

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Origen de los deportes.

Trabajo académico presentado para optar el Título Profesional de
Segunda Especialidad en Educación Física.

Autor.

Marcos, Salas Acosta.

PIURA – PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Origen de los deportes.

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido
y forma.

Marcos, Salas Acosta. (Autor)

Segundo Oswaldo Alburqueque Silva. (Asesor)

PIURA – PERÚ

2018



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

En Piura, a los cuatro días de agosto del dos mil dieciocho, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Fajoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Raúl Sunción Yafante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "Origen de los deportes", para optar el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor MARCOS, SALAS ACOSTA.

A las DIEZ horas CINCO minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BASTANTE.

Por tanto, MARCOS, SALAS ACOSTA, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las DIEZ horas con TRINCO minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calixto La Rosa Fajoo.
Presidente del Jurado

Dr. Raúl Sunción Yafante.
Secretario del Jurado

Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO I.....	1
ORIGEN DE LOS DEPORTES	1
1.1. Historia del deporte.....	1
1.2. El espíritu deportivo	3
1.3. Definición de deporte	5
1.4. El deporte en la Edad Media.....	6
1.5. El deporte en la Edad Moderna.....	8
1.6. El deporte en la sociedad.	10
1.7. Juegos	12
1.7.1. Aspectos Generales	12
1.7.2. Características del juego.....	13
1.8. Deportes recreativos	13
1.8.1. Características	13
1.8.2. Cualidades motrices	14
1.8.3. Fuerza.....	14
1.8.4. Resistencia.....	15
1.8.5. Velocidad.....	17
1.8.6. Flexibilidad.....	18
1.8.7. Coordinación.....	19
1.8.8. Agilidad	20
1.8.9. Equilibrio.....	20
1.8.10. Relajación.....	21
CAPÍTULO II	
2.1. Historia del atletismo.....	23
2.2. Prueba de pista.....	24
2.2.1. Carreras de velocidad 100m.....	24
2.2.2. Piernas y pies	25
2.2.3. Hombros y brazos.....	25
2.2.4. Cabeza y cuello.....	25
2.3. Carrera de posta o relevo	25
2.4. Carrera de vallas.....	26
2.5. Pruebas de campo.....	27
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS CITADAS	

RESUMEN

El presente trabajo académico se desarrolla dentro del campo de la educación, específicamente la educación física; el tema a tratar es el deporte especialmente sus orígenes. Esta última se puede como una de las actividades principales del ser humano. Además, el deporte es una actividad recreativa que mueve masas y una distracción elegida por las personas, especialmente la juventud. Por su parte el juego, es la principal manifestación del deporte, este ha de ser una actividad libre, desinteresada y atractiva. En este trabajo estamos actualizando información importante en este tema en el fundamental campo de la educación.

Palabras Clave: física, educación, historia.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo académico tiene por finalidad brindar información con respecto al origen de los deportes desde tiempos remotos, hasta la actualidad. En tal sentido practicar deporte es fundamental para la salud de los seres humanos.

Tomas Bolaño (2014) precisa “La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior”.

También es necesario para el desarrollo del ser humano en todas las etapas de su vida. Es una línea de acción educativa de carácter formativa instrumental, orientada a elevar el nivel del desarrollo orgánico funcional del ser humano.

En el presente trabajo se desarrollan dos capítulos uno relacionado al marco conceptual y técnico de los deportes y sus manifestaciones, asimismo el desarrollo histórico del mismo; el segundo capítulo relacionado a la primera actividad deportiva, es decir, el atletismo, y sus distintas disciplinas.

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia los orígenes del deporte en educación; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Reconocer el marco conceptual y técnico de los deportes, también 2. Conocer la historia de los deportes y el desarrollo del mismo, especialmente el atletismo.

CAPITULO I

ORIGEN DE LOS DEPORTES

“Desde una perspectiva evolutiva, los deportes derivan de actividades rudimentarias que en la prehistoria de la humanidad estaban destinadas a la supervivencia. Es muy probable que los primeros trotes y posteriormente, cuando el hombre iniciaba la actividad de correr lo hiciera con el fin de escaparse de animales salvajes.”

(Miguel Salcedo, julio 2016)

“En este proceso, el ser humano empieza a ejercitarse con el fin de adquirir destrezas que le trajeran beneficios para luchar por la supervivencia e imponerse sobre los menos aptos. Como resultado de ello, aparece el juego y la competencia con otros pares, y aparecen reglas aceptadas por el conjunto, lo que constituyó un paso más en el proceso evolutivo del hombre. Ante este contexto surge una cualidad erógena, lo que significa la presencia e excitabilidad de sectores del cuerpo que suscitan placer al ser estimuladas”.

(Miguel Salcedo, julio 2016)

“El hombre empezó a ejercitarse con piedras y a perfeccionar movimientos con lanzas y jabalinas para poder cazar y así darle prioridad a su sustento ya fuese para conseguir alimentos, enfrentarse o protegerse de las amenazas de la época. Lo que trajo como resultado que perfeccionara técnicas para correr, nadar, cazar, luchar trepar o pescar”.

(Miguel Salcedo, julio 2016)

1.1. Historia del deporte

El hombre ha tenido la necesidad de hacer deporte en forma natural desde el momento de su aparición, pero lo realizó con el único propósito de poder sobrevivir al medio

ambiente que se le presentaba, que estaba llena de situaciones totalmente desconocidas para él. El concepto de deporte al que referimos no es semejante al que se maneja en la actualidad; sino era una serie de actos que el hombre realizaba para cubrir sus necesidades.

“La educación jugó un papel importante en los pueblos primitivos. La forma de educación consistía en un proceso de asimilación de las destrezas necesarias para su vida cotidiana, hasta hacer del individuo un miembro eficiente de la comunidad”.

(Miguel Salcedo, julio 2016)

“En esas épocas podemos afirmar que el deporte estuvo directamente relacionado con el trabajo rutinario. Podemos imaginarnos al hombre primitivo realizando actividades que le permiten subsistir en su lucha contra la naturaleza, contra los animales salvajes, contra otros grupos de hombres, para poder obtener su alimento, fabricar sus casas, etc”. (Miguel Salcedo, julio 2016)

Para lograr todo esto, el hombre necesito desarrollar habilidades y destrezas en la carrera, el salto, la trepa, el lanzamiento de los objetos, la lucha, etc.

Es entonces que podemos identificar las actividades anteriores con los principios del deporte natural. Entonces podemos concluir que el deporte es tan antiguo como el hombre mismo.

