera posta del 4 x 400 metros) es obligatoria la salida desde una posición de agachado y hay que usar tacos de salida” a partir de ahí y para no iniciar la carrera con unos primeros pasos excesivamente cortos (como consecuencia de la posición baja de la cadera) se hace necesario dominar la técnica de salida. Si los debutantes obtienen peores marcas en las pruebas cuando salen de taco que cuando salen de pie, es por la falta de aprovechamiento de las ventajas mecánicas de la posición agrupada en los tacos de salida. **Bid; 2044: 87.**

2.3.9.2 TIPOS DE ZANCADA:

A) CIRCULAR:

Es la zancada típica del corredor de velocidad donde los movimientos son de mayor amplitud y coordinación. El eje central del movimiento está en la cadera, la pierna rota hacia atrás y el talón toca casi el glúteo, después desciende con una proyección adelante – arriba – adelante por la acción de la musculatura flexora del muslo sobre la pelvis. **Campos: 2004: 140**

B) PENDULAR:

Se caracteriza por una vez alcanza el pie su máxima altura por detrás, justo sobre la parte posterior del muslo, desciende en péndulo con eje en la rodilla; es la zancada típica del corredor de medio fondo y fondo. UYH.

2.4 EL ATLETISMO DE INICIACIÓN

El niño se inicia al atletismo jugando atreves de las mismas disciplinas, con ciertas excepciones, que los mayores pero sin la intensidad dedicación o afán técnico y con algunas medidas, seria pesos y distancias diferentes. El atletismo puede practicarse desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales como la carrera, el lanzamiento y el salto, sin embargo no con miras competitivas ni con sometimiento a rígidos o severos programas de entrenamiento.

La forma más idónea de iniciar al niño es por medio de carreras a ritmos diversos y con obstáculos naturales, las de velocidad en ejercicios que agudizan los reflejos (salidas muy cortas, desde posiciones diversas). Los salto en general, sin ahondar en técnicas y aplicando ejercicios educativos los lanzamientos con pelotas, masas etc.

Desde los ocho años puede hacerse mini atletismo, teniendo en cuenta que hasta los quince es la época en que se asimilan mejor las sensaciones motrices y por tanto los gestos atléticos; pero la verdadera iniciación al entrenamiento perfeccionamiento técnico y capacidad competitiva es partir de los quince años. **Ballesteros: 2000: 17.**

2.5 TÉCNICAS DEL ATLETISMO

A) PREPARACIÓN

Se refiere a los momentos previos a la ubicación en el partidior, el corredor se encuentra detrás de él concentrándose en el objetivo principal, la meta.

B) ORDEN A SUS MARCAS

Ordenada por el “stater” o juez de salida, el atleta se ubica sobre el partidador en posición agachada con los pies apoyados en los bloques o tacos, con la rodilla de la pierna retrasada apoyada en el piso, las manos se colocan detrás de la línea de partida con apoyo de los dedos formando una “v” invertida o puente con el índice y el pulgar, observando que las manos estén separadas un poco más de ancho de los hombros y en una posición cómoda y equilibrada para el corredor. El peso del cuerpo se lleva ligeramente hacia adelante, la cabeza relajada.

C) ORDEN DE LISTOS

El atleta levanta la rodilla del piso (pierna trasera), levanta la cadera ligeramente por encima del nivel de los hombros, los pies hacen buena posición sobre los tacos, las piernas se encuentran flexionadas (90° para pierna delantera y unos 110° a 130° en pierna trasera), el peso del cuerpo se encuentra baja, y en esta posición previo al disparo, se alcanza una posición de equilibrio inestable.

D) SALIDA O ARRANQUE.

Al sonar el disparo y en una acción refleja se impulsa sobre los tacos al tiempo que los brazos se separan del suelo y por un desequilibrio controlado, el cuerpo se proyecta adelante con el avance de la pierna ubicada en el bloque trasero, mientras que la otra pierna se extiende completa y enérgicamente. Los brazos equilibran el movimiento de las piernas y ayudan a su trabajo, mientras que el movimiento de la pierna en el bloque necesita del impulso del brazo respectivo hacia adelante arriba, el brazo opuesto realiza un movimiento hacia atrás, ambos en flexión de 90° a 100° aproximadamente.

E) ACELERACIÓN

Se inicia prácticamente al realizar el primer apoyo delante de la línea de salida (unos 30cm) y con una proyección del cuerpo en flecha de unos 45° los pasos son cortos, rasantes y rápidos con apoyo del metatarso. Poco a poco el tronco se va irguiendo en la medida de las zancadas se van haciendo mayores, hasta alcanzar la posición normal de carrera y longitud de los pasos sobre los 15-20 metros de la salida. El atleta sigue ganando velocidad y gracias a su buena preparación, alcanza su límite máximo a los 50 o 60 metros.

Los brazos se mueven en el plano antero posterior en dirección de la carrera y en línea con los hombros, flexionados formando un ángulo de 90 a 100° cuando van al frente y unos 100-110° cuando van atrás.

F) VELOCIDAD CICLICA MAXIMA

La llamada “resistencia de velocidad”, que empieza cuando el atleta ha alcanzado su máximo de velocidad (50-60metros), debe tratar de mantener el mayor tiempo posible este ritmo de carrera hasta el final. Pero por razones de tipo físico (rozamiento o fricción, viento, fatiga, etc.)Y de preparación, el atleta va perdiendo velocidad al final de la prueba a la cual se denomina “aceleración negativa” o desaceleración.

G) REMATE O LLEGADA

El remate o “ataque final” se presenta o lo empieza a realizar el deportista, cuando entra a los cuadros antes de la línea de meta, tirando el tronco hacia adelante, buscando sobrepasar primero con el torso (pecho) antes que otra parte del cuerpo, la línea de meta.

2.6 PRINCIPIOS BASICOS DEL ATLETISMO

2.6.1 EL ENTRENAMIENTO Y LA EDAD

El primer problema que se presenta en los principios a considerar sobre la iniciación deportiva temprana, ello surge por una búsqueda de talentos deportivos que llevan a una especialización precoz. Esta especialización pretende mejores marcas y resultados a edades tempranas, lo que conlleva diversos problemas,

Problemas en cuanto al desarrollo. Tiene que existir una proporcionalidad fisiológica del propio cuerpo, es decir un crecimiento armónico e ir adquiriendo paulatinamente el grado de madurez preciso por ejemplo, primero crecen las extremidades inferiores y después el tronco, y los órganos funcionalmente van adquiriendo un determinado grado de madurez. **JOSE CAMPOS GRANELL, LAS TECNICAS DEL ATLETISMO, 2004, Técnicas del Atletismo, Editorial Paidotribo, Pág.: 179.** Si en la fase de desarrollo y crecimiento del sujeto utilizamos sistemas de entrenamiento elaborados para el adulto, podemos afectarle negativamente, frenando su crecimiento físico y fisiológico. Por ello, debemos tener en cuenta varios aspectos biológicos en cuanto al desarrollo.

2.6.2 EL ESQUELETO

En principio no es una masa ósea compacta y dura, si no muy flexible, por lo que es difícil su rotura. La actividad física excesiva puede frenar el crecimiento de los cartílagos.

2.6.3 LA MUSCULATURA:

El problema no se centra en ser o no capaz de un mayor o menor desarrollo muscular, sino en que en estas edades no está formada y podemos provocar una madures muscular temprana y un gran desarrollo de la masa muscular que puede impedir el crecimiento normal.

Los niños deben realizar entrenamientos de baja intensidad y mayor duración, e ir poco a poco, así como ir pasando paulatinamente a lo específico de cada actividad deportiva en concreto en el niño la musculatura no se encuentra aún formada y el tono, la musculatura flexora es más potente y resistente que la extensora.

2.6.4 LA RESPIRACIÓN:

El problema se centra en la capacidad pulmonar, que en el niño es menor, por lo que requiere una mayor frecuencia respiratoria ante el esfuerzo; por ello se les ve más jadeantes y agotados, aparentemente, que a los adultos.

2.6.5 LA CIRCULACIÓN:

El corazón no sigue el mismo ritmo de crecimiento que el resto del cuerpo. En este, el ritmo es más lento, a la hora de hacer un esfuerzo intenso, el niño necesita mayor frecuencia cardíaca que el adulto, puesto que el volumen en sistólico es menor. También es menor su capacidad de transporte de oxígeno al ser menor su gasto cardiaco.

2.6.6 EL APARATO NEUROMUSCULAR:

La capacidad de reacción ante diferentes estímulos es más lenta, debido a una inacabada madurez del sistema nervioso, el cual se encuentra totalmente desarrollado solo en el adulto.

CUADRO N° 05

CUADRO DE CATEGORÍAS SUSCEPTIBLES DE MODIFICACIONES

Edad	Carrera			Fondo			Relevos		
	50	80	100	150	200	400	4x50	4x100	4x200
11 a 12	8"	12"	15"	22"	27"	1.05	10"	40"	80"
10 a 11	9"	14"	18"	23"	29"	1.07	12"	42"	82"
9 a 10	10"	16"	20"	24"	31"	1.09	14"	44"	84"
8 a 10	11"	18"	22"	25"	33"	1.12	16"	48"	86"

Fuente: elaboración propia

2.7 TEORÍAS DEL DESARROLLO MOTOR

A) EL PAPEL DE LA MOTRICIDAD EN LA TEORÍA DE PIAGETIANA

Entre las contribuciones más importantes de la obra de Piaget ha sido la de desenmarañar la evolución del conocimiento en el niño. Su método clínico-genético e investigaciones tienen interés para los estudiosos de la motricidad en el sentido de resaltar el papel que las acciones motrices tienen en el camino de acceso al conocimiento. Para Piaget la estructuración psicológica permite la adaptación del ser humano al mundo circundante, consistiendo estas en la generación de esquemas como sistema organizado de acciones sensorio motrices o cognoscitivos. Se presentan entre el cuarto y el décimo mes. El niño empieza a gatear y a manipular objetos diversos y trata de repetir, cada vez con mayor precisión (acomodación), las experiencias de manipulación que le resulta agradable.

Para Piaget la motricidad interviene a diferentes niveles en el desarrollo de las funciones del cognitivas. “Todos los mecanismos cognoscitivos reposan en la motricidad”, enfatiza en su trabajo. El pensamiento es la acción sobre los objetos, hecho que resalta la dimensión motriz de la conducta intelectual. No obstante si es característico para el ser humano poder pasar sin necesidad de actuar directamente sobre los objetos manipulándolos mentalmente, ello no debe disminuir el valor de la motricidad que posee en el desarrollo humano. Piaget distingue estadios sucesivos en el desarrollo de la cognición:

- El desarrollo del pensamiento sensorio motriz (nacimiento a 2 años).- En este estadio aparecen las habilidades locomotrices y manipulativas, aprende a manejar de manera hábil la información sensorial. El niño reconoce las invariantes funcionales de los objetos, desarrollando una conducta intencional.
- El desarrollo del pensamiento operatorio (4-8 años).- La interacción social en este estadios permitida por el lenguaje ayuda a superar la falta inicia de acomodación de las ideas del medio ambiente.
- El desarrollo del pensamiento de operaciones concretas (7-12 años).- En este estadio el niño tiene la capacidad de crear conceptos generales y operaciones lógica sencillas.
- El pensamiento de las operaciones formales (12 a más).- En este estadio la mentalidad del niño ya madura en cuanto a su estructura es capaz de mayores abstracciones, de raciocinio hipotético-deductivo, de manejar conceptos de alta complejidad.(Muñoz, 2003:180)

B) LA CONCEPCIÓN PSICOBIOLOGICA DE WALLÓN, EL TONO Y LA MOTRICIDAD.

En su obra encontramos el punto de partida de la noción fundamental de la motricidad funcional, unidad biológica de la persona humana, donde el psiquismo y la motrica no constituyen ya dos dominios distintos o yuxtapuestos, sino mas bien representan la expresión de la relaciones reales del ser y del medio. Igualmente intenta mostrar la importancia del movimiento en el desarrollo psicobiologico del niño. Apuesto en evidencia que, antes de utilizar el lenguaje verbal para hacerse comprender, el niño hacia uso de gestos es decir movimientos en conexión con sus necesidades y situación sugeridas de su relación con el medio.

