



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

“EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.”

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

AUTOR:

TUMBACO YAGUAL JUAN JAVIER

TUTOR:

MSc. LUIS MAZÓN ARÉVALO

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO – 2015

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

PORTADILLA

“EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.”

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

AUTOR:

TUMBACO YAGUAL JUAN JAVIER

TUTOR:

MSc. LUIS MAZÓN ARÉVALO

LA LIBERTAD – ECUADOR

MAYO – 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación **“EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, elaborado por el señor **JUAN JAVIER TUMBACO YAGUAL**, egresado 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, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

.....

MSc. Luis Mazón Arévalo

TUTOR

AUTORÍA

Yo, JUAN JAVIER TUMBACO YAGUAL, portador de la cédula de ciudadanía N° 0909779837, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Declaro que soy el autor del presente trabajo investigativo **“EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”**, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son compromisos exclusivos del autor.

Atentamente,

.....
JUAN JAVIER TUMBACO YAGUAL
C.I.0909779837

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.

**DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS.**

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.

**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN.**

MSc. Luis Mazón Arévalo

DOCENTE TUTOR.

MSc. Tatiana Enríquez Rojas

DOCENTE DE ÁREA.

Abg. Joe Espinoza Ayala

SECRETARIO GENERAL

DEDICATORIA

Con mucho cariño dedico la presente investigación a las personas que hicieron todo en la vida, para lograr uno de mis objetivos principalmente a Dios, a mi familia especialmente a mi esposa Dayse Saá Vera, a mis hijos Dayse, Juan, Wellington, y Marcos Tumbaco Saá como también a mi padre Gonzalo Tumbaco Limones, quienes han hecho factible la cristalización de este objetivo.

El agradecimiento es fruto de la nobleza de sentimientos y por ello vierto mi fe siempre creciente, dejar evidenciado en agradecimiento a mis Profesores en general quienes ayudaron y direccionaron durante el proceso de estudio.

JUAN.

AGRADECIMIENTO

Dios es primero y para Él mis más sinceros agradecimientos ya que sin Él nada somos en la vida.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena quien me acogió para una mejor educación y transformándome así en un profesional de Educación Física, Deporte y Recreación, preparado para transmitir la enseñanza-aprendizaje adquirida.

A mis docentes y amigos quienes estuvieron en las buenas y en las malas para continuar en esta difícil tarea.

Al tutor MSc. Luis Miguel Mazón Arévalo, por contribuir al desarrollo del trabajo de titulación.

JUAN.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	I
PORTADILLA.....	II
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	III
AUTORÍA.....	IV
TRIBUNAL DE GRADO.....	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE CUADROS.....	XIII
ÍNDICE DE TABLAS	XIV
RESUMEN.....	XV
INTRODUCCIÓN	XVI
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA	1
1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.- Análisis crítico.....	2
1.3.- Prognosis.....	2
1.4.- Formulación del problema.....	3
1.5.- Delimitación del Objeto de investigación.....	3
1.5.1.- Unidades de observación.....	3
1.5.2.- Delimitación espacial.....	3
1.5.3.- Delimitación temporal.....	3
1.5.4.- Delimitación poblacional.....	3
1.5.- JUSTIFICACIÓN.....	4
1.6.- Objeto de estudio.....	5
CAPÍTULO II	7
MARCO TEÓRICO	7

2.1.- INVESTIGACIÓN PREVIAS.....	7
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	8
2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.....	9
2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.....	9
2.5.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	10
2.5.1.- Resistencia.....	10
2.5.2.- La resistencia aerobia.....	10
2.5.2.4.- Resistencia a la Velocidad-máxima.....	11
2.5.4.5- Resistencia de la fuerza.....	11
2.5.5.- Fuerza general (FG).....	11
2.5.6.- Factores que depende la fuerza muscular.....	12
2.5.7.- La fuerza en los niños y niñas de 10 a 13 años.....	12
2.5.8.- Capacidades condicionales.....	12
2.5.9.- Capacidades coordinativas.....	13
2.5.11.- Preparación física especial.....	15
2.5.12.- Característica de niños de 10 a 13 años en 100 metros planos.....	16
2.5.13.- Característica de la carrera de 100 metros planos.....	16
2.5.14.- Características de la carga a emplear con niños.....	17
2.6.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	17
2.7.-PREGUNTAS Y TAREAS CIENTÍFICAS.....	18
2.7.1.-Preguntas científicas.....	18
2.7.2.-Tareas científicas.....	19
CAPÍTULO III.....	20
MARCO METODOLÓGICO.....	20
3.1.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.....	20
3.1.1.- Métodos teóricos.....	20
3.1.2.- Histórico – Lógico.....	20
3.1.3.- Inductivo- Deductivo.....	20
3.1.4.- Analítico Sintético.....	20

3.2.- MÉTODOS EMPÍRICOS.....	21
3.2.1.- Encuesta.....	21
3.2.2.- Entrevista.....	21
3.2.3.- Guía de observación.....	21
3.2.4.- Estadístico-matemáticos.....	22
3.3.- TIPOS DE INVESTIGACIÓN.....	22
3.3.1.- Investigación exploratoria.....	22
3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.....	22
3.4.1.- Población.....	22
3.4.2.- Muestra.....	22
3.5.- INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	23
3.5.1.- Guía de observación.....	23
3.6.- ANÁLISIS ESTADÍSTICOS.....	23
3.6.1.- Análisis de la guía de observación.....	23
3.7.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN DE GUÍA DE OBSERVACIÓN.....	25
3.9.-ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES.....	27
3.10.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.....	37
3.10.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.....	37
3.10.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.....	38
3.11.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.....	38
3.11.1.- Conclusión.....	39
3.11.2.- Recomendación.....	39
PROPUESTA	40
CAPÍTULO IV	40
4.1.- DATOS INFORMATIVOS.....	41
4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	42
4.3. JUSTIFICACIÓN.....	43
4.4.- OBJETIVOS.....	44
4.4.1.- Objetivo General.....	44
4.5.- METODOLOGÍA.....	45
4.6.- PLAN DE ACCIÓN.....	47

4.7.-DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO.	48
4.7.1.- Ejercicios de resistencia para la fuerza rápida.	48
4.8.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA PROPUESTA.....	70
4.8.1.- Conclusiones.....	70
4.8.2. Recomendaciones.....	70
CAPÍTULO V	71
MARCO ADMINISTRATIVO	71
5.1.- Recursos.....	71
5.1.1.- Institucional.	71
5.1.2.- Humanos.	71
5.1.3.- Materiales.....	72
5.1.4.-Economicos.....	72
5.2.- Presupuestos.	72
5.2.-CRONOGRAMA.	75
BIBLIOGRAFÍA	76
ANEXOS	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1.- Conocimiento de los ejercicios especiales.....	27
GRÁFICO N° 2.- Practica de los ejercicios especiales.	28
GRÁFICO N° 3.- Qué es la fuerza rápida.	29
GRÁFICO N° 4.- Conocimiento de la resistencia.	30
GRAFICO N° 5.- Práctica de ejercicios especiales de resistencia.....	31
GRÁFICO N° 6.- Consideración de prácticas de ejercicios especiales.	32
GRÁFICO N° 7.- Ejercicios que mejoran el rendimiento en el atleta.	33
GRÁFICO N° 8.- Días de prácticas de los ejercicios.	34
GRÁFICO N° 9.- Participar de ejercicios especiales de resistencia.....	35
GRÁFICO N° 10.- Motivación al practicar los ejercicios.	36

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1.- Programa de ejercicios.	48
CUADRO N° 2.- Recursos institucionales.	72
CUADRO N° 3.- Recursos humanos.	73
CUADRO N° 4.- Recursos materiales.	73
CUADRO N° 5.- Total de los recursos económicos.	74
CUADRO N° 6.- AÑO 2014-2015.	75

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1.- Guía de observación para los niños.	24
TABLA N° 2.- Conocimiento de los ejercicios especiales.	27
TABLA N° 3.- Práctica de los ejercicios especiales.	28
TABLA N° 4.- Qué es la fuerza rápida.	29
TABLA N° 5.- Conocimiento de la resistencia.	30
TABLA N° 6.- Práctica de ejercicios especiales de resistencia.	31
TABLA N° 7.- Consideración de prácticas de ejercicios especiales.	32
TABLA N° 8.- Ejercicios que mejoran el rendimiento en el atleta.	33
TABLA N° 9.- Días de prácticas de los ejercicios.	34
TABLA N° 10.- Participar de ejercicios especiales de resistencia.	35
TABLA N° 11.- Motivación al practicar los ejercicios.	36



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 ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.

Tutor: MSc. Luis Mazón Arévalo.

Autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

RESUMEN

La condición física es primordial en los atletas que practican la velocidad, ya que en la competencia debe de correr en metro lineal los 100 metros planos en un 100% de su velocidad, por tal razón los estudiantes deben entrenar la velocidad de acuerdo al sexo y edad. La Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” no cuenta con un entrenador y solo en competencias llega un aficionado para poderlo entrenar de una manera empírica, por tal razón la presente investigación tiene como objetivo los ejercicios especiales de resistencia que ayudara con el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos. Dentro de la parte metodológica están considerados los métodos investigativos, científicos así como los empíricos que van orientados al estudio específico de los ejercicios de resistencia. El objeto de estudio de esta investigación corresponde a 21 estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”, teniendo como resultados el desconocimiento de los ejercicios especiales, por tal razón la propuesta tiene un método de entrenamiento específico, que incluye tres partes esenciales como son: la parte inicial que corresponde a la movilidad articular y calentamiento, otra que es la parte principal con ejercicios específicos para el desarrollo de la fuerza rápida la parte final relacionada a los ejercicios de respiración, relajación, y estiramiento. Propuesta que es considerada por la directora de la institución educativa para el mejoramiento de la velocidad.

Palabras claves: **estudiantes, ejercicios, resistencia, fuerza, velocidad.**

INTRODUCCIÓN

El ser humano por naturaleza busca hacer ejercicios para desarrollar su capacidad motora unos con mayor intensidad que otros, a través de la historia el hombre ya daba inicio de carreras tanto para poder subsistir como para poder trasladarse de un lugar a otro es decir como medio de supervivencia. Las carreras forman partes del ser humano y ha ido evolucionando desde los Juegos Olímpicos en la Antigua Grecia hasta los Juegos Olímpicos Modernos, con el tiempo se han venido desarrollando cambios dentro de su estructura como en la parte técnica. El entrenamiento de niños y jóvenes es posible y recomendable siempre que y cuando se ajuste a las posibilidades cada sexo y edad.

Para ello, es absolutamente necesario el respeto a los principios de adaptación a la edad y a la individualidad, lo cual implica considerar en todo momento las posibilidades biológicas, el talento, la motivación y la disposición del niño para lograr resultados óptimos, ya que los resultados hay que buscarlos en las competencias porque es un medio de entrenamiento, dentro de estos interesa que el niño asimile el atletismo mediante la preparación física general ya que debe de estar preparado para recibir grandes cargas durante toda su vida deportiva.

Según los autores (ROSA G & SAORÍN, 2014) manifiestan que la prueba de 100 metros, ha sido analizada en grandes competiciones, y ha dado la oportunidad a los entrenadores y a los propios atletas, de tener más información útil sobre los índices internos y externos de la carga de entrenamiento al más alto nivel. El análisis de las carreras de los mejores velocistas del mundo en la especialidad de 100 metros sirve de referencia para la evaluación técnica y para racionalizar los resultados obtenidos,

en relación a la programación de los entrenamientos y la preparación de las competiciones al más alto nivel.

Los autores (SANCHEZ L, WANTON, & BOZA, 2013) afirman que queda claro que a partir de estos elementos, que existe una relación entre fuerza y velocidad de desplazamiento. Pero para que eso garantice un resultado deportivo, esa relación tiene que darse manifestando dominio del gesto técnico competitivo.

Es necesario en este inicio, desarrollar un conjunto de capacidades motrices, que garantizarán en el futuro, su especialización deportiva profunda.

CAPÍTULO I.- dentro de este capítulo está considerado el problema, el planteamiento, la formulación del problema, la justificación, el objeto de estudio, el campo de acción, y el objetivo general donde se planteara el trabajo a realizar mediante la guía de ejercicios para el desarrollo de la fuerza rápida.

CAPÍTULO II.- se darán a conocer el marco teórico mediante las tareas y preguntas científicas relacionadas a desarrollar la fuerza rápida en los corredores de 100 metros planos.

