

Universidad Mayor

Magister en Entrenamiento Deportivo

Proyecto Final



*Entrenamiento periodizados para
corredores autónomos*

SOLO USO ACADÉMICO

Ricardo Alberto Sandoval Martínez

Profesor Educación Física

Diciembre, 2018

Contenido

1	Resumen ejecutivo del proyecto.....	3
2	Antecedentes	4
2.1	Definiciones iniciales	5
2.2	Identificación de la problemática	5
2.3	Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto	7
2.4	Estructuración de la Problemática	7
2.5	Referentes.....	9
3	Objetivos y metas	10
3.1	Objetivo General	10
3.2	Objetivos Específicos.....	10
4	Presentación de la estrategia	11
5	Actividades a desarrollar.....	12
6	Presupuesto	16
6.1	Detalle por tipo de Costo del Proyecto.....	17
6.2	Cuadro resumen.....	18
6.3	Flujo de caja	19
7	Evaluación del Proyecto.....	21
7.1	Indicadores de Evaluación Expost y metas	21
7.2	Indicadores de gestión.....	22
8	Anexos.....	23
8.1	Cuestionario Runners Parque EL Llano.....	23
9	Bibliografía	27

1 Resumen ejecutivo del proyecto.

El running es una actividad deportiva que se encuentra de moda hace ya varios años en nuestro país y que cada vez propone nuevas actividades, nuevas carreras y por ende tiene nuevos adeptos.

Los entrenamientos de esta actividad pueden ir desde 3 días a la semana hasta 7 días a la semana dependiendo de los objetivos que tengan las personas pero a la vez el entrenamiento debe de tener una planificación según el deportista que se esté entrenando y claramente el deporte (Navarro, 2018)

El proyecto a presentar tendrá como objetivo general “Implementar un grupo de running con entrenamientos periodizados para lo runners autónomos del Parque EL Llano de San Miguel” el cual comprenderá un entrenamiento completo para las personas, pasando por la preparación física, preparación técnica y la carrera como tal, dándole a cada persona una planificación lo más individualizada posible y en casos poder entrenar en grupo, además una sistematización en los entrenamientos, partiendo desde una base de 3 días a la semana los cuales serán supervisados y agregando según sea necesario, más días a la semana y a la vez según las posibilidades de las personas.

Esto se llevara a cabo en el Parque el Llano de San Miguel, esto debido a que se detectó una debilidad importante en este parque relacionado al deporte; hay mucha gente que realiza actividad física entre estas el running, pero de manera autónoma, por ende les falta alguien que los pueda supervisar, enseñar nuevas formas de entrenar y los fundamentos básicos en el running, siendo esta la necesidad a abordar para poder corregir, de aquí el poder implementar un grupo de running.

Aparte de los entrenamientos a realizar, físicos, técnicos y de carrera; se llevaran a cabo controles para tener los ritmos de entrenamientos y de carrera, entrenamientos en pista cuando se pueda asistir y entrenamiento en cerro, también de ser posible y claramente participar en alguna carrera siendo uno de los objetivos personales de los runners.

EL proyecto como tal se pondrá en ejecución a partir de la 3 semana de Diciembre del 2018 extendiéndose hasta que se puede sostener el grupo, esto debido a que se llevara a cabo de manera particular, por lo que los gastos y beneficios económicos obtenidos por el serán a cargo del profesor o encargado que lleve a cabo el proyecto.

El proyecto se comenzara a realizar con la difusión de este y los permisos necesarios para utilizar el parque semanas antes, específicamente desde la última semana de Noviembre del 2018.

El proyecto en sus inicios como será realizado de manera particular no se buscara obtener una ganancia ni tampoco un sueldo del profesor, durante los primeros 3 meses, a partir del 4° mes si se deber poder pagar al profesor que sería un sueldo de \$120.000, por otra parte el primer mes se hará una inversión de aproximadamente \$110.000 para tener los artículos deportivos necesarios y los flyers para la publicidad.

