



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TÍTULO:**

**“EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA  
GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS  
MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA  
CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA  
DE SANTA ELENA, 2014.”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**AUTOR:**

**KODAKA YANGURA AKIFUMI KEN**

**TUTORA:**

**ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL-2015**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**TÍTULO:**

**“EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.**

**AUTOR:**

**KODAKA YANGURA AKIFUMI KEN**

**TUTORA:**

**ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS. MSc**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL-2015**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación **“EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”** elaborado por el Señor Akifumi Ken Kodaka Yangura, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito aclarar que mediante MEMORANDO n° UPSE –FCEI-2014-702-M, de fecha 22 de Octubre del 2014, el Trabajo de Titulación, ha sido revisado y corregido por el Tribunal de Grado, dando paso a la última fase del proceso.

**Atentamente**

.....  
**Econ. Tatiana Enríquez Rojas MSc.**

## **AUTORÍA**

Del contenido de la presente investigación “EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”

Se responsabiliza el Autor.

.....  
**AKIFUMI KEN KODAKA YANGURA**  
**AUTOR**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc  
**DECANA FACULTAD DE  
CIENCIAS EDUCACIÓN E IDIOMAS**

---

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA  
DE CIENCIAS EDUCACIÓN**

---

Lcdo. Luis Miguel Mazón Arévalo  
MSc **PROFESOR ESPECIALISTA**

---

Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc  
**TUTORA**

---

Abg. Joe Espinoza Ayala MSc  
**SECRETARIO - GENERA**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de titulación dedico con mucho esfuerzo y dedicación:

A mi esposa Adriana González Macías y mi hijo Ken que han sido el motor y la razón que impulsan mi existencia.

A mis profesores de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación por la formación académica, moral y espiritual recibida.

A mis compañeros que día a día colaboraron con su apoyo moral.

A mis familiares y amigos/as que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Universidad Península de Santa Elena para que haga uso de esta investigación que será de gran utilidad para sus estudios.

A los especialistas de la carrera de Educación Física Deportes y Recreación que con su sabiduría me impartieron sus conocimientos en mis años de estudio.

A los docentes de Investigación que sustentaron mis dudas y mis inquietudes.

**Akifumi**

## **AGRADECIMIENTO**

Al ser supremo por brindarme una oportunidad de vivir de manera apacible llena de bendiciones, sobre todo por brindarme sabiduría para seguir el camino del bien y la paz.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió para recibir los conocimientos adquiridos para la creación de éste trabajo de titulación.

Agradezco el apoyo que recibí de cada uno de mis docentes, gracias a ellos adquirí valiosos conocimientos que van a servirme en mi vida como profesional de la Educación Física Deportes y Recreación, a la Dra. Nelly Panchana Rodríguez, a la PhD. Maritza Gisella Paula Chica y a la MSc. Katherine Aguilar Morocho, por su colaboración y motivación recibida en el proceso formativo de mi carrera, a la MSc. Laura Villao Laylel por permitirme obtener sus conocimientos y cerrar brillantemente mi licenciatura.

A los Docentes MSc. Luis Mazón Arévalo, Dr. Carlos Jarrín B, y a mis profesora tutora y MSc Tatiana Enríquez Rojas que gracias a sus sabios consejos he podido elaborar y culminar este magnífico trabajo de titulación.

**Akifumi**

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	<b>Página</b>
PORTADA.....	I
PORTADILLA.....	II
APROVACION DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	VI
TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA.....	VI
AGRADECIMIENTO.....	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE GENERAL DE TABLAS.....	XII
ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS.....	XIII
RESUMEN.....	XIV
INTRODUCCIÓN.....	XV
<b>CAPÍTULO I. EL PROBLEMA</b>	
1.1. Tema.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico.....	3
1.2.3. Prognosis.....	4

1.2.4. Formulación del problema.....	5
1.2.5. Delimitación del objeto de investigación.....	5
1.3. Justificación.....	5
1.4. Objetivo General.....	7
1.4.1. Objetivo Específico.....	7

## **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO**

2.1. Investigaciones previas.....	9
2.1.1. Origen e Historia.....	9
2.1.2. El Atletismo Nace como Deporte.....	11
2.2. Fundamentación Filosófica.....	11
2.3. Fundamentación Psicológica.....	12
2.4. Fundamentación Fisiológica.....	12
2.5. Fundamentación Pedagógica.....	13
2.6. Categorías fundamentales.....	13
2.6.1. Factores que Influyen en los Velocistas .....	13
2.6.2. Entrenamiento.....	13
2.6.3. Composición Muscular.....	14
2.6.4. Preparación Física General.....	14
2.6.5. Preparación Física Especifica.....	15
2.6.6. Edad.....	15
2.6.7. Calentamiento.....	16
2.6.8. Entrenamiento con pesas.....	16

2.6.9. Importancia de los Ejercicios con Pesas.....	17
2.7. Fundamentación Legal.....	17
2.7.1. Constitución de la República del Ecuador.....	17
2.7.2. Plan Nacional del Buen Vivir.....	17
2.7.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	18
2.8. Señalamiento de las Variables.....	18
2.8.1. Variable Independiente.....	18
2.8.2. Variable Dependiente.....	18

### **CAPÍTULO III. METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque investigativo.....	21
3.1.1. Investigación Cualitativa.....	21
3.2. Modalidad básica de Investigación.....	22
3.2.1. Métodos teóricos.....	22
3.2.3. Estadísticos matemáticos.....	23
3.3. Tipo de Investigación.....	23
3.3.1. Investigación de campo.....	23
3.3.2. Investigación descriptiva.....	23
3.4. Población y Muestra.....	23
3.4.1. Población.....	23
3.4.2. Muestra.....	24
3.5. Técnicas e Instrumentos.....	24

3.6. Plan de Recolección de Información.....	25
3.7. Plan de Procesamiento de la Información.....	25
3.8. Análisis e Interpretación de Resultados.....	26
3.8.1. Análisis de las Preguntas Realizadas en la Encuesta.....	26
3.8.2. Análisis de las Preguntas Realizadas en la Entrevista.....	33
3.9. Conclusiones y Recomendaciones.....	34

#### **CAPÍTULO IV. PROPUESTA**

4.1 Datos Informativos.....	37
4.2 Antecedentes de la Propuesta.....	38
4.3. Justificación.....	39
4.4. Objetivos.....	40
4.5 Fundamentación.....	40
4.6 Metodología del Plan de Acción.....	43
4.7. Cronograma del Plan de Acción.....	45
4.8. Aplicación de los Ejercicios con Pesas y su tendencia muscular.....	47
4.9. Aplicación de los Ejercicios con Pesas.....	48
4.10. Resultado de la Aplicación de los Ejercicios con Pesas.....	65

#### **CAPÍTULO V. MARCO ADMINISTRATIVO**

5.1 Recursos.....	67
5.1.1. Institucionales.....	67
5.1.2.- Humanos.....	67

5.1.3.- Materiales.....	67
5.1.4 Presupuesto .....	68

## **MATERIALES DE REFERENCIA**

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
ANEXOS.....	74

## **ÍNDICE DE TABLAS**

Tabla No1.- Conocimiento Acerca de Ejercicios con Pesas.....	26
Tabla No.-2 Realización de Ejercicios con Pesas.....	27
Tabla No.- 3 Ejercicios con Pesas.....	28
Tabla No.- 4 Ejercicios con Pesas.....	29
Tabla No.- 5 Preparación Física General.....	30
Tabla No.- 6 Frecuencia del Entrenamiento de Velocidad 100 Metros.....	31
Tabla No.- 7 Ejercicios con Pesas.....	32
Tabla No.- 8 Metodología del Plan de Accion de los Ejercicios con Pesas.....	43
Tabla No.- 9 Cronograma del Plan de Accion.....	45
Tabla No.- 10 Aplicación de los Ejercicios con Pesas y su Tendencia Muscular	47
Tabla No.- 11 Ejercicios con Pesas para la Preparación Física General.....	47
Tabla No.- 12 Resultados de la Aplicación de los Ejercicios con Pesas.....	64
Tabla No.- 13 Recursos Humanos.....	68
Tabla No.- 14 Recursos y Materiales.....	68

Tabla No.- 15 Movilización.....	69
Tabla No.- 16 Total de Gastos.....	70
Tabla No.- 17 Cronograma.....	75

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.- 1 Conocimiento Acerca de Ejercicios con Pesas.....	26
Gráfico No.- 2 Realización de Ejercicios con Pesas .....	27
Gráfico No.- 3 Ejercicios con Pesas .....	28
Gráfico No.- 4 Ejercicios con Pesas .....	29
Gráfico No.- 5 Preparación Física General.....	30
Gráfico No.- 6 Frecuencia del Entrenamiento de Velocidad 100 Metros.....	31
Gráfico 7 Ejercicios con Pesas .....	32



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**“EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”**

**Tutora:** Lcda. Tatiana Enríquez Rojas.MSc

**Autor:** Kodaka Yangura Akifumi Ken

### **RESUMEN**

El atletismo es un deporte que se lo practica a nivel mundial de una manera masiva, éste consta con varias pruebas, una de ellas es la disciplina de velocidad 100 metros planos, se practica en una pista libre de obstáculos y consta con la dificultad de recorrer dicha distancia en el menor tiempo posible, esta disciplina también se la conoce como la prueba reina del atletismo, aquí se dan a conocer los hombres más rápidos del mundo, para lograr el éxito deportivo se debe considerar la parte fundamental, que sin duda es la preparación física, en la provincia de Santa Elena la velocidad 100 metros planos no ha sido bien entrenada y como resultado existe un fracaso deportivo, esto se debe a la falta de profesionales en esta especialidad que se encarguen de manejar esta disciplina de manera científica y no empírica como se la ha llevado hasta ahora, durante el desarrollo se utilizaron técnicas e instrumentos como encuestas, entrevistas y guía de observación, el método utilizado fue: histórico lógico, inductivo-deductivo y análisis-síntesis que permitió evidenciar las carencias de la falta de preparación metodológica para el entrenamiento deportivo de estos atletas. Esta investigación contribuirá desde el punto de vista teórico práctico además facilitará la adecuada metodología del entrenamiento deportivo y su correcta dosificación de las cargas en la preparación física general de los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Palabras claves:** atletismo, entrenamiento, pesas, preparación física, metodología, velocidad.

## INTRODUCCIÓN

El atletismo es una de las disciplinas más competitivas en el mundo desde la historia hasta la actualidad, donde la meta es obtener triunfos sudamericanos, panamericanos, mundiales y olímpicos.

En el Ecuador el (COE), Comité Olímpico Ecuatoriano es el máximo organismo del deporte de alto rendimiento, a la par con las federaciones deportivas de cada provincia se encuentran fuertemente arraigadas dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, en buena parte motivadas por el desconocimiento de la capacidad que hoy ocupa este trabajo de investigación. De hecho, si no se pudiera mejorar la velocidad de los deportistas, no deberían formar parte de los libros de entrenamiento.

La carrera de velocidad 100 metros planos consiste en una carrera en la que se tiene que recorrer 100 metros en un suelo nivelado, libre de todo obstáculo, con la mayor rapidez posible. Se considera, en general, como la competición de carreras de velocidad más importante. Los mejores atletas la realizan en un tiempo de alrededor de 10 segundos de duración durante los que efectúan unas 45 zancadas con una velocidad media de 37 km/h. (Wikipedia, 2013, pág. 1)

El presente trabajo es parte de una caracterización en la etapa pre juvenil Se emplearán entre los principales métodos, la medición, revisión de documentos, el estadístico matemático, el análisis y síntesis. Estos permitieron conocer la velocidad media en varias distancias como parte de las capacidades físicas relevantes en el deporte en cuestión. Se concluye, brindando elementos de gran

utilidad para la preparación de los deportistas y se sugieren recomendaciones para perfeccionar el proceso de control de la preparación.

Este trabajo se lo desarrolla en cinco capítulos:

**Capítulo I.-** A lo largo del I capítulo se conocerá mejor todos los factores que influyen en el desarrollo de la velocidad, prestando especial atención al trabajo en función del grupo de edad al que se dedicara. De igual forma, se establecerá pautas que nos ayuden a identificar qué tipo de velocidad se debe trabajar, en función de las exigencias de cada modalidad deportiva, ya sean pruebas atléticas, deportes individuales o de equipo.

**Capítulo II.-** Se considera el marco teórico en la sustentación en la preparación y desarrollo de todo sujeto, en cualquiera de las disciplinas deportivas, pues de ella dependen en gran medida los futuros resultados y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida, en cualquiera de las esferas profesionales en que se desarrolle, permitiendo tener un análisis crítico, describiendo los objetivos que sustentarán esta teoría.

**Capítulo III.-** Se sustentará en la fundamentación filosófica de la preparación física, mediante un conjunto de ejercicios corporales que se utilizarán en la práctica del deporte, en el que se declara la población y muestra a la cual se aplicarán, la encuesta, entrevista y guía de observación.

**Capítulo IV.-** Sustentará la propuesta que se basa en un programa de ejercicios con pesas de la preparación física general, donde se pondrá de manifiesto todas las

formas de entrenamiento deportivo en la etapa de inicio de un proceso de entrenamiento anual.

