



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad resistencia flexibilidad fuerza potencia aerobicismo habilidad motora recuperación pilates fatiga frecuencia cardíaca violencia

Efecto que produce la inclusión de tareas coordinativas en la ejecución de la técnica de los atletas de la categoría escolar del municipio de Santa Rosa de Osos

*Docente Investigador de la Universidad de Antioquia
 **Estudiante de último semestre
 de Educación Física de la Universidad de Antioquia
 (Colombia)

Carlos Alberto Agudelo Velásquez*
Robinson Alexander Roldan Arroyave**
agudelojudoka@gmail.com

Resumen

Este trabajo consistió en incluir 6 semanas de trabajo con énfasis en trabajos de desarrollo de las capacidades coordinativas y mirar el efecto que producían en un grupo de 4 atletas de Santa Rosa de Osos, el trabajo se desarrollo durante 6 semanas y si bien no logro cambios estadísticamente significativos se dio un gran avance en los promedios de las pruebas escolares y en un test coordinativo general, logrando además la primera medalla para este Municipio antioqueño en unos Juegos Departamentales.

Palabras clave: Capacidades coordinativas. Planificación deportiva. Chances significativas.

Abstract

This research includes 6 weeks of work coordination capacities. Measures the effect produced in 4 athletes from Santa Rosa de Osos. The research did not statistically significant changes, but raises the average of the variables analyzed included a coordinative test generally. It takes the first medal in the history for this Municipality in Departmental Games.

Keywords: Coordination capacities. Planification sportive. Significant changes.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Enero de 2012. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

Este trabajo se ejecutó con infantes entre los 9 y 11 años, que se encuentran en el semillero de atletismo de Santa Rosa de Osos, entre ellos se seleccionaron 2 niñas y 2 niños para ser el objeto de estudio, a estos se les realizaron las pruebas de salto largo y lanzamiento de pelota de béisbol y un recorrido coordinativo denominado "Vienés" de Warwitz, propuesto en Weineck (1995) como pretest, luego se desarrollara un entrenamiento incluyéndole las capacidades coordinativas como eje principal, el cual se ejecutó en su en 6 semanas divididas en 24 sesiones dirigido y supervisado por el entrenador de atletismo.

Se considera que el desarrollo coordinativo es relevante para la práctica la mayoría de los deportes y que por tanto debe incidir directamente en el mejoramiento de la técnica específica, mucho más si se trata de edades de iniciación.

Las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento (Hirtz, 1981). Habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptación), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad (Frey, 1977)

Las capacidades coordinativas deben distinguirse de las destrezas: estas últimas se refieren a acciones motoras concretas y consolidadas, en parte automatizadas, mientras que las capacidades coordinativas son condiciones del rendimiento humano consolidadas, aunque generalizadas, esto es, básicas para toda una serie de acciones motoras (Hirtz, 1981).

Capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos

Por capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos entienden Meinel/Schnabel (1987) la capacidad de coordinar intencionalmente movimientos parciales del cuerpo (ej., movimientos parciales de las extremidades, del tronco y de la cabeza) entre sí y en relación con un movimiento de todo el cuerpo dirigido a un objetivo determinado.

Capacidad de diferenciación

Por capacidad de diferenciación entienden Meinel/Schnabel (1987, 248) La capacidad para conseguir un ajuste fino entre las diferentes fases del movimiento y entre los movimientos de las partes del cuerpo, que se manifiesta en una gran precisión y economía de movimientos.

Planificación del entrenamiento

Starischka (1988) define de la siguiente forma la noción de planificación del entrenamiento y la orientación de los contenidos:

“La planificación del entrenamiento es un procedimiento destinado a conseguir un objetivo de entrenamiento, que tiene en cuenta el estado de rendimiento individual y se inscribe en un proceso de entrenamiento a largo plazo, previsor, sistemático y orientado en función de las experiencias prácticas del entrenamiento y de los avances en la ciencia del deporte.”

