



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**TRAYECTORIA DEPORTIVA DE WILMA YANET ARIZAPANA**  
**YUCRA, ATLETA OLIMPICA PUNEÑA**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. YHONY PINO LAQUISE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2021**



## DEDICATORIA

A mi esposa, por su amor y apoyo incondicional cada instante de mi existencia.

A mis hijas, soñadora y perseverante en alcanzar sus altas metas. Mi inspiración y razón de vivir.

A mi madre, por su aliento permanente, su ejemplo de amor y generosidad.

A mis hermanos, por su grandeza de espíritu, nobleza de corazón y porque siempre están en mi mente.

**Yhony Pino Laquise**



## AGRADECIMIENTO

A las autoridades y docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación especialmente a la Escuela profesional de Educación Física, por haberme formado y contribuir en nuestro desarrollo profesional.

A mis jurados de tesis, por la gran dedicación y constancia mostrada hacia mi persona y hacia esta tesis, por darme la oportunidad de contribuir conocimientos con mi trabajo y de encontrar mi camino profesional.

A mi asesor por aceptar el asesoramiento de esta tesis, por su conocimiento, disciplina y paciencia demostrada en la elaboración de la presente tesis de investigación.

A Wilma Yanet Arizapana Yucra por su gran disposición y aceptación para la realización de tesis y permitir y facilitarme todos los documentos necesarios

GRACIAS



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 9**

**ABSTRACT..... 10**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN ..... 11**

**1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN ..... 12**

**1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 14**

1.3.1. Objetivo general..... 14

1.3.2. Objetivos específicos ..... 15

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. ANTECEDENTES ..... 16**

## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

**3.1. MÉTODOS..... 18**

**3.2. INSTRUMENTOS..... 19**



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN<sup>21</sup>

<b>4.1. RESULTADOS</b> .....	<b>21</b>
4.1.1. Inicios de vida deportiva y trayectoria de resultados deportivos.....	21
4.1.2. Resultados de nivel nacional e internacional.....	21
4.1.3. Resultado de las entrevistas entorno a wilma yanet arizapana yucra .....	24
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	<b>35</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	<b>36</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>37</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>40</b>

Área : Deporte

Tema : Trayectoria de vida deportiva de Wilma Arizapana

Fecha de sustentación: 11/ marzo/ 2021



## ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Trayectoria de resultados deportivos a nivel nacionales e internacionales .....	21
---	----



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Participa y gana varias competencias del Circuito Nacional del Fondismo Peruano.....	47
Figura 2. Antes de su participación en los Juegos Olímpicos London 2012.....	47
Figura 3. Participación en los Juegos Olímpicos London 2012 .....	48
Figura 4. Reporte del Diario Correo donde logro ocupar un meritorio primer lugar en la Maratón Internacional de los Andes 2016.....	49
Figura 5. Entrevista en Radio Onda Azul en el Programa Gaceta Deportiva .....	49
Figura 6. Medallas obtenidas durante su vida deportiva .....	50
Figura 7. Trofeos obtenidos a lo largo de su vida deportiva .....	50
Figura 8. Trofeos obtenidos a lo largo de su vida deportiva .....	51



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

IAFF	: Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo
FDPA	: Federación Deportiva Peruana de Atletismo
IPD	: Instituto Peruano del Deporte
COI	: Comité Olímpico Peruano
JDEN	: Juegos Deportivos Escolares Nacional





## RESUMEN

Trabajo de Tesis: “TRAYECTORIA DE VIDA DEPORTIVA DE WILMA YANET ARIZAPANA YUCRA, ATLETA OLIMPICA PUNEÑA”. Tiene como objetivo general recopilar su trayectoria de vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra atleta olímpica puneña, atleta que aportó momentos memorables a nuestra historia. Para esta investigación hicimos uso de diferentes métodos como son: Método biográfico, Método fenomenológico-etnográfico, Método hermenéutico-dialéctico los cuales nos posibilitaron nuestro trabajo satisfactoriamente. Este ha sido realizado para recoger los momentos trascendentales del quehacer deportivo de este atleta que consagró parte de su vida al deporte, con voluntad, disciplina, entrega total, aportándole momentos extraordinarios. Se aplicaron Técnicas de investigación, datos bibliográficos e uso de la entrevista; con una muestra intencional; ya que las mismas fueron aplicadas a familiares, amigos, compañeros de equipo, entrenadores, periodistas deportivos que aportaron datos importantes para esta investigación. Después de todo lo investigado llegamos a la conclusión de que existe un desconocimiento de la trayectoria de este atleta, por lo que recomendamos que se haga una mayor divulgación de su trayectoria deportiva. Haciéndolo extensivo para todos aquellos atletas sobre los cuales existe desconocimiento y poca divulgación de su trayectoria deportiva, la cual no debe ser olvidada.

**Palabras Clave:** Atletismo, vida deportiva, sudamericanos, panamericanos, mundial.



## ABSTRACT

Thesis work: "WILMA YANET ARIZAPANA YUCRA SPORTS LIFE PATH, ATHLETE OLIMPICA PUNEÑA". Its general objective is to compile his sports life trajectory from Wilma Yanet Arizapana Yucra, an Olympic athlete from Puno, an athlete who contributed memorable moments to our history. For this research we made use of different methods such as: Biographical method, Phenomenological-ethnographic method, Hermeneutic-dialectical method which enabled us to work satisfactorily. This has been carried out to collect the transcendental moments of the sports work of this athlete who devoted part of his life to sport, with will, discipline, total dedication, providing extraordinary moments. Research techniques, bibliographic data and use of the interview were applied; with an intentional display; since they were applied to family, friends, teammates, coaches, sports journalists who provided important data for this investigation. After all that has been investigated, we conclude that there is a lack of knowledge about the trajectory of this athlete, so we recommend that more disclosure be made of his sports career. Extending it to all those athletes about whom there is ignorance and little disclosure of their sports career, which should not be forgotten.

**Keywords:** Athletics, sports life, South Americans, Pan Americans, world.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación que ahora presentamos tiene como eje central de estudio el conocimiento biográfico e investigación social-histórica de una deportista.

El tema que pretende desarrollar esta Tesis supone una tarea complicada y difícil, ya que analizar un caso único significa que solamente se va a poder asumir una parcela concreta y específica de una realidad que nos gustaría conocer al completo. Al mismo tiempo la elección de un estudio determinado condiciona, hasta cierto punto, la metodología a emplear y el paradigma de investigación en el que se puede encuadrar el trabajo.

Entre los principales aspectos que han motivado la elección del objeto de estudio que ahora nos ocupa, podemos indicar, en primer lugar, un intento de mostrar que las historias de deportistas son un lugar privilegiado y un método apropiado para el estudio de la excelencia. Sigue las vicisitudes de la deportista desde su infancia hasta su gesta para la obtención del éxito mundial en su deporte.

En segundo lugar, la oportunidad del tratamiento de dicha temática de estudio, la relevancia del mismo y el hecho de tratar de consolidar y dar forma a una vía de investigación en desarrollo, han sido sin duda factores fundamentales en la elección definitiva del mismo.