**Capítulo V.-** Se enfocarán los gastos materiales y económicos que permitirán el sustento del proyecto.

## **CAPÍTULO I**

### **1.1.Tema:**

“EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El atletismo es un deporte de alto rendimiento y se clasifica en varias disciplinas deportivas, las cuales exigen una rigurosa preparación, una de ellas es la carrera de velocidad 100 metros planos; a nivel mundial es considerada como la prueba reina del atletismo, siendo Jamaica en la actualidad la potencia en esta prueba del atletismo. La preparación física general a nivel mundial, es la base fundamental del atleta ya que es la parte donde se obtiene o se entrena las capacidades físicas condicionantes y las capacidades físicas determinantes, los ejercicios con pesas son muy importantes en esta etapa de preparación y no se la debe obviar. En el Ecuador no hay un sólo deportista que haya dado buenos resultados a nivel internacional en los 100 metros planos, esto evidencia la falta de preparación. Autores como (Irazusta Rocandio, 1.995, pág. 1) dice que “La velocidad como una cualidad dependiente del sistema neuromuscular, cuyo resultado está

supeditado a la interacción de las fuerzas propulsoras o positivas y otras fuerzas que se oponen al movimiento resistentes o negativas”.

“Resistir altas velocidades luego de transcurridos los primeros 6 segundos de carrera sólo puede lograrse con un entrenamiento altamente especializado.” (Dr. Muñiz Sanabria, 2006, pág. 1).

En la provincia de Santa Elena, los atletas no tienen bases fundamentales del entrenamiento deportivo, por ende, la preparación física general no está bien entrenada y no le dan importancia a los ejercicios con pesas. En la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, existen atletas en esta disciplina que no dan los resultados que se espera en las competencias a nivel nacional, esto se debe a la mala preparación física del atleta, ya que los entrenadores se basan al empirismo y no aplican bien los métodos de entrenamiento deportivo; para que un individuo alcance una meta deportiva es necesario que este se someta a un proceso de preparación, eso implica que el entrenador tenga un amplio conocimiento del entrenamiento deportivo.

El presente trabajo se basará al desarrollo físico multilateral y se caracterizara por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad, agilidad y se obtendrá una buena capacidad de trabajo de todos los órganos, como la armonía de sus funciones y movimientos deportivos. Según (Prado, 2004, pág. 24), demuestra que “Para una velocidad constante pero con diferentes combinaciones de longitud y frecuencia de pasos, los gastos energéticos van a ser desiguales, existiendo una combinación ideal en la que el costo energético es mínimo.” Es necesario que se aplique ejercicios con pesas en el entrenamiento deportivo en los atletas juveniles.

Para que los atletas alcancen un mejor rendimiento se debe trabajar bien la preparación física general, así los deportistas van a lograr los objetivos deseados.

### **1.2.1. Contextualización**

En la provincia de Santa Elena, cantón la Libertad, existe un sinnúmero de deportistas, muchos de ellos practican el atletismo de manera empírica, lo propio se ve en diferentes clubes y ligas, esto debido a varios factores, uno de ellos es la mala preparación física que se aplica en el entrenamiento, es importante tomar en cuenta que los ejercicios con pesas ayudan a mejorar el rendimiento físico de los atletas.

Esta investigación tiene como propósito fundamental proporcionar un programa de ejercicios con pesas, que beneficien al deportista de manera que tendrán un mejor desarrollo de sus capacidades físicas, esto significará que la preparación física general es la adecuada y a su vez favorecerá a que los deportistas tengan mejor rendimiento en los Juegos Nacionales que se celebran cada año y que contribuya a alcanzar su maestría deportiva.

### **1.2.2. Análisis crítico**

Es importante tener en cuenta que La Libertad es un cantón, que al paso de los años se ha ido consolidando en los diferentes ámbitos ya sea social, económico, político e incluso deportivo no obstante, se puede evidenciar la poca participación del deporte en la disciplina de atletismo velocidad 100 metros planos en competencias nacionales, dejando en alto el nombre de la provincia Santa Elena y

de manera específica a los participantes del cantón La Libertad; profundizando un poco más, se puede decir que en Liga Deportiva Cantonal de la Libertad se incentiva la práctica de varios deportes, como el fútbol, básquet, el atletismo entre otros, a pesar de esto la disciplina que se plantea en la investigación está siendo obviada o mal entrenada, esto se debe a diferentes factores, entre los más evidenciados se puede mencionar la falta de recursos materiales, profesionales direccionados en este deporte, etc.; es pertinente asociarlo a que no se cuenta con una metodología apropiada para la enseñanza de este deporte, a pesar de esto es pertinente también aseverar, enfatizando la iniciativa de la implementación de un programa de ejercicios con pesas, que permita el entrenamiento de esta disciplina de la manera adecuada, uno de los referentes de dicho tema es la intención y el interés por promover los ejercicios con pesas en la etapa de la preparación física general en la categoría juvenil, para que alcancen el óptimo rendimiento y lograr resultados que sean favorables para el cantón, destacando que los recursos está dispuestos para la puesta en la práctica.

### **1.2.3. Prognosis**

La presente propuesta va orientada a realizar un conjunto de ejercicios con pesas para la preparación física general en la disciplina de atletismo velocidad 100 metros planos en la categoría pre juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, proporcionándoles un documento donde se establece un conjunto de ejercicios con pesas con la metodología adecuada y su correcta aplicación, esto con el fin de que los deportistas tengan un rendimiento apropiado en cada participación, ya sea a nivel provincial nacional o internacional

y que contribuya al desarrollo de la prueba de velocidad 100 metros planos de la provincia, ya que este servirá para que los atletas puedan desarrollar sus capacidades de una manera efectiva como por ejemplo la fuerza muscular, la resistencia, la velocidad a la fuerza; entre otras que se desarrollen mediante los ejercicios con pesas.

#### **1.2.4. Formulación del problema**

¿Cómo contribuirá la aplicación de ejercicios con pesas en la preparación física general, en los atletas de velocidad categoría juvenil en la Liga Deportiva Cantonal de La libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena?

#### **1.2.5. Delimitación del objeto de investigación.**

##### **Objeto de Estudio.**

La Preparación Física General en el Atletismo

##### **Campo de Acción.**

Atletismo velocidad 100 metros.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN.**

El atletismo es un deporte que cualquier individuo en el mundo puede practicarlo, su particularidad de varias pruebas deportivas lo convierten en uno de los más aceptados, sin embargo para ello se debe medir la importancia de sus objetivos deportivos. En la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad esta disciplina deportiva se la practica con sus entrenamientos diarios pero como en todos los deportes, para alcanzar su maestría deportiva se debe aplicar métodos, estrategias, test, pedagogía entre otros requisitos que exige el entrenamiento deportivo.

Para ello se ve la necesidad de que se debe implementar ejercicios con pesas, estos ayudaran a que el joven pueda desarrollar sus capacidades de un manera correcta, ya que en la preparación física general se debe darle mayor énfasis a la resistencia física, en donde el trabajo será direccionando a mejorar la fuerza, la resistencia y la potencia muscular esto se debe a que la disciplina de velocidad 100 metros planos se caracteriza fisiológicamente por ser un deporte de velocidad y resistencia el mismo que en la actualidad en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad no se la aplica de una manera adecuada, es allí donde nace la necesidad de la implementación de los ejercicios con pesas para la preparación física general

Las carreras de velocidad 100 metros planos se basan en la velocidad del desplazamiento en el menor tiempo posible, para lograr altas velocidades se debe cumplir con exigentes requerimientos, desde la rápida acción motriz a un estímulo hasta mantener la velocidad máxima durante un tiempo prolongado, para que un atleta de 100 metros planos logre alcanzar su máxima velocidad debe pasar por un proceso de entrenamiento deportivo, donde deberá formarse desde la niñez hasta el fin de su etapa deportiva como sustenta (Aubert, 2004, pág. 63) “Se nace con el sentido de la rapidez pero se hacen sprinters.”

En este deporte de alto rendimiento se debería tomar en cuenta que cada esfuerzo físico produce un gasto energético cuyo, proceso de entrenamiento se debe a una planificación diaria y con miras a una competencia, en este proceso se puede analizar varios detalles que se necesitan para alcanzar el objetivo principal uno de ellos es la etapa de preparación física general del atleta, donde se empieza el acondicionamiento físico y por ende se trabaja las capacidades físicas

condicionantes del deportista, los ejercicios con pesas son muy necesarios en un entrenamiento, un ejemplo claro es que por medio de ellos se logrará trabajar los grupos musculares que se requiere en el momento de una competencia. (Verjoshanski, 1990, pág. 1) señala que la función de los ejercicios de preparación general como medios de la recuperación son aún mayor para aquellas disciplinas en las cuales hay pocos ejercicios auxiliares y el entrenamiento es bastante monótono, es decir, en los cuales el ejercicio de competición constituye el medio principal de entrenamiento (gimnasia, halterofilia, deportes cíclicos, etc.)

Se le da importancia a la orientación de la práctica de la velocidad 100 metros planos, se centra al crecimiento humano y desarrollo motriz tanto como las capacidades físicas y sobre todo a la promoción de la salud, mas allá de todo esto, su introducción es en el tema de entrenamiento deportivo, como tal no se lo está cumpliendo, por eso se vio la necesidad que se implemente un programa de ejercicios con pesas en esta etapa de preparación del deportista.

#### **1.4. Objetivo General:**

Aplicar ejercicios con pesas para el mejoramiento de la preparación física general en los atletas de velocidad 100 metros planos categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

##### **1.4.1.- Objetivos Específicos**

- Identificar los problemas principales de la preparación física general en los atletas de velocidad 100 metros planos categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

- Determinar las estrategias teóricas y metodológicas para la aplicación de los ejercicios con pesas en los atletas de velocidad 100 metros planos categoría juvenil, en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.
- Aplicar un conjunto de ejercicios con pesas para la preparación física general en los atletas de velocidad 100 metros planos categoría juvenil de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Investigaciones previas**

##### **2.1.1. Origen e Historia**

El atletismo es uno de los deportes que se lo practica desde la época primitiva, ya sea para la caza o para escapar de sus depredadores, aunque no se aplicaban técnicas, ya que las condiciones de la época no la permitían, uno de los factores importantes era el preservar la vida. A través del tiempo, el atletismo ha sufrido varios cambios, como la imposición de reglas e incluso se aplicaban técnicas de competencia; en la antigua Grecia realizaban competencias donde los atletas tendrían que superar varias pruebas como lucha, natación, saltos, carreras, entre otras, se consideraba como prueba símbolo la práctica atlética específicamente la velocidad, de hecho, en todas las competencias de atletismo, la prueba de sprint era la que le daba el mayor rédito al vencedor, esto sin importar a qué periodo se refiere.

La continuidad histórica de las competencias de velocidad y la modificación de reglamentos, pone en evidencia que en éstas épocas ya se entrenaban con el propósito de obtener triunfos que le den la gloria. Desde la Grecia antigua, ya competían en carreras de velocidad, lo que llama la atención es las distancias muy próximas a las que se compiten en la actualidad. Esta prueba se la corría dentro de un estadio, la cual contaba con una pista de tierra con una distancia de 192,27 metros por lo que tiene mucha similitud con la prueba de 200 metros planos que se practica en estos días, ya en el siglo XIX las competencias de velocidad se las

conocía en todo el mundo, no obstante los atletas se sometían a duros entrenamientos, los cuales lo aplicaban de una manera empírica, ya en este siglo se organizaban competencias e incluso exhibiciones en países como Inglaterra y los Estados Unidos donde se enfrentaban atletas profesionales, incluso amateurs. Si bien la mayoría de estos corredores ya están dotados con parejas condiciones a los atletas de la actualidad, incluso se podría comparar el valor de los tiempos, poco a poco se regulan gracias a la aparición de los juegos olímpicos modernos. Ya en estos juegos apareció uno de los primeros especialistas, el americano Charley Paddock, este atleta era conocido por su famoso salto final con el cual finalizaba sus carreras, más aun por sus grandes records 10 segundos con 25 milésimas en los 100 metros planos en 1921 y 10 segundos con 15 milésimas en 110 yardas, lo que lo compara con los mejores atletas en la actualidad. Por otro lado, las bases técnicas que se aplican en las pruebas de velocidad han sido ampliadas a partir de esta época, Miki Murphy en 1887 populariza la salida agachada que premia una ventaja decisiva y que aún se la lleva a cabo en la actualidad, a diferencia de la salida de pie.

Después de Charley Paddock aparecieron grandes figuras del sprint la mayoría americanos hasta la aparición de Jesse Owens considerado como el mejor velocista de raza negra de todos los tiempos, con un récord mundial en los 100 metros planos de 10,2 segundo y ganando en los juegos Berlín 1936, en la época moderna se oficializó los starting blocks, gracias a esto muchos atletas llegaron a consolidarse como los mejores del mundo, sin embargo en estas épocas el

entrenamiento de los atletas no estaban consolidados, es allí donde nace la interrogante de que tan rápido puede ser un atleta de 100 metros planos.

### **2.1.2. El Atletismo Nace como Deporte.**

En los primeros juegos olímpicos de Grecia nace el atletismo como deporte, desde entonces se ha venido propagando alrededor del mundo, además se han buscado maneras de preparar al atleta, a través de los tiempos los métodos de entrenamiento no han sido los mismos pero con la similitud en el objetivo obtener el campeonato, en los primeros juegos olímpicos del modernismo que se festejaron en la ciudad de Atenas en 1896, la prueba de los 100 metros planos varones se estableció ya con reglas rígidas y muy parecidas a las de hoy en día donde participaron 17 corredores, en aquel tiempo se compitió sobre una pista de ceniza y carbón.

