

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en Cultura Física
y Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN
IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN ATLETISMO, UNIDAD

EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, 2019.

AUTOR:

Xiomara Stefanny Guerrero De La Rosa

TUTOR:

Mg. Olguer Fabián Sánchez Espinoza

**Riobamba - Ecuador
2019**

CERTIFICADO TUTOR



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo Olguer Fabián Sánchez Espinoza docente de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo en calidad de tutor del proyecto de investigación titulado: **IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN ATLETISMO, UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, 2019.**, elaborado por la señorita Xiomara Stefanny Guerrero De La Rosa con CI: 060356899-9, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente para los trámites correspondientes.

Atentamente.

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Olguer Fabián Sánchez Espinoza", is written over a horizontal line.

MgS. Olguer Fabián Sánchez Espinoza.

REVISIÓN TRIBUNAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación de título: **"IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN ATLETISMO, UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, 2019."** presentado por **Xiomara Stefanny Guerrero De La Rosa**, y dirigida por **MgS. Olguer Fabián Sánchez Espinoza**, una vez revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de la observación realizada se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

MgS. Fabián Sánchez

TUTOR

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to read "Fabián Sánchez".

Firma

MgS. Susana Paz

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to read "Susana Paz".

Firma

MgS. Isaac Pérez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to read "Isaac Pérez".

Firma

MgS. Vinicio Sandoval

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line. The signature is stylized and appears to read "Vinicio Sandoval".

Firma

SISTEMA DE PLAGIO URKUND



CERTIFICADO SISTEMA URKUND
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 01 agosto 2019
Oficio N° 481-URKUND-FCS-2019

MSc. Vinicio Sandoval Guampe
DIRECTOR CARRERA DE CULTURA FÍSICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

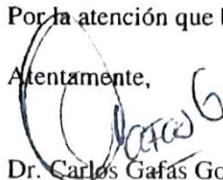
Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial y atento saludo, de la manera más comedida tengo a bien remitir detalle de la validación del porcentaje de similitud por el programa URKUND del trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación:

| No | Documento número | Título del trabajo | Nombres y apellidos del estudiante | Nombres y apellidos del tutor | % reportado por el tutor | % de validación verificado | Validación | |
|----|------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|----------------------------|------------|----|
| | | | | | | | Si | No |
| 1 | D- 54544066 | Identificación de talentos deportivos en atletismo. Unidad Educativa Cristiana Nazareno, 2019 | Guerrero de la Rosa Xiomara Stefanny | MSc. Olguer Fabián Sánchez Espinoza | 1 | 1 | x | |

Por la atención que brinde a este pedido le agradezco

Atentamente,


Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH

C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

AUTORIA

Yo XIOMARA STEFANNY GUERRERO DE LA ROSA con C.I. 060356899-9 declaro ser responsable de las ideas, resultados y propuestas planteados en el siguiente proyecto de investigación titulado **“IDENTIFICACION DE TALENTOS DEPORTIVOS EN ATLETISMO, UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, 2019.”** , que el Patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.

AGRADECIMIENTO

A mis padres por ser los guías y la razón de mi vida, a la Universidad Nacional de Chimborazo por ser mi templo de saber, a todos y cada uno de los docentes de la Carrera de Cultura Física por ser fuente de conocimiento, a la Unidad Educativa Nazareno por prestar sus instalaciones para la aplicación del presente y a mi tutor el Magister Fabián Sánchez por guiar este presente proyecto de investigación.

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación es dedicado en primer lugar a mis padres ser mi pilar fundamental y los mejores consejeros de vida, a mis hermanos y a la persona que me brindó su apoyo en todo este proceso académico.

INDICE

| | |
|--|------|
| PORTADA | I |
| CERTIFICADO TUTOR | II |
| REVISIÓN TRIBUNAL | IV |
| SISTEMA DE PLAGIO URKUND | IV |
| AUTORIA | V |
| AGRADECIMIENTO | VI |
| DEDICATORIA..... | VII |
| INDICE..... | VIII |
| RESUMEN | XI |
| PALABRAS CLAVES..... | XI |
| Atletismo, talento deportivo, test físicos..... | XI |
| ABSTRACT | XII |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 2 |
| JUSTIFICACIÓN | 3 |
| OBJETIVOS..... | 4 |
| OBJETIVO GENERAL..... | 4 |
| OBJETIVOS ESPECIFICOS..... | 4 |
| CAPÍTULO I..... | 5 |
| ESTADO DEL ARTE | 5 |
| 1. Atletismo.- Definición..... | 5 |
| 1.1. Historia del atletismo en el Ecuador | 5 |
| 1.2. La Resistencia.- Concepto. | 5 |
| 1.2.1. Clasificación de la Resistencia..... | 6 |
| 1.2.1.1 Resistencia Orgánica o Aeróbica. | 6 |
| 1.2.1.2. Resistencia Muscular o Anaeróbica. | 6 |
| 1.3. La fuerza. - Concepto..... | 7 |
| 1.3.1. Clasificación de la Fuerza..... | 7 |
| □ Fuerza Relativa | 7 |
| □ Fuerza Máxima | 7 |
| □ Fuerza Resistente | 7 |
| □ Fuerza Rápida.- | 7 |
| 1.3.2. Cualidades de las cuales depende la fuerza: | 7 |
| 1.4. La velocidad.- concepto..... | 7 |

| | |
|--|----|
| 1.4.1 La velocidad en el deportista.- | 8 |
| 1.4.2. Tipos de Velocidad: | 8 |
| 1.5. Talento deportivo | 8 |
| 1.6. El Perfil del Deportista..... | 9 |
| 1.7. Test Físico | 9 |
| 1.8. Definición del Test..... | 10 |
| ¿Por qué efectuar un test? | 10 |
| 1.9. Reglas que debe observar en un test. | 11 |
| 1.10. Condición Física y Test..... | 12 |
| 1.11. Selección de Talentos..... | 13 |
| CAPITULO II..... | 14 |
| METODOLOGÍA..... | 14 |
| Tipo de investigación..... | 14 |
| Población..... | 14 |
| Muestra de la población | 14 |
| Consideraciones éticas | 14 |
| Métodos de estudio | 15 |
| Técnicas y procedimientos..... | 15 |
| Metodología necesaria para cada test. | 15 |
| Talla | 16 |
| Talla sentada: | 16 |
| Envergadura de brazos | 16 |
| Peso | 16 |
| IMC | 16 |
| Condiciones necesarias para realizar los test | 16 |
| Protocolo para la observación y evaluación de cada test: | 17 |
| Test de Cooper. | 17 |
| Test de los 40 Metros..... | 18 |
| Test de salto sin impulso o test del squat jump largo (SJL)..... | 18 |
| Test de Abdominales..... | 19 |
| Test de flexiones | 19 |
| Procedimientos estadísticos | 20 |
| CAPÍTULO III | 21 |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 21 |
| RESULTADOS | 21 |

| | |
|-------------------------------|----|
| DISCUSIÓN..... | 24 |
| CONCLUSIONES..... | 25 |
| RECOMENDACIONES | 26 |
| Bibliografía normas APA | 27 |
| ANEXOS | 28 |
| Aplicación de los test..... | 29 |