En la actualidad con este tipo de estudios se trata no sólo de promocionar talentos sino también de protegerlos de forma completa y óptima. Así, también se centra en el aspecto de ganar después de ganar, la psicología de la superación continua.

## **1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Formulado y fundamentado el problema de investigación, así como es identificado sus objetivos generales y específicos en adelante, se describe las razones por las cuales se justifica básicamente los resultados deportivos de Wilma Yanet Arizapana Yucra, atleta olímpica puneña.

Muchos atletas, a lo largo de estos años han llenado de alegría a nuestro pueblo con sus grandes victorias, que se visten de diferentes colores en el brillo de una medalla, o del esfuerzo. Hoy forman parte de nuestra rica historia deportiva y de la gran constelación de estrellas que iluminan cada página gloriosa en las revistas y periódicos deportivos, que enmarcan la vida de deportista que sobresalió.

Los atletas puneños han hecho brillar nuestra bandera en competencias locales, nacionales e internacionales, Olimpiadas, Campeonatos Nacionales, sudamericanos, panamericanos sus medallas han sido premio a la constancia y tenacidad que lucha por mantener sus conquistas, su legado forma parte de nuestra rica historia y son fuente de inspiración para mí que decidí escribir e investigar sobre su vida de Wilma Yanet Arizapana Yucra.

La necesidad de reconocer la labor de nuestra atleta, enriquecer lo que hasta la fecha se ha escrito y contar con la historia del deporte base como legado para las nuevas generaciones.



Al averiguar sobre su vida deportiva de Wilma Arizapana, se pudo comprobar que de su historia se había escrito muy poco y se necesitaba enriquecer, revivir, que no podía quedarse al margen de aquellos que necesitaban conocer de su historial deportivo y que el reconocimiento de esta valiosa gloria, fueron también plasmadas como la parte espiritual que les corresponde.

Lo primero fue conocer si estos atletas meritaban tal condición, por sus lauros en el movimiento deportivo del cual formaron y al que le dedicaron casi toda una vida, lo otro era colocarlos dentro de la constelación de estrellas y definir las palabras claves haciendo y respondiendo esta pregunta.

Esta política y la necesidad de escribir la vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra, ha motivado la realización de la investigación, en ella se recoge los momentos trascendentales del que hacer deportivo de este atleta que consagró parte de su vida al deporte, con voluntad, entrega total, aportándole páginas gloriosas al movimiento deportivo peruano y puneño.

Wilma sinónimo de humildad, entrega deportiva, modestia, voluntad de ser y hacer, formado entre los mejores valores y actitudes, logrando ser verdadero ejemplo para los que comienzan en este mundo, para los ya consagrados y para nuestro pueblo. Goza del reconocimiento y la estima de los que de una forma tuvieron que ver con su formación o siguieron de cerca su trayectoria deportiva.

La decisión está tomada y solo queda narrar su historial deportivo lo más detallado posible.



La presente investigación será puesta a disposición de los futuros egresados con un título claro y sencillo “TRAYECTORIA DE VIDA DEPORTIVA DE WILMA YANET ARIZAPANA YUCRA ATLETA OLIMPICA PUNEÑA”

La investigación se realiza con la finalidad de:

- Conocer los resultados deportivos a nivel Regional, Nacional, e internacional de la deportista Olímpica Wilma Yanet Arizapana Yucra.
- Ofrecer antecedentes para aquellas personas que realicen similares investigaciones.
- Tomar como ejemplo las virtudes, los valores más destacados de este deportista que es un ejemplo de participación.

Finalmente, los resultados de la presente investigación servirán como guía a los estudiantes que vienen y que realizarán similares trabajos de investigación, trabajos que seguramente ampliarán.

Por las razones expuestas consideramos justificada el presente proyecto de investigación.

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Recopilar su trayectoria de vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra atleta olímpica puneña



### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer sus inicios de vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra.
- Resaltar los resultados deportivos de Wilma Yanet Arizapana Yucra a nivel nacional.
- Identificar los resultados deportivos de Wilma Yanet Arizapana Yucra a nivel internacional.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

Después de una exhaustiva indagación en búsqueda de antecedentes en la biblioteca especializada de la Facultad Ciencias de la Educación, en los repositorios online en la cual existen los siguientes proyectos de tesis relacionados al tema:

Cabanillas (2005) cuyo título de investigación: “Estudio social, el uso de una historia de vida en el deporte: método biográfico que pone de manifiesto el itinerario deportivo de un campeón de karate. La investigación tiene como objetivo general Conocimiento biográfico e investigación social-histórica de un deportista, campeón mundial de karate; llegando a la conclusión final “El relato de vida es una historia que nunca puede ser completada. Las vidas siempre continúan, son inconclusas, ambiguas, incoherentes, abiertas a narraciones múltiples, y a interpretaciones diversas.

Centeno (2014) cuyo título de la investigación: “Edwin Centeno Palomino gloria del deporte puneño desde sus inicios hasta la cumbre de su carrera deportiva”. La tesis tiene como objetivo general profundizar en el conocimiento y divulgar la vida deportiva de Edwin Centeno desde sus inicios como gloria del deporte puneño y peruano; llegando a la conclusión la opiniones y valoraciones recogidas afirman que Edwin Centeno Palomino fue ejemplo de abnegación, disciplina, voluntad y amor al atletismo, que lo hace merecedor de la condición de Gloria del deporte peruano.





Los Licenciados Cárdenas y Argelio (2009) realizaron la tesis: “Pablo Rojas una gloria deportiva cubana en Batibonico”, se planteó como objetivo general divulgar la vida deportiva de Pablo Rojas desde sus inicios como gloria del deporte cubano, llegando a la conclusión que con la realización de esa investigación se logró conocer la trayectoria deportiva de Pablo Rojas particularmente en los momentos cumbre de la carrera deportiva.

Los licenciados Álvarez y Madrigal (2009) realizaron la tesis “Héctor Merino Rangel, gloria deportiva espirituana en Softbol” se planteó como objetivo general relatar la trayectoria deportiva de esta gloria; atleta que apporto momentos memorables a nuestra historia y ahora se desempeña como entrenador deportivo en nuestra provincia de Sancti-Spíritus, teniendo como conclusión que las opiniones y valoraciones recogidas confirman que Héctor Merino Rangel es ejemplo de disciplina, esfuerzo y consagración, por su trayectoria, ha sabido ganarse la admiración y el respeto del pueblo y la condición de Gloria del Deporte Cubano.

PÉREZ MONTEAGUDO (2015) realizo la tesis Imara Valdez Agramonte, “Gloria del Deporte Cubano”, la tesis tiene como objetivo recopilar la información testimonial y gráfica, ordenar cronológicamente y valorar el desempeño deportivo y laboral de Imara Valdés Agramonte, “Gloria del Deporte Cubano”, llegando a la conclusión por su destacada trayectoria deportiva en el año 2010 se le otorga la Distinción Gloria del Deporte Revolucionario Cubano, avalados por los resultados alcanzados y ser considerada una de las balonmanistas más completa del país, que llegó a jugar pívot e interior tanto en Villa Clara como en la Selección Nacional.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. MÉTODOS

Para describir la trayectoria de vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra se utilizó los siguientes métodos y técnicas específicas de investigación histórica:

##### 3.1.1. Método Histórico-lógico

Lo histórico está relacionado con el estudio de la trayectoria real de los fenómenos y acontecimientos en el decurso de una etapa o un período. Lo lógico se ocupa de investigar las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno, estudia su esencia. Lo lógico y lo histórico se complementan mutuamente.