Para Wallon, la motricidad participa en los primeros años de la elaboración de todas las funciones psicológicas, para posteriormente acompañar y sostener los procesos mentales (Muñoz, 2003: 184).

C) EL MODELO DEL DESARROLLO MOTOR DE D.V. GALLAHUE.

Propone un modelo de secuencia, con el propósito de servir de base para la programación de actividades motrices para la educación física formal. Parte del punto de vista de que los cambios observables en las características del movimiento, reflejan el proceso de desarrollo, orientando hacia el nivel superior de la secuencia para la adquisición de actividades deportivas. Establece una serie de fases en el desarrollo motor, las cuales corresponden cronológicamente con momentos concretos de la vida, destacando así mismo la existencia de diversos estadios en cada una de las fases.

La motricidad humana camina a través de diferentes fases caracterizadas por una serie de conductas motrices.

- Fase de movimientos reflejos: Se caracteriza por los primeros meses de la vida
- Fase de movimientos rudimentarios: Son los primeros movimientos que efectúa el bebe, tiene muchos defectos, la motricidad carece de eficacia.
- Fase de movimientos fundamentales: Consigue los movimientos básicos (lanzar, correr, saltar, etc.), dura hasta los 7 años, la marcha se parece a la del adulto.
- Fase de movimientos relacionados con el deporte: Aquí ya podemos hablar de prácticas deportivas como las técnicas de cada uno.

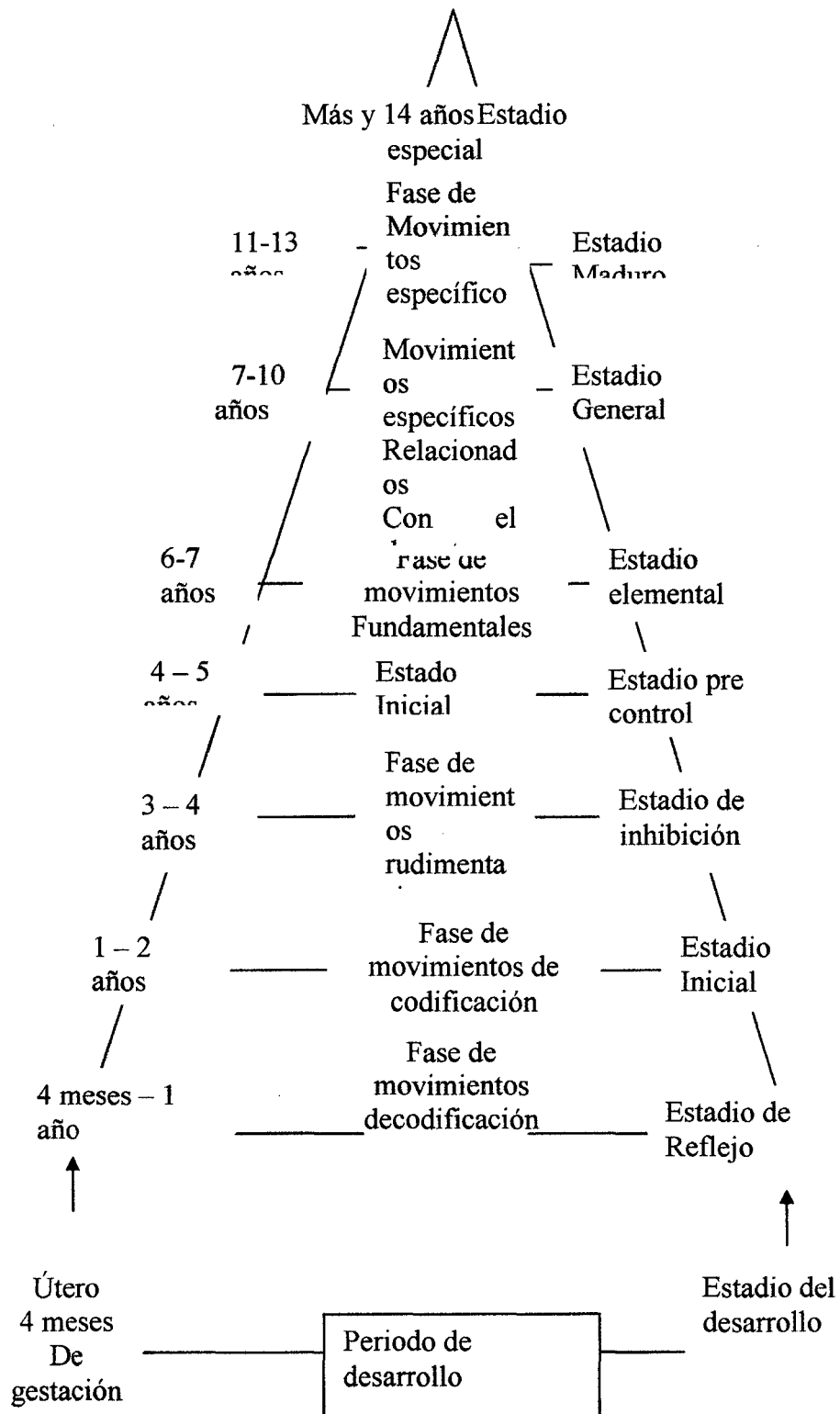
Dentro de cada fase hay momentos de ajuste y momentos de especificación, los momentos de ajuste pueden ser cuando comienza cada fase, y los momentos de especificación formarían la base para la fase siguiente.

Los seres humanos pueden encontrarse en fases diferentes a la vez, en distintas tareas o habilidades. Así, gráficamente coloca en la base de una pirámide los movimientos y reflejos característicos de los neonatos para llegar a la cumbre con la especialización motriz, donde se ubica en el dominio deportivo.

En el siguiente gráfico se visualiza la propuesta de Gallahue.

GRÁFICO N° 01

Pirámide de fases y estadios del desarrollo motor



Fuente: Gallahue, 1982



2.8 ATLETISMO.

Es una actividad física integrada por acciones naturales como el carrara, el salto y El lanzamiento realizado por el hombre bajo una y otra manera, desde el mismo Origen de la especie. **Claret Jaramillo Rodríguez: 2004: 19.**

El atletismo es un deporte natural por excelencia, que constituye por si mismo la preparación física mas completa y que permite al ser humano el reencuentro con gestos técnicos, bajo distintas normas basadas en un Reglamento. **José Manuel Ballesteros: 1990: 9.**

2.8.1 CARRERA.

En materia deportiva, la carrera interviene en disciplinas muy numerosas: fútbol, Hockey sobre hierba, gimnasia, balonmano. Pero es evidente en atletismo donde juega un papel primordial. Se distingue entonces cuatro especialidades: sprint, semifondo, fondo, y carrera de obstáculos. En cada una de ellas, el principio de correr es lo mismo reposa sobre la utilización de la pisada, la cual se descompone en tres fases: recepción, sostén, impulsión y suspensión. La carrera forma parte del atletismo hasta tal punto que, en el origen de los tiempos modernos, se confundió casi con él, el primer campeonato de Francia. Por ejemplo no comprendió, más que carreras, del acto de correr se debía retener más tarde, sobre todo el hecho, de oponerse a un adversario en decir, la prueba en si misma de tal forma, que además de pedestre la carrera puede ser ciclista, automovilística, hípica,... sin embargo así mismo la carrera puede ser solitaria.

2.8.2 JUEZ.

Los jueces son los encargados de vigilar que el reglamento sea cumplido y toma una decisión sobre todas las discusiones técnicas que puedan surgir en el curso de una competición. Por su parte los jueces están encargados de anotar las marcas de los atletas el papel de los jueces es ciertamente mucho más difícil que el de los árbitros o incluso que el de los jueces árbitros , que se ocupan únicamente de la aplicación del reglamento por el contrario, las decisiones de los jueces son frecuentemente mas subjetivas . Evidentemente reposan sobre datos técnicos y se refieren a un código de puntuación internacional, pero, no bastante la. Apreciación personal es importante en su decisión. En los juegos olímpicos y en los campeonatos del mundo, los jueces son designados por las diferentes federaciones internacionales. Existen numerosos deportes donde el veredicto es proclamado por los jueces. En gimnasia, cuatro jueces atribuyen una nota de 0 a 10 puntos; para obtener la nota definitiva se elimina la mas lata y la más baja, y se efectúa el promedio de las restantes .Ibid.Pag. 760.

2.8.3 JUEZ DE SALIDA.

Del inglés “start” que significa demarrar, la palabra starter designa al oficial que está encargado de asegurar la regularidad de las salidas de las competiciones y poner en funcionamiento de los cronómetros. En atletismo los concursantes “en sus marcas” se hallan bajo la autoridad absoluta de juez de salida este utiliza un micrófono unido aun altavoz para transmitir sus ordenes en ocasiones de las salidas en calle, o bien se sitúa en un lugar desde donde pueda ser visto y escuchado por todos los corredores. En las carreras de sprint pronuncia

en su lengua materna los términos “a vuestras marcas” y “listos” antes de disparar un tiro de pistola, en las demás carreras no pronuncia la segunda expresión. El juez de salida está también encargado de vigilar la buena colocación de los corredores sobre la línea de salida y es quien estima si ha habido una falsa salida, llamando a los concursantes con un segundo disparo. **Diccionario Enciclopédico del deporte pag. 761**

2.8.4 PISTA.

En la antigüedad fueron creadas las primeras pistas con fines deportivos: los estadios griegos contaban con pistas para las pruebas de atletismo o las carreras de carros. La tradición se perpetuo durante la época romana, pero después se perdió durante varios siglos. En la edad media reaparecieron pistas de arena o hierba, poco preparadas y sin curva: eran utilizadas para los torneos de caballeros. Estos desaparecieron en el siglo XVI.

2.8.5 EL RITMO

En el campo deportivo la noción de ritmo permaneció desconocida durante mucho tiempo. Es solo a partir de los años 60 que ha sido estudiada atentamente especialmente por los soviéticos.

El ritmo de un movimiento desina al conjunto de variaciones de la duración o intensidad de cada una de sus etapas el ritmo se inscribe pues a las vez en el tiempo y en el espacio, estudios recientes han demostrado que el atleta de alto nivel es particularmente sensible a las variaciones, aun mínimas, de las diferentes etapas de su movimiento; gracias a un entrenamiento específico podrá pues adquirir una suerte de sentido del encadenamiento de gran utilidad para sientas disciplinas.

La adquisición del ritmo ocupa un lugar importante en la preparación de los saltadores y también de los corredores de vallas o de los sprinters. Una buena carrera de impulso supone la asimilación de la sensación del ritmo, actualmente se reconoce que los saltadores que tienen dificultades en tomar sus marcas no poseen, generalmente, ningún tipo, ningún sentido, del ritmo. De un salto a otro, ese ritmo, puede sin embargo, variar, siendo la esencial conseguir una carrera de impulso eficaz. **Diccionario Enciclopédico del deporte pág. 876**

2.8.6 SEMIFONDO

Se desinan como semifondo las carreras comprendidas entre la carrera de velocidad prolongada y el fondo; la evolución del atletismo tiene la tendencia elevar los límites de las distintas etapas de la carrera a pie. Así los 800m, que pertenecía hasta hace poco, indiscutiblemente, al semifondo tiende a convertirse en una prueba de velocidad prolongada. En cambio los 5000 m, antigua prueba de fondo, se ha transformado en carrera de semifondo. El semifondo corto comprende los 800m los 1500m y la milla el semifondo largo, los 3000 m steeple y los 5000m. **Ibid. Pág. 887.**

2.8.7 TACOS DE SALIDA

Los tacos de salida son un instrumento esencial para las carreras de velocidad en atletismo. Están colocados detrás de la línea de salida y permiten al atleta calar sus pies y alcanzar así mayor velocidad. La inclinación del taco delantero es de 45° y la del taco trasero es de 60°. Los tacos de salida pueden ser utilizados para las carreras individuales hasta los 800m así como por el primer atleta de los equipos de los relevos 4 x 400 y 4 x 800m.