Ya desde entonces se comenzó a introducir con más severidad el entrenamiento deportivo en atletas, aplicando métodos que sirvan para mejorar el rendimiento del atleta, ya que para poder ser un atleta de alto rendimiento tenían que someterse a procesos de largo plazo

### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

La carrera de velocidad en los 100 metros planos, no sólo es una competencia atlética sino también una manera de construir personas capaces de superarse a sí mismo ya que esto conlleva a mejorar su salud física y emocional a ser más responsable en sus tareas diarias dentro de su vida cotidiana hasta el punto de que pueda ser esto un sustento de vida; es un estilo de vida que se elige, para ser un

atleta se debe cumplir con un régimen deportivo donde prevalece la disciplina además de mejorar los funcionamientos corporales. El deportista se traza metas deportivas que conlleva a esfuerzos físicos previos que les permita alcanzar el más alto nivel, para ello se debe recalcar que los atletas deben someterse a un entrenamiento deportivo que involucra la preparación de las capacidades físicas y valores como personas, con determinación psicológica para enfrentar la adversidad.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.**

La intervención psicológica en el deporte supone un conjunto de técnicas que modifican las conductas, encaminadas a mejorar los recursos de acción del sujeto entrenado ante situaciones nuevas, inesperadas o que el sujeto codifica como desbordantes según el propio análisis de la situación y de las expectativas (Palmi, 1989).

Es muy importante la ayuda emocional del entrenador para que los atletas juveniles ganen confianza en sí mismos y puedan construirse como personas de bien, esto les va a dar un valor adicional para que puedan mejorar su rendimiento deportivo, además mejorar en su agilidad mental en el momento de tomar una decisión que pueda ser importante en vida cotidiana.

### **2.4. FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA.**

Las respuestas fisiológicas inmediatas al ejercicio son cambios súbitos y transitorios que se dan en la función de un determinado órgano o sistema o bien

los cambios funcionales que se producen durante la realización del ejercicio y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la actividad.

Los ejercicios demandan un gasto energético que produce varias reacciones químicas en el cuerpo humano, las cargas que efectúa durante el entrenamiento debe ser de acuerdo a lo que se quiere obtener.

## **2.5. FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.**

Dentro de la pedagogía de los atletas juveniles se puede destacar que, mediante el entrenamiento permite el desarrollo de la formación integral de la personalidad del mismo, además de las habilidades físicas motoras y deportivas, influyendo en el crecimiento humano, esto quiere decir que va ayudar mucho en la instrucción deportiva como la educativa. La velocidad 100 metros planos es una disciplina deportiva muy compleja la cual necesita de una enseñanza decorosa que ayude al atleta a ir asimilando el proceso de entrenamiento deportivo. Las destrezas atléticas requieren que los ejercicios se los ejecuten desde lo más simple a lo más complejo, que vaya a la par del sistema metodológico que se aplique.

## **2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.**

### **2.6.1. Factores que Influyen en los Velocistas.**

### **2.6.2. Entrenamiento.**

El entrenamiento, es un proceso el cual se planifica de tal manera que se organiza para aplicar cargas de trabajo que ayuden a la evolución progresivas con el fin de estimular los procesos fisiológicos del organismo, es necesario que los velocistas se sometan a estos procesos de preparación ya que es aquí donde se comienza a

construir la consolidación deportiva. El velocista debe tener sesiones de entrenamiento muscular para alcanzar capacidades físicas propias del deporte estas se obtienen de los ejercicios con pesas. El entrenamiento se clasifica en tres etapas fundamentales una de ellas es la etapa de preparación física, en esta se entrena las capacidades físicas condicionantes y las determinantes como la fuerza, la resistencia, la velocidad, etc; en esta etapa de preparación se encuentra la fase de preparación física general y la fase preparación física especial.

El entrenamiento se lo planifica a diario y se lo estructura de la siguiente manera: parte inicial, parte principal y parte final.

### **2.6.3. Composición Muscular.**

La musculatura es muy importante y no se puede realizar un entrenamiento sin mencionar los tipos de fibras musculares que van a actuar durante un estímulo o una carga de entrenamiento, se puede manifestar de manera sencilla que hay dos tipos de fibras, son las de contracción lenta estas se encargan de responder de manera lenta al estímulo y las de contracción rápida responden a los estímulos o cargas externos lo más rápido posible a los estímulos externos. Más allá de un estímulo esta la estructura muscular esta se deriva en fibrillas, fibras tendones y músculos.

### **2.6.4. Preparación Física General.**

La preparación física general, es la fase donde se entrena sólo las capacidades físicas condicionantes, que van a servir como base fundamental para el entrenamiento de la preparación física específica, En esta fase se debe ejecutar

ejercicios que ayuden al desarrollo de la velocidad, flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, etc.; además se debe aplicar test que ayude a medir la evolución el rendimiento deportivo. Por ello los ejercicios con pesas ayudaran a que el rendimiento mejore, el trabajo en esta etapa se direcciona en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes, como efecto inmediato, retardando o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológica en el organismo, esto genera que el rendimiento sea exitoso.

En la etapa de preparación física general se acondiciona el organismo del joven atleta, el sistema cardiovascular, el consumo máximo de oxígeno, el ritmo cardiaco; además de esto el trabajo cardiaco mejorara aumentando los latidos en la actividad y disminuyendo en reposo.

#### **2.6.5. Preparación Física Específica.**

La preparación física específica, esta fase ya viene con una base planificada, aquí se entrenan las capacidades físicas determinantes netamente del deporte, ya que se entrenan la técnica y reforzar todos los puntos físicos del atleta, se reduce poco a poco el volumen de las cargas y se va elevando paulatinamente la intensidad del trabajo, además se ejecutan ejercicios direccionados a la especialidad del atleta.

#### **2.6.6. Edad.**

Este aspecto es fundamental a la hora de ejecutar los ejercicios con pesas, pero causa polémica ya que se la aplicaba en los inicios sin tomar las precauciones

necesarias y producían lesiones, ahora esto ya no es un problema está, demostrado que los ejercicios con pesas se los puede realizar tomando en cuenta las precauciones necesarias, por esto la edad propicia para el entrenamiento con estos tipos de ejercicios en los velocistas empieza desde los 11 a 16 años durante este periodo es el más favorable para el fortalecimiento muscular y la adquisición de la fuerza.

#### **2.6.7. Calentamiento.**

El calentamiento, es el vínculo de ejercicios previos a la práctica principal del entrenamiento es necesario que sea un trabajo que lleve al estado óptimo del atleta, ésta se la realiza para prevenir lesiones que comprometan a la integridad del deportista se la debe realizar siempre antes de empezar cualquier actividad física. Siempre tomando en cuenta que se la debería realizar de una manera segura y propicia de acuerdo a la actividad principal.

#### **2.6.8. Entrenamiento con Pesas.**

El entrenamiento con pesas, es muy necesario en el proceso de preparación de un velocista, sobre todo en la fase de preparación física general en donde se debe acondicionar las capacidades condicionantes, una de estas es la fuerza, la cual se la desarrolla a través del levantamiento de pesas, empezando desde un volumen alto pero con poca intensidad, esta ayuda a ganar mayor masa corporal y luego se cambia a pesos más livianos pero con una intensidad alta. Vale aclarar que los ejercicios con pesas no se los realizan a diario pero tampoco se los debe obviar.

El entrenamiento con pesas es muy importante saber dosificarlos, de tal manera que se enfoque de acuerdo a lo que se propone en el objetivo principal, ya que de esta manera el joven atleta obtendrá una mayor resistencia física, como también la fuerza y potencia muscular.

### **2.6.9. Importancia de los Ejercicios con Pesas**

Los ejercicios con pesas, son muy necesarios en el entrenamiento del atleta ya que favorece a mejorar la fuerza, la resistencia, la hipertrofia muscular y permite a que la fuerza se prolongue durante un mayor tiempo posible, sino se entrena con pesas no se va a lograr que los músculos generen la fuerza que se necesita en la prueba de velocidad. Es indispensable que estos ejercicios se los realice de una manera metódica y con la finalidad de que produzca el desarrollo de las capacidades físicas condicionantes.

## **2.7. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

### **2.7.1. CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.**

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base fundamental y teórica del siguiente artículo: De los derechos económicos, sociales y culturales (**Art.82**)

#### **ANEXO "A"**

### **2.7.2. PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. ANEXO "B"**

Para que esta investigación tenga una sustentación fiable se debe acudir al registro del plan nacional del buen vivir.

Objetivo: Mejorar la calidad de vida de la población

### **2.7.3. LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.**

Para realizar esta investigación debemos fundamentar con los siguientes artículos de la ley del deporte vigente en el país. (**Art. 89**)ANEXO "C"

### **2.8.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.**

#### **2.8.1.-Variable Dependiente.**

Preparación Física general en la disciplina de atletismo.

#### **2.8.2.-Variable Independiente.**

Ejercicios con pesas.

**3.8.1.-Variable Dependiente:** Preparación física general en la disciplina de atletismo.

1. DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
<p>“En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista”(Cortegaza Fernández, 2003, pág. 1)</p>	<p>* Resistencia.  *Fuerza.  *Hipertrofia Muscular.</p>	<p>*Método Continuo.  *Circuito.  *Power Training</p>	<p>¿Qué tipo de ejercicios se realizará para la resistencia?  ¿Cuáles son los ejercicios que ayuden a mejorar la fuerza?  ¿Cuáles son los ejercicios de entrenamiento que ayudarán a la hipertrofia muscular?</p>	<p>*Encuestas a los deportistas.  *Guía de observación.  *Encuesta a los deportistas.  *Entrevista al presidente de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad.</p>

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

### 3.8.2. Variable Independiente: Ejercicios con Pesas.

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
*“Los ejercicios con pesas favorecen al desarrollo de las capacidades físicas condicionantes, al desarrollo de la fuerza y resistencia muscular en el entrenamiento deportiva de un atleta de 100 metros planos”	*Resistencia Aeróbica.  * Resistencia Muscular.	* Resistencia Física.  *Ejercicios con Pesas	*¿Cómo obtener una mayor resistencia aeróbica?  *¿Cuáles serían los ejercicios para mejorar la resistencia muscular?	*Encuesta a los deportistas.  *Entrevista al metodólogo de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.  *Encuesta.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE INVESTIGATIVO.**

##### **3.1.1. Investigación Cualitativa.**

Esta investigación se sustenta en un enfoque cualitativo debido a que como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. Los jóvenes atletas de esta disciplina deportiva constan con un organismo diferente a la de una persona normal, esto se debe a las cargas que se aplican dentro del entrenamiento deportivo. Mediante esta investigación se podrá desarrollar la fuerza muscular, la resistencia muscular, la hipertrofia muscular y sobre todo preparar al organismo del deportista, Busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad.

No se trata de probar o de medir en qué grado se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible. Como por ejemplo un deportista realiza un gasto energético mayor que una persona normal, para ello se mide fuentes de energías como el consumo de oxígeno, el umbral anaeróbico y la fatiga. Dentro de estas se puede hallar las vías aerobias láctica, láctica y aerobia cada una de estas tiene su duración durante el esfuerzo físico.

Además, se puede mencionar las diferentes características de los tipos de resistencias físicas una de ellas es la aeróbica, esta se caracteriza como la capacidad de resistir ejercicios de larga duración, por lo tanto la resistencia

anaeróbica tiene como aspecto fundamental la cualidad de resistir grandes esfuerzos en periodos cortos de duración esto es que considera el fenómeno como un todo, además que todo esto se puede divisar por los sistemas y métodos de entrenamiento que permite desarrollar cada fuente de energía, esta investigación se trata de estudios en pequeña escala que sólo se representan a sí mismos, hace énfasis en la validez de las investigaciones a través de la proximidad a la realidad empírica que brinda esta metodología, no suele probar teorías o hipótesis. Es, principalmente, un método de generar teorías e hipótesis, no tiene reglas de procedimiento, el método de recogida de datos no se especifica previamente, la investigación es de naturaleza flexible, evolucionaria, recursiva y por último, los investigadores cualitativos participan en la investigación a través de la interacción con los sujetos que estudian, es el instrumento de medida.

Es también considerada como investigación documental ya fortalece el marco teórico, realizado a través de consulta y fuentes bibliográficas, revistas indexadas así como también artículos científicos, entre otros.

### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.**

#### **3.2.1. Métodos teóricos.**

**Histórico Lógico:** Permitirá indagar los antecedentes y el desarrollo de los ejercicios con pesas en la preparación física general de los atletas de velocidad 100 metros planos, para que contribuya en una buena forma deportiva.

**Inductivo- Deductivo:** este método se enfocará en los aspectos fundamentales de los ejercicios con pesas que se aplicará en la preparación física general de los atletas juveniles de velocidad 100 metros planos.

**Análisis Síntesis:** se enfocará en función de los autores bibliográficos que declararán la importancia de los ejercicios con pesas en la etapa general del entrenamiento deportivo en los atletas varones de velocidad 100 metros.