CAPÍTULO III.- dentro de este capítulo se abordó la metodología a emplear para el desarrollo de la velocidad, métodos de investigación científica, métodos teóricos, históricos lógicos, inductivos deductivos, analíticos sintéticos, métodos empíricos como encuesta, entrevista y guía de observación, tipos de investigación población y muestra.

CAPÍTULO IV.- aquí se detalló la propuesta relacionada al tema con el plan de acción, lo cual sustentará la investigación.

CAPÍTULO V.- en este capítulo se indicó el marco administrativo con su presupuesto de materiales y su cronograma.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A nivel nacional las competencias inter-escolares son consideradas de forma primordial y hacen mucho énfasis en que cada institución participen en estos eventos especialmente en las carreras de velocidad de 100m planos preparando al atleta de una manera rápida e empírica o haciendo una prueba de velocidad para escogerlo y llevarlo a la competencia. Con ejercicios netamente especiales y que irán relacionados con todo aquellos que se utilizara para el mejoramiento de las cualidades y condiciones físicas en los corredores de la edad de 10 a 13 años, se busca implementar esta solución a un problema motriz adquirido, por la mala ejecución de los movimientos en los primeros años.

En el Ecuador el Ministerio de Educación tiene programas para las escuelas y colegios en el que se aplica la Educación Física como un desarrollo básico para mejorar la capacidad motora de los niños y niñas, teniendo en cuenta de que todo esto puede mejorar si se aplica como un desarrollo específico donde la velocidad es primordial en las competencias atléticas o deportes a participar.

En la provincia de Santa Elena la Federación Deportiva Estudiantil de Santa Elena, hace campeonatos inter-escolar de atletismo, pero no todas las escuelas participan por falta de profesores de Educación Física ya que mediante los conocimientos

teóricos y científicos de estos se puede lograr una preparación óptima para dichas competencias.

En la Parroquia Atahualpa, carecen de personal idóneo o profesional que puedan lograr el desarrollo de la velocidad y hacen de manera empírica, y es aquí dentro de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” donde deben trabajar la velocidad siempre y cuando se ajuste a las posibilidades y limitaciones de cada edad y sexo.

1.2.- Análisis crítico.

Los ejercicios de resistencia son poco conocidos, además que los docentes de las escuelas tienen escasos conocimientos y por ende una mala utilización de los implementos deportivos. La enseñanza aprendizaje de velocidad en los escolares son poco aplicados ya que en el Ecuador, el Ministerio de Educación aplica a la Educación Física como una materia básica y no como una materia específica para el desarrollo de la velocidad pudiendo ser ésta como una base primordial para el desarrollo de la fuerza rápida que es el problema a resolver en el atleta.

1.3.- Prognosis.

Si no se pone empeño para solucionar este problema la participación de las competencias atléticas a nivel inter-escolar tendrán una mala imagen en las carreras de velocidad de 100m planos y este a su vez reducirá las oportunidades y participación de los niños en las escuelas, además de tener una preparación óptima de entrenabilidad de los niños.

1.4.- Formulación del problema.

¿Cómo la aplicación de ejercicios especiales de resistencia contribuirá para el desarrollo de la fuerza rápida en los 100 metros planos de 10 a 13 años en la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, en el periodo académico 2014 -2015?

1.5.- Delimitación del Objeto de investigación.

Campo: Educativo.

Área: Educación Física.

Aspecto: Disciplina de atletismo, 100 metros planos.

1.5.1.- Unidades de observación.

Edades de 10 a 13 años.

1.5.2.- Delimitación espacial.

Se llevó a cabo en el cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, específicamente en la Parroquia Atahualpa en la cancha de fútbol de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”.

1.5.3.- Delimitación temporal.

La investigación se desarrolló durante el año 2014 – 2015.

1.5.4.- Delimitación poblacional.

Se consideraron 21 estudiantes de 10 – 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”.

1.5.- JUSTIFICACIÓN.

Los ejercicios y movimientos básicos específicos de resistencia en la prueba de velocidad en los escolares, son elementos de gran **importancia** en el proceso enseñanza-aprendizaje y como es lógico en su momento al rendimiento deportivo, ya que no se cuentan con el personal idóneo para su desarrollo, razón **factible** para poner énfasis en la realización de esta investigación, mediante el cual se pondrá incluso a conocimiento de los profesores y de los padres de familia, para que sea parte de la solución al problema planteado.

Los ejercicios especiales de resistencia serán de gran **utilidad**, ya que los mismos los utilizarán y darán a conocer a los escolares, pondrán en práctica en la preparación física y darle un cambio motor para el futuro en la fuerza rápida, pudiendo participar en competencias escolares en la disciplina de atletismo que es la base principal y fundamental para practicar cualquier deporte.

El estudio realizado en la comunidad de Atahualpa respecto de los los ejercicios de velocidad **beneficiarán** al desarrollo motor de los niños y niñas que practican la velocidad y los mismos podrían formar parte de las competencias sea esta a nivel escolar, provincial, nacional e internacionalmente y el punto de referencia será la Escuela Básica “Quince de Marzo” donde se trabaja para alcanzar un óptimo desarrollo en su vida deportiva específicamente en contribuir con el desarrollo de la fuerza rápida.

Como indica (HOMILLOS B, 2010) que ésta categoría va a representar el comienzo de la primera fase puberal aunque algunas niñas ya lo iniciaron al final de su etapa

alevín. Los chicos, algo más retrasados, también van a sufrir sus primeros efectos de la pubertad (12-13), estimulándose la activación hormonal y aumentando el volumen muscular, alcanzando en torno al 35% (chicos) y 30% (chicas).

Además (ÁLVAREZ S, 2009) menciona que esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces es el juego.

Entre los 10 y 13 años mejora la velocidad de contracción muscular, alcanzando alrededor de los 13 años un alto nivel de frecuencia en movimiento, además una gran parte del adelanto de la ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo, se orientan a la optimización de las diferentes manifestaciones de la fuerza y la caracterización de los atletas exitosos evidencian que es común entre ellos, un alcance de los valores de fuerza más allá de lo normal según (BECALI G, 2009, pág. 4)

1.6.- Objeto de estudio.

Proceso de entrenamiento de resistencia a la fuerza rápida.

1.7.- Campo de acción.

Los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida en edades de 10 a 13 años en proceso de desarrollo de la velocidad.

1.8.- Objetivo de la investigación.

1.8.1.- Objetivo general.

Analizar la importancia de los ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en los corredores de 100 metros planos en edad de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” ubicada en la parroquia Atahualpa.

1.8.2.- Objetivos específicos.

1. Diagnosticar la práctica de los ejercicios especiales de resistencia en la disciplina del atletismo en la modalidad de 100 metros planos que ayude al desarrollo de la fuerza rápida.
2. Establecer los criterios apropiados en la preparación de los deportistas, que dan cuenta de una iniciación deportiva saludable.
3. Aplicar los ejercicios especiales de resistencia a los niños de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” para el desarrollo de la fuerza rápida en los corredores de 100 metros planos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- INVESTIGACIÓN PREVIAS.

La preparación debe cumplir ciertas actividades físicas sean éstas individual como grupal y por no contar con un especialista en la materia se ve enfocados a trabajos empíricos que conllevan a realizar ejercicios mal ejecutados donde no hay mejoramiento ni técnica esto influye en una buena o mala salida, por tal motivo se debe mejorar estos a bases de ejercicios planificados para obtener rendimientos óptimos que deben realizar los velocistas en una preparación general y específicas.

Según Grosser, 1992, a partir de los 11 a 13 años, se provoca una fase sensible para la fuerza explosiva y en parte también para la fuerza resistencia, lo que permite comenzar el entrenamiento de fuerza máxima. Esta preparación de la velocidad se encuentra inmersa en el atletismo ya que es la base para practicar cualquier deporte, por tal motivo los corredores velocista de la escuela Básica “Quince de Marzo” deben realizar ejercicios especiales de resistencia y por ende mejorar los aspectos técnicos de la carrera de velocidad, además de mejorar la fuerza rápida factor esencial en la prueba de 100 metros planos.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Basados en los hechos y realidades de la teoría a la práctica, realizando actividad física unos con mayor intensidad que otros ya que a través de esto se mejora los valores educativos de la sociedad siendo estos incuestionable para la formación integral del individuo, compartiendo, practicando y mejorando día a día las destrezas básicas, las cuales provienen de los gestos naturales del ser humano.

En los últimos años se ha incrementado un número significativo de personas con problemas de salud los mismos que deciden iniciar programas de actividades físicas para paliar los efectos negativos de sus enfermedad, practicando ejercicios físicos sean estos por recomendaciones médicas o por iniciativa propia, tal es así que se debe conocer los procesos de enseñanza aprendizaje en el desarrollo motor.

Autor como (MASCARÓS B, 2010) menciona que se han desarrollado diferentes trabajos de investigación y se ha buscado cuál es el punto de mejor relación entre fuerza y velocidad. Y se ha encontrado que la potencia máxima se encuentra al 30 % de la fuerza máxima y al 30 % de la velocidad máxima.

Según LÓPEZ P, en el Manual de Educación Física y Deportes manifiesta que el atletismo está considerado como la bases de todas las demás especialidades deportivas, su proceso de iniciación adquiere una especial importancia, y dentro de éstas, las carreras de velocidad que si bien es cierto en edades temprana no se practica por falta de conocimientos científicos y dentro de estos una planificación adecuada ya que es muy importante en el desarrollo y crecimiento del ser humano.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

La consideración del origen social y la estructura mediatizada de las funciones mentales condujeron a Vigotsky a plantear la ley genética fundamental del desarrollo: “Todas las funciones psicointelectivas del niño aparecen dos veces: La primera vez en sus actividades colectivas, en las actividades sociales, o sea, como funciones intersíquicas; la segunda, en las actividades individuales, como propiedades internas del niño, o sea, como funciones intrapsíquicas.

A partir de esa ley Vigotsky formuló el concepto de zona de desarrollo próximo, la que se puede definir como la diferencia entre el nivel de las tareas realizables con ayuda de los adultos y el nivel de las tareas que pueden desarrollarse con la actividad independiente, lo que el niño es capaz de hacer con ayuda de los adultos, lo llamamos zona de desarrollo potencial, es decir, es la distancia que media entre el plano de las interacciones sociales y el plano de la conciencia individual.

2.4.- FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA.

Para Piaget, las estructuras intelectuales y los conocimientos mismos, son contruidos por el sujeto, pues no dependen únicamente de la herencia, el ambiente y la maduración. De ahí el nombre de la teoría del constructivismo, dado a la concepción piagetiana. De acuerdo con el autor Piaget, los conocimientos en este caso son elaborados por los Docentes o Preparador físico, que dirige todo el proceso de preparación y competencia de los deportistas para lo cual estructura su actividad pedagógica de proyección o construcción, organizativa y comunicativa, además de ser el que toma las decisiones en el entrenamiento.

2.5.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

Por medio de estos conceptos se fundamenta los siguientes:

2.5.1.- Resistencia.

Según (GÓMEZ & JIMÉNEZ, 2009) menciona que la capacidad para mantener durante un tiempo prolongado un esfuerzo activo muscular voluntario. También se considera la resistencia como una capacidad que se opone a la fatiga.

2.5.2.- La resistencia aerobia.

Los adolescentes y jóvenes utilizan unas frecuencias cardíacas más altas que los varones para esfuerzos máximos y submáximos. Las niñas emplean todavía frecuencias más altas para realizar el mismo trabajo. La resistencia de las niñas es muy parecida a la de las mujeres, pero algo menor que la de los niños de la misma edad, cuando se dedican a pruebas de larga distancia. (TEJERA A. , 2009, pág. 7).

2.5.2.1.- Resistencia I.

Esta es la que plantea el Subsistema Nacional de Educación Física de Cuba, referente al trabajo que se desarrolla en las clases de Educación Física de los diferentes ciclos y grados y que acogen los deportes a cíclicos y de corta duración.

2.5.2.2.- Resistencia II.

Esta es la que se propone para los deportes que necesiten en sus acciones competitivas una gran capacidad aerobia, sobre todo para aquellos eventos cíclicos y de larga duración, por ejemplo: los eventos de medio fondo y fondo del Atletismo, la Natación, el Remo, el Ciclismo de ruta, etc.

2.5.2.3.- Resistencia a la Fuerza-explosiva.

Como aquella capacidad de resistencia frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio cuando las velocidades de contracción sean máximas en movimientos acíclicos delante de resistencias mayores (JÓDAR, 2014).

2.5.2.4.- Resistencia a la Velocidad-máxima.

Definición: Capacidad de resistir frente a la disminución de la velocidad causada por el cansancio en caso de movimientos cíclicos de velocidades de contracción máximas.