TABLA DE CUADROS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Frecuencia de muestra | 14 |
| Tabla 2 Clasificación índice de masa corporal OMS 2007. | 16 |
| Tabla 3 Valoración test de cooper | 17 |
| Tabla 4 Valoración test 4x10..... | 18 |
| Tabla 5 Valoración test salto de longitud. | 18 |
| Tabla 6 Valoración test abdominales..... | 19 |
| Tabla 7 Valoración test de flexiones | 19 |
| Tabla 8 índice de masa corporal de la unidad educativa nazareno..... | 21 |
| Tabla 9 Resultados test de cooper | 21 |
| Tabla 10 Resultados test de 4x10 | 22 |
| Tabla 11 Resultados test de longitud..... | 22 |
| Tabla 12 Resultados test de abdominales. | 23 |
| Tabla 13 Resultados test de flexiones..... | 23 |

RESUMEN

El presente proyecto de investigación con nombre “Identificación de talentos deportivos en atletismo, Unidad Educativa Cristiana Nazareno, 2019.” Se realizó un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo con diseño no experimental, con una población de 82 estudiantes y una muestra de 54 estudiantes 28 hombres y 26 mujeres, en edades comprendidas de 10 a 12, aplicando el instrumento de investigación de guía de valoración del proyecto realizado en la Universidad Politécnica Salesiana sede en Cuenca, utilizando la clasificación del índice de masa corporal de la organización mundial de la salud y aplicando los siguientes test, cooper, 4x10, abdominales, flexiones, salto en longitud.

Para el análisis estadístico se utilizó el programa de office Excel. Al analizar los resultados obtenidos se muestra únicamente que 16 estudiantes están en condición para la práctica de las pruebas de fondo y medio fondo, mientras existe 22 estudiantes que poseen las aptitudes requerida para las pruebas de velocidad, 16 estudiantes posee lo necesario para la práctica de la prueba de salto en longitud con óptimas condiciones y para las los test de fuerza requeridos para la formación de talentos deportivos en atletismo se obtuvo que en el test de abdominales 13 estudiantes son favorecidos para la práctica y en el test de flexiones de brazos 10 estudiantes son considerados muy buenos para la práctica de atletismo. Por tal motivo se concluye que la mayoría de estudiantes pueden ser partícipes a un entrenamiento previo a competencias escolares en las distintas modalidades y pruebas en el deporte de atletismo.

PALABRAS CLAVES

Atletismo, talento deportivo, test físicos

ABSTRACT

The present research project under the name "Identification of sports talent in athletics, Nazarene Christian Educational Unit, 2019", was carried out in order to facilitate the educational unit to recognize students fit for the practice of the and be able to strengthen the institution's sporting selection. A descriptive quantitative approach study with non-experimental design was carried out, with a population of 82 students and a sample of 54 students, 28 men and 26 women, aged 10 to 12, applying the evaluation of the project's research instrument Salesian Polytechnic University based in Cuenca, using the classification of the body mass index of the world health organization and applying the following tests, cooper, 4x10, abdominals, push-ups, length jump.

The Excel office program was used for statistical analysis. Analysis of the results obtained shows only that 16 students are in excellent condition for the practice of background and background tests, while there are 22 students who possess the necessary skills for speed tests, 16 students possess what is necessary for the practice of the long jump test with optimal conditions and for the strength tests necessary for sports talent training in athletics it was obtained that in the abdominal test 13 students are favored for practice and in the push-up test is considered 10 students very good for athletics practice. For this reason, it is concluded that most students can participate in preschool training in the different modalities and tests in the sport of athletics.

KEYWORDS: Athletics, sports talent, physical tests


Reviewed by: Marcela González R.
English Professor



INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia el atletismo se ha sido considerado como el deporte madre, teniendo en cuenta este deporte está dividido en dos grandes grupos como son pruebas de pista subdivididas en pruebas de velocidad, medio fondo, fondo y marcha atlética; y pruebas de campo conformadas por pruebas de salto en altura, salto con pértiga, salto en longitud, lanzamiento de disco, impulsión de la bala, lanzamiento de martillo y lanzamiento de jabalina. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo con test físicos que son de vital importancia ya que por medio de ellos diagnosticamos, evaluamos y seleccionamos el personal más idóneo para practicar un deporte y estar en mejor capacidad para formar parte de un grupo de alto rendimiento deportivo, en el mundo en donde nos desarrollamos la cultura del deporte ha ido disminuyendo de forma sorprendente donde la niñez y la juventud se han perdido en el mundo de la tecnología dedicando su vida y su tiempo en actividades de ocio.

La presencia de los test será para seleccionar a los niños aptos para el atletismo y comenzar un proceso de iniciación deportiva, es de vital importancia para tener un margen mínimo de bajo rendimiento deportivo y tener la posibilidad de pensar en una medalla a nivel institucional, cantonal, provincial y nacional.

Con esto queremos dar baremos de guía de una prueba diagnóstica para la elección de representantes en Atletismo, los test aplicados tendrán validez, fiabilidad, objetividad, para realizar este trabajo de investigación tendremos en cuenta los objetivos, la aplicación y las variantes de cada uno de los test relacionados con el espacio de aplicación, género y distribución de carga.

Para obtener nuevos talentos deportivos en Unidad Educativa, hemos escogido al nivel de Educación General Básica, sub nivel Básica Media comprendido los grados de sexto y séptimo, ya que es en los niños donde se puede ir formando de una mejor manera la vida deportiva, analizaremos el IMC, y aplicaremos test de resistencia, velocidad, salto en longitud sin impulso, abdominales, fuerza y flexiones mediante estos test categorizaremos a los estudiantes para un mejor rendimiento en la disciplina de atletismo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El deporte en relación con los hábitos de los niños es deficiente ya que en estos tiempos los niños no practican ningún deporte ya sea porque no les llama la atención, o por la mala influencia y malas interpretaciones de no ser aptos para los deportes para analizar el índice de niños atletas según el (Dr. Pila H, 2012) existe una pirámide para la detección de los talentos deportivos comenzando en la base de la pirámide con habilidades básicas motrices y somatotípicas,

Los talentos deportivos se hacen dentro de una Institución Educativa ya que es en las clases de Educación Física donde se forma física y emocionalmente a los niños para la práctica de algún deporte es ahí donde los niños seleccionan su deporte, y buscan en ellos desenvolverse de manera efectiva, en los grados de educación general básica no existen los docentes capacitados para poder escoger a los talentos deportivos, para mí el realizar los test es muy importante ya que mediante ellos los niños jóvenes adolescentes tienen más interés y mayor compromiso al introducirse en el ámbito del atletismo.

En España la necesidad de tener una selección de atletismo es muy importante como en el resto del mundo y esta idea de realizar test físicos para los nuevos talentos surgen de los resultados obtenidos con los juegos de las ciudades caribeñas, en este proceso realizado en Granada tiene cuatro procesos:

Identificación: que es la observación del comportamiento del estudiante

Detección: Detección comprobación del talento

Capacitación: competencia interna donde los mejores serán los seleccionados

Selección: el personal más idóneo para las competencias.