Técnica deportiva

Por técnica deportiva entendemos el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales (Zech, 1971, 500; Martin, 1977, 178; Pietka/ Spitz, 1976, Ter-Ovanessian, 1971)

Fotograma

Se denomina fotograma a cada una de las imágenes impresionadas químicamente en la tira de celuloide del cinematógrafo o bien en la película fotográfica; por extensión también se llama de ese modo a cada una de las imágenes individuales captadas por cámaras de video y registradas analógica o digitalmente. (Según Wikipedia)

Programa SPSS

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) es un programa estadístico informático muy usado en las ciencias sociales y las empresas de investigación de mercado. En la actualidad, la sigla se usa tanto para designar el programa estadístico como la empresa que lo produce. Originalmente SPSS fue creado como el acrónimo de Statistical Package for the Social Sciences aunque también se ha referido como "Statistical Product and Service Solutions" (Pardo, Ruiz, 2002).

Como programa estadístico es muy popular su uso debido a la capacidad de trabajar con bases de datos de gran tamaño. En la versión 12 es de 2 millones de registros y 250.000 variables. Además, de permitir la recodificación de las variables y registros según las necesidades del usuario. El programa consiste en un módulo base y módulos anexos que se han ido actualizando constantemente con nuevos procedimientos estadísticos.

KINOVEA

Programa biomecánico que se utilizó para analizar las fases de las técnicas y sus posibles cambios y que es gratuito y se puede bajar directamente de internet.

Metodología

19-25 Sep.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.
Parte inicial	10´ trote Juego: El mensajero cojo	Juego: ¿Quién salta más con carrera de impulso?	descanso	10´ trote Juego: Saltar en círculos.	Juego: Salto con objetos		
Parte central	Técnica+ Cap. Orientación: - Desplazamientos, individual y cogidos de las manos en varias direcciones en el terreno.	técnica+ cap. Reacción: - En parejas, los alumnos intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	descanso	técnica + cap. Ritmo: - Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna	Técnica+ Cap. Equilibrio: De pie, pararse sobre los talones y sobre media punta, con diferentes posiciones de brazos(al frente,		

				(repetir con las dos piernas).	laterales, arriba, atrás). Realizar diferentes desplazamientos sobre estas posiciones		
Parte final	estiramientos	Estiramientos		estiramientos	Estiramientos		
Volumen	60 min	60 min		60 min	60 min		
Intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados			240 min = volumen				
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados							
26 Sep.-02 Oct.	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.
Parte inicial	Estiramientos Juego: Molestar y atrapar.	Juego: ¿Quién acumula más objetos?		10´ trote Juego: El trencillo	Juego: Pegado de gigantes		
Parte central	Técnica+ Cap. Acoplamiento y diferenciación: Ejercicios de Multisaltos frontales y en retroceso abriendo y cerrando piernas y brazos , en distintas maneras	Técnica+ cap. De adaptación: Cambios de ritmo de 5´´ 10´´ 15´´ R: 1´ Gimnasia general		Técnica+ Cap. Orientación: correr en 20 mts con los ojos vendados, 8 x 20 juego: gallina ciega	Técnica+ cap. Reacción: (juego: "El señor mono dice que...") Juego: cazadores y conejos en 50 mts		
Parte final	estiramientos	Estiramientos		estiramientos	Estiramientos		
Volumen	60	60		60	60		
intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados			240 min = volumen				
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados							
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.