### **2.2.3. Estadístico Matemáticos.**

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2010 para realizar el cómputo muestral y el respectivo análisis de las encuestas aplicadas en los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

## **3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

**3.3.1. Investigación de campo:** Esta investigación se la realizará para la interpretación y resolver la situación, problema o insuficiencia en un momento específico. Estos trabajos científicos son realizados en un ambiente natural de campo abierto, en el que los atletas que acuden cumplen con el papel fundamental de ser fuente de información para ser analizados.

**3.3.2. Investigación descriptiva:** permitirá describir y analizar la realidad de la situación actual de la preparación física general y todo acerca de las debilidades y fortalezas de los ejercicios con pesas en la velocidad 100 metros planos.

## **3.4.-POBLACIÓN Y MUESTRA.**

### **3.4.1.- Población.**

Se cuenta con una población de 10 atletas de la disciplina de atletismo velocidad 100 metros planos categoría juvenil, para realizar esta investigación en la Liga

Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

#### **3.4.2.- Muestra.**

Está conformada por los atletas de la categoría juvenil de la disciplina de velocidad 100 metros planos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, del Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena. El muestreo que se utilizará será el directo ya que permitirá solucionar la población en la misma que sera sin masificación.

### **3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.**

#### **Métodos Empíricos.**

##### **Encuesta:**

La encuesta fue aplicada a 10 atletas juveniles, su finalidad la obtención de información para saber cuál iba a ser el nivel de aceptación de la aplicación de ésta; la encuesta se la realizó con preguntas cerradas de opciones múltiples con orientación a conocer el grado de interés de los atletas acerca del programa de ejercicios con pesas en la velocidad 100 metros planos.

##### **Entrevista:**

Este instrumento fue aplicado directamente al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, en relación al conjunto de ejercicios con pesas en la etapa de preparación física general que ayuden a mejorar el rendimiento de los atletas juveniles y de esta manera establece las necesidades para la preparación de la propuesta, misma que se fundamente en los

aportes teóricos y prácticos que ayuden a la realización correcta de la investigación.

### **3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.**

**Las encuestas:** fueron realizadas a los atletas juveniles de la disciplina de velocidad 100 metros planos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

#### **ANEXO "D"**

**La entrevista:** fue realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad. **ANEXO "E"**.

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.**

#### **La encuesta.**

La encuesta es realizada a los atletas juveniles, para lo cual se utilizó varios materiales, las cuales fueron: hoja con formato de preguntas, lápices, cámara, filmadora y para la realización de la tabulación de datos se utilizó Excel Microsoft Office. Todos estos son instrumentos indispensables para la justificación de esta investigación.

#### **La entrevista.**

Se realizó al presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad Sr. Freddy Gómez Tumbaco los materiales que se utilizaron fueron: cuaderno, lápiz, hoja con formato de preguntas, cámara digital, filmadora, se realizó un análisis cualitativo de cada pregunta. Además se pudo ver que tiene mucho conocimiento de lo que es el entrenamiento deportivo.

### 3.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

#### 3.8.1. Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.

A continuación se detalla cada pregunta de la encuesta a los atletas juveniles y su análisis respectivo.

##### 1.- ¿Sabes qué son los ejercicios con pesas?

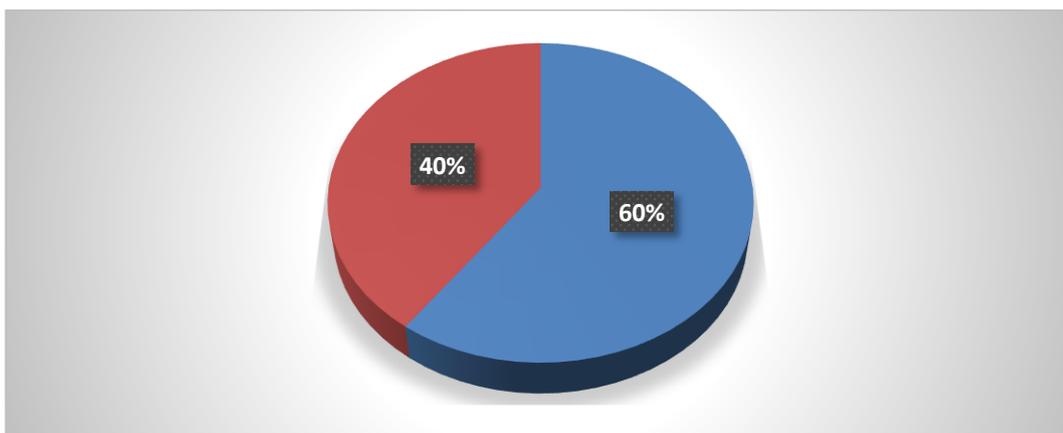
**TABLA # 1 Conocimiento Acerca de Ejercicios con Pesas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	6	60%
NO	4	40%
Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 1 Conocimiento Acerca de Ejercicios con Pesas**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.**-Del 100% de la población encuestada se obtuvo que, el 60% conoce los ejercicios con pesas pero no lo practican y el 40% no tiene conocimiento de cómo se realizan los ejercicios con pesas

## 2.- ¿Ha realizado ejercicios con pesas?

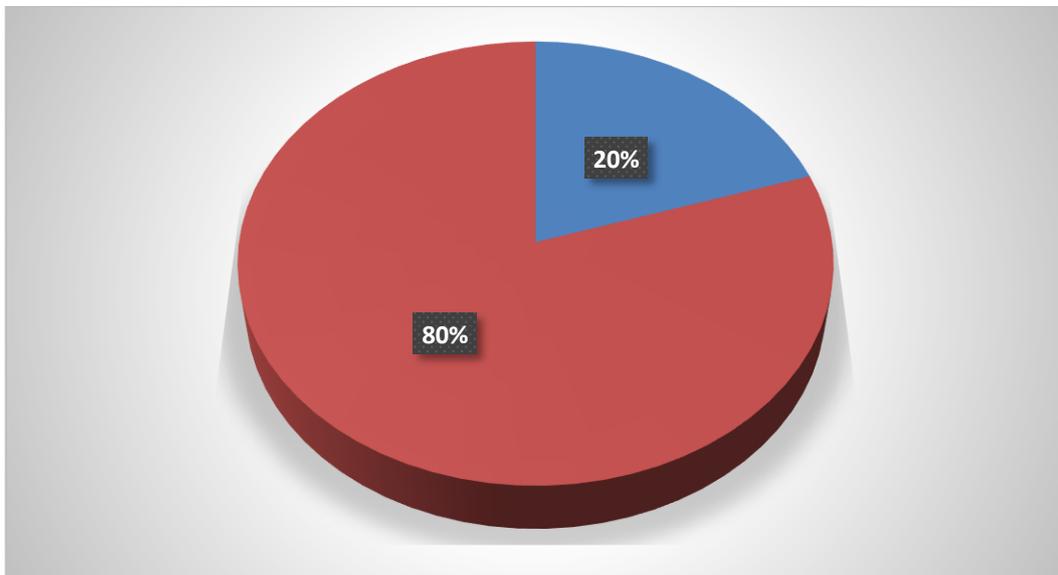
**TABLA # 2 Realización de Ejercicios con Pesas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	2	20%
NO	8	80%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 2 Realización de Ejercicios con Pesas**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada se obtuvo como resultado que el 20% ha practicado pero de manera empírica, mientras que hay un 80% que no ha realizado los ejercicios con pesas, lo que refleja que el rendimiento de estos atletas sea bajos.

### 3.- ¿Durante su entrenamiento ha realizado ejercicios con pesas?

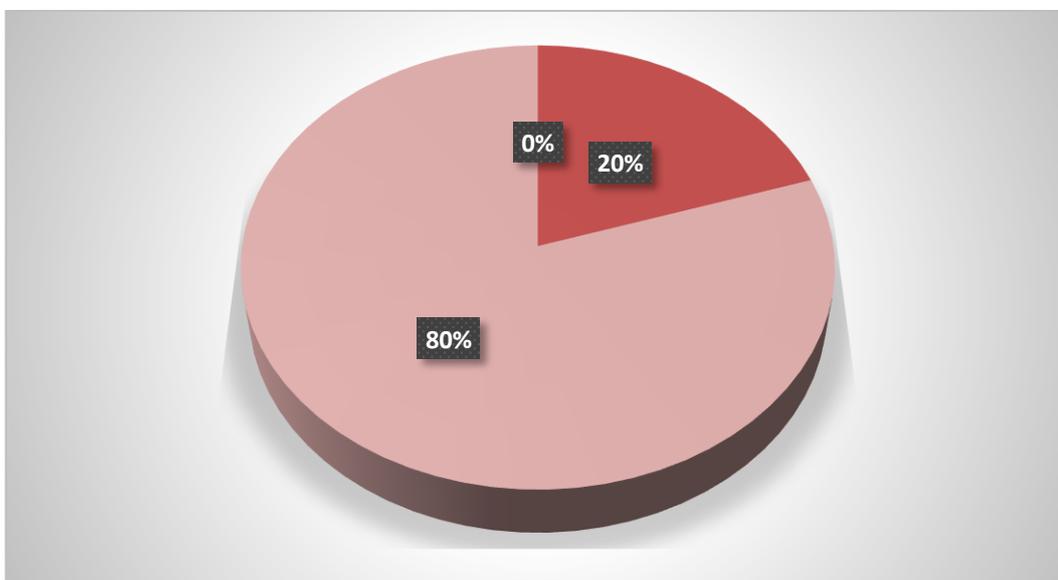
**TABLA # 3 Ejercicios con Pesas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	0	0%
RARA VEZ	2	20%
NUNCA	8	80%
Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 3 Ejercicios con Pesas**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Del 100% de la población el 20% de la población rara vez realiza ejercicios con pesas pero de una manera empírica y sin entrenador, el 80% siendo la mayoría de los atletas nunca han realizado estos tipos de ejercicios en el entrenamiento diario.

#### 4.- ¿Conoces los beneficios de los ejercicios con pesas?

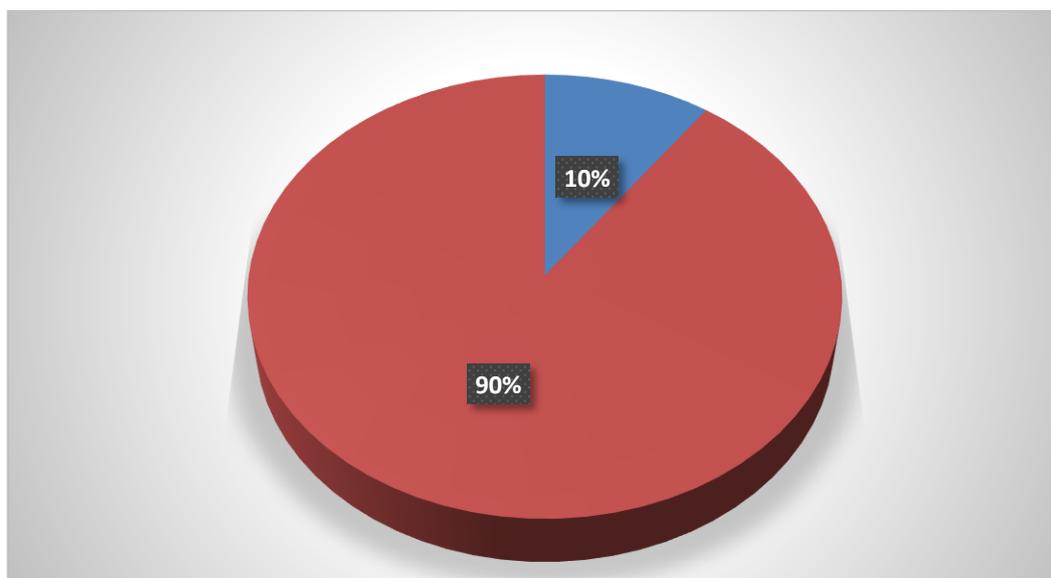
**TABLA # 4 Ejercicios con Pesas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	1	10%
NO	9	90%
Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 4 Ejercicios con Pesas**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Un mínimo porcentaje de atletas conoce los beneficios de estos tipos de ejercicios con pesas y la mayoría que es del 90% no tiene conocimiento alguno de los beneficios, esto da a entender de la necesidad que se requiere para que estos atletas puedan obtener mayor rendimiento.