2.5.4.5- Resistencia de la fuerza.

Según mencionan (LINCIDE, MARCHENA, & DUEÑAS, 2012) que la capacidad de resistencia al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza de relativa larga duración.

2.5.5.- Fuerza general (FG).

Es la capacidad de vencer o mantener una resistencia con una contracción muscular, al trabajar la fuerza se produce unos procesos de adaptación (REDONDO, 2011).

2.5.5.1- Fuerza rápida (FR).

Que es la capacidad de oponerse a resistencias en un tiempo mínimo es decir es la aplicación de la fuerza con rapidez (ACOSTA & QUENGUAN, 2013)

2.5.5.2.-El inicio de la preparación de la fuerza rápida.

Según los conocimientos científicos los fundamentos para el desarrollo de la fuerza son en su totalidad muy complejos y hasta hoy sólo se han investigado parcialmente

pero todos coinciden en que el inicio de la preparación de la fuerza se sitúa en los niños entre los 7 y los 10 años y para su desarrollo (FRÓMETA, 2013).

2.5.6.- Factores que depende la fuerza muscular.

Grado de excitación de los centros nerviosos que rigen la contracción muscular.

- Los esfuerzos volitivos.
- Estado del aparato apoyo-ligamentoso.
- Diámetro de los músculos.
- Coordinación intramuscular.
- Características mecánicas del movimiento.

2.5.7.- La fuerza en los niños y niñas de 10 a 13 años.

Mejoran la fuerza rápida, mejora la relación peso corporal – fuerza. Esto es especialmente significativo en el caso de la fuerza de apoyo de brazos, si bien ésta todavía no alcanza niveles totalmente satisfactorios en ningún de los dos sexo. Por el contrario la fuerza de pierna, está mucho más desarrollada, lo cual demuestra en el buen rendimiento en las carreras de velocidad (TEJERA A. , 2009)

2.5.8.- Capacidades condicionales.

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consientes del individuo.

2.5.9.- Capacidades coordinativas.

(MASSAFRET & SEGRÉS, 2010) Definen las capacidades coordinativas como el conjunto de capacidades que favorecen la eficiencia y la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, a través de la estrecha relación del Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética, fomentando la individualidad y la creatividad en el gesto, favoreciendo el aprendizaje y facilitando el acercamiento entre la acción final real y la acción final deseada.

2.5.9.1.- Fuerza - Resistencia.

Es la capacidad del cuerpo para aguantar prolongadamente en el tiempo esfuerzos repetidos con cargas entre ellas se expresa la evolución de la resistencia con la edad:

- De los 8 a los 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir los esfuerzos moderados y continuados.
- Entre los 12 y los 18 años sólo debe desarrollarse la resistencia aeróbica.

2.5.9.2.- Concepto de Velocidad.

Es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo-esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido (TEJERA A. , 2009).

2.5.9.3.- Rapidez.

Como indica (MARTÍN Q, 2009), en la rapidez se engloba, por un lado, el reconocimiento de la situación, la elaboración de la respuesta y la orden del movimiento más eficaz, y por otro lado, la ejecución de un movimiento simple en el mínimo tiempo.

2.5.10.- Características fisiológicas en la velocidad (100 metros planos).

a. La estatura.

No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista, miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es más un impedimento que la falta de talla física a la hora de formar un gran velocista de 100 y 200 metros lisos.

b. El peso.

El velocista debe ser un atleta armónico que tiene que estar en su peso justo. Hay que tener en cuenta que los velocistas eliminan muy mal las grasas y por tanto deben extremar sus precauciones a la hora de encontrar una dieta sana y equilibrada.

c. La calidad de las fibras.

"Un velocista nace, pero tiene que hacerse con el tiempo". A más de un gran entrenador se ha oído esta frase alguna vez, pero ¿por qué nace el velocista? La respuesta es simple: porque tiene un gran porcentaje de fibras explosivas en su cuerpo.

En los músculos se pueden distinguir varios tipos de fibras: rojas (lentas), mixtas (rápidas con capacidad aeróbica) y explosivas (rápidas con capacidad anaeróbica para esfuerzos muy cortos). El número de estas últimas es el que caracteriza al velocista de 100 y 200 metros lisos.

d. La musculación.

En los últimos años, la musculación se ha convertido en un factor clave del velocista, hasta el punto de que algunos técnicos comparan la imagen de estos corredores con la de los culturistas. Cada vez resulta más raro encontrar a un velocista que destaque por su exagerada delgadez y se tiende, por el contrario, al velocista potente, fuerte y musculoso.

2.5.11.- Preparación física especial.

La preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

En la preparación de los 100 metros planos debemos considerar factores como, la vía energética prevalente, las capacidades más utilizadas, los suministros adecuados en cada una de las dietas y sobre todo la periodización en la planificación (DIÉGUEZ, 2014).

2.5.11.1.- La importancia del atletismo.

El atletismo es un deporte que en principio, parte de la individualidad. Nace del esfuerzo y de la capacidad física y mental del propio deportista. Este ha de ser capaz de trabajar su cuerpo desde un punto de vista muscular, para poder soportar cualquier prueba, ya sea de velocidad, de medio fondo o fondo y al mismo tiempo

tiene que tener la suficiente capacidad mental, para ser capaz de explotar todo el potencial de fuerza y velocidad en una prueba corta.

2.5.11.2.- Ejercicio físico.

Aquel movimiento o tipo de actividad motora que es empleada para solucionar las tareas de la Educación Física, el Deporte y el Entrenamiento Deportivo para lo cual pueden servir los más variados tipos de actividad motora. (PARRIS S, 2009)

2.5.12.- Característica de niños de 10 a 13 años en 100 metros planos.

Al comienzo de la etapa escolar se presentan grandes diferencias individuales, desde el punto de vista cualitativo. En las carreras lentas muestran, por lo general, una buena coordinación. Además como menciona (CIDONCHA F, 2010) se da una iniciación a las habilidades y tareas específicas que tienen un carácter lúdico-deportivo y se refieren a actividades deportivas o actividades expresivas. Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes. Se inician habilidades específicas de cada deporte y técnicas para mejorar los gestos. .

2.5.13.- Característica de la carrera de 100 metros planos

Considerada como la prueba más corta del atletismo olímpico, también conocida como la prueba reina del campo y pista, su práctica los realizan varones y mujeres, se corre en línea recta, dentro de la formación básica en el atletismo que corresponde a la preparación de los deportistas de 10 y 11 años. Se le consideran de velocidad por el ritmo de carrera, (ALCOBA & JIMÉNEZ, 2009).

2.5.14.- Características de la carga a emplear con niños.

El autor (TEJERA A. , 2009) muestra en su libro lo siguiente, la duración total de una sesión de fuerza: 20 a 40 minutos.

Frecuencia semanal: 2 veces como mínimo por semana.

Intensidad: Entradas en acción cortas y veloces utilizando el propio cuerpo. A partir de los 10 años de edad pueden comenzar a utilizar ligeras cargas extras como balones pesados o bolsas de arena de 1 a 3 kg.

Volumen: La duración de cada serie no debe superar los 15" – 20", ya que después es necesario el metabolismo láctico.

Pausas: Las pausas de recuperación deben ser mayores a un minuto para permitir el restablecimiento de la fosfocreatina gastada y de la energía del sistema nervioso. Estos valores de la carga representan el método de intervalos con una clara orientación al desarrollo de la fuerza rápida.

2.6.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La convención sobre los derechos del niño, en el artículo 31 manifiesta que todos los estados deben respetar y promover el derecho del niño a participar en este caso según la publicación de UNICEF, más en anexos.

Tumbaco Juan art. 82. LEY DEL DEPORTE, (2010, pág. 12)

El artículo sustenta que en los contenidos de la Educación Física deben impartirse actividades que permitan estimular las capacidades físicas e intelectuales de los

estudiantes, siendo factibles los ejercicios especiales de resistencia para la fuerza rápida en la disciplina del atletismo.

Tumbaco Juan PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR, (2013, pág. 148).

En el objetivo 3 en los lineamientos estratégicos número 3.7. Explica que, es importante que en los tiempos libres y en los momentos disponibles en cualquier institución fomentar el tiempo libre en actividades físicas que ayude a la salud ejercitando el cuerpo.

2.7.-PREGUNTAS Y TAREAS CIENTÍFICAS.

2.7.1.-Preguntas científicas.

1. ¿Cuáles son los antecedentes y diagnósticos Teóricos Metodológicos de los ejercicios especiales de resistencia que caracterizan el desarrollo de la fuerza rápida en los atletas internacionales?
2. ¿Cuál es el estado actual respecto a la resistencia de los corredores de 100 metros planos de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa?
3. ¿Qué ejercicios especiales de resistencia se debe aplicar para el desarrollo de la fuerza rápida en edades de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa?
4. ¿Cuál es la valoración teórico- práctico de los ejercicios especiales de resistencia que van a contribuir al desarrollo de la fuerza rápida en niños de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la parroquia Atahualpa?

2.7.2.-Tareas científicas.

- 1.** Determinar los antecedentes Teóricos Metodológicos de los ejercicios de resistencia que caracterizan el desarrollo de la fuerza rápida en los atletas internacionales.
- 2.** Diagnosticar el estado actual de resistencia en los corredores de 100 metros planos de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa.
- 3.** Seleccionar un conjunto de ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en edades de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa.
- 4.** Elaboración y Diseño práctico-teórico de los ejercicios especiales de resistencia que van a contribuir al desarrollo de la fuerza rápida en niños de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la parroquia Atahualpa.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.- MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.

Mediante la investigación científica que es base que sustenta el trabajo metodológico y presentar la propuesta que se enmarca en dicha investigación.

3.1.1.- Métodos teóricos.

Mediante este método va a contribuir y fundamentar con conceptos, teorías, leyes que permitió dirigir y proyectar la propuesta mediante la investigación científica.

3.1.2.- Histórico – Lógico.

Estos se darán a conocer fundamentalmente como emprendieron los entrenamientos de la velocidad en la antigüedad en el deporte del atletismo en todo el mundo.

3.1.3.- Inductivo- Deductivo.

Mediante ejercicios especiales van a permitir un trabajo resistencia para fortalecer la capacidad motriz y por ende mejorar la fuerza rápida en edades de 10 a 13 años de la escuela de educación básica “Quince de Marzo”.

3.1.4.- Analítico Sintético.

Este método dará a conocer mediante la investigación los contenidos y parámetros de los ejercicios especiales de resistencia en los niños de manera individual de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”.

3.2.- MÉTODOS EMPÍRICOS.

Dentro de los métodos empíricos se aplicará una entrevista, una encuesta y una guía de observación que darán la información de cómo utilizarán los ejercicios especiales de resistencia en los velocistas de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”, basado en la parte pedagógica, técnica y científica de una propuesta o solución a la problemática.

3.2.1.- Encuesta.

Se realizará una encuesta a los atletas de 100 metros planos de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”, con el fin de conocer los ejercicios especiales de resistencia que contribuyan con el desarrollo de la fuerza rápida y responder sus opiniones sobre este método.

3.2.2.- Entrevista.

Se realizará la entrevista a la Lcda. Rita Bernabé Directora de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” para dar a conocer cuál es la importancia de los ejercicios especiales de resistencia en el desarrollo de la fuerza rápida en los velocistas.

3.2.3.- Guía de observación.

Mediante la guía de observación se aplicará el plan de entrenamiento a los atletas de 100 metros planos dando a conocer los ejercicios especiales de resistencia, para mejorar y desarrollar la fuerza rápida, tomando en cuenta la técnica para su aplicación.

3.2.4.- Estadístico-matemáticos.

Se efectuará el análisis orientado a los resultados que se obtengan durante la aplicación de los ejercicios de resistencia que permitan establecer datos reales en porcentajes, los mismos que son presentados y organizados en tablas.

3.3.- TIPOS DE INVESTIGACIÓN.

Investigación acción participativa de tipo descriptiva.

3.3.1.- Investigación exploratoria.

¿Qué efecto producen los ejercicios especiales de resistencias para el desarrollo de la fuerza rápida?

3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.4.1.- Población.

Se contó con una población de niños de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa del Cantón Santa Elena provincia de Santa Elena 2014.

3.4.2.- Muestra.

Se contó con una muestra de 21 atletas de 100 metros planos de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la Parroquia Atahualpa del Cantón Santa Elena provincia de Santa Elena 2014.

En esta población no se puede aplicar la fórmula por no contar con una cantidad para su utilización.

3.5.- INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN.

3.5.1.- Guía de observación.