A su vez en México en el año de 1999 se llevó a cabo la detección de talentos en el “Campamento Nacional de Talentos deportivos” para obtener a los deportistas para la reserva de la Selección de México.

En el Ecuador, el proyecto detallado a continuación se lo realizó en la Universidad Politécnica Salesiana, sede Cuenca donde se obtuvo a los nuevos talentos de la Escuela de Educación Básica “Héroes de Verdeloma” en el cantón Biblián.

En la Provincia de Chimborazo, en el cantón Riobamba no existen registros en los cuales se aplica que el proyecto de investigación

JUSTIFICACIÓN

A lo largo del tiempo se ha encontrado una gran relación entre cómo influye la actividad física y el practicar algún deporte con el rendimiento académico en varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California en los EE.UU. (Dwyer et al, 2001). en ellos apoyan la idea que el realizar y practicar un deporte en un horario adecuado puede ayudar a los niños a mejorar su rendimiento académico además ellos aportan que existen muchos más beneficios de otro tipo que en los niños que no practican deporte.

El practicar Atletismo ayudara a la capacidad mental, cognitiva, motriz y psicológica, la rama del atletismo tiene relación con cada uno de los segmentos corporales, mi proyecto ayudara a la comunidad a rescatar los talentos deportivos empezando con la unidad educativa para la ejecución de este proyecto utilizaremos herramientas e instrumentos de fácil obtención y también de fácil utilización

Muchas de las enfermedades como, por ejemplo, la hipertensión, la enfermedad coronaria del corazón, la osteoporosis y la diabetes mellitus tipo II, que ocurren típicamente en el adulto, hay evidencias que estas entidades patológicas tienen origen pediátrico, es decir, se desarrollan desde la infancia y la adolescencia (Bar-Or, 2006).

Con ello inducen la educación hacia buenos hábitos de vida saludable y, que comprenda, la adherencia hacia la práctica regular de actividad física, debe hacerse desde edades temprana, ya que los patrones de conductas cultivado en la niñez, prevalecen en la adultez (Martínez & Sánchez, 2008). En relación a esto, los programas curriculares de Educación Física deben responder a esta realidad, articulándose con programas saludables como estrategia plausible en salud pública frente a los factores de riesgo como sedentarismo y las denominadas enfermedades crónicas no trasmisibles.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar de talentos deportivos en atletismo, en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, mediante tabla de baremos o de guía para obtener mejores resultados en campeonatos escolares.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Aplicar test físicos para la identificación de los talentos deportivos de la Unidad Educativa.
- Analizar los resultados obtenidos por medio de cada uno de los test aplicados.
- Clasificar a los estudiantes en las diferentes pruebas de atletismo para cual sean más idóneos según los resultados obtenidos en cada uno de los test.
- Determinar para que prueba de atletismo los estudiantes están en mejores condiciones, para participar de la selección de la Unidad Educativa.

CAPÍTULO I

ESTADO DEL ARTE

1. Atletismo.- Definición

El atletismo según (Gutiérrez, Lucas Antonio) “es el Arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o resistencia, en distancia o en altura”,

La palabra atletismo proviene del griego “Athlon” que significa lucha, competencia, combate las olimpiadas originales que se celebraron en Olimpia desde 776 a. de Cristo hasta 394 d. de Cristo, las primeras pruebas en disputarse fue una carrera de un stadion con un distancia de 192,27 metros el pentatlón que correspondía a lanzamiento de jabalina y de disco, salto en longitud, carrera y lucha, además de realizarse bajo el poder del barón Pierre de Coubertin se realizaron los primeros juegos olímpicos modernos que se celebraron en 1896 en Atenas, tras de que en 1859 se trató de resucitar las olimpiadas en Grecia pero hubo fracaso “Lo más importante de los Juegos Olímpicos no es ganar sino competir, de la misma forma que en la vida lo importante no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es haber ganado, sino haberlo hecho bien”

1.1.Historia del atletismo en el Ecuador

El atletismo en el Ecuador surgió en el año 1920 como un deporte de baja competición y sin técnicas de entrenamiento, en el año de 1924 tres deportistas fueron enviados a las olimpiadas de París con un competidor en la prueba de velocidad y dos en las pruebas de resistencia, ya para el año 1925 se realiza el primer campeonato ecuatoriano siendo esta la competencia más antigua que fue organizada por la federación del Guayas, el primer coach fue un norteamericano llamado Alexander Hogarty llegó al país en 1938 él fue el creador de la primera pista la cual tomó el nombre de “Emilio Estrada Icaza” con una dimensión de 300 metros, en la década de 80 y 90 ya dan unas glorias ecuatorianas la velocista Liliana Chalá, y el velocista Jakson Quinoñez. (Astudillo, 2012)

1.2. La Resistencia.- Concepto.

La resistencia viene comprendida como aquella capacidad de resistir a la fatiga durante largos esfuerzos y la capacidad de recuperarse rápidamente, con esfuerzo no menor a tres minutos. La resistencia como cualidad física es estudiada con mucho interés, debido a que es muy indispensable en la competencia. Es resistir a una carga durante largo tiempo produciendo cansancio y pérdida de rendimiento debido a la intensidad y duración con la

finalidad de recuperarse de la manera más rápida, la resistencia se produce en el organismo previniendo el cansancio en varios ejercicios de extrema duración. Según (Kindermann) “los niños son aptos para el trabajo de resistencia, siendo capaces de mantener una intensidad elevada durante un tiempo de trabajo prolongado. Según varios autores la definición de Resistencia:

- Capacidad, sea biológica que psicofísica de lograr oponerse a la síndrome de la fatiga.
- (Hegedus).
- Capacidad de un músculo o del organismo de seguir repetidamente una actividad.
- (Counsilman).
- Capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad por el mayor tiempo posible. (Alvarez).
- Capacidad de soportar una actividad global moderadamente intensa, por un periodo prolongado de tiempo sin decaimiento apreciable en el rendimiento y con una recuperación rápida y eficiente. (Aso. Entren. Italia. 1973).

1.2.1. Clasificación de la Resistencia.

La Resistencia según la clasificación tradicional se puede dividir en:

1.2.1.1 Resistencia Orgánica o Aeróbica. - Es la capacidad del organismo que consiente de prolongar un esfuerzo de leve intensidad en un mayor tiempo posible, es decir realizando un equilibrio entre abastecimiento y consumo de oxígeno, y contrayendo una deuda irrelevante de oxígeno. (Alvarez). Esta es la capacidad que posee un individuo cuando en un ritmo adecuado efectúa el ejercicio sostenido con una gran capacidad en el equilibrio de oxígeno, en este tipo de resistencia se observa la gran relación entre el sistema circulatorio y el respiratorio para absorber oxígeno y materia nutritivas en los músculos.

1.2.1.2. Resistencia Muscular o Anaeróbica. - Es la capacidad del organismo de resistir a una elevada deuda de oxígeno, mientras más elevada es la cantidad de oxígeno es porque mayor intensidad tienen el esfuerzo anaeróbico, a pesar de la progresiva disminución de las reservas orgánicas. (Alvarez).

A parte de estas definiciones, tenemos la Resistencia Genérica de Base, que se basa sobre todo en una capacidad aeróbica elevada.