03-09 Octubre							
Parte inicial	Juego: Persecución con salto.	10´ trote Juego: Brinca y cambia de cubo	Juego: 10´ trote estiramientos		Juego: El zorro cojo		
Parte central	Técnica+ Cap. equilibrio Parados sobre un pie, elevar la pierna estirada hacia atrás. Los brazos adoptan la posición deseada, y luego cambiar de pie + Gimnasia general	Técnica+ cap. Reacción Individual, a la voz del profesor saltar (hacia los laterales) sorteando hilos dispuestos horizontalmente.	Cap. Ritmo Aeróbicos en el coliseo menor		Cap. Orientación Con los ojos vendados escuchar un silbato sonado por el profesor y dirigirse al él lo más pronto posible		
Parte final	estiramientos	Estiramientos	Estiramientos		Estiramientos		
Volumen	60	60	60		60		
intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados				240 min = volumen			
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados							
10-16 Octubre	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.
Parte inicial	10´ trote Juego: Chicos grandes a soltar las manos.	Juego: Saltando a la conga.		Juego: Pasando obstáculos	Juego: Engancharse con las piernas		
Parte central	Técnica Cap. Acoplamiento Parados, brazos laterales, realizar tres pasos al frente, unir las piernas, tres círculos de brazos adelante, a	Técnica Cap. Reacción - En grupo, dispersos en el área, frente a un alumno que va a hacer de policía de tránsito, El policía indica con		Cap. Ritmo los ejercicios de técnica de carrera serán ejecutados por todos los alumnos al mismo tiempo	Técnica Cap. Acoplamiento Mover brazos y pierna en diferentes sentidos con un orden secuencial, luego realizarlo con un		

	quedar éstos al lado del cuerpo, realizar tres pasos más a unir y tres círculos alternos al frente con cada brazo: distancia 15 a 20 mts Multilanzamientos, (por encima, por debajo con impulso sin impulso, etc. Con diferentes objetos	sus brazos la dirección hacia donde se va correr			compañero como "espejito" Parados, brazos al lado del cuerpo, marcar seis pasos en el lugar con un movimiento de brazos alternos atrás, repetir los pasos con un movimiento de brazos al frente alternos: de 6 a 8 repeticiones.		
Parte final	estiramiento	Estiramiento		estiramiento	Estiramiento		
Volumen	60	60		60	60		
Intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados				240 min = volumen			
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados				de intensidad			
17-23 Octubre	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.
Parte inicial	Juego: Círculo brincador		Estiramientos	10´ trote Juego: Saltar vallas ligeras	Juego: ¿Quién es el que más rápido atrapa?		
Parte central	Cap. Equilibrio Desplazamientos sobre muros, tubos o palos (hacia adelante, en retroceso, lateral etc.) Gimnasia general		Cap. Ritmo Rumba Aeróbica en el coliseo menor	Cap. Orientación. Lanzamientos de pelotas hacia diferentes lugares, alturas etc. donde cada alumno tendrá que llegar. Juego: BOY	Cap. Adaptación. Correr en diferentes formas (hacia atrás, lateral, moviendo la mano derecha y el pie derecho al mismo tiempo y viceversa		
Parte final	estiramiento		Estiramiento	estiramiento	Estiramiento		
Volumen	60 min		60 min	60 min	60 min		

Intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados				240 min = volumen			
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados							
24-30 Octubre	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sab.	Dgo.
Parte inicial	10 ´trote Juego: Atrape con meses	Juego: Carreras a ritmos diferentes		Juego: Atrape de la serpiente	Juego: Cambio de puestos		
Parte central	Cap. Orientación. Con los ojos vendados y descalzos se estarán desplazando por todo el lugar tratando de encontrar objetos puestos por el profesor	Cap. Ritmo Desplazamientos con variaciones de ritmo (individual y grupal).		Cap. diferenciación Desplazarse en tripedia. -desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. -dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones. - juegos de puntería.	Cap. Acoplamiento combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y Tomar el elemento en el aire; etc.)		
Parte final	estiramiento	Estiramiento		estiramiento	estiramiento		
Volumen	60 min	60 min		60 min	60 min		
Intensidad							
Total volumen Microciclo 1 x días trabajados				240 min = volumen			
Total intensidad Microciclo 1 x días trabajados							
	´ minutos ´´ segundos	Gimnasia: en los entrenamientos que tienen esta parte realizar : 10 series de 10 repeticiones de abdominales 5x 5 dorsales, 5 x 5flexiones, 5x 10 sentadillas, 5 x 10 dorsiflexion y 5 x 10 plantiflexion					