Mediante la visualización se pudieron apreciar las falencias de los niños en los entrenamientos y aplicación de los ejercicios, pudiendo evaluar de esta manera con elementos que van a permitir dar una respuesta para verificar y aplicar la correcta la utilización de los ejercicios especiales de resistencia.

3.6.- ANÁLISIS ESTADÍSTICOS.

Los análisis orientados y los resultados obtenidos durante la aplicación de los ejercicios de resistencia permitieron establecer datos reales en porcentajes, los mismos que son presentados con gráficos de pastel y organizados en tablas.

3.6.1.- Análisis de la guía de observación.

Al visualizar y evaluar se tomaron en cuenta los siguientes factores, que permitieron los siguientes resultados, dentro del entorno donde practican los niños de 10 a 13 años e identificar los errores y la mala aplicación de los ejercicios especiales de resistencia.

TABLA N° 1.- Guía de observación para los niños.

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Los niños que practican los ejercicios mantienen un horario definidos.	X		Todos cumplen a cabalidad porque se lo realiza como una clase de educación física normal.
2	En los entrenamientos los niños realizan un calentamiento adecuado.		X	Hacen un calentamiento que no va de acuerdo a la práctica es decir no toman en cuenta la movilidad articular ni los ejercicios específicos.
3	Los niños que practican los ejercicios especiales hacen un entrenamiento adecuado.		X	Los niños no hacen un entrenamiento adecuado, solo los realizan con juegos recreativos.
4	Durante la salida lo realiza con rapidez.		X	En esta observación ningún niño lo realiza correctamente.
5	Ejecutan ejercicios de fuerza rápida.	X		Tienen falencia en la aplicación de ejercicios de fuerza rápida.
6	Los niños ejecutan ejercicios de resistencia.		X	Parcialmente ejecutan los ejercicios de resistencia.
7	Realizan ejercicios de fuerza.	X		Los niños no realizan ejercicios de fuerza adecuada.
8	Los niños realizan ejercicios de rapidez.	X		Realizan ejercicios de rapidez debes en cuando.
9	Los niños ejecutan ejercicios de fuerza rápida.			Lo niños lo realizan en una forma general aplicado como variaciones de saltar.

Fuente: Efectuada la observación en la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”.

Elaborado por: Juan Javier Tumbaco Yagual.

3.7.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN DE GUÍA DE OBSERVACIÓN.

3.7.1.- Conclusión.

Mediante esta guía se observó que en el entrenamiento se pudo apreciar que los niños no realizan ejercicios especiales para desarrollar la velocidad, pudiendo constatar en los niños un bajo rendimiento físico debido a la mala aplicación y ejecución de los ejercicios, los mismos que no son aptos ni adaptables para el desarrollo de la fuerza rápida.

Al iniciar el calentamiento realizan ejercicios de forma general, los mismos que no son recomendables en realizar carreras de velocidad, para esta actividad hay que iniciar con la movilidad articular ya que hay que preparar y activar al organismo, se observó también que los niños no tienen ni se acondicionan correctamente previo a una competencia, ya que solo tienen como base las clases de educación física y no hay una planificación basada en la preparación específica de la velocidad.

3.7.2.- Recomendación.

Se debe considerar una planificación de ejercicios especiales de resistencia que vayan a contribuir al mejoramiento de la fuerza rápida en los niños de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” permitiendo de esta manera llegar a las competencias de forma óptima y segura en la participación de los juegos escolares estudiantiles.

3.8.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Para su debido análisis y dar a conocer un programa de ejercicios especiales de resistencia se encuestó a 21 niños de 10 a 13 años, con el fin de conocer y mejorar su capacidad física para el desarrollo de la fuerza rápida.

Se aplicó tablas, porcentaje y gráficos en forma de pastel, que son importantes para el análisis de resultados, aplicando la herramienta de Microsoft Excel que es de gran utilidad.

3.9.-ANÁLISIS DE LA ENCUESTA A LOS ESTUDIANTES.

1. ¿Conoces que son ejercicios especiales?

TABLA N° 2.- Conocimiento de los ejercicios especiales.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	14%
NO	18	86%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 1.- Conocimiento de los ejercicios especiales.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: El 86% de los estudiantes que comprenden las edades de 10 a 13 años, actualmente no conocen los ejercicios especiales, mientras que el 14% afirmaron conocer los ejercicios especiales en la disciplina de atletismo.

2. ¿Has practicado alguna vez los ejercicios especiales?

TABLA N° 3.- Práctica de los ejercicios especiales.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	24%
NO	16	76%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 2.- Practica de los ejercicios especiales.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: el 76% de los encuestados no conocen sobre la práctica de los ejercicios especiales mientras que el 24 % manifestaron haber practicado los ejercicios en la disciplina de atletismo.

3. ¿Sabes que es fuerza rápida?

TABLA N° 4.- Qué es la fuerza rápida.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	43%
NO	12	57%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 3.- Qué es la fuerza rápida.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: Los estudiantes en un 57% no conocen que es fuerza rápida mientras que el 43% de los estudiantes manifiesta conocer que es la fuerza rápida.

4. ¿Conoces los ejercicios de resistencia?

TABLA N° 5.- Conocimiento de la resistencia.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	10%
NO	19	90%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 4.- Conocimiento de la resistencia.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: los estudiantes de 10 a 13 años en un 90% no conocen los ejercicios de resistencia, mientras que en un 10% de los estudiantes manifestaron haber conocido los ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza rápida.

5. ¿Conoces a un entrenador que te haya enseñado a practicar los ejercicios especiales de resistencia?

TABLA N° 6.- Práctica de ejercicios especiales de resistencia.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	33%
NO	14	67%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRAFICO N° 5.- Práctica de ejercicios especiales de resistencia.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: El 67% manifiesta no conocer a un entrenador que le haya enseñado a practicar los ejercicios especiales de resistencia, y un 33% afirma haber conocido a un entrenador que le haya enseñado los ejercicios especiales de resistencia.

6. ¿Consideras importante práctica los ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida?

TABLA N° 7.- Consideración de prácticas de ejercicios especiales.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	86%
NO	3	14%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 6.- Consideración de prácticas de ejercicios especiales.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: El 14% de los estudiantes manifiesta que no es importante practicar los ejercicios especiales de resistencia, mientras que un 86% afirmaron que es importante la práctica de los ejercicios especiales para el desarrollo de la fuerza rápida.

7. ¿Cree usted que los ejercicios van a mejorar el rendimiento del atleta en la prueba de 100 metros planos?

TABLA N° 8.- Ejercicios que mejoran el rendimiento en el atleta.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	71%
NO	6	29%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 7.- Ejercicios que mejoran el rendimiento en el atleta.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: los estudiantes en un 29% creen que los ejercicios especiales de resistencia no van a mejorar la velocidad, mientras que un 71% confirmaron que los ejercicios especiales de resistencia van a mejorar la fuerza rápida.

8. ¿Cuántos días a la semana estaría dispuestos a practicar los ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida?

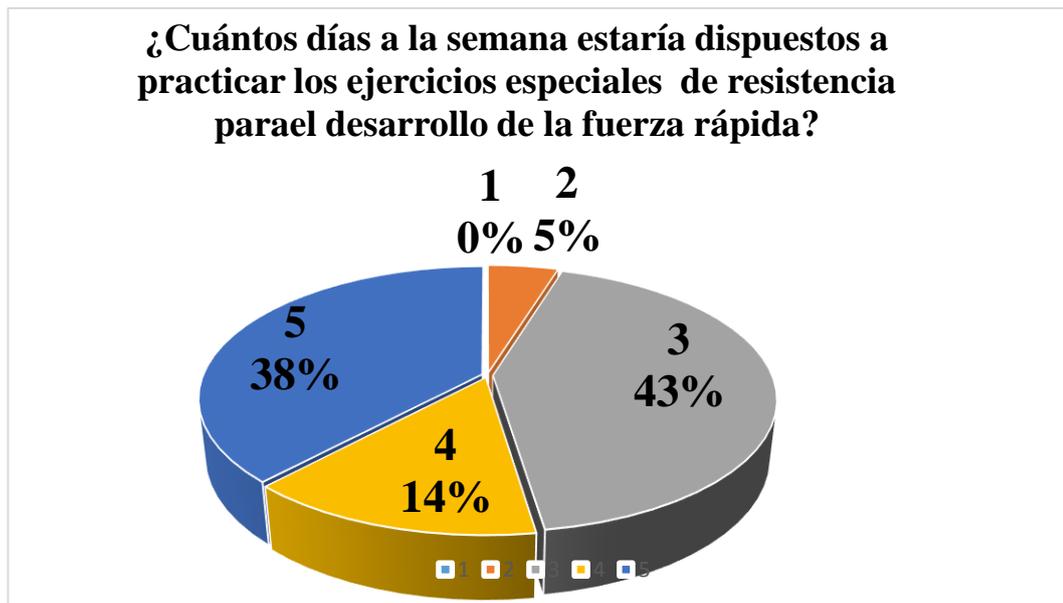
TABLA N° 9.- Días de prácticas de los ejercicios.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	0	0%
2	1	5%
3	9	43%
4	3	14%
5	8	38%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 8.- Días de prácticas de los ejercicios.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: Se observa que un 38%, 14%, y 43% son los niveles más altos encuestados a los niños y que están dentro de los parámetros para la enseñanza aprendizaje de la velocidad mientras que el restante no le toma importancia.

9. ¿Participarías en los ejercicios especiales de resistencia para mejorar la fuerza rápida?

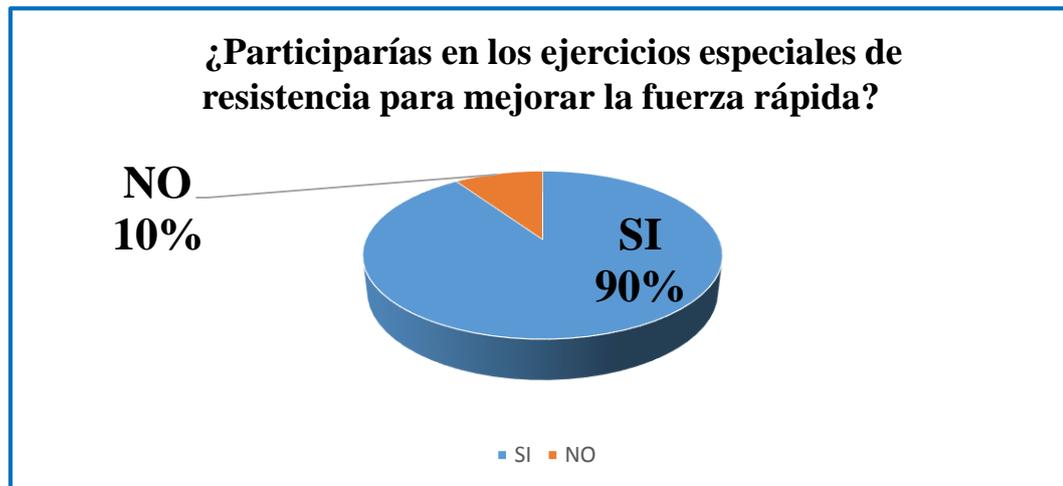
TABLA N° 10.- Participar de ejercicios especiales de resistencia.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	90%
NO	2	10%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 9.- Participar de ejercicios especiales de resistencia.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: El 10% se niega a participar en los ejercicios especiales de resistencia y un 90% dijo que si participaría en los ejercicios especiales de resistencia para mejorar la fuerza rápida.

10. ¿Qué tan motivado estarías si empezaras a practicar los ejercicios especiales de resistencia?

TABLA N° 11.- Motivación al practicar los ejercicios.

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MOTIVADO	5	24%
MUY MOTIVADO	13	62%
EXTREMADAMENTE MOTIVADO	3	14%
TOTAL	21	100%

Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

GRÁFICO N° 10.- Motivación al practicar los ejercicios.



Fuente: Datos obtenidos de la encuesta de los estudiantes de 10 y 13 años de edad escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

Análisis: Dio como resultado lo siguiente: un 14% menciona estar extremadamente motivado, el 62% muy motivado y un 24% motivado de tal manera que estos estudiantes tienen mucho interés de practicar los ejercicios especiales de resistencia.

3.10.- CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

3.10.1.- CONCLUSIÓN DE LA ENCUESTA.

Con estos resultados se concluye con claridad que los ejercicios especiales de resistencia van a contribuir al desarrollo y mejoramiento de la fuerza rápida que se presenta en la ejecución de la práctica, en los estudiantes de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la parroquia Atahualpa cantón Santa Elena.

