



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS  
JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL  
CAMPEONATO

BRITO ORDÓÑEZ PABLO DAVID

MACHALA  
2016



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS  
JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE  
INICIAR EL CAMPEONATO

BRITO ORDÓÑEZ PABLO DAVID

MACHALA  
2016

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL CAMPEONATO, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.



---

RIVAS CUN HECTOR IVAN  
0702502097  
ESPECIALISTA 1



---

AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON  
0711561355  
ESPECIALISTA 2



---

HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS  
0703803254  
ESPECIALISTA 3



---

PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH  
0704705243  
ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** TRABAJO-DE-EXAMEN-COMPLEXIVO-DE-PABLO-DAVID-BRITO-ORDOÑEZ.docx (D21083987)  
**Submitted:** 2016-07-13 02:23:00  
**Submitted By:** pbrito\_do25-01-92@hotmail.com  
**Significance:** 6 %

### Sources included in the report:

TESIS TODOS LOS CAPITULOS.docx (D14890727)  
proyecto de investigación-resistencia anaeróbica.pdf (D14216612)  
TESIS BRITO BRAVO ANGELA.docx (D15000724)

### Instances where selected sources appear:

5

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, BRITO ORDÒÑEZ PABLO DAVID, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL CAMPEONATO, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



BRITO ORDÒÑEZ PABLO DAVID  
1105115222

## **DEDICATORIA**

La realización del presente trabajo conllevó gran esfuerzo y dedicación, por lo que dedico este estudio primeramente a Dios, quien me dio la fortaleza para seguir adelante con mis metas, en segundo lugar a mis padres, los cuales fueron el motor que me impulsaron a culminar mi carrera, gracias a su dedicación y cariño que me brindaron día a día hicieron todo esto posible.

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo es resultado de mi esfuerzo y sacrificio, por que agradezco a Dios por haberme permitido cumplir con mis metas, a mis padres que con su amor y apoyo fueron los que me motivaron a terminar mi carrera, así mismo agradezco a mis docentes por todos sus conocimientos derramados sobre mí.

**SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS  
JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL  
CAMPEONATO**

**RESUMEN**

**AUTOR:** Pablo David Brito Ordoñez

C.I. 1105115222

pbrito\_do25-01-92@hotmail.com

La preparación de un atleta antes de participar en una competencia, es de vital importancia ya que debe ser preparado en diferentes aspectos, desde mejorar y potenciar sus capacidades físicas hasta fortalecer su mente. La preparación física en el ámbito del atletismo conlleva la aplicación de un sistema de entrenamiento que esté enfocado en incrementar la velocidad, aumentar la resistencia y lograr que el atleta supere distancias establecidas. La investigación realizada plantea un sistema de preparación físico y mental direccionado a atletas juveniles que van a participar en carreras de velocidad de 100 metros, utilizando un régimen de tiempo por bloques con una duración de tres meses para obtener resultados efectivos, está conformado por dos etapas de preparación, una de preparación específica y otra para mejorar la técnica y táctica. La periodización del sistema está elaborada por mesociclos, debido que el atleta está próximo a participar en el campeonato por lo que debe perfeccionar la técnica de carrera como las capacidades físicas donde tiene falencias y el modelaje de un espíritu ganador para que pueda enfrentar las adversidades y posibles derrotas. La investigación se apoya en fuentes secundarias de carácter científico, que demuestran que el sistema por bloques es apropiado para obtener resultados favorables. Se recomienda al atleta llevar una adecuada nutrición e hidratación para que optimice su energía durante los entrenamientos y pueda rendir al máximo durante la competencia.

**Palabras Claves:** sistema, bloques, preparación, física, psicológica.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN .....	3
DESARROLLO .....	4
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL CAMPEONATO .....	4
Preparación Física Especial del Velocista Juvenil de 100 metros .....	5
Mesociclo Básico Desarrollador .....	8
Mesociclo Precompetitivo .....	8
Mesociclo Preparatorio de Control .....	8
Metodología de la Preparación Física Especial .....	9
Preparación Técnica y Táctica del velocista de 100 metros .....	9
Mesociclo Competitivo .....	10
Preparación Psicológica del velocista de 100 metros .....	10
Pertinencia del sistema de entrenamiento en bloques a velocistas juveniles de 100 metros que están a tres meses de iniciar el campeonato .....	11
CIERRE .....	13
CONCLUSIONES .....	13
RECOMENDACIONES .....	14
REFERENCIAS .....	15