Una vez cumpliendo los 4 meses se tiene como método de verificación y evaluación de proyecto el tener 6 personas activas en el grupo, esto debido a que mensualmente se cobrara \$20.000 y con las 6 personas se pagaría por lo menos al profesor a cargo, en este caso, el mismo que lleva a cabo todo el proyecto.

De no tener las 6 personas se evaluara cuantas faltan y que se podría hacer para aumentar el número de participantes.

2 Antecedentes

En Santiago y a lo largo de todo Chile existen muchos grupos de running, los cuales se dedican a entrenar a las personas para que puedan correr alguna carrera de su gusto.

A la vez hay lugares en los cuales no hay algún tipo de grupo que pueda prestar este servicio, y un caso claro de esta situación es en el parque el llano d San Miguel, lugar en el que muchas personas trotan o entrenan pero si tener la supervisión de algún tipo de profesional.

Esto conlleva a que las personas entrenan a su parecer o con algún tipo de instrumento encontrado en alguna parte, como internet o alguna aplicación; siendo la principal problemática que presenta este sector el no poseer un grupo de entrenamiento para el running y que las personas que entrenan de manera autónoma no poseen una periodización de su entrenamiento, esto se da principalmente porque la gente no posee os conocimientos necesarios para poder entrenarse de manera autónoma, el hecho de que no hay algún grupo dedicado a esto en el sector y los que hay quedan relativamente lejos, otras comunas, y además por el factor económico, tiene un valor alto, lo que no es accesible para todos.

Para poder solucionar este problema detectado es que se implementara un grupo de running en el parque el llano, donde se podrá entrenar de manera integral; físico, técnico y de carrera; y a la vez personalizada, cumpliendo de manera presencial 3 veces a la semana y dando si así lo amerita, plan de entrenamiento extra.

Por otro lado, como antes se mencionó, existen otros grupos de running solo que quedan en comunas que no son cercanas al parque, como en Ñuñoa, Providencia, Las Condes, Vitacura, entre otras y a la vez en el parque hay grupos de entrenamiento pero que no cumplen con los objetivo para ser un grupo de running.

Para este apartado y poder investigar y tener más antecedentes se ocupara el cuestionario que se encuentra en los anexos, ya que algún apartado científico frente a este tipo de problemática no lo hay.

2.1 Definiciones iniciales

Técnica de carrera: según el comportamiento de pie, la resultante de la fuerzas de impulsión formará con el suelo un ángulo muy variable y el ritmo de carrera sufrirá modificaciones consecutivamente. La zancada es el ciclo completo que recorre el pie desde que pierde contacto con el suelo hasta que denuevo se apoya en el, está constituida, por tanto, por dos pasos, y para su estudio detallado se distinguen las siguientes fases: impulso, suspensión, apoyo, recepción, posición del tronco, posición de la cabeza. (Lazcorreta, 2004)

Resistencia aeróbica: poco intenso, tendiendo a la máxima duración, el aporte de oxígeno por la respiración cubre todas las necesidades, es el que corresponde con el entrenamiento de la resistencia, general, orgánica o cardiorrespiratoria. (Lazcorreta, 2004)

Fuerza resistencia: La combinación de fuerza y resistencia crea resistencia muscular, es decir, la capacidad para ejecutar muchas repeticiones contra una oposición dad y durante un periodo de tiempo prolongado. (Bompa, 2006)

Entrenamiento periodizado: el proceso de entrenamiento en el transcurso de largos intervalos de tiempo se estructura por periodos. Es decir, se operan variaciones periódicas lógicas que de un modo u otro afectan a todos los elementos de la estructura y el contenido del entrenamiento: su orientación medios, métodos, correlaciones de la preparación física general y especial, dinámicas de las cargas, etc. (Matviev, 1982)

2.2 Identificación de la problemática

En Santiago y a lo largo de todo el país existen varios lugares públicos que sirven para realizar entrenamiento físico o cualquier tipo de actividad física.

En los parques principalmente se ve mucha gente trotando, corriendo y de esta misma manera, entrenando para alguna carrera a la cual se inscribieron.