El desconocimiento de los ejercicios especiales de resistencia por los estudiantes ha sido analizado, tomando en cuenta que se puede mejorar en base a un conocimiento significativo y aplicando estrategias que vayan en beneficio al desarrollo de la fuerza rápida.

Los estudiantes de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” no tienen indicios de haber practicado ejercicios de velocidad y por las encuestas realizadas en cuanto a sus porcentajes de un 92%, 86% y 71% quiere mejorar la fuerza rápida en base a estos resultados.

A pesar de no contar con un entrenador los estudiantes demuestran entusiasmo y se esfuerzan por mejorar su velocidad notablemente con ejercicios mal ejecutados, el Ministerio de Educación debe de contribuir con profesores o entrenadores a las escuelas tomando en cuenta también los implementos deportivos ya que con estos sería un soporte en la enseñanza aprendizaje de la velocidad y por ende en el futuro participar en los eventos inter escolares.

3.10.2.- RECOMENDACIONES DE LA ENCUESTA.

En base a las encuestas realizadas y diseñadas a través de los objetivos propuestos con preguntas claras y precisas desarrolladas a estos estudiantes con el fin de obtener información que contribuyan al desarrollo de este proyecto, ya que es muy importante la utilización de los instrumentos con el fin de contribuir al trabajo de la investigación.

3.11.- RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.

Se entrevistó a la directora Rita Bernabé Rodríguez de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” de la parroquia Atahualpa cantón Santa Elena, quien directamente participa en el proceso de evaluación de los estudiantes de 10 a 13 años y conocen que estos atletas tienen escaso conocimiento de los ejercicios de velocidad.

En la primera pregunta consultada si su entrenador conoce de los ejercicios especiales de resistencia mencionó, no tener ningún entrenador pues en este caso cuando hay competencia viene un aficionado a apoyarlo sin conocimiento científico.

La segunda pregunta relacionada al mejoramiento de los ejercicios especiales de resistencia, manifestó que si es importante porque van a contribuir a mejorar su rendimiento motor en los estudiantes de la institución, además la fuerza rápida.

La siguiente pregunta relacionada a la causa principal de aplicar ejercicios especiales de resistencia concluyó, primero tener un entrenador o un profesor de

educación física y que conozca de estos ejercicios ya que al aplicarlo mejorarán su rendimiento en la velocidad.

En la siguiente pregunta menciona si su entrenador domina la puesta en práctica de ejercicios especiales de resistencia, opinó que no cuenta con ningún entrenador pero que el aficionado que le apoya, a su entender lo hace de manera empírica es decir desconoce estos ejercicios.

A la siguiente pregunta respondió desconocer investigación sobre ejercicios especiales de resistencia en corredores de 100 metros y por último se le preguntó si aceptaría que se le apliquen ejercicios especiales de resistencia para desarrollar la fuerza rápida, su opinión fue la siguiente, que si esos ejercicios llegan a contribuir a mejorar la velocidad si aceptaría en bien de los estudiantes de 10 a 13 años de la institución educativa y de la comunidad.

3.11.1.- Conclusión.

La rectora desconoce los ejercicios especiales de resistencia, es su preocupación ya que se está aplicando de manera incorrecta estos ejercicios en su institución, y que con el tiempo podrían causar malestar físico en estos estudiantes, de tal manera que muestra su apoyo a la investigación.

3.11.2.- Recomendación.

Es primordial que la directora contribuya a la aplicación de la propuesta, ya que facilita la elaboración del trabajo investigativo. Además se recomienda contentar con criterio las preguntas con conocimiento en la disciplina del atletismo específicamente.



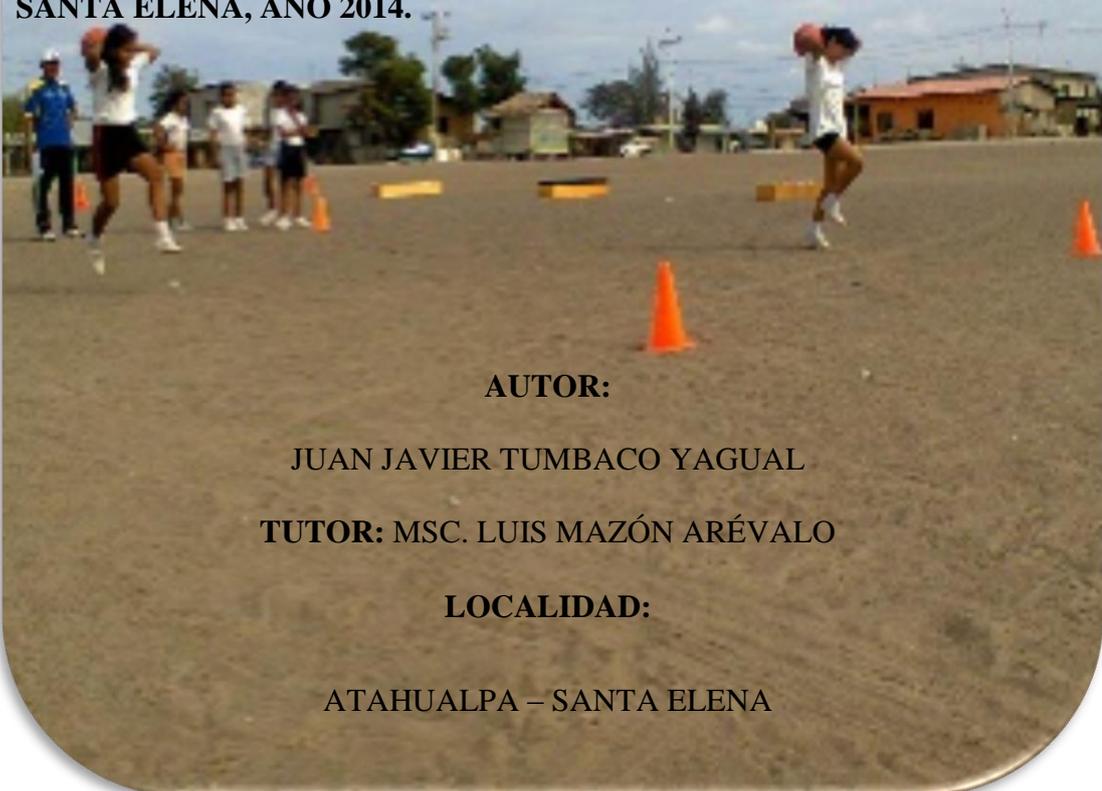
PROPUESTA

CAPÍTULO IV

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

TEMA:

EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014.



AUTOR:

JUAN JAVIER TUMBACO YAGUAL

TUTOR: MSC. LUIS MAZÓN ARÉVALO

LOCALIDAD:

ATAHUALPA – SANTA ELENA

4.1.- DATOS INFORMATIVOS.

Tema:	
Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en 100 metros planos categoría de 10 a 13 años, escuela de Educación Básica “Quince de Marzo”, parroquia Atahualpa, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, año 2014.	
Institución Ejecutora:	Universidad Estatal Península de Santa Elena.
Beneficiarios:	Estudiantes de las edades de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica "Quince de Marzo".
Ubicación:	Escuela de Educación Básica "Quince de Marzo" de la parroquia Atahualpa Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.
Tiempo estimado para la ejecución	3 meses.
Equipo responsable:	Tutor: Msc. Luis Mazón Arévalo Egresado: Juan Javier Tumbaco Yagual

Fuente: Datos informativos de la propuesta de tesis.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

4.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Los ejercicios especiales de resistencia en la disciplina de atletismo son requeridos en el entrenamiento deportivo, ya que es la base para practicar cualquier deporte, desde que el ser humano camina, realiza movimientos naturales como correr, saltar y lanzar, dichas acciones fueron evolucionando a través del tiempo y pasaron de ser simples acciones para convertirse en actividades.

En América Latina especialmente en el deporte cubano continúa la búsqueda de altos resultados competitivos en este caso de los 100 m planos, ya que ellos aplicaron en la investigación los métodos teóricos y empíricos, Analisis-síntesis, revisión documental, Sistémico estructural funcionales, Observación, Medición y Estadísticas Descriptivas para ilustrar los resultados. De una población de 6 atletas de 100 metros planos se seleccionó una muestra de 4 que constituyen el 66,6 %. El aporte práctico radica en la estructuración metodológica para el desarrollo del proceso de preparación de fuerza rápida de atletas de 100 m/p categoría cadetes de la Academia Provincial de Santiago de Cuba.

En la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” se han realizado investigaciones a nivel académico, pero menos a nivel de deporte en este caso en la disciplina de atletismo, dentro de las prácticas de velocidad realizan ejercicios mal aplicados y que no están de acuerdo a las especificaciones requeridas, y es ahí donde entra la investigación de los ejercicios especiales de resistencia que van a contribuir al desarrollo y mejoramiento de la fuerza rápida en los estudiantes.

4.3. JUSTIFICACIÓN.

En nuestra comunidad no se desarrollan ejercicios de velocidad y si los hay lo hacen de manera empírica, teniendo en cuenta que los velocistas en su mayoría nace y que con el tiempo aplicando los ejercicios correctos logran hacerse como tal, los beneficios que van a recibir los corredores velocista es mejorar la velocidad a través de los ejercicios especiales de resistencia.

Cabe señalar que el atletismo es factor importante para estar preparado dentro de la práctica de cualquier deporte, entre los cuales está la velocidad, que va a permitir tener un desarrollo motor del deportista.

Los entrenamientos de ejercicios de velocidad en los escolares, son elementos importantes en el rendimiento deportivo en las escuelas ya que en muchas de éstas no cuentan con el personal idóneo para su desarrollo, y por obvias razones desconocen lo primordial que es en desarrollo armónico y corporal de los niños y por qué no decir de los seres humanos.

Además que en algunos casos un óptimo desarrollo en su vida deportiva, siendo factible mediante los ejercicios especiales de resistencia, los cuales van a contribuir en el fortalecimiento de la velocidad ya que darán un cambio en el futuro, y participar en competencias escolares en la disciplina de atletismo, dentro del desarrollo de la fuerza rápida se aplica específicamente los 60m y 100m.

Cabe señalar que la propuesta de investigación a los estudiantes de 10 a 13 años que practican la velocidad es de mucha utilidad dentro de los cuales serán

involucrados de manera individual bajos los parámetros físicos, teniendo en cuenta la edades y sexo de cada uno de ellos.

4.4.- OBJETIVOS.

4.4.1.- Objetivo General.

Mejorar la velocidad en los estudiantes de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” aplicando los ejercicios especiales de resistencia y contribuya en el desarrollo de la fuerza rápida para su ejecución.

4.5.- METODOLOGÍA.

A continuación aparecerán expresadas, en cuadros la metodología de enseñanza de cada una de las actividades que intervienen en la iniciación deportiva del atletismo, utilizando ejercicios de resistencia, que repercutirán en el trabajo técnico del atleta, asimismo los autores están conscientes que en el proceso de toda la iniciación, el niño aprende simultáneamente varias disciplinas atléticas, en correspondencia a la características físicas, acorde con la dosificación del tiempo programada.

Es necesario desarrollar un conjunto de ejercicios que faciliten la labor del atleta en la pista, en las diferentes fases que la prueba de velocidad 100 metros planos adopta, dando prioridad a las capacidades condicionales y coordinativas, que garantizarán, en el futuro, su especialización deportiva profunda. En el atletismo ese período transcurre interactuando el niño con varios grupos de ejercicios básicos, muy relacionadas con esas capacidades.

A continuación se exponen diferentes pautas metodológicas, a tener en cuenta a la hora de entrenar sobre gestos deportivos explosivos que demandan los niños en la disciplina del atletismo, donde requiere de mayor rapidez en la prueba, ya que la fuerza es una capacidad de la cual dependen, tanto la velocidad como la resistencia y que en los últimos años ha cobrado mayor importancia en el entrenamiento del atletismo, debido a que en la medida que los atletas han elevado sus rendimientos en esta cualidad física así mismo han aumentado significativamente los resultados deportivos.

(CASTILLO, 2014) Menciona que antes de planificar un entrenamiento de fuerza es necesario tener claros los conceptos básicos relacionados con la manifestación de la fuerza y con su denominación. Estos conocimientos deben ser el punto de partida para planificar el entrenamiento y para saber qué hemos de medir para comprobar los efectos, cómo hemos de medir, cuando hacerlo y para qué hacerlo.

Es importante expresar que en el entrenamiento de la resistencia en niños de 10 a 13 años no muestran diferencias y el trabajo de la misma es de 2 veces a la semana, los métodos utilizados abarcan juegos y carreras continuas a ritmo uniforme y variado, mientras que los ejercicios de rapidez adquieren disminuir el tiempo de reacción, antes una señal visual u auditiva. Los ejercicios no se repetirán más de 2 veces, pero utilizando variantes, con el propio peso, con peso adicional, con implementos y los ejercicios ABC, dirigidos al fortalecimiento de los músculos que intervienen en la prueba de 100 metros planos.