“Es así que con el transcurrir del tiempo, el deporte vario en sus contenidos y formas de acuerdo con los cambios tanto económicos, políticos y sociales que afectaron a las sociedades.”(Miguel Salcedo, julio 2016)

Al aproximarse a la antigüedad clásica podemos afirmar que los ejercicios físicos que practicaron tuvieron un carácter religioso, terapéutico y guerrero. Es en Grecia donde aparece por primera vez una diversificación del deporte, toda vez que es allí donde se le practicó con dedicación y esfuerzo.

“Cuentan las tradiciones temas sobre la realización de los juegos olímpicos en honor a Zeus que se celebraron en el olimpo” (Miguel Salcedo, julio 2016)

Durante el medievo, la práctica del deporte estuvo a la preparación física de los caballeros para sus enfrentamientos religiosos y a ciertas actividades acrobáticas `por juglares y los bufones. “En el renacimiento, al cambiar el pensamiento humano en función del hombre mismo, se cambia el concepto y contenido de los ejercicios físicos, favoreciendo en su extensión la higiene y el mantenimiento del cuerpo”(Miguel Salcedo, julio 2016)

“A partir de esta época (VIII), ya se pude vislumbrar la práctica de los diferentes tipos de deportes, ya que hubo un cierto afán competitivo, afán que se consolidó en el siglo XIX, con la realización de los primeros grupos olímpicos en Grecia en 1896” (Tomas Bolaño, mayo 2014)

1.2. El espíritu deportivo

“A lo largo de la compleja evolución del fenómeno social que es el deporte ha sido posible detectar cierta idea de lo que se ha convenido en llamar espíritu deportivo”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 9)

“Pierre de Coubertain llegó a creer que podría ser considerado como una nueva religión, que los deportistas deberían ser una especie de miembros de una nueva orden caballeresca. Han sido muy intensas las corrientes que a partir de ahí, han establecido toda una mitología sobre el “saber ganar” y “saber perder”, y acerca del papel del deporte en la formación humana por cuanto lleva implícito su espíritu de superación. Para los teóricos hay algunos datos definidores del auténtico deporte: utilización de solo “buenas artes” el acatamiento a las reglas establecidas para cada especialidad ha sido siempre algo sagrado, la trampa a estado considerado como el peor delito vencer sin humillar, con el adversario: fraternidad dentro y fuera del terreno de juego; acatamiento de las decisiones de los jueces, aun en los casos en que se equivoquen claramente” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 10)

“Esto es pedir sin rencor, aceptando la derrota como lección que induzca a una auto superación, respeto absoluto para lo que se ha venido denominando “espíritu deportivo” y lo que tuvo una aceptación universal en el deporte, mientras no entraron en un juego masivamente elementos ajenos a él. Encajaba perfectamente con la creencia de que el deporte era la mejor escuela para la vida. Si la vida se considera como unas relaciones de competencia, nada mejor para integrar al individuo dentro de un orden que una actividad que fomente, por una parte, la superación y por otra, la aceptación resignada de la derrota cuando esta se produce”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 10)

Donald Guay afirma “El Espíritu deportivo consiste en practicar deporte según los valores humanos. Es una mentalidad particular, un *Ethos*, un conjunto de valores orientadores que guía las actitudes y comportamientos de los deportes y de los deportistas, es una ética que da al deporte sentido, consecuencia y valores” (Tomas Bolaño, mayo 2014)

1.3. Definición de deporte

“Puede entenderse al deporte como un espectáculo que genera el movimiento de multitudes de personas” (Jesus, 2018)

“También, como una distracción elegida por éstas; como una forma de recreación y diversión; como una fuente de placer y, como un medio por el cual las sociedades encontraron una manera de competir” (Jesus, 2018)

“Así mismo, el deporte puede ser considerado como una herramienta de unión, de juego o distracción, un pasatiempo o una actividad profesional. El término deporte está íntimamente relacionado con la realización de una actividad física. La cual puede estar constituida por un juego o bien, por una competición sujeta a reglas” (Jesus, 2018)

“De este modo, puede entenderse al deporte, como una demostración de la destreza física y mental de un sujeto” (Carmen Carbonero Celis, setiembre 2016)

“A nivel institucional, para que una actividad física sea considerada un deporte, debe poseer reglamentos avalados por las diferentes estructuras administrativas, inherentes a cada país, siendo estas conocidas como las organizaciones deportivas nacionales” (Jesus, 2018)

“Ahora bien, existen actividades deportivas que no son inherentes a lo físico, sino a lo psíquico. En este tipo de actividades se ejercita la mente, como en los juegos de ajedrez por ejemplo. Es el juego la manifestación principal del deporte, siendo una actividad individual o grupal, que puede ser elegida al azar, sin mayores intereses, y de un atractivo interesante para quien lo practica, brindando satisfacción al individuo en su desarrollo” (Jesus, 2018).

“A medida que el juego fue evolucionando, comenzaron a existir reglas. Es decir, el juego comenzó a regirse por un reglamento, al cual los jugadores debían adherirse y respetar” (Jesus, 2018).

“Esto permitió a las personas, además de obtener satisfacción mediante el juego, ir aprendiendo diversos modos de jugar e ir adquiriendo diversos aprendizajes, pues el juego proporciona un gran valor educativo” (Jesus, 2018).

Rodríguez & Rodríguez (2009) afirma. “El deporte como actividad física competitiva individual o colectiva ha existido desde el comienzo de la humanidad y como tal sus características y significados han evolucionado de acuerdo con las necesidades económicas, sociales, políticas y culturales”.

“Así, los participantes o jugadores, a medida que juegan, van adquiriendo valores tales como el respeto, la cooperación, el compañerismo, entre otros múltiples aprendizajes. Los cuales forjan las características de la personalidad de cada individuo” (Jesus, 2018).

“De este modo, el deporte permite también, aprender sobre diversos modos de vincularse y relacionarse socialmente. Proporciona valores inherentes a la amistad, la competitividad, el trabajo en equipo y el compañerismo” (Jesus, 2018).

“Puede ser entendido también, como un modo de expresión de los sentimientos propios y, como un medio de lucha por la igualdad social. Además, el deporte y el juego, pueden utilizarse como elementos de motivación para potenciar actitudes y valores positivos en los individuos” (Jesus, 2018).

1.4. El deporte en la Edad Media

“La Edad Media es el período histórico posterior a la Edad Antigua y anterior a la Edad Moderna. Comprende desde el siglo V, cuando finaliza el Imperio Romano, hasta el siglo XV. Esta época está caracterizada por el poder de la Iglesia y por el gran desarrollo del deporte. Para entonces, aparecen el atletismo y los deportes en equipo” (Jesus, 2018).