Este entrenamiento en algunas ocasiones es dirigido por algún entendido en el tema, el cual puede ser un profesor de Educación Física, personal trainer o alguien que ha corrido alguna vez y tiene algún tipo de conocimiento; por otro lado está la gente que entrena de manera autodidacta.

Han visto un tutorial en youtube, o están siguiendo un plan que han visto en alguna aplicación.

Los corredores hay veces que solo entrenan lo correspondiente a la carrera, dejando de lado la parte física y/o la parte técnica y junto con esto no entrenan de manera consecutiva en la semana o en semanas, solo una, dos o tres veces a la semana.

Todas estas problemáticas se traducen en que no poseen un entrenamiento planificado para poder mejorar y/o aprender nuevas habilidades y capacidades.

Es por esto que como problemática principal que se abordara es el hecho de que los runners no poseen un entrenamiento periodizado para sus carreras u objetivos planteados, por ende se llevara cabo todo lo contrario, el tener planificaciones periodizadas para los runners específicamente del Parque el Llano en la comuna de San Miguel.

Todos estos antecedentes se obtuvieron del análisis FODA que se llevó a cabo a la realidad que hay en el Parque El Llano con respecto a los corredores o runners que hay ahí y no participan en algún grupo de running, el cual se muestra a continuación.

FODA: Runners autónomos del parque el llano de San Miguel

<p>Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacio adecuado para entrenar. • Áreas verdes de entrenamiento • Buena iluminación 	<p>Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de preparación física para corredores. • Entrenamientos no sistematizados. • Entrenamientos no Periodizados
<p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gran cantidad de personas practicando running, actividad de moda. • Amplia gama de literatura para interiorizar en el deporte. • Aplicaciones móviles dirigidas al entrenamiento. • Gran cantidad de personas en la ciudad. • Campañas publicitarias referentes a la actividad física 	<p>Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupo de Runners en comunas cercanas • Gimnasios cercanos en comunas aledañas • Violencia en barrios cercanos

2.3 Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto

La población beneficiada con este proyecto serán todas las personas que se quieran unir para practicar running de manera supervisada.

Entre las personas que se pueden incluir están: todos los runner que entrenan de manera autónoma, algún runner que se quiera cambiar de grupo por distintos motivos, algo nuevo, comodidad económica o de traslado, también la gente que realice alguna otra actividad deportiva y quiera integrarse al running, o bien gente que quiera integrarse a esta actividad deportiva sin tener alguna actividad que hacer con anterioridad.

El Proyecto se llevara a cabo en el parque el llano, el cual se encuentra en la comuna de San Miguel, tiene una extensión de aproximadamente 2 km, por lo que el punto de encuentro para comenzar los entrenamientos será la esquina de Fernando Lazcano con el parque.

La gente de la comuna no tendría problemas en acudir a este grupo de entrenamiento como así también las personas que vivan en comunas cercanas como San Joaquin, Pedro Aguirre Cerda o La Cisterna, además tiene buen acceso por el Metro, por lo que personas de comunas un poco más retiradas podrían participar sin problemas.