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Metodología para el entrenamiento de los velocistas .....	9

## INTRODUCCIÓN

Un atleta por indistinto de su edad y disciplina elegida antes de participar en una competencia requiere someterse a un entrenamiento que permita mejorar sus capacidades físicas, así estará al nivel de sus rivales. Sin embargo ante esa premisa no existe ninguna complicación, ya que lo que se sobreentiende es que un atleta debe tener una preparación física antes de competir. El problema surge cuando se estima un tiempo para obtener resultados y se define la disciplina y la edad del deportista, ya que no se puede aplicar un sistema de entrenamiento de fútbol a velocistas o preparar al atleta en un año que en solo tres meses, incluso no es lo mismo entrenar a un adulto que a un adolescente, ya que los requerimientos que se deben tomar en consideración con los menores son diferentes a los del adulto, ya que por su corta edad hay que atender necesidades específicas.

Por eso la correcta elección de un sistema de entrenamiento para velocistas juveniles de 100 metros requiere de un análisis minucioso para la adecuada selección del sistema que se debe usar, ya que se debe atender diferentes aspectos desde la condición física hasta la preparación psicológica del velocista y más aún cuando se cuenta con un periodo de tiempo muy corto como lo son tres meses antes de iniciar la competencia. El sistema más recomendado para periodos breves es el de bloques porque permite controlar las cargas de entrenamiento y desarrollar áreas específicas en el plazo antes mencionado.

Por eso el objetivo de la investigación es determinar un sistema por bloques a velocistas juveniles de 100 metros que estan a tres meses de iniciar la competencia con la finalidad de favorecer su rendimiento físico y psicológico.

La metodología usada en la investigación se fundamenta en el uso del método de recolección de datos secundarios, lo que implica la revisión de información de carácter científico basado sólo en investigaciones con un alto grado de confiabilidad, permitiendo dar validez y respaldo a la investigación.

Los resultados que la investigación busca reflejar son la adecuación del sistema por bloques en el velocista juvenil, a través de la implementación de dos etapas de preparación: una de Preparación Física Especial y otra de Preparación de la Técnica y la Táctica, complementándolas con una preparación psicológica específica para cada etapa con la finalidad de dotar al velocista de habilidades y actitudes útiles para la competencia, y un estado físico y mental óptimo para competir contra sus adversarios, además del correcto desarrollo de sus capacidades físicas y psicológicas.

## **DESARROLLO**

### **SISTEMA DE ENTRENAMIENTO EN BLOQUES A VELOCISTAS JUVENILES DE 100 METROS QUE ESTAN A TRES MESES DE INICIAR EL CAMPEONATO**

“El entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico donde se integran diferentes tipos de preparaciones para propiciar en el deportista estados de rendimiento favorables y contribuir a su desarrollo integral” (Moas y Dopico, 2013, p.1). Por lo tanto para preparar a un atleta en la modalidad de la carrera de velocidad de 100 metros, se debe primero establecer un sistema que sea acorde y cubra con las especificaciones requeridas.

Cuando un deportista está a solo tres meses de iniciar un campeonato, se debe aplicar técnicas y ejercicios específicos. En ese lapso de tiempo lo más beneficio para el atleta es utilizar un sistema por bloques, en el cual como mencionan Remiro, Da Silva y García (2013) afirman “Las cargas de entrenamiento son impuestas de manera unidireccional, entrenando las distintas cualidades del deportista de manera aislada en distintos bloques de tiempo” (p.321). De tal manera, que así se podrá controlar la carga de entrenamiento que el atleta debe realizar enfocándonos en desarrollar áreas específicas en un tiempo determinado.

Además este tipo de sistema, permite mejorar la técnica y la táctica del atleta cuando está a punto de participar en la competencia, por consiguiente se puede controlar la evolución del entrenamiento del velocista y actuar en el momento adecuado para corregir las falencias donde el atleta tiene dificultades o problemas.

Por lo otro lado, de acuerdo con Arroyo (2012) afirma que:

Actualmente tanto investigadores como entrenadores, coinciden en que el entrenamiento periodizado requiere del control de las variables de volumen, intensidad y frecuencia del entrenamiento considerando que la correcta modulación de estas variables es la clave para lograr aumentos de rendimiento y de este modo alcanzar las distintas metas establecidas a lo largo del proceso de entrenamiento (p.1).

