

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIA DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



TÍTULO: “ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL DE SALTOS ORNAMENTALES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY 2017”

**TRABAJO DE TITULACION
PREVIO A LA OBTENCION
DEL TITULO DE LICENCIADO
EN CIENCIAS DE LA
EDUCACION EN CULTURA
FISICA**

AUTOR: JORGE GABRIEL ALBA JIMBO

C.I 1400578264

DIRECTOR: MST.RAMIRO XAVIER VARELA SOLANO

C.I 0102424108

CUENCA- ECUADOR



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA CATEGORÍA INFANTO - JUVENIL DE SALTOS ORNAMENTALES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY 2017”

El presente proyecto tiene como propósito diseñar un PROGRAMA DE INICIACION PARA SALTOS ORNAMENTALES EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY. Para el cual se ha investigado sobre la preparación deportiva de SALTOS ORNAMENTALES a edades tempranas, que es la apropiada para iniciarse en este deporte.

El objetivo de este trabajo es demostrar que a través de este programa se obtendrá resultados satisfactorios luego de proponer una planificación con una duración de 3 meses en el cual está especificado en el macro ciclo anual de Saltos Ornamentales y que consta de ejercicios que mejoraron la parte física, técnica, sobre todo la flexibilidad y coordinación indispensables para este deporte.

Este trabajo se realizó con la participación de 12 deportistas de la selección del Azuay, en la categoría Infanto- Juvenil a los cuales se les realizó un test inicial, test intermedio y test final para concluir con resultados que fueron tabulados y analizados dando como resultado efectos positivos y mejoras en cada uno de los elementos que ellos realizan en competencia.

Al finalizar mi proyecto se realizó un campeonato interno y evaluación de los deportistas de la selección quienes dieron resultados positivos mejorando su puntaje en la mayoría de los elementos de competencia, aclarando que dos de ellos de la categoría 10-11 años fueron clasificados para el campeonato Copa del Pacifico a realizarse en Medellín-Colombia.

Palabras claves:

Programa, Saltos Ornamentales, deportistas, test, edades tempranas, evaluación, Federación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

“ELABORATION OF A SPORTS INITIATION PROGRAM FOR THE INFANTS - YOUTH ORNAMENTAL JUMPING CATEGORY AT THE AZUAY 2017 SPORTS FEDERATION”

The purpose of this project is to design an INITIATION PROGRAM FOR ORNAMENTAL JUMPS IN SPORTSMEN OF THE FEDERACION DEPORTIVA DEL AZUAY. For which it has been investigated on the sports preparation of ORNAMENTAL JUMPS at early ages, which is the appropriate one to begin in this sport.

The objective of this work is to demonstrate that through this program satisfactory results will be obtained after proposing a 3-month planning in which it is specified in the annual macro cycle of Ornamental Falls and that consists of exercises that improved the part physical, technical, especially the flexibility and coordination essential for this sport.

This work was carried out with the participation of 12 athletes from the Azuay team, in the children and youth category, to which they were given an initial test, intermediate test and final test to conclude with results that were tabulated and analyzed resulting in positive effects. And improvements in each of the elements they perform in competition.

At the end of my project there was an internal championship and evaluation of the athletes of the national team who gave positive results improving their score in most of the competition elements, clarifying that two of them in the category 10-11 years were classified for the championship Pacific Cup to be held in Medellin-Colombia.

Keywords:

Program, ornamental jumps, athletes, test, early ages, evaluation, Federation.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE

CAPÍTULO 1	13
SALTOS ORNAMENTALES	13
1.1 CONCEPTO E HISTORIA DE SALTOS ORNAMENTALES	13
1.1.1 ORIGEN.....	14
1.1.2 HISTORIA EN EL ECUADOR	16
1.1.3 REGLAMENTACIÓN FINA DE SALTOS.....	16
1.2 DESARROLLO DE LA TÉCNICA	29
1.2.1 PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA	30
1.3 MANEJO DE LA GIMNASIA	31
1.3.1 LAS TAREAS PRINCIPALES DE LA GIMNASIA	32
1.4 PREPARACIÓN ACROBÁTICA	33
1.4.1 CARACTERÍSTICAS	33
CAPÍTULO 2	45
DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	45
2.1 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	45
2.1.1 DESARROLLO MOTOR.....	45
2.1.2 LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	46
2.2 DESARROLLO DE CUALIDADES FÍSICAS	47
2.3 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA	48
CAPÍTULO 3	51
LA MULTILATERALIDAD	51
3.1 DESARROLLO MULTILATERAL	51
3.2 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	51
3.3 ETAPAS DE PREPARACIÓN	53
3.4 VALORACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA	55
CAPÍTULO 4	64
PERIODIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO	64
4.1 ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO	64
4.1.1 ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO	65
4.1.2 ESTRUCTURA CÍCLICA DEL ENTRENAMIENTO	66



UNIVERSIDAD DE CUENCA

4.2 METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO	70
4.3 DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA	71
4.4 PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES	72
CAPÍTULO 5	74
DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO	74
5.1 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	75
5.1.1 TEST FÍSICOS	75
5.1.2 PLAN DE CLASE	82
5.2 OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	85
5.2.1 RESULTADOS DE LOS TEST	85
5.2.2 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS Y TABULACIONES DE DATOS	118
CAPITULO 6	123
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	123
CONCLUSIONES	123
RECOMENDACIONES	124
BIBLIOGRAFIA	125
ANEXOS	129
MODELO DE ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS	129



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Jorge Gabriel Alba Jimbo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL DE SALTOS ORNAMENTALES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY 2017", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 08 de febrero de 2018

Jorge Gabriel Alba Jimbo

C.I: 1400578264



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

JORGE GABRIEL ALBA JIMBO autor del trabajo de titulación, "ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL DE SALTOS ORNAMENTALES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY 2017", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 08 de febrero de 2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Jorge Alba Jimbo", written over a horizontal line.

JORGE GABRIEL ALBA JIMBO

1400578264



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MST. RAMIRO XAVIER VARELA SOLANO
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

CERTIFICA

En mi calidad de director asignado para el presente trabajo de titulación, declaro que se dio el cumplimiento al proceso de investigación, ejecución y presentación, así como lo dispone la universidad de cuenca, además confirmo la autoría del estudiante: Jorge Gabriela Alba Jimbo con la reserva de la información motivo de la investigación que mantiene su autoría debidamente citada.

MST. RAMIRO XAVIER VARELA SOLANO
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación primeramente a Dios, a mis padres, familia y amigos. A Dios porque ha estado conmigo y sin él no somos nada, a mis padres, Jorge Alba y Ana Jimbo quienes con mucho esfuerzo y trabajo a lo largo de mi vida han inculcado con su ejemplo valores para convertirme en la persona que soy ahora, han compartido conmigo toda la lucha y sufrimiento que amerita el estudio y darles gracias por todo su apoyo brindado en mi vida. A mis hermanos que han estado ahí siempre, que sin su ayuda y colaboración no se podría lograr esto, les agradezco a todos por su apoyo.

JORGE GABRIEL ALBA JIMBO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, dar gracias a Dios por darnos la salud, el conocimiento, la motivación, y el don para hacer lo que me gusta y cumplir con esta meta.

A mis padres que estuvieron apoyándome en todo momento y por la confianza que me tuvieron durante estos años, Uds. son mi pilar fundamental en mi vida.

A mi tutor MST. XAVIER VARELA, por todo el tiempo y la paciencia que me ha brindado y que ha dedicado a mi proyecto, dándome la oportunidad de mejorar día a día en este trabajo de graduación.

Agradecer a la Universidad por brindarme la experiencia y conocimientos necesarios para poder cumplir mis metas; a los profesores que me supieron brindar todos sus conocimientos en virtud de hacerme una persona dedicada y respetuosa en lo académica y laboral.

JORGE GABRIEL ALBA JIMBO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCIÓN GENERAL

Este proyecto titulado la ELABORACION DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PARA LA CATEGORÍA INFANTO- JUVENIL DE SALTOS ORNAMENTALES EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY. Tiene como propósito presentar un estudio de soporte para los Saltos Ornamentales los mismos que al ser un deporte nuevo en la ciudad de Cuenca ha logrado limitados resultados a nivel competitivo y por ello requiere un programa que aplique una metodología de enseñanza para poder dirigir el desarrollo técnico de los atletas y mejorar los fundamentos de esta disciplina.

Como parte del proyecto se realizó un entrenamiento con una duración de 3 meses en los cuales se realizaron ejercicios físicos, técnicos y tácticos mejorando así sus habilidades y destrezas básicas, además para ayudar a los deportistas Infanto- Juveniles de la selección del Azuay a obtener las capacidades necesarias y mejorar la parte motriz dando cumplimiento a los ejercicios satisfactoriamente se realizaron test de evaluación que constaron de ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad así como también una evaluación final de la prueba de saltos para así obtener los resultados planteados en este programa de iniciación para los deportistas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROBLEMATIZACIÓN

Problema central

¿Cómo a través de una metodología se pueden lograr mejores resultados en la iniciación deportiva para Saltos Ornamentales de la Federación del Azuay?

Problemas complementarios

¿Se puede dirigir el desarrollo técnico de los atletas y mejorar la parte fundamental de esta disciplina, desarrollando habilidades y capacidades físicas nuevas en edades tempranas?

¿Se puede corregir las falencias en deportista de Saltos Ornamentales como es la coordinación y equilibrio?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Implementar un programa de entrenamiento para la iniciación deportiva de saltos ornamentales en la categoría Infanto- Juvenil del seleccionado del Azuay, orientado a un óptimo desarrollo de las destrezas fundamentales para este deporte.

Objetivo Especifico

- Determinar las destrezas del universo a investigar antes y después de la aplicación de la propuesta para la medición de los progresos.
- Evaluar la participación del equipo Infanto-Juvenil del Azuay en los diferentes campeonatos de los saltos ornamentales que se convoquen luego de la culminación de la investigación dentro del año en curso.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 1

SALTOS ORNAMENTALES

1.1 CONCEPTO E HISTORIA DE SALTOS ORNAMENTALES

Los Saltos Ornamentales al ser un deporte complejo derivado de la gimnasia, por sus saltos y precisión se caracteriza por realizar diferentes ejecuciones en el aire, de una manera elegante y que consiste en lanzarse al agua de una alberca, lago, río o del mar desde algún punto fijo o vibrátil.

Debido a que los saltos ornamentales es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la orientación, coordinación, equilibrio, flexibilidad, la agilidad y la fuerza estos se relacionan con la gimnasia y en base a esta relación sería conveniente conocer a que grupo de clasificación deportiva pertenece.

Según Bouet (1968), este autor tras criticar las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda en relación a lo elaborado anteriormente, ya que adopta un punto de vista más general, que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo, distinguiendo de este modo cinco grupos de disciplinas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BOUET (1968)	Deporte de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor re lacional del deporte .
		Individuales	
	Deportes atléticos y ginnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Ginnásticos de medición subjetiva	
Deportes en la naturaleza	La referencia comunes que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.		
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-		

Gráfico 1. Clasificación del deporte según Bouet (1968)

1.1.1 ORIGEN

Se engaña quien imagina que el arte de saltar de distintas alturas rumbo al agua nació recientemente. La práctica que dio origen a los saltos ornamentales está registrada en murales pintados hace aproximadamente 4 mil años. Esas pinturas muestran pueblos babilónicos, caldeos y los antiguos egipcios sumergiéndose desde puntos elevados, con el objetivo de alcanzar comida o buscar tesoros en el fondo del mar. (Brasil, 2016)

Los primeros datos de competiciones se remontan a la antigua Grecia, donde en las costas del Peloponeso y en las islas Eólicas se hacían concursos de saltos. También en la civilización cretense se han hallado vestigios que muestran ejercicios y competiciones de figuras de saltos al mar.

Los suecos y los alemanes popularizaron los saltos durante los siglos XVIII y XIX. El desarrollo del mismo se basó en los fundamentos de la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

gimnasia practicada en estos países. El primer libro conocido sobre los saltos se publicó en Alemania en 1843, y los saltos de competición se iniciaron en Gran Bretaña en torno a 1880.

En los últimos años del siglo XIX, un grupo de saltadores suecos se desplazó a Gran Bretaña para realizar demostraciones, lo que facilitó la aparición de la primera organización de saltos, la “Amateur Diving Association” en 1901. La competición de saltos se celebró por primera vez en los Juegos Olímpicos de San Luís en 1904, y desde 1908, la palanca y el trampolín siempre han figurado en el programa olímpico.

Desde 1928 el programa de saltos ha sido bastante estable, y tanto hombres como mujeres participan en pruebas de palanca a 10m y de trampolín a 3m. En el programa de pruebas olímpicas de Sídney 2000 se añadieron dos pruebas nuevas para hombres y mujeres: el salto sincronizado de palanca y trampolín. Se trata de pruebas en las que dos nadadores o nadadoras saltan simultáneamente desde la plataforma o el trampolín. Por lo general, la pareja ejecuta la misma figura, incluso si en ocasiones se eligen saltos complementarios.

Durante muchos años Estados Unidos dominó esta disciplina, quizás más que cualquier otro deporte olímpico. A finales de los 80, los saltadores chinos comenzaron a participar, representando una clara competencia para los norteamericanos.

Estos últimos años, las saltadoras chinas se han mostrado invencibles. En la actualidad, después de la retirada de Louganis, considerado el mejor saltador de todos los tiempos, la supremacía china también incluye las pruebas masculinas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.1.2 HISTORIA EN EL ECUADOR

En el Ecuador solo se ha practicado competitivamente en Guayaquil, donde figuras como: Elmo Cura Sánchez, Cristóbal Savinovich, Nelson Suarez, Roxana del Pozo, lograron el primer lugar en diferentes competencias nacionales e internacionales, cada uno de ellos en su época.

Nelson Efraín Suárez Sevilla, es un clavadista ecuatoriano. En 1974 llegó a ser Campeón Latinoamericano de Saltos Ornamentales. En 2002 ganó tres medallas de plata en salto ornamental de las Olimpiadas de Melbourne Australia. Ganó dos medallas de oro en los Juegos Mundiales de Máster de Canadá en 2005. En 2012 ganó la medalla de oro en el Mundial de Natación de Riccione, Italia en la categoría máster en clavado. (Esteves Jesús, 2008)

1.1.3 REGLAMENTACIÓN FINA DE SALTOS

1.1.3.1 GENERALIDADES

Estas reglas rigen todas las competiciones de Saltos a las que hacen referencia las normas BL 8 y GR 9 (Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo), BL 9 (Copa del Mundo) y GR 10 (Campeonatos del Mundo Júnior).

Todas las instalaciones de saltos, incluyendo los trampolines y plataformas, deben estar en concordancia con las Normativas sobre Instalaciones de la FINA, y aprobadas por un Delegado de la

FINA y un miembro del Technical Diving Committee no más tarde de 90 días antes del inicio de las competiciones.

Cuando las competiciones de saltos comparten una misma ubicación con cualquier otra disciplina, todas las instalaciones de saltos deben estar disponibles para que los saltadores inscritos las puedan utilizar, mientras no se estén desarrollando otras pruebas. Durante las finales de natación y de los partidos por medalla de water polo, los saltos estarán prohibidos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los saltadores menores de 14 años a 31 de diciembre del año de la competición, no pueden participar en Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo ni Copas del Mundo. **A. Designación del número de Salto**

Todos los saltos están identificados por un sistema de 3 o 4 números seguidos de una única letra.

El primer dígito indica el grupo al cual pertenece el salto:

- 1 = Adelante
- 2 = Atrás
- 3 = Inverso
- 4 = Adentro
- 5 = Tirabuzones
- 6 = Equilibrios



<http://www.i-natacion.com/img/articulos/modalidades/saltos5.jpg>



CONADE, 2008



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En los grupos adelante, atrás, inverso y adentro, un uno (1) como segundo dígito indica que el salto tiene una acción de “vuelo” durante su realización. Si no hay acción de vuelo, el segundo dígito será un cero (0).

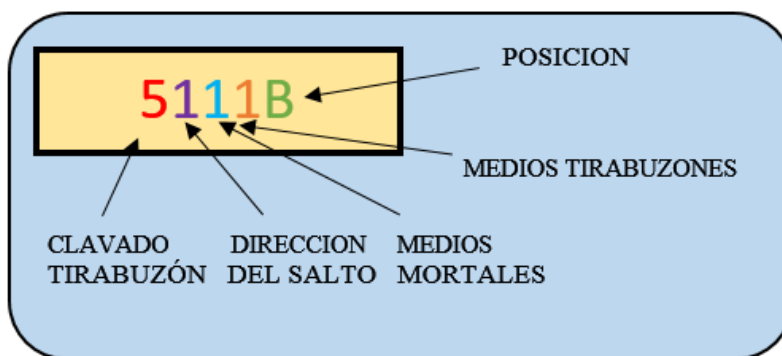
El tercer dígito indica el número de medios mortales que se ejecutan. Por ejemplo, 1 = $\frac{1}{2}$ mortal, 3 = 1 mortal y $\frac{1}{2}$, etc.

En los saltos en equilibrio, el segundo dígito indica el grupo o la dirección a la que el salto pertenece:

1 = Adelante

2 = Atrás

3 = Inverso



En el grupo de tirabuzones (saltos que empiezan por el número 5), el segundo dígito indica el grupo o dirección de salida, según se detalla en la D 1.5.2 antes mencionada.

En los grupos de tirabuzones y de equilibrios, el cuarto dígito indica el número de medios tirabuzones a realizar.

La letra al final del número del salto indica la posición en que se ejecuta el mismo:

A = Estirado

B = Carpado

C = Encogido

D = Discrecional



UNIVERSIDAD DE CUENCA



<http://www.i-natacion.com/img/articulos/modalidades/saltos6.jpg>

Como posición discrecional se entiende una combinación de las otras posiciones, y está reservada únicamente a los saltos con tirabuzones.

B. El Coeficiente de Dificultad (CD)

El coeficiente de dificultad (CD) de cada salto se calcula en base a los valores de los componentes indicados en el Apéndice 1 y de acuerdo con la siguiente fórmula:

$$CD = A + B + C + D + E$$

Como guía, se incluye una lista de saltos con sus números y sus grados de dificultad (CD) previamente calculados, en el Apéndice 2.

A cualquier salto, no listado en la tabla del Apéndice 2, que sea inscrito en una competición, se le asignará un número y un CD determinado en base a las Reglas D 1.5 y D 1.6.

Para calcular el CD de saltos con tirabuzones deben tenerse en cuenta los siguientes criterios:

- Saltos con $\frac{1}{2}$ mortal y con tirabuzones solamente pueden ejecutarse en posición A, B o C,
- Saltos con 1 o $1\frac{1}{2}$ mortales y con tirabuzones solamente pueden ejecutarse en posición D,
- Saltos con 2 o más mortales y con tirabuzones sólo pueden ejecutarse en posición B o C,
- Saltos con equilibrio con 1, $1\frac{1}{2}$ o 2 mortales y con tirabuzones sólo pueden ejecutarse en posición, D



UNIVERSIDAD DE CUENCA

C. Competiciones de saltos

El orden de salida se determinará por sorteo antes de todas las competiciones preliminares.

El sorteo se llevará a cabo durante la Reunión Técnica previa a las competiciones preliminares. Se utilizará un sistema de sorteo electrónico siempre que sea posible.

En las semifinales, los saltadores deberán competir en orden inverso al de su clasificación, determinada por el total de la puntuación al final de la competición preliminar.

En la competición final, excepto cuando se aplique el formato de torneo, los saltadores competirán en el orden inverso al de su clasificación, determinada por la puntuación total al final de la competición de semifinal. En caso de empate, el orden se determinará por sorteo entre los saltadores implicados.

Cuando se utilice el formato de torneo, los saltadores competirán en todas las sesiones restantes de la competición en orden inverso a su clasificación, determinada por la puntuación total al final de la competición preliminar. En caso de empate, el orden debe ser determinado por sorteo entre los saltadores implicados.

El número total de saltos a ejecutar en una sesión no deberá exceder de 210. Si esto ocurre, la sesión deberá dividirse en dos o más sesiones, a menos que se designe un doble panel de jueces.

Cuando un saltador no pueda competir en alguna de las sesiones, el saltador clasificado en el siguiente lugar se incorporará a la siguiente sesión, a fin de tener el número de saltadores establecido para cada fase.

Cuando dos o más saltadores obtienen el mismo número de puntos, se declarará un empate para este puesto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En las pruebas individuales, el saltador con la mayor puntuación será declarado vencedor de esa prueba.

En pruebas sincronizadas, el equipo con la mayor puntuación será declarado vencedor de esa prueba.

El procedimiento para la protesta está señalado en GR 10.2.

➤ **Trampolín 1 metro**

En Campeonatos del Mundo habrá una competición preliminar y una final. La final se llevará a cabo mediante el sistema de torneo, cuyas especificaciones decidirá el Bureau a propuesta del Comité Técnico de Saltos de FINA.

La final se disputará entre los doce (12) primeros saltadores clasificados en la competición eliminatoria.

➤ **Trampolín 3 metros y plataforma 10 metros**

En los Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo habrá siempre una competición eliminatoria, una semifinal, y una competición final.

La semifinal se compone de los dieciocho (18) primeros saltadores clasificados en la competición eliminatoria, y la final de los doce (12) primeros clasificados en la semifinal.

Las competiciones preliminar, semifinal y final son pruebas independientes, cada una de las cuales empieza con cero (0) puntos.

Saltos Sincronizados – trampolín 3 metros y plataforma 10 metros En cada competición habrá una fase eliminatoria y una fase final.

En Campeonatos del Mundo, la competición final se compone de los doce (12) primeros saltadores de la competición preliminar.

La competición preliminar y la competición final son pruebas independientes, cada una de las cuales empieza con cero (0) puntos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En Juegos Olímpicos, si se requiere una pre-clasificación de los equipos, las competencias podrán celebrarse separadamente y con anterioridad, y en instalaciones diferentes para establecer los equipos clasificados.

D. Formato de competencias

Todas las competencias masculinas individuales y de saltos sincronizados consistirán en seis (6) saltos.

Todas las competencias femeninas individuales y de saltos sincronizados consistirán en cinco (5) saltos.

No se podrá repetir ninguno de los seis (6) o cinco (5) saltos.

Un salto con el mismo número será considerado como el mismo salto.

➤ **Trampolín 1 metro y 3 metros – Masculino y Femenino**

Las competencias femeninas de trampolín consistirán en cinco (5) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

Las competencias masculinas de trampolín consistirán en seis (6) saltos sin límite de coeficiente de dificultad (CD), cada uno seleccionado de diferente grupo, más un salto adicional elegido de cualquiera de los grupos.

➤ **Plataforma - Masculina y Femenina**

Las competencias femeninas de plataforma consistirán en cinco (5) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

Las competencias masculinas de plataforma consistirán en seis (6) saltos de grupos diferentes sin límite de coeficiente de dificultad (CD).

En todas las competencias FINA (Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo y otras competencias FINA que no sean de Grupos de Edades) sólo se podrán realizar saltos desde la plataforma de 10 metros.

E. Saltos Sincronizados



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La competición de Saltos Sincronizados consiste en dos competidores saltando simultáneamente desde los trampolines o plataformas. La competición se evalúa en base a cómo los saltadores realizan sus saltos individualmente y cómo ambos sincronizan su ejecución

En competiciones de Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo, y Campeonatos Continentales, deberán participar dos saltadores de la misma Federación.

Las competiciones femeninas de trampolín 3 metros y de plataforma consistirán en cinco (5) rondas de saltos: dos (2) rondas de saltos con CD asignado de 2.0 para cada salto independientemente de su valor por fórmula, y tres (3) rondas de saltos sin límite en el coeficiente de dificultad (CD).

Las competiciones masculinas de trampolín 3 metros y plataforma consistirán en seis (6) rondas de saltos, dos (2) rondas de saltos con CD asignado de 2.0 para cada salto independientemente de su valor por fórmula, y cuatro (4) rondas de saltos sin límite en el coeficiente de dificultad (CD).

Las competiciones femeninas se componen de cinco (5) rondas de saltos de al menos cuatro (4) grupos distintos, con al menos un salto con salida adelante que no podrá ejecutarse en posición parada desde el trampolín.

Las competiciones masculinas comprenden seis (6) rondas de al menos cuatro (4) grupos distintos, con al menos un salto con salida adelante, que no podrá ejecutarse en posición parada desde el trampolín. Todas las competiciones individuales y sincronizadas masculinas consistirán en seis (6) saltos. En las seis (6) rondas, un grupo no puede utilizarse más de dos veces.

En cada ronda los dos saltadores deben realizar el mismo salto (mismo número de salto en la misma posición).

F. Criterios de puntuación

A diferencia de otras modalidades, donde se evalúa un número determinado de parámetros bien establecidos (normas técnicas, tiempos,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

etc.), los jueces de salto han de puntuar, además de los ya señalados, otros factores menos objetivos, como por ejemplo el propio estilo del saltador, refiriéndose éste a la forma o características personales del movimiento de cada saltador.

G. Los aspectos a considerar al puntuar la impresión global de un salto son la técnica y la elegancia de:

- La posición de inicio y la carrera
- El despegue
- El vuelo
- La entrada

H. Los factores a considerar al juzgar saltos sincronizados son:

- la posición de inicio, la carrera, y la salida, incluyendo la similitud en la altura;
- la coordinación en tiempo coordinado de los movimientos durante el vuelo;
- la similitud en los ángulos de las entradas;
- la comparación en la distancia de las entradas desde el trampolín o la plataforma
- la coordinación en tiempo de las entradas.

I. Composición de los Paneles de Jueces

En los Juegos Olímpicos, Campeonatos y Copas del Mundo se designarán siete (7) jueces para las pruebas individuales, y nueve (9) jueces para las pruebas sincronizadas (cinco de ellos puntuarán la sincronización del salto, dos (2) puntuarán la ejecución de un saltador, y dos (2) la ejecución del otro saltador).

En el resto de competiciones individuales que no sean Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Copas del Mundo, podrán designarse cinco (5) jueces.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

J. Criterios de puntuación

El juez otorgará una nota de 0 a 10 puntos de acuerdo con su impresión global en base a los siguientes criterios:

Completamente fallado	0 puntos
No satisfactorio	½ a 2 puntos
Deficiente	2½ a 4½ puntos
Satisfactorio	5 a 6 puntos
Bueno	6 ½ a 8 puntos
Muy bueno	8½ a 10 puntos

➤ **Los aspectos a considerar al puntuar la impresión global de un salto son la técnica y la elegancia de:**

La posición de inicio y la carrera

El despegue

El vuelo

La entrada

(Real Federación Española de Natación, 2015)

K. Reglamentación de grupos de edades

1. Las Reglas de competición de la FINA se aplicarán en todas las competiciones de Grupos de Edades.

2. Categorías de Grupos de Edades

Todos los saltadores de Grupos de Edades permanecen clasificados desde el 1 de enero hasta la medianoche del 31 de diciembre del año de la competición.

3. Pruebas de Saltos

3.1 Grupo A

3.1.1 Edad: 16, 17 o 18 años a 31 de diciembre del año de la competición.

3.1.2 Formato de las competiciones



UNIVERSIDAD DE CUENCA

a. Trampolín Femenino 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en nueve (9) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

b. Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en ocho (8) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

c. Trampolín Masculino - 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en diez (10) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cinco (5) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

d. Plataforma Masculina 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en nueve (9) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cinco (5) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

e. A / B combinado

Saltos Sincronizados Trampolín 3 metros – Masculino y Femenino

Esta competición consiste en cinco (5) saltos.

Dos (2) rondas de saltos con un coeficiente de dificultad asignado de 2.0 para cada uno de los saltos, independientemente de su valor, y tres (3)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

rondas de saltos sin límite de coeficiente de dificultad. Los cinco (5) saltos deben ser elegidos de al menos tres grupos diferentes.