“Entre los deportes característicos de la Edad Media se encuentran la caballería, la soule, la palma y la lucha. Los niños medievales aprendían esgrima y equitación alrededor de los 12 años de edad. Hacia sus 15, eran nombrados caballeros, después de acompañar a éstos a realizar las tareas de cacería” (Jesus, 2018)

“Una vez nombrados como tales, podían participar de concursos y torneos. Esto despertaba el sentimiento de heroísmo y de virilidad en los jóvenes de la época. Pero para poder dedicarse a la caballería debía contarse con medios materiales determinados, a los cuales no todos tenían acceso. Si bien éste deporte no correspondía al privilegio de ninguna clase social” (Jesús, 2018)

“Para aquellos que no podían practicarlo, o bien, no llegaban a ser nombrados caballeros, existían diversos juegos populares. La soule se inicia en el siglo XII. Realizándose mayormente en las celebraciones de fiestas populares. Consiste en un juego practicado con una pelota o balón de diferentes tamaños, dependiendo del país donde se llevara a cabo su práctica. Se realizaba generalmente en un lugar ubicado entre dos postes, habiendo que llevar el balón hacia el espacio contrario” (Jesus, 2018)

“La palma es un juego de pelota surgido en el siglo XIII y, es en Francia donde mayor desarrollo tuvo. Este juego se desarrollaba en dos campos diferentes, cada uno de ellos, con superficies distintas. Y separados entre sí por una red. El juego se caracterizaba por permanecer el mayor tiempo posible en el campo de mejores características. Siendo el ganador quien lo lograra. La pelota era golpeada primero con la mano, luego con una pala, y finalmente con una raqueta” (Jesus, 2018)

“En el siglo XIV se llevan a cabo las primeras construcciones de campos cerrados para que el clima no sea el responsable de tener que abandonar las partidas de este juego. Además de los franceses, fueron los vascos quienes adoptaron este deporte como uno de los principales desarrollados en su región” (Jesus, 2018).

#La lucha tuvo su gran auge en la Edad Media. Existían unas reglas generales para las mismas, entre ellas, no golpear al rival por debajo de la cintura. El ganador se proclamaba como el hombre más fuerte, hasta que era vencido en una nueva lucha(. En la Edad Media el deporte no es igual en Oriente que en Occidente. Al mismo tiempo, el deporte que realizan las clases altas difiere del que practican las otras clases sociales” (Jesus, 2018).

“A medida que avanzan los años, el deporte comienza a estar íntimamente ligado al entrenamiento militar. Pues muchos de los que se practicaban, servían para entrenar a los soldados En la Baja Edad Media es donde los deportes se popularizan. Con el surgimiento de las ciudades medievales hacia el siglo XIV y, la aparición de la burguesía, el deporte deja de ser exclusivo de las clases altas” (Jesus, 2018).

1.5. El deporte en la Edad Moderna

“La Edad Moderna es el período siguiente a la Edad Media, que comprende del siglo XV al XVIII. Es para entonces que acontecen unos cambios significativos en el deporte”. (Miguel Salcedo, julio 2016)

“En el siglo XV en Italia comenzó a practicarse un deporte muy similar al fútbol; en Escocia el deporte surgido fue un golf rudimentario; en Alemania se lanzaban piedras contra unos palos, siendo este juego un derivado de los bolos” (Tomas Bolaño, mayo 2014).

“Los antiguos juegos de bote y golpeo dieron origen a diversos tipos de tenis europeo. En el siglo XIV lo jugaban con raquetas realizadas con cuerdas fabricadas con tripas de animales. El juego estaba integrado por varios jugadores, quienes aprovechaban las calles o las construcciones arquitectónicas de entonces como espacio para jugarlo. Fue en el año 1559 que se publicó el primer tratado referente a juegos de raqueta y pelota” (Tomas Bolaño, mayo 2014)

“Posteriormente fue un deporte realizado por la clase alta, en los palacios y castillos, por lo que entonces se denominó tenis real. Poniéndose de moda en el norte de Francia,

fue como se empezaron a crear espacios cerrados para este juego. El patinaje fue otro deporte de la época, surgido en Holanda. En la temporada de invierno, los canales se helaban y las personas comenzaron a utilizar las aguas heladas para patinar, utilizándolo como un modo de recreación” (Tomas Bolaño, mayo 2014)

“El polo se hizo popular en la India a mediados del siglo XVI, conocido con el nombre de sangol kangjei. Para entonces, era un deporte jugado por todas las clases sociales. Este deporte está constituido por dos equipos contrarios, donde los jugadores se encuentran montados a caballos con unos palos. Es con dichos palos que deben empujar una pelota y convertir anotaciones o goles, haciéndola entrar en la portería contraria, formada por dos postes” (Tomas Bolaño, mayo 2014)

“Los orígenes del polo se encuentran en Asia en el año 600 a.C. La vida de esta civilización, giraba en torno a la de los caballos. A través del polo, no sólo se los mantenía bien físicamente a los hombres, sino también a los caballos, que les habían hecho obtener varias conquistas. En Persia el polo se practica desde el siglo IV a.C. representando a las relaciones diplomáticas entre los diferentes pueblos”.(Jesus, 2018)

“En Italia, entre los siglos XVI y XVII se jugaba al calcio, un juego semejante a la soule. Un juego consistente en una pelota del tamaño y forma de una bola de cañón, que desarrollaba los músculos de brazos y piernas en una lucha. Comenzó a ser practicado por los soldados que quedaban libres entre las batallas y luego, se lo utilizaba como entrenamiento en el arte del combate, en hombres jóvenes” (Jesus, 2018).

“Es a principios del siglo XVIII que comienza la socialización del deporte. En las clases altas se desarrollan los juegos en equipo, como el cricket o el frontón .Los deportes de guerra existentes hasta el momento, se convierten en deportes como la lucha o el boxeo. En Inglaterra, a partir de las luchas organizadas por los reyes, comienzan a entablarse las primeras reglas de lo que sería luego el boxeo. Es también en esta región donde comienza a dársele importancia nuevamente al atletismo, el cual

había entrado en decadencia. Además, en el año 1863 se crea la Asociación de Fútbol Británica, estableciendo las reglas para este deporte” (Jesus, 2018).

“Es el fútbol y el rugby los que reemplazan a la soule hacia el siglo XIX. El rugby se originó en el año 1823 y es en la actualidad, uno de los deportes más practicados en el Reino Unido. Con la llegada del Renacimiento, comenzaron a prevalecer los juegos de salón, y la esgrima es la que prevalecía frente a la decadencia del resto de los deportes. Pero para entonces sólo podían practicarlo aquellos pertenecientes a las clases altas de la sociedad” (Jesus, 2018).