Deben estar contruidos en material totalmente rígidos y ser regulables y no llevas ningún resorte o sistema por el cual el atleta abstudiese una propulsión artificial los corredores, a la señal de “listos” deben tener los dos pies en contacto en el suelo. los tacos aparecieron hace 1930 en las competiciones oficiales a partir de esa fecha han ido remplazando progresivamente a los pozos de salida en la pista, todavía utilizamos por Jesse Owens en los juegos olímpicos de Berlín. **Enciclopédico del deporte pág. 895**

2.8.8 VELOCIDAD

La velocidad es el hecho de correr una distancia más o menos grande por unidad de tiempo. Más frecuentemente en el deporte, la velocidad es el hecho de recorrer una distancia dada en un mínimo de tiempo en los dos casos la noción de desplazarse es lo importante aunque las dos palabras sean utilizadas indiferentemente.

2.8.9 TÉCNICAS

Conjunto de habilidades motrices básicas y específicas, relacionadas con un deporte u otros que domina un jugador. **Ibíd.: 9**

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN SOBRE EL NIVEL DE DOMINIO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DEL ATLETISMO DE PISTA.

3.1.1. CARACTERIZACIÓN DEL ESTUDIO

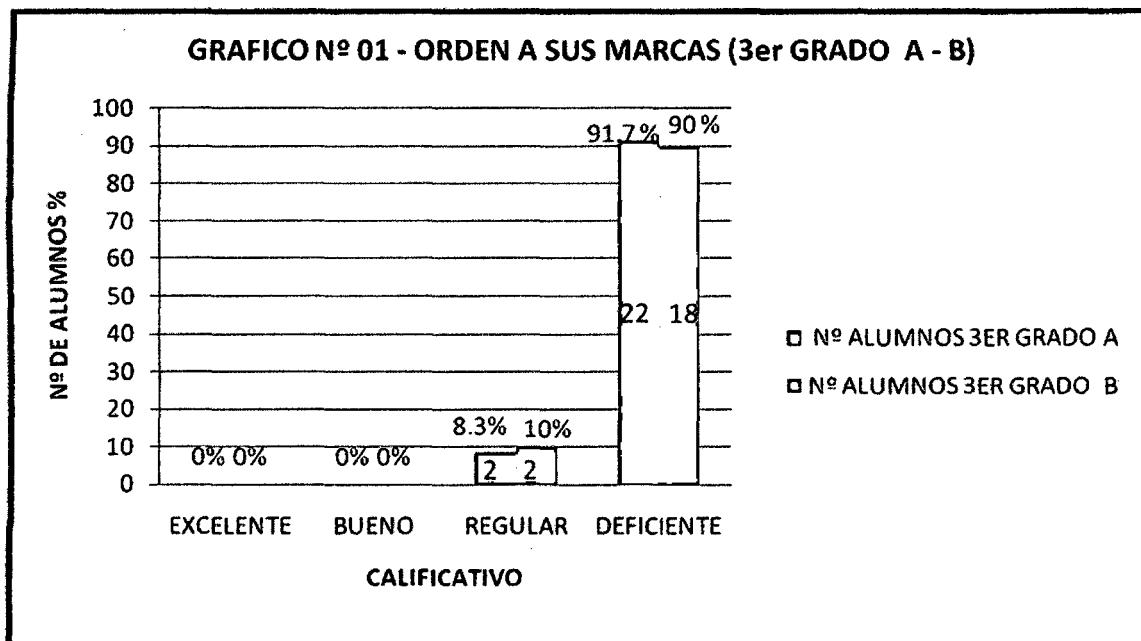
Teniendo en cuenta que el objeto de estudio han sido los niños del cuarto ciclo de la Institución Educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco, y sus edades están comprendidos en un intervalo de 8 a 10 años de edad respectivamente y son de ambos sexos.

Cuadro N° 01: **ORDEN A SUS MARCAS**

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	8.3	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	2	91.7	2	10
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	22	0	18	90
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos obtenidos del estudio, los niños del tercer grado "A" como el "B" alcanzan una valoración de "regular", en un 91.7 y 10%; además también podemos observar que el tercer grado "B" alcanza una valoración de "deficiente" en un 90% en lo que se refiere al nivel de dominio de la técnica de "orden a sus marcas".



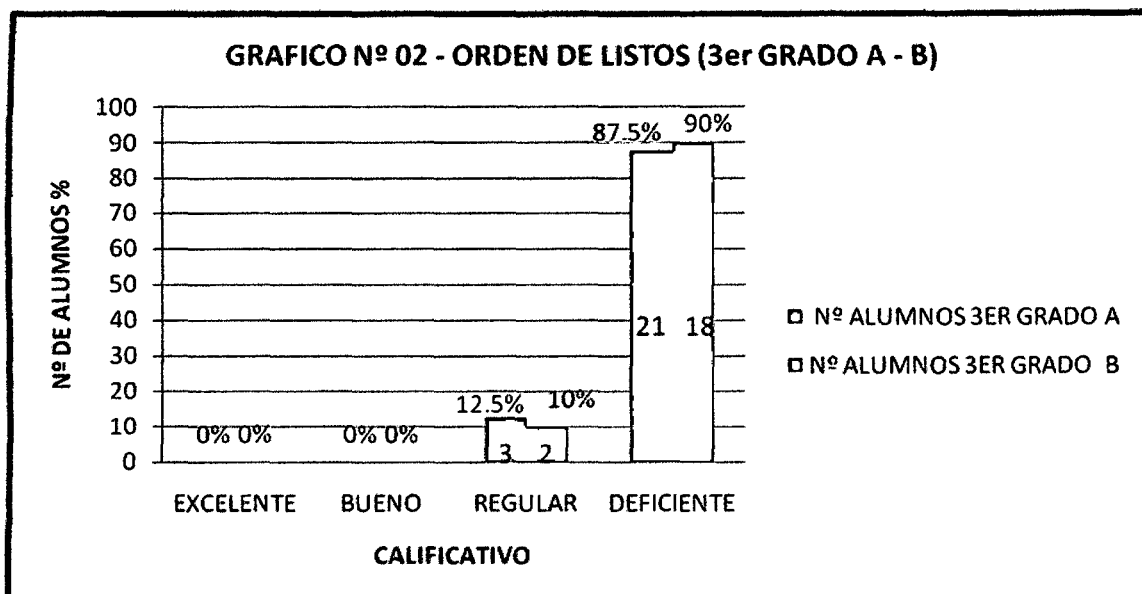
Fuente: cuadro N° 01

CUADRO N° 02: ORDEN DE LISTOS

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	3	12.5	2	10
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	21	87.5	18	90
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

Observando los datos de estudio, a nivel de las secciones del tercer grado vemos que los niños de tercer grado "A" y "B" alcanzan la valoración de "Deficiente" en un 87,5% y de 90%, por otro lado se observa que en un 12.5% y 10% de los niños de tercer grado se encuentran en la valoración de "regular" en lo que se refiere al dominio de la técnica de "orden listos".



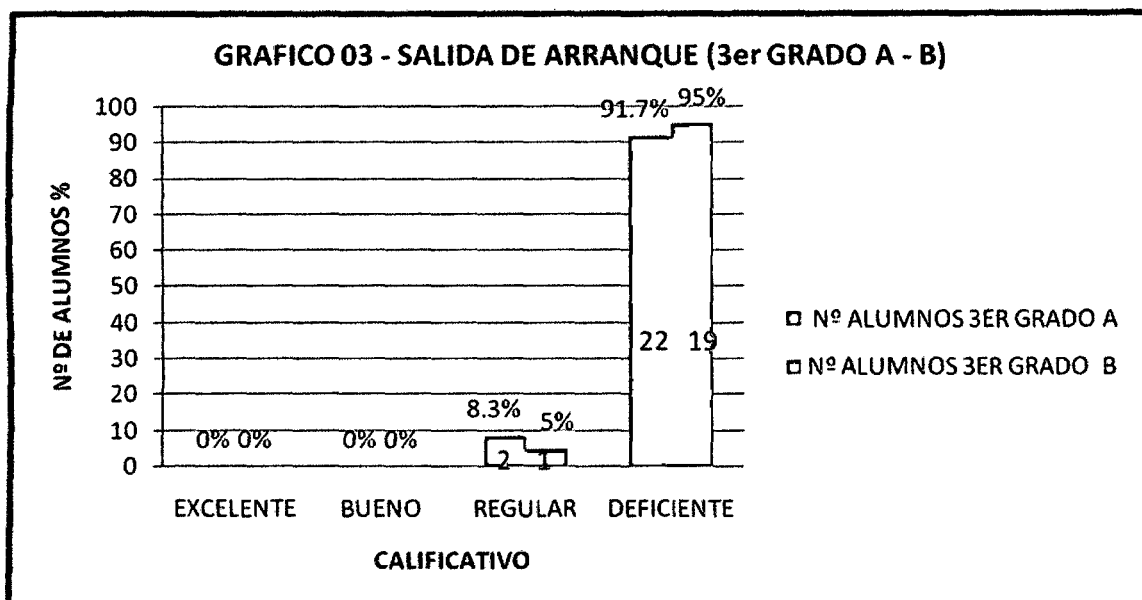
Fuente: cuadro N° 02

CUADRO N° 03: SALIDA DE ARRANQUE

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	2	8.3	1	5
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	22	91.7	19	95
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

Visualizando los datos obtenidos, precisamos que los niños de la sección del tercer grado "A" y los niños del tercer grado "B" alcanzan una valoración de "deficiente" en un 91.7% y 95%, mientras que en la valoración de "regular" se encuentran en un 8.3% y 5% lo que demuestra que el docente de educación física no planifica sus sesiones de clase impidiendo el logro del aprendizaje de dicha disciplina deportiva y por ende el dominio de la técnica de "salida de arranque" no es la más óptima.



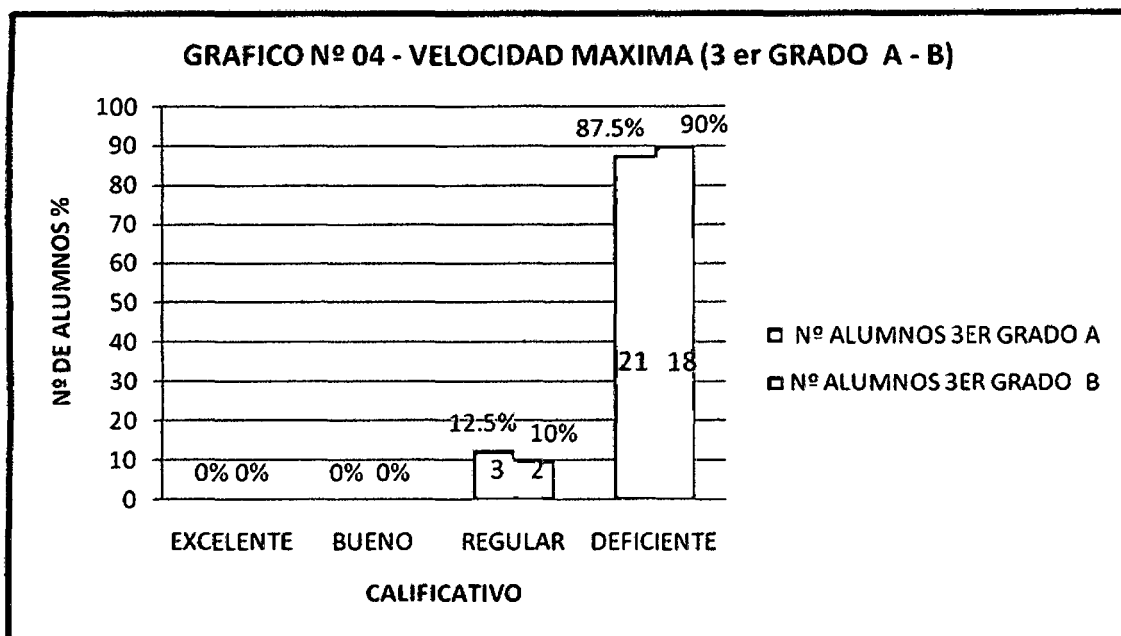
Fuente: cuadro N° 03

CUADRO N° 04: VELOCIDAD MAXIMA

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		Nº DE ALUMNOS	Nº ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	Nº DE ALUMNOS	Nº ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	3	12.5	2	10
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	21	87.5	18	90
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración Propia

Al apreciar la Tabla N° 04 de los datos de estudio obtenidos, a nivel de los niños del tercer grado ambas secciones alcanzan la valoración “deficiente”, en un 87.5% y 90%, por otro lado se puede observar también de que los niños se encuentran en la valoración de “regular” en un 12.5% y 10% en la técnica básica de “velocidad máxima”.