##### 3.1.2. Método Hermenéutico- Dialéctico

Como específico de la investigación social que nos permite el seguimiento de un orden lógico a nuestras pesquisas y nos orientan el tratamiento de la información ya que en sí mismo posee un proceso selectivo y sistemático de investigación, puesto que implica:

- a) Un profundo estudio de búsqueda y selección bibliográfica.
- b) Un proceso de sistematización de todo el conocimiento existente en relación al problema.
- c) Un posicionamiento crítico del investigador sobre los diferentes aportes científicos relacionados con el problema.



d) Elección y precisión del período histórico en la vida de Wilma Yanet Arizapana Yucra, así como la fuente documental a utilizar.

### **3.1.3. Método Fenomenológico – Etnográfico**

La historia de la vida, que nos permite abordar el estudio de un determinado proceso histórico- social o el conocimiento profundo de una cultura, grupo social o de una persona.

### **3.1.4. Método Biográfico**

Se pretende mostrar el testimonio subjetivo de una persona en la que se recojan tanto los acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia, lo cual se materializa en una historia de vida.

## **3.2. INSTRUMENTOS**

Entrevista: Se empleara con el objetivo de conocer las diferentes etapas de la vida de Wilma Yanet Arizapana Yucra, entrevista de relato de vida aplicada a:

- Wilma Yanet Arizapana Yucra (deportista)
- Padre de la deportista
- Entrenador
- Compañero atleta
- Periodistas deportivo



Resultados Deportivos: Memoria de Resultados Deportivos de Comité Olímpico  
Peruano, Instituto Peruano del Deporte y la Federación Deportivo Peruano.

Datos fotográficos: Se emplearon para registrar incidentes relevantes de una  
situación.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

##### 4.1.1. Inicios de vida deportiva y trayectoria de resultados deportivos

La necesidad de escribir la trayectoria deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra, nacida en el distrito de Chupa, Provincia de Azángaro y departamento de Puno, el día 1 de octubre de 1982. Sus estudios primarios inicio en Escuela Primaria 72162 Calachaca distrito de Chupa, práctica el atletismo desde sus 10 años. A la edad de 15, mientras cursaba el cuarto año de educación secundaria, obtuvo el segundo puesto en los Juegos Deportivos Escolares Nacionales (JDEN) efectuados a nivel nacional. Al finalizar el colegio en el colegio INA 125 chupa, y por insistencia de sus padres, ingresó a la Universidad Nacional del Altiplano en Puno, en donde estudió la carrera de Enfermería, la cual no concluyó, pues conoció a Miguel Mamani Quispe, su actual pareja, quien la motivó a dedicarse al atletismo profesional y se convirtió en su entrenador personal. Actualmente tienen tres hijos, Sofía, Lucelia y Juan Miguel.

##### 4.1.2. Resultados de Nivel Nacional e Internacional

**Tabla 1**

##### **Trayectoria de resultados deportivos a nivel nacionales e internacionales**

ESPECIALIDAD	EVENTO	TIPO CATEGORÍA	TIEMPO	POSICIÓN
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> QUITO ÚLTIMAS NOTICIAS 15K <b>País y Ciudad:</b> ECUADOR/QUITO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2017 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2017	MAYORES 15 KM	00:55:16	BRONCE
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO MUNDIAL DE MAYORES <b>País y Ciudad:</b> INGLATERRA / LONDON <b>Fecha Inicio Evento:</b> 04/08/2017 <b>Fecha Fin Evento:</b> 13/08/2017	MAYORES MARATON	02:43:13:00	49 °
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> DAEGU INTERNATIONAL MARATHON RACE <b>País y Ciudad:</b> COREA DEL SUR / DAEGU <b>Fecha Inicio Evento:</b> 02/04/2017 <b>Fecha Fin Evento:</b> 02/04/2017	MAYORES MARATON	02:30:45:00	6 °



Países Participantes: 10				
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> SUDAMERICANO DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> CHILE / VALPARAÍSO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 19/02/2017 <b>Fecha Fin Evento:</b> 19/02/2017 <b>Países Participantes:</b> 8	MAYORES 8 KM	00:37:22	10°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 21/01/2017 <b>Fecha Fin Evento:</b> 21/01/2017	MAYORES 10 KM CROSS COUNTRY	00:39:44:95	BRONCE
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> QUITO ÚLTIMAS NOTICIAS 15K <b>País y Ciudad:</b> ECUADOR/QUITO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2016 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2016	MAYORES 15KM	53:42	ORO
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> MEDIA MARATÓN DE BOGOTÁ <b>País y Ciudad:</b> COLOMBIA/BOGOTA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2016 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2016	MEDIA MARATON	1:16:24	5°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> MARATÓN DE LOS ANDES <b>País y Ciudad:</b> PERU/HUANCAYO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2016 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2016	MARATON	2:47:29	4°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> SUDAMERICANO DE MEDIA MARATON <b>País y Ciudad:</b> PARAGUAY / ASUNCIÓN <b>Fecha Inicio Evento:</b> 29/05/2016 <b>Fecha Fin Evento:</b> 29/05/2016 <b>Países Participantes:</b> 4	MAYORES MARATON	01:15:07:31	BRONCE
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> MARATON DE ROTTERDAM <b>País y Ciudad:</b> HOLANDA / ROTTERDAM <b>Fecha Inicio Evento:</b> 08/04/2016 <b>Fecha Fin Evento:</b> 11/04/2016 <b>Países Participantes:</b> 60	MAYORES MARATON	02:31:34	4°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> MATATON DE BERLIN <b>País y Ciudad:</b> ALEMANIA/BERLIN <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> /2015	MARATON	2:33:21	18°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> SUDAMERICANO DE MARATON <b>País y Ciudad:</b> URUGUAY / ASUNCION <b>Fecha Inicio Evento:</b> 09/08/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 09/08/2015	MAYORES MARATON	02:50:36:00	ORO
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> SUDAMERICANO DE MAYORES LIMA 2015 <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 12/06/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 14/06/2015 <b>Países Participantes:</b> 8	MAYORES 10000 MTS	33:01:15	BRONCE
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 15/05/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 17/052015	MAYORES 5000 MTS	00:16:31:90	PLATA
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 15/05/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 17/052015	MAYORES 10000 MTS	00:33:52:05	ORO
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO MUNDIAL DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> CHINA/GUIYANG <b>Fecha Inicio Evento:</b> 28/03/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 28/03/2015 <b>Países Participantes:</b> 38	MAYORES 8KM CROSS COUNTRY	00:28:52	31°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 24/01/2015 <b>Fecha Fin Evento:</b> 24/01/2015	MAYORES 8KM CROSS COUNTRY	00:30:28:40	5°
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> JUEGOS SURAMERICANOS ODESUR <b>País y Ciudad:</b> CHILE/SANTIAGO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2014 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2014	MAYORES 10 000 MTS	00:33:26.8	PLATA
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> MEDIA MARATON DE LIMA <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2013 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2013	MAYORES MEDIA MARATON	01:12:25	ORO