Mesociclo precompetitivo de entrenamiento					
Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6
240 minutos	240 minutos	240 minutos	240 minutos	240 minutos	240 minutos
Parámetros de calificación					
Tareas De Intensidad			Volumen		
Competencia -Multisaltos= 5 alto Repeticiones = 4 medio alto cambios de ritmo = 3 medio gimnasia =2 medio bajo Técnica =1 bajo			400´ + = 5 alto 360´-399´ = 4 medio alto 320´-359´ = 3 medio 280´-319´ = 2 medio bajo -280´ = 1 bajo		

Se define como **Variable Independiente** un plan de trabajo de 6 semanas, comprendidas entre el 19 de septiembre y el 30 de octubre de 2011:

Las **Variables dependientes** son:

Las pruebas específicas de atletismo para la edad, una fase de cada una de estas pruebas y el test Vienés, los test de atletismo se miden con sus respectivas marcas en metros, las fases se miden en tiempo utilizando para ello el programa KINOVEA y el test Vienés tiene como medición el tiempo en segundos, siendo una prueba de tipo indirecto (el menor registro es el mejor resultado)

Descripción procedimental

Se realizaran las pruebas específicas de lanzamiento de pelota de béisbol, salto largo, y además se realizara un test propuesto por Weineck en el libro entrenamiento total en la página 492: "recorrido de coordinación Vienés". Weineck (1995)

Lanzamiento de la pelota de béisbol y salto largo, se realizaron 3 intentos, los cuales se promediaron y se entro a analizar las fases del mejor de los tres.

En las pruebas específicas habrá utilización del medio fílmico. Posteriormente con los videos obtenidos se realizara conversiones fotográficas utilizando el programa KINOVEA para el procesamiento de los tiempos y la forma de la ejecución de la técnica; estas pruebas se fraccionaran en fases, que diferencien las formas y el tiempo de ejecución de cada prueba donde se manifieste con mayor facilidad los posibles cambios. Las fases que se proponen para cada prueba son:

- Lanzamiento de pelota de béisbol: fase 1 impulso, fase 2 preparación, fase 3 contacto. Salto largo: fase1 impulso, fase 2 batida, fase 3 vuelo.

De estas fases se analizarán en su evolución en duración en tiempo las siguientes:

Para el Lanzamiento se analizará la fase contacto. Para el salto largo la fase de vuelo.

Recorrido de coordinación "Vienés"

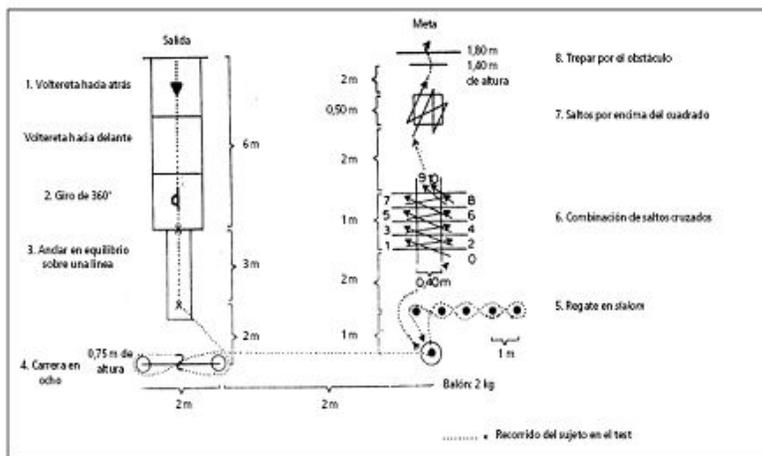


Figura 381. "Recorrido de coordinación vienes" de Warwitz (1976, 31).