“En los siglos XVIII y XIX comienza a tomar forma el deporte moderno. La Revolución Industrial permitió a las personas contar con algo de dinero y tiempo libre, lo que facilitó la reaparición de algunos deportes y el surgimiento de otros nuevos. En 1823 nació el rugby en Gran Bretaña, el cual dio lugar a la creación del fútbol americano. En Estados Unidos precisamente se inventó el béisbol y en 1891 el baloncesto” (Jesus, 2018)

“Hacia el año 1896 se celebraron en Atenas, Grecia, los primeros Juegos Olímpicos de la Edad Moderna, convirtiéndose en el mayor evento deportivo multidisciplinario a nivel internacional, con más de 200 países participantes. Para el 1900, los deportes y sus respectivos reglamentos, se habían extendido a todas partes del mundo. En Francia comenzaron a celebrarse carreras de automóviles y motos” (Jesus, 2018).

“Desde entonces, la popularidad del deporte ha ido en escala ascendente. Aumentando su capacidad de organización y regulación desde la Antigua Grecia hasta la actualidad. Los medios de comunicación, y su masivización han contribuido a la expansión del deporte, a su popularidad y a su práctica a nivel profesional” (Jesus, 2018)

1.6. El deporte en la sociedad.

“El deporte es el medio por el cual se manifiestan las identidades nacionales, siendo una forma de expresión de las diversas culturas mundiales. Es por ello que ejerce una alta influencia en la sociedad, pues además, tiene el poder de afectar diferentes esferas

componentes de la misma, tales como la educación, la economía y la salud” (Jesus, 2018)

En el ámbito educacional, el deporte les permite a las personas adquirir y poner en práctica una multiplicidad de valores como:

- El respeto
- La responsabilidad
- El compromiso
- La dedicación
- El compañerismo
- El trabajo en equipo
- La autodisciplina
- El autoconocimiento
- La autorrealización
- El reconocimiento
- Las recompensas
- El éxito y el fracaso
- La perseverancia
- La obediencia

Ayudando de este modo a los individuos a inmiscuirse en un proceso de sociabilización, donde el deporte, como común denominador, ayuda a mejorar las relaciones sociales, las estructuras y las actitudes sociales (Jesus, 2018)

Así, el deporte facilita la unión de diversas culturas, prevaleciendo el respeto por los otros, y la noción de igualdad (Jesus, 2018)

“En la economía, el deporte influye notablemente, pues se ha convertido en un negocio millonario. Mediante el cual se financian a los deportistas, se construyen estadios, y, se promueve la venta de entradas a los diferentes torneos y competencias. “En la esfera de la salud, el practicar un deporte, incrementa el bienestar personal. Generando en la persona que lo realiza cotidiana y rutinariamente, una mejor calidad de vida debido a

los innumerables beneficios físicos y psicológicos que la realización de un deporte genera” (Jesus, 2018)

1.7. Juegos

1.7.1. Aspectos Generales

“El juego es la actividad natural y el modo peculiar de la expresión creadora del niño. El juego constituye la forma más espontánea y auténtica de la actividad infantil; su función preponderante es proporcionar al niño estímulos de diversas especies y orden para su desarrollo físico y su madurez emocional y social” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 11)

El juego así, como el impulso de jugar están íntimamente relacionados con los diversos actos y problemas de la vida humana.

“El juego se observa en casi toda la escala del reino animal, que se manifiesta como una actividad espontánea y natural, como aprendizaje previo, que brota de la vida misma. Para el ser humano como para el animal, es una necesidad vital, una función propia de los seres vivientes” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.11)

“En cuanto a su desarrollo físico y motriz, el juego contribuye que el niño tome conciencia de sus habilidades y de sus capacidades frente a sí mismo y a su mundo circundante” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 11)

“Psicológicamente el juego procura en el niño oportunidades para actuar con libertad frente a situaciones dadas, a expresar sus emociones y a tomar por sí mismo decisiones para resolver sus problemas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.11)

“Socialmente permite que el niño se integre al grupo, forjando el respeto mutuo y la solidaridad. Es necesario destacar la influencia innegable de los juegos en la vida del niño por la trascendencia y el placer que les pueda proporcionar, más aun en la edad escolar, periodo optimo no solo para el desenvolvimiento de actividades motoras, sino también para el cultivo de hábitos de participación activa, propiciando la formación

de actitudes positivas en relación con la actividad corporal que son formas de comportamiento que tienden a seguir un patrón, formado y compartido por varios individuos. Suelen ser actividades sociales donde los participantes individualmente o como miembros de un equipo intentan alcanzar determinado objetivo, sujetándose a normas que van desde las más simples y que regulan el juego”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.11)

1.7.2. Características del juego

- “El juego es una acción libre. El juego impuesto ya no es juego en sentido estricto, porque en su forma original emana del placer de juego. Es la vida ordinaria propiamente dicha. El juego no es un oficio, sino una libre acción. En el juego siempre hay suspenso y cada jugador tiene una posibilidad y mientras el desenlace sea inseguro continúa el juego. Siempre puede haber éxito y fracaso. El juego se desarrolla dentro de ciertos límites de tiempo y espacio. Es encerrado y limitado, el juego comienza y termina, pero puede repetirse. Todo juego se desarrolla dentro de un espacio delimitado en forma material o ideal. El juego crea el orden y está dado por las reglas de juego. Este orden introduce en el juego la elegancia y exige distanciarse de la propia voluntad de imponerse. El juego estimula la sociabilidad, crea comunión, o sea, después del juego el grupo permanece junto”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.12)

1.8. Deportes recreativos

“Deporte recreativo es el que se practica libremente, como forma de expresión y de distracción, sin buscar beneficios materiales, por la sola y autentica satisfacción de su práctica. Por el espíritu que lo anima, por sus características y por el ambiente en que se desenvuelve, puede ser practicado por un número muy amplio de personas, aunque no tengan condiciones físicas o habilidades especiales” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.14)

1.8.1. Características

Como características que lo diferencian del deporte de competición, podemos señalar las siguientes: “El sentido con que se practica. Prima la satisfacción del juego, la

camaradería y otros valores morales y sociales. Se juega “con” y no “contra” los ocasionales competidores. El triunfo debe buscarse con voluntad y entusiasmo y a la vez con lealtad, honradez y respeto, pasando su importancia a segundo plano. Existe la competición, pero no por encima de la confraternidad. Deja de ser ella el fin principal. Las reglas oficiales del deporte, pueden ser modificadas para adecuarse a las condiciones materiales y circunstanciales y a las características de los participantes. Es necesario que las reglas sean establecidas con toda claridad y con la debida anticipación. Todos los participantes deben conocerlas y por lo tanto acatarlas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.14)