2.4 Estructuración de la Problemática

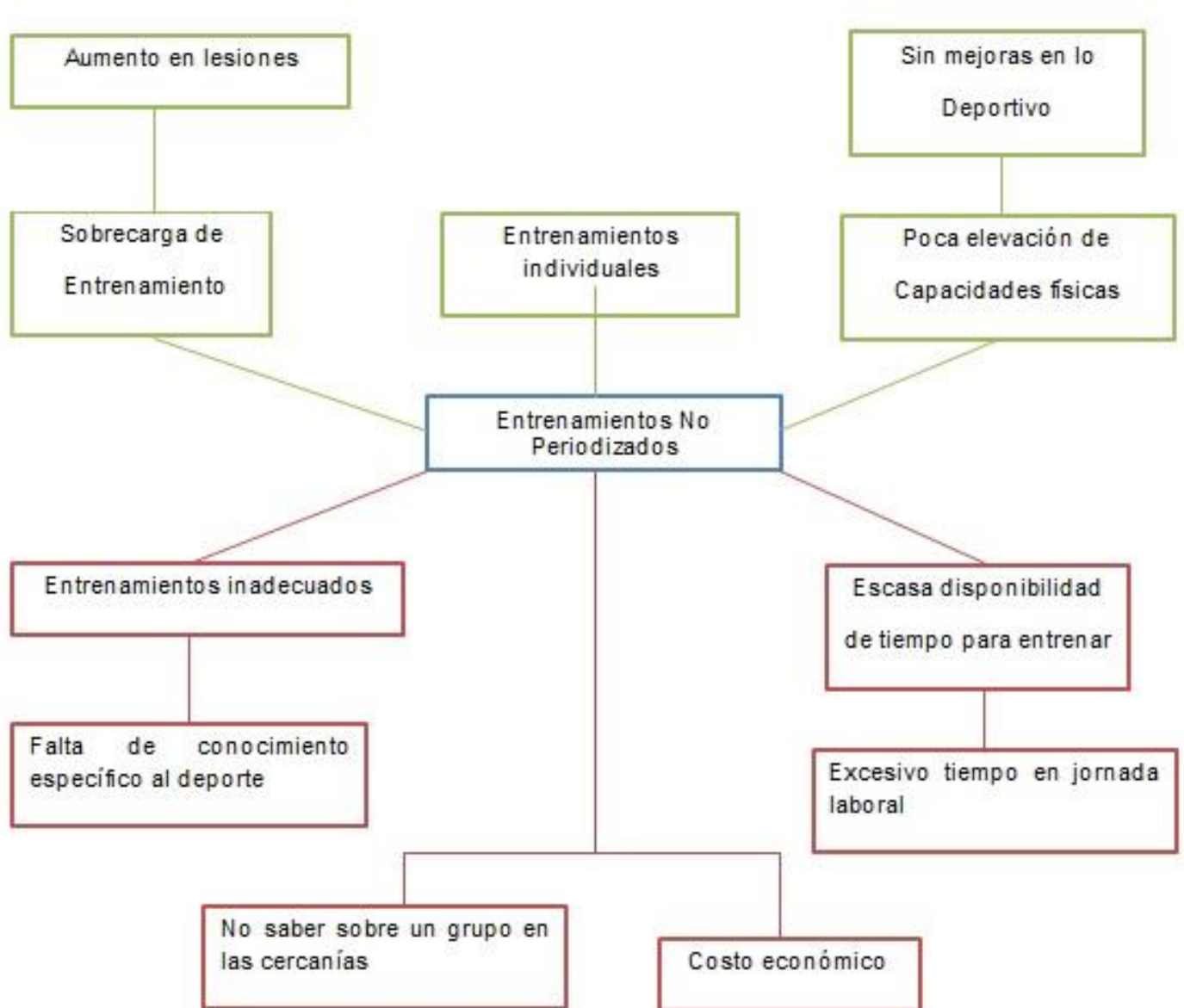
La problemática principal detectada en el FODA es que los runners que entrenan de manera autónoma no tienen una planificación para sus entrenamientos, y por ende no tienen una periodización de sus entrenamientos.

Entre las causas del porque no realizan un entrenamiento planificado esta la falta de conocimiento sobre el deporte o el no saber si existen grupos en los alrededores de donde entrenan o viven.

Mientras que en los principales efectos de el no poseer una planificación adecuada del entrenamiento están la sobrecarga de entrenamiento y la baja o nula elevación de las capacidades que debiesen entrenarse.

De manera más detallada se ve en el árbol de problemas que se visualiza en la siguiente página.

Arbol de Problemas



2.5 Referentes

La práctica de ejercicio físico y/o deporte en Chile tiene unos índices muy pequeños que datan aproximadamente de un 31.8% en la población chilena mayor de 18 años (Ministerio del deporte, 2016), de la mano esta que la población Chile tiene uno de los más grandes índices de sedentarismo en Sudamericana, el cual data de un 86.7% obtenido en la encuesta nacional de salud, 2016.

