



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“HABILIDADES MOTRICES ORIENTADAS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO 2014”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Wilson Estuardo Quelal Portilla

DIRECTOR:

Dr. Hugo Fabián Pérez

Ibarra, 2014

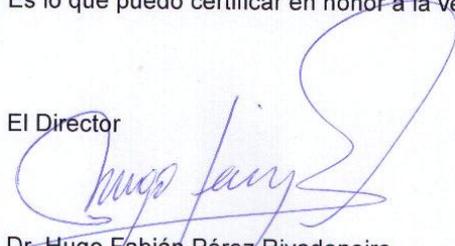
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el tema: **“HABILIDADES MOTRICES ORIENTADAS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO 2014”**. Trabajo realizado por el señor: Wilson Estuardo Quelal Portilla, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



Dr. Hugo Fabián Pérez Rivadeneira

CI. 100135623-5

DEDICATORIA

No hay palabras que puedan describir mi profundo agradecimiento hacia mi familia, quienes durante todos estos años confiaron en mí; comprendiendo mis ideales y el tiempo que no estuve con ellos.

Dedico este trabajo de grado a mis hijos: Melany y Mateo quienes fueron un gran apoyo emocional durante el tiempo en que escribía esta obra.

A mi esposa Adriana, quien me apoyo y alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir.

A mi madre quien me apoyo todo el tiempo.

Wilson Estuardo

AGRADECIMIENTO

A mis maestros quienes nunca desistieron al enseñarme, aun sin importar que muchas veces no ponía atención en clase, a ellos que continuaron depositando su esperanza en mí.

Para ellos es este agradecimiento, por su apoyo incondicional.

Y a todos los que me apoyaron para escribir y concluir este trabajo de investigación.

El Autor.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	ii
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR.....	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
INDICE DE CUADROS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
LISTA DE SIGLAS.....	xiii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes.	1
1.2. Planteamiento del Problema.	3
1.3. Formulación del Problema.....	6
1.4. Delimitación de la Investigación.	6
1.4.1. Unidades de Observación.	6
1.4.2. Delimitación Espacial.	6
1.4.3. Delimitación Temporal.....	6
1.5. Objetivos.	7
1.5.1. Objetivo General.	7
1.5.2. Objetivos Específicos.....	7
1.6. Justificación.....	7
1.7. Factibilidad.	9
CAPÍTULO II.....	11

2.	MARCO TEÓRICO.....	11
2.1.	Fundamentación Teórica.....	11
2.1.1.	Fundamentación Epistemológica.	13
2.1.2.	Fundamentación Filosófica.	13
2.1.3.	Fundamento Sociológico.....	14
2.1.4.	Fundamento Psicológico.....	15
2.1.5.	Fundamento Pedagógico.	15
2.1.6.	Fundamentación Axiológica.	16
2.1.7.	Fundamentación Educativa.....	16
2.1.8.	Habilidades Motrices.....	19
2.1.9.	Habilidades Específicas.....	30
2.1.10.	Habilidades Deportivas.	34
2.1.12.	Instrumento para valorar la velocidad	45
2.2.	Posicionamiento Teórico Personal.....	46
2.3.	Glosario de Términos.....	47
2.4.	Interrogantes de Investigación.....	49
2.5.	Matriz Categorical.....	50
	 CAPÍTULO III.....	 51
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.1.	Tipo de Investigación.....	51
3.1.1.	Investigación Bibliográfica.....	51
3.1.2.	Investigación de Campo.....	51
3.1.3.	Investigación Descriptiva.....	52
3.1.4.	Investigación Propositiva.....	52
3.2.	Métodos.....	52
3.2.1.	Método Inductivo.....	52
3.2.2.	Método Analítico.....	53
3.2.3.	Método Estadístico.....	53
3.2.4.	Empíricos.....	53
3.3.	Técnicas e Instrumentos.....	53

3.4.	Población y Muestra.....	54
3.4.1.	Población.....	54
CAPÍTULO IV.....		55
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.	55
4.1.	Resultados de la Encuesta Aplicada	55
4.4.2	Análisis, e Interpretación de Resultados	71
CAPÍTULO V		
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	73
5.1.	Conclusiones.....	73
5.2.	Recomendaciones.....	74
5.3.	Contestar las Interrogantes de Investigación.	75
CAPÍTULO VI		
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	77
6.1.	Título de la Propuesta.	77
6.2.	Justificación e Importancia.	77
6.3.	Fundamentación.....	79
6.3.1.	Pedagogía Constructivista.....	79
6.3.2	Los juegos y la velocidad en los niños.	80
6.3.3	Habilidades motrices.	81
6.3.4	Entrenamiento de la velocidad en la infancia y pubertad	86
6.3.5.	Parámetros a seguir y desarrollo por edades.	88
6.4.	Objetivos.	90
6.4.1.	Objetivo General.	90
6.4.2	Objetivos Específicos.....	91
6.5.	Ubicación Sectorial y Física.	91
6.6.	Desarrollo de la Propuesta.	91
JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.		92

METODOLOGÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD	92
EN EL ATLETISMO.	92
UNIDAD I	93
JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.	93
UNIDAD II	102
METODOLOGÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD	102
EN EL ATLETISMO.	102
6.7. Impactos.....	109
6.8 Difusión.	110
6.9. Bibliografía.	111
ANEXOS.....	114
Anexo 1: Árbol de Problemas.	114
Anexo 2: Matriz de Coherencia.....	115
Anexo 3: Matriz De Variables	116
Anexo 4: Cuestionario.....	117

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro Nro. 1. Medios	44
Cuadro Nro. 2. Test y baremo de 30m.	45
Cuadro Nro. 3. Población.	54
Cuadro N° 4. Grado de conocimiento sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad:.....	56
Cuadro N° 5. Cuáles son las habilidades motrices básicas que desarrollan en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo. ..	57
Cuadro N° 6. Cuáles son las habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños.	58
Cuadro N° 7. Actividades y ejercitaciones, para el mejoramiento de la velocidad en los niños.	59
Cuadro N° 8. Mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años se desarrolla a través de:	60
Cuadro N° 9. Test que utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento.	61
Cuadro N° 10. Algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.....	62
Cuadro N° 11.Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad.	63
Cuadro N° 12. Métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.	64
Cuadro N° 13. Importancia que le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad.....	65
Cuadro N° 14. Qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad.	66
Cuadro N° 15. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:.....	67
Cuadro N° 16. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía.	68

Cuadro N° 17. Con qué frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad.....	69
Cuadro N° 18. Respuesta de los entrenadores sobre, su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.	70
Cuadro N° 19. Resultados de la aplicación del Test de 30m.....	71
Cuadro N° 20. Resultado de la aplicación del T 40.	72

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1. Grado de conocimiento sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad.....	56
Grafico N° 2. Habilidades motrices básicas que desarrollan en niños.	57
Gráfico N° 3. Cuáles son las habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños de 10 a 12 años que practican atletismo.	58
Gráfico N° 4. Actividades y ejercitaciones, para el mejoramiento de la velocidad.	59
Gráfico N° 5. Mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años.	60
Grafico N° 6. Respuesta de los entrenadores sobre, los test que utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento.....	61
Grafico N° 7. Algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.....	62
Gráfico N° 8.Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad.	63
Gráfico N° 9. Respuesta de los entrenadores sobre, métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.	64
Gráfico N° 10. Importancia que le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad.....	65
Gráfico N° 11. Qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad.	66
Gráfico N° 12. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:.....	67
Gráfico N° 13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía.	68
Gráfico N° 14. Con qué frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad.....	69

Gráfico N° 15. Respuesta de los entrenadores sobre, su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.....	70
Gráfico N° 16. Resultados de la aplicación del Test de 30m.....	71
Gráfico N° 17. Resultado de la aplicación del T 40.	72

LISTA DE SIGLAS

UTN:	Universidad Técnica del Norte
FDI:	Federación Deportiva de Imbabura.
E-A	Enseñanza-Aprendizaje
C.C.	Capacidades Coordinativas
HMB	Habilidades Motrices Básicas
HME	Habilidades Motrices Especiales
HMD	Habilidades Motrices Deportivas

RESUMEN

El objetivo central de este estudio fue generar recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra. A partir de ello se planteó: Diagnosticar los conocimientos, contenidos sobre habilidades motrices básicas y específicas, identificar las habilidades deportivas-atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad y valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo. El Marco Teórico, científicamente permitió sistematizar las habilidades motrices básicas, específicas, deportivas-atléticas y juegos para el mejoramiento de la capacidad de velocidad. La investigación bibliográfica, de campo de tipo exploratoria descriptiva y propositiva se orientó por el diseño no experimental de corte transversal correspondiente a la variante multimétodo. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta a los entrenadores, y test pedagógicos a los niños deportistas, los resultados determinaron porcentajes significativos en respuestas incorrectas sobre aspectos relacionados con el desarrollo de habilidades motrices y la característica de mejoramiento que se debe dar a la capacidad de velocidad en niños de 10 a 12 años de edad; se aplicó, test pedagógicos a los deportistas para valorar la velocidad de reacción y desplazamiento, los resultados no fueron positivos. Al final su propósito se centró en describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente: Recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra. La propuesta se socializó a través de una conferencia orientada a los entrenadores y monitores de atletismo y particularmente a aquellos que entrenan a niños atletas velocistas. Se tuvo una favorable aceptación.

Palabras Claves: Habilidades motrices. Capacidad de velocidad. Ejercicios y Juegos para el Mejoramiento de la velocidad. Test. Atletismo

ABSTRACT

The main objective of this study was to generate methodological recommendations for the development of the motor skills and improving speed in children from 10 to 12 years of athletics school in Ibarra. From this it was proposed: Diagnose content, knowledge on basic and specific motor skills, identify sport-athletic skills and games that apply coaches to improve the speed and value the speed capability reaction, movement and, frequency in the children from 10 to 12 years who practice athletics. The Theoretical Framework scientifically allowed to systematize the basic, specific, sports-athletics motor skills and games to improve speed capacity. Bibliographic research, field research: exploratory descriptive and purposeful, was guided by the non-experimental cross-sectional design corresponding to the multimethod variant. For data collection, a survey was applied to the coaches, and pedagogic tests to athletic children, the results determined significant percentages with wrong answers on aspects related the development of motor skills and the improvement feature that should give the speed capability in children from 10 to 12 years old; it was applied pedagogic tests to the sportsmen to assess the reaction speed and shifting, the results were not positive. At the end their purpose is focused on describing the implicit variables and analyze their effects to generate a feasible and appropriate solution: Methodological Recommendations for the development of motor skills and speed improving in children from 10 to 12 years athletics schools in Ibarra. The proposal was socialized through a conference oriented to athletic coaches and monitors and in particular to those who train speedsters' athlete children. A favorable acceptance was obtained.

Keywords: Motor Skills. Speed capability. Exercises and games for Improving speed. Test. Athletics

INTRODUCCIÓN

El concepto de habilidades motrices en el entrenamiento, hace referencia a la necesidad de construir todo un programa sobre una firme base de preparación general, en la que se tratan de desarrollar los distintos contenidos de desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones como sustento para el mejoramiento y desarrollo de las habilidades deportivas atléticas.