1.8.2. Cualidades motrices

“El organismo humano posee facultades fisiológicas que apoyándose en elementos anatómicos como los músculos, las articulaciones y los huesos permiten realizar la posición y el movimiento. Cuando estas facultades funcionan a los niveles requeridos ayudan a determinar en los deportes un buen rendimiento” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.16)

“A estas facultades se les llama cualidades motrices. El objeto principal de la Educación Física, es desarrollarlas y mejorarlas al máximo, dentro de las posibilidades individuales, llamase en este caso el educando. Las cualidades motrices son factores de realización de la posición y el movimiento dado, que en el deporte la posición y el movimiento son partes intrínsecas del mismo” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 16)

“Se consideran cualidades motrices del sujeto: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y relajación, aunque la agilidad es motivo de discusión entre expertos dado que es considerado por muchos una resultante de las otras. La definición de estas cualidades nos ayudará a interpretarlas mejor, condición previa para desarrollarse y mejorarlas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.16)

1.8.3. Fuerza

Fuerza es la facultad para vencer una resistencia independiente del tiempo empleado. Mientras mayor sea la fuerza mayor será la resistencia que se pueda vencer.

Hay dos posibilidades de mejorar la fuerza muscular.

- Aumentando la masa: se refiere al trabajo realizado aumentando el esfuerzo máximo.
 - Con un aumento de la aceleración: ésta depende principalmente de la fuerza explosiva.
- (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.16)

1.8.3.1. Clases de fuerza

Fuerza pura. Fuerza pura es la máxima tensión muscular que puede desarrollar un individuo contra una máxima oposición.

“En realidad, en este tipo de fuerza no existe manifestación de movimiento, y por lo tanto, si bien hay trabajo desde el punto de vista funcional (aumento del consumo de oxígeno sobre lo normal) ello no puede expresarse desde el punto de vista físico” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 16)

Fuerza potencial. “En esta fuerza existe ministración de movimiento y podemos definirla como la capacidad de la musculatura de contraerse venciendo una resistencia que se opone al acercamiento de sus puntos de inserción” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 16)

Fuerza explosiva. “Este tipo de fuerza prácticamente no se menciona. Tiene estrecho vínculo con las manifestaciones deportivas acíclicas, como son los lanzamientos y saltos atléticos. En estas actividades deportivas, existe una extrema manifestación neuro – muscular instantáneo, como una descarga explosiva. Fuerza explosiva significa el mínimo de peso que somos capaces de desplazar involucrando fisiológicamente el máximo de fibras musculares correspondientes a un paquete muscular” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.16)

1.8.4. Resistencia

La fuerza explosiva representa la máxima manifestación de estancia, teniendo en mente especialmente la velocidad.

“Resistencia, es la facultad para sostener un esfuerzo eficientemente al mayor tiempo posible. Se distinguen dos clases de resistencia: aeróbica (orgánica) y anaeróbica

(muscular). La primera se considera básica en los deportes de esfuerzos sostenidos y depende, principalmente de la capacidad de los sistemas circulatorio y respiratorio. La segunda llamada también muscular o específica, depende fundamentalmente del sistema muscular. “Rasul Mallet” define a la resistencia como la fuerza por la cual se soporta la fatiga. Los profesores de educación física “Franconier y Van Den Eynde”, la definen como la cualidad que permite mantener durante el mayor tiempo posible esfuerzos muy intensos a pesar de las disminuciones progresivas de las reservas alcalinas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.22)

La construcción de la resistencia esta siempre conectada con el funcionamiento del organismo completo que debe trabajar con la fatiga resultante. Aunque el esfuerzo por unidad de tiempo es relativamente bajo, en las carreras de resistencia el organismo está sujeto a una gran carga de trabajo.

“Cuanto mayor es la resistencia de un atleta mejor puede resistir la fatiga”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p.22)

“Para aumentar la resistencia es importante mejorar el funcionamiento del sistema vegetativo, ya que la duración de la habilidad para el trabajo del sistema muscular, depende grandemente del suministro del oxígeno y nutrientes tanto como la afluencia de la sangre en general. De ahí que el organismo se adapta al entrenamiento de resistencia aumentando el número de capilares en los músculos, mejorando así la circulación sanguínea y la utilización de los nutrientes y el oxígeno” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 22)

“El sistema nervioso también puede economizar sus funciones mediante el entrenamiento de resistencia: la coordinación de movimientos entre la acción y la reacción se realiza armónicamente. La unión entre la resistencia y los otros dos factores condicionantes (fuerza y velocidad) son: Resistencia- fuerza y velocidad- resistencia. Para ambos tipos de resistencia la meta es alcanzar una buena actuación que dure el mayor periodo de tiempo posible” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 22)

1.8.5. Velocidad

“Velocidad, es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción), contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies, en el agua o sobre un implemento (velocidad de desplazamiento)”. (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 24)

“También puede ser definido, como la velocidad, en caso a la acción del sistema nervioso y al aparato muscular de realizar el movimiento a cierta velocidad. La velocidad comprende una rápida respuesta, aceleración, máxima velocidad y resistencia de velocidad”.(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 24)

“La velocidad de la contracción muscular depende de la estructura de las fibras musculares y de la alteración del estímulo (abrir paso) y de la inhibición del sistema nervioso” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 24)

“Cuanto mejor coordinados estén los movimientos, tanto más rápido alternan la excitación y la inhibición en el sistema nervioso y con mayor rapidez pueden ser realizados los movimientos. Cuando se ejecutan movimientos cíclicos de velocidad (carrera de velocidad), la alteración de relajación y contracción del musculo, juega un papel importante en la duración de estos movimientos. Un musculo con buena capacidad de adaptación puede trabajar al máximo durante un periodo prolongado de tiempo; ya que la relajación activa y la circulación de la sangre, permiten la recuperación del mismo. La flexibilidad depende del tipo de nervio (habilidad de relajación) y ésta puede ser entrenada hasta cierto punto” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p .24)

“La velocidad debe estar en relación a la longitud del trecho que el deportista debe recorrer en el cual regula su velocidad para recorrer la distancia en toda su trayectoria y en el menor tiempo posible la velocidad tiene gran relación con la aceleración, que podemos definirla como el incremento de velocidad en un periodo de tiempo” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 24)

“En la gimnasia, por ejemplo: se necesita la realización relativamente esporádica de gestos ejecutados en forma veloz, como respuesta a determinadas circunstancias. Existen otros factores decisivos para el desarrollo de alta velocidad en trechos, además de la relación instantánea. En este sentido, el periodo latente y al mismo tiempo de reacción” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 24)

1.8.6. Flexibilidad

“Flexibilidad, es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Según Frising las condiciones que debe reunir una articulación para su mejoramiento normal son: movilidad, estabilidad, ausencia de dolor en el movimiento y un normal funcionamiento de los músculos encargados de su movimiento” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 29)

Mollet (1996) la define “como la capacidad del musculo de recobrar su forma primitiva luego de haberse contraído. Esta integra por la movilidad articular y la elasticidad muscular” p. 29).