Entonces podemos esclarecer que este sistema permite controlar diferentes variables que influyen en el perfeccionamiento de la técnica y la táctica del atleta, por lo que se

puede medir el rendimiento que el velocista realiza en diferentes tiempos y tomar medidas correctivas en el momento que se requiera.

Por lo tanto, se considera que este sistema es el más eficiente para preparar al velocista juvenil y lograr los beneficios que se desea en un tiempo considerable que es lo que se requiere, por ende el entrenamiento que el atleta juvenil necesita por su edad es enfocar el sistema en una preparación tanto física como psicológica, ya que por su corta edad no está listo mentalmente para sobrellevar las cargas emocionales que un entrenamiento y una competencia conllevan.

Como el sistema por bloques permite controlar variables en diferentes tiempos se dividirá al entrenamiento en dos etapas: 1) Preparación Física Especial, y 2) Preparación de la técnica y táctica. Cada etapa se encuentra compuesta por mesociclos que varían de dos a cuatro semanas y estarán acompañadas por una preparación psicológica en cada etapa.

### **Preparación Física Especial del Velocista Juvenil de 100 metros**

La preparación Física Especial (PFE), está compuesta por ejercicios especiales que se encargan de preparar al atleta en la especialidad en que va a competir. La preparación física especial en el velocista lo que busca es aumentar ya sea su fuerza o su resistencia para que logre resultados efectivos dentro de la carrera.

La efectividad del entrenamiento de los velocistas depende en gran medida del uso apropiado de las cargas vinculadas con la capacidad física resistencia y sus capacidades derivadas dígame resistencia a la fuerza, resistencia especial y resistencia a la velocidad. Podemos considerar que las carreras de velocidad, a pesar de presentar un consumo ínfimo de energía lograda por vía aerobia, el resultado depende fundamentalmente del desarrollo correcto de la resistencia ya que esta sirve como base a los entrenamientos de mayor intensidad permitiendo y una mayor y más rápida recuperación de los grupos musculares implicados en la actividad (Ramos, 2011, p.1).

La resistencia no es más que la capacidad que tiene un deportista de soportar el cansancio o el agotamiento tanto físico como mental es decir, la resistencia es la capacidad que tienen las personas para soportar la fatiga. Existen diferentes tipos de resistencia como son la aeróbica y la anaeróbica.

La resistencia aeróbica como Mitjans, Costa, Rodríguez y Ruiz (2013) afirman “Se define como la capacidad de realizar esfuerzos de larga duración y de poca intensidad, manteniendo el equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno” (p.1). Lo que quiere decir que este tipo de resistencia es aquella donde prevalece la distribución correcta del oxígeno al cuerpo del atleta.

Por otro lado está la resistencia anaeróbica, en este tipo de resistencia, no hay presencia del oxígeno y aquí prevalece la fuerza muscular, ya que los ejercicios que se aplican se condicionan a ese aspecto.

Sin embargo el entrenamiento para un velocista juvenil no debe limitarse a mejorar la resistencia sino a una combinación de ejercicios que permitan desarrollar tanto la fuerza como la resistencia.

La fuerza es la capacidad que tienen los deportistas para soportar diferentes cargas de peso y se la puede desarrollar a través del aumento de cargas musculares como el aumento de resistencias a superar. Entonces para lograr una combinación adecuada de ejercicios que permitan desarrollar estas dos capacidades en el velocista juvenil, es necesario aplicar los siguientes métodos:

- a) **Método por repeticiones:** Este método ayudará al velocista a superar sus marcas, incentivándolo a que se esfuerce un poco más, ya que se le exige que supere la marca que estableció en el día anterior.

Se establecieron tres sistemas para trabajar con el velocista de acuerdo García y Pérez (2013) son:

**Repeticiones con intervalos largos:** Se emplearan cargas de una duración de entre 2-3 minutos, con una intensidad entre el 80-90%, una recuperación entre series de 10 minutos y de 3 a 5 repeticiones en cada una de las 3-4 series.

**Repeticiones con intervalos medios:** Se emplearan cargas de una duración de entre 45” y 60”, con una intensidad sobre el 95%, una recuperación entre 8-10 minutos y de 4 a 6 repeticiones en cada una de las 4-5 series.