PISTA	<b>Descripción Evento:</b> XVII JUEGOS BOLIVARIANOS 2013 <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIBERTAD <b>Fecha Inicio Evento:</b> 16/11/2013 <b>Fecha Fin Evento:</b> 30/11/2013	MAYORES 5 000 MTS	00:15:55:07	BRONCE
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> XVII JUEGOS BOLIVARIANOS 2013 <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIBERTAD <b>Fecha Inicio Evento:</b> 16/11/2013 <b>Fecha Fin Evento:</b> 30/11/2013	MAYORES 10 000 MTS	00:33:35:00	PLATA
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO SURAMERICANO MAYORES DE ATLETISMO <b>País y Ciudad:</b> COLOMBIA/ CARTAGENA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 05/07/2013 <b>Fecha Fin Evento:</b> 07/07/2013 <b>Países Participantes:</b> 13	MAYORES 5000 MTS	00:16:22:82	BRONCE
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO SURAMERICANO MAYORES DE ATLETISMO <b>País y Ciudad:</b> COLOMBIA/ CARTAGENA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 05/07/2013 <b>Fecha Fin Evento:</b> 07/07/2013 <b>Países Participantes:</b> 13	MAYORES 1500 MTS	00:04:35:90	9°
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> JUEGOS OLIMPICOS <b>País y Ciudad:</b> REYNO UNIDO/ LONDRS <b>Fecha Inicio Evento:</b> /2012 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2012	MARATON	2:35:09	55°
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> MARATON DE ROTTERDAM <b>País y Ciudad:</b> HOLANDA/ ROTTERDAM <b>Fecha Inicio Evento:</b> 15/04/2012 <b>Fecha Fin Evento:</b> 15/04/2012	MAYORES MATATON	02:34:11:00	8°
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO SUDAMERICANO <b>País y Ciudad:</b> BUENOS AIRES/ARGENTINA <b>Fecha Inicio Evento:</b> /2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 3/10/2011	MAYORES 5 000 MTS	00:16:41.3	5°
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> XVI JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS – GUADALAJARA 2011 <b>País y Ciudad:</b> MEXICO/GUADALAJARA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 23/10/2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 30/10/2011 <b>Países Participantes:</b> 10	MAYORES 5 000 MTS	00:17:06:99	9°
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> VI COPA NACIONAL INTERCLUBES DE MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU/LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 17/09/2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 18/09/2011	MAYORES 5 000 MTS	00:16:38:87	ORO
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 06/05/2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 08/05/2011	MAYORES 5 000 MTS.	00:16:57:30	ORO
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 06/02/2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 06/02/2011	MAYORES 8 KM	00:29:57:20	ORO
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO SUDAMERICANO DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> ASUNCION/PARAGUAY <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2011 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2011	MAYORES 8 KM	00:27:45.3	PLATA
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> SUDAMERICANO DE MEDIA MARATÓN <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> /2010 <b>Fecha Fin Evento:</b> 2010	MAYORES MEDIA MARATON	01:20:58	BRONCE
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> COPA NACIONAL INTERCLUBES DE MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 30/10/2010 <b>Fecha Fin Evento:</b> 31/10/2010	MAYORES 5 000 MTS	00:16:35:00	ORO
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> III SUDAMERICANO DE MEDIA MARATON <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 29/08/2010 <b>Fecha Fin Evento:</b> 29/08/2010	MAYORES MEDIA MARATON	01:15:15:00	4 °
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO SUDAMERICANO DE CROSS COUNTRY <b>País y Ciudad:</b> ECUADOR / GUAYAQUIL <b>Fecha Inicio Evento:</b> 27/02/2010 <b>Fecha Fin Evento:</b> 28/02/2010	MAYORES 8 KM	00:28:02:00	6 °
RUTA	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL CROSS COUNTRY Y MARCHA EN RUTA INFANTIL, MENORES, JUVENILES Y MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU / AREQUIPA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 30/01/2010 <b>Fecha Fin Evento:</b> 31/01/2010	MAYORES 8 KM	00:32:04:10	ORO
PISTA	<b>Descripción Evento:</b> LXXI CAMPEONATO NACIONAL MAYORES	MAYORES 5 000 MTS.	00:16:50:95	PLATA



	<b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 11/07/2008 <b>Fecha Fin Evento:</b> 13/07/2008			
<b>RUTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL CROSS COUNTRY INFANTIL, JUVENIL Y MAYORES <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 10/02/2008 <b>Fecha Fin Evento:</b> 10/02/2008	MAYORES 8 KM	00:29:10:70	ORO
<b>RUTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> CARRERA INTERNACIONAL DE SAN SILVESTRE <b>País y Ciudad:</b> BRASIL/SÃO PAULO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 2007 <b>Fecha Fin Evento:</b>	MAYORES 15 KM	00:59:44	20°
<b>PISTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> XV JUEGOS DEPORTIVOS PANAMERICANOS RIO 2007 <b>País y Ciudad:</b> BRASIL / RIO DE JANEIRO <b>Fecha Inicio Evento:</b> 22/07/2007 <b>Fecha Fin Evento:</b> 29/07/2007	MAYORES 5 000 MTS.	00:16:39:90	9 °
<b>PISTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL DE ADULTOS <b>País y Ciudad:</b> PERU / LIMA <b>Fecha Inicio Evento:</b> 18/05/2007 <b>Fecha Fin Evento:</b> 20/05/2007	MAYORES -5000 MTS.	00:16:30:10	ORO
<b>PISTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> LXVII CAMPEONATO NACIONAL MAYORES 2005 <b>País y Ciudad:</b> PERU / PERU <b>Fecha Inicio Evento:</b> 26/06/2005 <b>Fecha Fin Evento:</b>	MAYORES 1500 MTS.	00:04:36:56	ORO
<b>PISTA</b>	<b>Descripción Evento:</b> CAMPEONATO NACIONAL 2003 <b>País y Ciudad:</b> PERU / PERU <b>Fecha Inicio Evento:</b> 24/08/2003 <b>Fecha Fin Evento:</b>	MAYORES 1500 MTS.		ORO

FUENTE: Elaboración propia (resultados tomados de memoria de resultados deportivos del Instituto Peruano del Deporte (IPD) – Federación Deportiva Peruana de Atletismo (FDPA))

#### 4.1.3. Resultado de las entrevistas entorno a Wilma Yanet Arizapana Yucra

##### Opinión de Padre de Wilma

Wilma era una niña tranquila, estudiosa, como a todas las niñas le gustaba jugar, correr, le encantaba jugar pelota en sus tiempos libres, le gustaba voleibol.

Su motivación por el atletismo no fue desde sus inicios, pues de hecho el primer deporte que práctico fue voleibol. En su adolescencia su desarrollo fue normal con dedicación, disciplina y sobre todas las cosas muy obediente. Siempre lo apoye aún sin estar completamente de acuerdo con el pues considero que a ningún padre le agrada los deportes que practique, no obstante lo apoye disfrutando sus victorias y sufriendo con sus derrotas.