1.3. La fuerza. - Concepto.

El concepto moderno de fuerza se refiere a la relación de la fuerza con el aparato neuromuscular y su capacidad de vencer a través de este sistema cualquier tipo de resistencia, está estrechamente ligado a la combinación de todas las capacidades con una fuerza para poder aplicarlos. Actualmente en cada disciplina deportiva el entrenamiento de la Fuerza es una componente del entrenamiento condicional, aunque si, en determinadas disciplinas, como por ejemplo los deportes de resistencia o en los juegos deportivos, dominan legítimas incertidumbres sobre las cargas a usar.

Según Grosser, Starischa, Zim

1.3.1. Clasificación de la Fuerza. - La Fuerza se clasifica normalmente en:

- **Fuerza Relativa.-** Es la relación entre Fuerza Máxima y Peso corporal.
- **Fuerza Máxima.-** Es la capacidad del sistema neuro muscular de vencer elevadas resistencias con una contracción máxima voluntaria.
- **Fuerza Resistente.-** Es la capacidad del sistema muscular de resistir a largo una prestación de Fuerza.
- **Fuerza Rápida.-** Es la capacidad del sistema neuro muscular de vencer resistencias a elevadas velocidades.

1.3.2. Cualidades de las cuales depende la fuerza:

1. Calidad y cantidad de los impulsos nerviosos.
2. Grosor muscular.
3. Coordinación intra e inter muscular.
4. Composición del tejido muscular (fibras rojas y blancas).
5. Palancas biomecánicas.
6. Horario del día (de 6 a 9 mayor, de 1 a 3 decrece).
7. Factores hereditarios.
8. Tipo de actividad.
9. Factores energéticos.
10. Edad sexo.

1.4.La velocidad.- concepto.

Como variable de entrenamiento, la velocidad es impulsiva, dinámica y exige un esfuerzo corporal máximo. En esta perspectiva poco tiene que ver con la resistencia mixta y menos

aún con el fortalecimiento. Muchos lo definen a la velocidad como: “ la capacidad de efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible”. A comparación de las otras capacidades refiriéndonos a la capacidad de resistencia y fuerza siempre se utilizara los términos de distancia y tiempo, se dice que la velocidad es la capacidad innata en cuanto se refiere a caracteres fisiológicos.

También viene definida como “la capacidad para recorrer una distancia más o menos grande por unidad de tiempo ”.

1.4.1 La velocidad en el deportista.- Se puede decir en general que la velocidad, con todas sus componentes representa uno de los elementos más importantes de la capacidad de prestación del deportista. Los mejores deportistas del mundo, no han sido sólo por la técnica o táctica extraordinaria, sino también por la excelente velocidad, como por ejemplo Usain Bolt en las pruebas de velocidad a nivel olímpico.

Para el entrenamiento de la velocidad se debe tener en cuenta situaciones similares a la competencia para ser más afectivo en la carrera, esta metodología se llama Entrenamiento Funcional de la Velocidad, ya que parte de ello los deportistas tienen el poder de anticiparse a las acciones y reaccionar de manera más óptima. Realizar sprints (piques), sobre distancias y señales establecidas, es un ejemplo típico de Entrenamiento Convencional de la Velocidad. Mientras esta mejora la capacidad de producir energía a través del sistema anaeróbico, tiene poco efecto en la capacidad de actuar durante situaciones futbolísticas específicas.

1.4.2. Tipos de Velocidad:

Velocidad de reacción.- ser dar respuesta inmediata a un estímulo, es la más común y utilizada en casi todos los deportes dependiendo del tiempo de reacción y del periodo latente, en el atletismo es de vital importancia ya que es en la partida donde se aplica esta velocidad al reaccionar al disparo que indica el comienzo de la carrera, conocida como velocidad de reacción simple es el tiempo entre un estímulo y el primer movimiento de un atleta.

1.5. Talento deportivo

“El deporte moderno se caracteriza por un impetuoso crecimiento de los records” (Fernández, 2008), en el Ecuador como en la mayoría de países es de gran importancia tener una resultados relevantes en la marco del deporte y soñar con un logro alto, en el atletismo.

Para (Hahn, 1988) “el talento deportivo, es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida de lo normal, que aún no está del todo desarrollada”, y además añade “que es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte”. Para (Herrera, Gabriel) “un Test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indica las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física.

1.6.El Perfil del Deportista.

Hasta hace poco tiempo había un poco de dudas sobre la identidad fisiológica del Deportista, desde el pasado se trata de asemejarle con el atleta completo. Por ejemplo, estudios realizados sobre los músculos de las extremidades inferiores, nos han ayudado a aclarar sobre las características de la máquina de un deportista. Trazar un perfil exacto de este atleta todavía no es posible por la complejidad de la naturaleza del esfuerzo.

El estudio sobre el entrenamiento está progresando mucho, y nos está tratando de ayudar a resolver en forma definitiva parte de este problema; y gracias a estudios bioquímicos, estamos en grado de equivocarnos menos que en el pasado en cuanto tiene que ver con la planificación del trabajo. Ahora trataremos de buscar trazar la fisonomía del atleta, esperando de llegar lo más cerca posible a su verdadera identidad.

1.7.Test Físico

Un test físico es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indica las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. (Herrera, Gabriel)

Los Tests de evaluación, constituyen uno de los problemas más actuales en el ámbito de los aspectos biológicos – funcionales que lo caracterizan.

Cualquiera sea el nivel del deportista (atleta de alto nivel, aficionado o simplemente un ciudadano que usa su propio tiempo a desarrollar un deporte para la salud o para la propia eficiencia física) conocer los límites y las posibilidades, significa no andar en contra a situaciones disgustosas para su propia integridad o realizar en vano sus propios esfuerzos a causa de empujes inadecuados, sea por exceso o por defecto.

La Teoría del Entrenamiento nos dice en efecto que un esfuerzo si no es adecuado a las propias posibilidades se convierte en inútil y dañino. El uso de los Tests tiene como objetivo el indagar sobre las singulares capacidades de evaluar la situación existente para después programar los procesos de entrenamiento a breve, medio o largo plazo.

- 1.- En relación al tiempo: Se debe realizar en breve tiempo.
- 2.- En relación a la factibilidad: Debe ser aplicado con facilidad.
- 3.- En relación a la utilización: No debe tener necesidad de cálculos particulares complicados.

1.8. Definición del Test

El término Test se puede definir “ como un instrumento de investigación, al cual se recurre para relevar y valorar (evaluar) las capacidades y aptitudes, técnicas, tácticas, psicológicas y físicas del juego”. Los Test tienen como objetivo indagar las capacidades de respuesta del organismo al esfuerzo que se somete.

La evaluación funcional global (fitness) del deportista, no se puede medir con un sólo Test, sino que requiere de un serie de Test. Los Test muy organizados, nos pueden abastecer de datos sobre la eficiencia de las cualidades físicas en un determinado momento del período de preparación o de competición, con el fin de observar la mejora de la prestación o el mantenimiento de la condición física.

¿Por qué efectuar un test?