3.2 Grupo B

3.2.1 Edad: 14, o 15 años a 31 de diciembre del año de la competición.

3.2.2 Formato de las competiciones

a. Trampolín Femenino- 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en ocho (8) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

b. Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en siete (7) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

c. Trampolín Masculino - 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en nueve (9) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

d. Plataforma Masculina- 5 metros - 7.5 metros - 10 metros

Esta competición consiste en ocho (8) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y cuatro (4) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.3 Grupo C

3.3.1 Edad: 12 o 13 años a 31 de diciembre del año de la competición.

3.3.2 Formato de competición

a. Trampolín Femenino- 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en siete (7) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y dos (2) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

b. Plataforma Femenina - 5 metros - 7.5 metros

- Esta competición consiste en seis (6) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y dos (2) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

c. Trampolín Masculino- 1 metro y 3 metros

Estas competiciones consisten en ocho (8) saltos diferentes; cinco (5) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 9.5 para las pruebas de 3 metros y de 9.0 para las pruebas de 1 metro, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

d. Plataforma Masculina – 5 metros y 7,5 metros

Esta competición consiste en siete (7) saltos diferentes; cuatro (4) saltos cada uno seleccionado de diferente grupo, con un coeficiente de dificultad que no exceda de 7.6, y tres (3) saltos sin límite en el coeficiente de dificultad, cada uno elegido de un grupo distinto.

(Real Federación Española de Natación, 2015)



1.2 DESARROLLO DE LA TÉCNICA

Seirul-lo Vargas, F. (1987) nos dice, Gracias al análisis de la técnica (apartado dos del trabajo) tenemos conocimiento de todos los factores que podemos enseñar para mejorar la habilidad técnica de un determinado deportista. Conocer su significado, nos permite fijar la importancia de unos sobre otros factores, por lo tanto, localizar los objetivos y definirlos con mayor precisión. Por último con la evaluación de la habilidad en los distintos deportes, podemos fijar su importancia relativa y secuenciar los objetivos de aprendizaje durante la vida del deportista. Es el momento de indicar cómo se mejora la habilidad técnica. Como puede suponerse es imposible en un trabajo de este tipo, llegar a describir todo el proceso de entrenamiento de los distintos deportes que nos ocupen, así como de cada especialista dentro de cada uno de ellos. Pero sí, vamos a desarrollar los aspectos que influyen en la adquisición de sus técnicas, así como proponer un modelo por etapas para su enseñanza basado en las propuestas realizadas en este trabajo.

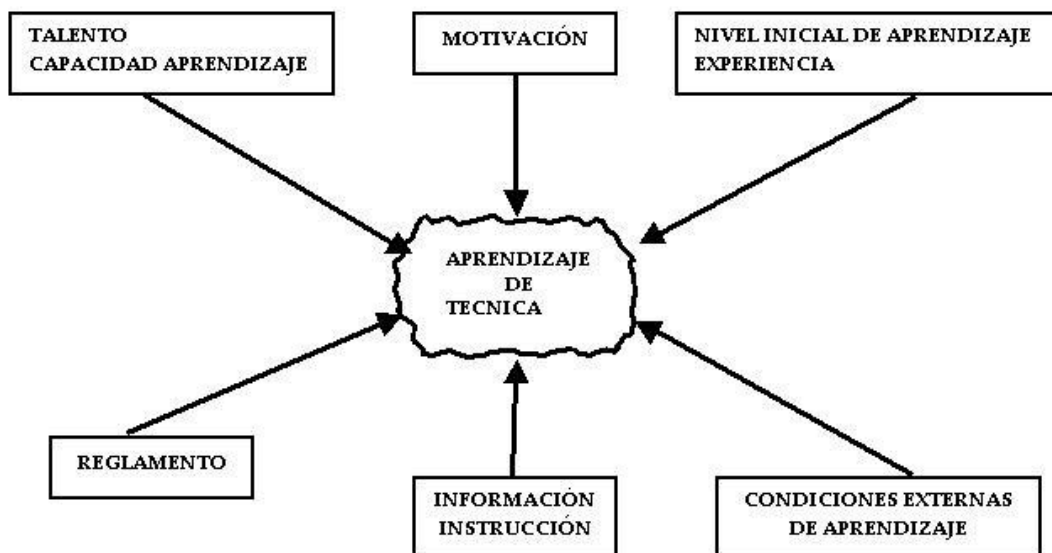


Figura 3

Seirul-lo Vargas, F. (1987)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.2.1 PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA.

Entendemos por técnica deportiva el modelo ideal del movimiento que permite solucionar en forma óptima una tarea de movimiento en una disciplina deportiva, ésta se da en dos direcciones:

a) La aproximación del movimiento de la técnica deportiva por la repetición; la otra es la obtención del modelo técnico a partir de la superposición de la secuencia de movimiento de muchos sujetos. Durante el transcurso del proceso de aprendizaje el deportista debe intentar aproximar su secuencia de movimiento a dicho modelo técnico, esta aproximación a la técnica deportiva solo es posible cuando el deportista posee un alto grado de desarrollo de las cualidades físicas. Debemos de tener presente que existen una serie de factores en la ejecución de movimientos que pueden modificar su secuencia, el peso del implemento, el ritmo. El esquema y enseñanza de seguimiento de

Un modelo técnico es diferente en principiantes y avanzados, por lo que se debe considerar: la edad, y la capacidad de rendimiento individual y/o grupal. Las simplificaciones del modelo técnico pueden efectuarse en diferentes direcciones:

- Eliminación de alguna parte del movimiento
- Reducción del recorrido de aceleración en la fase principal
- Reducción o simplificación de la fase de preparación

b) Debemos considerar en el proceso de aprendizaje una segunda parte, no se trata aquí del perfeccionamiento técnico del movimiento, sino de lograr su cualidad o sea el perfeccionamiento coordinativo. Este es el camino para desarrollar un movimiento deportivo hasta convertirlo en una destreza deportiva-motriz.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.3 MANEJO DE LA GIMNASIA

(Fleitas Isabel et al, 2003) nos dice que la gimnasia corresponde a los diferentes según su correspondiente función social intrínseca en su actividad sistémica. Para entender la gimnasia desde el punto de vista de Saltos Ornamentales debemos tener en cuenta su clasificación:

- **Gimnasia educativa y de desarrollo:** Dirigida al aumento de las capacidades del individuo con un carácter general por su marcado acento pedagógico y con una influencia en el desarrollo armónico y funcional de los individuos
- **La gimnasia de tipo terapéutica:** Dirigida al desarrollo de la estética y corrección de deformaciones físicas Como son las ortopédicas por poner un ejemplo permitiendo el logro de mayores resultados con una implicación directa en el aumento de la producción desarrollo deportivo y de la salud
- **La gimnasia deportiva**

Específica en los deportes olímpicos como la gimnasia artística entre otras dirigida a la preparación física del deportista y del desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas respondiendo concretamente a la necesidad deportiva

Concepto:

La gimnasia según (Fleitas Isabel et al, 2003) es una actividad integrada por un sistema de ejercicios físicos, especialmente escogidos y de métodos científicos encaminados a solucionar los problemas del desarrollo físico integral, a perfeccionar las capacidades motoras y mantener y mejorar el estado de salud de quienes la practican.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.3.1 LAS TAREAS PRINCIPALES DE LA GIMNASIA

- Desarrollar armónicamente las formas y funciones del organismo, con el propósito de perfeccionar las capacidades físicas, fortalecer la salud y proporcionar la longevidad.
- Formar destrezas motoras de importancia vital, hábitos y proporcionar conocimientos especiales
- Educar las cualidades morales, volitivas y estéticas.

La infinita cantidad de ejercicios gimnásticos y su variedad, teniendo en cuenta las tareas pedagógicas y las características de los alumnos, ha servido de experiencia para clasificar a la gimnasia en grupos especiales. La división de la gimnasia es un fenómeno progresivo que posibilita determinar con más exactitud las tareas. El sistema de ejercicios y las particularidades de cada variante hacen de la gimnasia unos de los medios más importantes de la educación física multilateral.

Un buen manejo de la gimnasia en los deportistas de Saltos Ornamentales tendrá un efecto positivo y ayudara en el desarrollo de las cualidades físicas a través del movimiento.

Cuando hablamos de gimnasia se asocia la idea del movimiento realizado de forma espontánea, con aparatos o sin ellos, como mera expresión corporal para vencer unas dificultades que el propio medio impone. Saltar, correr, girar en el espacio alrededor de unos ejes fijos o móviles, pasar de las suspensiones a los apoyos o viceversa, todo, en su conjunto, necesita unas cualidades físicas que se tienen o se adquieren con el propio ejercicio.

Al niño le gusta el ejercicio físico. Correr detrás de una pelota, cogerla, lanzarla, encaramarse a los sitios elevados, trepar por las cuerdas, colgarse de las anillas, balancearse en la barra o en las paralelas, todo este conjunto de acciones son necesidades fisiológicas que se manifiestan a la menor ocasión. Los niños que juegan en los parques infantiles están haciendo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

gimnasia de aparatos. Una forma interesante de analizar su comportamiento es dejarles solos en un gimnasio dotado con los aparatos mencionados anteriormente. (Luis Abaurrea Alfaro, 2000)

1.4 PREPARACIÓN ACROBÁTICA

Las acciones acrobáticas de base son las que están relacionadas con acciones motrices como receptar, voltear, saltar, girar sobre uno mismo, balancearse en apoyo, balancearse en suspensión, colocarse en apoyo invertido.

Estas habilidades acrobáticas, nos acercan a los elementos acrobáticos propios de la gimnasia artística como son el pino, la rueda lateral, la paloma, el Flic-flac, la rondada, los mortales, etc. Por tanto, la coordinación de ambas acciones motrices se concretará en las habilidades gimnásticas y acrobáticas más conocidas. Este conjunto de acciones motrices se pueden y deben adecuar en el ámbito educativo, valorando aspectos como el nivel inicial de

Los grupos con los que nos encontramos, elaborando unidades didácticas adaptadas y presentando el nivel de dificultad de forma gradual. Así lo sostienen Thomas, Fiard, Soulard y Chautemps (1997, p. 77), cuando afirman que “en la gimnasia, aprender es incorporar algo nuevo y/o parámetros desorganizadores; es decir, adquirir un nuevo nivel de complejidad”.

1.4.1 CARACTERÍSTICAS

La edad apropiada para iniciar a un niño en esta disciplina al igual que en la gimnasia es entre los cuatro y cinco años. Es en esta etapa cuando la persona adquiere los hábitos posturales y el desarrollo de habilidades motrices básicas necesarias para el posterior aprendizaje de elementos de mayor complejidad.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La práctica de la gimnasia ayuda a moldear en el deportista ciertos aspectos psicológicos tales como la concentración, el valor, la tenacidad y la tolerancia a la frustración. Asimismo promueve el carácter social como el compañerismo, la solidaridad, el respeto al contrincante y el amor a un equipo.

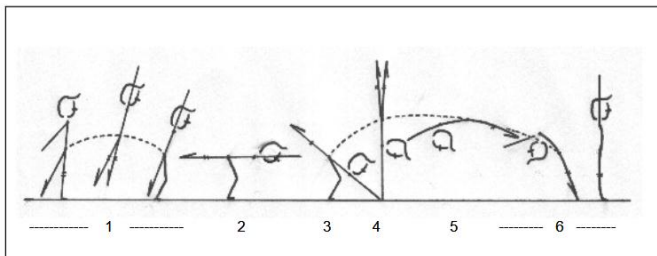
(Dimas Carrasco Bellido y David Carrasco Bellido) nos presenta ejercicios gimnásticos básicos que los deportistas tienen que saber dominar.

A. PALOMA DE BRAZOS RECTOS

1. Definición.

La paloma de brazos rectos es la acción de saltar volteando el cuerpo hacia delante, hasta el apoyo de manos para seguir volteando hasta terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



- La primera acción que se ejecuta es un presalto, en el cual se realiza primeramente un paso hacia delante, para seguidamente hacer una acción circular de brazos, acompañada de un pequeño impulso con la misma pierna que se dio el primer paso, para caer con la misma pierna y realizar un segundo paso con la pierna contraria. La mirada todavía no está fijada al frente y el ángulo tronco – brazos no se cierra.
- En esta acción es importante que una pierna esté en contacto con el suelo cuando se apoya las manos juntas en el suelo, de ahí que, primero suba una pierna a la vertical y luego suba la otra.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- En la posición de invertido con las manos apoyadas en el suelo, los hombros deben de estar encima de las manos y las caderas encima de los hombros, mientras que las piernas están casi juntas.
- La cabeza se echa hacia atrás para favorecer el arqueamiento dorsal, a la vez que la mirada se fija en un punto de referencia.
- Se cae sobre las puntas de los pies con amortiguación de tobillos, acabando en posición de firmes.

3. Acciones fundamentales.

- Lanzamiento poderoso de la primera y de la segunda pierna.
- Alineación de brazos, hombros, tronco y caderas a través de la acción de la cabeza hacia atrás en la fase aérea, para favorecer el arqueamiento dorsal.

4. Errores más frecuentes.

- Subir las dos piernas al mismo tiempo, siendo el lanzamiento muy poco potente.
- No tener los brazos en prolongación de la línea del tronco y las piernas, a la hora de realizar la repulsión en el suelo con los brazos.
- Separar las manos en el apoyo y flexionar los codos.
- Adelantar excesivamente los hombros.

B. FLIC - FLAC

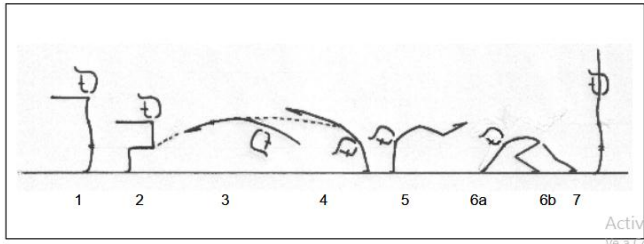
1. Definición.

Desde la posición de inicio, desequilibrar el cuerpo hacia abajo y hacia atrás, para saltar volteando hacia atrás al apoyo invertido de manos para terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



- Se empieza desde la posición inicial.
- Importantísimo obtener la correcta posición de desequilibrio, ya que, la posición de partida antes del salto. Para ello, los ángulos que se deben obtener son de 90° .
- Lanzamiento potente de brazos y piernas hacia atrás con arqueamiento dorsal del tronco, para llegar al suelo.
- La cabeza presenta la máxima extensión, para que la mirada obtenga un punto fijo en el suelo.
- En esta posición se ha de conseguir la desinversión.

Puede obtener dos posiciones diferentes:

- Al caer los pies cerca del apoyo de las manos y al estar la cadera más retrasada que los pies, es la forma apropiada de caer, para realizar una cadena de flic – flac.
- Al caer los pies lejos del apoyo de las manos y al estar la cadera más adelantada que los pies, es la forma apropiada de caer para realizar seguidamente un mortal atrás.
- Llega a la posición inicial.

3. Acciones fundamentales.

- Adoptar los ángulos (tronco – brazos y tronco – piernas, 90°) adecuados en la posición de desequilibrio, la cual es previa al salto atrás.
- Acción violenta de todos los segmentos del cuerpo hacia arriba y hacia atrás, para poder realizar el volteo.
- Si se realiza otro flic – flac, la caída o apoyo de los pies debe ser cerca de las manos y delante de las caderas. Si se realiza un mortal



UNIVERSIDAD DE CUENCA

atrás, el apoyo de los pies debe ser lejos de las manos y más retrasado que las caderas.

4. Errores más frecuentes.

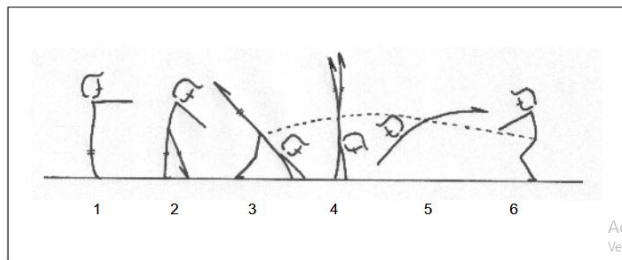
- No adoptar la posición correcta de desequilibrio inicial, bien por que las rodillas quedan más retrasadas que los talones o por que los hombros quedan más inclinados que las caderas.
- Realizar la flexión ventral de la cabeza durante la fase aérea.
- No emitir el impulso ni en las piernas ni en el lanzamiento de los brazos.

C. RONDADA

1. Definición.

Desplazamiento lateral del cuerpo con apoyo de manos en el suelo dando un giro de 180°.

2. Dibujo Técnico.



- Posición inicial en la que los brazos están extendidos al frente.
- Realización de un paso al frente con la pierna derecha.
- Apoyo de la pierna izquierda en el suelo y apoyo alternativo de manos, concretamente la primera es la izquierda y con un cuarto de giro mientras que la segunda es la derecha y con medio giro.
- Primero se sube una pierna y segundo la otra quedando el peso del cuerpo en las manos.
- Repulsión de brazos para despegarnos del suelo y realizar una pequeña parábola.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

➤ Caída con amortiguamiento de tobillos quedando en dirección contraria a la posición inicial. Si los pies en la caída caen cerca de la última mano, la rondada es específica para el flic – flac, pero si caen lejos de la última mano, la rondada es específica para el mortal atrás.

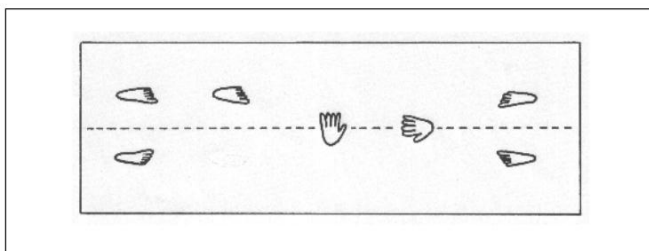
3. Acciones fundamentales.

- Apoyo sucesivo de las manos con un cuarto de giro la primera y medio giro la segunda.
- Lanzamiento alternativo de piernas.

4. Errores más frecuentes.

- Error en la colocación de las manos, sobre todo de la segunda, sobre la cual no se realiza el medio giro.
- Subir las dos piernas al mismo tiempo, siendo el lanzamiento muy poco potente.

5. Posición relativa de los pies y de las manos.



D. RUEDA LATERAL

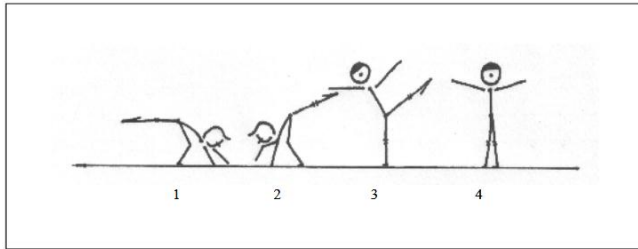
1. Definición.

Desplazamiento lateral del cuerpo con apoyo sucesivo de manos en el suelo dando un giro de 90°.

2. Dibujo técnico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



- Apoyo de manos muy juntas de forma que los pulgares de cada mano estén en contacto. Ese apoyo se da en la línea que marca el pie adelantado y muy próximo a él. Hay que saber que se adelanta la mano del pie adelantado con un cuarto de giro de la muñeca.
- Se sube y se baja violentamente la primera pierna mientras que la segunda sube y baja de forma más suave pero intentando en la caída pisarse las manos.
- Se cae con amortiguación de tobillos y con orientación hacia el frente respecto a la posición inicial de pie, ya que vendrá en función de la pierna que adelantemos primero.
- Bajada de forma suave de la segunda pierna para terminar en la posición de pie con brazos en cruz.

3. Acciones fundamentales.

- Realizar un cuarto de giro de las muñecas en el momento en el que se apoyan las manos en el suelo, quedando ambos pulgares enfrentados.
- Subida y bajada violenta de la primera pierna que va extendida.

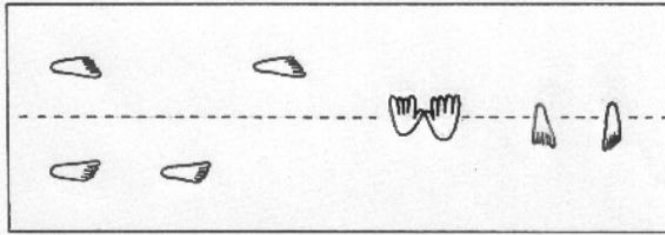
4. Errores más frecuentes.

- No realizar en el apoyo de las manos en el suelo, el cuarto de giro y además colocarlas muy separadas de la posición de los pies.
- No realizar el lanzamiento violento de la primera pierna a la vertical.
- En el momento del apoyo de manos en el suelo realizar una flexión de codos.

5. Posición relativa de los pies y de las manos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

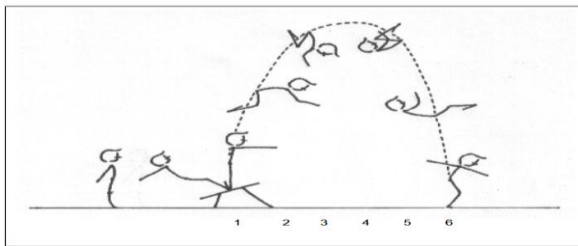


E. MORTAL HACIA DELANTE

1. Definición.

Saltar para dar una vuelta completa hacia delante.

2. Dibujo técnico.



- Posición inicial en la que las caderas están encima de los pies y completamente extendidos con el fin de que la parábola definida por el centro de gravedad sea más alta que larga. El tronco está ligeramente inclinado hacia delante y los brazos extendidos al frente. La mirada debe estar fijada en el lugar de caída.
- Para la realización del giro es muy importante el movimiento brusco de la cadera hacia arriba con el fin de producir la desinversión, pero teniendo en cuenta que la mirada sigue fija en el lugar de la caída. En esta posición las caderas y los hombros están a la misma altura.
- En esta posición el cuerpo se empieza a agrupar y las caderas se sitúan por encima de los hombros. La mirada todavía sigue fija en el punto supuesto en el que se va a caer.
- El cuerpo está totalmente agrupado inclusive la cabeza, la cual ha dejado de mirar el punto de caída. Hay que destacar que las manos cogen las rodillas, pero que este movimiento va a ser muy rápido porque enseguida las va a soltar.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- En esta posición se empiezan a abrir los ángulos del cuerpo para poder desinvertirse, quedando los hombros a la misma altura que las caderas.
- Es el momento de la caída con amortiguamiento de tobillos. Para que haya salido bien se ha de caer en el lugar prefijado anteriormente con la mirada.

3. Acciones fundamentales.

- Acción bloqueadora de los hombros para que se conviertan en el punto a través del cual el cuerpo realiza el volteo. Estos se han de situar ligeramente inclinados hacia delante.
- Subida enérgica de las caderas hacia arriba por detrás de la cabeza.
- Movimiento brusco de las rodillas al pecho en el momento ms alto.
- Coger y soltar las rodillas.
- La mirada debe de ser constante en un punto fijo durante la mayor parte del recorrido.

4. Errores más frecuentes.

- No colocar las caderas encima de los pies en el momento del impulso e incluso no adelantar ligeramente los hombros, con lo que las caderas no pueden subir.
- No realizar la subida enérgica de caderas y coger las rodillas durante un periodo muy largo.
- Perder el punto de referencia muy pronto.

F. MORTAL HACIA ATRAS

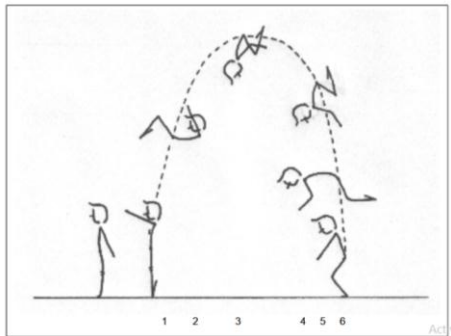
1. Definición.

Saltar para dar una vuelta completa hacia atrás.

2. Dibujo técnico.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



- Los hombros se sitúan ligeramente retrasados manteniendo los brazos con un ángulo aproximado de 45° . La mirada se mantiene sobre un punto fijo situado delante de nosotros a 1,5 m.
- Para la realización del giro es muy importante el movimiento brusco de la cadera hacia arriba con el fin de producir la inversión, pero teniendo en cuenta que la mirada sigue fija en el lugar prefijado anteriormente y que se sitúa delante de nosotros por lo tanto, hay flexión ventral de la cabeza para mirar entre las piernas. En esta posición las caderas y los hombros están a la misma altura.
- En esta posición el cuerpo se empieza a agrupar ya que se van cerrando los ángulos del cuerpo. La mirada debe buscar el punto que habíamos predeterminado.
- El cuerpo está totalmente agrupado inclusive la cabeza, la cual ha dejado de mirar el punto de referencia. Hay que destacar que las manos cogen las rodillas, pero que este movimiento va a ser muy rápido porque enseguida las va a soltar. Aquí las caderas están encima de los hombros.
- En esta posición se empiezan a abrir los ángulos del cuerpo para poder desinvertirse, quedando los hombros a la misma altura que las caderas.
- Es el momento de la caída con amortiguamiento de tobillos.

3. Acciones fundamentales.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Acción bloqueadora de los hombros para que se conviertan en el punto a través del cual el cuerpo realiza el volteo. Estos se han de situar ligeramente inclinados hacia atrás.
- Subida enérgica de las caderas hacia arriba por delante de la cabeza.
- Movimiento brusco de las rodillas al pecho en el momento más alto.
- Coger y soltar las rodillas en un movimiento muy rápido.
- La mirada debe de ser constante en un punto fijo durante el mayor tiempo posible en la fase ascendente

4. Errores más frecuentes.

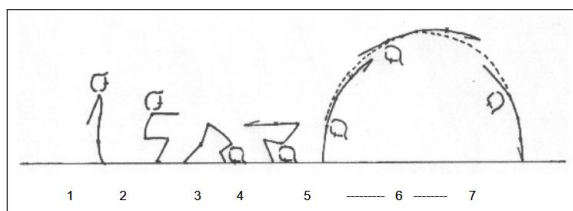
- No desplazar ligeramente los hombros hacia atrás por lo que las caderas no suben con respecto a los hombros.
- Realizar una flexión dorsal de la cabeza en la fase aérea, por lo que no mantiene la mirada en el punto de referencia.
- No realizar la acción violenta de las rodillas hacia el pecho e incluso prologar en exceso la acción de coger y soltar las rodillas.

G. PALOMA DE CABEZA

1. Definición.

La paloma de cabeza es la acción de voltear el cuerpo hacia delante con apoyo invertido de manos y frente hasta terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



- El apoyo de manos y frente en el suelo se debe hacer de forma simultánea.
- Se produce la acción de piernas hacia arriba y delante de forma simultánea. Se aumenta el ángulo tronco – piernas con el lanzamiento



UNIVERSIDAD DE CUENCA

potente, brutal de piernas y acciones colaboradoras de arqueamiento dorsal de la columna y repulsión de brazos.

- Totalmente hiperextendidos.
- El amortiguamiento es con los tobillos.

3. Acciones fundamentales.

- Lanzamiento potente de las piernas y repulsión de brazos a la vez.
- Mantener el ángulo tronco – piernas hasta que se produzca el desequilibrio.

4. Errores más frecuentes.

- No transportar la cadera lo suficiente para producir el desequilibrio.
- Apertura del ángulo tronco – piernas antes de producir el desequilibrio.
- Apoyar la parte posterior de la cabeza.
- No realizar la repulsión de brazos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 2

DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS

2.1 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

Por sus características pueden ser utilizados en la preparación física general como parte de la educación física y en modalidades deportivas que necesitan de ellos incluso para la defensa y las actividades laborales de cualquier sujeto, por sus características pueden ser utilizados en la preparación física general como parte de la educación física y en modalidades deportivas que necesitan de ellos incluso para la preparación física especial contribuyen al desarrollo de las capacidades condicionales del hombre como la fuerza la resistencia la rapidez y la agilidad al combinar algunos de estos ejercicios Sin lugar a dudas representa un medio eficaz de la gimnasia básica y militar por la experiencia motriz que brinda a los estudiantes.

En independencia de los objetivos pueden ser empleados dentro de la parte preparatoria y principal de la clase utilizando procedimientos organizativos como el recorrido el circuito y las estaciones para la parte principal. La alternancia de trabajo en los grupos musculares debe tener en cuenta al realizar estos ejercicios y pueden aplicarse con medios proporcionados por la naturaleza o por instalaciones especiales. (Fleitas Isabel et al. 2003 p.64)

2.1.1 DESARROLLO MOTOR

Por efecto de organización, siempre se hace una clasificación del desarrollo motor, enmarcada en la edad cronológica, pero de todos es sabido que se debe tener en cuenta el desarrollo motor desde el punto de vista de la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

edad biológica como pauta a seguir en el proceso del entrenamiento físico, cognitivo y psicológico como bases del rendimiento a futuro.