**Repeticiones con intervalos cortos:** Se emplearan cargas de una duración de entre 8-10 segundos, con una intensidad sobre el 100%, una recuperación sobre 6-8 minutos y de 6 a 10 repeticiones en cada una de las 4-6 series (p.1).

Estos métodos son los más convenientes aplicar a los velocistas juveniles, ya que por su edad no se los puede sobrecargar con métodos exhaustivos, sino más se busca lograr

un acondicionamiento entre los diferentes ejercicios que un velocista juvenil debe realizar.

Estas consideraciones en las que se hace tanto énfasis es debido a que de acuerdo con Brooks, Rivery y Negret (2013) afirman que:

El trabajo de la resistencia general en edades juvenil no debe desarrollarse en mayor volumen que la especial por que a esta edad lo más importante lograr el empleo del potencial físico general alcanzado en función de la actividad especial competitiva (p.1).

Es necesario aplicar estas sugerencias, ya que se debe tener en cuenta que el velocista juvenil está en una edad donde su cuerpo no se ha desarrollado por completo y es mejor evitar cargas extremas para evitar daños en su organismo.

**b) Métodos de entrenamiento de la resistencia a la fuerza:**

Para un velocista juvenil lo más adecuado es realizar un entrenamiento donde las sobrecargas que reciba no sean tan exageradas, por eso el método de resistencia de la fuerza es apropiado para los atletas juveniles ya que permite que el atleta realice ejercicios adecuados, con una modera intensidad. Además estos métodos son fáciles de acoplar al sistema de entrenamiento.

Dentro de este método el periodo de intervalos es de máximo 2 minutos y mínimo un minuto, la sobrecarga que se va a aplicar al atleta en el entrenamiento es mayor a la de la competencia y los ejercicios que se apliquen son similares a los de la competencia en lo que respecta a la técnica y la fuerza que se va a usar.

Se considera a este método eficaz, ya que permite que el velocista juvenil realice un entrenamiento con un alto grado de semejanza en relación a las variables que influirán significativamente en la competencia, de manera, que al momento de la competición este no tenga problemas con la técnica y las tácticas que debe usar en ese momento.

Para el trabajo de la resistencia a la fuerza, la sobrecarga estaría entre un 40-60% a ritmo de competición y la duración sería el tiempo de competición. Se realizarían de 10-12 series, con 6-8 ejercicios de 20 a 30 repeticiones y un descanso de 20 a 60 segundos (García y Pérez, 2013, p.1).

Se tomó en consideración usar esta rutina de ejercicios ya que el nivel de carga en el entrenamiento es acorde para trabajar con velocistas juveniles.

Estos métodos serán utilizados y aplicados en los mesociclos: básico desarrollador, precompetitivo, y de control los cuales conforman la preparación física especial, se debe aclarar que los primeros mesociclos tienen como duración tres semanas y el tercero solo dos semanas.

### **Mesociclo Básico Desarrollador**

Este tipo de mesociclo permite que el velocista aumente su nivel de entrenamiento en el transcurso de cada semana. Lo primero que se trabajará en esta sub-etapa es la resistencia del atleta aplicando los métodos de intervalos que ya fueron descritos anteriormente acompañados de otros ejercicios que complementen el entrenamiento.

### **Mesociclo Precompetitivo**

El mesociclo precompetitivo se caracteriza por la semejanza que tiene el entrenamiento con el desgaste de la competencia, se busca aproximar el rendimiento físico y mental que el atleta debe invertir en la competencia en el periodo precompetitivo para que obtenga una idea de lo que le espera en la competencia. En este mesociclo lo que se busca es aumentar la fuerza del atleta, por lo cual dentro de esta sub-etapa se acopla al entrenamiento el método de la resistencia de fuerza.

Así mismo, con este mesociclo se pretende aumentar las cargas de entrenamiento para que el velocista tenga una conceptualización de lo que le espera en la competencia y el nivel de rendimiento que poseen sus rivales.

### **Mesociclo Preparatorio de Control**

Este tipo de ciclo medio representa la forma de transición entre los básicos y de competición. El entrenamiento se realiza con series de competencias, que adquieren un significado de control, donde se descubren deficiencias técnico-tácticas donde la eliminación de estos comienzan a ser la línea principal de trabajo (Cano y Moreira, 2014, p.1).