Los estudios realizados en el ámbito del desarrollo motor, en la edad escolar, desde el enfoque kinesiológico, muestran como se distinguen diferentes fase en la evolución de los patrones fundamentales, desde un patrón incipiente a un patrón maduro. Las habilidades motrices básicas más estudiadas en éste sentido han sido: la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento con brazo armado, el atrape con dos manos, el golpeo, el pateo, el bote, rodar, equilibrarse, así como diferentes combinaciones.

La falta de desarrollo de todas habilidades motrices en las etapas de iniciación deportiva, se evidencia en la dificultad para realizar tareas o ejercicios específicos del deporte, limitando de esta manera el crecimiento deportivo de los jóvenes e impidiéndoles alcanzar un desarrollo óptimo de sus habilidades.

El diagnóstico contribuyó a establecer que dominios tiene el entrenador de atletismo sobre las habilidades motrices básicas, especiales y deportivas; además, que aspectos metodológicos aplican para su desarrollo.

El presente trabajo de investigación trata sobre las capacidades de velocidad del deportista, que son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

En respuesta al diagnóstico realizado, surge esta propuesta, que propone un atletismo escolar, infantil, con características diferentes, atento a modificar los aspectos analizados, y revertir el concepto de atletismo solo para elegidos, y convertirlo en un atletismo para todos.

En efecto, la realización de nuevas "destrezas", de variadas tareas de movimientos por equipos, que posibiliten su realización en distintos lugares (no solo en la pista), y que permitan la participación de un gran número de niños al mismo tiempo, en un espacio lo más restringido posible y con una duración de tiempo prevista, son las principales características a modificar...

Se trata, de asociar diversión y competición y practicidad, a la enseñanza y práctica del atletismo en edades escolares, favoreciendo un atletismo que sirva para complementar y mejorar la educación física de los niños.

Por ello se quiere presentar este nuevo concepto, que complemente y mejore el establecido oficialmente hasta ahora, haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca un entrenamiento y una formación más educativa atléticamente, es decir más polifacético y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

La estructura general de este estudio abarca 4 capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I del Problema, se muestra de manera detallada y contextualizada la orientación sobre las habilidades motrices y la capacidad de velocidad que dan los entrenadores de atletismo a las niñas y niños de 10 a 12 años de edad. Se formula claramente y precisa los

objetivos general y específicos; se menciona la justificación del por qué se escogió el tema, los beneficios que traerá y la factibilidad de la investigación.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, se argumenta de manera científica y en un enfoque específico las habilidades motrices básicas, especiales y las deportivas, los fundamentos teórico-técnicos básicos del atletismo y la capacidad de velocidad en niños deportistas de 10 a 12 años. Esto sirvió para reconocer de una mejor manera las variables, sus características y extensión. También, constan las preguntas directrices que sirvieron de guía al proyecto y el Trabajo de Grado.

En el Capítulo III se refiere a la Metodología de trabajo con la cual se establece el tipo y diseño de la investigación; se presenta, de manera detallada la población y muestra con la que se va a realizar el proyecto; al igual, que las técnicas o instrumentos que se va a emplear para la adquisición de datos.

El Capítulo IV se basa en el Análisis e Interpretación de Resultados obtenidos a través del cuestionario a entrenadores con respecto a los conocimientos teórico-prácticos y los test sobre habilidades motrices y la velocidad de desplazamiento y de reacción aplicados a los niños deportistas. Para el análisis e interpretación de resultados se utilizaron gráficos y tablas que permitieron una visualización concreta de estos datos recopilados.

El Capítulo V trata de las Conclusiones y Recomendaciones, estas presentan una síntesis de los nudos críticos y problemática sobre conocimientos y evaluación de las capacidades coordinativas. En base, a los resultados se establecen diferentes recomendaciones a los sujetos de estudio y organismos deportivos involucrados, para que ayuden a mejorar los aspectos en los que se presentaron inconvenientes.

En el Capítulo VI se formula la Propuesta, la cual presenta su respectiva justificación acompañada del sustento científico pertinente, objetivos, ubicación sectorial y física; además, del desarrollo efectivo de la Propuesta: Recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra.

Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes.

En épocas anteriores se ha venido utilizando y dando el mismo tratamiento a las habilidades motrices, este término en la literatura especializada, se destaca de otros como, destreza, agilidad, etc. Si nos fuéramos a remitir a estos conceptos por separado veríamos que existen diferentes definiciones al respecto, por ello la presente investigación apunta como causa a las habilidades motrices y su efecto al mejoramiento de la velocidad considerándolas como interdisciplinarias.

Por ello varios autores definen la habilidad motriz como la capacidad de dominar coordinaciones complicadas de movimientos, en segundo, los de aprender y perfeccionar rápidamente habilidades de movimientos deportivos y tercero como la de aplicar las habilidades de acuerdo con la finalidad y de transferirlas rápida y adecuadamente en conformidad con las exigencias de la nueva situación con rapidez y perfección de las tareas motoras, en particular, las que surgen inesperadamente; viene a ser como el nivel máximo de la capacidad del deportista para coordinar sus movimientos y da a la habilidad el escalón más alto de la coordinación.

El Dr. Kurt Meinel plantea que la habilidad de movimientos se manifiesta en acciones esmeradas y precisas realizadas, predominantemente con las manos, los dedos, los pies y también por la cabeza y define la habilidad con estas palabras: la entendemos como una buena coordinación del movimiento total del cuerpo y plantea,

tanto histórica como ontogenética o filogenéticamente, los movimientos ágiles constituyen una adquisición precoz de la humanidad.

Pudiéramos citar varios conceptos más sobre diferentes autores y nos daríamos cuenta que no coinciden en mucho de los casos sus puntos de vista, aunque todos utilizan la palabra coordinación en sus definiciones y alrededor de ella giran todos en términos con los cuales definen las diferentes capacidades vistas hasta el momento.

En su relación con el hábito motor y su creación, desde este punto de vista la "habilidad motora" caracteriza un nivel de dominio de la técnica de los movimientos, de la atención sobre las partes del movimiento y la no estabilización de las capacidades de resolución de las tareas motoras deportivas.

La práctica deportiva constituye una de las actividades fundamentales de toda sociedad, las ventajas de su realización son múltiples, tanto individualmente, como dentro de la familia y de la sociedad toda, por ello el estado ha convertido en una verdadera política en nuestro país, su incentivo en todos los niveles, partiendo, obviamente, desde la niñez permitirá alcanzar resultados y el Buen Vivir.

La iniciación deportiva se puede empezar a trabajar con niñas y niños de 8 años en adelante de manera globalizada. Especialistas en deportes y actividad física proponen en la franja de esta edad, deportes como: el baloncesto, fútbol, patinaje, hockey, bádminton, atletismo, entre otros; porque es interesante que los niños conozcan un gran repertorio de deportes y las habilidades que van asociadas a ellos.

En nuestra provincia existe una población con un biotipo apropiado para la práctica deportiva; sin embargo, se ha orientado de manera preferente hacia el atletismo.

El atletismo constituye el deporte base para toda práctica deportiva a la que se puede inclinar cualquier persona. De todos los deportes el atletismo es considerado como básico, por lo que resulta vital orientar su práctica de manera apropiada desde los niveles infantiles; a través, de actividades lúdicas que les permita desarrollar habilidades motrices y destrezas específicas que fortalezcan las condiciones físicas y técnicas de quienes practican el atletismo de velocidad.

Es indudable que si se orientara desde la niñez a un desarrollo y práctica deportiva organizada y técnicamente planificada, se obtendría mayores y mejores resultados, generando atletas velocistas, con mayor proyección nacional y, por qué no internacional.

1.2. Planteamiento del Problema.

El desarrollo humano está condicionado por diversos factores psicológicos, fisiológicos, biológicos y socioculturales; estas particularidades, determinan que el aprendizaje y desarrollo de habilidades motrices, como posibilidad de manifestación de las dimensiones del ser humano, es un proceso progresivo y sistemático en el que interactúan.

En el individuo, desde el nacimiento surgen con una serie de movimientos que responden a la solución de sus necesidades fundamentales. Movimientos reflejos, patrones básicos del movimiento, como el gateo, arrastrarse, trepar, etc., habilidades motrices básicas como el caminar, correr, saltar, lanzar, etc.

Esto origina posteriormente el desarrollo de habilidades específicas como el correr y algunos de los gestos deportivos, hasta ciertas destrezas de especialización que requiere en la vida deportiva.

Entre las niñas y niños que practican el atletismo no se han desarrollado habilidades motrices básicas tales como: desplazamiento, saltos, giros y manipulaciones y habilidades específicas que a futuro sustenten el mejoramiento de las destrezas deportivas atléticas en pruebas de velocidad.

En muchos casos el mismo entrenador o monitor no contribuye a ese desarrollo, lo que impide sacar mayor provecho de las habilidades motrices básicas y específicas que tienen los potenciales practicantes del atletismo.

Dentro de las causas lejanas o estructurales se podría anotar que, los Ministerios de Deportes, así como las Federaciones Nacionales, no han establecido políticas, planes, programas y proyectos que permitan establecer diagnósticos, tratamiento pedagógico y didáctico de las habilidades motrices básicas y específicas como sustento para la práctica de las habilidades atléticas en edades tempranas.

Las instituciones de Educación Superior no forman profesionales que incidan en los procesos de iniciación deportiva, y que contribuyan a futuro a conseguir la maestría en deportes alternativos.

Hace falta una orientación precisa en el tipo de actividades pre-deportivas a desarrollarse, en algunos casos, por la limitada acción en los establecimientos educativos durante las clases de Cultura Física, además de la poca acción que ejercen los entrenadores, y el peso por los resultados mediatos que exigen los directivos.

Entre las causas directas, los entrenadores, monitores de clubes y escuelas deportivas, no poseen un perfil profesional-académico reflejado en un título en educación física o deportes; es decir, no se garantiza un

desempeño profesional ante grupos etéreos, y, de manera particular en infantes.

Los entrenadores desconocen procedimientos pedagógico-didácticos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas como fundamentos para el mejoramiento de la velocidad de movimiento, frecuencia y de reacción. Se evidencia una deficiencia en la evaluación y control de las aptitudes físicas de los niños y niñas deportistas de atletismo.

El entrenador considera que su rol se orienta simplemente al desarrollo de capacidades condicionales, aprendizaje de aspectos competitivos y especialización precoz.

Se evidencia predominio del empirismo, existe poca predisposición al perfeccionamiento, innovación, capacitación y profesionalización en el área, aun existiendo la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte ubicada en la Región 1 del país.

Todos estos aspectos con llevan una serie de consecuencias; es decir, niños y niñas con escasa coordinación motriz, deserción temprana, fomento del campeonismo y de resultados sin los debidos procesos.

Entonces, vale preguntarse: ¿Qué está pasando con las habilidades motrices básicas y específicas, en los potenciales practicantes de atletismo en pruebas de velocidad?