Los motivos por lo que se decide efectuar un Test pueden ser varios, y deben ser efectuados con un fin muy preciso, de modo que antes de escoger un particular tipo de Test deberían ser bien definidos los objetivos a alcanzar. Existen muchas razones para valorar y por ende realizar un Test:

- Para estudiar el efecto de un programa de entrenamiento.
- Para estimular a los deportistas a entrenarse.
- Para dar a los deportistas la verificación de los objetivos.
- Para rendir más responsable a los deportistas de los objetivos del entrenamiento.
- Para evaluar si un deportista está en grado de competir en manera oficial.
- Para planificar programas de entrenamiento a corto y largo plazo.

- Para valorar el estado de forma del atleta.
- Para valorar la eficacia de la metodología de entrenamiento que se está siguiendo, y poder aportar con variantes (aunque sean pequeñas) en los sistemas o en los ritmos de entrenamiento.

Si se quiere responder a estas propuestas, es importante que los Test utilizados sean notables para el Deporte y calcular las condiciones que se verifican durante el juego. Por lo tanto, por causa de muchos aspectos por ejemplo del Fútbol, se debería de todos modos ser conscientes que un Test no puede predecir como un jugador jugaría en un encuentro.

1.9.Reglas que debe observar en un test.

Características.

Antes de valorar el estado de forma de un deportista, se deben respetar algunas normas con el fin de rendir más confiable el Test:

- 1.- Los deportistas deben estar bien reposados.
- 2.- Los deportistas se deben calentarse adecuadamente.
- 3.- Se debe dar a los deportistas, datos precisos e indicaciones de cómo se efectuará el Test.
- 4.- Los deportistas, deben haber efectuado el Test al menos una vez en otra ocasión, en un día diferente, antes que los Test sean válidos.
- 5.- El vestido debe ser adecuado al igual que los materiales y el lugar donde se efectuará el Test, el mismo que deberá ser bien señalado.
- 6.- Los deportistas deben ser conscientes del objetivo del Test.

Estar bien reposados antes de efectuar el Test, significa que los deportistas no deben haber efectuado un trabajo intenso durante el día precedente al Test y en el mismo día de este. Los resultados de un Test efectuado por primera vez no deberían ser considerados de confianza, en cuanto los deportistas, aunque si son bien instruidos, no serán bien adaptados a la necesidad de la prueba. En efecto, a los deportistas se debe dar la oportunidad de buscar la táctica más oportuna para obtener resultados mejores en el Test.

Características.- Para efectuar un Test debemos tomar en cuenta las siguientes características:

Validez.- Es decir, debe reflejar el nivel real de las capacidades motrices que se quiere relevar. Debe ser además de simple aplicación y comprensión.

Fidedigno.- La relación entre diferentes pruebas de un mismo Test, actuados en períodos diferentes, debe poder abastecer datos casi similares o paragonables. Si las pruebas difieren notablemente, no es fidedigno o es muy escaso y el Test no se puede proponer.

Objetividad.- Los materiales utilizados para el Test deben ser elementales. El que anota los datos del Test, no debe influenciar con su comportamiento subjetivo con la toma de datos, por lo que:

Es importante prepararlo a efectuar el Test en manera correcta.

Saber explicar en modo correcto la ejecución del Test a los atletas.

Evitar de incitar algunos atletas, descuidando los otros.

Debe haber condiciones de hegemonía en el tiempo de ejecución del Test (condiciones atmosféricas, ambiente, condición del terreno, etc).

Baterías. - Como lo menciona el mismo autor, las baterías son un conjunto de test que sirven para evaluar la condición física de cada persona. Estos test de valoración interesan para la educación física y la iniciación deportiva.

1.10. Condición Física y Test

(Lian, 1916), considera que la aptitud física implica una relación entre tareas que deben ser realizadas y la capacidad para ejecutarla, la ejecución de un deporte es de gran importancia y para poder realizarla debe estar en constante entrenamientos y saber que deporte esa apto de acuerdo a su somatotipo y IMC, requiere de un estado anímico físico, mentales personas con gran capacidad de realizar tareas y mantener un estado y una capacidad de oxígeno.

Léger, en 1981, desarrolla sus test de evaluación de la Condition Physique de l'Adulte, reuniendo los principales tests de Condición Física para adultos, cuya propuesta tiene en cuenta la valoración de la capacidad aeróbica, las medidas antropométricas, la flexibilidad y la fuerza-resistencia muscular, los test sirve para obtener resultados de in aprendizaje previo en una disciplina deportiva.

La Actividad Física son todos los movimientos naturales que el ser humano realiza, obteniendo como resultado un desgaste de energía, con fines profilácticos, estéticos, de performance deportiva o rehabilitador (Cintra Cala O., Balboa Navarro Y., 2011) .

1.11. Selección de Talentos

Es el proceso mediante el cual procedemos a la detección y selección de los deportistas y portando con las exigencias de un entrenamiento necesario, tomando siempre en cuenta el proceso del desarrollo de habilidades y destrezas motrices. (PILA, Hermenjildo, 2012), como lo menciona el autor es importante tener en cuenta los cinco niveles.

Para referencia permitimos tomar el grafico de sistema de detección y selección de talentos del autor Dr. Hermenjildo Pila Hernández.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

El tipo de investigación a realizar es de tipo descriptivo, con diseño no experimental, de corte transversal y de carácter cuantitativo.

Población

La población es el subnivel Básica Media correspondiente a quinto, sexto y séptimo de Educación General Básica, comprendido 82 estudiantes de la unidad Educativa Cristiana Nazareno Riobamba- Ecuador

Muestra de la población

Ya que la población es pequeña se tomó una muestra no probabilística de 54 niños de entre sexto y séptimo de Educación General Básica entre ellos 26 niñas y 28 niños.

Tabla 1 Frecuencia de muestra

| Estudiantes | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| Masculino | 28 | 51.85% |
| Femenino | 26 | 48.15% |
| Total | 54 | 100% |

Fuente: Unidad Educativa Cristiana Nazareno.
Elaboración: Xiomara Guerrero

Consideraciones éticas

Para la aplicación de este proyecto de dio a conocer el proceso a seguir con todos y cada uno de los test y la finalidad de aplicarlos, adjuntando los indicadores para obtener la recolección de los datos, con la previa autorización de señor rector Unidad Educativa Cristiana Nazareno para hacer uso de sus instalaciones y para la aplicación de los test en los estudiantes. Este documento se lo encuentra en los anexos correspondientes

Métodos de estudio

Métodos de estadísticos, mediante el análisis de datos. La recolección de datos se realizó de manera manual, mientras que los resultados, tabulaciones y estadísticas se la realizo de forma digital en Excel.

Técnicas y procedimientos

La técnica a utilizar es el test físico y se aplicarán las baterías de cada uno de los test como instrumento. Después de dar conocimiento y de informar a la autoridad competente del trabajo a realizar se brindó una charla al profesor y a los estudiantes. Después de aquello se procedió a la aplicación de cada test con grupos de 10 niños con dos test a diarios, para no inferir con el horario académico se aplicó en la hora de clases de educación física, se estableció el espacio adecuado dentro de las instalaciones de la Unidad Educativa, se introdujo los materiales necesarios para la recolección de datos como: cinta métrica, báscula, flexómetro.