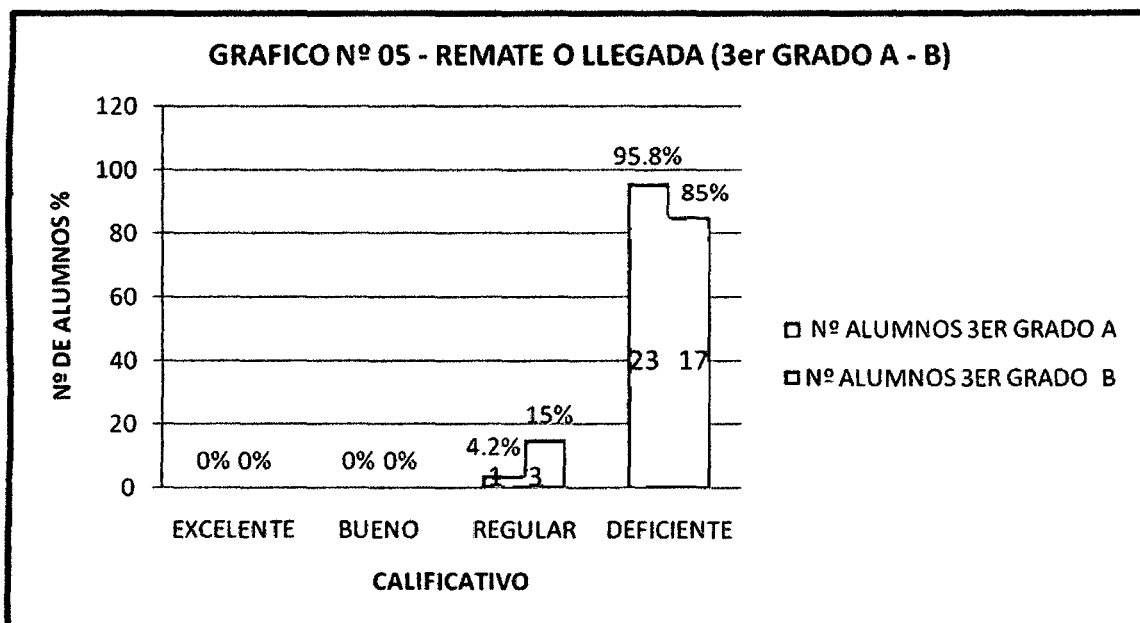
Fuente: Cuadro N° 04

CUADRO N° 05: REMATE O LLEGADA

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	1	4.2	3	15
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	23	95.8	17	85
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración Propia

Como podemos apreciar el cuadro y el gráfico N° 05 de los datos obtenidos, expresamos que los niños del tercer grado "A" y "B" de la Institución Educativa N° 54036 de Tamburco, alcanzan una valoración "deficiente", en un 95.8% y 85%, mientras que en la valoración de "regular" se encuentran en un 4.2% y 15% en lo que se refiere al nivel de dominio de la técnica del "remate o llegada".



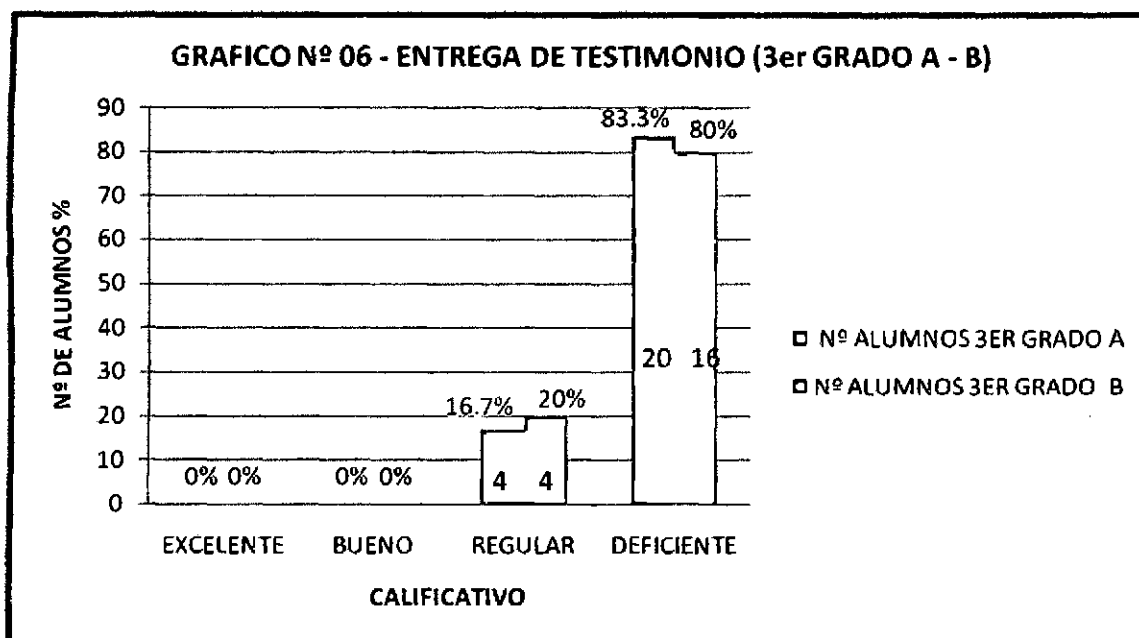
Fuente: cuadro N° 05

CUADRO N° 06: ENTREGA DEL TESTIMONIO

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	4	16.7	4	20
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	20	83.3	16	80
TOTAL		24	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

Al observar la Tabla y el Gráfico N° 6 de los datos de estudio obtenidos, a nivel de los niños de la I.E N° 54036 alcanzan la valoración de “deficiente” en un 83.3% y 80% y una valoración de “regular” en un 16.7% y 20% en cuanto se refiere al nivel de dominio de la técnica de “entrega de testimonio”.



Fuente: cuadro N° 06

**CUADRO RESUMEN N° 01: DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DE
ATLETISMO**

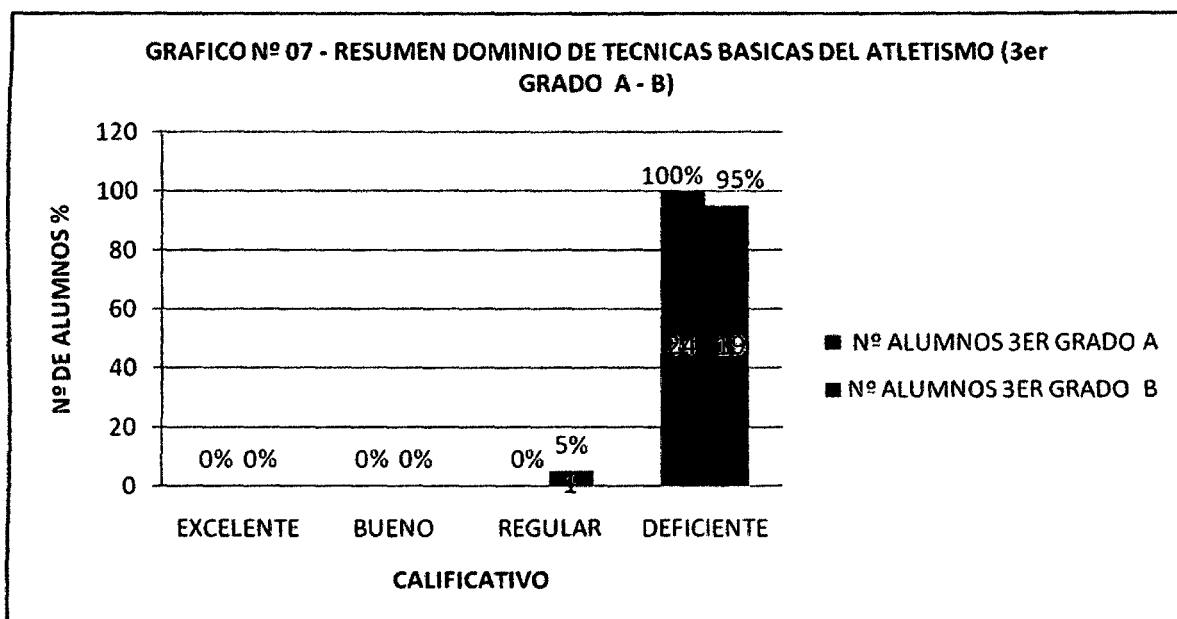
GRADO: 3ERO. A - B

CUADRO N° 07

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO "A"		3ERO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	0	0	1	5
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	24	100	19	95
TOTAL		24	100	20	100

Fuente.- Elaboración Propia

Conforme a los datos de estudio obtenidos en el cuadro y gráfico N° 7 precisamos que el 100% de los niños del tercer grado "A" se encuentran en una valoración de "deficiente" de igual manera la sección del tercer grado "B" con una valoración de 95%, también podemos observar de que la sección "B" alcanza una valoración de "regular" en un 5% en lo que se refiere al nivel de dominio de las distintas técnicas del atletismo que han sido medidas.



Fuente: cuadro Nº 07

DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DE ATLETISMO

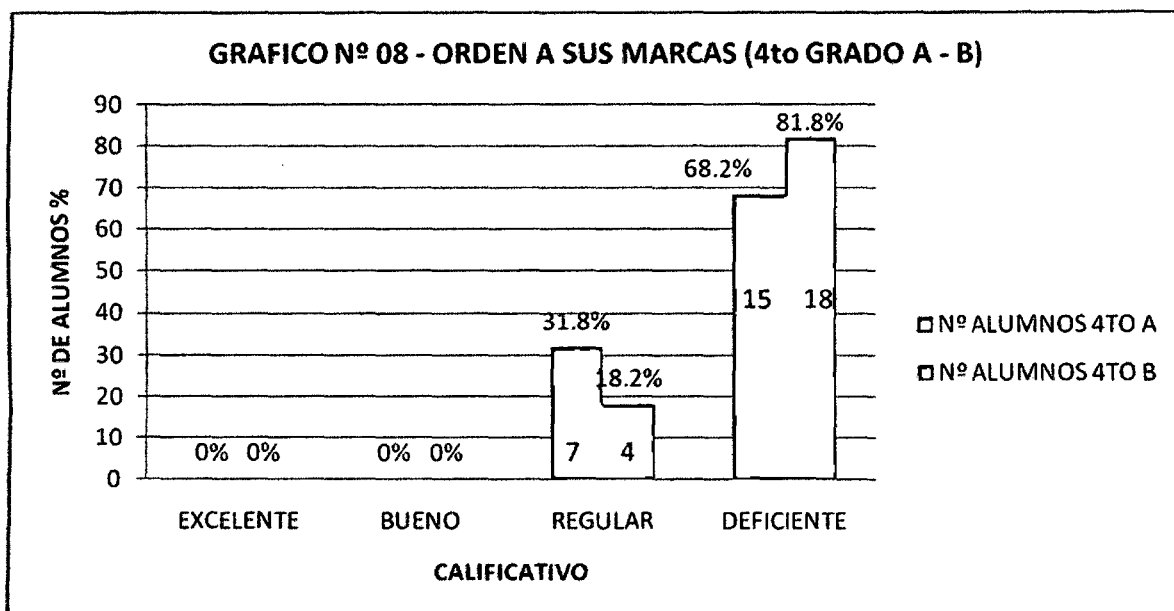
GRADO: 4TO. A - B

CUADRO Nº 08: ORDEN A SUS MARCAS

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		Nº DE ALUMNOS	Nº ALUMNOS 4TO A (%)	Nº DE ALUMNOS	Nº ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	7	31.8	4	18.2
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	15	68.2	18	81.8
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración propia

Visualizando los datos obtenidos, precisamos que el 68.2% de los niños del cuarto grado "A" y el 81.8% de los niños del cuarto grado "B" están en una estimación de "deficiente"; por otro lado también se observa que en un 31.8 % y 18.2% se encuentran en una valoración de "Regular" en lo que se refiere al nivel de dominio de la técnica básica "orden a sus marcas".