Resultados

Resultados del pretest

SUJETO	Resultado salto (mts)				Resultado lanzamiento				mejor salto			mejor lanzamiento			TEST VIENES	
	1	2	3	promedio	1	2	3	promedio	Impulso	Batida	Vuelo	Impulso	Preparac.	Contacto		
Valentina	2,9	3,35	3,5	3,3	24	30	26,8	26,9	3,48	0,12	0,48	1,12	0,24	0,16	57,02	
Mariana	3,3	3,4	3,4	3,4	22,8	26,3	29,1	26,1	3,12	0,12	0,48	1,24	0,24	0,16	63,46	
Camilo	2,2	2,4	2,41	2,3	15,1	18,4	21,2	18,2	3,76	0,24	0,4	0,48	0,36	0,28	70,36	
Guillermo	2,3	2,84	3,1	2,7	23,3	19,1	13,1	18,5	3,96	0,2	0,28	1,24	0,24	0,2	85,82	
	Tres intentos				Tres intentos					Tiempos por Fase			Tiempos por Fase			Segundos

Resultados del postest

SUJETO	Resultado salto (mts)				Resultado lanzamiento				mejor salto			mejor lanzamiento			TEST VIENES	
	1	2	3	promedio	1	2	3	promedio	Impulso	Batida	Vuelo	Impulso	Preparac.	Contacto		
Valentina	3,35	3,35	3,05	3,3	26,9	25,3	26	26,1	3,4	0,17	0,5	0,83	0,37	0,1	56,56	
Mariana	3,2	3,2	3,5	3,3	27,4	27,1	29	27,8	3,23	0,17	0,5	1,2	0,33	0,14	57,22	
Camilo	2,78	2,1	2,5	2,5	25,2	21	21,3	22,5	3,5	0,2	0,43	0,86	0,64	0,2	67,4	
Guillermo	2,85	3,1	2,75	2,9	23,5	20,4	24,8	22,9	3,46	0,2	0,42	1,24	0,34	0,18	64,41	
	Tres intentos				Tres intentos					Tiempos por Fase			Tiempos por Fase			Segundos

Análisis de los resultados

Se analizaron con el SPSS 18, para mirar los posibles cambios significativos en las siguientes variables:

- Promedio de los saltos
- Promedio de los lanzamientos
- Fase de vuelo en el salto
- Fase de contacto en el lanzamiento
- Test Vienes
- Obteniendo los siguientes resultados en SPSS 18

Salto

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PreSaltos	,265	4	.	,907	4	,467
PosSaltos	,283	4	.	,863	4	,272

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Significancia con t de student (al ser la distribución normal)

→ Prueba T

[Conjunto_de_datos0]

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	PreSaltos	2,9250	4	,51881	,25941
	PosSaltos	3,0000	4	,38297	,19149

Correlaciones de muestras relacionadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	PreSaltos y PosSaltos	4	,990	,010

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	PreSaltos - PosSaltos	-,07500	,15000	,07500	-,31368	,16368	-1,000	3	,391

Mejoraron los promedios pero no de forma significativa estadísticamente. Ya que 0.391 es mayor a 0.05

Lanzamientos

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PreLanz	,297	4	.	,786	4	,079
PosLanz	,274	4	.	,890	4	,382

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Significancia con t de Student (al ser la distribución normal)

→ Prueba T

[Conjunto_de_datos0]

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	PreLanz	22,4250	4	4,71832	2,35916
	PosLanz	24,8250	4	2,55522	1,27761

Correlaciones de muestras relacionadas

		N	Correlación	Sig.
Par 1	PreLanz y PosLanz	4	,941	,059

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	PreLanz - PosLanz	-2,40000	2,47252	1,23626	-6,33432	1,53432	-1,941	3	,148