Una vez detectada la problemática, fue necesario aplicar los conocimientos recibidos en la carrera de Entrenamiento Deportivo para que a través de un plan de investigación hacer un análisis de cómo se desarrollan las habilidades motrices básicas y específicas en el mejoramiento de los fundamentos del atletismo de velocidad o de carreras cortas.

Anticipadamente se deduce que, los entrenadores y monitores de atletismo de la ciudad de Ibarra, muestran deficiencias en sus conocimientos respecto del manejo de procesos de desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas como sustento para el mejoramiento de la velocidad.

1.3. Formulación del Problema.

¿Cómo las habilidades motrices orientadas por los entrenadores influyen en el mejoramiento de la velocidad, en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra, en el periodo 2014?

1.4. Delimitación de la Investigación.

1.4.1. Unidades de Observación.

Esta investigación se cumplirá con las niñas y niños de 10 a 12 años, además de entrenadores y monitores de atletismo.

1.4.2. Delimitación Espacial.

La presente investigación se realizará en las instalaciones de la pista atlética del estadio “Olímpico ciudad de Ibarra”

1.4.3. Delimitación Temporal

La presente investigación se realizará en el transcurso del año 2014.

1.5. Objetivos.

1.5.1. Objetivo General.

- Determinar qué habilidades motrices orientan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra, en el periodo 2014.

1.5.2. Objetivos Específicos.

- Diagnosticar los conocimientos y contenidos sobre habilidades motrices básicas y específicas que utilizan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo.
- Identificar las habilidades deportivas-atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo.
- Valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo.
- Formular recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra.

1.6. Justificación.

El presente trabajo permitirá determinar la importancia que brindan los entrenadores de atletismo al desarrollo de las habilidades motrices

básicas y específicas en el proceso de formación e iniciación deportiva en las pruebas de velocidad.

Este trabajo investigativo, contribuirá a mejorar los conocimientos teóricos-prácticos de los entrenadores, con respecto a la evaluación y al proceso metodológico para el mejoramiento de la velocidad.

Beneficiará especialmente a los niños y niñas deportistas; a entrenadores y monitores de las diferentes instituciones y clubes de atletismo de la ciudad de Ibarra, puesto que podrán desarrollar habilidades motrices y la capacidad de velocidad en el aprendizaje de la técnica deportiva, lo que permitirá un mejor desempeño profesional y la obtención a futuro de mejores resultados educativos y deportivos.

Se planteará una propuesta alternativa y pertinente de solución, a los problemas detectados en la metodología que utilizan entrenadores empíricos en el proceso de entrenamiento deportivo, creando un documento de ayuda con características de pedagógico y didáctico utilizadas para desarrollar habilidades motrices básicas y específicas, además para mejorar las herramientas de medición de la capacidad de velocidad.

La intención principal de este trabajo es conocer lo referente al tratamiento de las habilidades motrices básicas y específicas que implementan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en sus diferentes manifestaciones deportivas.

Adicionalmente, garantizar la información para una práctica deportiva infantil bien planificada, lo que permitirá a entrenadores y monitores descubrir talentos deportivos que pueden convertirse en atletas de élite en la especialidad de velocidad, que es, en el caso de los 100 metros planos, la reina de este deporte.

1.7. Factibilidad.

La ejecución de la investigación es factible, porque se cuenta con el apoyo de los directivos de los clubes formativos y de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra; además, de la predisposición por parte de entrenadores y monitores para realizar el estudio y la aplicación de los test y encuestas respectivas.

El presente estudio tiene como propósito fundamental generar un conjunto estable de ideas sobre el desarrollo de habilidades motrices y la influencia que estas tienen en el mejoramiento de las capacidades de velocidad.

Este propósito se cristaliza cuando se suma la predisposición de los niños y niñas de 10 a 12 años de edad que practica el atletismo y que son la unidad de análisis en esta investigación.

Existen los implementos necesarios y presupuesto para llevar a efecto la investigación y propuesta alternativa. El investigador conoce y tiene relación con el medio deportivo en donde se evidencia la problemática.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica.

Teoría Base

Cabezuelo, G. Frontera, P. (2010) señala: que “Cronológicamente son los 10 y 12 años para los niños, y un año y medio antes para las niñas, cuando se inicia la pubertad física y psíquica. No sólo aparecen los primeros cambios corporales, sino los primeros cambios en los comportamientos, que anuncia la nueva etapa” (p.128).

Estos autores convalidan que en estas edades:

“El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la Educación Física en nuestra sociedad. Por ello debe aprovecharse como elemento motivador potenciando actitudes y valores positivos. En la etapa de 10 a 12 años debe favorecerse el desarrollo partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la etapa. El último tramo de ésta y el comienzo de la etapa de preadolescencia constituyen un período de transición en el que el dominio de las capacidades motrices y la práctica deportiva adaptada deben perseguir la mejora de las habilidades y actitudes” (p.13).

Caballero, Luis (2009) dice: “La maduración del sistema nervioso, permite mayor tratamiento de informaciones, es lo que permite el acceso a aprendizajes cada vez más complejos, y por otro lado las cualidades físicas, que evolucionan como consecuencia del desarrollo biológico y el

entrenamiento. Todo ello nos permite llegar a las habilidades deportivas y específicas” (p. 5).

En el entrenamiento deportivo tienen un carácter eminentemente lúdico, aunque sean utilitarios, pero nunca con un fin laboral-profesional. Están identificadas con los deportes, pero no podemos olvidar que no se pretenden que el alumno realice un entrenamiento exhaustivo.

En Primaria se debe buscar la riqueza básica motriz, por tanto se debe tener especial cuidado en su programación.

Por ello están muy relacionados con las habilidades y destrezas básicas, que se fundamentan sobre todo en el mecanismo de ejecución y poco en los de percepción y decisión.

Caballero, Luis (2009) Características de las habilidades y destrezas se observan por la:

“Eficacia en el movimiento, ya que se centran en la consecución de una meta determinada, una estructura motriz precisa, gesto técnico. Siempre, por complicadas que parezcan, resultan de la combinación de habilidades y destrezas básicas. Transferencia positiva de los elementos que la componen” (p. 7).

La iniciación deportiva se puede empezar a trabajar con niñas y niños de manera globalizada, ya que mediante la práctica deportiva se desarrolla una gran cantidad de habilidades motoras básicas y específicas. Por motivo de estudio se plantea a las habilidades motrices en niños de 10 a 12 años como objeto de estudio y a la velocidad como campo de acción en el atletismo. Por ello planteamos los siguientes fundamentos teóricos para la investigación.

2.1.1. Fundamentación Epistemológica.

Teoría Constructivista.

Según Polischuk Vitaliy (2010) Atletismo: Iniciación y perfeccionamiento:

“La práctica del deporte viene a constituirse en un instrumento que está orientado a mejorar la condición del niño y niña, es decir, la práctica deportiva está ligada a la formación física y conductual de la persona. Los cambios conceptuales se producen en el aprendizaje de nuevos conceptos, lo que significa una reestructuración de los aprendizajes anteriores” (p. 85)

La innovación didáctica en el elemento docente que labora con niños y niñas, es una necesidad que debe responder a la mutabilidad del proceso relacionado con la educación en general y de la práctica deportiva, dicha innovación será fundamentada con elementos interrelacionados en principios universales como la reflexión, el razonamiento, el entendimiento y el juzgamiento de contenidos teóricos y prácticos.

2.1.2. Fundamentación Filosófica.

Teoría Humanista.

Debido a las complejas fuerzas sociales que interactúan incidiendo en nuestra sociedad actual, cada día se van reduciendo las formas de expresión plena del yo humanístico.

Aladino Mieres Moris (2000) citado por Martínez, L. (2008) señala: “Como consecuencia de ello el ser humano vive en una era de pérdida de personalidad, y de humanidad, falta de espacio e hiperespecialización

crecientes, que le han llevado a la pérdida de su capacidad de equilibrio entre los factores positivos y negativos inherentes a su propia naturaleza”(p.21).

Dentro del entrenamiento deportivo, la relación a el humanismo pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales como la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad, criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una ciencia natural, intentando reducir al ser humano a variables cuantificables, o que, en el caso psicoanalista, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

2.1.3. Fundamento Sociológico.

Teoría Socio Crítica.

Se considera que no existe actividad relacionada a la formación como proceso educativo que esté al margen de las implicaciones del entorno social, así el estudio sobre metodologías y la propuesta de estrategias como elementos de carácter educativo, consideran a los grupos sociales involucrados que durante el proceso de aprendizaje, desarrollen sus cualidades, valores y actitudes que orienten la formación de entes útiles a la sociedad.

Para Villarroel, Jorge, (1995): “cuando hablamos de fundamentos sociológicos, nos referimos a una serie de aspectos que tienen que ver con la vida misma de nuestras sociedades” (p.104).

Este comentario debe tomarse en cuenta para comprender la dimensión de la práctica deportiva, en este caso del atletismo.

En la actualidad, una buena preparación técnica y física en determinados deportes, constituye una de las actividades de mayor promoción personal.

2.1.4. Fundamento Psicológico.

Teoría Cognitiva.

La práctica deportiva implica que el entrenador o monitor oriente al niño y niña, proporcionándole contenidos, experiencias y materiales para que aprenda y logre desarrollar sus facultades intelectivas, motoras y afectivas acorde a su desarrollo.

Según Woolfolk, Anita. (2007): “El niño luego de conocer e interpretar el conocimiento facilitado por su entrenador o monitor, reconstruirá y/o construirá nuevos aprendizajes, que le permitan coordinar y diversificar otros esquemas relacionados con los contenidos enriqueciendo a su personalidad y su cultura” (p. 77).

2.1.5. Fundamento Pedagógico.

Teoría Naturalista.

Se pretende que el niño se desarrolle integralmente, en sus actitudes, habilidades e inteligencias como producto de las relaciones que tienen con sus semejantes, es decir, que desarrollen su crecimiento personal, mediante el tratamiento teórico-práctico de los contenidos, en un proceso participativo, dinámico y creativo.

Igualmente el entrenador o monitor se constituye parte del colectivo humano que orienta, facilita y forma parte de la práctica deportiva.

Según Villarroel, Jorge. (1995) Didáctica general:

“Ese desarrollo está determinado, en gran parte por la acción pedagógica del maestro al desarrollar su labor docente, en este caso particular se referirá a quien ejerza las funciones de entrenador o monitor. Esto implica la determinación de escuelas pedagógicas que se ajusten a las realidades que diariamente manejamos” (p 87).

2.1.6. Fundamentación Axiológica.

Teoría de Valores.

El deporte no solo es portador o transmisor de valores; en sí mismo constituye una materialización de valores como objetos y fenómenos capaces de satisfacer cualquier tipo de necesidades del hombre, de una clase, de la sociedad y que sirven a sus intereses y fines; no se sermonean ni se interiorizan, sino que se construyen afianzando la propia autonomía bajo la mirada de los puntos de vista de los demás.