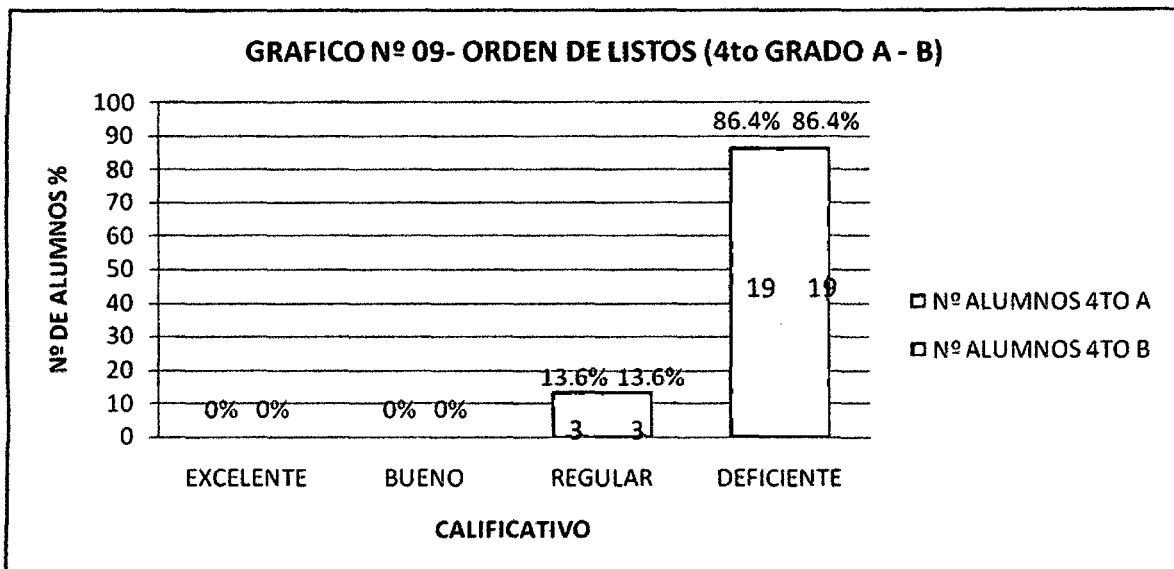
Fuente: cuadro N° 08

TABLA N° 09: ORDEN DE LISTOS

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	3	13.6	3	13.6
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	19	86.4	19	86.4
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración Propia

En referencia a la tabla y gráfico N° 9 precisamos que ambas secciones se encuentran en una valoración de “deficiente” en un 86.4% además alcanzan una valoración de “regular” con un 13.6% en lo que se refiere a la técnica básica de “orden de listos”.



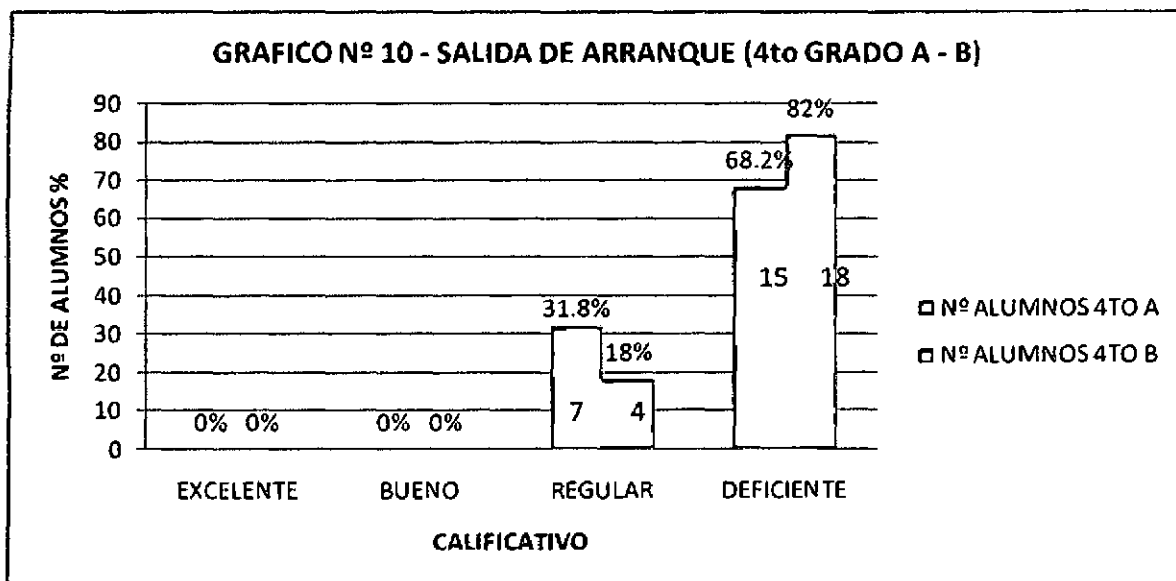
Fuente: Cuadro N° 09

CUADRO N° 10: SALIDA DE ARRANQUE

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	7	31.8	4	18
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	15	68.2	18	82
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración propia

En el cuadro y gráfico N°10 se puede observar que en la técnica básica de salida de arranque, los niños de ambas secciones muestran una estimación en el calificativo de "deficiente" en un 68.2% y 82% por otro lado en el calificativo de regular se encuentran en 31.8% y 18% los niños del cuarto grado.



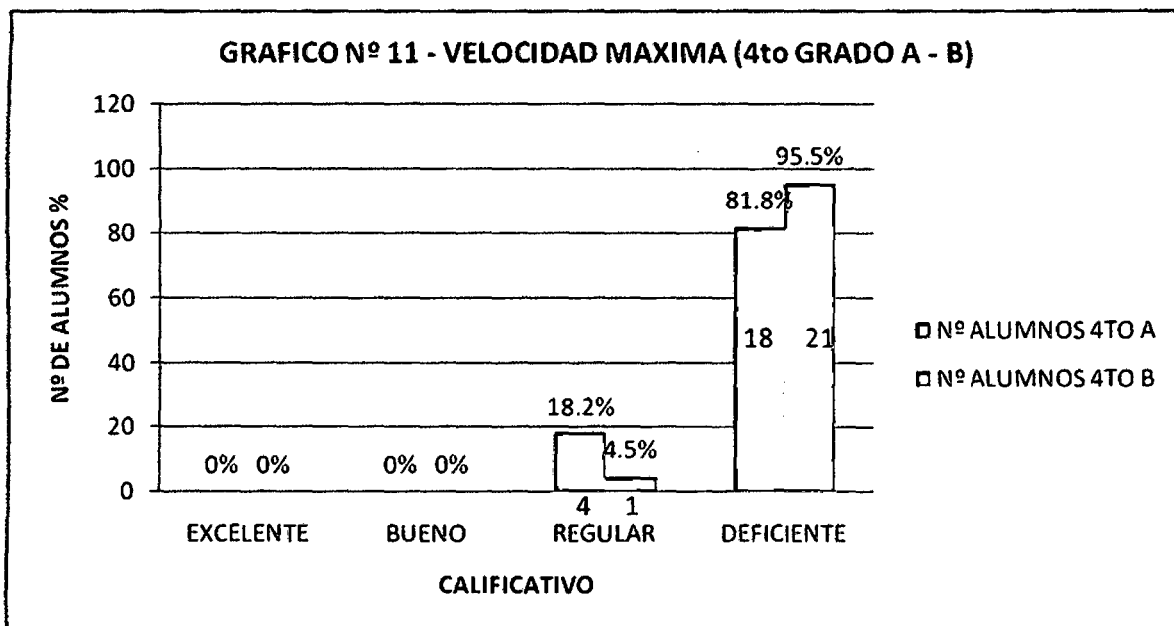
Fuente: cuadro N° 10

CUADRO N°11 VELOCIDAD MAXIMA

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	4	18.2	1	4.5
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	18	81.8	21	95.5
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos de estudio obtenidos, a nivel de las secciones del cuarto grado de la Institución Educativa N° 54036 de Tamburco se puede evidenciar que el calificativo de la técnica básica "velocidad máxima" es "deficiente" en un 81.8 %y 95.5% pero además se evidencia que hay un 18.2 % y 4.5 % que caen en el calificativo de "regular" producto de su desarrollo físico de los niños.



Fuente: cuadro N° 11

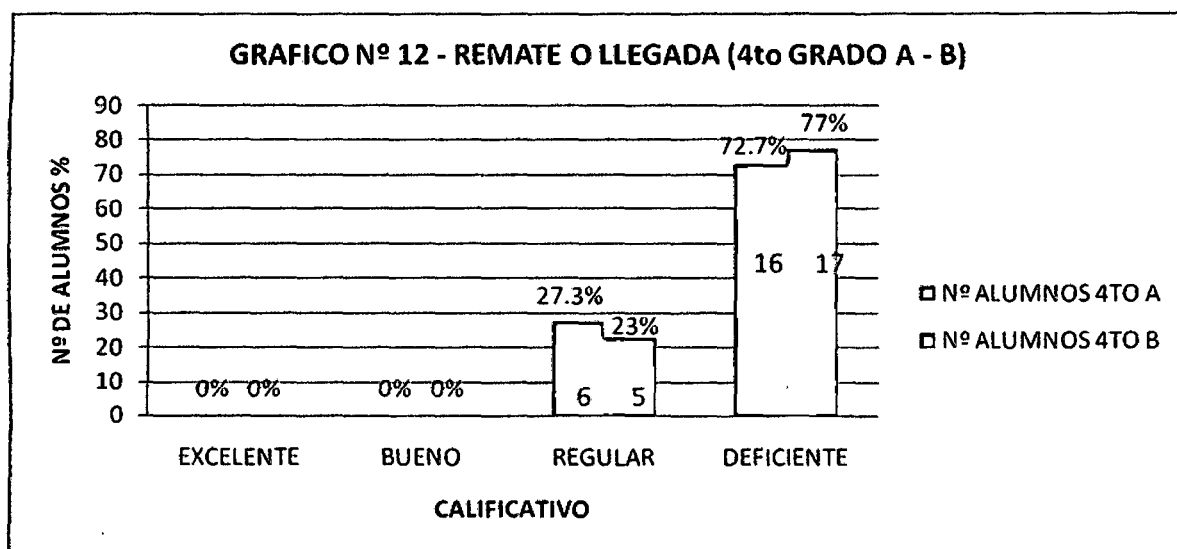
CUADRO N° 12: REMATE O LLEGADA

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	6	27.3	5	23
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	16	72.7	17	77
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: elaboración propia

De acuerdo a los datos obtenidos apreciamos notoriamente que las secciones del cuarto grado "A" y "B" alcanzan una estimación "deficiente" con un 72.2% y 77%. También se observa que alcanzan una valoración de "regular" en un 27.3% y 23% en cuanto se refiere al dominio de la técnica de "remate o llegada".