Mejoraron los promedios pero no de forma significativa estadísticamente. Ya que 0.148 es mayor a 0.05

Fase de vuelo en el mejor salto de cada atleta

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PreVuelo	,280	4	.	,808	4	,117
PosVuelo	,306	4	.	,782	4	,074

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Significancia con t de student (al ser la distribución normal)

Prueba T

[Conjunto_de_datos0]

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación tip.	Error tip. de la media
Par 1	PreVuelo	,3900	4	,13216	,06608
	PosVuelo	,4625	4	,04349	,02175

Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 PreVuelo y PosVuelo	4	,841	,159

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación tip.	Error tip. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	PreVuelo - PosVuelo	-.07250	,09845	,04922	-.22915	,08415	-1.473	3	,237

Mejoraron los promedios pero no de forma significativa estadísticamente. Ya que 0.237 es mayor a 0.05

Fase de contacto en el mejor lanzamiento

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PreContac	,260	4	.	,827	4	,161
PosContac	,214	4	.	,963	4	,798

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Significancia con t de student (al ser la distribución normal)

Prueba T

[Conjunto_de_datos0]

Estadísticos de muestras relacionadas

		Media	N	Desviación tip.	Error tip. de la media
Par 1	PreContac	,2000	4	,05657	,02828
	PosContac	,1550	4	,04435	,02217

Correlaciones de muestras relacionadas

	N	Correlación	Sig.
Par 1 PreContac y PosContac	4	,850	,150

Prueba de muestras relacionadas

		Diferencias relacionadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desviación tip.	Error tip. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior				Superior
Par 1	PreContac - PosContac	,04500	,03000	,01500	-.00274	,09274	3.000	3	,058

Mejoraron los promedios casi de forma significativa estadísticamente. Ya que 0.058 es levemente mayor a 0.05, lo que hace que las mejoras de contacto en esta prueba sean muy importantes, es decir la disminución en este tiempo de contacto fue importante.

Test coordinativo (Test Vienés)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
PreVienés	,212	4	.	,956	4	,752
PosVienés	,282	4	.	,870	4	,296

a. Corrección de la significación de Lilliefors

Significancia con t de student (al ser la distribución normal)

► Prueba T

[Conjunto_de_datos0]

	Media	N	Desviación tip.	Error tip. de la media
Par 1 PreVienés	69,1650	4	12,36750	6,18375
PosVienés	61,3975	4	5,35282	2,67641

	N	Correlación	Sig.
Par 1 PreVienés y PosVienés	4	,705	,295

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación tip.	Error tip. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	PreVienés - PosVienés	7,76750	9,39792	4,69896	-7,18669	22,72169	1,653	3	,197

Mejoraron los promedios pero no de forma significativa estadísticamente. Ya que 0.197 es mayor a 0.05

Los resultados se pueden presentar en forma general, para observar las modificaciones de sus promedios así:

SUJETO	PRÓM Saltos		PRÓM Lanza		Fase Vuelo		Fase Contacto		TEST VIENES	
	pretest	postest	pretest	postest	pretest	postest	pretest	postest	pretest	postest
VP	3,30	3,30	26,90	26,10	0,48	0,50	0,16	0,10	57,02	56,56
MQ	3,40	3,30	26,10	27,80	0,48	0,50	0,16	0,14	63,46	57,22
CH	2,30	2,50	18,20	22,50	0,40	0,43	0,28	0,20	70,36	67,40
GU	2,70	2,90	18,50	22,90	0,20	0,42	0,20	0,18	85,82	64,41
PROM.	2,93	3,00	22,43	24,83	0,39	0,46	0,20	0,16	69,17	61,40