### 5.- ¿Sabes qué es la preparación física general?

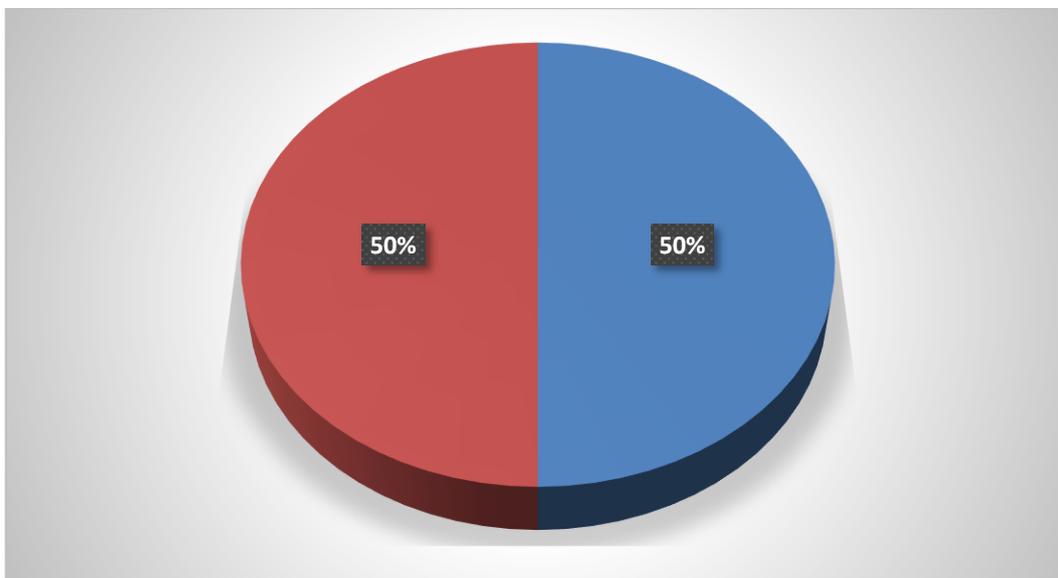
**TABLA # 5 Preparación Física General**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
NO	5	50%
SI	5	50%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 5 Preparación Física General**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada la mitad sabe qué es la preparación física y la otra mitad no tiene conocimiento de qué es la preparación física, al parecer el entrenador o dirigentes no los instruyen teóricamente a los atletas

6.- ¿Consideras que durante la preparación física general se aplique los ejercicios con pesas?

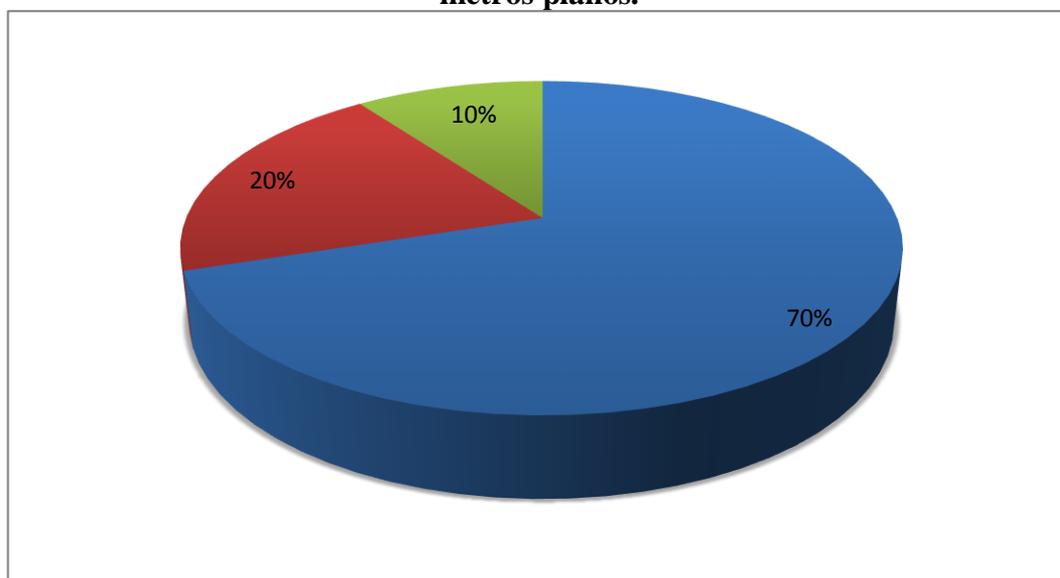
**TABLA # 6 frecuencia del entrenamiento de velocidad 100 metros**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	7	70%
RARA VEZ	2	20%
NUNCA	1	10%
Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 6 Frecuencia de los ejercicios con pesas en la velocidad 100 metros planos.**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Del 100% de la población encuestada, el 10% considera que no se debe realizar los ejercicios con pesas durante el entrenamiento, el 20% piensa que no siempre se debería y el 70% está de acuerdo que notablemente se debería realizar estos ejercicios ya que los consideran importantes.

7.- ¿Te gustaría realizar ejercicios con pesas en la preparación física general que ayuden a mejorar tu rendimiento?

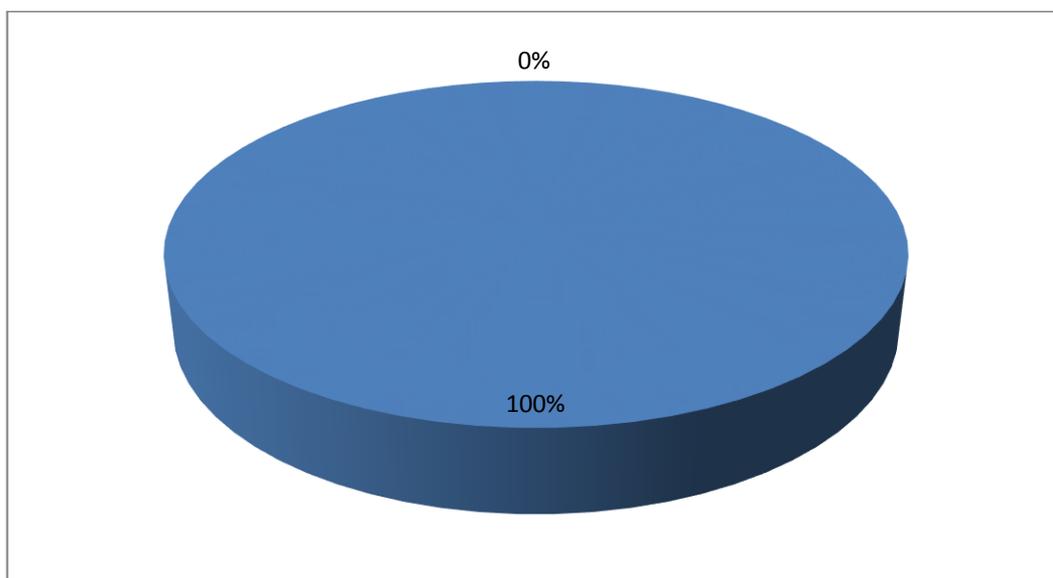
**TABLA # 7 Ejercicios con pesas.**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SÍ	10	100%
NO	0	0%
Total	10	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**GRÁFICO # 7 Ejercicios con pesas.**



**Fuente:** Encuesta realizada a los atletas juveniles de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Análisis.-** Del 100% de los encuestados en esta pregunta brindó su total aceptación y respaldo para aplicar los ejercicios con pesas que ayuden a la mejora del rendimiento físico para puedan obtener mejor resultados en las competencias

### **3.8.2. ANÁLISIS DE LAS PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENTREVISTA.**

Se muestra a continuación el análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada al Sr. Freddy Gómez Tumbaco, Presidente de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, con el objetivo de fomentar los ejercicios con pesas dentro de la etapa general del entrenamiento deportivo de los atletas juveniles de la disciplina de velocidad 100 metros planos.

#### **1.-¿Cuál es su criterio a cerca de los ejercicios con pesas?**

**Análisis:** El entrevistado por medio de las respuestas dio respuestas que condujeron a un sustento, que los ejercicios con pesas son necesarios para elevar la capacidad física condicional del deportista y es necesario que el atleta se someta a este tipo de preparación.

#### **2.-¿Considera Ud. Necesario que los atletas deben entrenar con pesas?**

**Análisis:** aquí manifiesta que sí es necesario pero lamentablemente no se cuentan con los especialistas adecuados para que los atletas puedan realizar estos tipos de ejercicios, sustenta que hay mucho miedo de que se lesionen y dañen su integridad física, y a la vez le parece muy atractivo que esta actividad se realice dentro de la institución.

#### **3.-¿Conoce Ud. Qué es la preparación física?**

**Análisis:** En esta pregunta manifiesta que, como concepto general es un proceso de preparación en la etapa de iniciación de preparación física, además considera

que es muy importante que esta etapa se la trabaje con mayor ímpetu al igual que las otras ya que esta, es la base física del atleta.

### **3.9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

#### **CONCLUSIONES.**

- Tanto el presidente de la institución como los demás directivos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad están de acuerdo que se aplique este programa de ejercicios con pesas en los atletas juveniles de la disciplina de velocidad 100 metros planos, además de que va a reforzar el trabajo diario de los atletas va ayudar a que los entrenadores le den mayor énfasis a esta parte de mucha importancia.
- Mediante estos ejercicios con pesas se puede alcanzar varios logros, comenzando por el mejoramiento de las capacidades físicas condicionantes como la fuerza muscular y la resistencia que ayuda a mejorar en el rendimiento competitivo y pueden alcanzar logros importantes en su vida deportiva a nivel provincial como nacional.
- Además después de realizar este estudio se ha logrado evidenciar la necesidad de promover este deporte, partiendo desde sus inicios; se refiere a trabajar con los más pequeños, esto aportando con una guía metodológica que permita iniciar a los niños de 8 a 10 años en este popular deporte, y de forma indirecta esto busca promover el cuidado de los recursos con los que cuenta esta provincia y porque no, también generar turismo. Además darle mayor énfasis a la organización de competencias nacionales en el cantón de La Libertad.

## **RECOMENDACIONES.**

- Aplicar un programa de ejercicios con pesas en la etapa de preparación física general en los velocistas juveniles de 100 metros planos en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, mediante esto permitir que el atleta mejore su rendimiento físico y la motivación extra personal para pueda conseguir logros importantes en su vida deportiva, campeonatos provinciales y nacionales juveniles.
- Fomentar en los directivos deportivos, entrenadores y profesores de Educación Física, la adquisición del programa de ejercicios con pesas como recurso importante en el entrenamiento deportivo del atleta y además darle mayor énfasis a los procesos físicos del organismo del atleta.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**PROPUESTA**

**“CONJUNTO DE EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN  
FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO 100 METROS  
PLANOS MASCULINO, CATEGORÍA JUVENIL EN LA LIGA  
DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD,  
PROVINCIA DE SANTA ELENA, 2014.”**

**AUTOR:**

**KODAKA YANGURA AKIFUMI KEN**

**TUTORA:**

**ECON. TATIANA ENRÍQUEZ ROJAS MSc.**

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

**ABRIL-2015**

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. DATOS INFORMATIVOS:**

**Tema:** “Ejercicios con pesas para la preparación física general en la disciplina de atletismo 100 metros planos masculino, en la categoría en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, 2014.”

**Institución Ejecutora:**

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad

**Beneficiarios:**

10 atletas de la categoría juvenil, de Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

**Ubicación:**

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, República del Ecuador.

**Tiempo estimado para la ejecución:**

10 semanas.

**Equipo Responsable:**

**Egresado:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**Tutor:** Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.

## **4.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

A través del tiempo las carreras de velocidad se han catalogado por ser las más rápidas y atractivas del mundo, todo empezó en la Grecia antigua en los primeros juegos olímpicos donde se realizaban competencias de velocidad que se asemejan a las distancias que se corren en la actualidad, a medida que han pasado los años y el avance tecnológico, cabe recalcar que de la misma manera esta prueba de velocidad ha sufrido notables cambios en todo lo que concierne a la prueba como las pistas, la vestimenta, la zapatillas, la distancia, las reglas en lo absoluto pero hay algo muy importante que no se debe dejar pasar por alto, en especial directamente al atleta, sin duda es lo que más se puede destacar ya que en los tiempos antiguos un atleta ya se entrenaba aunque lo hacían de una manera no habitual.

Dentro del Cantón La Libertad, existen atletas en la disciplina de velocidad 100 metros planos, que a través de los años se han visto pero lastimosamente no han dado los resultados que se esperan, siendo esto se debe a que nunca ha existido una planificación basada directamente a el entrenamiento deportivo, no se demuestras registros que estos atletas hayan ejecutado ejercicios con pesas que mejoren sus capacidades. En países como Cuba, Rusia y Estados Unidos se le da mucha prioridad a la etapa de preparación física general donde demuestran que los ejercicios con pesas son necesarios para el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la musculación, entre otros; es por eso que para esta categoría es necesario la implementación de un conjunto de ejercicios que ayuden al desarrollo de sus capacidades físicas.

### **4.3. JUSTIFICACIÓN.**

Los ejercicios con pesas son muy importantes a la hora de entrenar esta disciplina deportiva ya que la velocidad 100 metros planos es considerada la prueba reina del atletismo, vale recalcar que en la actualidad se considera a Jamaica como una potencia mundial del atletismo, esto se resume con la ligera idea que todo se debe al correcto entrenamiento que se realiza desde las categorías iniciales en este deporte, es por eso que es considerable tener en cuenta la aplicación de esta propuesta debido a que en el cantón La Libertad no se está aplicando un entrenamiento adecuado en la preparación física general y esto recae en los resultados que se ven en las competencias nacionales dando como resultado un mal rendimiento físico, por ello la necesidad de la aplicación de un conjunto de ejercicios con pesas en la etapa de preparación física para mejorar las capacidades físicas condicionantes del atleta, además, esto va a ayudar a que en el cantón La Libertad se trabaje en los deportistas de esta disciplina deportiva, con mayor responsabilidad y así obtener réditos a nivel nacional.

Mediante estos tipos de ejercicios los jóvenes van a desarrollar una mejor función de sus organismos, así como mejorar las resistencias físicas tanto aeróbicas como anaeróbicas. El sistema cardiovascular cumplirá una mejor función en la circulación sanguínea; además de sus vías lácticas, a láctica y aerobia.