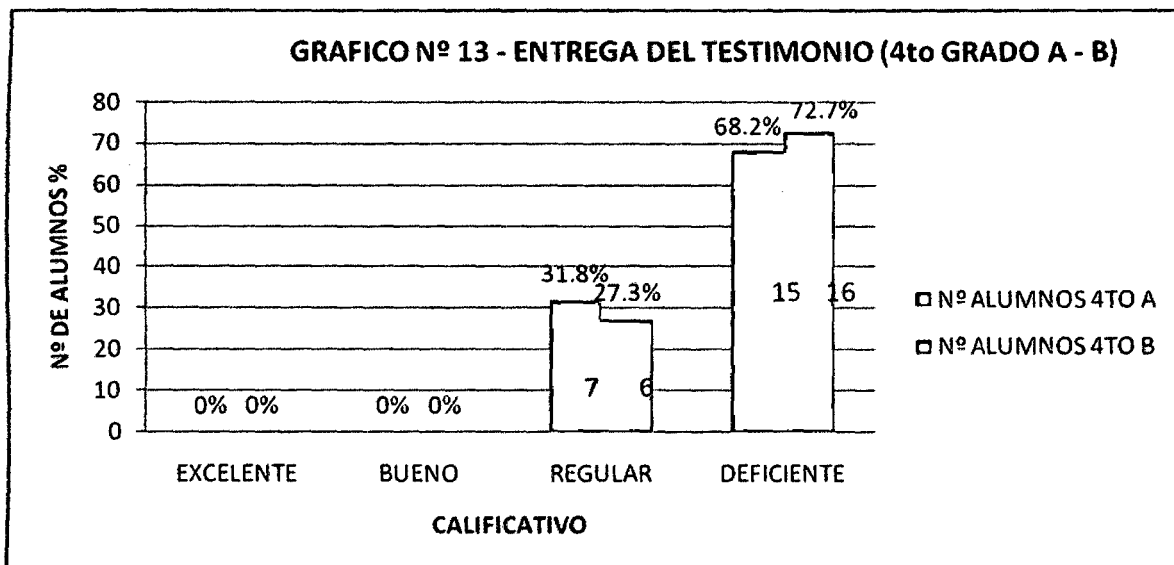
Fuente: cuadro N° 12

CUADRO N° 13: ENTREGA DEL TESTIMONIO

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	7	31.8	6	27.3
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	15	68.2	16	72.7
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración propia

Podemos apreciar claramente en el cuadro y gráfico N° 13 que los niños del cuarto grado de la institución educativa N° 54036 del distrito de Tamburco estiman una valoración de “deficiente” en un 68.2% y un 72.7%. De igual manera se observa que el 31.8% del cuarto grado “A” y un 27.3% del cuarto grado “B” alcanzan una valoración de “regular” en lo que se refiere a la entrega de testimonio en la técnica de los relevos.



Fuente: cuadro N° 13

**CUADRO RESUMEN N° 02: DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DE
ATLETISMO**

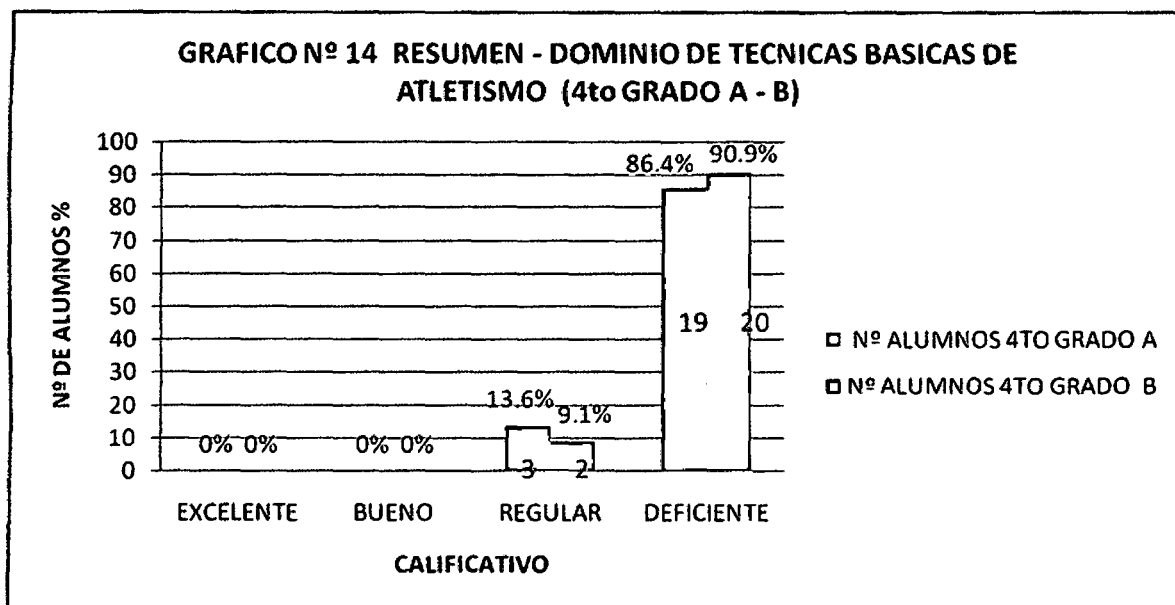
GRADO: 4TO. A - B

CUADRO N°14

CALIFICATIVO	RANGO	4TO "A"		4TO "B"	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO A (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO B (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	3	13.6	2	9.1
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	19	86.4	22	90.9
TOTAL		22	100	22	100

Fuente: Elaboración propia

A nivel de los niños del cuarto grado se puede apreciar que muchos de los niños en las distintas técnicas básicas del atletismo caen en el calificativo de “deficiente” en un 86.4% y 90.9% y en una valoración de “regular” en un 13.6% y 9.1% por lo que se podría afirmar que en parte se debe a que el docente no emplea adecuadamente la metodología de enseñanza.



Fuente: cuadro N° 14

DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DE ATLETISMO

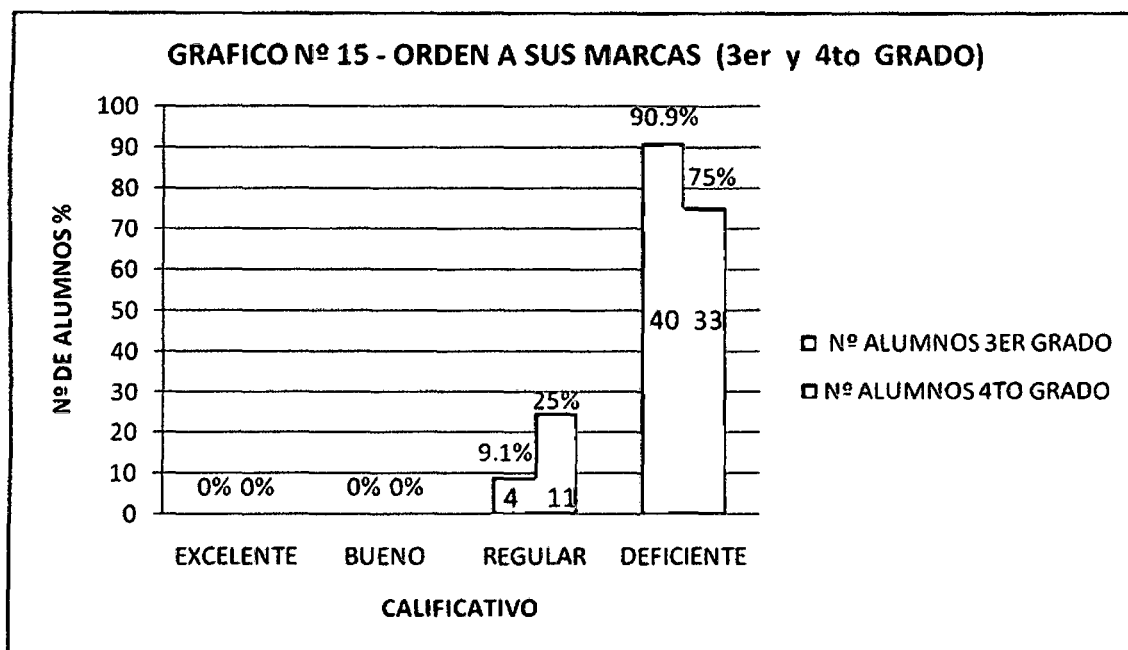
GRADO: 3ERO Y 4TO

CUADRO N° 15: ORDEN A SUS MARCAS

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	4	9.1	11	25
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	40	90.9	33	75
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: elaboración propia

Observando el cuadro y gráfico N° 15, a nivel de los niños que corresponden al cuarto ciclo podemos precisar que los niños del tercer y el cuarto grado alcanzan la valoración de “deficiente”, en un 90.9% y 75% se puede argumentar que dicha disciplina no es practicada adecuadamente por lo que simplemente lo realizan en la loza deportiva de la institución educativa y así mismo alcanzan una valoración de “regular” en un 9.1% y 25% en cuanto se refiere al dominio de la técnica “orden a sus marcas”.



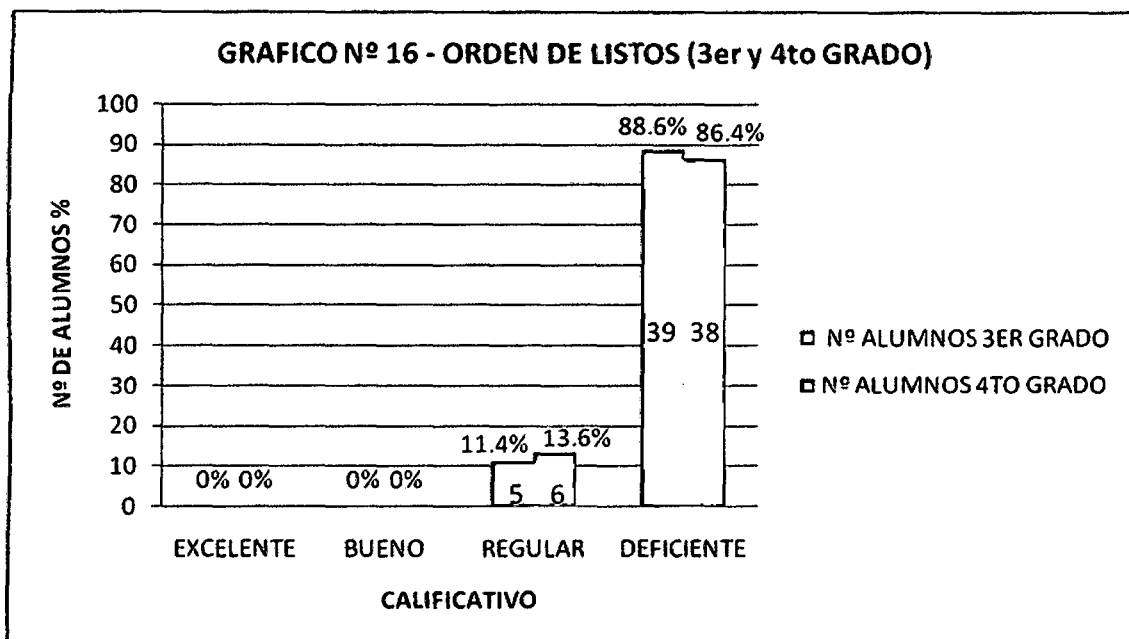
Fuente: cuadro N° 15

CUADRO N° 16: ORDEN DE LISTOS

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	5	11.4	6	13.6
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	39	88.6	38	86.4
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos de estudio obtenidos, los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco alcanzan una valoración de “deficiente” en un 88.6% y 86.4%, en su mayoría por que la institución educativa no se encuentra totalmente implementada, por otro lado de igual manera podemos observar que un 11.45% y 13.6% de encuentran en una valoración de “regular” en cuanto se refiere al nivel de dominio de los fundamentos técnicos del futbol



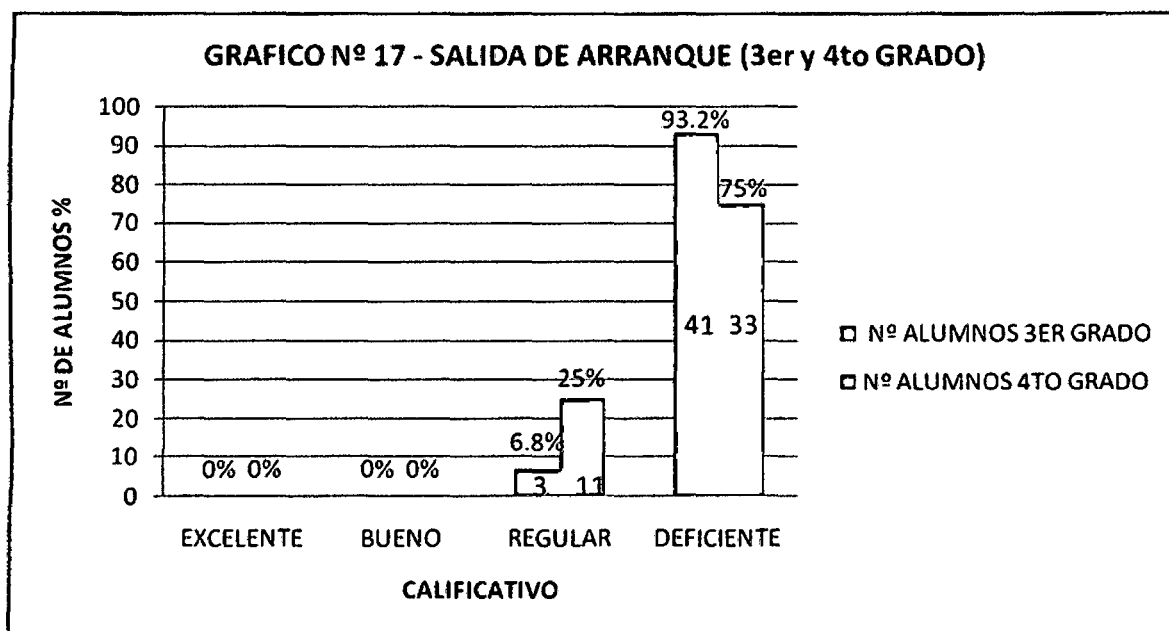
Fuente: cuadro N° 16

CUADRO N° 17 : SALIDA DE ARRANQUE

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	3	6.8	11	25
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	41	93.2	33	75
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: Elaboración propia

Visualizando los datos obtenidos, precisamos que los niños del cuarto ciclo se encuentran en una valoración de “deficiente” en un 93.2% y 75% mientras que el 6.8% y 25% están en una valoración de “regular” en lo que se refiere a la técnica de “salida de arranque” ya que los docentes no toman al atletismo como una disciplina que va a contribuir con el desarrollo integral del niño.