Es por esto que el tener una amplia gama de actividades deportivas en distintas comunas del país disminuirían los porcentajes de sedentarismo y aumentando los índices de actividad física realizada.

Grupos de running en la región metropolitana hay y varios, de maneras amateurs, y hasta más profesionalizados, pero el problema está en que la gran mayoría se encuentran en sectores de la zona oriente de Santiago y otros en el estadio nacional, lugares poco accesibles o muy retirados para la gente que practica este deporte en la zona sur de Santiago o en sectores más centrales o ponientes.

El llevar a cabo este proyecto ayudaría a aumentar y disminuir los índices antes mencionados, colaborando en la adherencia deportiva de algunas personas o bien teniendo supervisiones por parte de un profesional en la realización de esta actividad.

3 Objetivos y metas

3.1 Objetivo General

- Implementar un grupo de running con entrenamientos periodizados para lo runners autónomos del Parque EL Llano de San Miguel.

3.2 Objetivos Específicos

- Sistematizar entrenamientos personalizados para running
- Implementar la preparación física para el running
- Desarrollar la técnica de carrera en el running
- Contar con 6 inscritos mínimo en el team al 4° mes
- Participar en una carrera como objetivo fundamental

SOLO USO ACADEMICO

4 Presentación de la estrategia

El problema principal a resolver en este proyecto es la implementación de un grupo de running, el cual cumpla con entrenamientos periodizados y sistemáticos, por ende para resolver la primera problemática se presenta la iniciación del grupo de running denominado “Runners El Llano”, el nombre es debido al lugar en el cual se llevara a cabo, que será el parque El Llano, para ser más específico, el punto de encuentro será a metros de la esquina de Fernando Lazcano con El parque El Llano.

Los entrenamientos de manera presencial serán los días lunes, miércoles y viernes en el horario de 19:39 – 21:00 horas, dicho esto, se pueden realizar entrenamientos de manera autónoma por parte de los participantes, según los objetivos que tenga y se deba entrenar más de lo que se hará presencial; junto con esto, y para fortalecer el proyecto, habrán días acordados para hacer entrenamientos en algún lugar distinto al parque, como por ejemplo una pista atlética o ir a un cerro.

La parte sistemática del proyecto se cumple realizando los entrenamientos los días antes mencionado y a la vez logrando que los runners asistan de manera recurrente a los entrenamientos.

Por otra parte la periodización de los entrenamientos se hará pensando en los objetivos que tengan las personas o el grupo en general, por lo que los entrenamientos tendrán distintos componentes a realizar:

- Entrenamientos técnicos: los cuales se basaran en la mejora de la técnica deportiva al correr, braceo, nivel del tronco, cadencia de la carrera, zancada, entre otros aspectos a mejorar.
- Entrenamientos físicos: este es un componente muy importante a tener en cuenta, ya que es en el que se desarrollaran o se aumentaran las cualidades físicas como la fuerza, la resistencia, flexibilidad, o velocidad, además de cumplir con la prevención de lesiones al momento de correr o entrenar.
- Entrenamientos de la carrera: en este punto es donde se pondrán en práctica los dos puntos anteriores, el poder tener más fuerza para que la carrera sea más fácil y a la vez la técnica adquirida pueda también facilitar la carrera, sin embargo hay que tener en cuenta que el correr hará que los runners puedan acostumbrarse a los kilometrajes, los distintos ritmos de carrera y se puedan conocer en esta parte que es esencial.

También en estos entrenamientos se desarrollara la parte aerobica de los runners que como objetivo siempre esta poder mejorarla y de esta manera podrán mejorar las marcas y tiempos que obtendrán en las carreras programadas

5 Actividades a desarrollar.

Para poder llevar a cabo las actividades hay que tener 3 puntos en cuenta que son muy importantes

- Difusión
- Entrenamientos
- Carrera para visualizar resultados.
- Trámites

Por ende se comenzara con una difusión de distintas maneras, entrega de flyer en el sector los mismos días que se desarrollaran las actividades presenciales del grupo, los días domingo en la ciclo-recreovia, entrega en edificios, dejar flyer en sectores estratégicos; entrada al metro, negocios, locales de comida rápida.