El trabajo que se realizará en este mesociclo es más específico y técnico, ya que aquí se va a mejorar las falencias o áreas donde el atleta tiene problemas, así como también, se fundamenta en mejorar los puntos fuertes del atleta. En este mesociclo, el entrenamiento se enfoca más en perfeccionar las capacidades del atleta a través de las tácticas que se han planteado y acondicionarlo al entorno donde se desarrollará la carrera.

## Metodología de la Preparación Física Especial

La metodología adecuada permitirá obtener resultados favorables para el velocista porque permite desarrollar las capacidades físicas del deportista de acuerdo a la disciplina donde está participando evitando así que el velocista realice ejercicios que no van a beneficiar su desarrollo. Por lo tanto se ha considerado aplicar la siguiente metodología:

**Tabla 1. Metodología para el entrenamiento de los velocistas**

Periodo preparatorio	Direcciones a desarrollar	Medios fundamentales	Métodos fundamentales
<b>Etapas de Preparación Especial.</b>	Rapidez.	Ejercicios de carreras.	Repeticiones.
	Rapidez de reacción.	Ejercicios con pesas.	Intervalos (extensivo-intensivo).
	Fuerza máxima.	Arrancadas o partidas.	Circuitos.
	Fuerza rápida.	Carreras de 20, 30, 40, 50 y 60 metros.	Competitivo.
	Fuerza pliométrica.	Carreras de 80, 100, 120, 150, 200 y 250 metros.	Resistencia a la fuerza.
	Flexibilidad.	Carreras de relevos.	
	Resistencia la velocidad.		
	Resistencia a la velocidad prolongada.		
	Orientación.		
	Diferenciación.		
Acoplamiento.			

**Fuente:** Propuesta de un sistema de trabajo para el desarrollo de la resistencia a la velocidad en corredores de 100 y 200 metros (Ramos, 2011, p.1)

Dentro de esta metodología está considerado la aplicación de los métodos para incrementar la fuerza y la resistencia, así como ejercicios que permitan el desarrollo de las capacidades físicas del atleta.

### Preparación Técnica y Táctica del velocista de 100 metros

En esta etapa lo que se busca es que el atleta domine la técnica y logre aplicar tácticas que le generen una ventaja competitiva. En esta etapa se aplicará un mesociclo competitivo que tendrá como duración cuatro semanas.

De acuerdo con Ruiz, Arencibia y Morales (2011) afirman “La preparación técnica constituye el componente primario de la preparación del deportista, pues la perfeccionada ejecución de la misma, determina, en gran medida, el resultado deportivo en los deportes” (p.1). A través de la técnica que use el velocista, este podrá optimizar el tiempo que

invierta en correr y el rendimiento tanto físico como mental que invierta en la carrera, así se evita que gaste de manera innecesaria sus energías.

Por lo tanto si se logra mejorar la técnica entonces se generará en el velocista una ventaja competitiva ante sus rivales. Por eso lo que se debe buscar es mejorar el procedimiento con el que el atleta ejecuta su actividad, indicándole donde está fallando, cuales son los errores que está cometiendo y como puede mejorarlos, esta manera se garantiza el perfeccionamiento de la técnica.

Pero no solo debe mejorar la técnica sino también la táctica que aplica el deportista, ya que ésta permite que la técnica sea eficiente. A través de la aplicación de tácticas se logra aprovechar las debilidades de los competidores rivales y transformar las desventajas a los que el deportista está expuesto en oportunidades y ventajas sobre sus adversarios.

Para perfeccionar la táctica se debe desarrollar la mente del velocista con la combinación de una preparación psicológica, conocimientos teóricos y prácticos, para que de esta manera el atleta pueda ser objetivo, crítico y analítico y pueda detectar las oportunidades en su contexto y desarrolle sus capacidades físicas. Para lograr dominar la técnica y las tácticas que se deben emplear se debe aplicar un mesociclo competitivo, el cual ayudará a cumplir los objetivos que persigue la preparación técnica-táctica.

### **Mesociclo Competitivo**

En este mesociclo lo que se busca es obtener el mayor rendimiento posible del atleta, así mismo buscar su estabilización lo más que se pueda.

El objetivo que persigue este periodo de acuerdo con Font Landa y Font Fals (2013) es “Propiciar condiciones que garanticen el máximo rendimiento del deportista, mediante la integración de todos los componentes que determinan el resultado competitivo y la estabilización del nivel de rendimiento alcanzado” (p.1). Lo que se pretende con este mesociclo o bloque es concentrar las fuerzas del deportista en ejercicios y técnicas útiles en la competencia.