La propuesta se planificó para dos meses, tiempo necesario en trabajo de la capacidad fuerza rápida, los días martes y jueves en una sesión de ejercicios de 40 minutos con intensidad ligera 50-60%. Además se desarrolló en la cancha de fútbol lugar amplio para el desarrollo de las actividades. Antes de cada sección de ejercicio correspondió en la realización de tres fases dentro de la planificación del entrenamiento, que cuenta con la parte inicial donde se efectuará el respectivo calentamiento, mientras que en la parte principal, se realizaron los ejercicios para mejorar la velocidad y en la parte final, donde los atletas ejercitarán para la respectiva recuperación.

4.6.- PLAN DE ACCIÓN.

OBJETIVOS	ACTIVIDADES PARA LA FUERZA RÁPIDA	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO	
Mejorar la velocidad en los estudiantes de 10 a 13 años de la Escuela de Educación Básica Quince de Marzo aplicando los ejercicios en el desarrollo de la fuerza rápida para su ejecución.	Juegos de resistencia.	Campo de juego.	Entrenador.	1 semana	
	Propio peso.	Conos.	Estudiantes de 10 a 13 años.	1 semana	
	Peso interno.	Cronómetro.		1 semana	
	Circuito.	Silbato.		1 semana	
		Pulsímetro.		1 semana	
		Salto.	Bancos.	Entrenadores.	1 semana
		Ejercicios con peso.	Cuerdas.	Estudiantes de 10 a 13 años.	1 semana
		Ejercicios con su propio peso.	Vallas.		1 semana
		Ejercicios de resistencia.	Bastones.		1 semana
	Tiempo de entrenamiento.				8 semanas = a 2 meses

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

4.7.-DESARROLLO DEL PLAN DE TRABAJO.

4.7.1.- Ejercicios de resistencia para la fuerza rápida.

CUADRO N° 1.- Programa de ejercicios.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA Subtema: juegos de resistencia.	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 1	MES: JUNIO	
<p>Objetivo: Optimizar la resistencia a las aceleraciones repetidas en los deportistas.</p> <p>Gráfico: 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			
Actividades	Indicaciones Metodológicas		
	T	R	
<p>Inicial 10n. Calentamiento Preparatorio</p> <p>- Toma de pulso -Movimiento Articulares - Ejercicios ABC</p>	<p>1min 3 min 6 min</p>	<p>2/8c/u 2c/u</p>	<p>-Tomar el pulso radial -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. -Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.</p>

Principal 20 min. Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Juego en puesta en acción rápida.	10min	2c/u	-Grupos de 7 situados tras la línea a una distancia de 8m se coloca un objeto, a la señal salir a toda velocidad a coger el objeto y llevarlo al compañero siguiente. Variante: la posición de salida será sentada, y de espalda.
Ejercicio 2 Juego en puesta en acción	10 min	2 c/u	- Grupos de 7 situados tras la línea formados en columnas, el primer atleta a toda velocidad, dará la vuelta a los 4 conos que esta ubicados de forma cuadrado, tocando cada uno de ellos separados a 1.5 metros ² . Variante: dar la vuelta a los conos en forma de saltos con los dos pies a la vez.
Final 10 min. Recuperación			
Ejercicios de estiramiento	de4min	3	-Hacer ejercicios de estiramientos en dúos del tren inferior y superior manteniendo por 8 segundos cada ejercicio.
Ejercicios de relajación	4 min	3	-Efectuar una caminata lenta inhalando y exhalando, acompañados de elevación de brazos como también acostarse en el campo haciendo lo antes mencionado
Toma de pulso	2 min		-Valorar el pulso.
			Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro y cuerda.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: juegos de resistencia.	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 1	MES: JUNIO	
<p>Objetivo: mejorar la resistencia a la fuerza máxima con juegos en el atletismo.</p> <p>Gráfico: 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final</p>			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			
Actividades			Indicaciones Metodológicas
	T	R	
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso - Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	1min 3 min	2/8c/ u	- Tomar el pulso radial - Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior.
	6 min	2c/u	- Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min. Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Juego en puesta en acción rápida.	10min	2c/u	-Se coloca tres filas con cuatro bancos suecos separados unos 5 m. mientras que a una distancia de 4 metros un cono. Efectuar la actividad en carrera en zigzag entre los bancos, llevando hasta el cono donde debe girar y regresar realizando la misma actividad y relevar al compañero. Variante: regresar de espalda a relevar al compañero.
Ejercicio 2 Juego en puesta en acción	10 min	2 c/u	-El entrenador forma a los niños en un triángulo equilátero, entrega el balón al primero de cada vértices, a la señal sale en carrera por su lado derecho a dar la vuelta hasta llegar a su columna y evadir a sus compañeros en zigzag hasta llegar al primero y entregar la posta que continuara con la actividad. Variante: el atleta se desplaza en sentido contrario.
Final 10 min. Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min de 4 min	3 c/u 3 c/u	-Los ejercicios de relajación en el mismo sitio inhalando y exhalando.
Ejercicios de relajación	2 min		-Ejercicio de estiramiento miembros inferiores y superiores manteniendo por 8 seg cada ejercicio.
Toma de pulso			-Valorar el pulso.
			Implementos: campo de juego, bancos, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

Principal 20 min. Preparación física general y especial			
Ejercicio 1			
Salto frontal	10min	2c/u	-El ejercicio comienza con los pies juntos y los brazos reposando a los lados. Además debe dar un paso hacia adelante con el pie derecho y baja su cuerpo hasta que la rodilla esté a 90 grados y sin que ésta toque el suelo. Después, para completar el ejercicio, quita el pie derecho del frente mientras enderezas la pierna izquierda para que mantengas el pie derecho fuera del suelo, y equilibrate con el muslo derecho paralelo a tu cadera.
Ejercicio 2			
Levantamiento de una sola pierna	10 min	2 c/u	- El niño en posición parado sobre una pierna con la rodilla ligeramente flexionada, y sin dejar de flexionarla, seguido flexionará hacia las caderas y baja el torso hasta que esté paralelo al suelo. Hará una pausa, después empieza otra vez. Realizar todas las repeticiones. Variante: alternar ambos pies.
Final 10 min. Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	-Finalizar realizando ejercicios de relajación inhalando y exhalando
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	-Los ejercicios de estiramiento en el tiempo establecido con las repeticiones respectivas.
Toma de pulso	2 min		
			Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: peso interno	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 2	MES: JUNIO	

Objetivo: fortalecer el desarrollo abdominal, brazos y piernas para mejorar su condición física

Gráfico: 1- Parte inicial



2- Parte principal



3- Parte final



Actividades	Indicaciones Metodológicas	
	T	R
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso -Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	1min 3 min 6 min	2/8c/u 2c/u
	-Tomar el pulso radial -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. -Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.	

Principal 20 min. Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Patadas	10min	2c/u	- El atleta debe mantener la espalda baja presionando el suelo todo el tiempo y bajar las piernas tanto como puedas sin dejar que éstas lo toque a la misma, las piernas estiradas completamente. Variante: Hacer el ejercicio, flexionando las rodillas.
Ejercicio 2 Burpees	10 min	2 c/u	-El atleta en posición de pie, seguido de una flexión de rodillas como una sentadilla, para luego realizar la posición de flexión de brazos. Variante: añadir saltos en la posición inicial.
Final 10 min. Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	-Realizar los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos arriba y exhalando votando el aire de forma lenta y bajando las manos y cerrando los ojos esto en dos minutos.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	-Terminar con los estiramientos de los miembros superiores e inferiores entrelazando las manos llevándolos hacia arriba
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

Principal 20 min. Preparación física general y especial			
Ejercicio 1	10min	2c/u	-Con el bastón con peso de 1kg, sobre los hombros realizar zancadas cortas con elevación de rodillas, levantando bien la pierna libre son apoyar talones. Variante: zancadas largas y profundas.
Ejercicio 2	10 min	2 c/u	-Colocar las referencias cada cuatro metros, y realizar con los bastones apoyados en los hombros 4 sentadillas, y llegar con velocidad al otro bastón.
Final 10 min. Recuperación Ejercicios de estiramiento	de 4min	3 c/u	- Los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos hacia arriba y exhalando bajando las manos en el propio sitio.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	- Estirar realizando los mismos ejercicios de estiramiento de la parte inicial.
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, bastones, conos, cronometro, silbato, pulsímetro y cuerda.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1	10min	2c/u	-Realizar el ejercicio en tramos cortos, en una distancia de 10 metros por pareja, apresurando y esforzándose en el trayecto, para que desarrolle velocidad. Variante: correr en pendientes.
Ejercicio 2	10 min	2 c/u	-Efectuar el ejercicio utilizando una llanta, sujeta con una soga en la cintura, y recorrer una distancia de 10 metros. Variante: aumentar la longitud de los pasos sin disminuir la intensidad.
Final 10 min.			
Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	-Los ejercicios de relajación en el mismo sitio inhalando y exhalando.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	-Ejercicio de estiramiento miembros inferiores y superiores manteniendo por 8 seg.
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, llantas, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro y cuerda.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: circuito	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 4	MES: JUNIO	

Objetivo: mediante la práctica de ejercicios en circuito mejorar la velocidad.

Gráfico: 1- Parte inicial

2- Parte principal

3- Parte final



Actividades			Indicaciones Metodológicas
	T	R	
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso -Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	1min 3 min 6 min	2/8c/u 2c/u	-Tomar el pulso radial -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1	20min	3c/u	-Realizar el circuito que se representa en la gráfica en la estación 1 salto de obstáculos altos, 2 aceleración de 20 metros, pasos de vallas, 4 salto de longitud, 5 carrera curva. Variante: antes de llegar a una estación sentarse para luego pasarse rápidamente a realizar el ejercicio de la estación.
Final 10 min.			
Recuperación			
Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	- Los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos hacia arriba y exhalando bajando las manos en el propio sitio.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	
Toma de pulso	2 min		- Estirar realizando los mismos ejercicios de estiramiento de la parte inicial.
			Implementos: campo de juego, vallas, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: saltos	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 5	MES: Julio	
Objetivo: fortalecer los miembros inferiores Gráfico: 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final			
			
Actividades			Indicaciones Metodológicas
	T	R	
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso - Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	 1min 3 min 6 min	 2/8c/u 2c/u	 - Tomar el pulso radial - Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. Caminata semiflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Salto Jack	10min	3c/u	- El ejercicio se lo efectúa adelantando un pie con flexión de rodilla y espalda erguida, seguido de la acción de salto, para luego volver a la posición inicial. Variante: girar todo el cuerpo para seguir con el ejercicio.
Ejercicios 2 Salto interno	10min	3c/u	-En posición inicial con las piernas juntas, brazos completamente extendidos a los costados, para luego realizar el salto separando las piernas y elevando los brazos.
Final 10 min.			
Recuperación Ejercicios de estiramiento	de 4min	3 c/u	-Realizar los ejercicios de relajación inhalando llevando las manos arriba y exhalando votando el aire de forma lenta y bajando las manos y cerrando los ojos esto en dos minutos.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	-Terminar con los estiramientos de los miembros superiores e inferiores entrelazando las manos llevándolos hacia arriba
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: ejercicios con peso	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: martes	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 6	MES: Julio	
Objetivo: Ejecutar ejercicios de carrera continúa para fortalecer la velocidad. Gráfico: 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final			
			
Actividades			Indicaciones Metodológicas
	T	R	
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso - Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	1min 3 min	2/8c/u 2c/u	- Tomar el pulso radial - Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. - Caminata semflexión de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Carrera variable.	continúa	10min	3c/u
Ejercicios 2 Salto interno		10min	3c/u
			- Realizar una carrera con cambio de ritmo de velocidad según la orden del entrenador. - El ejercicio se la efectúa con peso adicional en un tramo marcado de 25 metros, donde los 12 metros, realiza el arranque hasta llegar al cono, luego baja la velocidad un metro para volver a realizar el arranque de velocidad, seguido de un trote en un tramo de 10 metros para seguir con el ejercicio.
Final 10 min.			
Recuperación Ejercicios de estiramiento	de	4min	3 c/u
Ejercicios de relajación		4 min	3 c/u
Toma de pulso		2 min	
			Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: ejercicios con su propio peso	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 6	MES: Julio	
<p>Objetivo: ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior.</p> <p>Gráfico: : 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final</p>			
			