Al mismo tiempo se necesita ir a hablar al municipio para saber si hay que cumplir con algún tipo de permiso para desarrollar la actividad, si es así poder tenerlo y cumplir con la normativa lo antes posible para desarrollar las actividades principales sin ningún tipo de problema.

Luego de esto se comenzara con los entrenamientos, entre los cuales habrán: entrenamientos físicos, entrenamientos técnicos y de coordinación y entrenamientos específicos de carrera.

Estos entrenamientos se llevaran a cabo los días lunes, miércoles y viernes, desde las 19:30 horas a las 21:00, este horario se da pensando en las personas que trabajan y puedan ser partícipes de esta actividad luego del horario laboral.

Finalmente buscando una carrera en la cual participar y ver si los objetivos se cumplen, mejorar el rendimiento deportivo junto a su preparación física y técnica, por el calendario chileno, la primera gran carrera del running en Chile es la MDS (Maratón de Santiago), por ende este sería el encuentro en el cual medir los avances deportivos de las personas que fueran a participar del grupo.

Para el segundo semestre y siguiendo un plan parecido con cambios en las cosas por mejorar, La Maratón de Viña del Mar sería el desafío y el gran objetivo para este semestre

Carta Gantt

Actividades	<i>Noviembre</i>	<i>Diciembre</i>					<i>Enero</i>			
Semanas	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28
D1										
D2										
D3										
ET										
EF										
EC										
CC										
TR										

Actividades	<i>Febrero</i>				<i>Marzo</i>				<i>Abril</i>				
Semanas	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29
D1													
D2													
D3													
ET													
EF													
EC													
CC													
TR													

Actividades	Mayo				Junio				Julio				
Semanas	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
D1													
D2													
D3													
ET													
EF													
EC													
CC													
TR													

Actividades	Agosto				Septiembre					Octubre	
Semanas	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14
D1											
D2											
D3											
ET											
EF											
EC											
CC											
TR											

Simbología

<i>Difusión</i>	<i>Pegar flyer en negocios, centro comercial</i>	<i>D1</i>
	<i>Entrega de flyer parque</i>	<i>D2</i>
	<i>Redes Sociales Facebook e instagram</i>	<i>D3</i>
<i>Entrenamientos</i>	<i>Entrenamiento Técnico</i>	<i>ET</i>
	<i>Entrenamiento Físico</i>	<i>EF</i>
	<i>Entrenamiento de carrera</i>	<i>EC</i>
<i>Competencias</i>	<i>Carreras o controles</i>	<i>CC</i>
<i>Tramites</i>	<i>Trámites municipales, varios</i>	<i>TR</i>

SOLO USO ACADÉMICO

6 Presupuesto

El proyecto debido a que se llevara a cabo de manera particular, los costos pasarían cargo de la persona que pondrá en ejecución el proyecto, las horas hombre y las clases como tal, pasarían a correr por parte del profesor a cargo.

Por ende hay que realizar proyecciones de tiempo y de costo para saber cuánta gente se necesitaría para poder pagar al profesor, recuperar el dinero invertido y poder tener dinero como utilidad.

Es por esto que a la gente interesada y que quiera ser parte del grupo de running tendrá que cancelar una mensualidad de \$20.000, teniendo en cuenta que las primeras clases (3 clases) serán gratuitas, el resto del mes se cancelaria de manera proporcional a \$2.000 por clase.

Para la implementación y ejecución del proyecto se debe invertir en varias cosas para poder poner en pie el proyecto, entre las cuales destaca:

- Implementos deportivos
- Publicidad
- Masificación

Es por esto que la inversión que se haga, se relacionara con uno de los objetivos pensando que en los primeros 3 meses no habrá ganancia como para pagar al profesor a cargo, y pensando que desde el 4° mes se podrá pagar al profesor que realizara los entrenamientos.

Los detalles del presupuesto y recursos que se necesitan son los siguientes:

6.1 Detalle por tipo de Costo del Proyecto

a. Recursos humanos

Tipo de recurso humano	Cant. De recurso humano	N° total de clases del recurso humano	Valor Clase (pesos \$)	Valor total (pesos)	Tipo de financiamiento
					Particular
Profesor	1	12	10000	120000	120000

b. Implementos

Descripción	Cantidad	Valor unitario (Pesos \$)	Valor total (Pesos \$)	Tipo de financiamiento
				Particular
Set de lentejas	1	15000	15000	15000
Escalera de coordinación	1	10000	10000	10000
Matt (colchoneta)	2	5000	10000	10000
Bandas elasticas	4	2500	10000	10000
Balón Medicinal	2	15000	30000	30000
Totales			75000	75000

c. Publicaciones e impresiones

Descripción	Cantidad	Valor unitario (Pesos \$)	Valor total (Pesos \$)	Tipo de financiamiento
				Particular
Tinta blanco y negro	1	10000	10000	10000
Tinta color	1	10000	10000	10000
Resma de hojas	1	3000	3000	3000
Papel fotográfico	1	6000	6000	6000
Scotch	2	1000	2000	2000
Publicidad Redes sociales	2	2000	4000	4000
Costo Total			35000	35000

6.2 Cuadro resumen

Presupuesto 1° mes

Resumen tipo de gasto	Aportes propios (\$)	Total (\$)
Recursos humanos	-----	-----
Implementos	75.000	75.000
Publicaciones e impresiones	35.000	35.000
Total	-----	110.000

Cuadro resumen 4° mes

Resumen tipo de gasto	Aportes propios (\$)	Total (\$)
Recursos humanos	120.000	120.000
Implementos	20.000	20.000
Publicaciones e impresiones	5.000	5.000
Total	-----	145.000

6.3 Flujo de caja

Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
110000	10000	10000	145000	130000	130000
Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Total
130000	145000	130000	130000	130000	1200000

SOLO USO ACADÉMICO

SOLO USO ACADÉMICO

7 Evaluación del Proyecto

7.1 Indicadores de Evaluación Expost y metas

Objetivos específicos	Indicadores de resultado	Medios de Verificación
<ul style="list-style-type: none"> Sistematizar entrenamientos personalizados para running 	<ul style="list-style-type: none"> -Planificaciones Mensuales -Cantidad de entrenamiento por semana. 	<ul style="list-style-type: none"> -Planificación entrenamiento físico técnico y de carrera. -3 entrenamientos a la semana supervisados. -Clase efectiva con entrenamiento principal
<ul style="list-style-type: none"> Implementar la preparación física para el running 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumento de la condición física general por medio de entrenamientos sistematizados -Cantidad de sesiones de preparación física específica y general -Disminución y prevención de lesiones 	<ul style="list-style-type: none"> -Aumento del VO2max. -Aumento en la cantidad de preparación física, variedad de ejercicios. -Mantener las lesiones lo más cercano al 0% en los runners.
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar la técnica de carrera en el running 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora de la técnica específica de carrera -Disminución de lesiones 	<ul style="list-style-type: none"> -realización de técnica de carrera con modelo biomecánico, lo más parecido. - Mantener las lesiones lo más cercano al 0% en los runners.
<ul style="list-style-type: none"> Participar en una carrera como objetivo fundamental 	<ul style="list-style-type: none"> -Carrera programada -Inscripción en carrera y participar 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiempos antes versus tiempos realizados - Mejora de las marcas en carrera
<ul style="list-style-type: none"> Contar con 6 inscritos mínimo en el team al 4º mes 	<ul style="list-style-type: none"> -Inscripción de corredores mes a mes 	<ul style="list-style-type: none"> -Inscritos activos al 4º mes, mínimo 6.

7.2 Indicadores de gestión

- o Se realiza promoción del proyecto antes y durante la ejecución de esté.
- o Gestión de permisos municipales
- o El profesor comienza la clase a tiempo
- o Existencia de planificación de cada sesion
- o El profesor mantiene la estructura de clase (calentamiento, parte principal, vuelta a la calma)
- o El encargado mantiene al dia el trabajo administrativo (planificaciones, permisos municipales, publicidad, asistencia de los corredores, entre otras

SOLO USO ACADÉMICO

8 Anexos

8.1 Cuestionario Runners Parque EL Llano

Objetivos

El presente cuestionario tiene como finalidad poder recopilar información sobre los tipos entrenamientos y gustos por estos, que realizan los runners del Parque El Llano, para saber que mejorar, que corregir o que agregar en los entrenamientos del proyecto que se llevara a cabo.

El siguiente cuestionario es de manera anónima, solo se necesitaran datos relacionados a rangos de edad que se establecerán con el análisis de dato y el sexo al que pertenecen.

Instrucciones

Para responder el siguiente cuestionario lea atentamente cada pregunta o afirmación.

Debe marcar solo una de las respuestas que hay en las preguntas o afirmaciones con una X, mientras que en las preguntas que requieran de una respuesta escrita, solo responder lo señalado en la pregunta.

ITEM I: Datos demográficos

1. Sexo:
2. Edad:
3. Comuna de residencia:

ITEM II: Pertenencia a grupo.

4. ¿Entrena con un grupo de running?

Sí No

-Si respondió si, ¿en qué grupo entrena?

5. ¿En qué comuna y lugar queda el grupo en el que entrena?

6. ¿Cuánto tiempo lleva entrenando en ese grupo?

7. Si respondió no, ¿ha entrenado alguna vez con un grupo de running?

8. ¿Por qué no ha entrenado en algún grupo de running?

Por Dinero Por lejanía de estos Porque no sé si hay alguno cerca

Prefiero entrenar solo Tiempo no acomodan

9. ¿Le interesaría integrar un grupo de running?

Si No

ITEM III: Regularidad de entrenamiento

10. ¿Cuánto tiempo lleva practicando el running?

Menos de 6 meses Entre 6 meses y un año

Entre 1 y 3 años Más de 3 años.

11. ¿Cuantas veces a la semana entrena pensando en el running?

1-2 días 2-5 días más de 5 días

ITEM IV: Tipo de entrenamiento

	Nunca	Ocasionalmente	Regularmente	Siempre
Realizó				

entrenamiento de preparación física.				
Realizó entrenamiento técnico (skipping, taloneo, entre otros).				
Realizó entrenamiento de carrera				
Realizó entrenamiento de coordinación				

ITEM V: Carreras y objetivos

16. Entreno pensando en un objetivo (Ej: carrera 5k-10k)

Si A Veces No

17. Si respondió si, mis objetivos son:

A corto plazo (mes a mes) Mediano plazo (2-3 meses) A largo plazo (+4 meses)

18. Las carreras que elijo, las elijo por:

Pensando en los objetivos De manera azarosa Por su propaganda

Costo económico.

19. Participo en una carrera...:

Cada mes Cada 2 meses 2 veces por año 1 vez al año

20. Tengo una planificación para mis carreras

Si no no lo sé

ITEM VI: Preferencias al entrenar

21. Me gusta realizar preparación física

Si A Veces No

22. Me gusta realizar técnica de carrera

Si A Veces No

23. Me gusta realizar entrenamientos con todos los componentes (físico, técnico, carrera)

Si A Veces No

24. Prefiero hacer entrenamientos sólo de carrera

Sí No

25. De manera libre escriba. Me gustaría que los entrenamientos de running fueran...

SOLO USO ACADÉMICO

9 Bibliografía

Bompa, T. (2006). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Paidotribu.

deporte, M. d. (2016). *IV Encuesta de hábitos de actividad física*. Santiago: Alcala.

Lazcorreta, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo, manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribu.

Matviev, L. (1982). *El proceos del entrenamiento deportivo* . Stadium.

Navarro, F. (05 de Noviembre de 2018). *Ef Deportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd67/planif.htm>

SOLO USO ACADÉMICO