En nuestra familia si hemos tenido tradición, algunos de sus primos e incluso su hermano lo practicaron, aunque estos no alcanzaron sus éxitos deportivos, a mi hija lo valoro con una persona fuerte, de carácter jovial, muy noble, es una persona conforme, solidaria yo creo que su carácter y personalidad fueron los que conllevaron a sus resultados deportivos.

Muchas madres desearían estar en mi lugar, ser padre de una gloria deportiva es muy importante, me siento muy orgullosa y contenta con sus competencias ganadas por tantos momentos agradables que dio a nuestra familia.

### **Opinión de Miguel Ángel Mamani Quispe (entrenador)**

Yo fue entrenador personal de Wilma Yanet Arizapana Yucra desde que era deportista en la categoría de mayores, las habilidades que muestra en una competencia eran de un estilo de carrera y rapidez, además la capacidad de poner mejores estrategias de carrera para ganar.

Los resultados más importantes que considero son Récord Nacional en la prueba de 5000 metros planos 16:29 que tenía 29 años, es un récord histórico, tricampeona Nacional del Circuito Nacional del Fondismo, medalla de plata en Juegos ODESUR Chile, medalla de oro sudamericano de maratón, medalla de plata sudamericano absoluto prueba de 10 000 mil metros planos Lima, medalla de plata y bronce Juegos Bolivarianos Trujillo 2013, clasificación y participación Juegos Olímpicos de Londres 2012, cuarto lugar maratón de Rotterdam 2012.

Recuerdo una anécdota donde una vez corrimos una carrera de 10km Wilma gano, pero no la premiaron ya que su número lo tenía yo que también corrí y ella corrió con mi



número. Después de dos días le llaman y le premian ya que habían revisado las filmaciones.

Considero que el alto rendimiento es un entrenamiento para exigir al máximo tus capacidades puede durar entre 6 a 8 horas de entrenamiento si la familia es de deportistas de alto rendimiento influye mucho en su desarrollo como deportista; pero si es una familia de deportistas de carácter amateur, no ya que la familia apoya más a la formación profesional que hacer deporte de alto rendimiento.

Valoro su desempeño deportivo con mucho talento y mejores prestaciones fisiológicas para la resistencia, se ha puesto todo el empeño necesario, ya que entrene solo a ella hasta Juegos Olímpicos; en la actualidad Wilma Arizapana se encuentra entre las 10 mejores maratonistas de todos los tiempos en el área sudamericana y en el Perú, sería la mejor maratonista ya que no dio positivo a drogas, Wilma es un ejemplo de superación.

Mi aporte como entrenador a Wilmar debe ser un 20 % ya que hubiera sido mucho mejor si hubiera estado asistiendo en las mismas competencias internacionales, es donde el deportista necesita la seguridad, atención, para lograr un resultado, lamento que en el Perú eso no se dé, ya que la federación no brinda apoyo cupos de pasaje para los entrenadores.

### **Opinión de Alfredo Quispe Mamani (Entrenador)**

Yo me desempeñe como entrenador en los años 1999 – 2000 – 2007, Wilma posee un talento innato y gran potencia aerobia, los resultados más importantes y resaltantes para mi es la participación en los Juegos Olímpicos Londres 2012, mejor marca en Maratón con un tiempo 2h30.45 y 5000 metros planos con un record histórico 15´55´´07.



Recuerdo una anécdota donde Wilma es la protagonista en el año 2007 se participó en Lima Campeonato Nacional de Mayores, llegamos a Lima y se les dijo que venía a romper el récord nacional de 5000 metros planos que tenía 30 años de Ena Guevara y nadie creía hasta que corrió y rompió el récord y se quedaron callados todos.

Pienso que es una gran ventaja tener padres deportistas porque eso ayuda al desempeño del atleta, a la cual su desempeño es una excelente deportista profesional de convicciones claras, a la cual considero una gloria del deporte porque es la primera atleta puneña en participar en los Juegos Olímpicos y de mayor trascendencia en la región Puno.

Mi aporte como entrenador es en la parte de su formación juvenil Wilma tiene un carácter de temperamento fuerte y disciplinado.

### **Opinión de Vicente Chura Sarmientos (Compañero)**

Sus cualidades se destacaban en que es competitiva, sabe superar sus límites, es tolerante porque sabe superar sus caídas, tiene mucha pasión, es entusiasta y apasionada a diario, es muy dedicada porque entrenaba todos los días y en horas ideales, tiene paciencia para lograr sus resultados progresivos con calma disciplina y disciplinada en sus entrenamientos.

Me hace recordar a Wilma que es una deportista disciplinada en sus entrenamientos, guerrera en una competencia y un hecho relevante en su vida deportiva es la participación en los Juegos Olímpicos de London 2012 que es gracias a sus actitudes ante el deporte disciplina, motivadora y su constancia.



Creo que hubiera podido alcanzar resultados más resaltantes y colocaría a Wilma como una de las mejores figuras en el Perú, porque es una de las pocas deportistas que represento a nuestro país en los Juegos Olímpicos; que es el máximo anhelo de un deportista y de las pocas deportistas que represento al Perú en diferentes eventos oficiales y logrando participar en todo el ciclo olímpico.

### **Opinión de Roberto Carlos Catacora Choque (Periodista Deportivo)**

El momento más importante de tan distinguida deportista indudablemente fue cuando alcanzó clasificatoria para los Juego Olímpico de Londres en el 2012 y representar al Perú.

Los deportistas de elite en general que asisten a los Juegos poseen por antonomasia los mejores valores que están en el código del Fair Flay que pregona el Comité Olímpico Internacional, solidaridad respeto a los reglamentos respecto al adversario, etc. a los que siempre agrego Wilma la sencillez humildad.

Poseemos imágenes de archivos en Cosmos Tv de Puno, así como suplementos deportivos de diarios regionales y nacionales más relatos deportivos cuando resulto victoriosa.

Si pudo haber prolongado su ciclo deportivo por algunos años más para los fondistas es factible hasta los 36 y 38 años.



Wilma es una de las mejores glorias del deporte porque brillo a nivel panamericano y olímpico como muy pocos alcanzan ese brillo.

### **Opinión de Patricio Alanoca (Periodista Deportivo)**

Guardo memoria del momento de su participación en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, en donde a pesar de quedar en el puesto 55, fue un orgullo para todos los puneños de tener en escena por primera vez a una atleta puneña en esta competencia de élite internacional. Además, según la historia es la única deportista de la región de Puno que logró clasificar y participar del certamen.

Sus valores que más aprecia a Wilma es su perseverancia, la deportista a pesar de ser madre de familia pone todo el esfuerzo y la fortaleza para seguir avanzando, asimismo en muchos casos tiene paciencia para pensar en las competencias y en la familia.

Su responsabilidad, a lo largo de su carrera nos ha demostrado que la responsabilidad es lo primero para ella, gracias a su entrenador iniciar a tiempo con los entrenamientos es sacar ventaja a sus contrincantes.

Este año (2020) cumple 38 años, a los 15 años comenzó a correr en competencias en su colegio, clasificó a los Juegos Olímpicos luego de quedar en el octavo lugar de la maratón de Róterdam, en Holanda, con un tiempo de 2:34:08. (abril del 2012).