Actividades			Indicaciones Metodológicas
	T	R	
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso - Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	 1min 3 min 6 min	 2/8c/u 2c/u	 -Tomar el pulso radial -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. -Caminata semflexion de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Ejercicios para fortalecer el tren inferior.	10min	3c/u	- Trabajar en parejas, un deportista toma de las manos al otro, evitando que corra hacia adelante, en un espacio de 10m.
Ejercicios 2 Ejercicios de velocidad	10min	3c/u	-Realizar piques de 30 y 40 metros, los atletas se ponen en fila y pueden partir acostados, sentados al oír el silbato salen y pican hasta llegar a la meta mencionada.
Final 10 min.			
Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	-Finalizar realizando ejercicios de relajación inhalando y exhalando y estiramiento en el tiempo establecido con las repeticiones respectivas.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

DEPORTE: atletismo	TEMA: FUERZA RÁPIDA. Subtema: ejercicios de resistencia	EQUIPO: escolar	DEPORTISTAS: 21
DÍAS: jueves	CATEGORÍA: 10-13 años	ETAPA: P. general	
PERIODO: PREPARATORIO	VOLUMEN: 40 MIN.	INTENSIDAD: 50-60%	
ENTRENADOR: JUAN TUMBACO	SEMANA: 7	MES: Julio	
Objetivo: ejecutar ejercicios para fortificar el tren inferior.			
Gráfico: : 1- Parte inicial 2- Parte principal 3- Parte final			
			
			
Actividades	T	R	Indicaciones Metodológicas
Inicial 10min. Calentamiento Preparatorio - Toma de pulso - Movimiento Articulares - Ejercicios ABC	1min 3 min 6 min	2/8c/u 2c/u	-Tomar el pulso radial -Realizar los ejercicios de articulación empezando por los miembros inferiores con flexión y extensión como también movimientos laterales y de rotación de cada parte articular y finalizar en la parte superior. -Caminata semflexion de piernas, elevación de rodillas, salto de indio, saltos alternos.

Principal 20 min.			
Preparación física general y especial			
Ejercicio 1 Trabajos de resistencia.	10min	3c/u	-Ubicar conos a una distancia de 9 metros ya que en cuatro minutos los atletas deben dar vueltas alrededor de los conos, quienes pueden dar más vueltas en el tiempo reglamentado.
Ejercicios 2 Ejercicios de resistencia a la velocidad.	10min	3c/u	-Colocar en columnas de a seis; al oír el silbato el último de cada hilera pasa a su equipo aumentando la velocidad para ponerse en la punta, es importante que los demás sigan trotando tranquilamente, sin alternar la velocidad.
Final 10 min.			
Recuperación Ejercicios de estiramiento	4min	3 c/u	-Finalizar realizando ejercicios de relajación inhalando y exhalando y estiramiento en el tiempo establecido con las repeticiones respectivas.
Ejercicios de relajación	4 min	3 c/u	
Toma de pulso	2 min		Implementos: campo de juego, conos, cronómetro, silbato, pulsímetro.

Fuentes: Fotos tomadas en la cancha abierta de la parroquia Atahualpa, cantón Santa Elena provincia de Santa Elena.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

4.8.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE LA PROPUESTA.

4.8.1.- Conclusiones.

Los ejercicios propuestos para los velocistas de 10 a 13 años de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” se pueden adaptar a las necesidades de los atletas que es objeto de estudio, por lo consiguiente los velocistas van a mejorar su velocidad aplicando los ejercicios de resistencia obteniendo resultados positivos para el desarrollo de la fuerza rápida y en los intereses de la institución educativa.

Estos ejercicios contribuirán en un desplazamiento rápido y por consiguiente a mejorar la velocidad que es la base primordial para todo el deporte, y por lo tanto darán resultados óptimos en las competencias inter escolares futuras que es el objetivo a cumplir dentro del programa de trabajo a ejecutar.

4.8.2. Recomendaciones.

Esta propuesta está basada en ejercicios para mejorar la condición física contribuyendo a mejorar la velocidad y corregir los ejercicios empíricos que han estado aplicando durante los entrenamientos por voluntarios ajenos a esta actividad, por lo tanto se debe utilizar correctamente los ejercicios.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos.

Para realizar el trabajo investigativo se han establecidos recursos como parte primordial que serán de mucha utilidad en el desarrollo de la propuesta, necesarios para la contribución de los proceso tales como organización, planeación, ejecución y evaluación a su vez también los siguientes recursos que son esencial para ofrecer las garantías, como recursos humanos, institucional, material y económicos.

5.1.1.- Institucional.

La institución por no contar con la infraestructura adecuada y para que las pruebas sean las correctas se los realizó en una cancha de fútbol ubicado fuera de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” el sitio donde se van a realizar los ejercicios de resistencia.

5.1.2.- Humanos.

El talento humano como factor primordial e indispensable tiene el aval de facilitar los resultados y el análisis dentro del proceso obtenido en los ejercicios de resistencia a la fuerza rápida, la reciente propuesta formada por 21 estudiantes en edades de 10 a 13 años del Centro de Educación Básica “Quince de Marzo”, contando también con los conocimientos adquiridos de la investigación en el área del atletismo.

5.1.3.- Materiales.

Los implementos deportivos utilizados en la realización de los ejercicios especiales son para la elaboración y aplicación de la propuesta, que van a permitir llegar al objetivo planteado, además de contar con materiales didácticos de oficinas contribuyendo en el desarrollo de la propuesta.

5.1.4.-Economicos.

En el trabajo investigativo de los Ejercicios especiales de resistencia para el desarrollo de la fuerza rápida en los 100 metros planos en edades de 10 a 13 años en la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” parroquia Atahualpa, cantón Santa Elena provincia de Santa Elena, año lectivo 2014-2015. Los gastos fueron autofinanciados.

5.2.- Presupuestos.

CUADRO N°2.- Recursos institucionales.

RECURSOS INSTITUCIONALES				
N°	Descripción	Valor Unitario	Valor Total	Observaciones
1	Centro de Educación Básica “Quince de Marzo” 21 estudiantes	\$ 00,00 \$ 00,00	\$ 00,00 \$ 00,00	-La Institución educativa contribuyó en el apoyo de 21 estudiantes en las edades de 10 a 13 años.
Total			\$ 00,00	

Fuente: Datos obtenidos de los recursos institucionales.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

CUADRO N° 3.- Recursos humanos.

RECURSOS HUMANOS				
N°	Descripción	Valor Unitario	Valor Total	Observaciones
2	Monitores	\$ 70,00	\$140,00	-Con la ayuda de los monitores y aplicando las fichas realizaron los ejercicios especiales en los estudiantes de escuela de educación básica “Quince de Marzo”. -Las pruebas realizadas por el autor de la investigación.
1	Entrenador Juan Tumbaco Yagual autor de la investigación.	\$ 00,00	\$ 00,00	
Total			\$ 140,00	

Fuente: Datos obtenidos de los recursos humanos.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

CUADRO N° 4.- Recursos materiales.

RECURSOS MATERIALES			
Detalle	Descripción	Valor unitario	Valor total
Cronómetros	1	25	\$ 25,00
Silbatos	1	15	\$ 15,00
Conos	20	3	\$ 60,00
Impresora	1 tinta continua	300	\$ 300,00
Remas de papel	6 remas de papel	10	\$ 60,00
Balones	7	30	\$210,00
Cajonera	3	15	\$ 45,00
Anillados	10	2	\$ 20,00
Encuadernados	6	15	\$ 90,00
Gastos varios	1	50	\$ 50,00
	SUB - TOTAL		\$895,00
	IVA 12%		\$107,40
	IVA 0%		0
	TOTAL		\$1002.40

Fuente: Presupuesto de recursos materiales.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

CUADRO N° 5.- Total de los recursos económicos.

Total de los Recursos Económicos	
Recurso	Valor Total
Recursos Humanos	\$140,00
Recursos Materiales	\$1002,40
Total de los gastos	\$1142,40

Fuente: Total de los recursos económicos en el desarrollo del trabajo de titulación.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

BIBLIOGRAFÍA

- ACOSTA, C., & QUENGUAN, J. (2013). *La psicomotricidad para el tenis de campo*. SANTIAGO DE CALI: Universitaria.
- ALCOBA, Y., & JIMÉNEZ, A. (2009). *Tema introducción. Antecedentes históricos y aspectos reglamentarios*. Cuba.
- ÁLVAREZ S, C. (2009). *Las capacidades coordinativas y su relación con el ciclismo de montaña*. Colombia: universitaria.
- CASTILLO, D. (2014). Fundamentación teórica de una metodología para el desarrollo de la fuerza rápida en los lanzadores juveniles de Guantánamo. *Efdeportes*, 1. Recuperado el 12 de abril de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd189/la-fuerza-rapida-en-los-lanzadores.htm>
- CIDONCHA F, V. (2010). *Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. Buenos Aires: Revista digital.
- DIÉGUEZ, L. (2014). Preparación física en los corredores de 100 metros planos . *monografias*,1.Obtenidode<http://www.monografias.com/trabajos102/preparacion-fisica-corredores-100-metros-planos>
- GÓMEZ, C., & JIMÉNEZ, R. (2009). *Antología de Educación Física*. México: SEP. Recuperado el 12 de ABRIL de 2015
- HOMILLOS B, I. (2010). *El entrenamiento de la fuerza máxima y fuerza explosiva en jóvenes deportistas*. España, Coruña: alto rendimiento. Recuperado el 12

de abril de 2015, de <http://altorendimiento.com/el-entrenamiento-de-la-fuerza-maxima-y-fuerza-explosiva-en-jovenes-deportistas/>

JÓDAR, J. (2014). ¿Quieres saber más de fútbol? ¿Y de preparación física? *El mundodelfutbol*,1. Obtenidode<http://jordijodarcomas.blogspot.com/2014/02/resistencia-la-fuerza-explosiva-ficha.html>

MASCARÓS B, J. (2010). *Enseñanzas deportivas bloque específico fútbol*. España: Universitaria.

MASSAFRET, M., & SEGRÉS, R. (2010). *Procesos coordinativos, optimización de la técnica, Apuntes del master profesional en alto rendimiento deportivo de deportes de equipo*. Barcelona.

REDONDO, C. (2011). *Las cualidades físicas básicas*. Granada: educativa. Recuperado el 10 de abril de 2015

ROSA G, A., & SAORÍN, G. (2014). *Parámetros fisiológicos de la prueba de los 100 metros lisos de atletismo*. Buenos Aires: Revista digital. Recuperado el 13 de abril de 2015

SANCHEZ L, J., WANTON, E., & BOZA, F. (2013). *¿Cómo lograr atletas más rápidos en la carrera de 100 metros planos?* Buenos Aires: Revista digital.

Biblioteca Virtual UPSE

BECALI G, A. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento*. Cuba: Universitaria. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10584174&ppg=8>

LINCIDE, P., MARCHENA, B., & DUEÑAS, M. (2012). *Conjunto de ejercicios de resistencia a la fuerza, para la prevención de las dolencias profesionales en los estudiantes de informática*. Cuba: Editorial Universitaria. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10623758>

PARRIS S, E. (2009). *Preparación física compilación de apuntes*. Argentina: El Cid Editor apuntes.

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10317425&ppg=3>

TEJERA , A. (2009). *Entrenamiento de la velocidad en la infancia y pubertad*. (D. M. (España), Ed.) Argentina: El Cid Editor | apuntes. Obtenido de <http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10316194>

TEJERA, A. (2009). *Entrenamiento de la fuerza en la niñez*. Argentina: El Cid Editor apuntes. Obtenido de

<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/reader.action?docID=10317327>

TEJERA, A. (2009). *La resistencia en la infancia y pubertad*. Argentina: El Cir editor/ apuntes. Obtenido de <http://www.ebrary.com>

Referencias de internet

FRÓMETA, M. (19 de Septiembre de 2013). La preparación de fuerza en niños-atletas de 7-8 y 9-10 años que practican el karate-do en la base. *Efdeportes*,

1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd184/la-preparacion-de-fuerza-en-karate-do.htm>

LEY DEL DEPORTE, E. (11 de agosto de 2010). Recuperado el 5 de febrero de 2014, de <http://www.deporte.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/ley-del-deporte-educacin-fsica-y-recreacin-11-de-agosto-de-20101.pdf>.

Manual de Educación física y deportes (técnicas y actividades prácticas p.264.