La primera depende de los elementos articulares, entendiéndose por tales los cartílagos, articulares, las capsulas, ligamentos, meniscos y sinovial. “Mosston”, la define como la habilidad para aumentar la extensión de un movimiento en una articulación determinada, es ésta la capacidad física que con frecuencia se olvidan los profesores y entrenadores.

A mayor flexibilidad mayor amplitud de movimientos articulares en consecuencia más fuerza.

“La elasticidad es mayor en la mujer que en los hombres y en los niños que en los mayores. La causa es conocida, a medida que los niños crecen desarrollan la fuerza, y a medida que esta aumenta se pierde elasticidad. Sin embargo, este fenómeno descompensatorio se puede atenuar si en los planes de entrenamientos se incluyen ejercicios para desarrollar y mejorar (o atenuar su pérdida) esta cualidad” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 29).

“La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente. Una articulación es flexible si los músculos (tendones y ligamentos) encargados de moverla son elásticos. Estos se vuelven más elásticos con los ejercicios que flexionan y extienden frecuentemente estas palancas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 29)

La mayor elasticidad (y flexibilidad) se alcanza cuando las palancas son flexionadas y extendida al máximo de sus posibilidades óseas y musculares, y en ese punto se aplican rebotes (dos, tres, cuatro).

“La elasticidad de un musculo y sus tendones y la de los ligamentos se mejora por la elongación de los mismos que se pueden conseguir lo mismo por flexión que por extensión de las palancas articuladoras (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 30)

1.8.7. Coordinación

Coordinación, es la facultad de utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nerviosos y musculares sin que unas interfieran con las otras. “Le Boulch” la define, que es la organización de las energías musculares para cumplir un objetivo por medio de un proceso de ajuste progresivo, que conduce a la estructuración de un praxis. “Alberto Dallo y Mario López”, la definen como la dirección que permite encadenar los movimientos en secuencias significativas, ordenándolas u oponiéndolas. La coordinación esta en directa relación con la destreza – habilidad”.

“La coordinación es básica para una eficiente actividad motriz como la reclama cualquier deporte de asociación. Los ejercicios de la preparación física, cualesquiera que sean, ayudan a conseguirla; sin embargo, son los ejercicios técnicos de cada deporte que más estimulan esta cualidad, no debiendo olvidarse que el mayor tiempo del entrenamiento se gasta con los ejercicios técnicos”.

(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 35)

Dentro de los deportes debemos distinguir tres tipos de coordinaciones: dinámica general, óculo- manual, óculo- pedal. “Le Boulch”, define la coordinación dinámica general como aquella que exige un reciproco ajuste de todas las partes del cuerpo,

implica por tanto una actividad global que exige el control de todo el cuerpo. “La coordinación óculo – padal están relacionados con los movimientos en que se manejan y controlan objetos teniendo en juego el campo visual asociado o bien a las manos o con los pies.

(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 35)

1.8.8. Agilidad

“Agilidad, es la facultad de realizar el movimiento con éxito deseado. “Muska Mooston”, la define como la habilidad que se tiene para mover el cuerpo en el espacio. Es una cualidad que se requiere una magnífica combinación de fuerza y coordinación, para que todo el cuerpo pueda moverse de una posición a otra. Esta cualidad puede desarrollarse mediante la presentación gradual de materiales basados en el concepto de un progresivo grado de dificultad para que así, se pueda lograr niveles más altos de ejecución” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 40)

“La agilidad se adquiere con el entrenamiento a base de gimnasia. Es un complejo de factores donde intervienen la potencia más la movilidad articular; la velocidad contráctil y principalmente la coordinación motora” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 40)

1.8.9. Equilibrio

Equilibrio, la facultad para adoptar una posición contra la fuerza de gravedad. También podemos definirla como la facultad para mantener el control del cuerpo en circunstancias difíciles.

“Mosstons, la define “como la capacidad para asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad”.(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 45)

“La conservación del equilibrio se logra mediante un fino interjuego de los músculos para sostener el cuerpo sobre una base. Esta es posible por el centro de equilibrio que está en el cerebro y por el proceso neuro muscular que transmite las órdenes” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 45)

Mediante el equilibrio se reduce el área de la base de sustentación. Desarrolla y perfecciona la coordinación estática y ejercita el mecanismo reflejo que es la base de la posición erguida.

“Puede ser dinámico o estática, pero en cualquier caso depende principalmente del centro de gravedad del cuerpo o del segmento puesto en juego, cuando hay contacto con el suelo se ve influenciado por la base de sustentación del cuerpo; mientras más amplia la base, más baja estará el centro de gravedad y en consecuencia tendremos mayor equilibrio” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 45)

“Las imágenes visuales pueden ayudar a mantener el equilibrio o simplemente por detección visual de la posición con relación a la vertical. Por ejemplo: en un movimiento ligeramente angular, el cuerpo desvía instantáneamente las imágenes visuales en la retina, lo que produciría una pérdida del equilibrio si no se efectuase los inmediatos ajustes necesarios” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 45)

“Los ejercicios técnicos como la preparación mejoran esta cualidad, principalmente las primeras debido a que dificultan la coordinación por los cambios que exigen en la base de sustentación del jugador y en su centro de gravedad” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 45)

1.8.10. Relajación.

“Relajación es el menor estado de tensión del músculo. También es la facultad del organismo de relajar y descansar una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía nerviosa energética. La relajación es un fenómeno neuromuscular, del cual resulta una reducción de la tensión de la musculatura esquelética”
(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 50)

La relajación se considera bajo dos puntos de vistas.

- a) Dentro del movimiento: mientras el jugador se desplaza, salta, lanza o realiza cualquier habilidad deportiva, con o sin balón, tiene real importancia por: sus movimientos coordinados y en consecuencias más efectivo y porque economiza energía.

- b) Como desintoxicante: estas lo realizan generalmente los mismos jugadores realizando una serie de ejercicios: sacudiéndose.