Yo creo que sí pudo haber prolongado más su carrera deportiva, hasta antes que sea autoridad política ella tenía la intención de seguir preparándose y participar de competencias internacionales; sin embargo, se le presentó la oportunidad y



responsabilidad de asumir la regiduría de la Municipalidad Provincial de Puno y por el factor tiempo dejó de pensar en competencias; pero aún, así, ella sigue entrenando.

Por supuesto que sí considero a Wilma Arizapana como una verdadera gloria del deporte puneño, porque hasta el momento ninguna otra deportista de la región tuvo la ocasión de participar en unos Juegos Olímpicos, además de ganar competencias importantes como la maratón de los Andes.

### **Wilma Yanet Arizapana Yucra (Atleta Olímpica)**

Me inicié en el atletismo en los años 1998 en los Juegos Escolares en la cual gané, me gustaba ganar y vi que tenía más ventaja contra mis rivales.

Practicaba voleibol con mi papá y en mi colegio estaba en la selección, a los 16 años me motive más al atletismo cuando clasifique a eventos regionales y nacionales en las pruebas de 800 metros y 1500 metros planos.

El evento de participación más difícil fue maratón de Rotterdam 2012 el mismo que era clasificatorio a Juegos Olímpicos, lo considero más difícil por qué viaje sola y no conocía ni el idioma ni clima ni estaba en la partida en zona elite, no tenía servicio de hidratación personal y era la única prueba para clasificar a Juegos Olímpicos, lo logre a pesar de todas las dificultades.

Nunca sentía confiada, el momento que tuve competencia no había una confiada porque el nivel competitivo era fuerte y no podía confiarme porque una competencia



siempre podía suceder cualquier cosa, además no ganaba una atleta todas las carreras una ganaba otras quedaba segunda.

Soy deportista de garra, disciplinada, los entrenamientos los cumplo al 100%, mi debilidad como deportista es la comida (buen diente), por el peso.

Lo que me gusta realmente de mi deporte es ganar y conocer otros países otras ciudades y lo que te me disgusta es que haya favoritismo hacia otros atletas tanto en clasificación y apoyo a nivel nacional.

Hemos estado trabajando para lograr una medalla olímpica pero no se pudo y actualmente vengo estudiando derecho en la Universidad Continental, para posteriormente dedicarme a vida política y servir a mis consanguíneos y que Puno tenga medalla en Juegos Olímpicos.

Tengo un recuerdo que me causa emoción son las competencias de maratón de Londres 2012 y la participación en los Juegos Olímpicos, que es un gran privilegio representar al País.

Mi familia fue muy importante en mi carrera deportiva mi entrenador es mi esposo y planificamos cada año del calendario de competencia, también compartíamos los quehaceres de la casa; también el papel de entrenador es muy importante porque si se equivoca, uno puede fracasar y tiene que conocer bien como entrenar porque entrene en el Centro de Alto Rendimiento de Arequipa y no me fue bien, también el entrenamiento es individual y mucho depende de eso los resultados.



Un deportista necesita mucho apoyo para salir adelante, mucha inversión económica para seguir mejorando; bueno la Sra. Isabel mamá de mi esposo que me ayudó mucho a salir adelante, también mis padres y familiares.

Los logros a lo largo de mi vida deportiva considero un éxito muy grande para mí, porque demostré que se puede lograr lo que te propones.

El deporte me enseñó a forjar mis emociones y poder controlarlas, si pierdo asumir la derrota y si gano no ser soberbio, he aprendido a controlar el nerviosismo antes de una prueba y en plena competencia luchar hasta el final, a mí me caracteriza que puedo enfrentar a cualquier situación no tener miedo a otra persona ya que somos iguales.

El éxito es fruto de errores y aciertos en un camino de perseverancia, indudable de mejora cada día y de duración muy corta; en el ámbito deportivo he sido reconocido a nivel de país, pero no lo que hubiese querido en mi provincia y mi municipio, pero esto no impide que sienta satisfacción con mi carrera porque en el momento que me tocó vivir di lo mejor de mí.

Mi infancia fue muy lindo, jugábamos mucho, no me pegaron ni maltrataron mis padres, mi papa es profesor y mi mamá agricultora no me faltó comida, creo que puedo decir que fui feliz con mi familia, salía a pastear ovejas y jugábamos con mis hermanos todo el día, yo jugaba mucho, y comía mucho.





La etapa más importante en mi niñez jugaba con mis hermanos futbol, vóley; hoy me hubiera gustado en mi carrera deportiva tener una medalla Olímpica.

Siento mucha satisfacción por mi carrera deportiva, no me he preocupa si he sido o no reconocido en el ámbito deportivo, yo entreno porque me gusta y eso es más importante para mí, más bien me gustaría que haya apoyo a los deportistas que se inician que es mucho más difícil.

Lo que más extraño en la competencia son los últimos kilómetros ya que para decidir quién gana hay que luchar. Los momentos más difíciles de mi vida deportiva es una lesión, que me paro seis meses.

Todos los días pienso en el atletismo desde que amanece porque mis hijos todos entrenan, yo también a sí que pienso cuatro veces más de lo que era antes.

Ser una gloria significa que yo sí puedo, los demás también, tal vez en otros proyectos de vida, porque todo esfuerzo tiene recompensa.

Los elogios y reconocimientos más importantes que he recibido del Comité Olímpico Internacional, del Señor Jorge Arriola Muiller organizador de los grandes circuitos del fondismo peruano, y el reconocimiento que me alegra cada día es de las personas, que me reconocen y saludan con mucho cariño.

Considero que en el atletismo puneño vamos a mejorar mucho, tenemos grandes entrenadores y el éxito está asegurado.



Actualmente estoy practicando Box, para pelear con mis nuevos oponentes.



## V. CONCLUSIONES

**Primera:** Con la realización de esta investigación se logró una descripción de la trayectoria de vida deportiva de Wilma Yanet Arizapana Yucra, particularizando en los momentos cumbres de su carrera deportiva.

**Segunda:** Las opiniones y valoraciones recogidas, confirman que Wilma Yanet Arizapana Yucra es ejemplo de ejemplo de superación abnegación, disciplina, voluntad y amor al atletismo, con mayor trascendencia en la región de Puno que lo hace merecedor de la condición de ejemplo del deporte.

**Tercera:** Ahí está la historia; para que los de ayer la recuerden eternamente y los de hoy la conozcan y la abracen.



## VI. RECOMENDACIONES

**Primera:** Que se utilice la metodología de esta investigación con características similares donde se destaque la trayectoria deportiva de otros atletas de Puno y el Perú.

**Segunda:** Que la investigación sea tomada en cuenta por la Universidad Nacional del Altiplano de Atención a atletas en el proyecto de divulgación de las vidas y hechos relevantes de nuestros deportistas con amplia trayectoria.

**Tercera:** De la información obtenida en esta investigación puede servir de ayuda tanto a docentes, dirigentes, entrenadores, para que investiguen en diferentes disciplinas deportivas del contexto.

**Cuarta:** El resultado de la investigación genera un clima motivacional adecuado centrado en el esfuerzo, superación personal, favoreciendo en los practicantes una mayor motivación intrínseca, disfrute y placer que sigan practicando actividades deportivas a lo largo de sus vidas.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CENTENO PALOMINO. V. (2014) EDWIN CENTENO PALOMINO GLORIA DEL DEPORTE PUNEÑO DESDE SUS INICIOS HASTA LA CUMBRE DE SU CARRERA DEPORTIVA [Tesis] para optar el grado académico de Licenciado en Educación Física. Universidad Nacional del Altiplano Puno Perú.

CÁRDENAS Y ARGELIO (2009) “Pablo Rojas una gloria deportiva cubana en Batibonico” [Tesis]....

CABANILLAS CRUZ, E. (2005) ESTUDIO SOCIAL, EL USO DE UNA HISTORIA DE VIDA EN EL DEPORTE: MÉTODO BIOGRÁFICO QUE PONE DE MANIFIESTO EL ITINERARIO DEPORTIVO DE UN CAMPEÓN DE KARATE [Tesis] para optar el grado académico de Doctorado en Rendimiento Deportivo de la Universidad de Castilla-La Mancha.

ÁLVAREZ Y MADRIGAL (2009) “Héctor Merino Rangel, gloria deportiva espiritana en Softbol” [Tesis]....

PÉREZ MONTEAGUDO (2015) IMARA VALDEZ AGRAMONTE, “GLORIA DEL DEPORTE CUBANO” [Tesis] para optar el grado académico de licenciado en Cultura Física de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”



Rius Sant, J. (2005) METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO, Editorial Paidotribo. Barcelona - España.

Pulischuk Vitaliy (2003) ATLETISMO INICIACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO, Editorial Paidotribo. Barcelona – España

PALOMINO QUISPE P. (2007) Investigación Cualitativa y Cuantitativa en Educación. Editorial Centro y Publicaciones Titikaka – FCEDUC. Puno – Perú.

Andreas Holman (2005) Introducción a la Ciencia del Entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona España.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2001) El Diccionario de la Lengua Española Editorial Santillán. Perú.

LIGA DE ATLETISMO PUNO (2012) Revista Resumen Historial del Atletismo Puneño 1970 – 2011. Primera Edición. Puno Perú



# ANEXOS



## ANEXO A

### ENTREVISTA DE RELATO DE VIDA (LA ATLETA)

Buenos días/tardes, estoy realizando una investigación sobre su trayectoria y vida deportiva de Wilma Arizapana Atleta olímpica puneña. Por este motivo solicitamos que pueda contestar las preguntas planteadas, agradecer por su colaboración anticipadamente.

A continuación te voy a presentar un conjunto de ideas principales para que te ayuden a ordenar tu pensamiento acerca de quién eres tú en tu deporte, Historia personal, incluyendo pasado, presente y futuro.

**Objetivo:** Corroborar información sobre la vida en el deporte activo a partir de sus propias vivencias.

Nombre y Apellidos	
Fecha de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Estado civil	
Estudios Inicial	
Primaria	
Secundaria	
Superior	

¿Cuándo, cómo te iniciaste en el atletismo y por qué?
¿A qué edad te motivas por el deporte?
¿Fue el atletismo el primer deporte que practicaste?
¿En cuál evento que participaste te fue más difícil? ¿Por qué?
¿En cuál te sentiste más confiado? ¿Por qué?
Tus puntos fuertes como deportista.
Tus puntos débiles como deportista.
Lo que te gusta realmente de tu deporte
Lo que te disgusta realmente de tu deporte.
Tus objetivos a largo plazo.
¿Qué competencia recuerdas con más emoción?





¿Qué papel ha jugado y juega tu familia en tu historia deportiva y por qué?
¿Qué papel ha sido más importante en tus entrenadores?
¿Qué papel han jugado y juegan amigos y por qué?
¿Qué otras personas crees que te han influido de forma clara en tu progreso como deportista y por qué?
¿Cómo han sido tus logros a lo largo de tu vida deportiva?
¿Cuáles son tus aficiones preferidas?
¿Qué papel juegan en tu vida deportiva las emociones?, ¿cómo las manifiestas?, ¿Cuál es la que especialmente te caracteriza como atleta?
¿Cómo definirías el éxito? Al mirar tu historia puedes responder a preguntas de este tipo:
¿Cómo describirías el hogar en que transcurrió tu infancia?
¿Cuáles fueron las experiencias más significativas que recuerdas?:
¿De todos tus momentos para ti cual crees que haya sido la etapa más importante?
¿Qué sueños se te quedaron por cumplir en tu carrera deportiva?
¿Consideras que has sido reconocido en el ámbito deportivo?
¿Cuándo piensas en tu carrera deportiva sientes satisfacción de ella?
¿Qué es lo que más extrañas en la competencia?
¿Cuál o cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida deportiva?



¿Cuándo piensas del atletismo?
¿Qué significado ha tenido para ti el ser una gloria del deporte?
¿Cuáles han sido para ti los elogios y reconocimientos más importantes para tu persona?
¿Cuál crees que sea el futuro del deporte puneño?
¿Qué otros deportes te gusta practicar?



## ANEXO B

### ENTREVISTA DE RELATO DE VIDA (PADRE)

Buenos días/tardes, estoy realizando una investigación sobre su trayectoria y vida deportiva de Wilma Arizapana Atleta olímpica puneña. Por este motivo solicitamos que pueda contestar las preguntas planteadas, agradecer por su colaboración anticipadamente.

A continuación te voy a presentar un conjunto de ideas principales para que te ayuden a ordenar tu pensamiento acerca de Wilma, su historia personal, incluyendo pasado, presente y futuro.

**Objetivo:** Conocer los aspectos que contribuyeron al desarrollo integral de Wilma Arizapana en su infancia y en la adolescencia.

La entrevista que vamos a realizar forma parte de una investigación centrada en el estudio de trayectoria deportiva y de forma más concreta en el análisis de la historia de vida de su hija, el objetivo de ella es simplemente conocer sus opiniones, percepciones, creencias, motivaciones, conductas... en lo referente a este aspecto, por ello le pedimos que trate de ser lo más sincero posible en sus respuestas.

Nombre y Apellidos	
Fecha de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Estado civil	
Estudios Inicial	
Primaria	
Secundaria	
Superior	
¿Cómo fue la infancia de Wilma desde los primeros años de vida?	
¿Qué actividades le gustaba realizar más en su tiempo libre?	
¿Se inclinó por el deporte desde niña?	
¿Su motivación por el Atletismo fue desde sus inicios?	
¿Cómo fue su desarrollo en la adolescencia?	
¿Tuvo su apoyo para la práctica de este deporte?	
¿Existe alguna tradición en la familia?	
¿Cómo valoraría su personalidad?	
¿Qué se siente ser padre de una gloria deportiva?	



## ANEXO C

### ENTREVISTA DE RELATO DE VIDA (ENTRENADOR)

Buenos días/tardes, estoy realizando una investigación sobre su trayectoria y vida deportiva de Wilma Arizapana Atleta olímpica puneña. Por este motivo solicitamos que pueda contestar las preguntas planteadas, agradecer por su colaboración anticipadamente.

A continuación te voy a presentar un conjunto de ideas principales para que te ayuden a ordenar tu pensamiento acerca de Wilma, su historia personal, incluyendo pasado, presente y futuro.