Se examinó cada niño y para que la evaluación sea más rápida y de mayor cuidado a la integridad de los niños se obtuvo primero el peso en kilogramos y la talla de cada uno de los estudiantes, en el día dos se tomó las mediciones del índice cormico y de la envergadura de brazos, en el día tres se comenzó a la aplicación del test de esfuerzo “test de abdominales y de flexiones” ,con la toma al siguiente día se aplicó el test de longitud y los 40 metros, finalmente del día 5 de aplica test de resistencia con el test de Cooper, esto se lo realizo con el sexto año de educación general básica y la semana siguiente con el séptimo año de educación general básica concluyendo así con las aplicaciones.

Metodología necesaria para cada test.

Para este proyecto se ha realizado varios test con sus tablas de valoración correspondientes a la edad de cada uno de los participantes, se inició con una toma de IMC “índice de masa corporal” en el cual se utilizó el peso y la talla de los niños esto para poder saber la clasificación del mismo según la OMS “organización mundial de la salud, se procedió a la toma de talla sentado y envergadura de brazos con la finalidad de saber si el niño o niña en tiempo futuro tendrá un somatotipo para cada una de las pruebas, con los test aplicados saber cuáles son los niños y niñas idóneos para la disciplina de atletismo.

Talla: También conocida como estatura es la toma de las mediciones de la altura de los niños de cubito dorsal entre dos planos perpendiculares entre la cabeza y los pies.

Talla sentada: se ubicará al estudiante sobre un banco se superficie plana, estable y rígida de una altura de 50 centímetros, se anotará la medición entre la cabeza y la finalización de la espalda.

Envergadura de brazos: En esta medición los estudiantes de colocaran de cubito dorsal en una superficie firme y plana con una cinta métrica colocada de forma horizontal, los estudiantes de ubicaran en forma cruz sobre la cinta con los pies juntos y pegados a la pared, la medición comenzara de derecha a izquierda desde el dedo medio.

Peso: Se utilizara una báscula y se medirá en kilogramos

IMC: El índice de masa corporal será la cantidad definida por la OMS según los la edad de los estudiantes.

Tabla 2 Clasificación índice de masa corporal OMS 2007.

| CLASIFICACIÓN NIÑOS | | CLASIFICACIÓN NIÑAS | |
|-----------------------|--------|-----------------------|--------|
| Desnutrición severa | <12.8 | Desnutrición severa | <12.4 |
| Desnutrición moderada | <=13.6 | Desnutrición moderada | <=13.4 |
| Normal | <=18.5 | Normal | <=19.0 |
| Sobrepeso | <=21.4 | Sobrepeso | <=22.6 |
| Obesidad | >=21.5 | Obesidad | >=22.7 |

FUENTE: Organización mundial de la salud 2007.

La metodología propuesta consta de las siguientes indicaciones para la evaluación de cada test a)test de cooper b)test de 40mts c)test logitud d)test de abdominales e)test de flexiones.

Estos Criterios se dividen en 5 categorías

- Muy Bueno: criterio optimo sobre el indicador en cuestión
- Bueno: Criterio relevante para la práctica de atletismo
- Normal: Aceptable para la práctica de atletismo
- Bajo: poco aceptable.
- Muy Bajo: no apto.

Condiciones necesarias para realizar los test

Estudiante:

Tener ropa ligera adecuada para la realización de los test, zapatillas de deporte, short y blusa.

Instalaciones (Deber estar limpio, claro y con suficiente espacio)

Examinador:

Debe tener profundo conocimiento del contenido de los test y los criterios evaluativos, así como agilidad para la realización.

Velar por la integridad física y mental de los estudiantes.

Protocolo para la observación y evaluación de cada test:

Ropa ligera, zapatillas de deporte, short y blusa/camiseta.

Colocación sobre la línea de partida.

Con partida alta, al sonido del silbato partirá todo el grupo seleccionado.

Test de Cooper.

Fue ideado por Kenneth H Cooper, en ese entonces médico de la NASA, y después fundador en los centros en los cuales se estudiaba, sea la actividad de tipo aeróbico, y a los individuos que lo practicaban.

Es un Test con características severas, se utiliza para valorar la funcionalidad de las estructuras responsables de la resistencia aeróbica del atleta, tiene por lo tanto como objetivo valorar el estado de eficiencia física, es decir sobre el máximo consumo de oxígeno (V_{O_2}). En este Test el sujeto debe buscar de recorrer la máxima distancia posible en 12' de carrera. Para establecer el test se colocó a los estudiantes en grupo de cinco, primero las niñas y luego los niños para una mejor observación y aplicación del test después se procedió a la toma del test con la guía de la tabla de valoración según Jesus David Garcia Torralvo.

Tabla 3 Valoración test de cooper

| TEST DE COOPER | | | |
|----------------|--------|-----------|-------|
| NIÑOS | | NIÑAS | |
| Muy bueno | >2400 | Muy bueno | >1800 |
| Bueno | <=2399 | Bueno | <1800 |
| Normal | <=2200 | Normal | <1600 |
| Bajo | <=2000 | Bajo | <1400 |
| Muy Bajo | <=1800 | Muy Bajo | <1200 |

Test de los 40 Metros.

En este test mediremos la capacidad de velocidad con una carrera de 40 metros para, también se puede elaborar el test con una carrera de 4x10 si no hay espacio correspondiente, niños de ubicaran con una distancia considerada y al sonido del silbato correrán los correspondientes 40 metros a la mayor velocidad, sirve para controlar la potencia láctica específica.

Tabla 4 Valoración test 4x10

| TEST 4X10 | | | |
|-----------|---------|-----------|---------|
| Niñas | | Niños | |
| Muy Bueno | <=11.40 | Muy Bueno | <=10.80 |
| Bueno | <=12.00 | Bueno | <=11.40 |
| Normal | <=12.60 | Normal | <=12.00 |
| Bajo | <=13.10 | Bajo | <=12.40 |
| Muy Bajo | >13.50 | Muy Bajo | >12.40 |

Test de salto sin impulso o test del squat jump largo (SJL).

Nos permite obtener resultados de una distancia de salto en longitud comenzaremos con ubicar la cinta en el punto de partida ubicaremos a los estudiantes y verificaremos que salte de la manera indicada anteriormente carrera. Este Test nos permite indagar la fuerza explosiva de las articulaciones inferiores, se expresa hacia adelante y en alto.

El sujeto, parte de una cómoda posición de ½ squat, sin efectuar un movimiento en contra, con un impulso de los brazos hacia adelante, realiza un salto, buscando de caer con los pies paralelos, lo más lejos posible. La distancia se mide, de la línea de salto a las huellas de los talones. Se debe escoger el mejor salto, obtenido de 3 pruebas. Los sujetos más altos deberán alcanzar distancias superiores respecto a los sujetos menos altos.