- Conceptualización. Desarrollo motor. “Debe interpretarse como la formación, la construcción y diferenciación de las capacidades físicas, de las formas motrices o de las habilidades motrices.
- Desarrollo del área biológica. “Diferencian dos periodos: Uno inicial, que va de los 7 a los 10 años de vida, y otro que incluye la etapa comprendida entre los 10 y 11 - 12 años en las niñas y entre los 10 y 13 años en los niños, denominado edad escolar avanzada o de fase de mejor capacidad de aprendizaje motor durante la niñez”.
- Desarrollo del área motriz. Factores como: La maduración del córtex, el crecimiento físico, el desarrollo motriz y el constante envío de estímulos que se asimilan, facilitan el aprendizaje, lo cual convierte a este en un periodo trascendental en el proceso del desarrollo motriz del mismo. En la etapa de iniciación las niñas demuestran un amplio acervo motor, una gran coordinación viso manual y visopédica (motricidad gruesa) en la ejecución de gran variedad de movimientos además “en este período mejora el rendimiento motor en tareas de fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, equilibrio (Cratty, 1982) y coordinación (Kiphard, 1976).

2.1.2 LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Las capacidades coordinativas o perceptivas motrices son aquellas que permiten organizar y regular el movimiento, se interrelacionan con las habilidades motrices tanto básicas como deportivas y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad con las capacidades físicas (Fleitas Isabel et al. 2003)

Numerosa literatura plantea que existen definiciones y aplicaciones de la coordinación general debido a que se hace difícil definir el término porque



UNIVERSIDAD DE CUENCA

cada vez que el ser humano está en movimiento en el espacio y el tiempo la coordinación juega un papel importante.

(Le Boulch citado por Fleitas Isabel et al. 2003) la coordinación dinámica es la interacción el buen funcionamiento entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en el movimiento dicho de otra manera es una acción coordinativa entre el sistema nervioso central y la musculatura física y tónica, es un dominio global del cuerpo un ajuste dinámico continuo a los cercanos al medio

(K.Meinel citado por Fleitas Isabel et al. 2003) la coordinación dinámica es una buena motricidad general de todo el cuerpo una buena organización en la ejecución de los gestos motores.

2.2 DESARROLLO DE CUALIDADES FÍSICAS

La gimnasia artística y los Saltos Ornamentales son un deporte en el que la competición se centra sobre todo en la fuerza. La potencia es muy importante en el cual el deportista está en la obligación de vencer cargas y desplazarse en el menor tiempo posible, en el caso de los clavados el impulso y la salida del trampolín cumple el papel más importante de esta disciplina. El entrenamiento contra resistencia mejora el incremento de la potencia y la fuerza muscular, por ende el rendimiento, debido a las adaptaciones musculares y nerviosas. Se debe diseñar un buen programa y debe valorarse periódicamente y efectuar ajustes en el régimen de entrenamiento según las necesidades. Este tipo de entrenamiento trae consigo una serie de beneficios tanto psicológicos como físicos, ya que cuando la persona se sienta a gusto físicamente va llegar a rendir más en las competencias.

Concepto:

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tiene unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados



UNIVERSIDAD DE CUENCA

para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia). Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (Romero et al., 1992).

Álvarez del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según Delgado (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

2.3 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

La preparación física general de los clavadistas tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades condicionales, para crear las condiciones necesarias que garanticen el desarrollo y asimilación de los clavadistas.

Enriquecer los conocimientos del movimiento significa la enseñanza de destrezas que durante su fase de aprendizaje se deben desarrollar tales como:

- a. Conocimiento del medio.
- b. Comportamiento dentro del agua.
- c. Movimientos y posiciones dentro del agua, son los giros en los dos ejes de rotación, flotación en todas las posiciones, recepción y lanzamientos de objetos, desplazamientos en todas las direcciones, movimientos simples y combinados, etcétera.
- d. Desplazamientos espaciales, en todas las direcciones y en todas las posturas. Con aplicación de movimientos externos.
- e. Identificación con la altura y los saltos básicos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La práctica del clavado debe empezar en edades tempranas y se recomienda sea desde el preescolar.

La preparación física general se desarrolla por medio de:

- a) Los ejercicios gimnásticos fundamentales de los clavadistas.
- b) Ejercicios de fuerza natural y con peso.
- c) Los ejercicios cíclicos.
- d) En clavado es muy importante exigir el perfil técnico en cada ejercicio que se realice.

La preparación física especial:

Esta tiene como objetivo el desarrollo, de las cualidades específicas de los clavadistas tales como:

- a) Orientación Espacial
- b) Velocidad
- c) Orientación.
- d) Ritmo.
- e) Acoplamiento.
- f) Coordinación.
- g) Saltabilidad.
- h) Equilibrio.
- i) Todas ellas se desarrollan en la cama elástica, ejercicios gimnásticos, acrobacia, etc. (Villasuso Carlos, 2009)

La preparación acrobática juega un papel fundamental importante en la formación del clavadista ya que los ejercicios de acrobacia constituyen un medio favorable para educar la habilidad y rapidez, desarrollar la capacidad de orientación en el espacio y aumentar la resistencia del analizador vestibular. La gran diversidad de ejercicios acrobáticos, con su dinamismo, contribuyen de modo interesante a llevar a cabo las clases con los niños de estas edades. Para enseñar los ejemplos de acrobacia no se requiere de medios complejos, pueden realizar en cualquier sala de gimnasia o al aire



UNIVERSIDAD DE CUENCA

libre, entre los ejercicios acrobáticos juega un papel importante por su aporte al desarrollo físico del clavadista y no sólo de la capacidad física sino de una capacidad tan importante como es la de equilibrio, además ayuda a mejorar el control muscular del niño y la línea de entrada al agua, la parada invertida sobre las manos. (Alejandro Lima Valdés, 2010)

La cama elástica constituye el medio auxiliar más importante y fundamental en la enseñanza y entrenamiento de los clavadistas. Esta contribuye grandemente en la enseñanza y perfeccionamiento de los clavados, desarrolla la orientación en el espacio, coordinación y saltabilidad.

Para la enseñanza de un elemento técnico y movimientos de rotación y giros complejos es necesario la cama elástica con el cinturón de seguridad.

La preparación técnica la constituye la enseñanza y el perfeccionamiento de hábito y destreza propia de la actividad, y se desarrolla por medio de los ejercicios:

- a) Ejercicios de imitación, cama elástica, ejercicios acrobáticos, trampolín en seco y en el borde de la piscina.
- b) Las repeticiones sistemáticas de los despegues y entradas de cabeza al agua.
- c) El trabajo sobre el programa de competencia. (Los que lo tienen).

La etapa inicial de la enseñanza en agua se utiliza los clavados básicos, ellos están encaminados a desarrollar en el niño una gran variedad de movimientos. No se trata de obtener una postura estrictamente la técnica correcta, sino para que pierdan poco a poco el miedo. Y así el atleta obtenga seguridad.

Los ejercicios de imitación son imprescindible en la enseñanza y el perfeccionamiento del clavado y se deben realizar diariamente, en el calentamiento especial, antes de los entrenamientos en el agua. (Vásquez Ana Lucrecia ,2012)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 3

LA MULTILATERALIDAD

3.1 DESARROLLO MULTILATERAL

La necesidad de un desarrollo multilateral parece estar acentuada en la mayoría de los campos de la educación. Es necesario exponerse a un desarrollo multilateral con el fin de adquirir los fundamentos para una especialización posterior.

El principio de la multilateralidad ha de ser una de las bases que va a comprender la interdependencia de todos los sistemas y órganos del deportista, así como entre los distintos procesos fisiológicos y psicológicos del mismo en la primera etapa de su formación, por lo tanto los entrenadores en primer lugar, deben considerar un proceso de entrenamiento dirigido hacia un desarrollo funcional y armónico del futuro deportista.

Por tanto, el principio de multilateralidad determina y afirma en la necesidad de adquirir una formación polivalente, con el fin de evitar una especialización prematura.

(Carrasco Dimas, et .al. 2016)

3.2 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables.

ENTRENAMIENTO = ADAPTACION BIOLÓGICA

El Entrenamiento puede considerarse como la sumatoria de todas las adaptaciones que se efectúan en el organismo del deportista a través de lo



UNIVERSIDAD DE CUENCA

que se entiende como carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar. (Carrasco Dimas, et al, 2005)

Carrasco dimas et al, cita a otros autores que han descrito diferentes definiciones acerca del término entrenamiento, como son:

Ozolin (1983): “ el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias actividad deportiva”.

Matwejew (1965): “ es la preparación física, técnico - táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista, auxiliado de ejercicios físicos, o sea, mediante la carga física”.

Harre (1973): “ el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste “.

Zintl (1991, p.9): “ el proceso planificado que pretende o bien significa un cambio (optimización, estabilización o reducción) del complejo de capacidad de rendimiento deportivo (condición física, técnica de movimiento, táctica, aspectos psicológicos)”.

Por consiguiente, a través del entrenamiento se influye sobre la capacidad de rendimiento deportivo de las personas. Sin embargo, el deporte de alto rendimiento tan sólo es útil para aquéllos deportistas que disponen de unas buenas condiciones genéticas (aptitud o disposiciones naturales) e influencias sociales positivas (familia, profesión, entrenador y lugares de entrenamiento). Por lo que se refiere a los deportes practicados en las



UNIVERSIDAD DE CUENCA

escuelas, las actividades polideportivas y los deportes de tiempo libre, estas condiciones no desempeñan un papel decisivo aunque también es posible lograr rendimientos deportivos a través del entrenamiento. (Carrasco Dimas, et al, 2005)

3.3 ETAPAS DE PREPARACIÓN

El programa de preparación del deportista es una herramienta muy eficaz para el trabajo de los entrenadores y especialistas deportivos, cuya utilización tendrá un valor incuestionable en la proyección del deporte Ecuatoriano y que en cada nivel de enseñanza, consolidación y perfeccionamiento deportivo, se cumpla el orden lógico establecido en los contenidos del programa para así poder lograr el objetivo básico de desarrollar el trabajo técnico, metodológico y educativo y que surjan los futuros talentos que el deporte de alto rendimiento requiere.

(Villasuso Carlos, 2009) nos dice, que dentro del contenido del trabajo del entrenador está, en primer lugar, captar los niños para el completamiento de los grupos masivos, iniciar la enseñanza de los diferentes aspectos básicos del entrenamiento de los clavadistas y seleccionar los niños para completar el grupo de desarrollo y competitivo. Los grupos de desarrollo serán conformados con los niños que resulten seleccionados de los grupos masivos, su formación y existencia estará en dependencia de la calidad de selección.

Los grupos competitivos serán formados con niños que cumplan las normas y objetivos propuestos para las diferentes competencias y edades.

El proceso de selección inicial de los niños se efectúa a través de tres etapas fundamentales:

➤ PRIMERA ETAPA:

Prueba visual (la cual se realiza a los niños en sus respectivas escuelas).

➤ SEGUNDA ETAPA:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Aplicación de los diferentes test establecidos, para determinar el desarrollo psicomotor de los niños.

➤ TERCERA ETAPA:

Enseñanza básica inicial y selección para conformar los grupos de desarrollo.

Contenido fundamental de trabajo para la enseñanza básica inicial ejercicios acrobáticos

1. Vuelta al frente agrupado.
2. Vuelta atrás agrupada.
3. Parada de tres puntos.
4. Parada de omoplatos.
5. Campana.
6. Medios giros y giros completos acostado.
7. Puente.

JUEGOS

Se utilizarán juegos propios de la edad como:

- Los escondidos,
- Los agarrados,
- Carreras de relevo,
- Utilización del juego con ejercicios acrobáticos,
- Juegos pre-deportivos, deportivos y clásicos según edad y sexo.

(Villasuso Carlos, 2009)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.4 VALORACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA

3.4.1. FLEXIBILIDAD DE HOMBROS:

Acostado boca abajo con la barbilla apoyada en el piso, los brazos extendidos al frente, se le indica al niño que agarre un bastón o varilla que sea de 30 cm. Aproximadamente, en el agarre las manos estarán juntas unas con otras, elevar los brazos hacia arriba y atrás a la máxima altura posible sin doblar los codos ni las muñecas. Después con una cinta métrica, se medirá desde la unión de las manos en el bastón hasta el lugar desde donde partió en el piso.

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS.

MUY BIEN	20 cm.
BIEN	15 cm.
REGULAR	13 cm.
MAL	12 cm.
DEFICIENTE	10 cm.

3.4.2 FLEXIBILIDAD VENTRAL (APRECIACIÓN)

Sentado en el piso con los brazos arriba flexional el tronco y pegar el pecho a las piernas, sin flexionarlas, deben estar extendidas y unidas.



EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS:

MUY BIEN	Si es capaz de pegar el pecho a las piernas
BIEN	Si pega la cabeza
REGULAR	Si existe una separación de la cabeza y el tronco aproximadamente 5 cm
MAL	Separación de la cabeza y el tronco más de 5 cm
DEFICIENTE	Separación de la cabeza y el tronco más de 10 cm

3.4.3 PUNTEO: (CM.)

Sentado en el piso o sobre una base plana las piernas unidas y extendidas, bajar y extender las puntas de los pies al máximo y con una regla medir desde el borde inferior, del dedo gordo al piso.

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS.

MUY BIEN	6 cm.
BIEN	7 cm.
REGULAR	8 cm.
MAL	8.5 cm.
DEFICIENTE	9 cm.

3.4.4 PUENTE (APRECIACIÓN)

Acostado en el piso con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el piso, los brazos apoyados con los codos al frente y las manos apoyadas en



UNIVERSIDAD DE CUENCA

el piso detrás de los hombros, se elevara la cadera extendiendo las piernas y los brazos.

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS:

MUY BIEN	Al realizar el Al realizar el arqueo que los hombros sobrepasen el apoyo de las manos.
BIEN	Que los hombros estén perpendiculares al apoyo de las manos
REGULAR	Cuando los hombros no lleguen al apoyo de las manos
MAL	Cuando no puede estirar rodillas y codos
DEFICIENTE	Cuando no se puede levantar desde el suelo

3.4.5 SALTO LARGO SIN IMPULSO (CM)

Se traza una escala en el piso en (cm.), los niños saltan hacia delante a buscar la máxima distancia, se le considera valida la última parte del cuerpo que marque la distancia aterrizada.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	115 cm.	125 cm.
BIEN	100 cm	115 cm.
REGULAR	93 cm.	105 cm
MAL	80 cm	95 cm.
DEFICIENTE	75 cm	90 cm.

3.4.6 FUERZA ABDOMINAL (REPETICIÓN ELEVANDO PIERNAS)

Acostado en posición boca arriba, con las piernas unidas y extendidas, los brazos atrás aguantando el primer travesaño de la espaldera (si no hay espaldera se aguenta a otra persona) el alumno elevara las piernas rectas hasta tocar al compañero con el pie y regresara a la posición inicial del piso.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS.

MUY BIEN	25 repeticiones
BIEN	20 repeticiones
REGULAR	17 repeticiones
MAL	15 repeticiones
DEFICIENTE	10 repeticiones

3.4.7 FUERZA ABDOMINAL (REPETICIÓN ELEVANDO TRONCO).

Acostado boca arriba con las piernas unidas y extendidas, otro niño aguanta por los tobillos, elevar el tronco con las manos detrás de la nuca y tocar las piernas con la cabeza, el tronco, o los codos.

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS.

MUY BIEN	22 repeticiones
BIEN	18 repeticiones
REGULAR	15 repeticiones
MAL	13 repeticiones
DEFICIENTE	10 repeticiones

3.4.8 FUERZA DE ESPALDA ELEVANDO LAS PIERNAS (REPETICIÓN)

Acostado boca debajo de forma tal que salgan las piernas del cajón y agarrado de este, elevar las piernas rectas unidas y punteadas hasta la posición horizontal tantas veces como sea posible en 20 segundos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACIONES	MASCULINO	FEMENINO
MUY BIEN	15	15
BIEN	13	13
REGULAR	10	10
MAL	9	8
DEFICIENTE	8	7

3.4.9 FUERZA DE ESPALDA ELEVANDO EL TRONCO EN 20 SEG. (REPETICIÓN)

Acostado bocabajo en el cajón sueco de forma tal que el tronco sobresalga de este. Los dedos de la mano entrelazados en la nuca, sujetos por los pies, por un compañero, elevar el tronco algo por arriba de la horizontal mirando al frente.

EVALUACIONES	MASCULINO	FEMENINO
MUY BIEN	13	12
BIEN	11	10
REGULAR	9	9
MAL	8	8
DEFICIENTE	7	7

3.4.10 FUERZA DE BRAZOS. PLANCHAS (REP.)

En el piso acostado boca abajo, brazos flexionados, manos apoyadas en el piso al lado de los pectorales, la cabeza recta y las piernas extendidas se realizarán flexión y extensión de los brazos, solamente serán válidas las que alcancen un ángulo de 90 grados en la flexión de brazos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	10 repeticiones	15 repeticiones
BIEN	9 repeticiones	13 repeticiones
REGULAR	7 repeticiones	10 repeticiones
MAL	5 repeticiones	8 repeticiones
DEFICIENTE	4 repeticiones	6 repeticiones

3.4.11 CARRERA DE IDA Y VUELTA (TIEMPO)

Se marcará una distancia plana de 10 m. En el extremo contrario donde el niño inicia la carrera, se sitúan dos objetos en dos círculos que se marcan a una distancia de 2 m. Cuando se da la voz de arrancada, el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos y lo pondrá en círculo contrario al de salida, y regresa rápido a buscar el otro. Al regresar se medirá el tiempo recorrido, el cronometro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	13 seg	12 seg.
BIEN	13,6 seg	12,5 seg,
REGULAR	14 seg	13 seg.
MAL	15 seg	13,5 seg.
DEFICIENTE	16 seg	14 seg.

3.4.12 EQUILIBRIO ESTÁTICO (TIEMPO)

Parado con los brazos laterales se cierran los ojos, se eleva una pierna flexionada por la rodilla y el pie por delante de la rodilla de la pierna que se encuentra apoyada en el piso y extendida. El cronometro se echa a andar cuando el niño suba la rodilla y se detendrá cuando el pie de apoyo se mueva.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MUY BIEN	10 seg.
BIEN	8 seg
REGULAR	6 seg
MAL	4 seg
DEFICIENTE	2 seg.

3.4.13 ORIENTACIÓN, (METROS RECORRIDOS)

Se trazara un círculo en el piso de 1 metro de diámetro aproximadamente, seguido al círculo 2 líneas paralelas de 5 m. de largo con 50 cm. de ancho. El niño se inclinara dentro del círculo con un dedo en el piso dará varias vueltas alrededor del dedo que no sean menos de 5, ni mayor de 10 vueltas, seguidamente saldrá caminando por dentro de las líneas paralelas marcadas en el piso, donde el alumno se salga, será los metros que avanzó.

EVALUACIÓN PARA AMBOS SEXOS.

MUY BIEN	5 metros
BIEN	4 metros
REGULAR	3 metros
MAL	2 metros
DEFICIENTE	1 metros

TABLA DE VALORACIÓN.

MUY BIEN	5
BIEN	4
REGULAR	3
MAL	2
DEFICIENTE	1

40 % a 55 % son posibles talentos deportivos.

30 % a 39 % pueden pasar a la otra etapa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por debajo de 30 % no es aconsejable que pasen a la otra fase, aunque puede haber

Excepciones.

3.4.14 RAPIDEZ DE VUELTA (TIEMPO EN 20 TOQUES)

Prado de espalda a la pared con las piernas separadas, los brazos flexionados al frente con la palma de la mano hacia delante, se tocara la pared abajo-atrás, por dentro de los muslos y arriba y atrás por encima de la cabeza.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	13 seg	12 seg
BIEN	14seg	13seg
REGULAR	15 seg	14seg
MAL	16seg	15seg
DEFICIENTE	17seg	16seg

3.4.15 RAPIDEZ DE GIRO (TIEMPO EN 20 TOQUES) TEST DE FLECH

Parada de espalda a la pared con las piernas separadas y cerca de esta, con los brazos flexionados al frente y las palmas de las manos hacia delante. El sujeto toca la pared con ambas manos girando el tronco y la cabeza.

EVALUACIONES	MASCULINO	FEMENINO
MUY BIEN	12.0	13.2
BIEN	13.4	14
REGULAR	14.4	15
MAL	15.8	15.8
DEFICIENTE	16.8	16.8



UNIVERSIDAD DE CUENCA

3.4.16 TEST DE BOUMERANT (TIEMPO)

Arrancada alta, vuelta de frente en el colchón, correr con un cuarto de giro alrededor de la pelota, a la derecha, hacia la sección del cajón saltar por arriba de este como pueda, regresar por debajo del y así sucesivamente, repetir la acción en el resto de los cajones, hasta regresar realizando un último cuarto de giro a través de la pelota y llegar a la línea de meta.

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
MUY BIEN	17,1 seg.	19,4 seg
BIEN	18 seg	21,6 seg.
REGULAR	18,9 seg	22,3 seg.
MAL	19,4 seg	22,8 seg
DEFICIENTE	19,8 seg	23,2 seg.

(Esteves Jesús, 2008, pág. 22-25)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 4

PERIODIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO

4.1 ESTRUCTURA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO

Según Matvvev, la forma deportiva es el nivel más elevado de estado de preparación atlética para tomar parte en una competición. Presenta las siguientes características:

- Es relativa y su duración no es estable
- El rendimiento es la valoración cualitativa
- Se consigue por el aumento acumulado de las cargas funcionales
- Se producen cambios (adaptaciones) fisiológicas, biológicas y psicológicas.
- En cada escalón del proceso de perfeccionamiento deportivo, la Forma deportiva alcanzada es distinta.
- Es el resultado de un proceso complejo de actividades guiadas por un plan

Cuando se trata de una planificación tradicional, anual o semestral, basada en la teoría de Selye, es relativamente fácil concretizar todos los componentes de la preparación del deportista con el fin de lograr un máximo rendimiento deportivo. Pero si hablamos de una planificación en cuatro o cinco competencias principales en el año, en deportes individuales, o de tener que realizar dos partidos a la semana por cuatro o cinco meses, en deportes colectivos, lograr y/ o mantener una unidad armónica de los componentes de la preparación del deportista es difícil cuando se tienen que lograr buenos y no máximos resultados durante el período competitivo para poder mantener los estándares.

La planificación, constituye básicamente la elaboración de un plan de trabajo de forma generalizada y sistemática con definición clara de los

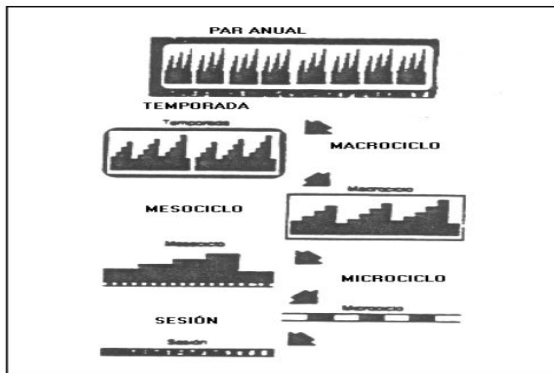


UNIVERSIDAD DE CUENCA

objetivos y teniendo siempre presente los principios de entrenamiento. (José Luis Betancur, et al, 2009)

4.1.1 ESTRUCTURAS BÁSICAS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO.

Las estructuras básicas de la planificación del entrenamiento se pueden englobar en diferentes periodos, como plurianual, temporadas, macrociclos, microciclos, mesociclos y sesiones de entrenamiento.



(Carrasco Dimas, et al, 2009)

Las sesiones se pueden clasificación en función de tres criterios diferentes, tales como:

Según el tipo de tarea	Según la forma de organización	Según la magnitud de la carga	Según la orientación del contenido
Aprendizaje y perfeccionamiento técnico	Grupos	Desarrollo	Selectiva
entrenamiento	Individual	Mantenimiento	Compleja
Valoración	Recuperación	Mixtas	Suplementaria

(Carrasco Dimas, et al, 2009)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La clasificación de las sesiones según la carga se basa en la cuantificación de las cargas de las sesiones de acuerdo al tiempo de recuperación Esta clasificación da los siguientes resultados:

Tipo de sesión	Magnitud de la carga	Tiempo de recuperación total después de la sesión (Horas)
Desarrollo	Extrema Grande Importante	>72 48 – 72 24 - 48
Mantenimiento	Medio	12 – 24
Recuperación	Pequeña	<12

(Carrasco Dimas, et al, 2009)

4.1.2 ESTRUCTURA CÍCLICA DEL ENTRENAMIENTO

MEGACICLO

- Abarca toda la vida del deportista.
- Dura de 8 - 10 años en adelante.
- Está constituido por un conjunto de Macrociclos.
- Se los denomina: De Base, de máxima posibilidades y de maestría deportiva (Longevidad deportiva).

MACROCICLO

- Busca la obtención de la FORMA DEPORTIVA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Está constituido por un conjunto de Mesociclos.
- Es la onda grande del entrenamiento caracterizada por la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento.
- Su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.

MESOCICLO

- Son las etapas relativamente acabadas del proceso de entrenamiento.
- Duran de 3 a 6 semanas (hasta 2 meses).
- Están constituidos por la unión de varios Microciclos
- Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por varias ondas pequeñas.

MICROCICLO

- Son un conjunto de actividades y constituyen la unidad del entrenamiento.
- Son las ondas pequeñas del entrenamiento
- Duran unos cuantos días (2 a 7 días- 1 semana)

(Verkhoshansky, Y. 2001).

PERIODO PREPARATORIO

OBJETIVO:

Desarrollar ampliamente los elementos que constituyen la base para la fase de adquisición de la forma deportiva y asegurar su consolidación.

DURACION:

1 cima: 6-7 meses 2 cimas: 3-4 meses c/u

PERIODO DE PREPARACION GENERAL

OBJETIVO: crear los cimientos, la base y las condiciones óptimas para el desarrollo múltiple del deportista.

CARACTERISTICAS:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Adquisición y desarrollo de aquellas capacidades básicas sobre las que luego se afirmara el acondicionamiento específico o especial.
- Elevación del nivel de las funciones básicas del organismo
- Determinan nuevos fundamentos técnicos y tácticos.
- Se caracteriza por el predominio del volumen, la densidad y la frecuencia semanal de trabajo, sobre la intensidad.
- Se procura la enseñanza de los procesos coordinativos (técnica-táctica)
- Predomina el trabajo multilateral.

DURACION:

Princi.: 60%-80% del Periodo preparatorio. Avanz.: 20%-40% del periodo preparatorio.

PERIODO DE PREPARACION ESPECIAL

OBJETIVO:

Crear las condiciones inmediatas para la obtención de la Forma Deportiva.

CARACTERISTICAS:

- Ejercitaciones específicas, relacionadas directamente con las necesidades del deporte y del deportista.
- Se incrementa la intensidad con relación a las capacidades motoras específicas y hábitos motores.
- Se reduce el volumen con relación a ejercicios de características generales y se mantiene con relación a los ejercicios específicos.
- Se busca la afirmación y unión de las secuencias de movimientos de las destrezas adquiridas.
- Aumenta la intensidad y el volumen de la realización de los gestos técnicos específicos aprendidos (en situación de juego)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DURACION:

Principiantes: 20%-40% del periodo preparatorio. Avanzados: 60%-80% del periodo preparatorio.

PERIODO COMPETITIVO

OBJETIVO: Mantener y estabilizar la Forma Deportiva alcanzada y ponerla de manifiesto en las competencias fundamentales.

CARACTERISTICAS:

- Competencias principales.
- Puesta a punto de la Forma Deportiva.
- Preparación física funcional inmediata.
- Perfeccionamiento de la técnica y táctica aprendida.
- Consolidación de los hábitos motores.
- Se mantiene la intensidad de los ejercicios específicos.
- El volumen desciende según la especialidad deportiva: Fuerza rápida: Desciende bruscamente. Resistencia Aeróbica: se mantiene el volumen alto.
- Aumenta el volumen de ejercitaciones técnicas.

DURACION: 1 cima: 1 a 3 meses(15-20 competencias) Estructura múltiple 4 a 6 meses (6-8 cimas de máximo Rendimiento.)

PERIODO DE TRANSICION

OBJETIVO:

Buscar la perdida momentánea de la Forma Deportiva.

CARACTERISTICAS:

- Es de recuperación, es un descanso activo.
- Es el enlace entre dos ciclos de entrenamiento.
- Se cambian las actividades, pero no se deja de entrenar.
- Se intenta no perder todo el nivel de entrenamiento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Desciende el volumen e intensidad de los ejercicios específicos.
- Aumenta el volumen de los ejercicios de carácter general
- El deportista organiza los días, horas y lugares de entrenamiento.
- Se utiliza para curar lesiones.

DURACION: 4 a 6 semanas. (Bompa, T. O.2006).

4.2 METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

El entrenamiento deportivo tiene dos aspectos distintos: el pedagógico y el biológico, que se entrelazan permanentemente en cada sesión de entrenamiento. Las peculiaridades pedagógicas y biológicas de cada deporte determinan la metodología específica del entrenamiento. Del aspecto pedagógico se encarga el entrenador, del biológico el médico, siendo los dos responsables de la metodología aplicada.

Cada uno de los deportes tiene su metodología específica en lo que concierne a la técnica, la preparación física y la táctica. Sin embargo, en todos los deportes se aplican los principios fisiológicos del esfuerzo físico, los principios de la enseñanza y de la instrucción y del entrenamiento deportivo. Aun así la metodología puede ser muy variada, cambiándose en relación con la situación. Incluso, en el transcurso de una vida deportiva, el deportista puede utilizar distintos métodos de preparación para obtener buenos resultados.

(G. CHEREBETIU, 1971.pag .5)

La metodología de rendimiento deportivo será la responsable del proceso científico pedagógico organizado en la planificación y a través de la

programación para desarrollar las posibilidades del rendimiento provocando adaptaciones y súper compensaciones en cada ámbito potencial e integrando todas las posibilidades del entrenamiento la educación la competición y otros factores que garantizan los cambios comportamentales necesarios para tener la disponibilidad psicobiológica necesaria y así poder



UNIVERSIDAD DE CUENCA

lograr el objetivo competitivo, modificaciones que se consoliden para hacer base de nuevos cambios necesarios.

Podríamos decir por tanto que el objeto de estudio de la metodología del rendimiento deportivo para grupos de especialidades edades y etapas de niveles de entrenamiento es el cómo el proceso científico pedagógico garantiza la relación óptima entre proceso y producto el tránsito desde las posibilidades de rendimiento a la posibilidad de alcanzarlo en competición y el incremento del autoeficacia percibida y la elevación de objetivos de auto rendimiento en entrenamiento y competición y la modificabilidad psicomotora precisados por la competición deportiva específica pudiendo por tanto formular fundamentos y principios metodológicos propios de específicos científicos y pedagógicos. (Acero Martin, 1992)

4.3 DESARROLLO DE LA FORMA DEPORTIVA

Toda la metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo tiene como máximo objetivo el lograr la forma deportiva que les permita a los deportistas alcanzar óptimos resultados en las competencias para las cuales se prepara.

Y “debe utilizar de la mejor manera posible los recursos del atleta, favoreciendo sus tiempos de adaptación biológica, el bagaje técnico-táctico y las características psicológicas, afectivas, de motivación y culturales, intentando que dé lo mejor de sí mismo en el momento adecuado”. (Betancourt José, 2005)

Vemos también cómo el entrenamiento ha sido invadido por una biologización. Esto lo corroboran autores como Weineck, cuando afirman que “el entrenamiento deportivo es en términos generales un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo”, o como Manno, quien sostiene que “este proceso de adaptación depende de una serie de estímulos biológicos que implican una reacción orgánica, psíquica y afectiva”



UNIVERSIDAD DE CUENCA

“durante el proceso de la práctica del ejercicio físico (carga de entrenamiento), el deportista no obtiene energía, sino por el contrario la gasta, obteniéndola luego en los procesos de recuperación”. Y luego añade que “si queremos obtener un tipo determinado de energía debemos de aplicar las cargas de entrenamiento en la dirección que deseamos obtener”. Es esta la base de las modernas formas de planificación del entrenamiento, pues exige del entrenador un profundo conocimiento de los objetivos individuales que quiere alcanzar en corto plazo mediante la correcta utilización de cargas concentradas de trabajo de una misma orientación y de los efectos residuales de las mismas en sus deportistas. (Betancourt José, 2005)

4.4 PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES

Existen infinidad de habilidades que permiten alcanzar objetivos concretos y diferentes maneras de clasificarlas. Por ello, sugerimos unas características de las habilidades que nos permitirían identificarlas:

- se asocian a una tarea específica, que puede requerir la utilización de un instrumento específico,
- implican una relación con el entorno,
- se demuestran en la realización eficaz de la tarea,
- se aprenden.

Propusimos también un modelo relacional de las habilidades humanas que utilizamos para clasificar las habilidades del deportista, diferenciando entre las habilidades básicas (interacción con el medio terrestre, acuático y aéreo), las habilidades técnicas (interacción con objetos y elementos discretos del entorno), las habilidades tácticas (interacción con compañeros y oponentes), las habilidades estratégicas (interacción con normas deportivas y pautas individuales o del equipo) y las habilidades interpretativas (interacción con hechos y creencias), así como las habilidades del entrenador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

competente en la iniciación y el alto rendimiento deportivo (Riera (2005, p. 51-58).

Esta perspectiva relacional facilita la identificación de las habilidades del deportista en cada modalidad deportiva, pero es conveniente destacar que la competencia conlleva la integración eficaz de estas habilidades específicas durante la competición. Además, el nivel de variabilidad o regularidad de las interacciones del deportista con el entorno será decisivo en la elección del método de entrenamiento de cada modalidad.

Habilidades del deportista	Relaciones regulares con el entorno	Relaciones variables con el entorno	Objetivos	Instrumentos para relacionarse
Básicas	Medio artificial: piscina, parquet, tapiz, tatami,...	Medio natural: aguas bravas, nieve, elementos climatológicos, ...	desplazarse, frenar, equilibrarse, girar, ...	bicicleta, embarcación, patín, esquí, paracaídas, ...
Técnicas	Objeto estable: canasta, listón, disparo, melodía,...	Objeto móvil: balón, volante, disco, pelota, maza, ...	chutar, lanzar, , batear, seguir el ritmo, ...	raqueta, pala, bate, estic, pértiga, ...
Tácticas	Colaborador: futbolista, remero, caballo	Oponente: futbolista, yudoca, luchador, ...	simular, sorprender, ayudar, pasar, ...	balón, testigo, espacio, silla de montar, ...
Estratégicas	Norma deporte: puntuación, falta, sanción, duración, ...	Norma deportista: pauta, acuerdo, consejo, sistema, ...	utilizar fuera de juego, aprovechar reglas, ...	árbitro, público, marcador, reloj, manual, ...
Interpretativas	Hecho: común, verificable, objetivo, lógico, ...	Creencia: personal, opinable, subjetiva, ...	leer el partido, valorar recursos, ...	teorías del entrenamiento, modelos de aprendizaje, ...

Riera (2005).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPÍTULO 5

DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

El presente capítulo es la propuesta de trabajo elaborado en base a la elaboración de un programa de entrenamiento para la iniciación deportiva para saltos ornamentales los cuales son 12 deportistas de la selección del Azuay en la categoría infante juvenil.

Los saltos ornamentales deben cumplir una serie de actividades para poder ser realizados de forma correcta en su ejecución, consta de ejercicio de flexibilidad, coordinación, fuerza, potencia, y gran destreza en la gimnasia, los deportistas iniciaran con ejercicios básicos e irán acoplándose poco a poco a la rutina que se realiza diariamente en este deporte y de igual manera perderán el miedo al realizar los ejercicios en el agua.

Los ejercicios a realizar son dirigidos de forma correcta con el fin de conseguir el mejor grado de asimilación por parte de los deportistas, la duración será de 180 min lo cual será dividido este tiempo para trabajar en piso o seco y para trabajar en el agua, todas las actividades se desarrollarán de forma bien organizada cumpliendo la planificación establecida.

La metodología que se empleara será el método directo de los más simple a lo complejo, este programa consta de partes fundamentales como son el calentamiento general como parte inicial, la lubricación, ejercicios cardiovasculares (trote de 10min), flexibilidad, coordinación lateralidad y gimnasia que forman parte del calentamiento específico, juntamente con ejercicios técnicos propiamente de saltos como son: postura, posición correcta de manos y pies, y para terminar con entradas al agua, ejecutando lo aprendido en el piso.

Al finalizar este programa se llevara a cabo una evaluación final tanto objetiva como subjetiva, la primera constara de test físicos los mismos que fueron realizados al inicio del trabajo y la segunda constara de un tope con



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la amiga provincia del guayas esta será como selectivo para las diferentes campeonatos nacionales e internacionales que se darán en próximas fechas tratando de obtener los mejores resultados y aplicando todo lo aprendido. El objetivo de este programa es mejorar al deportista de saltos ornamentales haciendo que este deporte crezca a nivel competitivo dando buenos resultados para la provincia y colocándonos como un deporte de alto nivel.

5.1 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1.1 TEST FÍSICOS

Los test a realizarse son para obtener resultados por el cual los deportistas serán evaluados para luego esos datos ser tabulados, para ello se realizara varios test acordes a la disciplina de saltos ornamentales indicando las capacidades físicas que el deportista presenta al inicio, a la mitad y al final del programa, estos test se centrarán en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y velocidad condiciones que debe tener todo deportista.



Test de flexibilidad

Flexibilidad de hombros:

Acostado boca abajo con la barbilla apoyada en el piso, los brazos extendidos al frente, se le indica al niño que agarre un bastón o varilla que sea de 30 cm. Aproximadamente, en el agarre las manos estarán juntas unas con otras, elevar los brazos hacia arriba y atrás a la máxima altura posible sin doblar los codos ni las muñecas. Después con una cinta métrica, se medirá desde la unión de las manos en el bastón hasta el lugar desde donde partió en el piso.



Flexibilidad Ventral (Apreciación)

Sentado en el piso con los brazos arriba flexional el tronco y pegar el pecho a las piernas, sin flexionarlas, deben estar extendidas y unidas.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Punteo: (cm.)

Sentado en el piso o sobre una base plana las piernas unidas y extendidas, bajar y extender las puntas de los pies al máximo y con una regla medir desde el borde inferior, del dedo gordo al piso.



Puente (apreciación)

Acostado en el piso con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el piso, los brazos apoyados con los codos al frente y las manos apoyadas en el piso detrás de los hombros, se elevara la cadera extendiendo las piernas y los brazos.





Test de fuerza

Salto Largo sin impulso (cm)

Se traza una escala en el piso en (cm.), los niños saltan hacia delante a buscar la máxima distancia, se le considera valida la última parte del cuerpo que marque la distancia aterrizada.



Fuerza Abdominal (repetición elevando piernas) sujeto de la espaldera en 20 seg.

Acostado en posición boca arriba, con las piernas unidas y extendidas, los brazos atrás aguantando el primer travesaño de la espaldera (si no hay espaldera se aguenta a otra persona) el alumno elevara las piernas rectas hasta tocar atrás con el pie y regresara a la posición inicial.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fuerza Abdominal (repetición elevando tronco en 20 seg).

Acostado boca arriba con las piernas unidas y extendidas, otro niño aguanta por los tobillos, elevar el tronco con las manos detrás de la nuca y tocar las piernas con la cabeza, el tronco, o los codos.



Fuerza de espalda elevando las piernas (repetición)

Acostada boca bajo de forma tal que salgan las piernas del cajón y agarrado de este, elevar las piernas rectas unidas y punteadas hasta la posición horizontal tantas veces como sea posible en 20 segundos.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fuerza de espalda elevando el tronco en 20 seg. Acostado boca abajo en el cajón sueco de forma tal que el tronco sobresalga de este. Los dedos de las manos entrelazados en la nuca, sujetados por los pies, por un compañero elevar el tronco mirando al frente.



Fuerza de Brazos. Planchas (Rep.20 seg)

En el piso acostado boca abajo, brazos flexionados, manos apoyadas en el piso al lado de los pectorales, la cabeza recta y las piernas extendidas se realizara flexión y extensión de los brazos, solamente serán válidas las que alcancen un ángulo de 90 grados en la flexión de brazos.





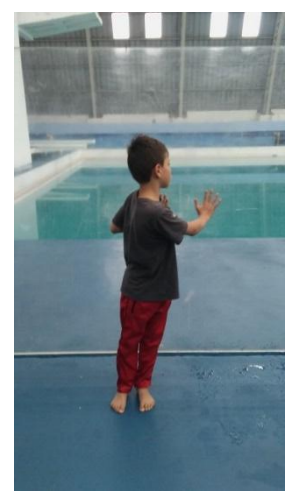
Carrera de Ida y Vuelta (tiempo)

Se marcará una distancia plana de 10m. En el extremo contrario donde el niño inicia la carrera, se sitúan dos objetos en dos círculos que se marcan a una distancia de 2m. Cuando se da la voz de arrancada, el niño sale a toda velocidad y traerá uno de los dos objetos y lo pondrá en círculo contrario al de salida, y regresa rápido a buscar el otro. Al regresar se medirá el tiempo recorrido, el cronometro se detendrá cuando el niño coloque el objeto en el círculo.



Rapidez de Giro (tiempo en 20 toques) test de Flech

Prado de espalda a la pared con las piernas separadas y cerca de esta, con los brazos flexionados al frente con la palma de la mano hacia delante, se tocara la pared con ambas manos girando el tronco y la cabeza.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Rapidez de Vuelta (tiempo en 20 toques)

Parado de espalda a la pared con las piernas separadas, los brazos flexionados al frente con la palma de la mano hacia delante, se tocara la pared abajo-atrás, por dentro de los muslos y arriba y atrás por encima de la cabeza.



5.1. 2 PLAN DE CLASE

El presente plan de clase esta direccionado al programa para la iniciación deportiva de saltos ornamentales, llevando una correcta planificación el cual consta del calentamiento y ejercicios gimnásticos tanto en piso como en agua.

Las clases se llevan a cabo en la Piscina Olímpica de la Federación Deportiva del Azuay (FDA) de lunes a viernes con una duración de 180min en horario matutino y 180min en horario vespertino.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DIAS	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
LUNES	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> <u>La preparación física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios especiales • Acrobacia • Cama elástica <p><u>La preparación técnica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de imitación • El trampolín seco • Los clavados de estudio y básicos <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	<p>En la primera sesión de clases se dará conocimiento de lo que se quiere realizar y presentar nuevos ejercicios que deberán ser incluidos conforme al programa elaborado para el mismo.</p> <p>Se buscara corregir los ejercicios que sean necesarios e ir mejorando la parte física y técnica del deporte.</p>
MARTES	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> <u>La preparación física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios especiales • Acrobacia <p><u>La preparación técnica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de imitación • El trampolín seco • Los clavados de estudio y básicos 	<p>La ejecución de los ejercicios se realiza empezando por los más básicos. Así tenemos en piso;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roles • media lunas • vertical de manos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	<p><u>Parte final:</u></p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de manos • Posición de pies
MIÉRCOLES	<p><u>Parte inicial:</u></p> <p>Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u></p> <p><u>La preparación física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios especiales • Acrobacia • Cama elástica <p><u>La preparación técnica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de imitación • El trampolín seco • Los clavados de estudio y básicos <p><u>Parte final:</u></p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	<p>Importante todos los días se realiza la flexibilidad de cintura escapular y cintura pélvica buscando más libertad de miembros para lograr mejor postura y mejor realización de los elementos.</p>
JUEVES	<p><u>Parte inicial:</u></p> <p>Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u></p> <p><u>La preparación física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios especiales • Acrobacia • Cama elástica <p><u>La preparación técnica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de imitación • El trampolín seco 	<p>Es muy importante la preparación física de los deportistas, ya que luego de un correcto calentamiento se procederá a trabajo de fuerza y acrobacia para así evitar cualquier tipo de lesión.</p>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	<ul style="list-style-type: none"> • Los clavados de estudio y básicos <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	
<p>VIERNES</p>	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> <u>La preparación física</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios especiales • Acrobacia • Cama elástica <p><u>La preparación técnica</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de imitación • El trampolín seco • Los clavados de estudio y básicos <p>Los clavados deportivos</p> <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	<p>Cada ejercicio se deberá ser supervisado y corrigiendo en el momento de la práctica a cada uno de los deportistas. Un ejercicio erróneo provocara un mal desarrollo de la técnica deportiva.</p>

5.2 OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.2.1 RESULTADOS DE LOS TEST



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST INICIAL

NOMBRE	TEST DE FLEXIBILIDAD				TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FUERZA							
	hombros	ventral	punteo	punteo	Carrera 10mts	Salto largo	Abdominal elevando piernas 20 seg	Abdominal Elevando el tronco 20 seg	Espalda Elevando o piernas 20 seg	Espalda elevando o tronco 20 seg	Planchas 20 seg	Giro 20 toques	Vuelta 20 toques
Tafarel Guamán	Regular	Bien	Bien	3	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Xavier Abad	Regular	Bien	Bien	4	13.5	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Denise Jaramillo	Bien	Muy bien	Bien	4	14	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Josué Zumba	Regular	Bien	Regular	3	14	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Cristopher Vásquez	Bien	Muy bien	Regular	4	14	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Job Contreras	Regular	Regular	Regular	3	15	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Regular	Regular
Pamela Contreras	Bien	Bien	Regular	3	15	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Alan Farez	Regular	Bien	Regular	3	15	Regular	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Derek Fernández	Regular	Bien	Bien	4	15	Regular	Regular	Bien	bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Héctor Cedeño	Regular	Bien	Bien	3	15	Regular	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Boris Idrovo	Regular	Bien	Regular	3	15	Regular	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal
Ismael Castillo	Mal	Regular	Regular	3	16	Mal	Regular	Regular	Bien	Bien	Bien	Regular	Mal



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST INTERMEDIO

NOMBRES	TEST DE FLEXIBILIDAD				TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FUERZA							
	hombros	ventral	punteo	punteo		Carrera 10mts	Salto largo	Abdominal elevando piernas 20 seg	Abdominal Elevando el tronco 20 seg	Espalda Elevando piernas 20 seg	Espalda elevando tronco 20 seg	Planchas 20seg	Giro 20 toques
Tafarel Guamán	Bien	Bien	Bien	3	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien
Xavier Abad	Bien	Bien	Bien	4	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Denise Jaramillo	Bien	Muy bien	Bien	4	14	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Josué Zumba	Regular	Bien	Bien	3	14	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular
Cristopher Vásquez	Bien	Muy bien	Bien	4	14	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular
Job Contreras	Regular	Regular	Bien	3	15	Bien	Muy Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Regular	Regular
Pamela Contreras	Bien	Bien	Bien	3	15	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Regular	Regular
Alan Farez	Regular	Bien	Regular	4	14	Regular	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	Regular
Derek Fernández	Regular	Bien	Bien	4	14	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	Regular
Héctor Cedeño	Regular	Bien	Bien	4	14	Regular	Bien	Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	Regular
Boris Idrovo	Regular	Bien	Regular	3	14	Regular	Bien	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Regular	Regular
Ismael Castillo	Regular	Regular	Regular	3	16	Mal	Bien	Bien	Bien	Bien	Bien	Regular	Regular



UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST FINAL

NOMBRES	TEST DE FLEXIBILIDAD				TEST DE VELOCIDAD	TEST DE FUERZA								
	hombros	ventral	punteo	punteo		Carrera 10mts	Salto largo	Abdominal elevando piernas 20 seg	Abdominal Elevando el tronco 20 seg	Espalda Elevando o piernas 20 seg	Espalda elevando tronco 20 seg	Planchas 20seg	Giro 20 toques	Vuelta 20 toques
Tafarel Guamán	Bien	Bien	Bien	3	12	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	
Xavier Abad	Bien	Muy bien	Bien	4	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	
Denise Jaramillo	Bien	Muy bien	Bien	4	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	regular	
Josué Zumba	Bien	Bien	Bien	3	13	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	
Cristopher Vásquez	Bien	Muy bien	Bien	4	13	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	
Job Contreras	Bien	Bien	Bien	3	15	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	
Pamela Contreras	Bien	Bien	Bien	3	15	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular	
Alan Farez	Bien	Bien	Regular	4	14	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	
Derek Fernández	Bien	Bien	Bien	4	14	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular	
Héctor Cedeño	Bien	Bien	Bien	4	14	Regular	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	
Boris Idrovo	Regular	Bien	Bien	3	14	Bien	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Bien	Regular	
Ismael Castillo	Regular	Regular	Bien	3	15	Regular	Bien	Bien	Muy Bien	Muy Bien	Muy Bien	Bien	Regular	



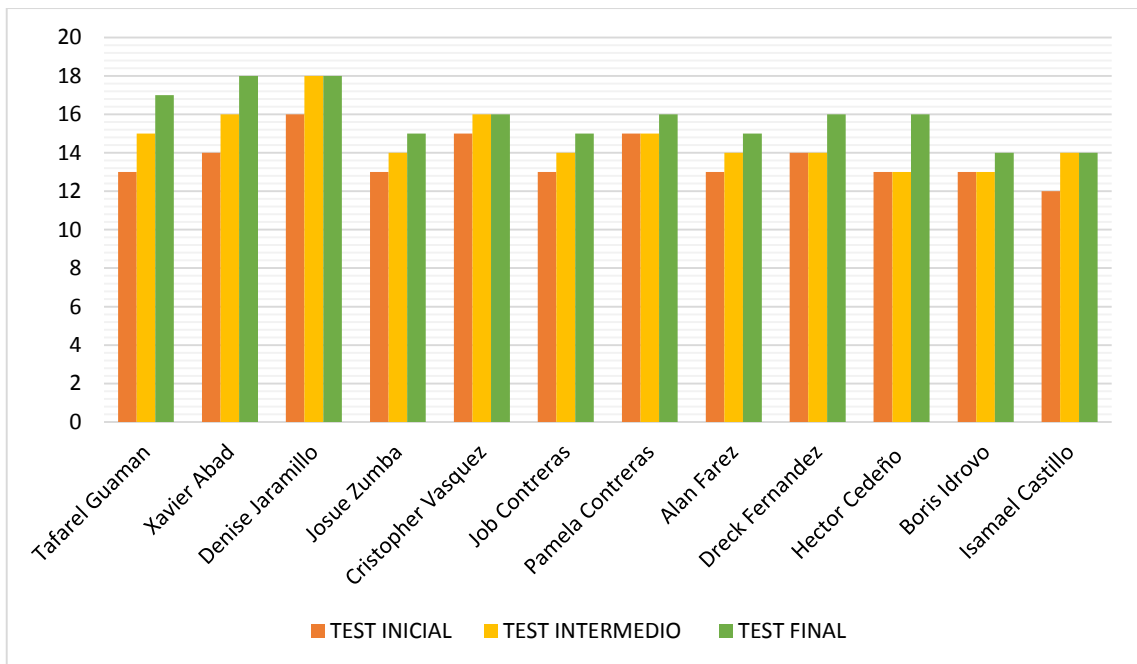
UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE FLEXIBILIDAD

HOMBROS

ESCALA

Muy bien	20 cm.
Bien	15 cm.
Regular	13 cm.
Mal	12 cm.
Deficiente	10 cm.

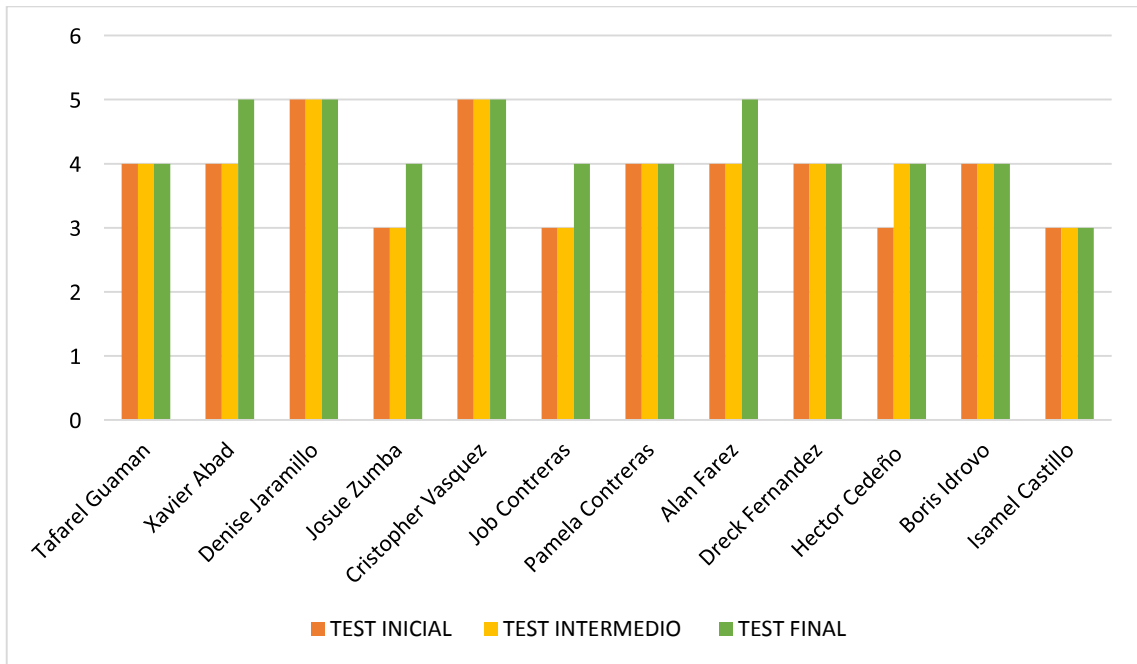




UNIVERSIDAD DE CUENCA

VENTRAL

Muy bien	5
Bien	4
Regular	3
Mal	2
Deficiente	1

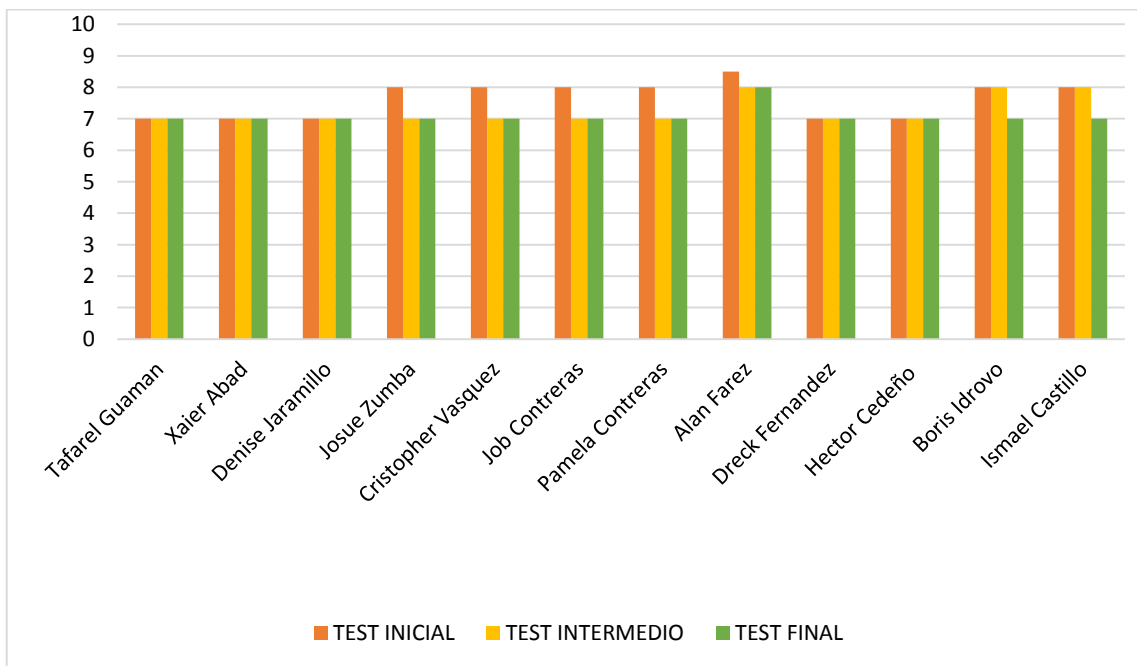




UNIVERSIDAD DE CUENCA

PUNTEO

Muy bien	6 cm.
Bien	7 cm.
Regular	8 cm.
Mal	8.5 cm.
Deficiente	9 cm.

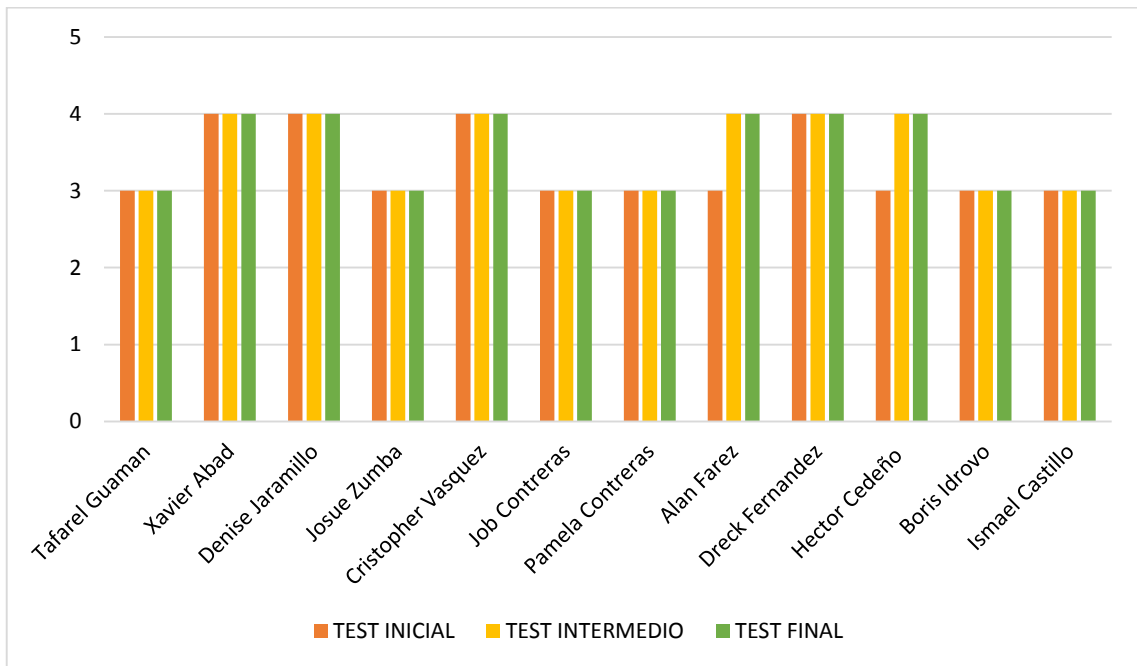




UNIVERSIDAD DE CUENCA

PUENTE

Muy bien	5
Bien	4
Regular	3
Mal	2
Deficiente	1



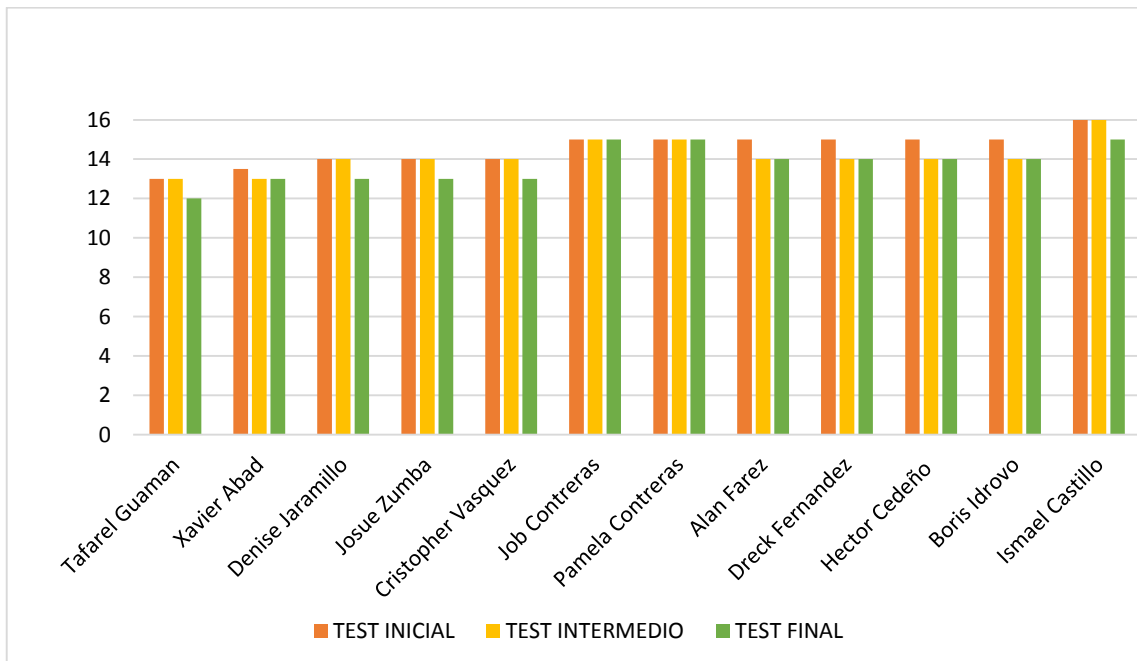


UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE VELOCIDAD

CARRERA DE IDA Y VUELTA 10 MTS

Evaluación	Femenino	Masculino
Muy bien	13 seg	12 seg.
Bien	13,6 seg	12,5 seg,
Regular	14 seg	13 seg.
Mal	15 seg	13,5 seg.
Deficiente	16 seg	14 seg.



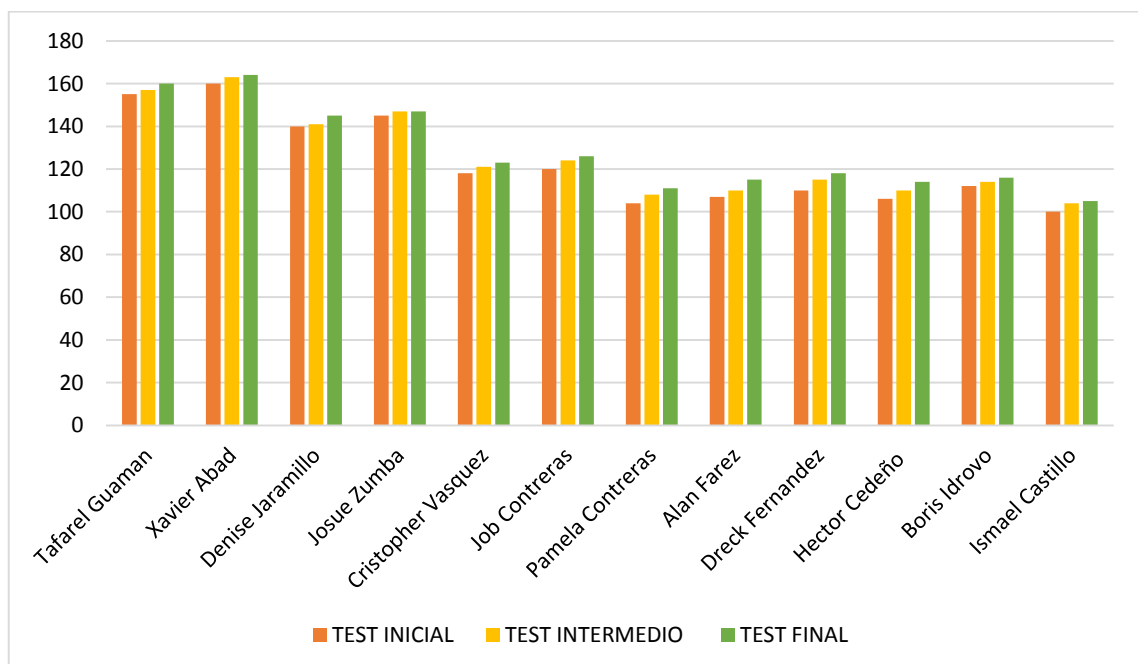


UNIVERSIDAD DE CUENCA

TEST DE FUERZA

SALTO LARGO SIN IMPULSO

EVALUACION	FEMENINO	MASCULINO
Muy bien	115 cm.	125 cm.
Bien	100 cm	115 cm.
Regular	93 cm.	105 cm
Mal	80 cm	95 cm.
Deficiente	75 cm	90 cm.

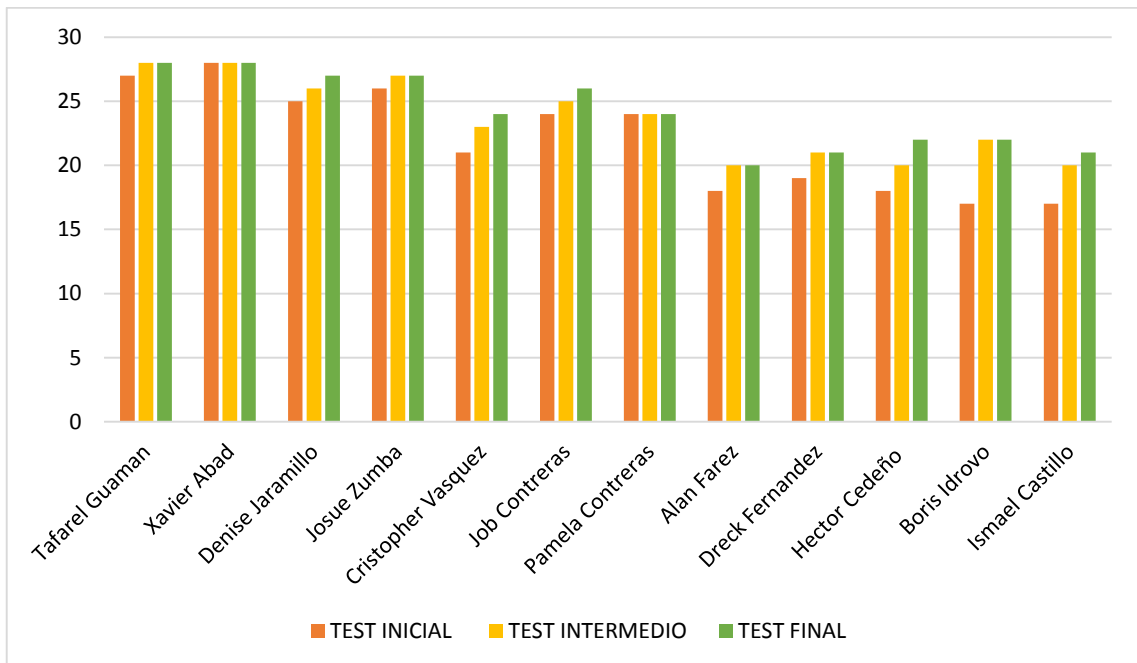




UNIVERSIDAD DE CUENCA

FUERZA ABDOMINAL 20 SEG

Muy bien	25 repeticiones
Bien	20 repeticiones
Regular	17 repeticiones
Mal	15 repeticiones
Deficiente	10 repeticiones





UNIVERSIDAD DE CUENCA

FUERZA ABDOMINAL, ELEVANDO TRONCO 20 SEG

Muy bien	22 repeticiones
Bien	18 repeticiones
Regular	15 repeticiones
Mal	13 repeticiones
Deficiente	10 repeticiones

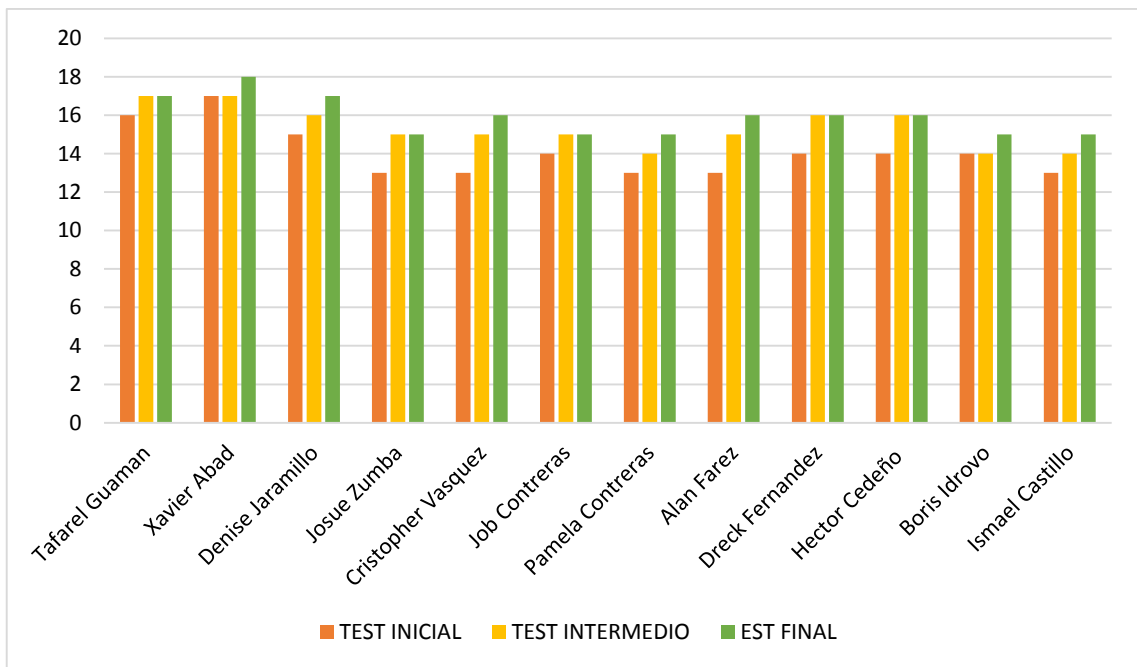




UNIVERSIDAD DE CUENCA

FUERZA DE ESPALDA ELEVANDO LAS PIERNAS 20 SEG

Evaluaciones	Masculino	Femenino
Muy bien	15	15
Bien	13	13
Regular	10	10
Mal	9	8
Deficiente	8	7

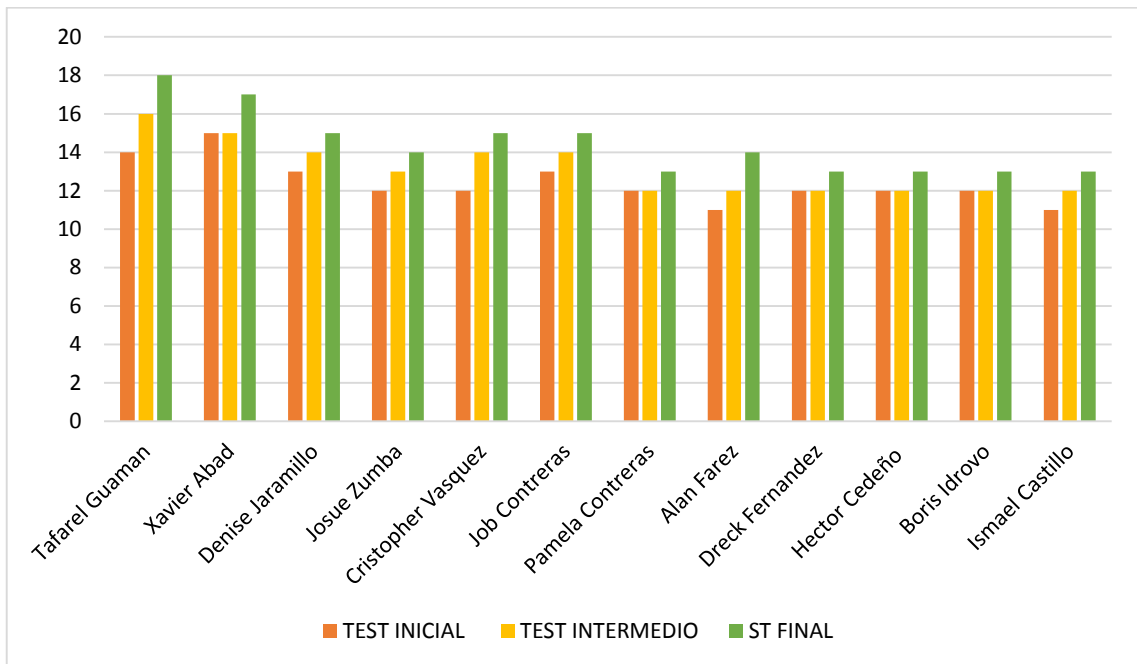




UNIVERSIDAD DE CUENCA

FUERZA DE ESPALDA ELEVANDO EL TRONCO EN 20 SEG.

Evaluaciones	Masculino	Femenino
Muy bien	13	12
Bien	11	10
Regular	9	9
Mal	8	8
Deficiente	7	7

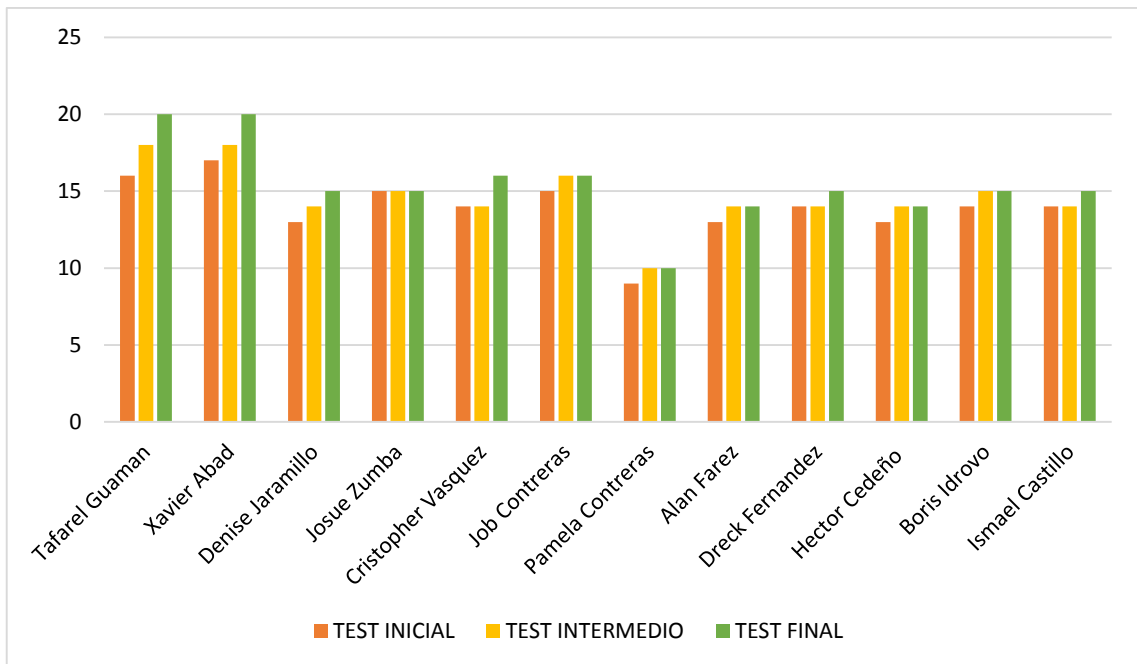




UNIVERSIDAD DE CUENCA

FUERZA DE BRAZOS. PLANCHAS 20 SEG

Evaluación	Femenino	Masculino
Muy bien	10 repeticiones	15 repeticiones
Bien	9 repeticiones	13 repeticiones
Regular	7 repeticiones	10 repeticiones
Mal	5 repeticiones	8 repeticiones
Deficiente	4 repeticiones	6 repeticiones

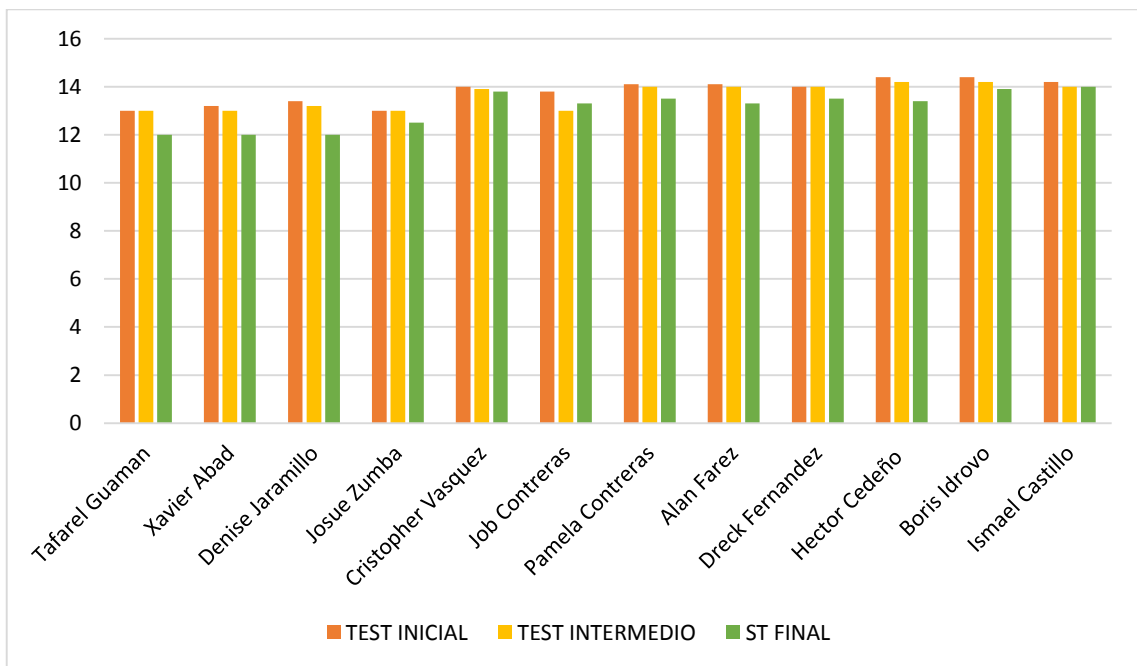




UNIVERSIDAD DE CUENCA

RAPIDEZ DE GIRO (tiempo en 20 toques) TEST DE FLECH

Evaluaciones	masculinas	femeninas
Muy Bien	12.0	13.2
Bien	13.4	14
Regular	14.4	15
Mal	15.8	15.8
Muy Mal	16.8	16.8

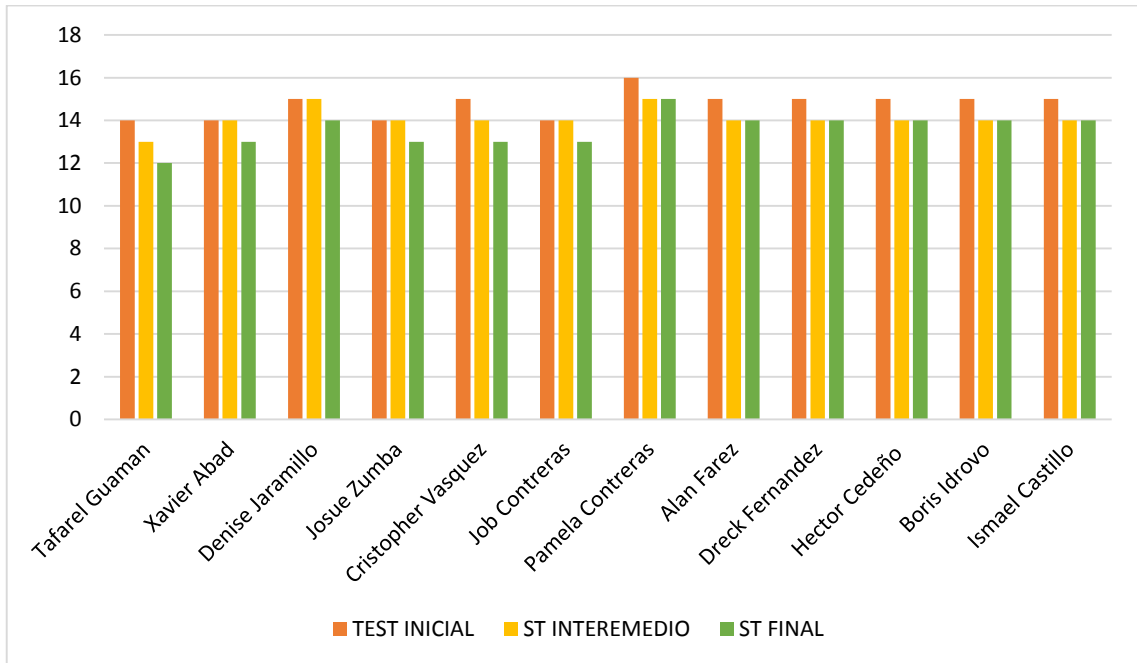




UNIVERSIDAD DE CUENCA

RAPIDEZ DE VUELTA (TIEMPO EN 20 TOQUES)

Evaluación	Femenino	Masculino
Muy bien	13 seg	12 seg
Bien	14seg	13seg
Regular	15 seg	14seg
Mal	16seg	15seg
Deficiente	17seg	16seg



Como resultado se evidencio que los test evaluados a los deportistas dieron una respuesta positiva al trabajo, conociendo que desde el primer test hasta el último los datos indican que se ha mejorado cada uno de ellos concluyendo con el incremento de sus capacidades.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

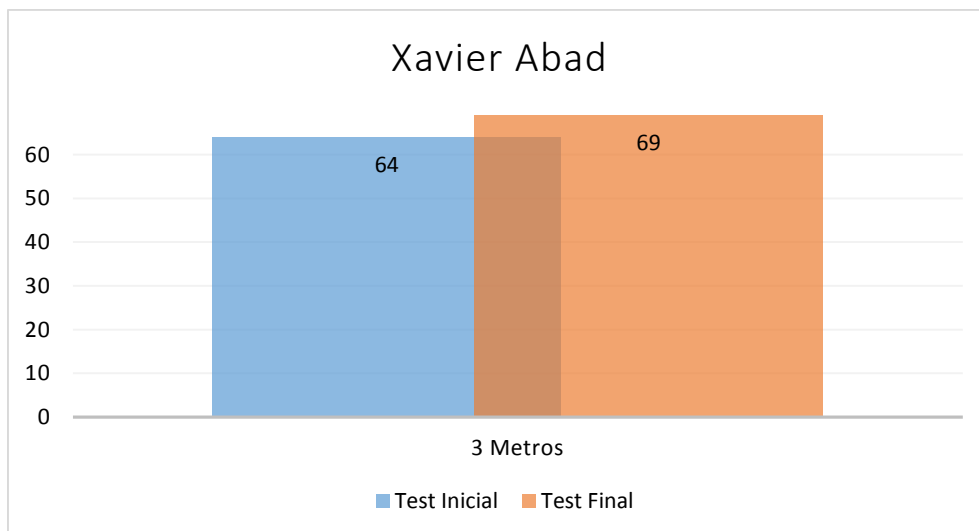
Resultados de los Test de Evaluación de los deportistas en sus correspondientes tablas.

CLAVADOS															
PLANILLA DE ANOTACIONES															
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría								
Xavier Abad		M F		19/10/1978			Absoluto								
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad								
Evaluación Inicial		Ecuador		Azuay			Cuenca								
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida											
1 Metro		3 Metros													
CLUB										Fecha					
										Día Mes Año					
										12 08 2017					
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	105	B	3	2.4	6	5									
2	5251	C	3	2.5	5	5.5								10.5	
3	405	C	3	2.7	5	5.5								10.5	
4	304	B	3	2.4	6	5								11	
5	205	B	3	3	5	5								10	
6	107	C	3	2.8	6	5								11	
7															
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		64						Suma Total		LUGAR			
Observaciones:															

CLAVADOS															
PLANILLA DE ANOTACIONES															
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría								
Xavier Abad		M F		19/10/1978			Absoluto								
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad								
Evaluación Final		Ecuador		Azuay			Cuenca								
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida											
1 Metro		3 Metros													
CLUB										Fecha					
										Día Mes Año					
										18 11 2017					
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	105	B	3	2.4	6	6									
2	5251	C	3	2.5	6	6								12	
3	405	C	3	2.7	5	5								10	
4	304	B	3	2.4	6	6								12	
5	205	B	3	3	6	5								11	
6	107	C	3	2.8	6	6								12	
7															
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		69						Suma Total		LUGAR			
Observaciones:															

Ilustración: 1 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





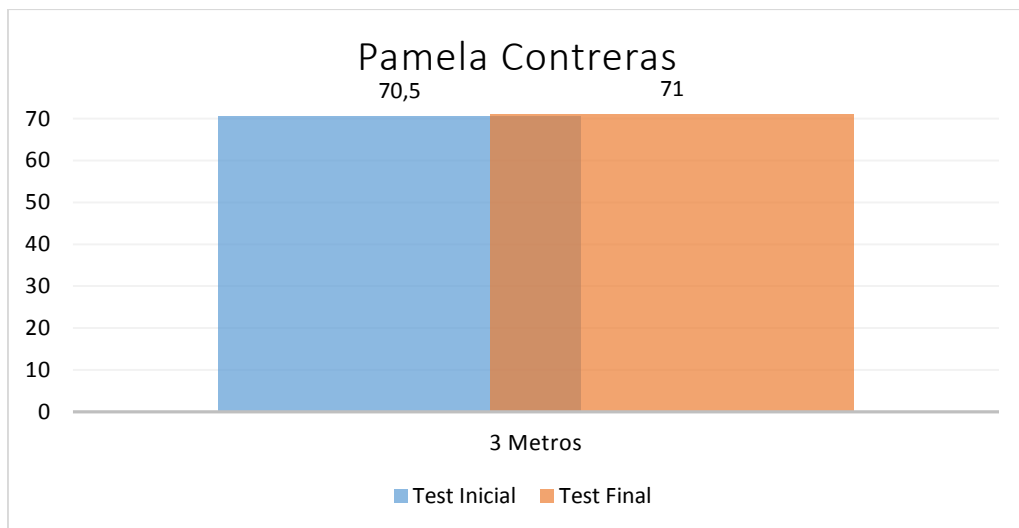
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Pamela Contreras		M	08/07/2005	Prejuvenil											
Nombre del Competente		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB		Fecha		Año											
		Día	Mes	Año											
		12	08	2017											
No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	3	1.6	5	4.5								9.5	
2	201	B	3	1.8	5	5								10	
3	301	B	3	1.9	4	5								9	
4	401	B	3	1.4	5	5								10	
5	5211	A	3	2	6	5								11	
6	105	C	3	2.2	6	6								12	
7	403	C	3	2.1	4	5								9	
8															
9															
10															
Clavajista		Juez Arbitro		70.5		Suma Total		LUGAR							
Observaciones:															

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Pamela Contreras		M	08/07/2005	Prejuvenil											
Nombre del Competente		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB		Fecha		Año											
		Día	Mes	Año											
		18	11	2017											
No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	3m	1.6	5	5								10	
2	201	B	3	1.8	6	5								11	
3	301	B	3	1.9	4	5								9	
4	401	B	3	1.4	6	5								11	
5	5211	A	3	2	5	5								10	
6	105	C	3	2.2	5	5								10	
7	403	C	3	2.1	5	5								10	
8															
9															
10															
Clavajista		Juez Arbitro		71		Suma Total		LUGAR							
Observaciones:															

Ilustración: 2 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





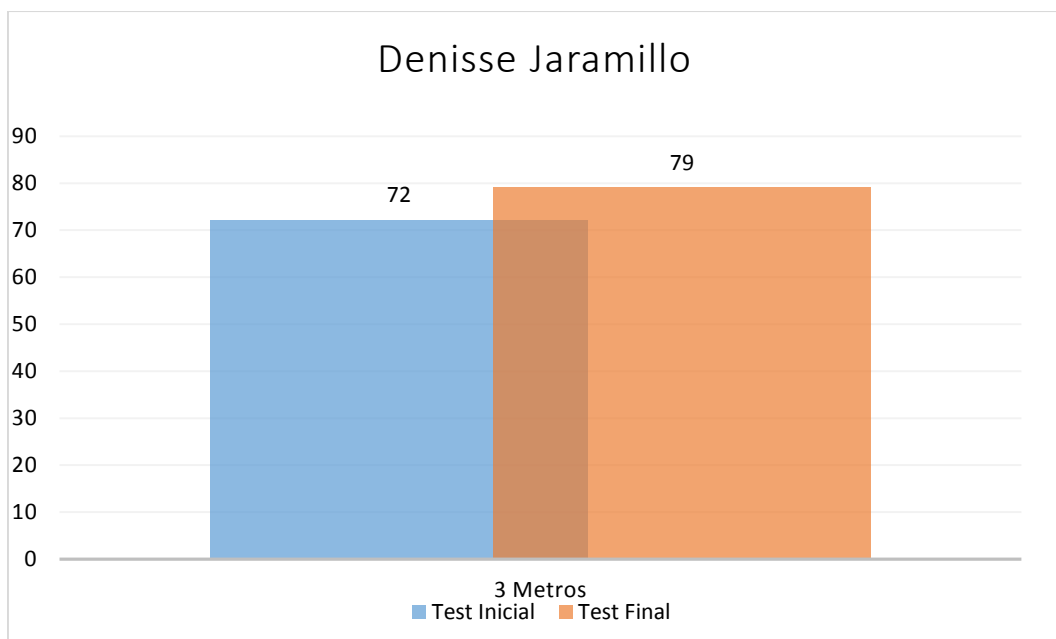
UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría							
Denisse Jaramillo		M		16/02/2003			Me Juvenil							
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Final		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolín			Plataforma			Orden de Salida								
1 Metro			3 Metros											
CLUB											Fecha			
											18			
											11			
											2017			
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marco de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	103	B	3m	16	5	5							10	
2	201	B	"	18	6	5							11	
3	301	B	"	19	6	6							12	
4	5211	A	"	2	6	5							11	
5	403	B	"	21	5	5							10	
6	105	B	"	24	7	6							13	
7	204	B	"	23	6	6.5							12.5	
8														
9														
10														
Clavadista											Juez Arbitro	79		
											Suma Total			
											LUGAR			
Observaciones:														

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría							
Denisse Jaramillo		M		16/02/2003			Me Juvenil							
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Final		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolín			Plataforma			Orden de Salida								
1 Metro			3 Metros											
CLUB											Fecha			
											12			
											08			
											2017			
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marco de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	103	B	3	16	6	5.5							11.5	
2	201	B	3	18	5	5							10	
3	301	B	3	19	6	5							11	
4	5211	A	3	2	4	5							9	
5	403	B	3	21	4	4.5							8.5	
6	105	B	3	24	5	5							10	
7	204	B	3	23	6	6							12	
8														
9														
10														
Clavadista											Juez Arbitro	72		
											Suma Total			
											LUGAR			
Observaciones:														

Ilustración: 3 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





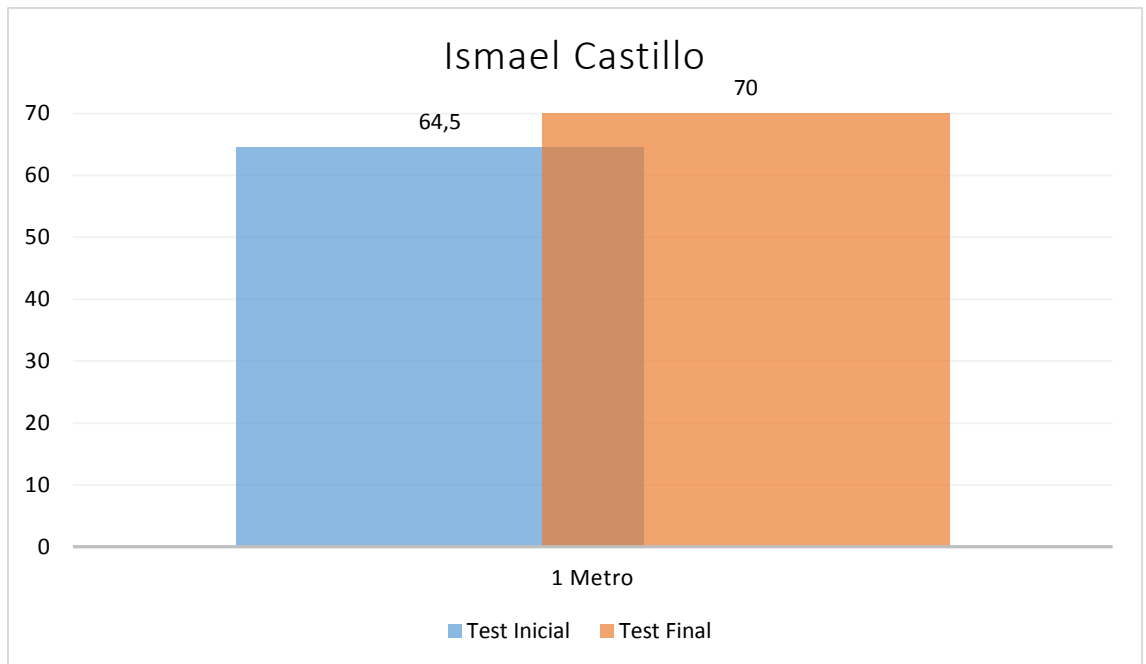
UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS		FINA													
PLANILLA DE ANOTACIONES															
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento												
Ismael Castillo		M F	23/10/2003												
Nombre del Campeonato		País	Provincia												
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay												
Evaluación Final		Ecuador	Cuenca												
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Mbojo		3 Metros													
CLUB		Fecha													
		Día	Mes Año												
		12	08 2017												
No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	101	C	1m	1.2	5	5								10	
2	201	C	1m	1.5	4	5								9	
3	301	C	1m	1.6	4	4								8	
4	401	C	1m	1.4	5	5								10.5	
5	103	C	1m	1.6	5	4								9	
6	202	C	1m	1.5	5	5								10	
7	302	C	1m	1.6	4	4								8	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		64.5		Suma Total		LUGAR							
Observaciones:															

CLAVADOS		FINA													
PLANILLA DE ANOTACIONES															
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento												
Ismael Castillo		M F	23/10/2003												
Nombre del Campeonato		País	Provincia												
Evaluación Final		Ecuador	Azuay												
Evaluación Inicial		Ecuador	Cuenca												
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Mbojo		3 Metros													
CLUB		Fecha													
		Día	Mes Año												
		13	11 2017												
No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	101	C	1	1.2	6	5									11
2	201	C	1	1.5	6	5									11
3	301	C	1	1.6	5	5									10
4	401	C	1	1.4	5	5									10
5	103	C	1	1.6	5	4									9
6	202	C	1	1.5	4	5									9
7	302	C	1	1.6	5	5									10
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		70		Suma Total		LUGAR							
Observaciones:															

Ilustración: 4 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





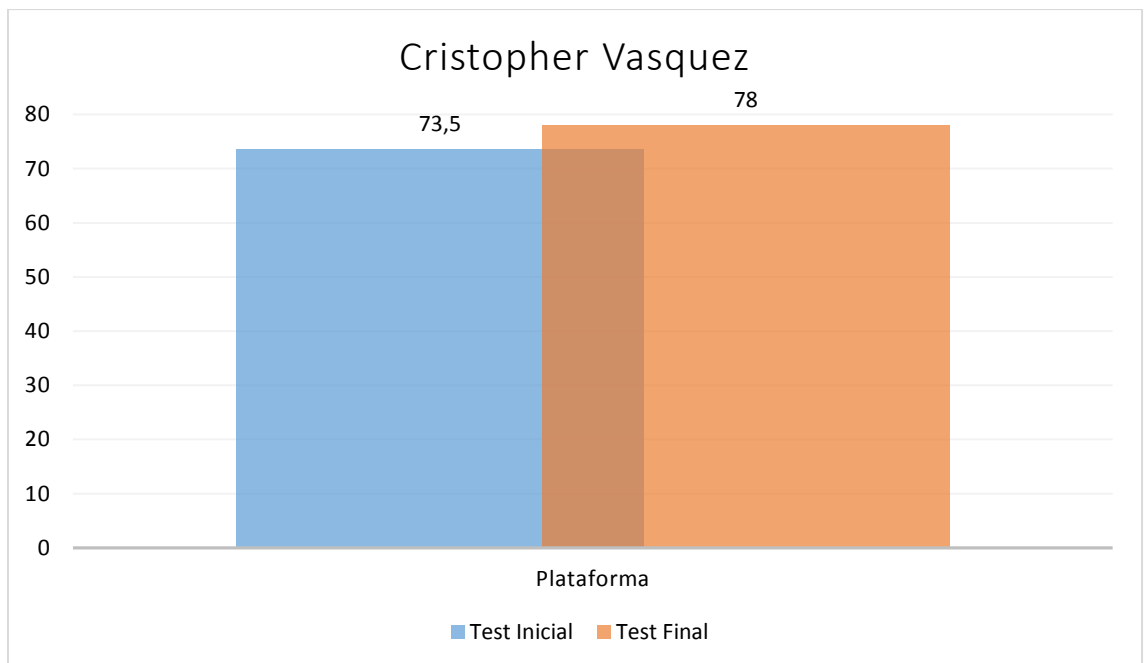
UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría							
Cristopher Vasquez		M/F		21/10/2007			Rejuvenesi							
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Inicial		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolin		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB				Fecha		Día		Mes		Año				
						12		08		2017				
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	105	B	7	2.4	5	6							11	
2	5251	C	7	2.5	6	5							11	
3	203	B	5	2.3	5	5							10	
4	5231	A	5	2.1	5.5	5							10.5	
5	203	C	5	2.2	4	5							9	
6	612	A	10	2.0	5	5							10	
7	101	B	5	1.3	6	6							12	
8														
9														
10														
Clavadista			Juez Arbitro			73.5		Suma Total		LUGAR				
Observaciones:														

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento			Categoría							
Cristopher Vasquez		M/F		21/10/2007			Rejuvenesi							
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Final		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolin		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB				Fecha		Día		Mes		Año				
						18		11		2017				
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	105	B	7	2.4	6	7							13	
2	5251	C	7	2.5	6	6							12	
3	203	B	5	2.3	5	6							11	
4	5231	A	5	2.1	6	5							11	
5	403	C	5	2.2	6	5							11	
6	612	A	10	2.0	5	5							10	
7	101	B	5	1.3	5	5							10	
8														
9														
10														
Clavadista			Juez Arbitro			78		Suma Total		LUGAR				
Observaciones:														

Ilustración: 5 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





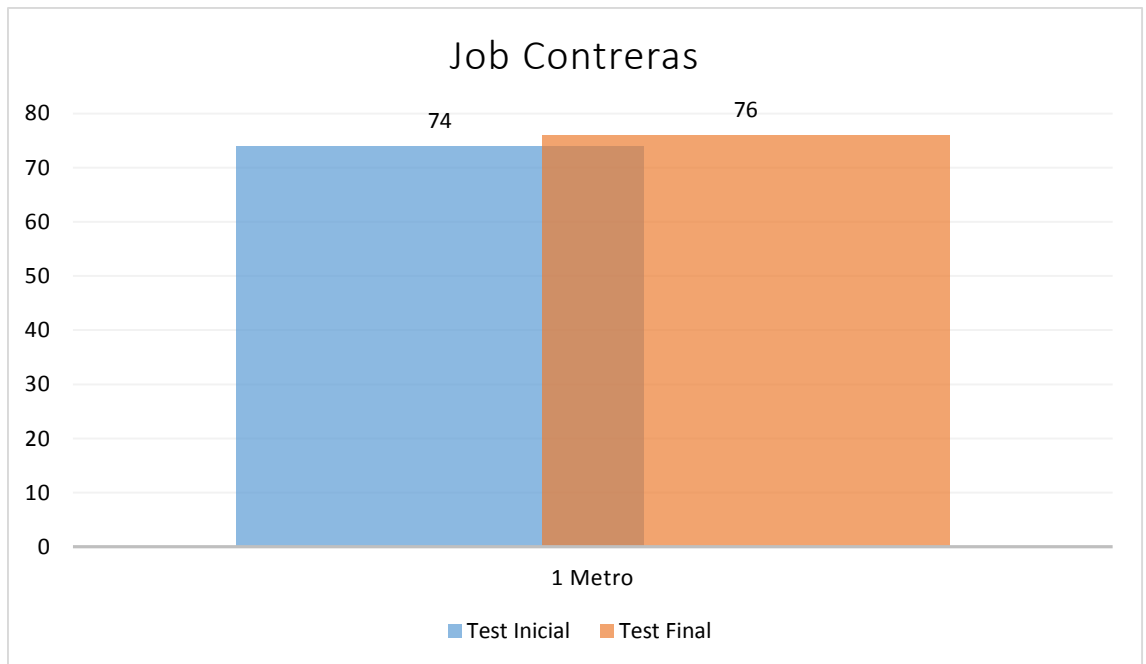
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Job Contreras		M	08/06/2002	Juvenil											
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB		Fecha													
		Día	Mes	Año											
		12	08	2017											
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	105	C	1m	2.4	6	5								11	
2	204	B	1m	2.5	5	5								10	
3	403	C	1m	2.2	5	5								10	
4	304	C	1m	2.3	5	6								11	
5	5231	D	1m	2.1	5	5								10.5	
6	104	B	1m	2.3	5	5								10.5	
7	5251	D	1m	2.7	6	5								11	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		74		Suma Total		LUGAR							

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Job Contreras		M	8/6/2002	Juvenil											
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB		Fecha													
		Día	Mes	Año											
		12	11	2017											
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	105	C	1m	2.4	6	6								12	
2	204	B	"	2.5	5	5								10	
3	403	C	"	2.2	6	5								11	
4	304	C	"	2.3	5	5								10	
5	5231	D	"	2.1	6	5								11	
6	104	B	"	2.3	5	5								10	
7	5251	D	"	2.7	6	6								12	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		76		Suma Total		LUGAR							

Ilustración: 6 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría
Josue Zumba		M	13/03/2002	Prejuvenil
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca

Trampolín		Plataforma	Orden de Salida
1 Metro	3 Metros		

CLUB				Fecha		
				Día	Mes	Año
				12	03	2017

No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
					1	2	3	4	5	6	7			
1	103	B	3	1.6	5	6							11	
2	201	B	3	1.8	6	5							11	
3	301	B	3	1.9	5	5							10	
4	403	C	3	2.1	5	5							10	
5	5211	A	3	2.0	5	5							10	
6	105	B	3	2.2	4	5							9	
7	203	C	3	1.9	4	4							8	
8														
9														
10														

Clavadista	Juez Arbitro	69
	Suma Total	
	LUGAR	

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría
Josue Zumba		M	13/03/2002	Prejuvenil
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca

Trampolín		Plataforma	Orden de Salida
1 Metro	3 Metros		

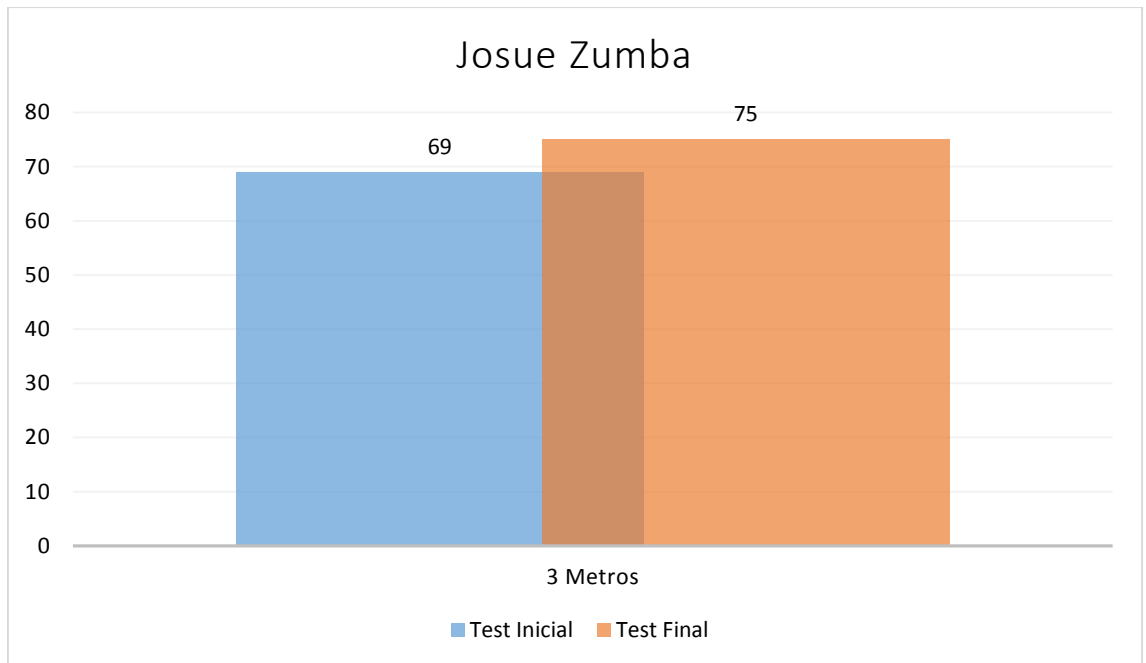
CLUB				Fecha		
				Día	Mes	Año
				12	11	2017

No	Número del salto	Posición	Altu ra	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
					1	2	3	4	5	6	7			
1	103	B	3	1.6	5	5							10	
2	201	B	"	1.8	6	6							12	
3	301	B	"	1.9	5	6							11	
4	403	C	"	2.1	6	5							11	
6	5211	A	"	2.0	6	5							11	
6	105	B	"	2.2	5	5							10	
7	203	C	"	1.9	5	5							10	
8														
9														
10														

Clavadista	Juez Arbitro	75
	Suma Total	
	LUGAR	

Ilustración: 7 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





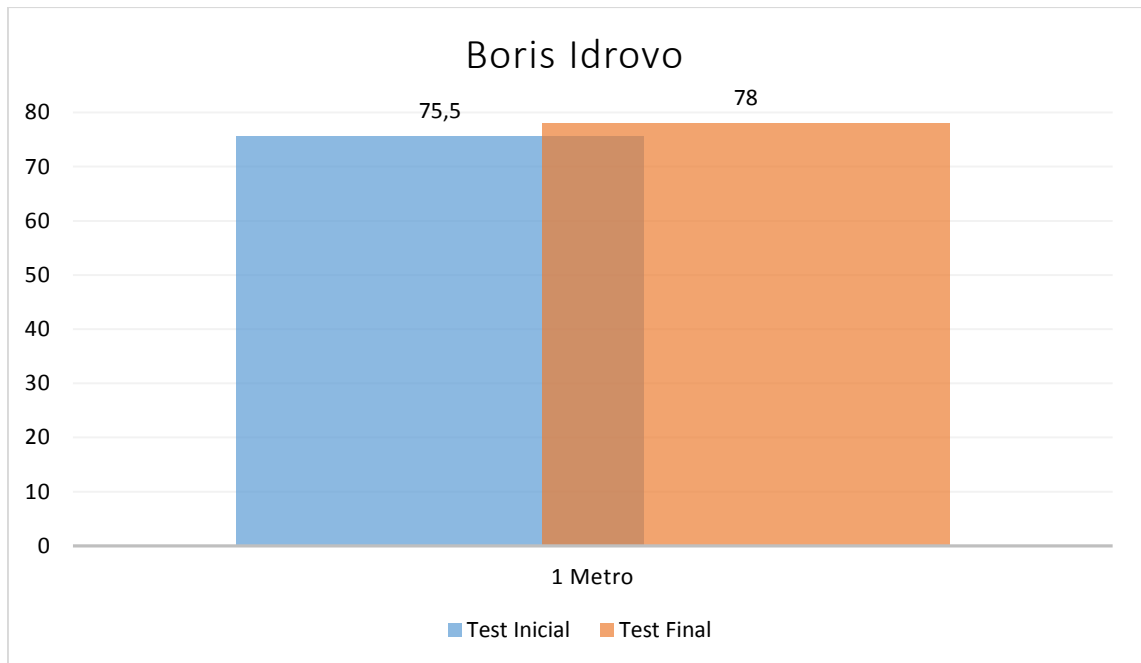
UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría									
Boris Idrovo		M	08/11/2004		Inicial									
Nombre del Campeonato		País	Provincia		Ciudad									
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay		Cuenca									
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB														
Fecha														
Día Mes Año														
12 08 2017														
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	101	C	1.2	6	6								12	
2	201	C	1.5	6	5								11	
3	301	C	1.6	5	5								10	
4	401	C	1.4	4	5								9	
5	103	C	1.6	5	5								10	
6	202	C	1.5	6	5								11	
7	302	C	1.6	6	6								12	
8														
9														
10														
Clavadista		Juez Arbitro		75.5							Suma Total			
				LUGAR										
Observaciones:														

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría									
Boris Idrovo		M	8/11/2004		Final									
Nombre del Campeonato		País	Provincia		Ciudad									
Evaluación Final		Ecuador	Azuay		Cuenca									
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB														
Fecha														
Día Mes Año														
12 11 2017														
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	101	C	1.2	6	5								11	
2	201	C	1.5	6	6								12	
3	301	C	1.6	6	5								11	
4	401	C	1.4	6	6								12	
5	103	C	1.6	5	5								10	
6	202	C	1.5	5	5								10	
7	302	C	1.6	6	6								12	
8														
9														
10														
Clavadista		Juez Arbitro		78							Suma Total			
				LUGAR										
Observaciones:														

Ilustración: 8 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





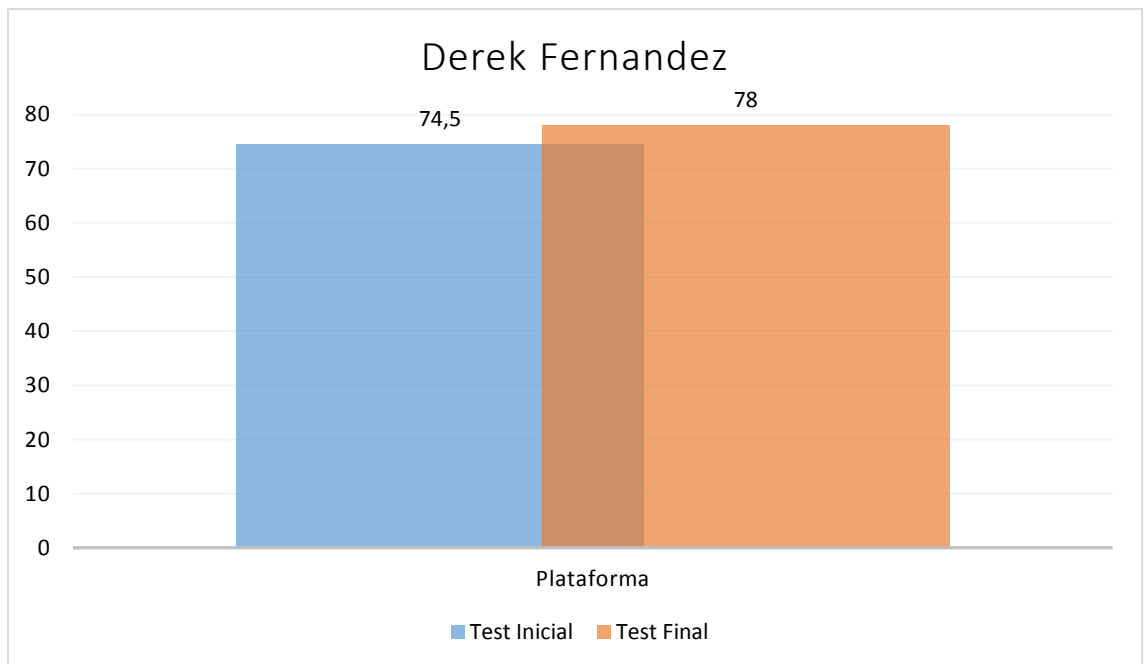
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría										
Derek Fernandez		M	04/05/2007		Infantil										
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB			Fecha												
			Día	Mes	Año										
			12	08	2017										
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	5	16	5	6								11	
2	201	B	5	16	5	5								10	
3	301	B	5	17	5	6								11	
4	401	B	5	15	6	5								11.5	
5	5211	A	5	18	5	5								10	
6	105	C	5	24	6	5								11	
7	203	C	5	20	5	5								10	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		74.5		Suma Total		LUGAR							

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría										
Derek Fernandez		M	4/5/2007		Infantil										
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB			Fecha												
			Día	Mes	Año										
			18	11	2017										
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	5	16	5	5								10	
2	201	B	"	16	6	6								12	
3	301	B	"	17	5	6								11	
4	401	B	"	16	6	6								12	
5	5211	A	"	18	6	5								11	
6	105	C	"	24	6	5								11	
7	203	C	"	20	5	6								11	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		78		Suma Total		LUGAR							