CAPITULO II

HISTORIA DEL ATLETISMO

2.1. Historia del atletismo

“Siendo el deporte un producto de la evolución natural, era lógico que experimentase cambios, de acuerdo con las diferentes épocas y escenarios. De aquí los egipcios, griegos y otros pueblos de la antigüedad, hayan celebrado sus torneos y festivales según sus propias costumbres. La historia del atletismo está íntimamente ligada a los juegos olímpicos. Los griegos, creadores del gran clásico eran amantes de la musculatura y de la belleza física y establecieron las olimpiadas en el año 776. A. C. para glorificar a sus mejores atletas” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 68)

“Los griegos quienes establecieron cada cuatro años los juegos olímpicos. Exactamente en julio durante 5 ó 7 días. Durante estos días suspendían las operaciones militares y el territorio de Elida era considerado inviolable” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 68)

Estos juegos con el tiempo fueron dejados de lado, pero en 1896, en Francia, el varón Pierre de Coubertain tuvo la idea de restaurar los juegos olímpicos en la misma Atenas y fue el 16 de abril de 1896, que Coubertain y el C:O: I (Comité Olímpico Internacional), inauguraron los juegos olímpicos de la era moderna.

“El atletismo es la practica científicamente dosificada y reglamentada de las acciones naturales como el correr, lanzar y saltar” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 68)

El profesor para enseñar a fondo, debe conocer la locomoción humana, ser un buen observador, no debe concretarse a mirar sino ver, para así poder captar la menor diferencia entre un buen ejercicio y uno malo. El que enseña y no es un buen

observador, no puede obtener buenos resultados para el alumno, pues para corregir los defectos, hay que conocer la naturaleza de los atletas.

(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 68)

“El atletismo en la escuela debe tomar el aspecto de actividad formativa y recreativa de las capacidades del niño. En esa edad es cuando mejor se presta el organismo del niño para la modelación y mejor desarrollo, corrigiendo sus defectos mediante una serie de ejercicios bien aplicados, es aquí, en la escuela, donde debe preocuparse principalmente para su desenvolvimiento armónico del cuerpo y del espíritu, procurando formar así, niños alegres, fuertes, conscientes de su valor y conocedores del sentido de camaradería” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 69)

“La educación física en el periodo escolar tiene por objeto favorecer el desarrollo físico, psíquico y morfológico de la niñez, aumentando la energía física y moral. Hace al niño y al joven resistente a la fatiga y les enseña a utilizar prácticamente sus fuerzas en las diversas circunstancias de la vida, estimula el placer, afirma el carácter y fortalece la voluntad” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 69)

El atletismo en la escuela debe darse en forma recreativa con el fin de conseguir la educación y desarrollo de la individualidad del niño, para más tarde darle forma a su personalidad, para así poder tener una mejor adaptación al medio social. En sí, el atletismo en la escuela no busca más que estimular y ejercitar al escolar para que éste se adapte y sobresalga en el medio social, persiguiendo los siguientes fines:

- a) La salud, logrando un buen desarrollo de todos los órganos.
- b) Busca la perfección de las aptitudes naturales.
- c) Busca el dominio del carácter, cualidad irremplazable de la personalidad.
- d) Fomenta la actividad lúdica.

Como vemos, el atletismo en la escuela, es la base de los atletas del futuro.

2.2. Prueba de pista

2.2.1. Carreras de velocidad 100m

“Inclinación del tronco: en la carrera de velocidad, se tendrá en cuenta la inclinación del cuerpo o ángulo, correré como perseguir su centro de gravedad que se escapa. Desde la posición de partida se eleva gradualmente el cuerpo, alcanzando la inclinación definitiva a los 20 mts. La que se mantendrá hasta el final de la carrera” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 69)

2.2.2. Piernas y pies

“Toda la energía desarrollada por el corredor será utilizada para realizar el movimiento de avance. Los pies avanzaran sobre dos líneas paralelas cuyo eje de separación será el ancho de caderas del atleta. La pierna de atrás debe mantenerse extendida permitiendo la flexión de la pierna de adelante para el paso siguiente. Ambas deben moverse con soltura ayudados por un adecuado movimiento de caderas y brazos para ahorrar energía, la que se efectuara sobre la punta de los pies golpeando el suelo con fuerza” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 70)

2.2.3. Hombros y brazos

“Los hombros irán al mismo nivel durante la carrera y ligeramente levantados al final, los brazos irán flexionado, pero sin contracción con balanceo natural (desde los hombros)” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 70)

2.2.4. Cabeza y cuello

“Deben mantener una posición natural sin contracción muscular, la cabeza no debe llevarse hacia atrás sino adelante, con el mentón recogido especialmente en los tramos finales” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 70)

2.3. Carrera de posta o relevo

Esta carrera se efectúa con 4 participantes, los dos más veloces cubrirán los 100 mts. Iniciales y los 100 mts. Finales.

“El pase del testimonio se efectuará en un espacio de 20 mts. Que ambos corredores cubrirán en una velocidad máxima. La entrega del testimonio se realizara con la mano izquierda a la mano derecha del compañero de relevo, quien durante la carrera

cambiara el testimonio a la mano izquierda para entregarlo en igual forma al siguiente relevo” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 71)

2.4. Carrera de vallas

“La carrera de vallas es una carrera de velocidad máxima saltando obstáculos, llevando la curva de su centro de gravedad lo más horizontal posible sin romper el ritmo, disminuyendo el tiempo de suspensión y encontrándose después de esta en una posición tal, que pueda continuar durante la carrera (rodilla alta, pierna en la dirección, brazos más o menos paralelos, tronco un poco inclinado hacia adelante)” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 72)

La técnica para esta carrera es la siguiente:

De la salida al primer obstáculo debe realizarse más o menos 9 pasos rápidos entre valla y valla, no más de 5 pasos muy rápidos y de la última valla a la meta, desarrollar una máxima velocidad ya que muchas carreras se ganan en el tramo final.

“La pierna que dirige el movimiento de elevación (pierna de ataque) va hacia delante semiflexionadas, brazo contrario paralelo para facilitar la bajada después que el obstáculo haya sido salvado, tocando tierra lo más rápido posible y cerca de la valla. La pierna de atrás (arrastre), avanza con la rodilla bien arriba (para ayudar a curvar el cuerpo) y sobre una línea paralela con el suelo, y no cae hasta que haya pasado bien adelante cuando la pierna pasada en primer lugar ya toca el suelo con su pie, la rodilla de ésta segunda pierna todavía se mantiene elevada considerablemente con relación a la otra. Al tocar el suelo la pierna inicial, el cuerpo presenta una curvatura apropiada para continuar rápidamente la carrera y es la segunda pierna la que describe una tremenda zancada como primer paso para dirigirse al obstáculo inmediato” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 73)

“Para educandos de 11 a 12 años la distancia de la partida a la primera valla será de 13,50 mts, y de valla a valla 6,50 mts. Y altura de 0, 40 cm se utilizara 4 vallas en una distancia de 40 mts” (Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 73)

2.5. Pruebas de campo

2.5.1. Salto largo

Para esta prueba es necesario tener músculos elásticos y una adecuada coordinación neuromuscular.