**Objetivo:** Constatar información sobre la trayectoria deportiva desde sus inicios del atleta.

Nombre y Apellidos	
Fecha de nacimiento	
Lugar de nacimiento	
Estado civil	
Estudios Inicial	
Primaria	
Secundaria	
Superior	
¿En qué etapa de la carrera de Wilma Arizapana usted se desempeñó como entrenador?	
¿A su juicio cuales eran las habilidades de Wilma Arizapana en una competencia?	
¿Cómo conocedor de su trayectoria deportiva; Cuales son los resultados más importantes de Wilma Arizapana?	
¿Recuerda alguna anécdota donde la atleta sea el protagonista?	
¿Piensa usted que haya que proceder de una familia de deportistas para que influya en el desempeño de un atleta?	
¿Conoció a Wilma como atleta; ahora sabe de su trabajo como entrenador? ¿Pudiera valorar su desempeño desde este punto?	
¿Pudiera valorar finalmente a Wilma como una gloria del deporte?	
¿Que tanto le apporto usted como entrenador?	
¿Cómo es su carácter?	



## ANEXO D

### ENTREVISTA DE RELATO DE VIDA (COMPAÑERO ATLETA)

Buenos días/tardes, estoy realizando una investigación sobre su trayectoria y vida deportiva de Wilma Arizapana Atleta olímpica puneña. Por este motivo solicitamos que pueda contestar las preguntas planteadas, agradecer por su colaboración anticipadamente.

A continuación te voy a presentar un conjunto de ideas principales para que te ayuden a ordenar tu pensamiento acerca de Wilma, su historia personal, incluyendo pasado, presente y futuro.

Objetivo: Confirmar información sobre la vida deportiva de Wilma Arizapana.

Nombre y Apellidos	
¿Qué cualidades se destaca en Wilma?	
¿Qué te hace recordar a Wilma Arizapana como atleta?	
¿Recuerda algún hecho relevante en su vida deportiva?	
¿Cómo parte de su vida que actitudes asume ante el deporte?	
¿Crees que pudo haber dado más de sí?	
¿Colocarías a Wilma como una de las mejores figuras en el Perú?	
¿Consideras a Wilma Arizapana como gloria del deporte? ¿Por qué?	



## ANEXO E ENTREVISTA DE RELATO DE VIDA (PERIODISTA DEPORTIVO)

Buenos días/tardes, estoy realizando una investigación sobre su trayectoria y vida deportiva de Wilma Arizapana Atleta olímpica puneña. Por este motivo solicitamos que pueda contestar las preguntas planteadas, agradecer por su colaboración anticipadamente.

A continuación te voy a presentar un conjunto de ideas principales para que te ayuden a ordenar tu pensamiento acerca de Wilma, su historia personal, incluyendo pasado, presente y futuro.

Objetivo: Adquirir información sobre los aportes de Wilma Arizapana desde el punto de vista del periodismo

Nombre y Apellidos	
¿Guarda en su memoria algún momento importante en la carrera deportiva de Wilma Arizapana?	
¿Cuáles son para usted los valores que más aprecia la atleta y por qué?	
¿Posee usted datos estadísticos o fotos de este atleta?	
¿Cree usted que pudo haber prolongado más su carrera deportiva Por qué?	
¿Desde su punto de vista profesional, considera usted a Wilma Arizapana como una verdadera gloria del deporte puneño? ¿Por qué?	

**Figura 1. Participa y gana varias competencias del Circuito Nacional del Fondismo Peruano**



**Figura 2. Antes de su participación en los Juegos Olímpicos London 2012**



**Figura 3. Participación en los Juegos Olímpicos London 2012**





Figura 4. Reporte del Diario Correo donde logro ocupar un meritorio primer lugar en la Maratón Internacional de los Andes 2016.

**CORREO/DEPORTES**  
PUNO/LUNES 21 DE NOVIEMBRE/2016 <17

**WILMA ARIZAPANA REINA DE LA MARATÓN DE LOS ANDES**  
**Puneña aplastó a africanas**

» Corredoras keniatas eran favoritas, pero peruana demostró garra y fortaleza para ganar competencia

GERMÁN CASTILLO

**PREMIACIÓN** Puneña se lució con trofeo ganado.

**Varones**  
Raúl Pacheco ganó en varones esta tradicional maratón, seguido de su hermano Cristina. Capote Pacheco

En quinto lugar llegó la huancacina Clara Chanya Chanya, quien hizo 2h 55'43"; en sexto lugar, ganó su hermana Olin da Chanya Chanya con 3h 4'53"; Rocio Camarera Marcos, de la provincia de Junín, se hizo séptimo lugar con 3h 19'42". El octavo lugar lo ocupó Elizabeth Vilchez Curiñahui de Pasco, quien hizo 3h 36'45"; mientras el noveno lugar fue para Raymi Farfán Chávez de Lima, quien hizo 3h 49'58". Todos fueron recibidos y premiados en el Estadio Huancayo, por el alcalde provincial, Alcides Chamorro Balvin.

**Universitario de Deportes no pudo con cajamarquinos**

Un resultado que nos permite analizar de diferentes puntos. Universitario de Deportes no selló con triunfo su pase a las semifinales del campeonato, sino empató 1-1 con UTC en el estadio Monumental. Los cremas apostaron, desde el inicio del compromiso, por un fútbol ofensivo, pero no hubo nada de eso, más bien se evidenció pobreza de juego, a nivel colectivo, que preocupa con miras a los duelos por las semifinales. El primer gol de la contienda llegó a los 32'. Guastavino y Diego Manicero, en una bonita combinación, permiten que el segundo defina con maestría sobre la salida de Carvallo para poner el 1-0. Ese marcador fue suficiente para irse al descanso. relajados. En el complemento, los merengues salieron con otra mentalidad. Tan es así que a los 21' ST, el juez Mauro entiende que Benincasa se apoya con el brazo y sanciona penal para UTC. Fano convierte con disparo suave a mano derecha. Los cremas bajaron la intensidad y ahora solo esperan conocer a su rival en las semifinales. Los merengues urgen mejorar si no el título corre riesgo de perderse.

**Día clave**  
Hoy en la Asociación Deportiva de Fútbol Profesional habrá reunión de delegados para abordar la reprogramación del último clásico.

**César Vallejo se despide de la primera**

Hay golpes en la vida tan fuertes... yo no sé. César Vallejo cayó en su visita a Real Garcilaso 2-0 y con este resultado perdió la categoría. El cuadro cusqueño impuso su ritmo de juego. A los 20' llegaría la primera anotación. Joel Herrera, quien desde la izquierda lanzó un centro, pero el balón terminó introduciéndose en el arco defendido por Salomón Libman. El segundo gol estaba cerca y llegó finalmente a ocho minutos de concluir el duelo por obra de Neumann.

Figura 5. Entrevista en Radio Onda Azul en el Programa Gaceta Deportiva



**Figura 6. Medallas obtenidas durante su vida deportiva**



**Figura 7. Trofeos obtenidos a lo largo de su vida deportiva**



**Figura 8. Trofeos obtenidos a lo largo de su vida deportiva**