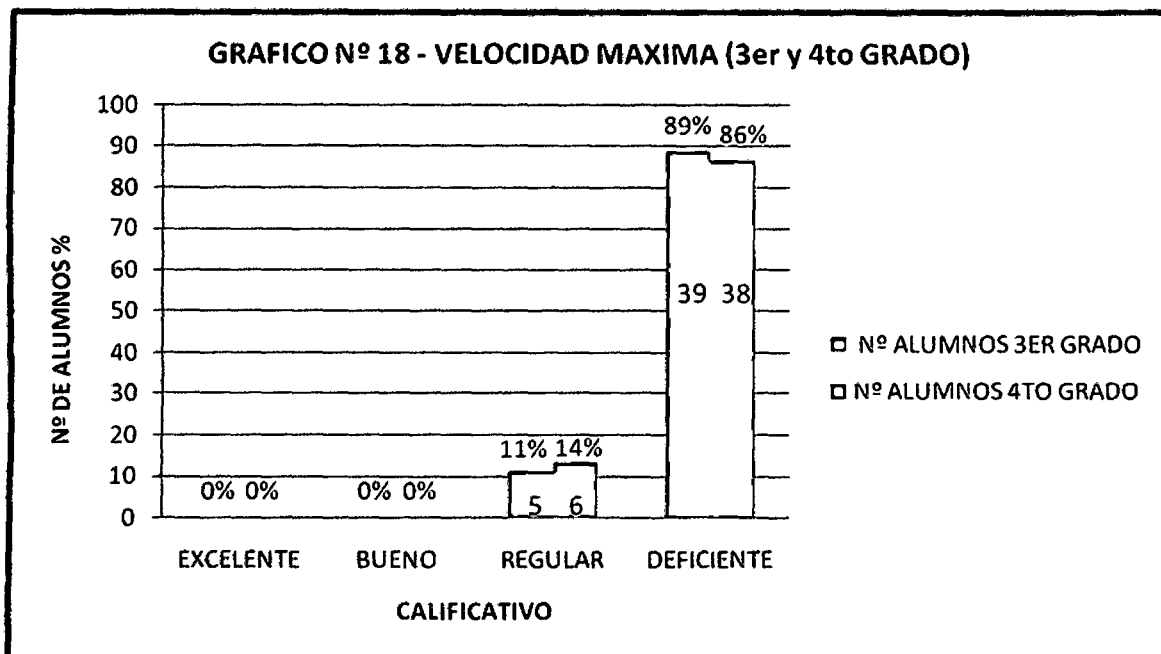
Fuente: cuadro N° 17

CUADRO N° 18: VELOCIDAD MAXIMA

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	5	11	6	14
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	39	89	38	86
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos de estudio obtenidos, podemos expresar que los niños de ambos grados de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco muestran una valoración de “deficiente” en un 89% y 86% mientras que el 11% y el 14% se encuentran en la valoración de “regular” en cuanto se refiere al nivel de dominio de la técnica de “velocidad máxima” ya que simplemente el docente de la Institución Educativa los hacía correr por correr sin ningún empleo de dicha técnica y contribuía a que los niños le agarren gusto a tal deporte.



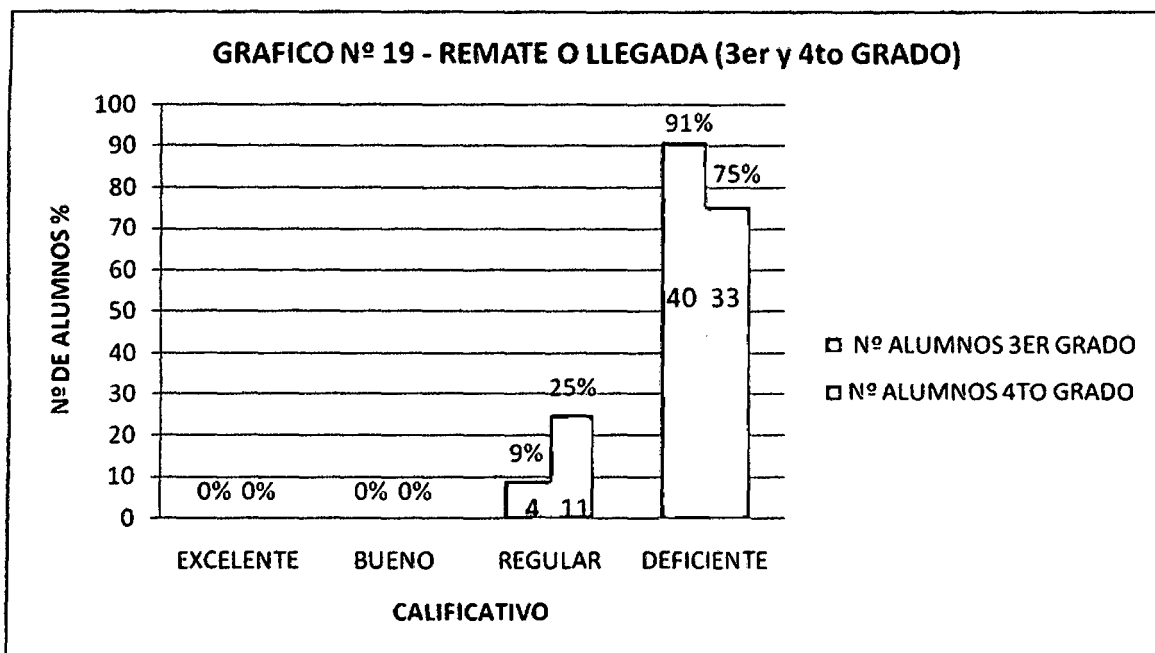
Fuente: cuadro N° 18

CUADRO N° 19: REMATE O LLEGADA

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	4	9	11	25
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	40	91	33	75
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: Elaboración propia

Como podemos apreciar el cuadro y el gráfico N° 19 de los datos obtenidos, señalamos que el 91% y 75% se encuentran en una valoración de “deficiente” mientras que el 9% y 25% se encuentran en una valoración de “regular” en lo que se refiere al nivel de dominio de la técnica “remate o llegada”.



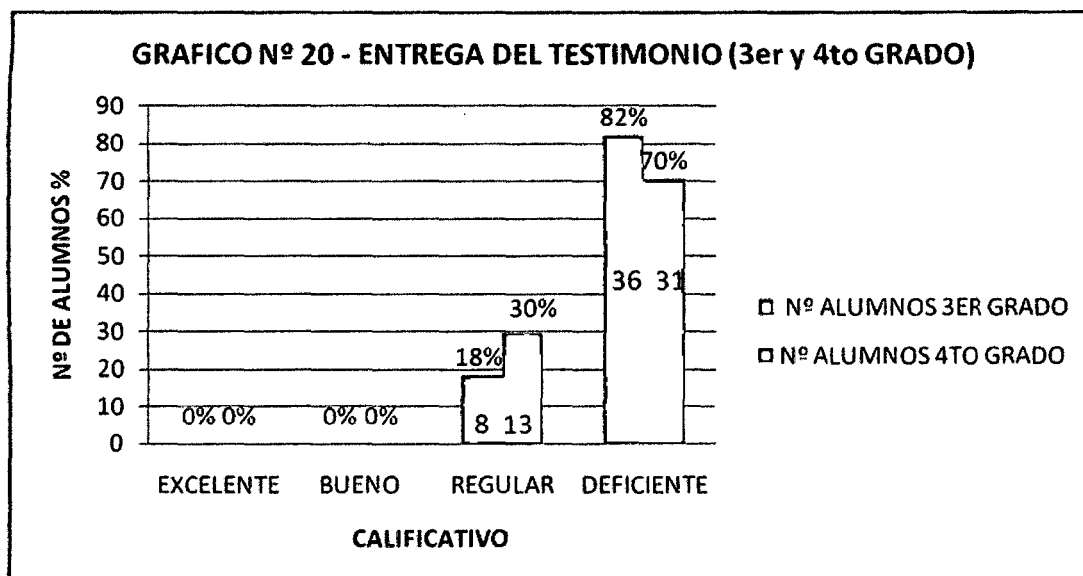
Fuente: cuadro N° 19

CUADRO N° 20: ENTREGA DEL TESTIMONIO

CALIFICATIVO	RANGO	3ERO		4TO	
		N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 3ER GRADO (%)	N° DE ALUMNOS	N° ALUMNOS 4TO GRADO (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0	0	9
REGULAR	[1.75 - 2.5>	8	18	13	30
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	36	82	31	70
TOTAL		44	100	44	100

Fuente: Elaboración propia

Al observar el cuadro y gráfico N° 20 de los datos de estudio obtenido, a nivel de las grado precisamos que el 82% y el 70% se encuentran en un calificativo de “deficiente” mientras que el 18% y 30% se encuentra en una valoración de “regular “en referencia al nivel de dominio de la técnica de “entrega de testimonio” en la prueba de relevos



Fuente: cuadro N° 20

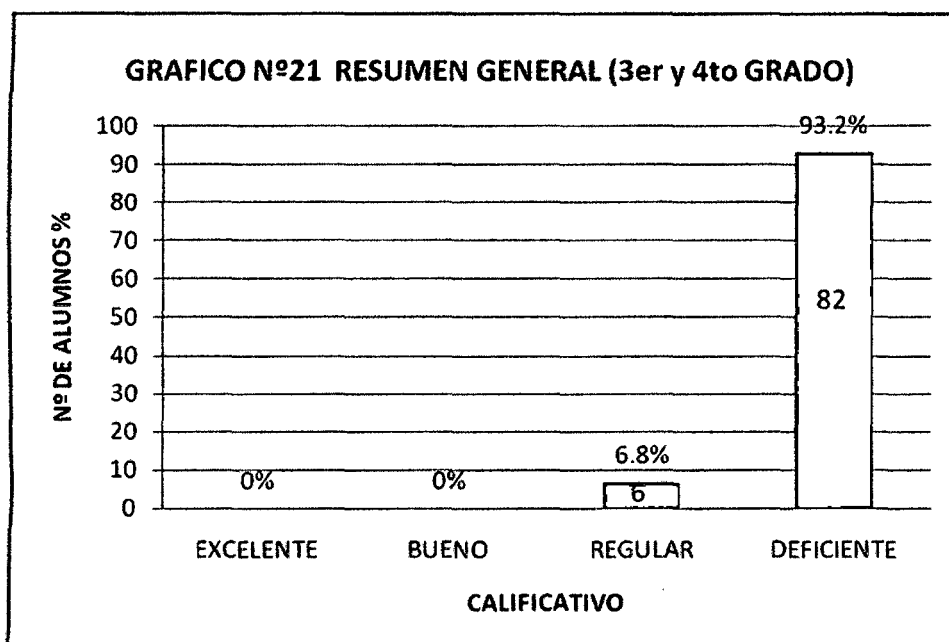
CUADRO N° 21

TABLA RESUMEN GENERAL (3ER Y 4TO GRADO)

CALIFICATIVO	RANGO	3ER Y 4TO GRADO	
		Nº DE ALUMNOS	Nº ALUMNOS (%)
EXCELENTE	[3.25 - 4]	0	0
BUENO	[2.5 - 3.25>	0	0
REGULAR	[1.75 - 2.5>	6	6.8
DEFICIENTE	[1 - 1.75>	82	93.2
TOTAL		88	100

Fuente: Elaboración propia

Observando el cuadro y grafico del resumen general, a nivel de los niños que corresponden al cuarto ciclo de la institución educativa N°54036 del Distrito de Tamburco podemos precisar que un 93.2% se encuentran en una estimación de “deficiente” y en una estimación de regular en 6.85 en los que se refiere a las técnicas básicas del atletismo de pista.