- a) Carrera preliminar o de impulso: sobre un recorrido de 15 a 20 mts. (15 pasos corridos o 30 caminados), de acuerdo a las facultades del saltador y a máxima velocidad desde el principio. En los tres últimos pasos del impulso no se debe acelerar en la carrera sino enderezar el cuerpo.
- b) Pique: En esta fase es sumamente importante extender la pierna de pique para que el cuerpo sea proyectado hacia arriba y adelante.
- c) Elevación: Será hacia arriba y adelante ayudado por los brazos. En el aire, trasladar en centro de gravedad del cuerpo siempre adelante.
- d) Caída: Al caer se debe llevar el cuerpo hacia delante de las huellas marcadas con los pies, piernas bien flexionadas.

2.5.2. Salto Alto

Entre los diferentes tipos de salto alto, tenemos dos grandes técnicas: Rodillo ventral o Cara a la Barra y Fosbury o de Espalda a la Barra.

- a) Cara a la Barra. Sus fases: impulso, pique, elevación y caída. La carrera de impulso será de 7 a 9 pasos del pie de pique (interior) en forma recta talón y planta punta (secante) inclinación del cuerpo atrás (posición de pique) los brazos acompañan coordinadamente los 3 últimos pasos desde atrás impulsándose hacia arriba. La pierna de impulso o elevación medio flexionada posición del cuerpo, casi paralelo a la varilla de modo que el saltador mire siempre a éste. La caída será sobre la pierna de elevación y luego sobre la mano del mismo lado, esta concluirá con su rodamiento sobre la cadera los hombros. El Angulo del cuerpo del saltador con relación a la varilla en el momento de pique será de 35 o 40.
- c) Fosbury o Espalda a la Barra. El salto alto Fosbury, nunca se trabajara sin colchoneta; técnicamente el estilo "Fosbury" es uno de los más simples.

La técnica se puede dividir metodológicamente en 4 tareas.

- a). Carreras de impulso: La carrera debe ser de 9 u 11 pasos, debe ser con velocidad progresiva y más rápida que en el estilo cara a la barra y los 2-3 últimos pasos en curva pasos más cortos y con menos apoyo del talón. A diferencia del estilo “Cara a Cara” el último paso no es de gran amplitud sino de carrera normal.
- b) Pique. (Impulso de salto). El pique es muy rápido la pierna de impulso flexionada y la de ataque sube flexionada. El pie de pique llega paralelo a la varilla y la pierna de ataque sube rotando hacia el interior arriba.
- c) Fases de vuelo. Luego del máximo de impulso, se queda de espaldas y ambas piernas “cuelgan” ligeramente separadas y flexionadas entre sí; los brazos quedan a los lados del cuerpo y se produce al arqueamiento debido al avance de las caderas.

(Zacarías Pariona Tovar 1999, p. 78)

CONCLUSIONES

PRIMERA. El deporte, mejora el estado de ánimo y reduce los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Nos hace sentir bien emocionalmente, pues al hacer ejercicio libreamos endorfinas, mejor conocidas como las hormonas de la felicidad.

SEGUNDA. Los niños y adolescentes que practican algún deporte son menos propensos a caer en adicciones como drogas o alcohol y en el caso de las mujeres, las posibilidades de un embarazo a temprana edad son mucho menores.

Los niños que hacen deporte pueden hacer amigos centrados en actividades sanas, seguras y agradables. Lo mismo sucede con los adultos, quienes tienen la posibilidad de desarrollar amistades en torno a un estilo de vida activo.

TERCERA. Los deportes han evolucionado a través de la historia, sin embargo, siguen fomentando valores y ayudan a forjar el carácter, pues promueven la honestidad, el trabajo en equipo y el juego limpio, además del respeto a los compañeros y los contrincantes.

Al promover el respeto y el trabajo en equipo, practicar alguna disciplina deportiva ha demostrado ser una herramienta poderosa, capaz de combatir algunos problemas de la sociedad como el racismo, el sexismo y otras formas de prejuicio. Gracias a él es posible unir a personas con distintos orígenes y creencias en una cancha de baloncesto, un campo de fútbol o una cancha de voleibol, quienes al jugar juntas en un entorno seguro y acogedor podrán superar los conflictos entre sí.

REFERENCIAS CITADAS

H. Dassel – H. Haag. “El circuit – training” en la escuela. Buenos Aires, 1975.

Flosdorf – Rieder. Deportes y juegos en grupo. Buenos Aires, 1975.

Morales Costa, Lastenio. Manual básico del dirigente deportivo, 1990.

Ministerio de educación. Estructura curricular básico de educación física, 1993.

Actualidad. Basket, historia, reglas, técnica, consejos, Barcelona España 1988.

García Andreu, Francisco. Cuidados y mantenimientos de implementos deportivos,
ciudad de la habana 1993

Forteza de la Rosa, armando Ranzola. Bases metodológicas del entrenamiento
deportivo, Ciudad de la Habana, 1988.

Mahlo, Friedrich. La acción técnica en el juego, Ciudad de la Habana, 1985.

Lindberg, F. baloncesto, juego y enseñanza, Ciudad de la Habana, 1990.

Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo, Ciudad de la
Habana, 1988.

Jesus, (2018)DEPORTES XD, sgdzdsrg, recuperado de: <http://sdgzdsrg.blogspot.com/>

Origen de los deportes

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE
INTERNET

0%

PUBLICACIONES

2%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	sdgzdsrg.blogspot.com Fuente de Internet	3%
2	www.tigrerugbyclub.org.ar Fuente de Internet	2%
3	www.docstoc.com Fuente de Internet	1%
4	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1%
7	efdeportes.com Fuente de Internet	<1%
8	culturafisicacimi.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad de Valladolid Trabajo del estudiante	<1%

10	www.buenastareas.com Fuente de Internet	<1%
11	www.crearsolucionesconlasmanos.org Fuente de Internet	<1%
12	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
14	fer19062012.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
15	html.rincondelvago.com Fuente de Internet	<1%
16	www.gimnasiolaconsolata.edu.co Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo