

Perfeccionamiento del desempeño técnico en la fase de descarga del lanzador de disco pre-juvenil.

Autores:

Carolina Elizabeth Valverde Irua
kritoelizabeth1990@gmail.com

Carlos Fabián Morales Pillajo
morales1087@hotmail.com

Tutor:

Edgardo Romero Frómeta
eromero4@espe.edu.ec

Página web:

[\(PDF\) Perfil: Perfeccionamiento del desempeño técnico en la fase de descarga del lanzador de disco pre-juvenil](#)

Recibido: 30/1/2019

Aprobado: 21/2/2019

Publicado: 25/10/2019

RESUMEN

La técnica deportiva implica la enseñanza-aprendizaje de modelos o patrones específicos estudiados observacional y biomecánicamente que operan integralmente en cada gesto deportivo, el entrenamiento eminentemente técnico puede potenciar el rendimiento deportivo a corto y mediano plazo. Los efectos de la implementación de ejercicios para el perfeccionamiento técnico en la fase de descarga del lanzador de disco pre-juvenil. Bajo un muestreo intencional no probabilístico se seleccionaron a 15 atletas femeninas de lanzamiento de disco en la categoría pre-juvenil (16-17 años). Como diagnóstico preliminar se detectaron esencialmente 12 errores básicos del movimiento técnico en la fase de descarga, implementándose en un macrociclo de entrenamiento (2017-2018) ejercicios especializados en las 9 fases del lanzamiento del disco, y aplicándose en dos momentos de la preparación una prueba de lanzamiento del disco.

El mayor promedio o media se alcanzó como parte del postest (30,33m), incrementándose la distancia del lanzamiento en más de 6m al comparar los datos con el pretest (23,73m), existiendo unas diferencias significativas ($p= 0,000$) al comparar los datos obtenidos en los dos diagnósticos realizados.

PALABRAS CLAVE:

LANZADOR DE DISCO;
PRE-JUVENIL;
TÉCNICA DEPORTIVA.

ABSTRACT

The sports technique involves the teaching-learning of specific models or models studied observationally and biomechanically that operate integrally in each sport gesture, eminently technical training can enhance sports performance in the short and medium term. The effects of the implementation of exercises for technical improvement in the download phase of the pre-juvenile disc launcher. Under 15 intentional non-probabilistic sampling, 15 female discus throwing athletes were selected in the pre-juvenile category (16-17 years). As a preliminary diagnosis, 12 basic errors of the technical movement in the discharge phase were detected, implemented in a training macrocycle (2017-2018) specialized exercises in the 9 phases of the disc release, and a test was applied in two moments of the preparation. of the release of the disc. The highest average or average was reached as part of the posttest (30.33m), increasing the throw distance by more than 6m when comparing the data with the pretest (23.73m), there being significant differences ($p = 0.000$) when comparing the data obtained in the two diagnoses made.

KEYWORDS:

DISC LAUNCHER;

PRE-JUVENIL;

SPORTS TECHNIQUE