MARTÍN Q, P. (19 de Abril de 2009). La velocidad: factores, manifestaciones, entrenamientos para niños y su evaluación. *Efdeportes*, 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd131/la-velocidad-factores-manifestaciones-entrenamientos.htm>

PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR. (5 de agosto de 2013). Recuperado el 20 de febrero de 2014, de <http://www.buenvivir.gob.ec/>

[www.ecured.cu/index.php/Rapidez física](http://www.ecured.cu/index.php/Rapidez_fisica)

www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html

www.unicef.org/republicadominicana/politics_11167.htm

A N N E X O S

ANEXO 1

ENCUESTA REALIZADA A LOS ESTUDIANTES

- 1- ¿Conoces que son ejercicios especiales?
Si No
- 2- ¿Has practicado alguna vez los ejercicios especiales
Si No
- 3- ¿Sabes que es fuerza rápida?
Si No
- 4- ¿Conoces los ejercicios de resistencia a la fuerza rápida?
Si No
- 5- ¿Conoces a un entrenador que te haya enseñado a practicar los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida?
Si No
- 6- ¿Consideras importante práctica los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida?
Si No
- 7- ¿Cree usted que los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida van a mejorar la velocidad?
Si No
- 8- ¿Cuántos días a la semana estaría dispuestos a practicar los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida?
1. 2. 3. 4. 5.
- 9- ¿Participarías en los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida?
Si No
- 10- ¿Qué tan motivado estarías si empezaras a practicar los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza rápida?
Motivado Muy motivado Extremadamente motivado

ANEXO 2

ENTREVISTA

ENTREVISTA A LA DIRECTORA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO” DE LA PARROQUIA ATAHUALPA CANTÓN SANTA ELENA PROVINCIA DE SANTA ELENA

Objetivo: Entrevista a la Directora de la escuela de Educación Básica “Quince de Marzo” y conocer su criterio sobre los ejercicios especiales de resistencia que van a contribuir al desarrollo fuerza rápida en niños de 10 a 13 años.

Fecha:.....

Nombre:.....

Edad:.....

Sexo:.....

1. **¿Cree Ud. que su entrenador conoce de los ejercicios especiales de resistencia que se deben aplicar en niños de 10 a 13 años?**

.....
.....
.....

2. **¿Cree Ud. que estos ejercicios especiales de resistencia mejorará el rendimiento motor de los corredores de 10 a 13 años de esta institución educativa?**

.....
.....
.....

3. **¿Cuál cree usted que sería la causa principal para aplicar ejercicios especiales de resistencia en función de mejorar el rendimiento en los 100 metros planos?**

.....
.....
.....

4. ¿Su entrenador domina la puesta en práctica de ejercicios especiales de resistencia?

.....
.....
.....

5. ¿Conoces usted alguna investigación de ejercicios especiales de resistencia en corredores de 100 m?

.....
.....
.....

6. ¿Usted aceptaría el que se apliquen ejercicios especiales de resistencia en su institución educativa en niños de 10 a 13 años?

.....
.....
.....

Agradeciendo la información obtenida ya que esta entrevista van a contribuir a un estudio como un segmento del trabajo de titulación.

ANEXO 3

GUÍA DE OBSERVACIÓN A LOS ESTUDIANTES

N°	FACTORES A EVALUAR	REGISTRO DE CUMPLIMIENTO		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Los niños que practican los ejercicios mantienen un horario definidos.	X		Todos cumplen a cabalidad porque se lo realiza como una clase de educación física normal.
2	En los entrenamientos los niños realizan un calentamiento adecuado.		X	Hacen un calentamiento que no va de acuerdo a la práctica es decir no toman en cuenta la movilidad articular ni los ejercicios específicos.
3	Los niños que practican los ejercicios especiales hacen un entrenamiento adecuado.		X	Los niños no hacen un entrenamiento adecuado, solo los realizan con juegos recreativos.
4	Durante la salida lo realiza con rapidez.		X	En esta observación ningún niño lo realiza correctamente.
5	Ejecutan ejercicios de fuerza rápida.	X		Tienen falencia en la aplicación de ejercicios de fuerza rápida.
6	Los niños ejecutan ejercicios de resistencia.		X	Parcialmente ejecutan los ejercicios de resistencia.
7	Realizan ejercicios de fuerza.	X		Los niños no realizan ejercicios de fuerza adecuada.
8	Los niños realizan ejercicios de rapidez	X		Realizan ejercicios de rapidez debes en cuando.
9	Los niños ejecutan ejercicios de fuerza rápida.			Lo niños lo realizan en una forma general aplicado como variaciones de saltar.

ANEXO 4

FOTOS DE LA PROPUESTA

FOTO 1. – CALENTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES.



Fuente: calentamiento de los estudiantes.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

FOTO 2. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.”

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

**FOTO 3. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

**FOTO 4. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.

Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

**FOTO 5. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.”
Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

**FOTO 6. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.”
Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual

**FOTO 7. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.”
Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.

**FOTO 8. - EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL
DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA.**



Fuente: imagen de la aplicación de los ejercicios especiales de resistencia a la fuerza en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Quince de Marzo.”
Elaborado por el autor: Juan Javier Tumbaco Yagual.



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

UPSE – MATRIZ

MODALIDAD PRESENCIAL



Oficio 002-CEFDR-2015-OF
La Libertad, 09 Febrero del 2015

Licenciada,
Rita Bernabé Rodríguez
DIRECTORA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"QUINCE DE MARZO"
En su despacho,

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Institución que preside. En aras del desarrollo y fortalecimiento de la Educación Física de la Península y como Directora de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que el Egresado Sr. **TUMBACO YAGUAL JUAN JAVIER**, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual del Tema: **"EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA A LA FUERZA RÁPIDA EN LOS CORREDORES DE 100 METROS PLANOS EN EDADES DE 10 A 13 AÑOS EN LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "QUINCE DE MARZO", PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014-2015"**, el mismo que le servirá para la obtención de su título de **LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos nos otorgue un documento que indique la aprobación para que el Egresado pueda llevar a cabo su estudio investigativo.

Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y segura de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lcda. Laura Villao Laylel, Ms.C.

DIRECTORA DE ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

DIRECTORA (E) DE CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

C.c: Archivo

L.V.L./física 7.

RECIBIDO

10 FEB 2015

Dirección: Vía La Libertad – Santa Elena Teléfono: 2781734 Cantón La Libertad – Ecuador
Casilla Postal No. 7047 La Libertad - Ecuador



ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA
"QUINCE DE MARZO"
ATAHUALPA-SANTA ELENA- ECUADOR
Esc15demarzo1@hotmail.com



La Libertad ,10 de febrero de 2015

ASUNTO: Autorizado trabajo de investigación.

Lcda.
Laura Villao Laylel, Ms. C
DIRECTORA DE LA ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (E) DE CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
Presente.-

De mi consideración:

Por el presente expreso a usted, un cordial y afectuoso saludo a nombre de quienes conformamos la escuela de Educación Básica "Quince de Marzo".

En referencia a su Oficio 00-CEFDR-2015-OF, de fecha 10 de febrero de 2015, me permito comunicar que está autorizado al Sr. Juan Javier Tumbaco Yagual, a realizar el trabajo de investigación solicitado, en la escuela de Educación Básica "Quince de Marzo" a los estudiantes de 10 y 13 años. Cabe indicar que mencionada institución le brindará las facilidades necesarias para que pueda realizar un excelente trabajo investigativo, para la elaboración de su tesis de grado.

Atentamente,


Lcda. Rita Bernabé Rodríguez

Director de la escuela de Educación Básica "Quince de Marzo"



Atahualpa, 11 de febrero de 2015

CERTIFICADO

En calidad de directora de la escuela de Educación Básica "Quince de marzo". De la parroquia Atahualpa, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena en el año lectivo 2014-2015.

CERTIFICO QUE:

El Sr. **Juan Javier Tumbaco Yagual**, Egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, aplico todas las pruebas correspondientes a la tesis de grado, en la disciplina de Atletismo, en corredores de 100mts planos con estudiantes de 10 y 13 años de edad, tomando como muestra a 21 estudiantes de la institución.

Es todo cuanto puedo certificar, en honor a la verdad. Los interesados pueden hacer uso del mismo para los fines que estimen conveniente.

Atentamente,

Lcda. Rita Bernabé Rodríguez

Directora de la escuela de Educación Básica "Quince de Marzo"



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 11 de febrero 2015

Para: Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.
Directora de carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.
De: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

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: **Juan Tumbaco Yagual** una vez pasado el debido proceso de revisión en el servicio Urkund, en el cual se detectó el 5% 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,



Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. MSc.
Docente de la carrera de Educación Parvularia.

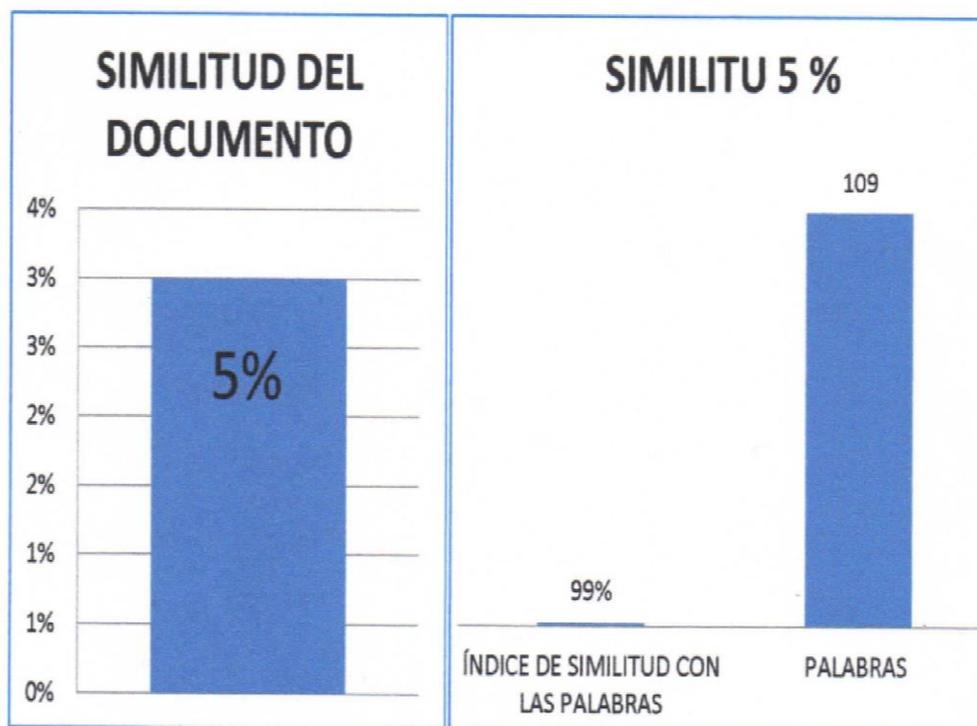
Documento: Documental Urkund TUMBACO.docx [D13183046]

Alrededor de 5% de este documento se compone de texto más o menos similar al contenido de 72 fuente(s) considerada(s) como la(s) más pertinente(s).

La más larga sección comportando similitudes, contiene 109 palabras y tiene un índice de similitud de 99% 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.



**LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MASTER EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL**

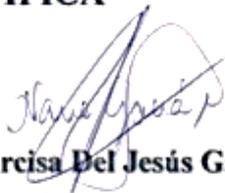
CERTIFICADO DE GRAMATOLOGÍA

A petición de la interesada tengo a bien certificar que he realizado la revisión y el análisis del contenido de la presente Tesis de grado con el tema:

“EJERCICIOS ESPECIALES DE RESISTENCIA PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA RÁPIDA EN 100 METROS PLANOS CATEGORÍA DE 10 A 13 AÑOS, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “QUINCE DE MARZO”, PARROQUIA ATAHUALPA, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2014”, del egresado TUMBACO YAGUAL JUAN JAVIER, de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al interesado hacer uso del presente como estime conveniente.

CERTIFICA



Lic. Narcisca Del Jesús García Cajape. MSc.

C.I. 1307095818

Nombre	GARCIA CAJAPE NARCISCA DEL JESUS					
Identificación Nacional	V207095818					
Genero	FEMEBIND					
TITULO DE CUARTO NIVEL						
Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DESARROLLO SOCIAL	UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL	NACIONAL		1032-13-0036224	03-06-2013	
TITULO DE TERCER NIVEL						
Título	Institución de Educación Superior	Tipo	Reconocido Por	Número de Registro	Fecha de Registro	Observación
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y SU CALIDAD EDUCACIÓN BÁSICA	UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE ECUA	NACIONAL		1031-02-27003	27-09-2002	
PROFESORA DE SECUNDA ENSEÑANZA SUPERIOR EDUCACIÓN BÁSICA	UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE ECUA	NACIONAL		1031-02-27004	27-09-2002	