Tabla 5 Valoración test salto de longitud.

| TEST SALTO LONGITUD | | | |
|---------------------|--------|-----------|--------|
| Niños | | Niñas | |
| Muy Bueno | >=1.95 | Muy Bueno | >1.90 |
| Bueno | <=1.94 | Bueno | <=1.89 |

| | | | |
|----------|-------------|----------|-------------|
| Normal | ≤ 1.84 | Normal | ≤ 1.79 |
| Bajo | ≤ 1.74 | Bajo | ≤ 1.69 |
| Muy Bajo | ≤ 1.64 | Muy Bajo | ≤ 1.59 |

Test de Abdominales

El estudiante se coloca decúbito supino con las piernas flexionadas, los pies ligeramente separados y los brazos flexionados y cruzados en el pecho. Con ayuda de un estudiante que sujeta los pies, manteniéndolos en el piso al sonido del silbato se contará cuando abdominales ha realizado en 30g.

Tabla 6 Valoración test abdominales

| TEST DE ABDOMINALES | | | |
|---------------------|-----------|-----------|-----------|
| Niños | | Niñas | |
| Muy Bueno | >20 | Muy Bueno | >20 |
| Bueno | ≤ 20 | Bueno | ≤ 19 |
| Normal | ≤ 18 | Normal | ≤ 16 |
| Bajo | ≤ 16 | Bajo | ≤ 13 |
| Muy Bajo | ≤ 12 | Muy Bajo | ≤ 9 |

Test de flexiones

El estudiante se colocará decúbito ventral uniendo los pies y separando los brazos a la altura de los hombros de contar cada flexión válida cuando el estudiante flexione los brazos lo más que pueda.

Tabla 7 Valoración test de flexiones

| Test de flexiones | | | |
|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| Niñas | | Niños | |
| Muy Bueno | >22 | Muy Bueno | >20 |
| Bueno | ≤ 22 | Bueno | ≤ 20 |
| Normal | ≤ 18 | Normal | ≤ 15 |
| Bajo | ≤ 14 | Bajo | ≤ 12 |
| Muy Bajo | ≤ 10 | Muy Bajo | ≤ 8 |

Procedimientos estadísticos

La recolección de datos se la realizó de manera manual, en hojas elaboradas específicamente para aplicación de los test, mientras que para el análisis digital, fue necesario la utilización de programas como EXCEL en donde se elaboró una base de datos de todos los estudiantes, utilizando parámetros de la base de datos elaborada, donde se creó variables específicas para el análisis de datos obtenidos. Los métodos estadísticos son descriptivos, con pruebas estadísticas no paramétricas.

CAPÍTULO III
RESULTADOS Y DISCUSIÓN
RESULTADOS

Después de haber hecho la recolección de los datos necesarios para el análisis respectivo, se pudo determinar el porcentaje de deportistas que poseen los patrones ideales para la práctica del ATLETISMO en la UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, además de la clasificación de estudiantes que no cuentan con las características requeridas.

Tabla 8 índice de masa corporal de la unidad educativa nazareno

| INDICACIONES | NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|-----------------------|-----------|-------------|
| Desnutrición severa | 0 | 0% |
| Desnutrición moderada | 0 | 0% |
| Normal | 29 | 53.70% |
| Sobrepeso | 14 | 25.93% |
| Obesidad | 11 | 20.37% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO
 Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

Tabla 9 Resultados test de cooper

| INDICACIONES | NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|--------------|-----------|-------------|
| Muy bueno | 16 | 29.62% |
| Bueno | 14 | 25.93% |
| Normal | 12 | 22.22% |
| Bajo | 8 | 14.84% |
| Muy Bajo | 4 | 7.41% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO
 Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

En el test de Cooper utilizado para la medir la resistencia para las pruebas de medio fondo y fondo, de acuerdo a la tabla de guía o de valoración se obtiene que de los 54 estudiantes, 16 niños que equivale al 29.52% son aptos para la prueba de resistencia, mientras que el 22.22% con 12 niños son niños que pudieran entrenaran más para obtener mejor calificación y el 4% es no apto para la prueba.

Tabla 10 Resultados test de 4x10

| INDICACIONES | NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|--------------|----------|------------|
| Muy bueno | 22 | 40.74% |
| Bueno | 7 | 12.96% |
| Normal | 16 | 29.63% |
| Bajo | 4 | 7.41% |
| Muy Bajo | 5 | 9.26% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO

Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

En el test de 4x10 metros de acuerdo a la tabla de guía o de valoración se obtiene que de los 54 estudiantes, 5 niños que equivale al 9.26% no son aptos para la prueba de velocidad, mientras que el 29.63% con 16 niños son que pudieran ser considerados como normal y el 40.74% con 22 niños son aptos para la prueba de velocidad.

Tabla 11 Resultados test de longitud

| INDICACIONES | TOTAL NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|--------------|----------------|------------|
| Muy bueno | 16 | 29.63% |
| Bueno | 13 | 24.07% |
| Normal | 12 | 22.22% |
| Bajo | 9 | 16.67% |
| Muy Bajo | 4 | 7.41% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO

Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

En el test de longitud de acuerdo a la tabla de guía o de valoración se obtiene que de los 54 estudiantes, 16 niños que equivale al 29.63% son considerados como muy buenos para la pruebas de salto, mientras que el 22.22% con 12 niños son que pudieran ser considerados como normal y el 7.41% con 4 niños no son aptos para la prueba.

Tabla 12 Resultados test de abdominales.

| INDICACIONES | TOTAL NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|--------------|----------------|------------|
| Muy bueno | 13 | 24.07% |
| Bueno | 13 | 24.07% |
| Normal | 13 | 24.07% |
| Bajo | 9 | 16.67% |
| Muy Bajo | 6 | 11.12% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO

Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

En el test de abdominales en 30 segundos metros de acuerdo a la tabla de guía o de valoración se obtiene que de los 54 estudiantes, 13 niños que equivale al 24.07% son aptos para el atletismo mientras que el 11.12% con 6 niños no son obtienen la fuerza necesaria para la práctica atletismo.

Tabla 13 Resultados test de flexiones.

| INDICACIONES | TOTAL NIÑOS/AS | PORCENTAJE |
|--------------|----------------|------------|
| Muy bueno | 10 | 18.52% |
| Bueno | 13 | 24.07% |
| Normal | 13 | 24.07% |
| Bajo | 9 | 16.67% |
| Muy Bajo | 9 | 16.67% |
| TOTAL | 54 | 100% |

FUENTE: UNIDAD EDUCATIVA NAZARENO

Elaboración: Xiomara Guerrero De la Rosa

En el test de flexiones de brazos en 30 segundos de acuerdo a la tabla de guía o de valoración se obtiene que de los 54 estudiantes, 9 niños que equivale al 16.67% no son aptos para la práctica de atletismo, mientras que el 24.07% con 13 niños son que pudieran ser considerados como rango normal y el 18.52% con 10 niños son aptos para la práctica de la disciplina de atletismo.