Grau, P. (1990) citada por Martínez, L. (2008), señala: “la educación en valores cada día cobra mayor relevancia en nuestra sociedad, si educar significa dirigir, formar el carácter o la personalidad, llevar al individuo hacia una determinada dirección, la educación física el entrenamiento deportivo nunca puede ser neutral” (p. 17).

Los rasgos del deporte se avienen muy bien con las características de la sociedad actual y la complejidad de su cultura (organización, codificación, intercomunicación, sistema de reglas, simbolismo.)

2.1.7. Fundamentación Educativa.

Desarrollo Motor.

La actividad motriz, coordinación de movimientos simples descansa sobre un repertorio innato de modelos de acciones (reflejos) y exige una

reducción progresiva de los grados de libertad articular adaptada a la estructura espacio-temporal del contexto de la acción.

El control motor depende del funcionamiento de las estructuras nerviosas y musculares que condicionan diferentes habilidades motrices y en el que los factores del desarrollo son particularmente importantes en el curso de la infancia.

Las actividades ontogénicas que un individuo es susceptible de adquirir o no, incluyen actividades como nadar, esquiar, patinar, deslizarse, montar en bicicleta, etc., en cuanto a las locomotrices.

Existe en el niño, gran número de reacciones motrices espontáneas incontroladas que están a menudo provocadas por sus propias emociones.

Gallahue, (1982). Citado por Prieto, M. (2011) “También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas.”(p. 3)

De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos:

- Preparación técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva,

los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (carreras de velocidad, pases, tiros, lanzamientos...) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

Coghill, (1929) citado por Cases, Miguel. (2009): "indican que la organización del control de los actos motores sigue una doble dirección céfalo-caudal y próximo-distal" (p.19).

Conocimientos _____ Pensamiento _____ Experiencia
motora

Habilidad motora Repetición estereotipada del movimiento Hábito motor

Fajardo Manuel (2010). "Durante el proceso de repetición de la acción motora y sus componentes, los mecanismos de coordinación se van automatizando y la "habilidad motora" pasa a ser hábito" (p. 5).

Por ejemplo, cuando vamos a la formación de un hábito motor, en este caso, la habilidad no es más que un escalón (un estadio) en la formación del hábito motor. Sin embargo, existen movimientos por separado de ayuda o complementarios que no son necesarios llevar hasta la formación del hábito.

Tales movimientos por ejemplo, son los relacionados con los ejercicios "para comenzar" o "entrantes" durante el estudio de acciones

motoras complejas por partes; diferentes acciones motoras, las cuales se cumplen con el objetivo de la educación de la coordinación.

Lo anteriormente expuesto veremos que coincide con el concepto de Rudik, P.A. (1988) citado por Fajardo Manuel (2010). sobre habilidad: son acciones que el sujeto ejercita basándose fundamentalmente en su experiencia motora anterior y son ejecutados con dificultad, con gran gasto energético debido a la inclusión de movimientos innecesarios; con independencia de esto el sujeto cumplimenta el objetivo final de la misma.

En esta misma dirección A. Puni plantea 3 etapas del proceso de enseñanza.

1ª. Etapa Utilización de la experiencia anterior en función de la nueva acción que se aprende (habilidad).

2a. Etapa Formación del más alto nivel de ejecución de una acción (hábito).

3a. Etapa Adaptación de la acción aprendida a cualquier condición de ejecución.

A medida que el niño crece las posibilidades motrices crecen ampliamente, llegando a ser cada vez más variadas y completas.

2.1.8 Habilidades Motrices.

Habilidades fundamentales del movimiento

Gallahue, 1998) citado por Dávila, Miguel (2011) señala que:

“Otro componente de importancia en el estudio del aspecto físico motriz, está asociado en la literatura al “desarrollo psicomotriz”. Hace referencia a la relación interdependiente entre las esferas psíquicas y el

comportamiento motor. Una de las corrientes de tratamiento de éste componente del desarrollo, considera que se estructura y reestructura en tres elementos básicos: el esquema corporal, las nociones espaciales y temporales y la coordinación” (p.123)

Son movimientos intencionales, voluntarios que nos permiten adaptarnos a los cambios del medio y variar nuestro medio a voluntad.

Se clasifican según sea de locomoción, manipulación y equilibrio. Las habilidades motoras de locomoción nos permiten desplazarnos en el medio en el cual nos desenvolvemos, las habilidades motoras de equilibrio nos permiten cambiar voluntariamente de posición del cuerpo o disminuir la base de sustentación, las habilidades motoras de manipulación son aquellas que nos permiten relacionarnos con objetos, pueden ser gruesas o finas. Todas estas habilidades requieren del desarrollo de las capacidades físicas, y entre ellas encontramos la capacidad física de coordinación.

El movimiento no sólo forma parte del niño sino que es el propio niño: niño y movimiento son inseparables. La motricidad (formación motora) representa un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Méndez, J. Méndez. M. (2012) en el Diccionario de educación, actividad Física y deportes plantean que la actividad física:

“Es una acción corporal a través del movimiento que, de manera general, puede tener una cierta intencionalidad o no; en el primer caso, la acción corporal se utiliza con una finalidades educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, etc., en el segundo caso, simplemente puede ser una actividad cotidiana del individuo” (p.13)

El movimiento es humano, y el hombre es una unidad dinámica Bio-psico-social, que produce cambios constantes devenido de los avances

sociales, tecnológicos y científicos, sobre todo aplicado en la motricidad del hombre para obtener mayores rendimientos, deportivos, laborales, culturales, etc.

En el esquema corporal, a la vez, varios elementos son motivo de estudio: la estructuración de la imagen y el concepto del cuerpo. Todos estos elementos deberán tener una adecuada estructuración alrededor de los 11-12 años, con variaciones subsiguientes producto de aprendizajes más complejos.

En cuanto a las nociones espaciales y temporales, se consideran acá, como elementos importantes, el desarrollo de la noción de ritmo a partir de la construcción de las de espacio, velocidad y tiempo, la apreciación de distancias y trayectorias, entre otras. En coordinación, se considera el estudio de la llamada coordinación dinámica general y de coordinaciones especializadas nominadas como coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.

El sentido de la formación, definido como formación Integral, entendida ésta como dar forma y ayudar a dar forma de manera articulada a todas las esferas de desarrollo del individuo a través de maneras especiales, de estilos particulares mediados por la pedagogía, constituye el fundamento natural de la educación motriz, de la educación de la relación interdependiente entre la realidad psíquica y la motricidad humana que se construyen progresivamente en los sujetos, en etapas bien diferenciadas.

La psicomotricidad es comprendida en la literatura especializada (Le Boulch, Massion, Escribá, entre otros) como una de las dimensiones de desarrollo de la persona, desarrollo que puede ser afectado directamente por la intervención educativa, y de manera positiva, en dos sentidos: En primer lugar, educando la capacidad actual de movimiento de la persona,

potenciando integralmente su posibilidad de actuación, estimulando su motricidad básica para que alcance niveles de refinamiento satisfactorios que contribuyan a la formación integral de un sujeto competente motrizmente.

Según Cratty (1973) citado por Zapata, O. y Aquino, F. (2007) y en concordancia con Sánchez Bañuelos (2008):

“La habilidad es la tarea que incluye la necesidad, por parte del sujeto, de moverse con precisión y fuerza y/o potencia en diferentes combinaciones, es la facultad de poder hacer algo eficientemente y concretamente en el campo de la educación física y el entrenamiento deportivo es aquello que mediante nuestra enseñanza pretendemos desarrollar en el alumno para alcanzar resultados fijados previamente con un máximo éxito, y a menudo con mínimo tiempo, energía o ambas conjuntamente.”(p.54).

Durand (1988) citado por Zapata, O. y Aquino, F. (2007) dice: “representa una competencia adquirida por un sujeto para realizar una tarea concreta”.

Batalla. A, (2000) reafirmando por Smith, J. (2011) señala: “Que el desarrollo de estas destrezas es crucial para ayudar a los niños a desenvolverse bien en otras experiencias de movimiento. Se considera como habilidad motriz básica en forma general a una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana” (p.9).

Los ejercicios de habilidades motrices para niños de 10 a 12 años de edad aumentan la dificultad respecto a los de 6 a 10 años, manteniendo los mismos contenidos.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

El concepto de habilidades motrices en el entrenamiento, hace referencia a la necesidad de construir todo un programa sobre una firme base de preparación general, en la que se tratan de desarrollar los distintos contenidos de desplazamientos, giros, saltos y manipulaciones como sustento para el mejoramiento y desarrollo de las habilidades deportivas atléticas.

Sánchez Bañuelos (2008):

“Los estudios realizados en el ámbito del desarrollo motor, en la edad escolar, desde el enfoque kinesiológico, muestran como se distinguen diferentes fase en la evolución de los patrones fundamentales, desde un patrón incipiente a un patrón maduro. Las habilidades motrices básicas más estudiadas en éste sentido han sido: la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento con brazo armado, el atrape con dos manos, el golpeo, el pateo, el bote, rodar, equilibrarse, así como diferentes combinaciones” (p. 55)

2.1.8.1. Habilidades Motrices Básicas.

En el campo del Entrenamiento deportivo, Zapata, O. y Aquino, F. (2007) manifiestan: “habituales y necesarias para la vida cotidiana, las habilidades básicas o fundamentales surgen de la combinación de patrones de movimiento que introducen el trabajo del cuerpo. Pueden ser de tres tipos: locomotrices, manipulativas y de equilibrio” (p. 24).

Las habilidades motrices generales se pueden agrupar en tres tipos:

- Habilidades de locomoción: permiten el desplazamiento del sujeto en el espacio, por ejemplo: reptación, gateo, cuadrúpeda alta, galope, saltos, apoyos, roles, trepar, tracción, transporte, etc.

- Habilidades de no locomoción: pueden ser de estabilización o posturales, por ejemplo: erguir la cabeza, sentarse, pararse, balanceos, flexión, extensión, giros, rotación, etc.

- Habilidades manipulativas: implican el uso de las extremidades (manos y pies) en relación con el uso de objetos y requieren de los órganos de los sentidos: prensión, lanzamiento, golpeo, recepción, hacer rodar.

- Habilidades acuáticas: pueden ser cualquiera de los tres tipos de habilidades antes enunciadas, cuya particularidad reside en la adecuación al medio acuático, lo que les da características propias.

2.1.8.2. Desplazamientos

Stamback (1963) citado por Cases, Miguel. (2009): indica el papel fundamental que juega el tono muscular de las actividades motrices propioceptivas en relación con el mismo cuerpo, y exteroceptivas en relación con el mundo exterior.

Hay dos tipos de desplazamiento:

- Activos: se necesita nuestra voluntad para realizarlos, elegimos la dirección, su velocidad y su momento de parada.
(Ejemplo: correr una carrera de maratón).
- Pasivas: no se necesita nuestra voluntad, por ejemplo; cuando nos empujan.

Enfadaque, Elena. (2007) señala de forma general los contenidos de las habilidades motrices básicas y específicas.

Andar: Es una acción alternativa y progresiva de las piernas y el contacto continuo con la superficie de apoyo.