En estas edades es propicia la iniciación de un proceso de entrenamiento con pesas, es muy necesario que la preparación física general sea planificada y controlada de una manera idónea que sea para beneficio del rendimiento del atleta, ya que esta categoría es una de las principales para la iniciación deportiva.

#### **4.4. OBJETIVOS.**

##### **OBJETIVO GENERAL.**

Aplicar un programa de ejercicios con pesas para mejorar la preparación física general en los atletas juveniles de velocidad 100 metros planos en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, provincia de Santa Elena, Año 2014.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Seleccionar ejercicios adecuados para los atletas juveniles.
- Identificar ejercicios que ayuden al mejoramiento de la velocidad.
- Explicar los beneficios físicos de los ejercicios con pesas
- Caracterizar las ideas teóricas metodológicas de los ejercicios con pesas.
- Aplicar la propuesta de un programa de ejercicios con pesas para mejorar la preparación física general en los 100 metros planos.

#### **4.5. FUNDAMENTACIÓN.**

La velocidad 100 metros planos se caracteriza fisiológicamente por ser un deporte de velocidad máxima, donde no se puede obviar lo que comprende la adaptación en el entrenamiento deportivo.

Vía anaeróbica aláctica. Utiliza de modo inmediato el ATP y también el CP (Fosfato de Creatina, a partir de él se obtiene ATP) almacenado en los músculos, y no requiere oxígeno para su aprovechamiento. Sus reservas son muy limitadas. Permite realizar esfuerzos de máxima intensidad durante un corto periodo de tiempo (10-15 segundos), sin producción de ácido láctico.

Vía anaeróbica láctica.- Utiliza el ATP procedente de la descomposición del glucógeno existente en los depósitos de los músculos y del hígado. Esto se produce en ausencia de oxígeno y genera como desecho ácido láctico. Las reservas, en este caso, son limitadas y permiten usar esta vía en esfuerzos de gran intensidad hasta un máximo aproximado de entre 1 y 2 minutos.

Vía aeróbica.- En ejercicio de duración superior a los dos minutos, el organismo recurre a la oxidación del glucógeno para obtener ATP, es decir, se produce una reacción química a nivel celular en la que se utiliza oxígeno para provocar la combustión del glucógeno. Esta vía interviene en esfuerzos prolongados de intensidad relativamente baja o media.

La bioquímica la considera cíclica y la metodología debe ser muy técnica un deporte que vincula la velocidad y la resistencia. La velocidad 100 metros planos se caracteriza por ser de desplazamiento rápido de una distancia corta en el menor tiempo posible, para que esto logre un atleta debe estar en constante preparación ya que está comprobado que todo esfuerzo físico requiere de un gasto energético y ayuda a la supercompensación.

En la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad se puede verificar que los atletas de velocidad 100 metros planos no están siendo entrenados con la metodología adecuada en las fases de preparación, si bien se sabe que el entrenamiento deportivo debe ser siempre minucioso y preciso con la finalidad de que el atleta desarrolle sus capacidades físicas y vaya encaminado al éxito deportivo, para esto se debe llevar un proceso que debe ser desde lo más básico a lo más complejo. Los ejercicios con pesas sirven para que el músculo se hipertrofie, gane

resistencia, fuerza, velocidad, entre otras; esto hace que el rendimiento físico o la respuesta física sea eficaz al estímulo.

La velocidad 100 metros planos es un deporte cuyo proceso de entrenamiento se debe a una planificación diaria y con miras a una competencia, en este proceso se puede analizar varios detalles que se necesita para alcanzar el objetivo principal una de ellos es la etapa de preparación física general del atleta, donde se empieza el acondicionamiento físico y por ende se trabaja las capacidades físicas condicionantes del deportista, los ejercicios con pesas son muy necesarios en un entrenamiento, un ejemplo claro es que por medio de ellos se lograr trabajar los grupos musculares que se requiere en el momento de una competencia.

Los ejercicios con pesas requiere de un entendimiento teórico y práctico utilizando la metodología adecuada para su aplicación, los beneficios de tales ejercicios serán fisiológicamente deportivos, la propuesta de este programa de ejercicios con pesas servirá para que los atletas eleven su rendimiento deportivo.

#### 4.6. Metodología del plan de acción del programa de ejercicios con pesas.

Enunciados	Indicadores	Medios de Verificación	Supuestos
<p><b>Fin-</b> Aplicación de un programa de ejercicios con pesas para la preparación física general en la disciplina de atletismo velocidad 100 metros planos, en la categoría juvenil varones en la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.</p>	<p>Ejercicios con pesas.</p>	<p>Encuestas.  Entrevistas.</p>	<p>Dificultad de coordinación en La Liga Cantonal de La Libertad.  Ausencia de los Entrenadores.</p>
<p><b>Propuesta</b> Ejercicios con pesas para la preparación física general en la disciplina de atletismo velocidad 100 metros planos, en la categoría juvenil varones en la liga deportiva cantonal de La Libertad, cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, año 2014.</p>	<p>Programa de ejercicios con pesas para la preparación física general</p>	<p>Matriz de datos de entrenamientos.  Fichas de observación.</p>	<p>Aumento del tiempo estimado de aplicación del programa de ejercicios con pesas.</p>



#### 4.7. Cronograma del Plan de Acción.

<b>Propósitos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Medios</b>	<b>Organización</b>
Parte inicial, lubricar las articulaciones en conjunto con el calor muscular y elevar las pulsaciones.	Calentamiento articular	programa de calentamiento general	10 a 15 minutos cada jornada durante los 10 semanas
Mejorar la fuerza en los músculos isquiotibiales.	Isquios concéntrico excéntricos.	Programa de ejercicios isquiotibiales.	primera semana
Mejorar la potencia de la zancada.	Carrera lastrada	Programa de ejercicios de carrera lastrada.	Primera semana
Mejorar la fuerza de los músculos abdominales.	Abdominales con carga.	Programa para abdominales con carga.	Primera semana
Mejorar la fuerza de resistencia en los músculos lumbares.	Isométrico lumbar	Programa para los ejercicios lumbares isométrico.	Segunda semana
Obtener una mejor potencia en la braceada.	Bracear con carga.	Programa para bracear con carga.	Segunda semana
Obtener una mayor fuerza en los músculos pectorales.	Pectoral.	Programa para los pectorales.	Tercera semana
Mejorar la fuerza muscular de los miembros inferiores.	Sentadillas	Uso del programa de sentadillas con mancuernas.	Tercera semana
Mejorar la fuerza de los bíceps para tener una braceada fuerte.	Curl de bíceps alterno	Uso del programa para el curl de bíceps.	Cuarta semana
Mejorar la fuerza de la zancada del tren inferior	Zancada hacia atrás.	Uso del programa para la zancada hacia atrás	Cuarta semana
Mejorar la fuerza máxima del tren inferior.	Peso muerto con mancuernas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios del tren inferior.	Quinta semana

Lograr que los atletas mejoren la fuerza explosiva en los músculos geminios	Gemelo de pies.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de los músculos geminios.	Quinta semana
Mejorar la fuerza a la resistencia del musculo gran dorsal.	Remo.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de remo.	Sexta semana
Lograr las zancadas con peso mejorando la fuerza en los cuádriceps femoral.	Zancadas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de la zancada.	Séptima semana
Mejorar la fuerza de los músculos tríceps sural.	Tríceps tras nuca.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de tríceps.	Octava semana
Mejorar la fuerza explosiva	Ejercicios de envión.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de envión.	Novena semana
Mejorar la fuerza máxima.	Arrancada.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de la arrancada.	Novena semana
Mejorar la resistencia física de las piernas	Extensión de piernas.	Uso del programa para la aplicación de los ejercicios de extensión de piernas.	Decima semana
Parte final o vuelta a la calma para lograr la depreciación de la frecuencia cardiaca al igual que el estiramiento	Gimnasia de relajación muscular	Uso del programa para la relajación muscular y el descanso activo.	7 a 12 minutos durante cada jornada aplicada en los 6 meses.

**Autor:** Akifumi Kodaka Yangura

#### 4.8. Aplicación de los Ejercicios con Pesas y su tendencia muscular.

Ejercicios con pesas		
Actividad	Tendencia muscular	Duración
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isquios Concéntrico Excéntricos.</li> <li>• Carrera Lastrada.</li> </ul>	Músculos largos y planos.	1 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdominales con Carga.</li> <li>• Isométrico Lumbar</li> </ul>	Músculos largos y planos.	2 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bracear con carga.</li> <li>• Pectoral.</li> </ul>	Músculos largos, anchos y planos.	3 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentadillas.</li> <li>• Curl de bíceps alterno</li> </ul>	Músculos largos y anchos.	4 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancada hacia atrás.</li> <li>• Peso muerto con mancuernas.</li> </ul>	Músculos largos anchos y planos.	5 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemelo de pies.</li> <li>• Remo.</li> </ul>	Músculos largos y planos.	6 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zancadas.</li> <li>• Tríceps tras nuca.</li> </ul>	Músculos largos anchos y planos.	7 semana 8 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicios de enviñ.</li> <li>• Extensión de piernas.</li> </ul>	Músculos largos anchos y planos.	9 semana 10 semana
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrancada.</li> </ul>	Músculos largos anchos y planos.	10 semana

**Autor:** Akifumi Ken Kodaka

## 4.9. APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS CON PESAS

### 1.- Isquios Concéntrico Excéntricos.

**Objetivo:** Fuerza en los músculos isquiotibiales.

**Tiempo:** Primera semana.

**Recursos:**

- Máquina de isquios.
- Peso 5 kg y 8 kg

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** De cúbito prono (boca abajo) en la máquina colocando las piernas por debajo de las almohadillas con las manos extendidas, sujetándose del agarre. Realizar una flexión hacia el glúteo, luego realizar la extensión se repite el ejercicio por cuatro series de doce repeticiones.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso.



## 2.- Carrera Lastrada.

**Objetivo:** Ayudar a que el atleta obtenga potencia en la zancada.

**Tiempo:** Primera semana

**Recursos:**

- Peso 10 Kg
- Cinta de arrastre
- Cinturón

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Se realiza una carrera desde el punto de salida elevando los muslos en forma de zancada larga hasta completar 50 metros arrastrando un peso de 10 kg.

Se retorna al punto de salida para volver a empezar. Esta se la realiza 10 series de 4 repeticiones

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso



### 3.- Abdominales con Carga.

**Objetivo:** Ayudar a mejorar la fuerza en los músculos abdominales.

**Tiempo:** Primera semana

**Recursos:** Disco de 5 Kg, Camilla de 50 cm de altura x 100 cm de largo.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, sobre la camilla acostado de cúbito supino (boca arriba) sosteniendo el disco de 5 kg con las manos extendidas por encima de la cabeza, ejecutar la elevación del tronco al mismo tiempo sosteniendo el disco, hasta llegar a la posición de sentados formando un ángulo de 50 grados entre el tronco y los miembros inferiores luego bajar el tronco hasta llegar a la posición inicial, el ejercicio se lo repite durante 30 segundos a una intensidad alta, se realiza 10 series de 10 repeticiones con una micro pausa de 30 segundos, y con pausas activas de 5 minutos ente series.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso



Akifumi K. (2014)

#### **4.- Isométrico Lumbar.**

**Objetivo:** Ayudar a la fuerza de resistencia en los músculos lumbares.

**Tiempo:** Segunda semana

**Recursos:** Disco de 5 Kg,

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Se coloca de cúbito prono (boca abajo) en la máquina las piernas deben ir por debajo de la almohadilla para sostenerse, las manos totalmente extendidas hacia adelante sosteniendo el disco de 5 Kg, se debe mantener durante 45 segundos luego se toma un posición de descanso. Se realiza 10 series de 8 repeticiones con micro pausas de 30 segundos y 5 minutos de pausa activa entre serie y serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de recuperación y relajación, toma de pulso



## **5.- Bracear con Carga.**

**Objetivos:** Obtener una mejor potencia en la braceada.

**Tiempo:** Segunda semana

**Recursos:** Discos de 5 Kg.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, tomar la posición de carrera, semiflexionada las piernas, los brazos en posición de carrera y con cada mano agarrar un disco de 5 Kg, con la señal comenzar a bracear simulando la que se adopta en la carrera durante 60 segundos a una intensidad alta. El ejercicio se lo realiza en 10 series de 4 repeticiones cada una con micro pausa de 30 segundos y una pausa activa de 5 minutos entre serie y serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios recuperación y relajación, toma de pulso.



## 6.- Pectoral.

**Objetivo:** Obtener una mayor fuerza en los músculos pectorales.

**Tiempo:** Tercera semana.

**Recursos:** Pres de banca, Palanqueta, Discos de 8 Kg, Sujetador de disco.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** De cubito supino (boca abajo) el atleta debe ubicarse en la banca con los pies apoyados en el suelo, deben agarrar la palanqueta con los discos de 8 Kg, la ejecución se la realiza con la señal del entrenador, se debe realizar un empuje hacia arriba para que la palanqueta salga del sujetador y luego flexionar los brazos hasta que la palanqueta o barra llegue hasta el pectoral del atleta, luego extenderla hacia arriba procurando que eleve el peso sin mayor dificultad, en una frecuencia moderada. La dosificación 4 series de 12 repeticiones con una micro pausa de 2 minutos y una pausa de 5 minutos entre serie y serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 7.- Sentadillas.