Fuente: cuadro N° 21

3.5. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

3.5.1. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL

Luego del procesamiento y análisis de los correspondientes datos de los niños de la institución Educativa N°54036 del distrito de Tamburco con las respectivas pruebas estadísticas seleccionados llegamos a la contratación de hipótesis, para ello acudimos también a las condiciones para rechazar o aceptar las hipótesis planteadas anteriormente; en ese sentido afirmamos lo siguiente:

Ya que los valores estimados están por debajo del 93.2% en cuanto se refiere al dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista y conocimiento de dichas técnicas en los niños de la institución educativa antes mencionada se acepta la hipótesis general de investigación y se rechaza la hipótesis nula (H_0) y la hipótesis alterna (H_a) respectivamente.

CONCLUSIONES

Luego de finalizar con todos los procedimientos del caso arribamos a las siguientes conclusiones:

1. El nivel de dominio y conocimiento de las técnicas básicas del atletismo de pista es deficiente en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa del distrito de tamburco-2011 ya que el promedio alcanzado está por encima de los 93,2%, de los niños alcanzan la valoración “deficiente” mientras solo el 6,8% de los mismos alcanzan la estimación “regular”, esto debido a la insuficiente preparación tanto técnica, teórica, psicológica y física de los niños, en ese sentido no se cuenta con técnicos deportivos, especialistas, profesores de educación física, entrenadores y los mismos niños en bajo nivel de preparación en este deporte; además por falta de una adecuada planificación, organización, implementación con medios y materiales de las diferentes instancias y escenarios deportivos y la promoción del deporte en mención.
2. El nivel de dominio de las técnicas de atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa del distrito de Tamburco - 2011 es deficiente debido a que no reciben una enseñanza optima y de calidad en el área de educación física, tanto así que en la misma institución no se cuenta con un espacio adecuado para la práctica del deporte y la falta de organización del departamento de educación física, además los mismos niños no tienen una estimulación temprana sistemática, el cual ayudaría a estos niños a practicar y ejecutar las técnicas adecuadas del atletismo y de cualquier otro Deporte.

RECOMENDACIONES

1) A LAS AUTORIDADES DEPORTIVAS

- Que las autoridades deportivas de nuestra ciudad, región y del país, den mayor apoyo al Deporte, acorde a la realidad y las necesidades promoviendo a si la práctica del deporte en los niños.
- Otorgar presupuestos apropiados, para la organización del proceso del deporte, en las zonas rurales de la región, según sus necesidades más urgentes
- Construir y modernizar la infraestructura deportiva de nuestra localidad con materiales y equipamientos acorde a las necesidades y exigencias de cada disciplina deportiva, en caso del atletismo.

2) A LOS DOCENTES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

- Prepararse y actualizarse acorde a los modernos procesos de organización del entrenamiento del Atletismo y de los demás deportes, mediante cursos de implementación permanente en los procesos de planificación, investigación, programación, implementación, ejecución, entrenamiento y evaluación para demostrar calidad en su labor como docentes de área.

Preparar sesiones de aprendizaje debidamente planificados, organizados y sistematizados de acuerdo a la realidad de los niños.

3) A LAS ACADEMIAS DEPORTIVAS

- Recomendar para que laboren introduciendo los avances del deporte moderno, además manifestarles para que se establezcan como instituciones formativas continuas bien implementadas con medios y materiales acorde a las exigencias y necesidades de cada disciplina deportiva, adecuadamente organizadas con planes y objetivos bien establecidos.

BIBLIOGRAFÍA

- BALLESTEROS, José Manuel: 1990: “Manual Didáctico del Atletismo”
- BAJORQUEZ, M. (1999) “Manual de Educación Física 1º, 2º y 3º de Educación Primaria”. Abedul Lima - Perú:
- CAMPOS, Jose Granell . 2004”las técnicas del atletismo”
- CARRERA, G. (2005) ”Educación Física Deportes y Recreación por Edades” Ediciones. Cultura. España.
- CONSTANZA, N. (2005). “Influencia de la Estimulación Temprana en el Desarrollo Psicomotor en Niños de 3 Y 4 Años”. Edición Panamericana. Colombia.
- CUENCA, H. (2003)” La Investigación Educativa”1º Edición tria. España.
- ANTONIO JARAMILLO, Clareth Antonio(1999)”atletismo básico” editorial kinesis
- DURIVAGE, Johanne, 1984 “educación y psicomotricidad, manual para el nivel preescolar”, editorial, Trillas, México.
- JIMÉNEZ, J (1997), “Motricidad Fina en la Escritura”. Universidad de Barcelona.
- CAMPOS GRANELL, José (2004) “técnicas del atletismo” editorial paidotribo
- LISTELLO, A. (1993) “Recreación y Educación Física Deportiva”. Buenos Aires – Argentina. Editorial Kapelusz,
- MORALES, J. (2006) “ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE”. Edición Hispano Americana. España
- MENDEZ, A. (1999) “Los Juegos en el Currículum de la Educación Física.” Ediciones. Tria. España.

- PUELLES, D (2000). “Motricidad. Educación Física de primero a sexto grado de Primaria” Edición Abedul. Perú:
- VILLALOBOS, H. (1996)”Educación Física”. 1º Edición Abedul. Perú.

ANEXOS:

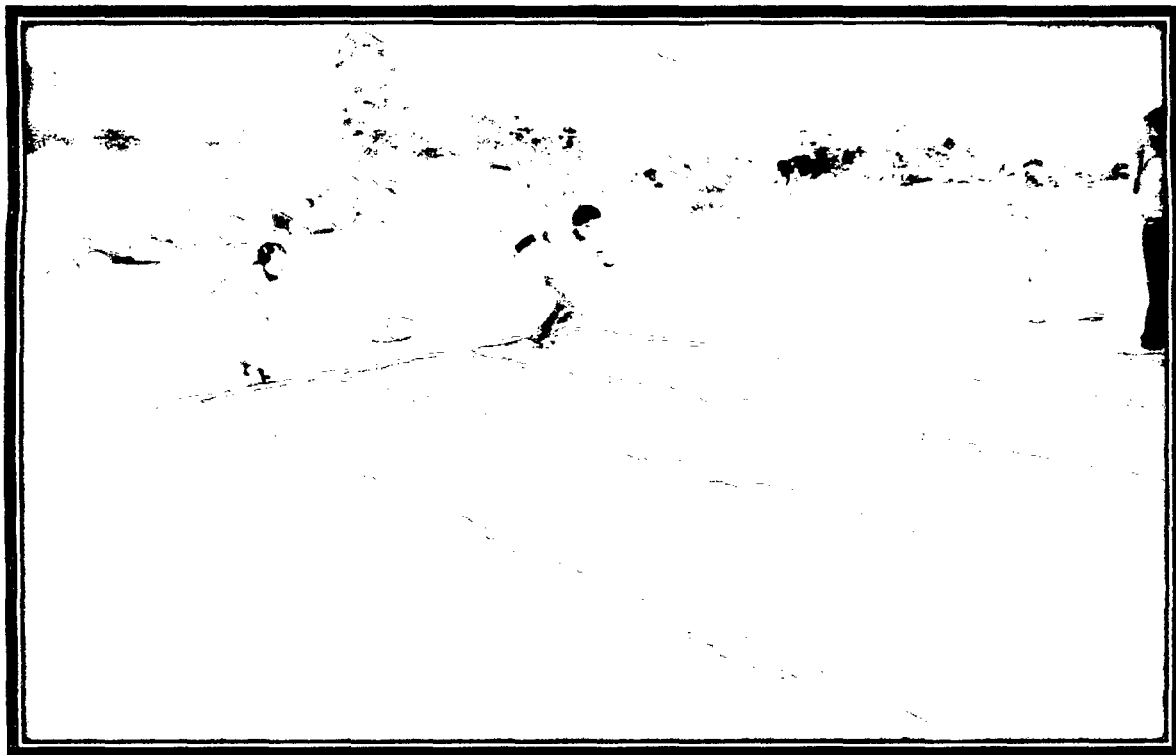
Niños en posición: en sus marcas



Niños en orden de listos:



Niños en salida:



Velocidad máxima.



Niños en Llegada:



MATRIZ DE CONSISTENCIA

TEMA: DOMINIO DE LAS TECNICAS BASICAS DEL ATLETISMO DE PISTA EN NIÑOS DEL CUARTO CICLO DE LA I.E N°54036 DEL DISTRITO DE TAMBURCO-2011

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es el nivel del dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la Institución Educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco- 2011?.	OBJETIVO GENERAL: Describir el nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo de pista en los niños del cuarto ciclo de la institución educativa N° 54036 del Distrito de Tamburco2011.	HIPOTESIS GENERAL: El nivel de dominio de las técnicas básicas del atletismo se da de manera deficiente en los niños de la I.E. N° 54036 del Distrito de Tamburco-2011.	V. ÚNICA DE ESTUDIO Nivel de dominio de las técnicas básicas del Atletismo	Orden a sus marcas	Mantiene la posición correcta de la cabeza. Lleva ligeramente el cuerpo hacia adelante.	POBLACION: la población tomada en nuestra investigación esta conformado por 277 niños de la I.E N° 54036 del distrito de Tamburco - 2011 MUESTRA: El tamaño de muestra está conformado por los niños del cuarto ciclo del nivel primario de la Institución Educativa N° 54036 del distrito de Tamburco que pertenece a la Provincia de Abancay Departamento de Apurímac: NIVEL DE INVESTIGACION: El presente trabajo, está enmarcado dentro del nivel de investigación descriptivo. INSTRUMENTOS: Fichas de observación.
				Orden de listos	Levanta la rodilla del piso correctamente. Levanta la cadera ligeramente por encima del nivel de los hombros.	
				Salida o Arranque	Las piernas se encuentran flexionadas (90% para pierna delantera y unos 110° a 130° en pierna trasera. La mirada se encuentra baja. Realiza el impulso sobre los tacos. Los brazos equilibran el movimiento de las piernas.	
				Velocidad Máxima	Realiza alternadamente el movimiento de los brazos. Mantiene correctamente el tronco y la cabeza durante la carrera. Realiza la carrera sobre el metatarso (apoya en el pie delantera. Mantiene en 90% aprox. La posición de los brazos. Eleva la rodilla en cada zancada. Ejecuta un movimiento de ataque corto sobre la pista en la partida. realiza un aprovechamiento correcto de despegue posterior y el centro de gravedad. relaja su cuerpo durante la carrera con soltura y armonía. Controla su ritmo durante la carrera.	
				Llegada	Tira el tronco hacia adelante para llegar a la meta.	
				Entrega del testimonio	Mantiene el testimonio durante la carrera para la entrega. Aprovecha el espacio de entrega para una mejor continuidad de entrega. Ejecuta correctamente las técnicas de entrega del testimonio (Ascendente y descendente). Aplica más velocidad para la entrega del testimonio.	