Correr: Es una ampliación de la habilidad de andar, que se diferencia en la llamada “fase aérea”.

Reptar: Desplazarse arrastrándose por el suelo como los reptiles.

Nadar: Trasladarse dentro del agua una persona o un animal haciendo los movimientos necesarios y sin tocar el suelo.

Trepar: Cuando trepamos, realizamos los mismos movimientos que al gatear, solo que nos desplazamos por una superficie vertical.

Gatear: Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Es un movimiento en una superficie horizontal y es la fase previa al andar.

Rodar: Mover a una persona o cosa haciendo que dé vueltas sobre sí misma o alrededor de otra cosa.

Saltar: Levantarse de una superficie (suelo) con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.

- **Ejemplo.**

- Carreras a diferentes ritmos.
- Correr saltando obstáculos.
- Transportando a compañeros.
- Laterales y en equilibrio.

Fernández Emilia, Gardoqui María Luisa, Sánchez Bañuelos Fernando. (2007) dicen que desplazamiento es la acción de cambiar de lugar en el espacio, se realiza de distintas formas (gatear, marchar, andar, reptar) (p.16).

Salto

Es una habilidad básica propia de la especie humana que implica el despegue del cuerpo del suelo, quedando suspendido momentáneamente en el aire.

La mayoría de los autores consideran en el salto las siguientes fases:

- Fase previa: Aceleración con o sin desplazamiento.
- Impulso: Con dos piernas, con una pierna o con otras partes del cuerpo.
- Vuelo: Dirección, altura, profundidad y tiempo de suspensión.
- Recepción: con continuidad en la acción, finalizando la acción, observando superficie de contacto.

Los saltos se clasifican en 3 tipos:

- salto horizontal o profundidad
 - salto en vertical
 - salto sobre un pie
-
- **Ejemplos.**
- Saltos en carrera: verticales y horizontales.
 - Salto de vallas y de longitud.

2.1.8.3. Giros.

Blázquez, Domingo (2012) considera que:” Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital” (p. 12).

Los giros: desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, favoreciendo el desarrollo de las habilidades perceptivo espacial y temporal, capacidad de orientación espacial (orientar el cuerpo en la dirección deseada, por ejemplo), coordinación dinámica general y control

postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (el niño, a través de las sensaciones que le producen los giros, se percibe mejor a sí mismo).

Podemos establecer varios tipos de giros según los tres ejes corporales: rotaciones, volteretas, ruedas.

- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

Ejemplos.

- Giros en los tres ejes.
- Giros y equilibrios.

2.1.8.4. Manipulaciones.

- Lanzamientos.
- Recepciones.

Finalmente consideramos que el contenido del conocimiento científico en la práctica deportiva sufre un proceso de modificaciones didácticas, para que conforme avance en la práctica y considerando los logros alcanzados, deberán perfeccionarse las habilidades básicas para llegar a un ejercicio adecuado de su actividad deportiva. El desarrollo de habilidades motrices es la base para el entrenamiento deportivo temprano, por lo tanto resulta tan importante como imprescindible, ya que esto ayudará a que los niños desarrollen cualidades y destrezas superiores.

Blázquez, Domingo (2012) considera que:

“A través del trabajo y desarrollo de las habilidades motrices y específicas en los niños-deportistas se brinda la capacidad de resolver problemas complejos en diversas circunstancias que presenta la práctica deportiva; quienes no hayan trabajado adecuadamente y de manera continua estos factores no lograrán obtener mayores resultados y tendrán menos oportunidades de llegar al alto rendimiento. Por lo tanto importa poco que el niño aprenda lo antes posible<<técnicas deportivas>>; mucho más importante es que amplíe las múltiples posibilidades de movimiento mediante juegos o tareas variadas” (p.235)

2.1.8.5. Lanzamientos.

Haiverson (1931) citado por Cases, Miguel. (2009) descompone el gesto de agarre en cuatro etapas; la localización visual del objeto, la aproximación de la mano o puntería, la presión y la explotación del objeto.

La mano que presenta la mayor actividad espontánea es también la que el niño utiliza para alcanzar los objetos, a pesar de que no tenga aún preferencia muy marcada en el curso del período.

El lanzamiento es toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio con uno o ambos brazos.

El lanzamiento interesante es unidireccional, por encima del hombro con una mano. La mayoría de los autores coinciden en que la habilidad básica de lanzar tiene las siguientes fases:

- Aprensión del móvil.
- Armado o preparación.
- Impulso segmentario
- Desprendimiento o suelta del móvil.

Clasificación

Se clasifican atendiendo a los componentes que intervienen en su ejecución y realización:

- Al ejecutor: estáticos o dinámicos.
- Al objeto: estáticos o dinámicos.
- En cuanto a su forma: se dividen en diferentes tipos, de distancia, de precisión, de fuerza, de apoyo, en suspensión.

2.1.8.6. Recepciones.

Blázquez, Domingo (2012) considera que: “La evolución ocular evoluciona al mismo tiempo que el desarrollo progresivo de circuitos nerviosos cada vez más sofisticados” (p.24).

En el nacimiento el guiado visual resulta de la intervención de la visión periférica y requiere al sistema visual secundario, lo que permite la persecución lenta de un campo visual que se desplaza y la sacudida ocular que pone en visión central un estímulo importante del campo visual periférico.

La recepción consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos.

Los autores coinciden en que en la recepción se producen las siguientes fases:

- Anticipación.
- Contacto o control.
- Amortiguación.
- Adaptación y preparación.

Clasificación

La clasificación de las recepciones se ajusta a la de los lanzamientos, ya que se trabajan conjuntamente. Los criterios son:

- Al sujeto: estáticos o dinámicos.
- A los segmentos corporales: con los dos o con uno.
- A la altura: alta, media y baja.
- A los planos corporales: frontal, lateral...

2.1.9. Habilidades Específicas.

Las habilidades motrices específicas, son en definitiva aquellas habilidades orientadas a la propia actividad o disciplina deportiva, a estas se las conocen como habilidades deportivas. Tenemos entre estas a las habilidades atléticas, gimnásticas, de lucha, acuáticas entre otras.

Guthrie (1957) citado por Cases, Miguel (2010) “Llamaremos tarea motriz específica a toda actividad de carácter físico que busca el alcanzar un objetivo concreto y que necesita de unos conocimientos precisos y bien definidos en su realización” (p.20).

Podemos encuadrar las habilidades específicas en 4 grupos:

- Habilidades atléticas.
- Habilidades gimnásticas.
- Habilidades de lucha.
- Habilidades de deportes colectivos.

La tarea motriz específica es el resultado de las infinitas combinaciones de habilidades y destrezas motrices básicas.

Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión.

Entendemos que el término destreza tiene también numerosas acepciones aunque la mayoría la entiendan como disponibilidad corporal relacionada con la actividad física especializada, sea esta deportiva o no.

2.1.9.1. Habilidades Atléticas.

Distintas habilidades básicas se combinan en este tipo de actividades.

Para trabajar con los diferentes objetos es necesaria una gran capacidad manipulativa en el global de todos los tipos de lanzamientos.

Además el equilibrio está presente siempre en toda actividad, es imprescindible por ejemplo, en los lanzamientos para no salirse del espacio delimitado para realizar los giros (lanzamientos de peso, martillo y disco), y para no proyectarse hacia delante y pisarla línea (jabalina) después de lanzar.

Guthrie (1957) citado por Cases, Miguel (2010) señala:

“La estabilidad ocupa un papel importante en los saltos, pero no lo es menos en la locomoción. Previamente a un salto los atletas realizan una carrera que exige una mecánica perfecta. Lo mismo ocurre en las carreras de cualquier tipo. La mecánica ha de ser buena para que los desplazamientos además de eficaces sean eficientes” (p. 25).

El salto con pértiga es una disciplina que enlaza las tres habilidades.

Componente locomotriz: la carrera previa al salto; la manipulación, sujeción, agarre de la pértiga y la estabilidad antes y durante el salto para que éste sea efectivo.

En las carreras de fondo la única habilidad que desempeña un papel importante es la locomoción.

2.1.9.2. Desarrollo de la "habilidad motora" en las pruebas de velocidad:

Para desarrollar la habilidad especial debemos utilizar principalmente ejercicios especiales, aunque son recomendados otros grupos de ejercicios como son: ejercicios sin apoyo, ejercicios de desplazamientos cortos, y además, estructurar los ejercicios fundamentales: correr, saltar hacia arriba, sobre uno o ambos pies, caídas, paradas con giros, giros y carrera con saltos, etc.

Sobre la base de los hábitos motores a estudiar.

- Lanzar el balón de una mano a la otra.
- Girar el balón alrededor del cuerpo.
- Rotación del balón alrededor de la pierna estando arrodillado.
- Describir el número 8 por entre las piernas.
- Lanzar el balón contra el piso y dar palmadas atrás (a) y recibirlo al frente (b).
- Lanzar el balón por sobre la cabeza y recibirlo a trás con giro.
- Rodar el balón en No. 8 entre piernas.

2.1.9.3. Análisis de la velocidad

Las capacidades de velocidad del deportista, que son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

MÉNDEZ, J. MÉNDEZ. M. (2012) sistematizan el concepto en función de varios autores y señalan que:

“La velocidad de reacción es la «capacidad de reaccionar en el menor tiempo a un estímulo» eso es lo que nos dice la definición pero la velocidad de reacción aunque es más un factor hereditario y puede ser poco influenciado por el entrenador; los atletas, en especial aquéllos que efectúan las salidas en las arrancaderas, realizan acciones desde posiciones variadas y distintas, repitiéndolas innumerables veces para automatizar el gesto, utilizando estímulos distintos (sensitivos, auditivos, táctiles), pero haciendo mayor hincapié en los auditivos que van a ser los que van a proporcionar la imagen del acto a ejecutar” (234)

Ya hacia los 5 años y sucesivos, cuando se producen los primeros cambios morfológicos, se observa una mayor capacidad para responder a los estímulos que se plantean así que el progreso de mejora de la velocidad se prolonga hasta los 10 años, siendo a partir de esta edad el incremento de mejora de la velocidad menos pronunciado. Teniendo en cuenta esto, podemos derivar el desarrollo de la velocidad al estado de maduración de las estructuras del sistema nervioso.

Considerando todo lo anterior, vemos la necesidad de trabajar la velocidad de reacción en los primeros años de la iniciación deportiva, puesto que es una capacidad que se comienza a desarrollar a edades sumamente tempranas y el desarrollo alcanzado en edades superiores, se relaciona directamente con el trabajo de ésta en las edades iniciales.

2.1.9.4. Ejercicios Específicos.

Para desenvolver la reacción motora al estímulo es ineludible optimizar la capacidad de relajación (descontracción) voluntaria del músculo.