**Objetivo:** Ayudar a la fuerza muscular de los miembros inferiores.

**Tiempo:** Tercera semana.

**Recursos:** Palanqueta o barra, discos de 5 Kg

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Parte inicial, se debe ubicar de pie con las piernas separadas a la anchura de los hombros con las manos extendidas hacia abajo agarrar la palanqueta, ejecutar el ejercicio flexionando las piernas hasta el nivel de las rodillas la espalda debe estar hiperextendida con la mirada hacia al frente los glúteos deben pronunciarse, luego extender las piernas, la intensidad es media alta, se realiza 10 series de 16 repeticiones con una micro pausa de 60 segundos y una pausa entre serie y serie de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 8.- Curl de Bíceps Alterno.

**Objetivo:** Ayudar a obtener una braceada potente.

**Tiempo:** Cuarta semana

**Recursos:** Mancuernas de 5Kg

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Parte inicial, ubicarse de pie con los pies separados al anchura de los hombros, con la mirada hacia al frente, agarrar las mancuernas ya con los discos en una posición de descanso, con la señal del entrenador se ejecuta el ejercicio realizando una flexión de los brazos, agarrando la palanqueta o barra llevando todo el peso hacia el nivel de los hombros se debe realizar una semiflexion para que el peso no afecte a la columna, luego se realiza la extensión se la realiza hasta la posición de descanso, se repite el ejercicio,

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 9. Zancada Hacia Atrás.

**Objetivo:** Obtener una zancada resistente.

**Tiempo:** Cuarta semana

**Recursos:** Palanqueta o barra, discos de 5 Kg, cronómetro

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Parte inicial, se debe colocar de pie mirando hacia al frente con las piernas a la anchura de los hombros sosteniendo con las manos la palanqueta con el peso de los discos sobre la nuca, el entrenador dará la orden para que se ejecute una zancada hacia atrás con la pierna derecha flexionando las rodillas hasta que la rodilla de dicha pierna toque el suelo, luego se regresa a la posición inicial y se repite el movimiento pero con la pierna izquierda. La intensidad del ejercicio es media alta y se realiza series de 8 con 6 repeticiones de cada pierna con micro pausa de 60 segundos y una pausa activa de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 10.- Peso Muerto con Mancuernas.

**Objetivo:** Ayudar a obtener una la fuerza máxima en el tren inferior.

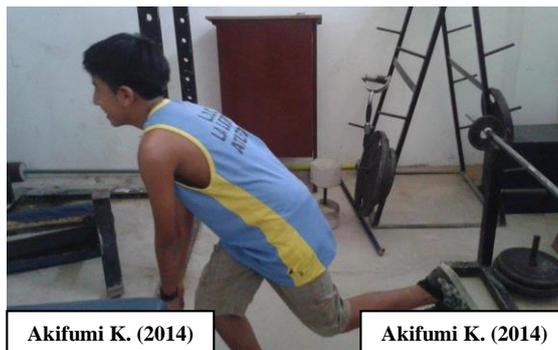
**Tiempo:** Quinta semana

**Recursos:** Mancuernas de 7 Kg, Cronómetro

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, debe ubicarse de pie mirando hacia al frente, las piernas a la anchura de los hombros sosteniendo las mancuerna, con la señal del entrenador ejecutar el ejercicio la pierna derecha se la extiende hacia atrás elevándola del suelo y la pierna izquierda se flexiona, la espalda debe estar hiperextendida, luego se regresa a la posición inicial elevando el peso, luego se repite pero cambiando de pierna, se la realiza en una intensidad alta series de 8 con repeticiones de 6 con cada pierna con una micro pausa de 60 segundos y una pausa de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 11.- Gemelo de Pies.

**Objetivo:** Lograr que los atletas mejoren la fuerza explosiva en los músculos géminios.

**Tiempo:** Quinta semana

**Recursos:** Palanqueta o barra, Discos de 5 Kg, Cronómetro.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, de pie con la mirada hacia al frente, los pies a la anchura de los hombros las manos sosteniendo la palanqueta, el ejercicio se lo ejecuta con la orden del entrenador, se sostiene la palanqueta con el peso de los discos incluido sobre la nuca y se ejecuta una elevación de pies procurando que estos queden en metatarso (en punta) luego se regresa a la posición inicial, se realizan 10 series de 16 repeticiones con micro pausa de 30 segundos y con pausas de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## **12.-Remo.**

**Objetivos:** Ayudar a la resistencia del músculo gran dorsal.

**Tiempo:** Sexta semana

**Recursos:** Cronómetro, Multipower

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, se sienta en la máquina multipower con los pies sobre el cojín con las manos sujetar las maniguetas del cable de remo, con la orden del entrenador se debe realizar un halón con las manos hacia atrás simulando que se está remando los brazos deben flexionarse, luego se regresa a la posición inicial este se repite, la intensidad es media alta, se realizan series de 8, repeticiones de 12 con micro pausas de 30 segundos y pausa activa de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



### 13.- Zancadas.

**Objetivo:** Lograr las zancadas con peso mejorando la fuerza en el cuádriceps femoral.

**Tiempo:** Séptima semana

**Recursos:** Palanqueta, discos de 5 Kg, cronómetro.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, mirada hacia al frente, las piernas a la anchura de los hombros, con la orden del entrenador se realiza la ejecución del ejercicio moviendo la pierna derecha hacia adelante flexionándola y la pierna izquierda también se la flexiona tratando que esta no haga contacto con el suelo, con la nuca y mano sostienen la palanqueta con el peso, el tronco debe estar totalmente recto, luego se regresa a la posición inicial y se repite cambiando de pierna, se realizan 8 series de 16 repeticiones con micropausas de 30 segundos y pausas del igual tiempo de trabajo por serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



Akifumi K. (2014)

#### **14.- Tríceps Tras Nuca.**

**Objetivo:** Obtener una mejor fuerza en los músculos tríceps sural.

**Tiempo:** Octava semana

**Recursos:** Mancuernas de 8 Kg, cronómetro

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, se debe ubicar de pie con la mirada hacia adelante, los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas semiflexionadas, sosteniendo las mancuernas con los brazos extendidos hacia arriba por encima de la cabeza, con la orden del entrenador se realiza el ejercicio flexionando los brazos hacia atrás, preocupando que los hombros no se abran de su posición, luego regresar a la posición inicial, el ejercicio se lo repite, se realiza series de 10 con repeticiones de 16, micropausas de 15 y pausas activas de mismo tiempo de duración del trabajo.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 15.- Ejercicios de Envión.

**Objetivo:** Ayudar la fuerza explosiva de la carrera.

**Tiempo:** Novena semana

**Recursos:** Palanqueta o barra, cronómetro.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, las piernas separadas a la anchura de los hombros, la mirada hacia al frente, sosteniendo con un agarre fijo la palanqueta, con la orden del entrenador el atleta ejecutará el envión desde el pecho, se realiza un halón desde el pecho procurando que los brazos que sostienen la palanqueta queden por encima de la cabeza y las piernas en forma de tijera, se regresa a la posición inicial, el ejercicio se lo repite, la intensidad es media alta en series de 8 con repeticiones de 12, micropasusa de 30 segundo y pausa activas igual al tiempo que se trabaje en cada serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 16.- Arrancada.

**Objetivo:** Obtener la fuerza explosiva.

**Tiempo:** Novena semana

**Recursos:** Palanqueta o barra, discos de 5 Kg, cronómetro.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, se debe ubicar las piernas a la anchura de los hombros, la mirada hacia al frente las rodillas flexionadas formando un ángulo de 90 grados entre la parte anterior del muslo y la pierna, la espalda hiper flexionada, con las manos sosteniendo la palanqueta con un agarre fijo, con la orden del entrenador el atleta ejecutará el movimiento, realizará un empuje hacia arriba extendiendo las piernas y quedando en metatarso, se regresa a la posición inicial, se repite el ejercicio, series de 10, repeticiones de 12, micropausas de 30 segundos y pausas activas de acuerdo al tiempo que se trabaje en cada serie.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



## 17.- Extensión de Piernas.

**Objetivos:** Ayudar a la resistencia física de las piernas.

**Tiempo:** Décima semana

**Recursos:** Canoa, cojín, parrilla y remo.

**Parte Inicial:** Toma de pulso, movimientos articulares, calentamiento general, en base a la tabla de tendencias musculares.

**Desarrollo:** Posición inicial, se debe sentar en la banca de la máquina de extensión de piernas, las piernas se las coloca en el cojín apoyándose con las manos en el agarre de la máquina, con la orden del entrenador el atleta ejecuta la extensión hacia adelante levantando el peso y luego regresa a la posición inicial, se repite el ejercicio a una intensidad media alta, series de 10, repeticiones de 12, micro pausa de 30 segundos y pausas activas de 5 minutos.

**Parte Final:** El atleta volverá al estado de calma a través de los ejercicios de Recuperación y relajación, toma de pulso.



**4.10. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS CON PESAS EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO VELOCIDAD 100 METROS PLANOS CATEGORIA JUVENIL.**

DEPORTISTAS CAPACITADOS	10
DEPORTISTAS CON AUSENCIAS	0
DEPORTISTAS EFICACES DE BUEN TALENTO	4
DEPORTISTAS DE POCO RENDIMIENTO	2
DEPORTISTAS CON CAPACIDADES PARA OTRO DEPORTE	3

- Una vez aplicado el programa de ejercicios con pesas durante el periodo establecido, se evidencia en base de la matriz de datos, la participación de 10 deportistas, que pertenecen a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

- Con ayuda de la ficha de observación de 10 deportistas han sido beneficiados con este programa de entrenamiento, pese a que no hubo un entrenador de por medio.
- Gracias a la ayuda de la matriz de datos se puede evidenciar los logros captados en 8 atletas que mantienen un buen estado óptimo para la disciplina que se entrenan, siendo un grupo pequeño se le recomienda a la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad que siga con este proceso de entrenamiento en los atletas y aumentar la cantidad de estos deportistas ya en el cantón La Libertad existen excelentes talentos deportivos.
- Gracias a la ayuda de la ficha de observación se puede fundamentar que alrededor de 2 atletas tienen bajo rendimiento debido al bajo interés que demuestran en cada entrenamiento, esta se da por el poco apoyo moral de parte de la familia, este motivo nos interrumpió en estos deportistas para que podamos cumplir con cabalidad en el proceso de entrenamiento, esto es responsabilidad de la parte dirigenal para que dialoguen con los padres de estos deportistas.
- Por último, en base a la ficha de observación pudimos determinar que 3 atletas se los puede ubicar en otro deporte, ya que poseen habilidades e interés por otra disciplina, a eso se suma el desinterés, recomendando que la dirigencia y entrenador en conjunto realicen bien la selección de estos talentos deportivos en la disciplina de velocidad 100 metros planos.

## **CAPÍTULO V**

### **MARCO ADMINISTRATIVO**

#### **5.1. RECURSOS.**

Los recursos que se utilizaron para la realización del tema de investigación son:

##### **5.1.1. Institucionales.**

Liga Deportiva Cantonal de La Libertad Provincia de Santa Elena

##### **5.1.2. Humanos.**

- Un tutor del trabajo de titulación de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad provincia de Santa Elena a quienes se le realizó la Entrevista.
- 10 atletas juveniles, de Liga Deportiva Cantonal de La Libertad perteneciente al Cantón La Libertad, provincia de Santa Elena a quienes se le aplicó la Encuesta.

##### **5.1.3. Materiales.**

- Suministros de computación.
- Suministros de oficina.
- Equipos de computación.
- Internet.

- Movilización.
- Teléfono y Comunicación.