DISCUSIÓN

En la investigación realizada en el cantón Biblian por la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca año 2014-2015, concluyen que la aplicación de los test son para obtener los nuevos talentos en las varias pruebas que tiene la disciplina de atletismo posee varias alternativas de aplicación de las baterías, siendo estos test el inicio a una vida deportiva, se observó que los niñas y niños de los grados de educación general básica a quienes se les aplico el presente proyecto en su mayoría están en rangos aceptable en lo que se refiere al índice de masa corporal y que en un 13% sufren de sobre peso para lo cual se recomienda empezar una vida con actividad física moderada, en lo referente a las pruebas de la disciplina de atletismo se calificó por test individuales en donde el test de cooper de califica la resistencia ante las pruebas de medio fondo y de fondo de obtuvo un porcentaje relevante en la prueba considerado aptos y en rango de mejorar y un porcentaje de 7.5% no obtiene el rango necesario para practicar y competir en pruebas de fondo. A lo referente a la práctica de velocidad se tomó en cuenta el test de 4x10 considerado unos de los mejores exponentes para la realización en niños de educación básica, obteniendo más de la mitad en rango aceptables pudiendo mejorar con un entrenamiento aplicado a la velocidad y menos de 10 niños no obtuvieron los resultados necesarios para esta pruebas. Si a pruebas de salto se refiere podremos considerar el test de salto de longitud sin impulso que es el mejor para saber si el estudiante tiene la capacidad de realizar las pruebas de salta triple salto duplo en categorías menores y salto en longitud, observando que la mayoría están en el rango moderado y que el 29.63% está considerado en muy bueno para las pruebas mencionadas y tan solo en 7.41% está en rango menor al solicitado.

Es de gran conocimiento que tanto para la disciplina de atletismo como para la práctica de cualquier otro deporte se necesita tener fuerza en brazos y en piernas para poder mejorar técnica y marca, en el atletismo significa mucho tener fuerza en piernas y en brazos por tal motivo fue la aplicación de los test de fuerza como el test de abdominales y el test de flexiones que dando las indicaciones correspondientes para la aplicación a los estudiantes, se dio a conocer que entre los dos test, los niños tienen una fuerza aceptable para obtener buenos resultados en la disciplina de atletismo, y muy pocos no son considerados para rendir adecuadamente en la disciplina mencionada.

CONCLUSIONES

- Se concluye en el presente proyecto de investigación se pudo identificar a los estudiantes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno que poseen las habilidades necesarias para la práctica de atletismo.
- Se concluye que mediante las baterías de los test aplicados se obtuvo a los estudiantes reconocidos como los talentos deportivos en atletismo.
- Se concluye que al analizar los resultados de la aplicación se obtuvo un porcentaje aceptable de talentos en atletismo.
- Mediante la clasificación de cada estudiante por medio de los test aplicados se concluye que para cada prueba del deporte de atletismo hay estudiantes aptos para empezar una etapa de iniciación deportiva.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la unidad educativa realizar los test cada inicio de clases para identificación de los niños con aptitudes para el deporte de atletismo que empiece un proceso de adaptación e iniciación al deporte con un programa de entrenamiento adecuado a la edad de los niños y de las condiciones climáticas y de instalaciones.
- Se recomienda analizar minuciosamente a cada estudiante para obtener mejores resultados en la aplicación de los test.
- Se recomienda clasificar a los estudiantes en cada una pruebas de atletismo para empezar un unas etapa de entrenamiento específico.

Bibliografía normas APA

- GUTIERREZ, Lucas Antonio, introducción histórica definición del atletismo
- CORRELON, Juancho, historia del atletismo
- FEDERACION ECUATORIANA DE ATLETISMO (2003) Historia del atletismo,
- Grösser, Manfred y colaboradores (1988): “Test de la Condición Física”. En: Eurofit 1988, citados por A. Sánchez (1996). La condición física. Departamento de Educación Física I.E.S. Gabriel Alonso de Herrera, Madrid.
- Pila Hernández, Hermenegildo (1989): Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas, La Habana, Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, 107 pp.
- Rodríguez, Ferran A. (1995): Prescripción de ejercicios para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. Apuntes de Educación Física y Deportes.
- Weineck, Jürgen (2005): Entrenamiento Total. Barcelona, Edit. Paidotribo.
- Astudillo. (17 de 06 de 2012). Laudo historico del deporte ecuatoriano. Obtenido de www.Blogspot.com: http://juanastudilloaviles.blogspot.com/2012/06/laurohistoria-del-deporte.html?m=1
- Bedoya, J. (1995). Entrenamiento temprano y captación de talentos en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Editorial INDE, 448.
- Campos, J. (1995). Determinantes sociales de los procesos de detección de talentos en el deporte. El caso de atletismo español. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona, España.

ANEXOS

Imagen 1.

Aprobación de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno para la aplicación de proyecto.

Aplicación de los test.



Imagen 2. Test de flexion de brazos.



Imagen 3. Test de salto en longitud.



Imagen 4. Test de Abdominales



Imagen 5. Test de Abdominales



Imagen 6. Envergadura de tronco



Imagen 7. Envergadura de brazos



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Ext. 1514

Libres por la Ciencia y el Saber
 Riobamba, 28 de mayo de 2019

Oficio N° 043-CCF-FCS-2019

Señor/ita

Guerrero de la Rosa Xiomara Stefanny

ESTUDIANTE DE LA CARRERA CULTURA FÍSICA

Presente. -

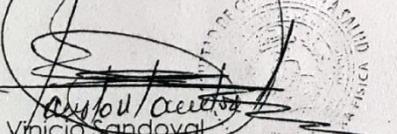
Con un saludo cordial, por medio de la presente tengo a bien comunicar que la comisión de Carrera de acuerdo al Art. 173 del Reglamento de Régimen Académico vigente de la UNACH ha aprobado el tema: **TEST FÍSICOS EN LA IDENTIFICACIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN ATLETISMO. UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO, 2019**, para el proceso de titulación mediante modalidad proyecto de investigación; para lo cual se ha designado al Mgs. Fabián Sánchez, en calidad de tutor para el buen desarrollo del mismo.

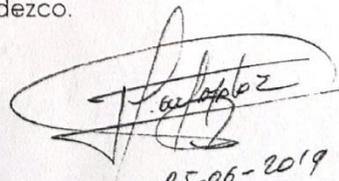
Cabe mencionar que de acuerdo al Literal 3, del artículo antes mencionado "El estudiante, en un término de diez días posteriores a la notificación del Director de Carrera mediante el cual se le designa el tutor y la aprobación del tema, solicitará la aprobación del perfil del proyecto de investigación, mismo que no excederá de 12 páginas (impresión a una sola cara)".

Las modificaciones al tema pueden ser solicitada por el tutor mediante una justificación dirigida al señor director; además el perfil será desarrollado en conjunto con el tutor asignado.

Por la gentileza de su atención, le agradezco.

Atentamente,


 Vinicio Sandoval
**DIRECTOR CARRERA
 CULTURA FÍSICA**


 05-06-2019
 10:21
 COORDINACIÓN: VICERRECTORADO
 DOCENTE CULTURA FÍSICA (RESPONSABLE)
 NOTA: En dominio de Cultura Física.

Revisado y aprobado por: Mgs. Vinicio Sandoval
 Elaborado por: Abg. Pablo Guerra

Campus Norte "Edison Riera R."
 Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3000

Campus "La Dolorosa"
 Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
 Teléfonos: (593-3) 37 30 910 - ext. 3001

Campus Centro
 Duchicela 17-75 y Princesa Tña
 Teléfonos: (593-3) 37 30 880- ext. 3500

Campus Guano
 Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
 vía a Asaco