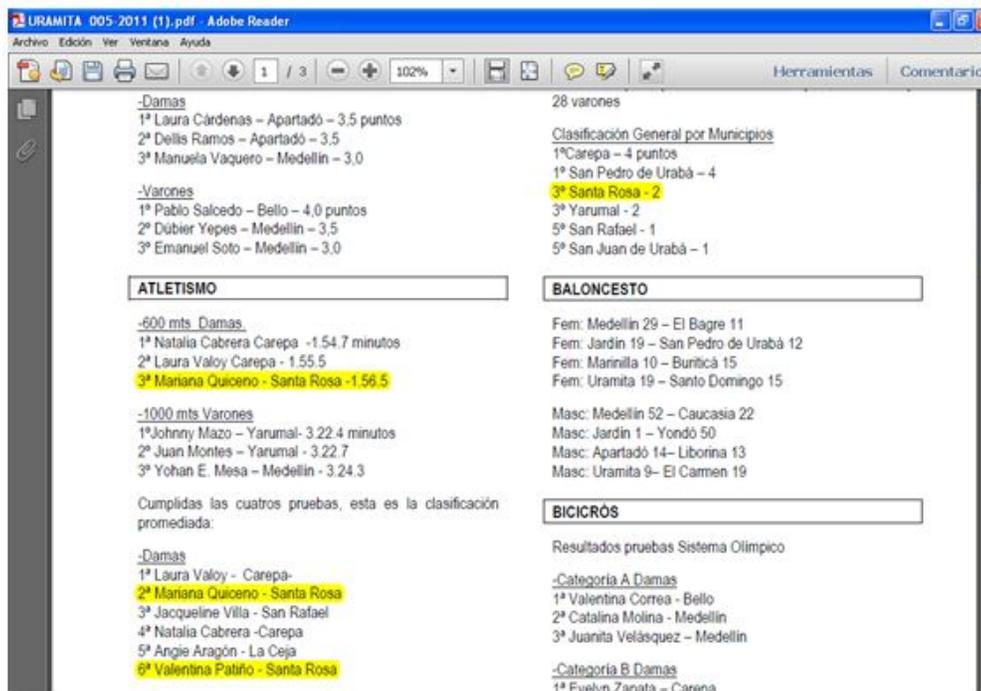
Como se observa todos los promedios de los 4 sujetos estudiados producen cambios favorables con la intervención.

Este estudio no logró apuntar a resultados significativos estadísticamente en la población estudiada, pero si permite marcar una tendencia importante a mejorar la técnica, la marca y la coordinación general de los atletas implicados.

Es recomendable comparar los resultados contra poblaciones externas o grupos control, lo cual en este caso no se aplico por tratarse de un estudio realizado sobre la marcha de un grupo de atletas que se venían preparando para una competencia real por parte de un mismo entrenador, y no tenía sentido someter algunos de los niños a la suspensión de su preparación

Una característica a resaltar es que en la versión anterior de juegos departamentales ningún atleta de estas edades había logrado clasificarse a la final departamental y en esta oportunidad las dos niñas que fueron sometidas a la intervención, clasificaron a la final y además una de ellas consiguió una medalla de plata y la otra un sexto lugar.

Se anexa boletín oficial de resultados:



Bibliografía

- Ardila, C. (2010) Apuntes de clase. Consideraciones especiales en el deportista.
- Fernandez, L. (2003) Capacidades y cualidades motoras En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 9, Nº 62. <http://www.efdeportes.com/efd62/capac.htm>
- Oceano, G. (2006) Manual Educación Física y Deporte. Oceano.
- Ruiz, O. y Cols (2001) Diseño y aplicacion de pruebas coordinativas en 75 niños de 6,7 y 8 años de escuelas de, iniciacion y formacion deportiva del municipio de bello y el municipio de medellin. Medellín.
- Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Barcelona, Paidotribo, España:.

Otros artículos sobre [Estudios Sociales](#)

Recomienda este sitio





Búsqueda personalizada

EFDeportes.com, Revista Digital · Año 16 · Nº 164 | Buenos Aires, Enero de 2012
© 1997-2012 Derechos reservados