MÉNDEZ, J. MÉNDEZ. M. (2012) en el marco de los contenidos del entrenamiento consideran que los ejercicios orientados a mejorar la velocidad de reacción se proponen:

- Pequeños saltos: a una señal, abrir y cerrar piernas en el aire.
- Pequeños saltos; a una señal elevación rápida de rodillas.
- Pequeños saltos; a una señal, giros según distintos grados del cuerpo (variantes).
- Carrera; a una señal, impulso saltando sobre un pie y elevación simultánea de la otra rodilla.
- Salidas en posición de decúbito supino sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.
- Salidas en posición de decúbito prono sin/con apoyo inicial de extremidades superiores e inferiores y ante diferentes estímulos, visuales/sonoros/táctiles.
- En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos visuales.
- En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos sonoros.
- En posición de bipedestación, salidas, ante la presentación de estímulos táctiles.
- En bipedestación, salidas con pequeños desequilibrios, para favorecer la puesta en acción. (Este ejercicio se continuará acentuando el desequilibrio y evolucionando hasta un nivel menos elevado, esto es posiciones cada vez más bajas). (Varios autores p.68)

2.1.10. Habilidades Deportivas.

Rius, Sant. (2005) citado por Weineck, J. (2005): El objetivo de desarrollar las habilidades específicas es llegar al aprendizaje de técnicas deportivas estimulando las percepciones individuales con recursos

variados y por vías metodológicas alternativas a las del aprendizaje basado en la repetición y el modelo.

El fin de las tareas deportivas que trabajan las habilidades específicas es:

- desarrollar la afición por el deporte.
- perder preocupación por la estricta corrección técnica.
- despertar la imaginación (ser capaz de variar las reglas).
- favorecer el contacto con la realidad global (capaz de hacer).
- potenciar lo lúdico.

Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta.

Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea. Tienen una evolución los juegos pasan a ser deportes jugados. Por último, es importante señalar la importancia del juego en el desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas.

BLÁZQUEZ, Domingo (2012)

“Esas habilidades y combinaciones de movimientos precozmente adquiridas se conservan en la memoria motriz, indispensable para el aprendizaje, su retención y transferencia. Los alumnos han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo. Cobran una gran importancia en los deportes colectivos e individuales las habilidades de tipo manipulativo ya que en todos ellos se juega con un implemento. Las habilidades requeridas son más globales que en las otras actividades. Por ejemplo, en un lanzamiento en carrera de balonmano, se combinan los tres tipos de habilidades”(p45)

Importante es también destacar que en este tipo de deportes las acciones se ejecutan en inhibición de las circunstancias del entorno, del rol desempeñado en cada momento por el jugador, y de la situación de la acción de juego.

2.1.11. El Atletismo.

Generalidades.

CAMPOS, J. GALLACH, J. (2009), sobre el atletismo señala: “Que el atletismo es un deporte olímpico, competitivo y regido a normas que tiene sus orígenes mucho más recientes. El atletismo siempre ha tenido protagonismo sobre otros deportes y se lo ha considerado el deporte base” (p. 13)

Según RIUS SANT, Joan, (2005): “Si se ofrece a la infancia un atletismo en forma de juegos de habilidades, competitivos o no, aquel puede convertirse en la actividad deportiva por excelencia” (p. 416)

El atletismo es considerado uno de los deportes más completos, de allí su calificativo de deporte base. En la práctica de este deporte hay tres modalidades: la recreativa, la formativa y la competitiva, su práctica no sólo beneficia el fortalecimiento muscular de los miembros inferiores y superiores, sino también los órganos internos del organismo, por ejemplo el corazón, los pulmones, entre otros.

Según Rius Sant, Joan, Metodología y técnicas de atletismo (2005)

“El aprendizaje está orientado para que los/as niños/as se operen cambios conceptuales, procedimentales y actitudinales a través de la utilización de métodos, técnicas y procedimientos que permitan la participación activa, reflexiva, crítica, la motivación, la creatividad de quienes practican

este deporte que busquen su propia percepción de las diversas habilidades y conocimientos que favorezca el desarrollo de su organismo como individuo material y de su personalidad, como un ser pensante y espiritual” (p. 112).

CAMPOS, J. GALLACH, J. (2009), son los autores que plantean que:

“El entrenador debe tener en cuenta que hay que rechazar la búsqueda de máximos rendimientos en edades tempranas; éste máximo rendimiento debe depender del grado de desarrollo del individuo (edad biológica) más que de su edad cronológica. Podemos acortar la vida deportiva de un niño por un rendimiento máximo precoz, que incluso puede ir acompañado de niveles de rendimiento más bajos” (p. 41)

Se considera que el atletismo, es completo porque se puede hacer marcha, carrera, salto, lanzamiento... entonces estamos hablando de un trabajo integral, no únicamente de sus miembros superiores e inferiores, de toda la musculatura implicada en pechos, glúteos, abdomen, piernas y brazos, sino que también fortalece todos los órganos internos como el corazón, el sistema circulatorio y demás.

Un aspecto muy importante, al referirnos a la práctica de este deporte, es que no distingue edades, al existir diversas modalidades resulta favorable su práctica, sin embargo se recomienda iniciar su práctica progresivamente, como lo manifiesta el entrenador antes citado.

MENDEZ, J. MÉNDEZ, M. (2010) señalan que:

“El atletismo es una actividad física compuesta por movimientos naturales (habilidades y destrezas básicas: caminar, correr, marchar, saltar y lanzar un objeto) que el ser humano realiza desde sus orígenes y está en la base en la mayoría de deportes. Deporte que incluye las siguientes modalidades: carreras, marcha, lanzamientos y saltos. Sus pruebas se realizan en pista y campo. Las pruebas de pista

constituyen la mayor parte de las competiciones del atletismo” (p.34)

2.1.11.1 La Velocidad en el Entrenamiento infantil

Manfred Grosser (1992:14), al interrogante ¿Qué es velocidad en el deporte?, responde: “La velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

Zanatta, Alfredo (2005) en su obra "Atletismo en la escuela primaria", sobre la velocidad en niños señala:

“El mejoramiento de la velocidad depende básicamente de la elevación de la movilidad funcional (movimiento a nivel orgánico) y excitabilidad del aparato muscular, como así también del desarrollo de otras cualidades físicas. En ésta la capacidad de ejecutar movimientos rápidos se encuentra poco desarrollada. La velocidad media aumenta aproximadamente a los 10 años. La forma de entrenamiento adecuada para el desarrollo de la velocidad son las carreras hasta 30 metros (en esta distancia no se genera prácticamente ácido láctico). Entre los 10 y 12 años mejora la velocidad de contracción muscular, alcanzando alrededor de los 12 años un alto nivel de frecuencia de movimiento. En esta edad las distancias a recorrer se extienden de 30 a 60-80 metros (p 4).

Para el desarrollo de prácticas de velocidad en la que participan niños y niñas, las pruebas adecuadas constituyen:

- 40 m niños/as 8-9 años
- 60 m niños/as 10-11 años
- 40 m vallas niños/as 8-9 años

- 60 m vallas niños/as 10-11 años

Aunque en mecánica se distingue entre velocidad y rapidez, para la mayoría de los posibles supuestos en atletismo ambos términos resultan sinónimos y, para el atleta en concreto, “rapidez” es más significativo que velocidad. Dentro de la práctica deportiva en atletismo, el manejo de estos términos resulta fundamental para explicar dentro de los respectivos ciclos de preparación. Los parámetros de velocidad mencionados, desde el punto de vista físico, permiten determinar cuantitativamente el recorrido de un cuerpo en el espacio por unidad de tiempo.

Dantas, E. (2012) en el marco de la práctica de la preparación física y confirmando a Dyson Geoffrey, (1990) señala:

“La velocidad de movimiento es una habilidad motora y, como tal, tiene una determinación genética. La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo-esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. La rapidez o lentitud con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento, la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso nervioso, desde el lugar donde se origina hasta el de su finalización en la placa motriz terminal, a lo que deberíamos sumar el tiempo empleado en las reacciones bioquímicas específicas para cada tipo de fibras (lentas ó rápidas) y la facilitación del movimiento producida por el proceso de relajación de los músculos antagonistas” (p. 150)

Desde otra perspectiva, Erwin Hann (1988:90) define la velocidad como “la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima velocidad y, dentro de las circunstancias, en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se

presente cansancio”, lo que en efecto expone en acuerdo con las propuestas de Manfred Grosser,

PLATONOV, V. BULATOVA, M. (2001) señalan:

“Las capacidades de velocidad del deportista son un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo. Podemos distinguir entre velocidad elemental y compleja. Las formas elementales se manifiestan en periodo latente de las reacciones motoras sencillas y complejas, de la velocidad de ejecución de cada movimiento con una reacción externa insignificante y de la frecuencia de movimientos”(p.197)

(Hann, op.cit. 1988:80) citado por Platonov, V. Bulatova, M (2001) coinciden señalar cierta sensibilidad de los(as) niños(as) al entrenamiento de la velocidad de reacción, a partir de los 8 años, de la velocidad de movimientos acíclicos y cíclicos a partir de los 10 años en niñas y de los 12 años en niños.

2.1.11.2 Métodos y medios de entrenamiento para la velocidad.

Siguiendo a WEINECK (1988, 250), y PLATONOV, V. BULATOVA, (2001) señalan varias directrices metodológicas de entrenamiento de velocidad en niños y adolescentes que debemos considerar que antes de afrontar el entrenamiento de la velocidad a estas edades hay que tener claros ciertos aspectos fundamentales, para que el provecho sea óptimo y los perjuicios mínimos, hechos que pueden condicionar radicalmente el rendimiento del deportista en su edad madura.

- 1º. Los métodos y medios de entrenamiento deben ajustarse a las diferentes edades y características de los jóvenes deportistas.

- 2º. Es de vital trascendencia aprovechar los períodos o fase para la mejora de la velocidad (desarrollado en la primera parte, en el apartado: "Factores que influyen en la velocidad": la edad). Fases sensibles del entrenamiento
- 3º. Es necesario sistematizar el entrenamiento de la velocidad y las capacidades que le afectan.
- 4º. Debido a que el sistema nervioso central madura relativamente pronto (10-12 años), sus posibilidades de "modelado" pueden desaparecer si no se trabaja desde la infancia la velocidad.

En la elaboración de este apartado hemos seguido los textos de y GROSSER, (1992) sobre las manifestaciones "puras" de velocidad (p.102) y el método señalado por Platonov y Bulatova (2001).

2.1.11.3 Para la Velocidad de Reacción.

1. Reacciones Simples (Métodos):

- Método de Repeticiones ("Reacción repetida"). Consiste en repetir un gesto ante un estímulo que lo provoca, para mejorar el tiempo de reacción.
- Método Parcial ("Método variado"). Trata de facilitar las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad.
- Método Sensorial. Pretende desarrollar la capacidad de sentir, discernir "pequeños espacios de tiempo".

Se lleva a cabo cumpliendo tres etapas: la primera, en la que el deportista recibe información del tiempo de reacción por parte del entrenador tras haber realizado la tarea; en la segunda, se incluye la autoevaluación del deportista y se compara con la del entrenador; en la tercera, cuando ambas coinciden, se proponen tareas para cumplir tiempo de reacción preestablecido.

2. Reacciones Simples (Medios):

- Salidas de diferentes posiciones corporales.
- Relevos.
- Juegos de reacción.
- Juegos de persecución.
- Ejercicios de mejora técnica de la salida atlética.