### **Preparación Psicológica del velocista de 100 metros**

Para complementar el entrenamiento del velocista juvenil en cada etapa del programa se debe acompañar con una preparación psicológica, ya que además de aplicar ejercicios físicos es necesario preparar la actitud del atleta, desarrollando en él pensamientos positivos y resistencia emocional. De acuerdo a Menéndez y Estua (2013) afirman:

La preparación psicológica es un sistema de procedimientos que tiene como propósito garantizar el estado óptimo para aprovechar las reservas físicas y psicológicas del deportista y perfeccionar las capacidades psicológicas que son una premisa de rendimiento en las condiciones de la competencia (p.1).

La preparación psicológica juega un papel fundamental en la preparación del deportista, ya que el factor principal que se debe priorizar es la motivación que es la que ayudará a que el atleta pueda terminar todas las etapas que se establecieron.

Durante la etapa de preparación física especial se enfoca de acuerdo con Pensado y Russell (2014) en mejorar: la concentración de la atención, la percepción del esfuerzo y la distancia, las cualidades volitivas como son: la persistencia, la audacia y el autocontrol, resistencia a la fatiga, claridad de la meta, orientación hacia un fin determinado, la perseverancia, el autocontrol emocional-volitivo y un alto nivel motivacional. Con esto se pretende que el atleta pueda soportar las cargas de trabajo físico que va a realizar y no desista del entrenamiento.

Durante la etapa de la preparación de la técnica y la táctica de acuerdo a Pensado y Russell (2014) se busca mejorar “La percepción del tiempo, de un buen funcionamiento de la atención, de la persistencia, el autocontrol, la disciplina y la audacia” (p.1). Al fortalecer estos puntos el atleta va a poseer la tenacidad para mejorar y la ambición por ganar la competencia.

La motivación es un factor que se pretende desarrollar en cada etapa del entrenamiento, porque sin duda esta variable es la que guiará la consecución de los objetivos trazados.

La preparación psicológica del velocista de 100 metros es el último aspecto que se debe tomar en consideración en el entrenamiento del atleta, ya que la finalidad de la presente investigación es acondicionar al atleta juvenil en aspectos tanto psicológicos como desarrollar las capacidades físicas del deportista, preparándolo para la competencia y pueda obtener resultados favorables y alentadores para él.

### **Pertinencia del sistema de entrenamiento en bloques a velocistas juveniles de 100 metros que están a tres meses de iniciar el campeonato**

La validez del sistema de entrenamiento por bloques para velocistas de 100 metros se fundamenta en la aplicación del método de recolección de datos secundarios, el cual permite recopilar datos secundarios de carácter científico, es decir, que el sistema de entrenamiento se basa en la recopilación de investigaciones que tienen un alto grado de

confiabilidad ya que estas investigaciones ya fueron puestas en práctica generando resultados positivos, por tal motivo le da a la investigación un alto grado de aproximación a la realidad y resultados favorables para el velocista.

Dentro de la investigación también se ocupó el Método Descriptivo para lograr describir el proceso que debe seguir el sistema de entrenamiento por bloques, así como también se utilizó el Método Enfoque de Sistema, con el cual se pudo delimitar y estructurar la investigación logrando seguir una secuencia lógica durante todo el proceso investigativo. Por otro lado, también se aplicó el Método Analítico, el cual permitió elegir y establecer el sistema de entrenamiento más adecuado para un velocista juvenil de 100 metros y las diferentes etapas que se deben aplicar.

La metodología antes usada se aplicó con el único fin de que los resultados que la presente investigación persigue sea reflejar la correcta adecuación de una preparación tanto física como psicológica, donde el grado de motivación y concientización aumente, de manera que el atleta adopte un pensamiento optimista, donde pueda asumir valores de perseverancia, compañerismo, compromiso, humildad, lealtad a sí mismo, entrega y dedicación, inclusive se lo forma para que pueda asumir las derrotas y no sucumba ante la desesperación o decepción y encuentre la manera de manejar el estrés al que debe enfrentarse por el duro entrenamiento al que va a estar sometido y la presión bajo la que estará. Así mismo, se desarrollaran y mejoraran las capacidades físicas del deportista, de manera que al momento de presentarse a la competencia se encuentre en óptimas condiciones para competir contra sus adversarios.