Ilustración: 9 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





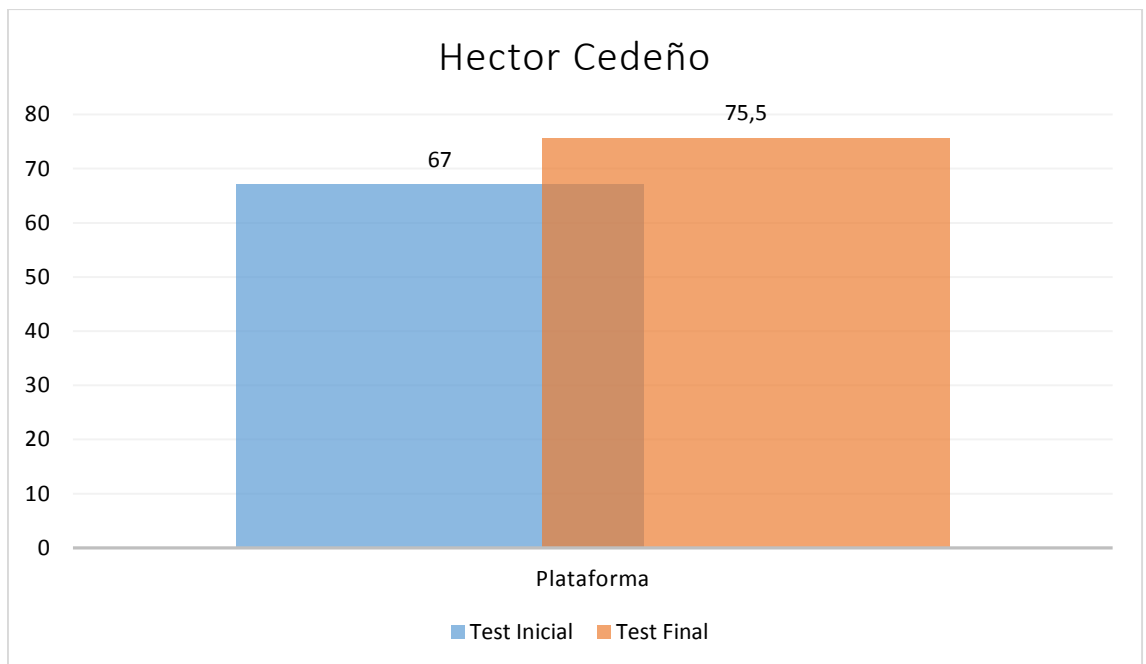
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Hector Cedeño		M	01/06/2008	Infantil											
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB				Fecha											
				Día	Año										
				12	2017										
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	5	1.6	4	5								9	
2	201	B	5	1.6	5	5								10	
3	301	B	5	1.7	6	5								11	
4	401	B	5	1.5	A	5								9	
5	5211	A	5	1.8	3	3								6	
6	105	C	5	2.4	6	6								12	
7	203	C	5	2.0	5	5								10	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		67		Suma Total		LUGAR							

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría											
Hector Cedeño		M	01/06/2008	Infantil											
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad											
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca											
Trampolín		Plataforma	Orden de Salida												
1 Metro		3 Metros													
CLUB				Fecha											
				Día	Año										
				18	2017										
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado		
1	103	B	5	1.6	5	6								11	
2	201	B	5	1.6	5	5								10	
3	301	B	5	1.7	6	5.5								11.5	
4	401	B	5	1.5	5	5								10	
5	5211	A	5	1.8	5	6								11	
6	105	C	5	2.4	6	5								11	
7	203	C	5	2.0	5	6								11	
8															
9															
10															
Clavadista		Juez Arbitro		75.5		Suma Total		LUGAR							

Ilustración: 10 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





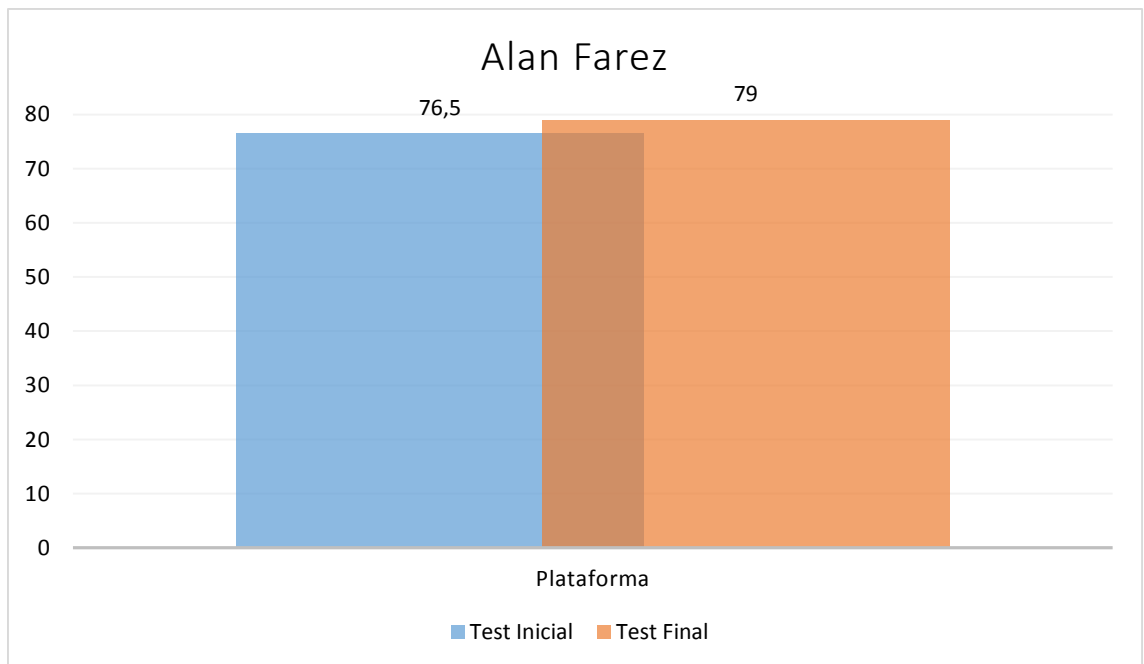
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría													
Alan Farez		M	03/08/2006	Infantil													
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad													
Evaluación Inicial		Ecuador	Azuay	Cuenca													
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida													
1 Metro		3 Metros															
CLUB				Fecha													
				Día Mes Año													
				12 08 2017													
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado				
1	103	B	5	1.6	6	6									12		
2	201	B	5	1.6	5	6									11		
3	301	B	5	1.7	5	5									10		
4	401	B	5	1.5	5	5.5									10.5		
5	5211	A	5	1.8	6	6									12		
6	105	C	5	2.4	5	6									11		
7	203	C	5	2.0	5	5									10		
8																	
9																	
10																	
Clavadista		Juez Arbitro		76.5		Suma Total		LUGAR									

Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento	Categoría													
Alan Farez		M	03/08/2006	Infantil													
Nombre del Campeonato		País	Provincia	Ciudad													
Evaluación Final		Ecuador	Azuay	Cuenca													
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida													
1 Metro		3 Metros															
CLUB				Fecha													
				Día Mes Año													
				18 11 2017													
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado				
1	103	B	5	1.6	6	6.5									12.5		
2	201	B	5	1.6	6	6									12		
3	301	B	5	1.7	5	5									10		
4	401	B	5	1.5	5	6									11		
5	5211	A	5	1.8	5.5	6									11.5		
6	105	C	5	2.4	6	5									11		
7	203	C	5	2.0	6	5									11		
8																	
9																	
10																	
Clavadista		Juez Arbitro		79		Suma Total		LUGAR									

Ilustración: 11 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





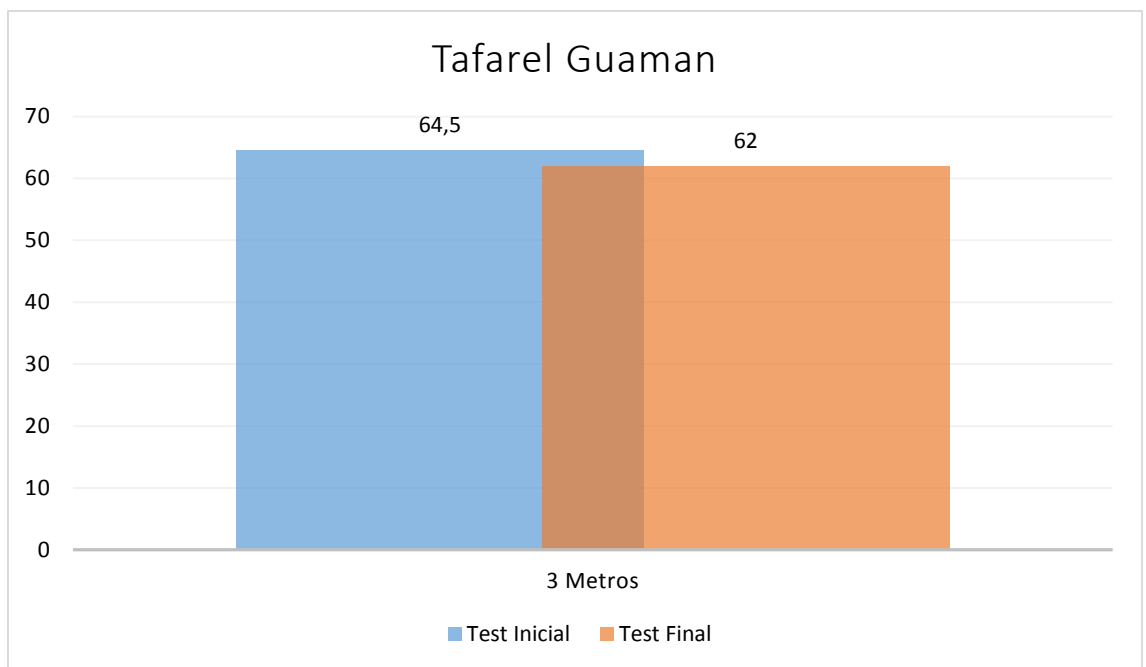
UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría									
Tafarel Guaman		M	27/06/1998		Absoluto									
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Final		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB										Fecha				
										Día Mes Año				
										18 11 2017				
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	105	B	3m	2.4	5	5							10	
2	525L	C	"	2.5	5	5							10	
3	405	C	"	2.7	5	6							11	
4	304	B	"	2.4	6	5							11	
5	205	B	"	3	5	6							11	
6	107	C	"	2.8	5	4							9	
7														
8														
9														
10														
Clavadista		Juez Arbitro		62								Suma Total		
												LUGAR		
Observaciones:														

CLAVADOS														
PLANILLA DE ANOTACIONES														
Nombre del Competidor		Sexo	Fecha de Nacimiento		Categoría									
Tafarel Guaman		M	27/06/1998		Absoluto									
Nombre del Campeonato		País		Provincia			Ciudad							
Evaluación Inicial		Ecuador		Azuay			Cuenca							
Trampolín		Plataforma		Orden de Salida										
1 Metro		3 Metros												
CLUB										Fecha				
										Día Mes Año				
										12 03 2017				
No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado	
1	105	B	3	2.4	5	3.5							10.5	
2	525L	C	3	2.5	6	6							12	
3	405	C	3	2.7	5	6							11	
4	304	B	3	2.4	6	5.5							11.5	
5	205	B	3	3	5	5							10	
6	107	C	3	2.8	5	4.5							9.5	
7														
8														
9														
10														
Clavadista		Juez Arbitro		64.5								Suma Total		
												LUGAR		
Observaciones:														

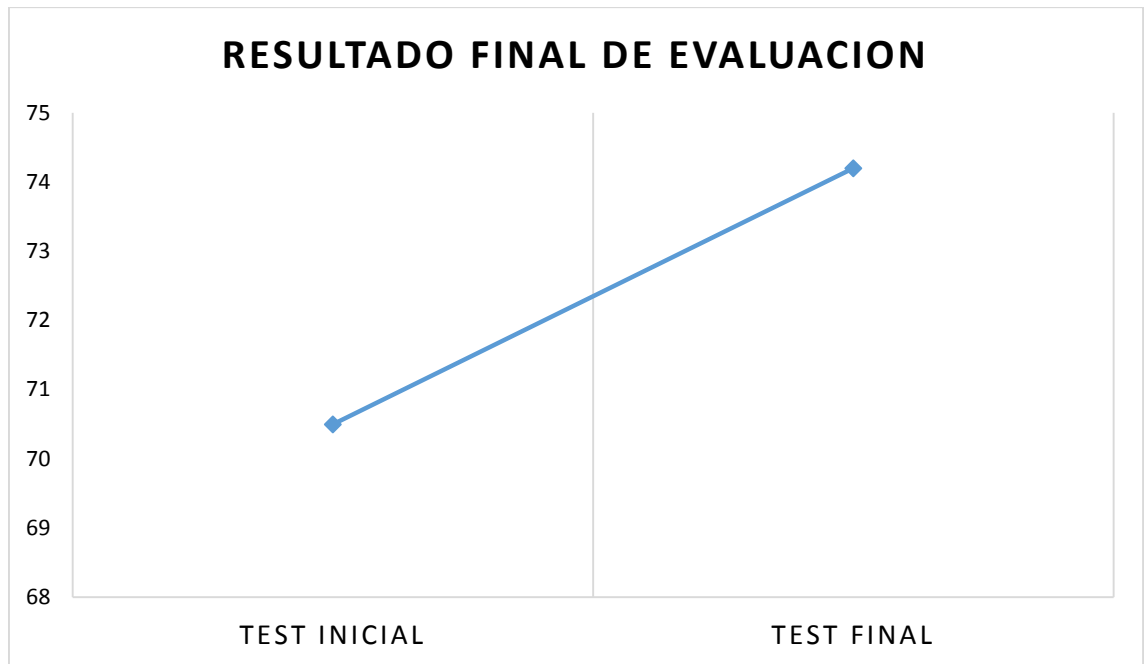
Ilustración: 12 Resultado de evaluación

Fuente: Autor





UNIVERSIDAD DE CUENCA



El resultado final de la evaluación de los saltos como nos indica la tabulación tiene respuesta positiva, indicándonos que en la evaluación inicial se ha logrado un promedio de 70.5% como resultado de los saltos de los 12 deportistas y la evaluación final obteniendo como resultado un promedio de 74.2%. Llegando a la conclusión que se logró un aumento de puntaje en cada uno de los deportistas a excepción de uno de ellos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

MACROCICLO II DE SALTOS ORNAMENTALES

MESES	ENERO					FEBRERO					MARZO					ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO					AGOSTO					SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMB				
SEMANAS	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	1	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18									
DEL:	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23									
PERIODOS	PREPARATORIO																									COMPETITIVO										PREPARATORIO										COMPETITIVO										TRA				
ETAPAS	P.F. GENERAL					PREPARACION FISICA ESPECIAL															OBT. FORM DEPORTIV					MANT F.D	CF	TRA	P F G					PRE FIS ESPE					MANT. FORM DEPORT					CF	TRA															
MESOCICLOS	ENTRANTE					DESARROLLADOR										ESTABILIZADOR					CONTROL					COMPETITIVO					TRA	DESARROLLADOR					ESTABILIZADOR					COMP	TRA																	
Nº MICROS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51									
TIPO MICRO	O	O	O	CH	O	O	CH	CH	R	O	CH	CH	O	O	R	O	O	CH	CH	O	CH	O	CH	O	CH	CH	CH	O	CH	O	CH	O	O	O	CH	R	CH	O	CH	R	O	O	CH	CH	R	O														
VOLUMEN	3	4	4	5	2	4	5	5	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	4	3	4	2	2	4	4	3	2	1	3	4	2	2	3	4														
INTENSIDAD	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	5	3	5	4	5	3	4	4	5	4	5	3														
TOTAL MINUT	240	300	300	360	180	300	360	360	180	240	360	360	300	300	180	300	300	240	180	300	240	240	240	240	180	240	240	300	180	120	300	240	300	180	180	300	300	240	180	120	240	300	180	180	240	300														
CONDICIONANTES																																																												
RESISTENCIA	30	60	60	40	20		30	40		30	50	30	40	60			40	50	10	20	30	40			50	30	30	30	20		20	45	40	50			50	40	30	30		40	30			40	40													
FUERZA	120	60	100	180	100		20	40		30	50	40	60	50		80	40	30	20	20	40	40	30		30	40	30	40	30	20	45	40	60	40	20	100	40	60	30	30	80	50	40	30	30	40														
VELOCIDAD	30	20	20	20			20	30			30		30			40		10	20	30		30		30	30	50	20	30			20	40	20	20	20	20	20	30	20		40	40	40	30		40														
FLEXIBILIDAD	60	60	40	60	60	60	60	80	50	60	60	60	60	60	50	40	50	50	40	40	40	50	60	60	60	70	50	60	60	60	40	60	40	50	60	50	50	50	60	50	60	50	60	50	50	30	30	60												
DETERMINANTES																																																												
RESIS. FUER		30	40	60		50	50	40	30	50	80	80	40	40	20	50	40	80		80	40	50	60	50	20	40	60	40	30	20	45	30	40	40	45	30	40	20	20	45		40	20	30	30	40														
FUERZ RAPID		40	40	40		140	150	100	40	50	80	80	80	80	50	30	80	80	100		40	20	50	60	70	15	20	10	40	30	20	45	50	30	30	45	30	50	40	30	45	30	50	30	30	30	60													
VEL ESPEC		30		60		50	30	30	20	20	40	40	20	20		40	40	60		20	50					20	20				20	40			20										30	30	20	30												



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLAN ESCRITO

DATOS INFORMATIVOS

ENTRENADOR: JORGE ALBA

CATEGORIA: INFANTO- JUVENIL

SEXO: MASCULINO Y FEMENINO

MACROCICLO II

OBJETIVOS GENERALES

- 1.- **LOGRAR QUE LAS NOTAS DE COMPETENCIAS ANTERIORES SEAN SUPERADAS POR LOS RESULTADOS ACTUALES**
- 2.- **LOGRAR QUE NUESTRAS DEPORTISTAS OBTENGAN BUENOS RESULTADOS EN CAMPEONATOS POSTERIORES**
- 3.- **ELEVAR LOS NIVELES DE PREPARACION FISICA GENERAL Y ESPECIAL**

TAREAS HA REALIZAR



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 1.- ENTRENAR LOS NUEVOS ELEMENTOS Y NUEVAS SERIES ,PARA CONFORMAR LAS NOTAS PLANIFICADAS
- 2.- ELEVAR LOS NIVELES DE EXIGENCIAS EN LA RALIZACION DE CADA EJERCICIO
- 3.- AUMENTAR LOS TRABAJOS DE PREPARACION FISICA ESPECIAL
- 4.- INCREMENTAR LA RESISTENCIA GENERAL Y ESPECIAL
- 5.- TRABAJAR CUIDADOSAMENTE LA POSTURA DEL DEPORTISTA PARA LOGRAR ENTRADAS DE BUEN NIVEL

DISTRIBUCION EN EL MACRO Nº 2

PERIODO PREPARATORIO
21 DE AGOSTO ---7 DE OCTUBRE

ETAPA GENERAL
DEL 28 DE AGOSTO A 9 DE SEPTIEMBRE

ETAPA ESPECIAL
11 DE SEPTIEMBRE--- 7 DE OCTUBRE

PERIODO COMPETITIVO
9 DE OCTUBRE----18 DE NOVIEMBRE

OBTENCION DE FORMA DEPORTIVA
9 DE OCTUBRE--11 DE NOVIEMBRE

COMPETENCIA
FUNDAMENTAL
18 DE NOVIEMBRE

TRANSITO
DEL 20 AL 25 DE NOVIEMBRE

EVALUACION INICIAL DE SALTO

12 DE AGOSTO DE 2017

EVALUACION FINAL DE SALTO

18 DE NOVIEMBRE DE 2017

TEST INICIAL

7 DE AGOSTO

TEST INTERMEDIO

18 DE SEPTIEMBRE

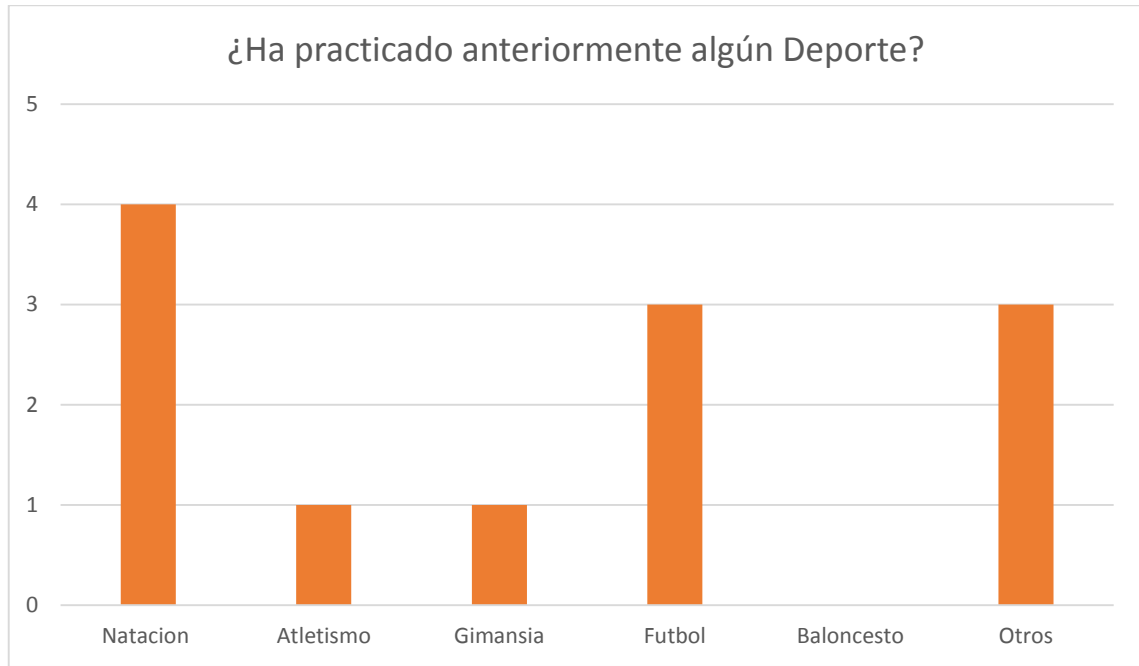
TEST FINAL

11 DE NOVIEMBRE

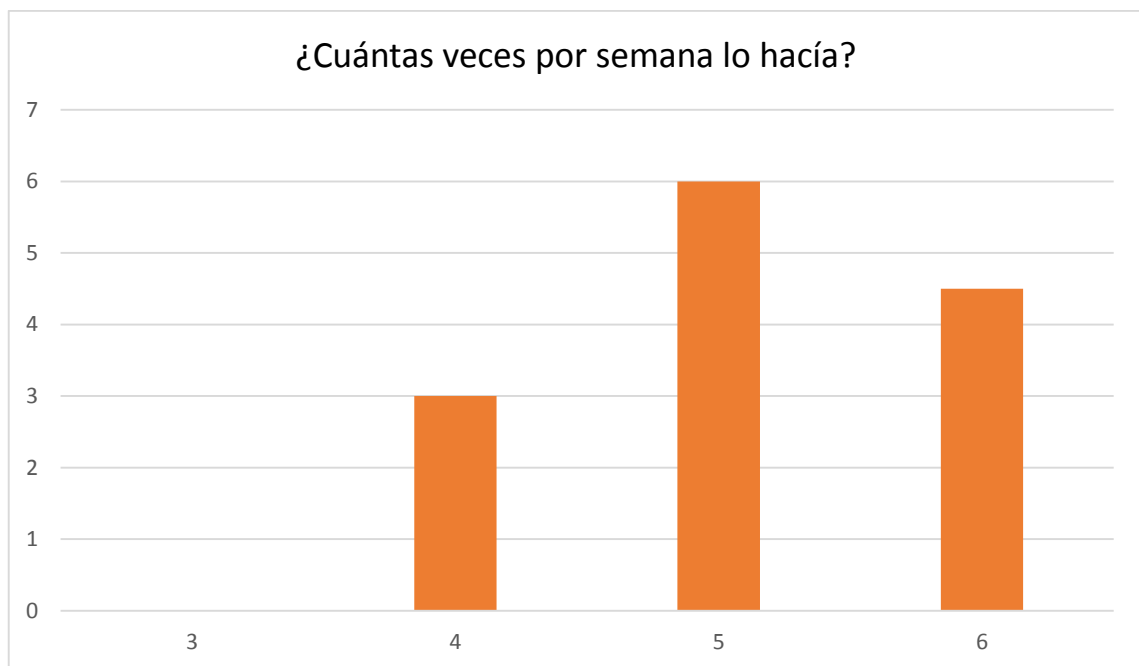


UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.2.2 RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS Y TABULACIONES DE DATOS

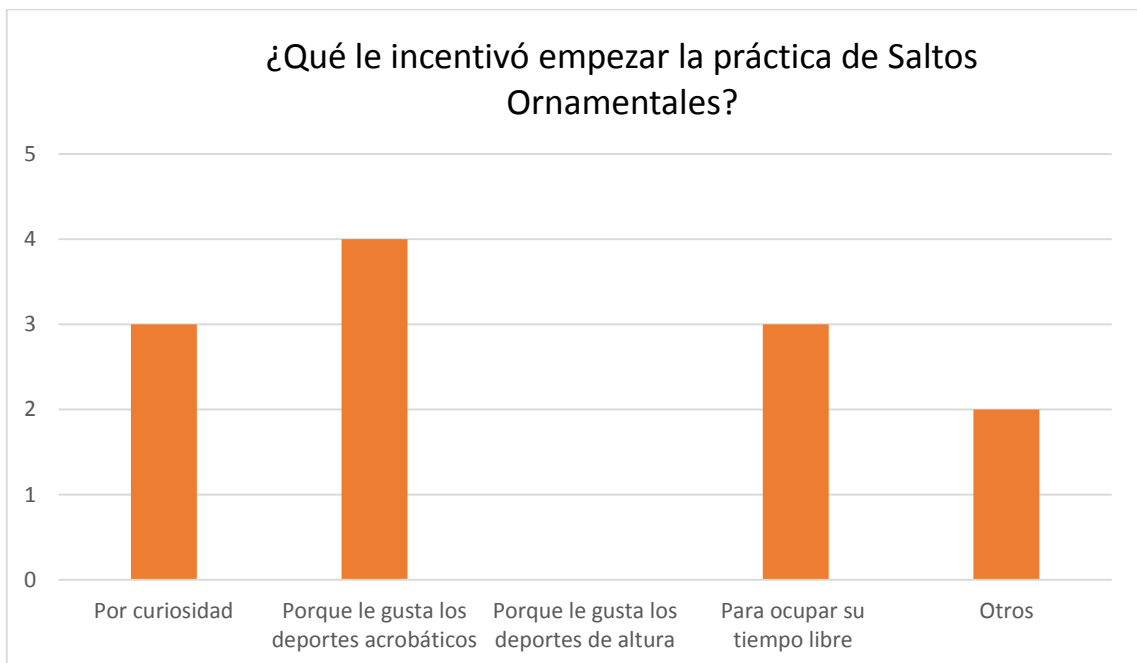
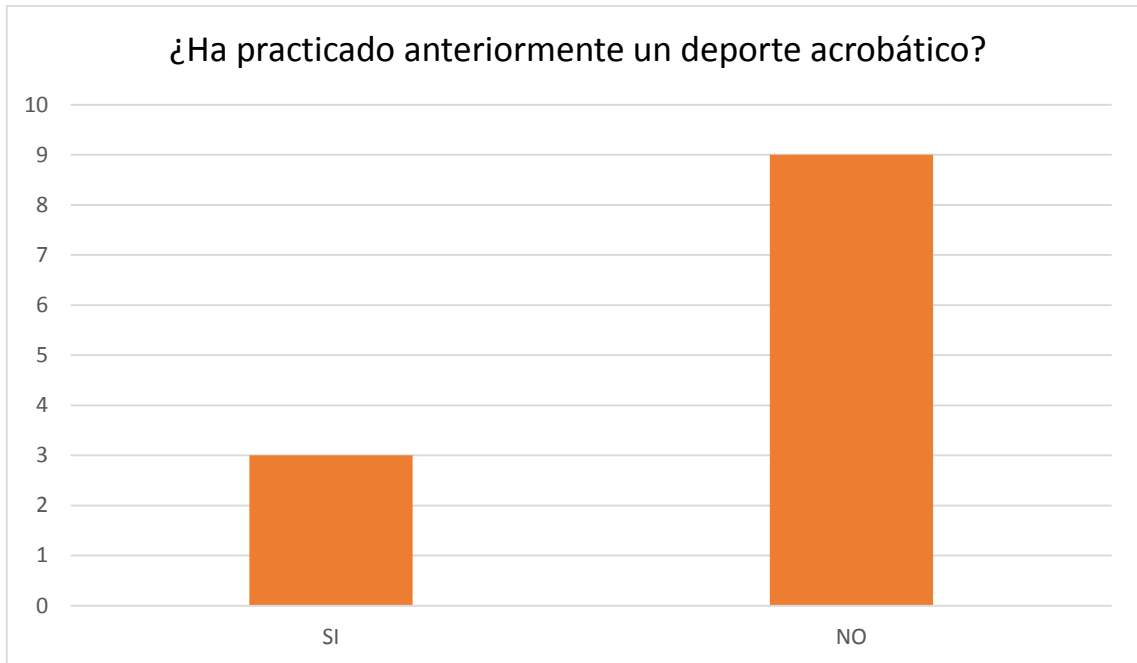


En la opción de otros algunos deportistas practicaron ciclismo y pimpón.