3. Reacciones Complejas (Métodos):

- Método de reacción ante un objeto en movimiento. Mejora la rapidez de percepción y la ampliación del campo visual.
- Método de reacción por elección. "Aspira a enseñar al deportista a utilizar "información encubierta" sobre las probables acciones del adversario" (Matveiev, 1985, 210) y, en definitiva, a escoger la mejor respuesta. Se aplica con un criterio de dificultad progresiva.

4. Reacciones Complejas (Medios):

- Ejercicios de preparación especial (técnico-tácticos)
- Deportes predominantemente reactivos.
- Juegos de reacción.
- Aparatos fotoeléctricos.

2.1.11.4 Para la Velocidad de Movimiento.

1. Métodos:

- Método de competición y juego reglamentados. Con la competición aseguramos la máxima estimulación de la velocidad, pero puede ser que se forme la llamada "barrera de la velocidad", con lo cual conviene aplicar también las formas jugadas, que aseguren una amplia variabilidad de acciones, lo que impide la formación de la barrera de velocidad.

- Método de repeticiones. Requiere aprendizaje de las técnicas antes de realizarlas con máxima velocidad.

PLATONOV, V. BULATOVA, (2001) distinguen a este método, para evitar que la velocidad de un gesto se convierta en habitual, puede utilizar distintas soluciones a este problema (MATVÉIEV, 1985, 216.):

1. Medios:

- A nivel genérico: agilidad, saltos, golpesos, votaciones, giros, lanzamientos...
- A nivel específico: ejercicios para la mejora técnica (parcial o global) de los distintos deportes.

2.1.11.5. Para la Velocidad Frecuencial.

1. Métodos:

El entrenamiento de este tipo de velocidad de carácter cíclico se basa fundamentalmente en el método de repeticiones (con todos los recursos expuestos para superar la barrera de velocidad), aunque no se descarta el uso de otros métodos (juegos, competición) ajustando los parámetros al tipo de esfuerzo requerido, para el desarrollo general de esta manifestación de la velocidad.

2. Medios:

- A nivel genérico: relevos, juegos de persecución, saltos, etc., siempre que tengan aspectos comunes con las estructuras de movimiento del deporte en cuestión.

- A nivel específico: realización del gesto competitivo. Ej.: para un velocista realizaríamos el llamado "abecedario de sprints", sprint lanzados, "Ins-and-outs", carreras progresivas, sprints supra-máximos.

GROSSER, (1992) señala los contenidos, medios, sistemas y los componentes de la carga para el entrenamiento de la velocidad:

“Un aspecto muy importante, al referirnos a la práctica de este deporte, es que no distingue edades, al existir diversas modalidades resulta favorable su práctica, sin embargo se recomienda iniciar su práctica progresivamente, como lo manifiesta el entrenador antes citado”¹²²).

Cuadro Nro. 1. Medios

<i>Contenidos</i>	<i>Medios y sistemas de entrenamiento</i>	<i>Tiempo, repeticiones, volumen, intensidad, tipo de trabajo aplicado.</i>
RESISTENCIA AERÓBICA	<i>Carrera continua</i> <i>Fartlek</i> <i>Interval training</i>	15'-30' minutos ritmo 1 y 2 (130 p/m / 150 p/m). Cambios de ritmo por tiempo o distancia. 10 x 80-100 m. al 60% rec. trote salida 120-130 p/m
RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA	<i>Repeticiones</i>	6-10 recorridos mixtos, trote 60" segundos(carrera continua) cambios de ritmo por distancia sobre 100 metros o tiempos 15" a 20" a una intensidad del 90% o más. La carrera continua pasa a ser la recuperación.
VELOCIDAD DE REACCIÓN GESTUAL Y DESPLAZAMI.	<i>Salidas a la señal acústica</i> <i>Recorridos donde intervengan los tres tipos de velocidad</i> <i>Ejercicios especiales de carrera</i>	Diversas posiciones de salida: reaccionar lo más rápido posible a la señal recorriendo 5 metros(vel. reacción). Sin recuperación establecida. Diversas posiciones estáticas: reaccionar lo más rápido posible el segmento corporal indicado (vel. gestual). Sin recuperación establecida. Diversas posiciones de salida: reaccionar lo más rápido a la señal y desplazarse lo más rápido recorriendo 20 metros. Recuperar 1' minuto realizando ejercicios de stretching. Recorridos, con o sin balón donde se manifiesten los tres tipos de velocidad. Ejercicios especiales de carrera: skeeping, talón glúteo, impulsiones, tracciones (ruso).

GROSSER, (1992, 122).

2.1.12. Instrumento para valorar la velocidad

Varios autores, plantean que es necesario conocer lo que es un:

Test. Grupo de cuestionarios, problemas o ejercicios relacionados para determinar los conocimientos, las habilidades, la aptitud y la calificación de un individuo.

Test de aptitud física. Son aquellos test encaminados a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos. Es decir, permiten establecer las capacidades fundamentales en la eficiencia de los procesos energéticos (plásticos y metabólicos) y las condiciones orgánico-musculares. Suelen utilizar sistemas de medición simples.

Baremo. Escala de puntuaciones de un test que permite valorar el rendimiento del alumno en la prueba que ha realizado al comparar sus resultados con los de otros individuos.

Cuadro Nro. 2. Test y baremo de 30m.

TEST		30 METROS VARONES				
BAREMO	7,89	3,8				
INTERVALO	0,2	30				
EDAD	5	4	3	2	1	0
	E	MB	B	R	M	P
7	7,60	7,80	8,00	8,20	8,40	8,60
8	6,91	7,11	7,31	7,51	7,71	7,91
9	6,33	6,53	6,73	6,93	7,13	7,33
10	5,85	6,05	6,25	6,45	6,65	6,85
11	5,51	5,71	5,91	6,11	6,31	6,51
12	5,07	5,27	5,47	5,67	5,87	6,07

Fuente: Gandy Guerrón 2008

2.2. Posicionamiento Teórico Personal.

La presente investigación, tiene como referencia el modelo pedagógico humanista, la teoría constructivista y la axiología como esencia para el desarrollo de la personalidad y autoestima de quienes han logrado experimentar una gama de movimientos. El desarrollo de la competencia motriz durante la edad evolutiva ha sido propugnada desde un punto de vista globalizador y funcional.

Es evidente que la actividad física ofrece mejoras en la salud de cada individuo, desde tempranas edades, desarrollando, por ejemplo, una adecuada capacidad motriz, al igual que destrezas y habilidades propias de la edad. La actividad deportiva, tiene esos mismos beneficios, más lo que se puede lograr como beneficios agregados y de realización personal, como se observa en muchísimos casos.

La existencia incuestionable de unos movimientos básicos en función de los cuales poder orientar el desarrollo de la competencia motriz del sujeto, se encuentra contemplada tanto en los planteamientos didácticos tradicionales, como en los actuales.

La práctica deportiva como actividad individual, tiene una influencia determinante en todos los aspectos y dimensiones que conforman al ser humano, actúa sobre el ente corporal en el aspecto físico o biológico, sino además, en las características personales en lo relacionado a personalidad, carácter, voluntad, entre los aspectos más sobresalientes.

Una práctica organizada del deporte genera múltiples beneficios individuales, familiares y de la sociedad toda, de allí que sea necesario aprovechar las condiciones de cada niña y niño para lograr resultados que van más allá de la formación física. En la etapa evolutiva, el desarrollo de la coordinación neuromuscular es crucial para la construcción adecuada

de la motricidad del individuo, pero una coordinación inespecífica y descontextualizada, sino estrechamente vinculada a aquellas tareas que la hacen necesaria, porque las tareas motrices de referencia para el mejoramiento de la velocidades los niños resultan en sí mismas necesarias.

2.3. Glosario de Términos.

Aprendizaje motor. Es el proceso apropiado, perfeccionamiento y estabilización del programa motor de una técnica deportiva determinada, cuyos componentes más importantes son perceptuales o cognitivos.

Atletismo. Es una actividad física compuesta por movimientos naturales (habilidades y destrezas básicas: caminar, correr, marchar, saltar y lanzar un objeto) que el ser humano realiza desde sus orígenes y está en la base en la mayoría de deportes.

Iniciación deportiva. Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva. Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Desarrollo motriz. Es el desarrollo de las habilidades motoras en las tempranas etapas de madurez del ser humano; puede ser, Motriz fina: capacidad de seguir un renglón al escribir, colorear, recortar, y Motriz gruesa: Correr, brincar, bailar, etc.

Entrenamiento deportivo temprano. Es el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psicobiológico y las fases sensibles.

Habilidad motriz. Por habilidad motriz entendemos la competencia (grado de éxito o consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objeto dado, aceptando que, para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento desempeña un papel primordial e insustituible.

Habilidades motrices básicas. (HMB) Son pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión ni la eficacia. Los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones se llaman habilidades y destrezas motrices básicas. (V. Movimientos naturales)

Habilidades motrices genéricas. Son patrones de movimiento, de aplicaciones polivalentes y comunes a varios deportes.

Habilidades motrices específicas. Combinaciones de habilidades básicas y su adaptación a unos propósitos específicos. Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión. // Técnica o patrón de movimiento específico de un deporte.

Habilidad motriz deportiva. La habilidad deportiva es la capacidad que tiene un individuo para resolver un problema motriz específico, para elaborar y dar una respuesta eficaz. Esta es una capacidad que se adquiere como resultado de un proceso de aprendizaje (generalmente largo) y que dependerá del conjunto de recursos de que dispone el individuo. Dominio y desarrollo óptimo de un entrenamiento específico, susceptible de perfeccionarse mediante la práctica continúa.

Velocidad. Podemos definir la velocidad como la capacidad del deportista para realizar acciones motoras (movimiento) en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones de reacción y frecuencia (deportes cíclicos y acíclicos).

Velocidad de movimiento. Dantas, E. Es señal que la velocidad de movimiento es una habilidad motora y, como tal, tiene una determinación genética. Se considera que depende de tres factores: amplitud de movimiento, fuerza del grupo muscular empleado y de la eficiencia del sistema neuromotor.

2.4. Interrogantes de Investigación.

¿Cuáles son los conocimientos y contenidos sobre habilidades motrices específicas que utilizan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo?

¿Cómo Identificar las habilidades deportivas-atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo?

¿Cómo valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo?

¿Cuáles son las recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra?

2.5. Matriz Categorical.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADOR
Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión.	Habilidades Motrices	Básicas. Específicas.	Desplazamientos. Saltos. Giros. Manipulaciones. Habilidades atléticas. Ejercicios específicos Habilidades deportivas. Técnica deportiva
La velocidad consiste no en desarrollar una tarea en el menor tiempo posible sino en el más eficiente para el cumplimiento de la misma.	Mejora de la Velocidad	Velocidad de reacción. Velocidad de movimiento Velocidad frecuencial	. Test de reacción. . Juegos de velocidad de Reacción. . Test de 30 m. . Juegos de velocidad de Desplazamiento. . Relevos . Ejercicios técnicos. . Test "T 40"

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación.