#### 5.1.4 Presupuesto.

**TABLA # 13 Recursos Humanos.**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Tutor	1	0,00	0,00
<b>2</b>	Egresado	1	0,00	0,00
<b>3</b>	Entrenadores de atletismo	1	\$1000,00	\$1000,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$1000,00</b>

**Fuente:** Recursos Humanos.

**Elaborado por:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

**TABLA #14 Recursos y Materiales.**

<b>RECURSOS MATERIALES</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Laptop	1	\$1,200,00	\$1,200,00
<b>2</b>	Impresora + Instalación de tinta continua	1	\$300,00	\$300,00
<b>3</b>	Resma de papel bond	4	\$4,50	\$18,00
<b>4</b>	Flas memory	1	\$ 20,00	\$ 20,00
<b>5</b>	Internet	12	\$ 30,00	\$ 360,00

<b>6</b>	Tarjeta de memoria 8Gb	1	\$ 20,00	\$ 20,00
<b>7</b>	Cuaderno	1	\$ 3,50	\$ 3,50
<b>8</b>	Cámara digital	1	\$300,00	\$300,00
<b>9</b>	Esferográficos	8	\$0,35	\$2,80
<b>10</b>	Grapadora	1	\$ 2,00	\$ 2,00
<b>11</b>	Perforadora	1	\$ 2,50	\$ 2,50
<b>12</b>	Caja de Clips	1	\$ 2,00	\$ 2,00
<b>13</b>	CDS	8	\$ 1,50	\$ 12,00
<b>14</b>	Anillado	10	\$ 2,00	\$ 20,00
<b>15</b>	Empastada	5	\$ 8,00	\$ 40,00
<b>16</b>	Cronómetro	2	\$ 30,00	\$ 60,00
<b>17</b>	Silbato Fox	2	\$ 25,00	\$ 50,00
<b>18</b>	Kit de pesas	4	\$ 500,00	\$2,000,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$4690,80</b>

Elaborado por: Akifumi Ken Kodaka Yangura

**TABLA #15** Movilización.

<b>MOVILIZACIÓN</b>				
<b>Nº</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Movilización	3 Meses	\$2,00	\$240,00
<b>Subtotal</b>				<b>\$240,00</b>

Fuente: Movilización

Elaborado por: Akifumi Ken Kodaka Yangura

El total de gastos realizados en la realización del tema propuesto fueron:

**TABLA #16** Total de Gastos.

<b>Nº</b>	<b>DENOMINACIÓN</b>	<b>TOTAL</b>
<b>1</b>	Recursos Humanos	\$ 1,000,00
<b>2</b>	Recursos Materiales	\$4,690,80
<b>3</b>	Movilización	\$240,00
<b>Total</b>		<b>\$5,930,80</b>

**Fuente:** Total Gastos

**Elaborado por:** Akifumi Ken Kodaka Yangura

## BIBLIOGRAFÍA

- 1) Aubert, F. (2004). portal.inder.cu. <http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/info-retrospectiva/traduccion-cient-tecnica/614-preparacion-fisica-para-la-velocidad>
- 2) Bryant, J. (2013). El Increíble Verdadera Historia de los Tres Hombres Quién Shaped El London Marathon. Londres: John Blake Publishing.
- 3) Coates, P. (2013). Ejecución de reparaciones : una de corredor de guía para mantener la lesión libre. Australia: Bloomsbury Publishing.
- 4) Cortegaza Fernández, L. (12 de 2003). Preparación física (1). La preparación física general. Efdeportes , 1-1.
- 5) Douglas, S. (2011). The Little Red Book de Ejecución. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- 6) Dr. C. Muñoz Sanabria, C. A. (febrero de 2006). El entrenamiento de la resistencia a la velocidad de los corredores y corredoras de 100 metros planos. Efdeportes .
- 7) Jordan, M. (Diciembre de 2003). Preparación física 1. Efdeportes , 1-1.
- 8) Kaplan, B. (2014). Pies No fallan mí ahora: el de Rogue Guía de Ejecución de la Maratón. Boston: Greystone Books.
- 9) Larson, P., & Katovsky, B. (2012). Pise ligeramente : Forma , calzado , y la Misión de Lesiones-Free Running. Estados Unidos: Constable & Robinson.
- 10) López, S., Prince, W., Rizo, B., Nivaldo, J., Enrique, & Francisco. (Junio de 2013). Cómo lograr atletas más rápidos. Efdeportes , 1-1.

- 11) Maffetone, P. (2010). El Gran Libro de Endurance Training y Racing. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- 12) Matthews, P. (2012). Historical Dictionary of Track and Field.
- 13) McClellan, George, S., King, Chris, & Rockey, D. (2012). The Handbook of College Athletics and Recreation Administration.
- 14) Prado, H. (02 de 12 de 2004). Bibliociencias. de Bibliociencias: <http://www.bibliociencias.cu/gsd/collect/libros/index/assoc/HASH01a7/9fb74af9.dir/doc.pdf>
- 15) Room, A. (2010). Dictionary of Sports and Games Terminology. de <http://upse.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=537566>
- 16) Siff, & Verkhoshansky, M. C. (2000). Super Entrenamiento. Badalona España: Paidotribo.

### **Bibliografía Biblioteca Virtual Ebook Library E-B-LUPSE**

- 1) Bryant, J. (2013). El Increíble Verdadera Historia de los Tres Hombres Quién Shaped El London Marathon. Londres: John Blake Publishing.
- 2) Coates, P. (2013). Ejecución de reparaciones : una de corredor de guía para mantener la lesión libre. Australia: Bloomsbury Publishing.
- 3) Douglas, S. (2011). The Little Red Book de Ejecución. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- 4) Hawkins, B. (2013). The New Plantation : Black Athletes, College Sports, and Predominantly White NCAA Institutions. N/A.

- 5) Higdon, H. (2011). El gigantesco libro de Ejecución de Citas. New York: Skyhorse Publishing, Inc.
- 6) Horowitz, J. (2013). 100 maratones : Recuerdos y Lecciones de razas Run alrededor del mundo. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- 7) Kaplan, B. (2014). Pies No fallan mí ahora: el de Rogue Guía de Ejecución de la Maratón. Boston: Greystone Books.
- 8) Larson, P., & Katovsky, B. (2012). Pise ligeramente : Forma , calzado , y la Misión de Lesiones-Free Running. Estados Unidos: Constable & Robinson.
- 9) López, S., Prince, W., Rizo, B., Nivaldo, J., Enrique, & Francisco. (Junio de 2013). Cómo lograr atletas más rápidos. Efdeportes , 1-1.
- 10) Maffetone, P. (2010). El Gran Libro de Endurance Training y Racing. Estados Unidos: Skyhorse Publishing, Inc.
- 11) Matthews, P. (2012). Historical Dictionary of Track and Field.
- 12) McClellan, George, S., King, Chris, & Rockey, D. (2012). The Handbook of College Athletics and Recreation Administration.
- 13) Pate, Russell R ;. Buchner, David. (2014). Implementar Físicas Actividad Estrategias. Estados Unidos: Human Kinetics.
- 14) Polley, Martin. (2012). Mover los Valores de referencia : Una Historia del Deporte y Sociedad en Gran Bretaña desde 1945. Gran Bretaña: Taylor and Francis.
- 15) Ryan, M. (2012). Running with Fire : The True Story of Chariots of Fire Hero Harold Abrahams.

# **ANEXOS**



#### **2.4.1. Constitución de la República del Ecuador. ANEXO "A"**

Para el desarrollo de esta investigación se tuvo como base fundamental y teórica los siguientes artículos:

**Art. 82.-** El Estado protegerá, estimulará, promoverá y coordinará la cultura física, el deporte y la recreación, como actividades para la formación integral de las personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permitan la masificación de dichas actividades. Auspiciará la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, y fomentará la participación de las personas con discapacidad. (Constitución del Ecuador, 2008).

#### **2.4.2. Plan Nacional del Buen Vivir ANEXO "B"**

##### **Objetivo 3: Mejorar la calidad de vida de la población.**

La calidad de vida alude directamente al Buen Vivir en todas las facetas de las personas, pues se vincula con la creación de condiciones para satisfacer sus necesidades materiales, psicológicas, sociales y ecológicas, las mismas que integran factores asociados con el bienestar, la felicidad y la satisfacción individual y colectiva, que dependen de relaciones sociales, económicas y respeto hacia las leyes, en el contexto de las culturas y del sistema de valores en los que dichas personas viven, y en relación con sus expectativas, normas y demandas.

El mejoramiento de la calidad de vida es un proceso multidimensional y complejo, determinado por aspectos decisivos relacionados con la calidad ambiental, los derechos a la salud, educación, alimentación, vivienda, ocio,

recreación y deporte, trabajo, seguridad social, relaciones personales y familiares involucrando todo el contexto social.

**Política:**

- Promover prácticas de vida saludable en la población.
- Enfocar el trabajo en jóvenes talentos deportivos.
- Promover la práctica deportiva

**Número de Lineamiento:**

3.1.1 Triplicar el porcentaje de la población que realiza actividad física más de 3.5horas a la semana al 2013.(Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, 2009)

**2.4.3. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. ANEXO "C"**

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en el Título VI de la recreación, sección 1 generalidades, declara:

**Art. 89.-** De la recreación. La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural". (Ley del Deporte 2013).

## ANEXO “D”.- Formato de la Encuesta

**OBJETIVO:** Definir mediante la siguiente encuesta la importancia del programa de ejercicios con pesas en la preparación física de los atletas juveniles de la disciplina de velocidad 100 metros planos de la Liga Deportiva Cantonal de la Libertad provincia de Santa Elena.

**Conteste marcando con una cruz “X” la respuesta de su elección.**

1.-¿Sabes que son los ejercicios con pesas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

2.-¿Has realizado ejercicios con pesas?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.- ¿Durante su entrenamiento ha realizado los ejercicios con pesas?

Siempre \_\_\_\_\_ Rara vez \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4.-¿Conoce los beneficios de los ejercicios con?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5.- ¿Sabes que es la preparación física general?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6.-¿Consideras que durante la preparación física general se apliquen ejercicios con?

Siempre \_\_\_\_\_ Rara Vez \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

7.-¿Te gustaría realizar ejercicios con pesas en la preparación física general que ayuden a mejorar tu rendimiento?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

### ANEXO “E”.- Formato de la Entrevista

**OBJETIVO:** Definir mediante la siguiente entrevista la influencia de la aplicación de un programa de ejercicios con pesas en la preparación física general en los atletas juveniles de la disciplina de velocidad 100 metros planos de la Liga Deportiva Cantonal de La Libertad.

#### DATOS PERSONALES

**Nombres:** \_\_\_\_\_

**Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Título más alto con el que cuenta:** \_\_\_\_\_

**Nombre del título más alto con el que cuenta:** \_\_\_\_\_

**Cargo en la institución:** \_\_\_\_\_

**Años en la profesión:** \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

Le pido de la manera más comedida sea claro, preciso y conciso en sus respuestas, ya que nos serán de gran utilidad para la realización de la investigación.

1.-¿Cuál es su criterio a cerca de los ejercicios con pesas?

2.-¿Considera Ud. Necesario que los atletas deben entrenar con pesas?

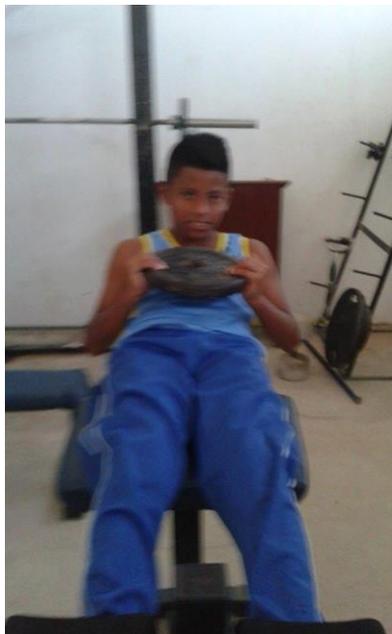
3.-¿Conoce Ud. Qué es la preparación física?

**Listado de los niños participantes. ANEXO "F"**

1. Gonzales Macias Luis Miguel
2. Gonzales Pincay Jimmy Jose Abel
3. Suarez Rosales Jhonny Jairo
4. Miraba Morales Pablo Jorkcael
5. López Chance José Enrique
6. Escalante MagallánDaveAngelo
7. Guale BanchónVictor Eduardo
8. Mantuano Mero Henderson David
9. Mora Ramírez Diego Antonio
10. Perero Tubay Marcos Alexander



**Miguel Ángel Gonzales realizando la demostración del ejercicio de pectoral.**



**Jimmy Gonzales Pincay ejecutando los ejercicios de abdominal y de envi6n**

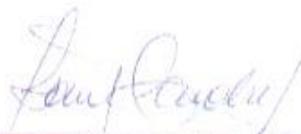
## CERTIFICO

Que, he revisado la redacción y ortografía del trabajo de Titulación, con el tema "EJERCICIOS CON PESAS PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL EN LA DISCIPLINA DE ATLETISMO VELOCIDAD 100 METROS PLANOS, EN LA CATEGORÍA JUVENIL VARONES EN LA LIGA DEPORTIVA CANTONAL DE LA LIBERTAD, CANTÓN LA LIBERTAD, PROVIINCIA DE SANTA ELENA, 2014", elaborado por el egresado AKIFUMI KEN KODAKA YANGURA, para optar por el Grado de LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Que, he realizado las correcciones correspondientes en el trabajo de titulación en mención.

Autorizo hacer uso de este certificado, como considere conveniente.

La Libertad, marzo de 2015



Lic. Isabel Camacho Polo

Teléfono: 0994416753  
e-mail: [isabelacamacho@hotmail.com](mailto:isabelacamacho@hotmail.com)  
Reg. Senescyt 1023-11-1101534

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS**  
**ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICAS, DEPORTES**  
**Y RECREACIÓN**

La Libertad 6 de Marzo 2015

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.  
Directora de carrera de *Educación Física, Deportes y Recreación*.  
De: Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

ASUNTO: Informe de los resultados del servicio documental Urkund.

Por medio de este comunicado hago llegar a usted, los resultados obtenidos en la Tesis del señor: **Akifumi Ken Kodaka Yangura** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 1% de similitud el mismo que va por debajo de indicadores considerados plagio, de la misma manera solicitar el paso para la defensa de la Tesis para la obtención al Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación.

De ante mano agradezco su tiempo y pronta respuesta.

Atentamente,



Econ. Tatiana Enríquez Rojas. MSc.  
Docente

Documento: tesis urkun ken kodaka.docx [D13459068]

Alrededor de 1% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 2 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 94 palabras y tiene un índice de similitud de 53% con su principal fuente.

TENER EN CUENTA que el índice de similitud presentado arriba, no indica en ningún momento la presencia demostrada de plagio o de falta de rigor en el documento.

Puede haber buenas y legítimas razones para que partes del documento analizado se encuentren en las fuentes identificadas.

Es al corrector mismo de determinar la presencia cierta de plagio o falta de rigor averiguando e interpretando el análisis, las fuentes y el documento original.