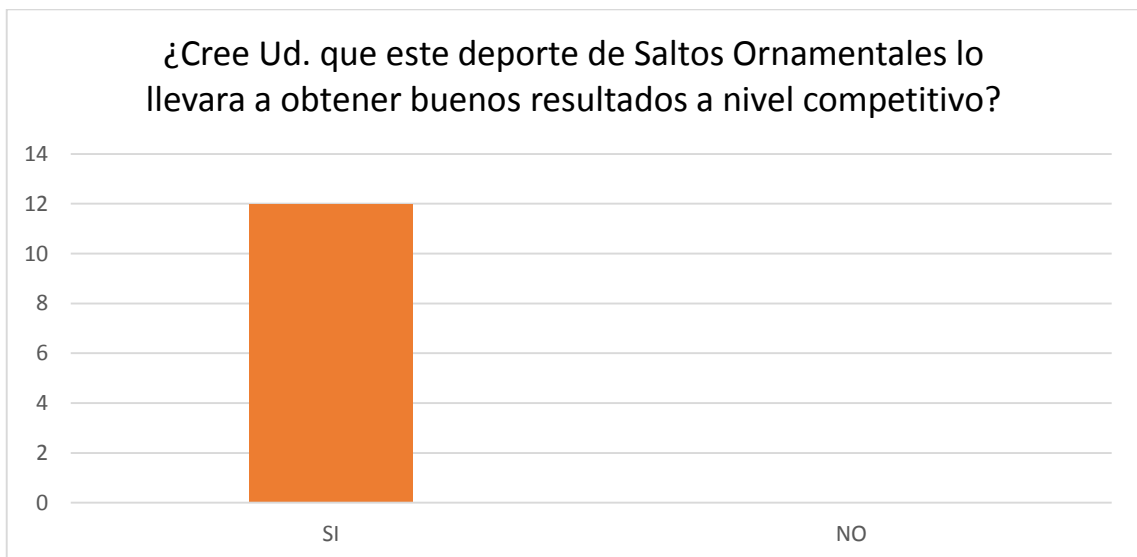
UNIVERSIDAD DE CUENCA



Los que respondieron otros fue porque los hermanos le motivaron a entrar a clavados.



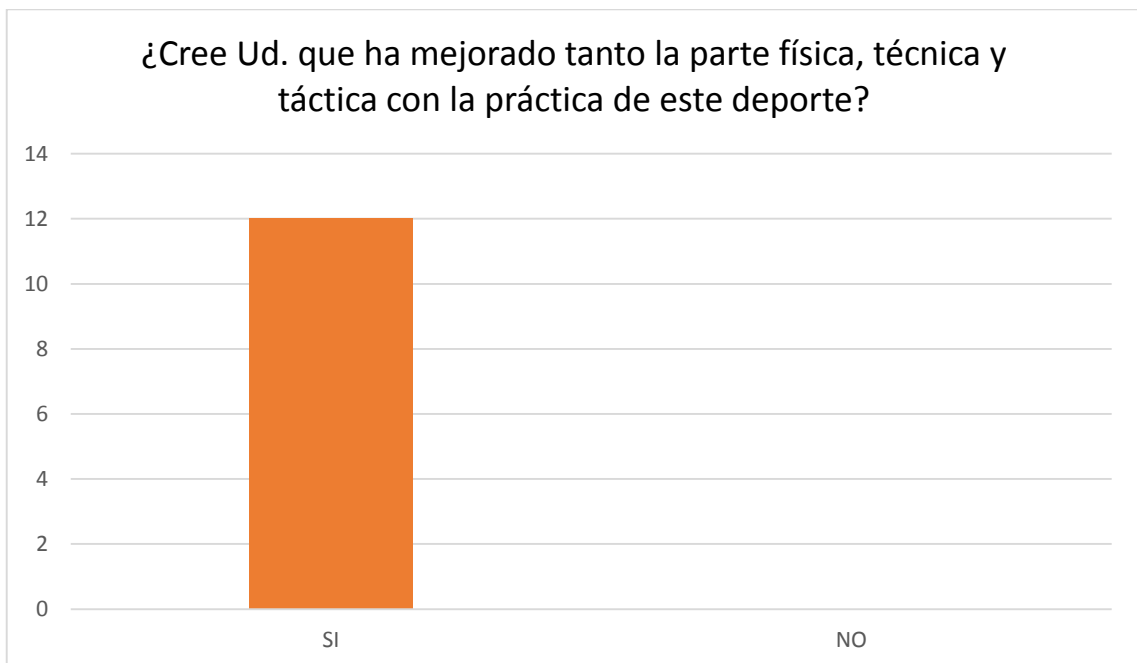
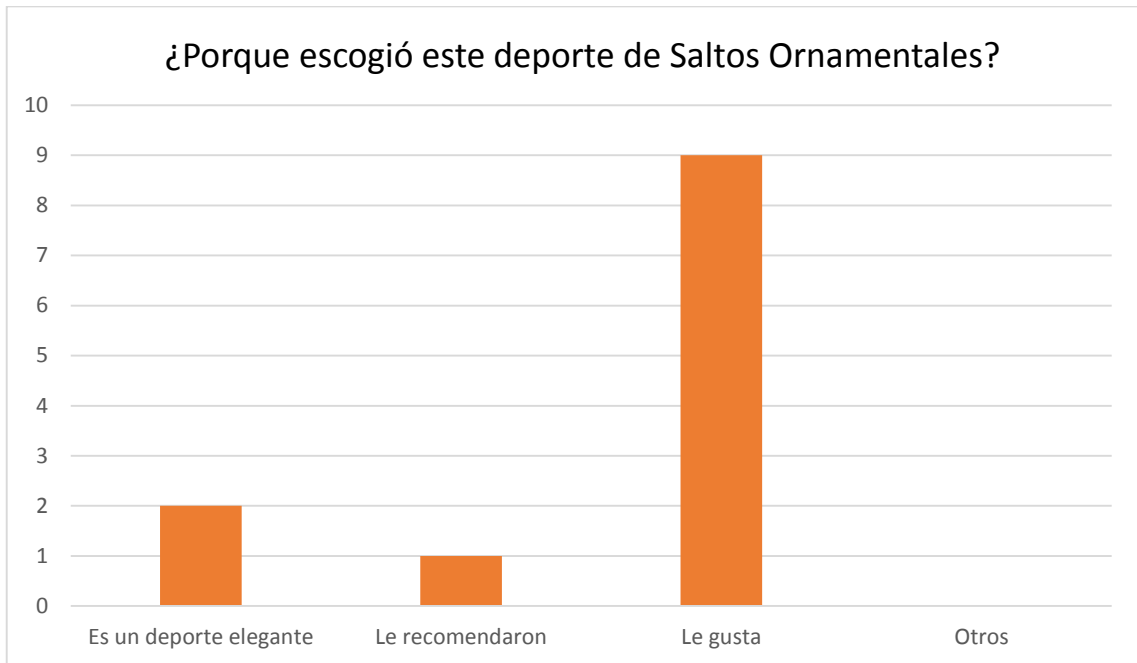
UNIVERSIDAD DE CUENCA



En la mayoría de respuestas especificaron que ellos si han mejorado desde los primeros días que empezaron a entrenar y han mejorado sus ejercicios.



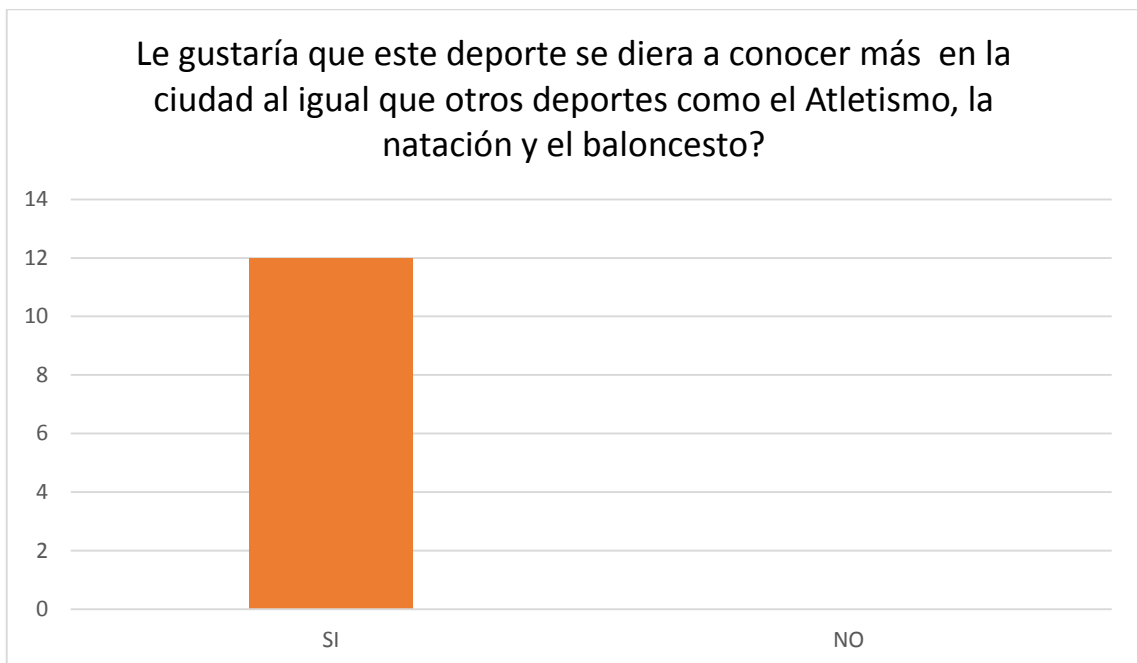
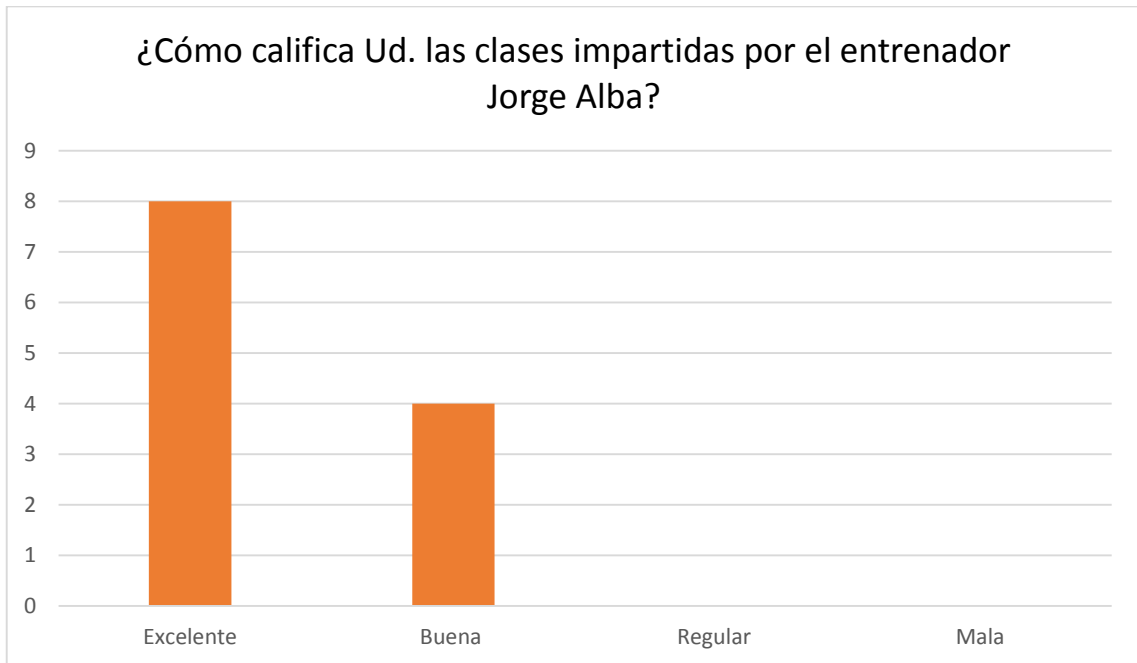
UNIVERSIDAD DE CUENCA



Todos respondieron si porque aseguran que mejoraron en parte la flexibilidad y postura con ejercicios nuevos tanto en piso y cama elástica.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Los que respondieron si, querían que se dé a conocer porque es un deporte difícil pero a ellos les gusta mucho entrenar ese deporte y no quieren que se pierda.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO 6 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Una vez concluido el trabajo de investigación y analizado cada uno de los aspectos del mismo se puede llegar a establecer varias conclusiones las mismas que se señalaran a continuación.

- El programa de preparación de los deportistas ayudo a mejorar notablemente la técnica de los ejercicios que se realizan.
- Los resultados obtenidos fueron evaluador por dos jueces dando como resultado la suma de los mismos para ser comprobados con los resultados de las pruebas iniciales. Debido a que no se pudo realizar un campeonato Nacional los resultados serán considerados válidos para la evaluación y seguimiento de los deportistas.
- Finalizada la investigación podemos decir que los deportistas mostraron mejoras tanto en la parte física y técnica al ejecutar los ejercicios, los resultados obtenidos en la evaluación final indicaron un promedio satisfactorio a los resultados obtenidos anteriormente, concluyendo que en los tres meses del programa con los métodos planificados dieron resultados positivos en los deportistas.
- Es necesario para construir metodologías que se utilicen como base, fundamentos o conceptos teóricos que apoyen la práctica y realización de toda actividad física.
- La disciplina de clavados del deporte de natación tiene fundamentos específicos que determinan habilidades y destrezas logrando una expresión corporal que son parte de objetivos de competencia de esta disciplina.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RECOMENDACIONES

- Que en la práctica de esta disciplina se utilicen referentes teóricos y así lograr la optimización del entrenamiento.
- Que se ponga en práctica la metodología presentada por medio del desarrollo de las capacidades motrices específicas de la disciplina de clavados.
- Se recomienda la práctica de la actividad física, más frecuente en niños jóvenes y adultos ya que esta mejora su salud física y mental.
- Para realizar cualquier actividad física se recomienda tener conocimiento de estado de salud actual y de acuerdo a la edad realizar actividades que vayan acorde a las capacidades físicas de cada persona.
- La actividad física tiene un proceso que debe ser tomado en cuenta, realizar un calentamiento previo, antes de iniciar con la actividad planificada, esforzarse hasta cuando el cuerpo lo permita y culminar con un estiramiento y vuelta a la calma.
- Se recomienda la práctica de saltos ornamentales desde edades tempranas ya que su preparación está íntimamente ligada con la gimnasia, esta abarca casi la totalidad de habilidades y destrezas motoras, que en el futuro facilitara el aprendizaje de la técnica deportiva de cualquier deporte.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFIA

1. Esteves Jesus.2008, programa de preparación del deportista (Clavados)
2. Vera, P. (1994) “La biomecánica deportiva” en “Deporte hacia el siglo XX”.
3. Monografía de la serie “Deportes” nº 19, UNISPORT, Málaga: 361-369.
4. GONZALEZ, Jesús: “Didáctica de la Enseñanza de las Acciones Técnicas por el Método del Desglosamiento” www.entrenadores.info, 1998 – 2002.
5. HERRERA, Gabriel: Dpto. de Educación Física I.E.S, “Las Cualidades Motrices” ardilladigital.com/.../Cualidades%20Motrices%20-%20art.pdf
6. DELGADO, Noguera. 2007. “Tendencias y Corrientes de la Cultura Física”. Contiene definiciones sobre estilos de enseñanza de la Cultura Física. Inde Publicaciones. Primera Edición. Barcelona – España. 2007.
7. GONZALEZ, Carlos. “Cultura Física”. Contiene lineamientos de Formación Disciplinar dentro de la Enseñanza de la Cultura Física. Editorial Grao, Barcelona – España. Primera Edición. Septiembre 2010.
8. ARBOLEDA, Rubiela. “Fisiología del Ejercicio”. Contiene Lineamiento generales sobre el cuerpo humano y su relación con el Ejercicio. Editorial Ariel. Madrid-España. Primera Edición. 2010
9. Verkhoshansky, Y. (2001). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
10. De la Reina Montero, L., & de Haro, V. M. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. CV Ciencias del Deporte.
11. Bompa, T. O. (2006). PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo.
12. Peña, G., Heredia, J. R., Lloret, C., Martín, M., & Silva-Grigoletto, M. E. D. (2016). Iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas: revisión. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 9(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.022>
13. Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

14. Riera, J. R. (1989). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. INDE.
15. Platonov, V. N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo.
16. Núñez, U. C. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo. INDE.
17. Center for History and New Media. (s. f.). Guía rápida. Recuperado a partir de http://zotero.org/support/quick_start_guide
18. Bompa, T. O. (2006). PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. Editorial Paidotribo.
19. Bompa, T. O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Editorial HISPANO EUROPEA.
20. Estapé, E. (1993). La iniciación deportiva en la escuela. Las habilidades gimnásticas. En fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol.II, 867-902. Barcelona: Inde.

Referencias electrónicas:

1. El principio de multilateralidad: Aplicación en el entrenamiento deportivo. (2010, agosto 10). Recuperado 19 de abril de 2017, <http://www.fuerzaycontrol.com/el-principio-de-multilateralidad-aplicacion-en-el-entrenamiento-deportivo/>
2. Revista Electrónica de Ciencias del Deporte « Deporvida». (s. f.). Recuperado 3 de abril de 2017, <http://www.deporvida.holguin.cu/2015/numero23/html/articulo10.htm>
3. Propuesta de ejercicios para el perfeccionamiento de la enseñanza del clavado con giro. (s. f.). Recuperado 5 de abril de 2017, <http://www.efdeportes.com/efd150/ejercicios-para-la-ensenanza-del-clavado-con-giro.htm>
4. Proceso de aprendizaje en el clavado, nado sincronizado y gimnasia artística. (s. f.). Recuperado 5 de abril de 2017, <http://www.efdeportes.com/efd57/eval.htm>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5. PASOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS CLAVADOS SIMPLE. (s. f.). Recuperado 4 de abril de 2007, https://prezi.com/vg_c7jmntkf/pasos-metodologicos-para-la-ensenanza-de-los-clavados-simple/
6. La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo. (s. f.). Recuperado 6 de abril de 2017, <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
7. Habilidades motrices. (s. f.). Recuperado 20 de abril de 2017, a partir de http://ocw.um.es/gat/contenidos/jvgjimenez/Educacion_Fisica_Primeria_I_y_II/material_clase/habilidades_motrices.html
8. El principio de multilateralidad: Aplicación en el entrenamiento deportivo. (2010, agosto 10). Recuperado 19 de abril de 2017, <http://www.fuerzaycontrol.com/el-principio-de-multilateralidad-aplicacion-en-el-entrenamiento-deportivo/>
9. User, S. (s. f.). Historia de los Clavados. Recuperado 3 de abril de 2017, <http://www.fenadegua.com.gt/index.php/disciplinas/13-clavados/41-historia-clavados>
10. APRENDIZAJE MOTOR Y DESARROLLO DE DESTREZAS.doc - 01.pdf. (s. f.). Recuperado 6 de julio de 2017, a partir de <http://www.deportes.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf>
11. Clavados.pdf. (s. f.). Recuperado 10 de julio de 2017, a partir de <http://historico.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Clavados.pdf>
12. DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA... - lvc4de6.pdf. (s. f.). Recuperado 15 de julio de 2017, a partir de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5029/lvc4de6.pdf>
13. El entrenamiento deportivo. (s. f.). Recuperado 6 de julio de 2017, a partir de <http://www.paidotribo.com/pdfs/872/872.0.pdf>
14. FISIOLÓGIA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO - fisiologia_entrenamiento.pdf. (s. f.). Recuperado 17 de julio de 2017, a partir de http://www.colimdo.org/media/4278043/fisilogia_entrenamiento.pdf



UNIVERSIDAD DE CUENCA

15. GIMNASIA DEPORTIVA - futbolcarrascoinef2curso14.pdf. (s. f.). Recuperado 6 de julio de 2017, a partir de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef2curso14.pdf>
16. Joan Riera. (s. f.). HABILIDAD DEPORTIVA, CUERPO Y CONSCIENCIA. Recuperado 18 de julio de 2017, a partir de http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/V_Jornades_tactica-tecnica-esportiva/pdf/c06_esports.pdf
17. Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2001). LA PREPARACIÓN FÍSICA. Editorial Paidotribo.
18. libro clavado.pmd - file. (s. f.). Recuperado 16 de julio de 2017, a partir de <http://cridc.inder.gob.cu/index.php/servicioz/gestor-de-documentos/programas/programas-de-prepacion-del-deportista/96-ppd-clavado-version-final-2009/file>
19. metodologia_rend_deportivo_pedag_cient_rafa_martin_2002.pdf. (s. f.). Recuperado 18 de julio de 2017, a partir de http://www.motricidadhumana.com/metodologia_rend_deportivo_pedag_cient_rafa_martin_2002.pdf
20. Real Federación Española de Natación. (s. f.). Recuperado 10 de julio de 2017, a partir de http://www.rfen.es/publicacion/13SC_Informacion/107SS_Reglamentos.asp



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

MODELO DE ENCUESTA APLICADA A LOS DEPORTISTAS



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867

Encuesta realizada por estudiante de la Universidad de Cuenca dirigida a los deportistas del proyecto denominado “Elaboración de un programa de iniciación deportiva para la categoría infanto juvenil de saltos ornamentales en la federación deportiva del Azuay 2017”

DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE:	COLEGIO:
SEXO:	EDAD:

1 ¿Ha practicado anteriormente algún Deporte?

- | | |
|---------------------------------------|--|
| a. <input type="checkbox"/> Natación | d. <input type="checkbox"/> Fútbol |
| b. <input type="checkbox"/> Atletismo | e. <input type="checkbox"/> Baloncesto |
| c. <input type="checkbox"/> Gimnasia | f. <input type="checkbox"/> Otros |

Especifique:

2. ¿Cuántas veces por semana lo hacía?

- a. 3
b. 4
c. 5
d. 6

3. ¿Ha practicado anteriormente un deporte acrobático?

- a. SI



UNIVERSIDAD DE CUENCA

b. NO

4. ¿Qué le incentivó empezar la práctica de Saltos Ornamentales?

- a. Por curiosidad
- b. Porque le gusta los deportes acrobáticos
- c. Porque le gusta los deportes de altura
- d. Para ocupar su tiempo libre
- e. Otros

Especifique:

5 ¿Cómo se siente después de terminar el programa de entrenamiento?

- a. Feliz
- b. Agotado
- c. Aburrido
- d. Tranquilo

6. ¿Cree Ud. que este deporte de Saltos Ornamentales lo llevara a obtener buenos resultados a nivel competitivo?

- a. SI
- b. .NO

Por qué?

7. ¿Porque escogió este deporte de Saltos Ornamentales?

- a. Es un deporte elegante
- b. Le recomendaron
- c. Le gusta
- d. Otros

Especifique:

8.¿Cree Ud. que ha mejorado tanto la parte física, técnica y táctica con la práctica de este deporte?

- a. SI
- b. NO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Por qué?

9. ¿Cómo califica Ud. las clases impartidas por el entrenador Jorge Alba?

- a. Excelente
- b. Buena
- c. Regular
- d. Mala

10. ¿Le gustaría que este deporte se diera a conocer más en la ciudad al igual que otros deportes como el Atletismo, la natación y el baloncesto?

- a. SI
- b. NO

Por qué?



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CLAVADOS

PLANILLA DE ANOTACIONES



Nombre del Competidor		Sexo		Fecha de Nacimiento		Categoría	
		M	F				
Nombre del Campeonato		País		Provincia		Ciudad	

Trampolín		Plataforma		Orden de Salida	
1 Metro	3 Metros				

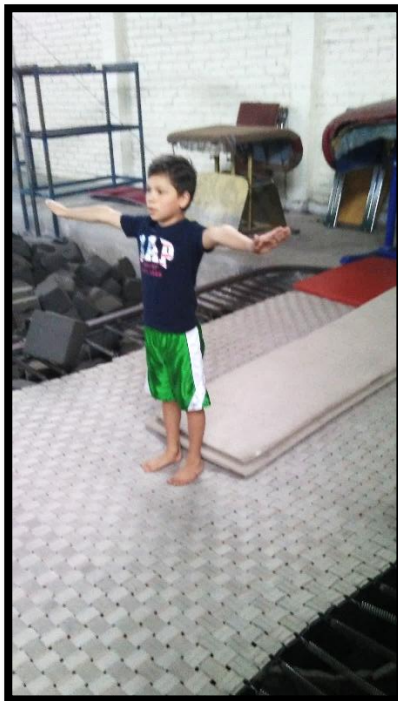
CLUB			Fecha		
			Día	Mes	Año

No	Número del salto	Posición	Altura	CD	Marca de los Jueces							Suma Total	Resultado						
					1	2	3	4	5	6	7								
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
Clavadista				Juez Arbitro															
											Suma Total								
											LUGAR								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FOTOS VARIAS



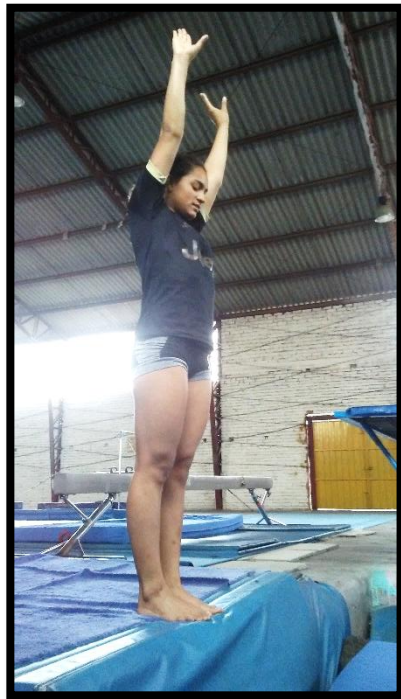


UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA



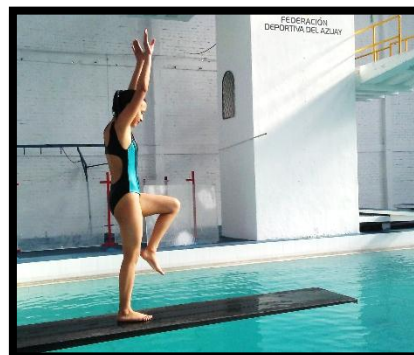


UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA

FOTOS EVALUACION



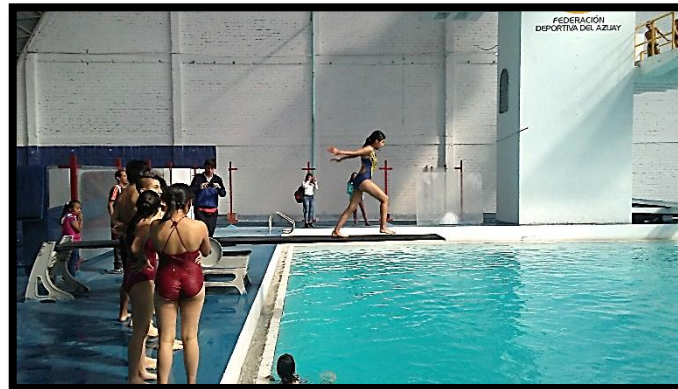


UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA





UNIVERSIDAD DE CUENCA