## **CIERRE**

### **CONCLUSIONES**

- El sistema por bloques permite a los velocistas juveniles de 100 metros desarrollar sus capacidades físicas y psicológicas, permitiendo controlar el avance del atleta de manera que se pueda corregir las falencias y perfeccionar la técnica.
- El sistema investigado permite obtener resultados en un periodo de tiempo corto, se puede controlar el entrenamiento por meses, debido a la distribución por bloques permite aumentar las cargas del entrenamiento a nivel que el tiempo transcurre.
- El sistema por bloques permite acompañar la preparación física con una preparación psicológica donde se puede preparar la mente del velocista para que resista el duro entrenamiento y mantenga una motivación por ganar la competencia.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda que para el entrenamiento de un atleta juvenil en carreras de 100 m. se necesita de más tiempo para la preparación si se quiere llegar a obtener mejores resultados al momento de la competencia, por eso no es favorable tres meses de entrenamiento antes de iniciar la competencia.
- Se debe complementar al atleta con una buena nutrición que le permita al deportista rendir durante sus entrenamientos, sacando al máximo su rendimiento y logrando obtener resultados óptimos en la competencia.
- La hidratación es parte fundamental en el atleta por que ayuda a regular la temperatura del organismo y lubrica las articulaciones, también es importante lograr una adecuada hidratación antes, durante y después del entrenamiento porque si no se está apropiadamente hidratado el cuerpo no va a funcionar en su nivel óptimo.

## REFERENCIAS

- Arroyo Toledo, J. J. (2012). Periodización inversa en el entrenamiento deportivo actual. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(165), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd165/periodizacion-inversa-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>
- Brooks Rodríguez, Y., Rivery Bring, D., & Negret Martínez, L. (2013). Combinación de métodos para el desarrollo de la resistencia en atletas juveniles. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(185), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd185/combinacion-de-metodos-para-la-resistencia.htm>
- Cano, L., & Moreira, R. (2014). Guía para la planificación del entrenamiento deportivo. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(189), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd189/guia-para-la-planificacion-del-entrenamiento.htm>
- Font Landa, J., & Font Fals, J. (2013). Sistema de mesociclos integrados para la formación deportiva. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(179), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd179/sistema-de-mesociclos-para-la-formacion-deportiva.htm>
- García Cantó, E., & Pérez Soto, J. J. (2013). Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 17(177), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd177/entrenamiento-de-la-fuerza-y-la-resistencia.htm>
- Menéndez, F., & Estua, J. (2013). Entrenamiento psicológico para contribuir al desarrollo de la preparación psicológica. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(184), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-preparacion-psicologica.htm>
- Mitjans Torres, P., Costa Acosta, J., Rodríguez Madera, A., & Ruiz Viladón, R. (2013). Características del desarrollo de la capacidad física resistencia aeróbica en las clases de Educación Física en la Universidad de Pinar del Río. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(184), 1. Obtenido de

<http://www.efdeportes.com/efd184/desarrollo-de-la-capacidad-fisica-resistencia.htm>

Moas Acevedo, E., & Dopico Pérez, H. (2013). La preparación psicológica en el contexto del entrenamiento deportivo. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 18(184), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd184/la-preparacion-psicologica-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>

Pensado Delgado, J., & Russell González, L. (2014). ¿Cómo diseñar el plan de preparación psicológica en los jóvenes deportistas? *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 19(195), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd195/disenar-el-plan-de-preparacion-psicologica.htm>

Ramos Danger, L. (2011). Propuesta de un sistema de trabajo para el desarrollo de la resistencia a la velocidad en corredores de 100 y 200 metros. *Lecturas, Educación Física y Deportes*, 16(163), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd163/resistencia-a-la-velocidad-en-100-y-200-metros.htm>

Remiro, G., García, J. M., & Da Silva, M. E. (2013). *La Halterofilia aplicada al deporte: su enseñanza, uso y aplicación* (Primera ed.). Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva.

Ruiz Sánchez, J., Arencibia, L., & Morales Ferrer, A. M. (2011). El ritmo de carrera en la prueba de 400 metros con vallas. Consideraciones teórico-metodológicas de su entrenamiento. *Lecturas, Educación Física y Deportes*(16), 1. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd161/ritmo-de-carrera-en-400-metros-con-vallas.htm>