La investigación se enmarca en algunos criterios de clasificación: debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa del diagnóstico del objeto de estudio: las habilidades motrices y la capacidad de velocidad en los niños de 10 a 12 años de edad; además, se cumplió con el análisis de la situación problemática, dentro de una estructura y formato de investigación; en cuanto al problema identificado es no experimental por tratarse de una propuesta factible y presenta una vía de solución al problema.

3.1.1. Investigación Bibliográfica.

Este tipo de investigación bibliográfica ayudo a la recopilación de información mediante el manejo de libros, documentos, artículos, textos, fotografías, etc. Todos estos documentos ayudaron al desarrollo del marco teórico para que el trabajo de investigación tenga la dirección deseada de acuerdo a las categorías fórmulas en matriz categorial.

3.1.2. Investigación de Campo.

Por ser una actividad netamente práctica, la investigación se realizó en el campo, se trató de explicar las causas y efectos del objeto de estudio; los resultados arrojaron información sobre el conocimiento de las habilidades motrices y las capacidades de velocidad a los entrenadores

investigados, además de la observación y valoración directa a los niños en el proceso de aprendizaje y entrenamiento de los fundamentos del atletismo infantil.

3.1.3. Investigación Descriptiva.

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso de los procedimientos en el proceso del desarrollo de habilidades motrices y el mejoramiento de las capacidades de velocidad en los niños 10 a 12 años en las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra.

3.1.4. Investigación Propositiva.

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio de los procedimientos pedagógicos y didácticos para el desarrollo de habilidades y destrezas básicas y especiales en la iniciación deportiva del atletismo

3.2. Métodos.

3.2.1. Método Inductivo.

Permitió analizar cada una de las preguntas de investigación con respecto a los resultados que arrojaron las encuestas en los clubes y escuelas de atletismo. Se logró analizar el problema en su contexto general, para luego ir analizando cada una de sus causas, síntomas y efectos, para luego construir las preguntas de investigación con su respectivo análisis.

3.2.2. Método Analítico.

El análisis permitió al investigador conocer la realidad de los procedimientos pedagógicos y didácticos implementados por los entrenadores para el desarrollo de habilidades y destrezas básicas y especiales en la iniciación deportiva y el entrenamiento de las capacidades de velocidad en los niños practicante. Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada una vez concluido el análisis de cada pregunta y de los test aplicados a los niños deportistas.

3.2.3. Método Estadístico.

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas los resultados.

3.2.4. Empíricos.

La encuesta fue fundamental para conocer como los niños se desenvuelven mientras realizan las actividades deportivas.

3.3. Técnicas e Instrumentos.

Para realizar el presente trabajo de investigación la técnica que se utilizó fue la encuesta a los entrenadores de FDI acerca de los conocimientos teórico-prácticos; además de los test de velocidad aplicado a los niños que se orientan a la práctica de las pruebas de velocidad.

3.4. Población y Muestra.

3.4.1. Población.

La población que participó en la presente investigación constituyen las niñas y niños de las diferentes escuelas y clubes de atletismo; además de los entrenadores y monitores.

Cuadro Nro. 3. Población.

Institución o Club.	Entrenadores	Deportistas
FDI	20	25
Tarquino Jaramillo	15	25
Particular	15	50
Total 150 investigados	50	100

Fuente: Clubes de atletismo.

Considerando las unidades de observación señaladas en el presente trabajo, no se tomará muestra alguna y se trabajará con la totalidad de la población de estudio.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

La información de las encuestas aplicadas a entrenadores , monitores deportivos y los resultados procedentes de los test, aplicados a los niños deportistas de 10 a 12 años de los clubes de atletismo, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

La organización del análisis, interpretación y difusión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Entrenadores y Monitores de las Escuelas de Atletismo de Ibarra.

Una vez realizada la investigación de campo se obtuvo los siguientes resultados:

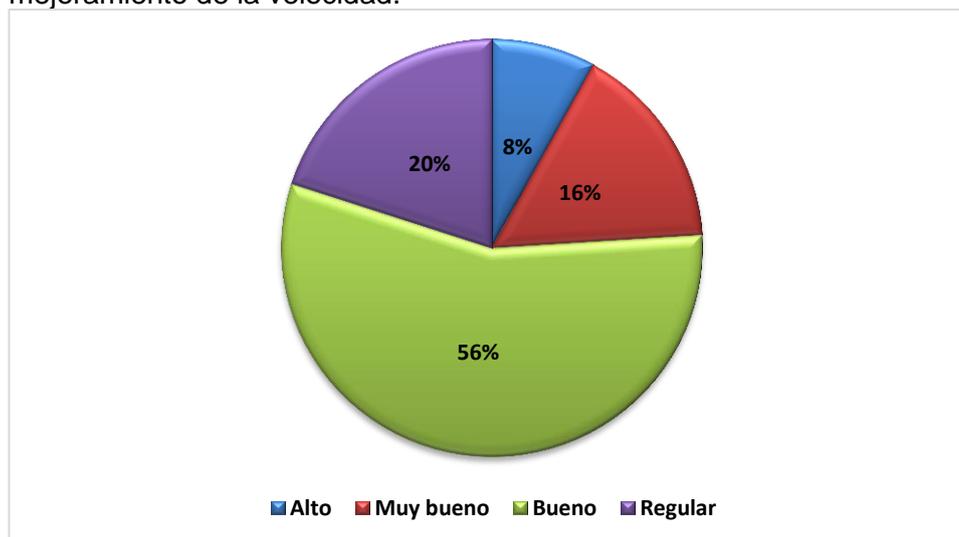
Pregunta N° 1. ¿Su grado de conocimiento sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad?

Cuadro N° 4. Grado de conocimiento sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad:

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Alto	4	8%
Muy bueno	8	16%
Bueno	28	56%
Regular	10	20%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta. Clubes de atletismo.

Grafico N° 1. Grado de conocimiento sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad.



Fuente: El autor

Más de la mitad de entrenadores (el 76%) es decir, 38 investigados, contestan que su grado de conocimiento es bueno y regular.

Ocho entrenadores que representan el 16%, señalan que su conocimiento es muy bueno y el 8% es decir 4 entrenadores consideran que su conocimiento es alto.

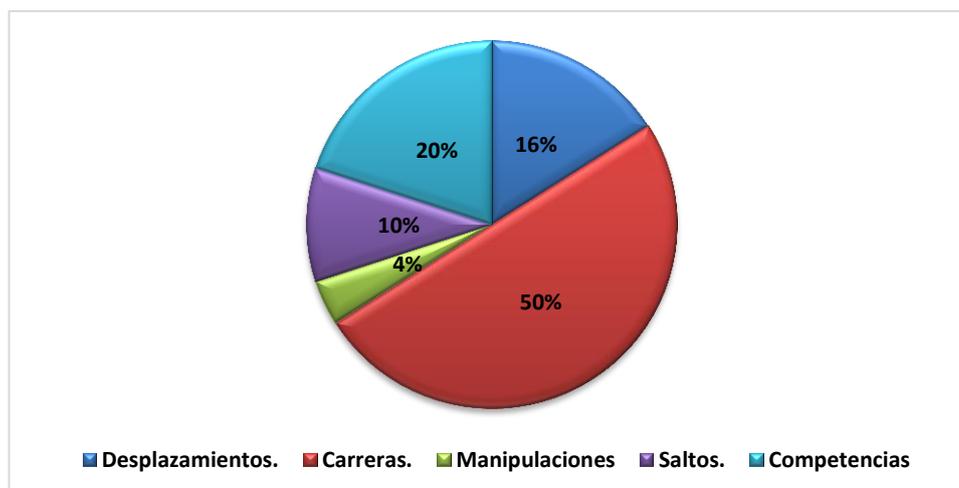
Pregunta N° 2. ¿Señale con una X, las habilidades motrices básicas que usted desarrolla en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo?

Cuadro N° 5. Cuáles son las habilidades motrices básicas que desarrollan en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Desplazamientos.	8	16%
Carreras.	25	50%
Manipulaciones	2	4%
Saltos.	5	10%
Competencias	10	20%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Grafico N° 2. Habilidades motrices básicas que desarrollan en niños.



Fuente: El autor

El 70% de los 50 entrenadores en total que fueron encuestados, señalan que las habilidades motrices básicas que desarrollan en los niños de 10 a 12 años son carreras y competencias atléticas; solamente, 15 entrenadores equivalente al 30% responden que desarrollan desplazamientos, manipulaciones y saltos.

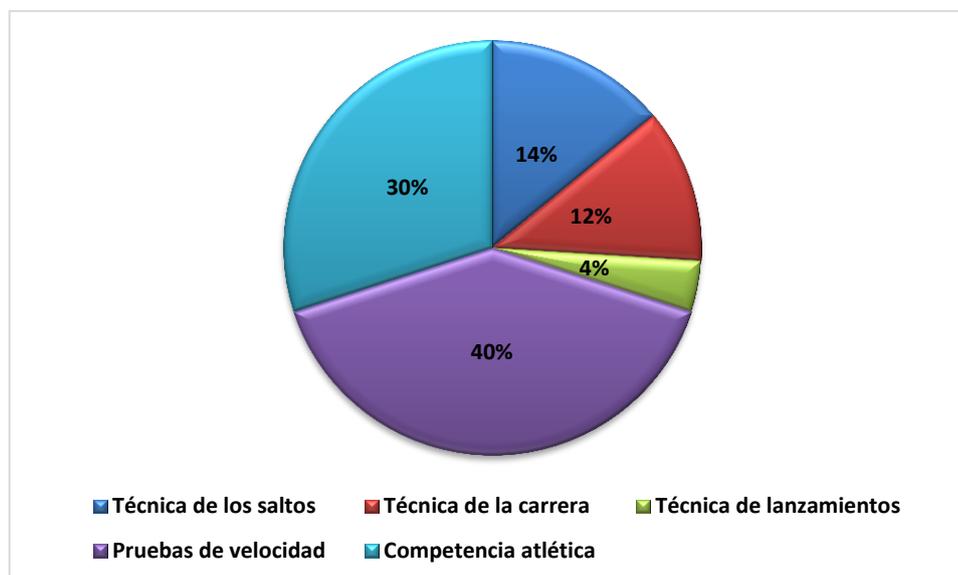
Pregunta N° 3. ¿Cuáles son las habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños de 10 a 12 años que practican atletismo?

Cuadro N° 6. Cuáles son las habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Técnica de los saltos	7	14%
Técnica de la carrera	6	12%
Técnica de lanzamientos	2	4%
Pruebas de velocidad	20	40%
Competencia atlética	15	30%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 3. Cuáles son las habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños de 10 a 12 años que practican atletismo.



Fuente: Cuadro N° 11. El autor

El porcentaje más alto es del 70%, representado por 35 entrenadores que respondieron que desarrollan pruebas de velocidad y competencias atléticas como habilidades motrices deportivas y sólo 15 entrenadores con el 30% desarrollan técnica de lanzamiento carrera y saltos.

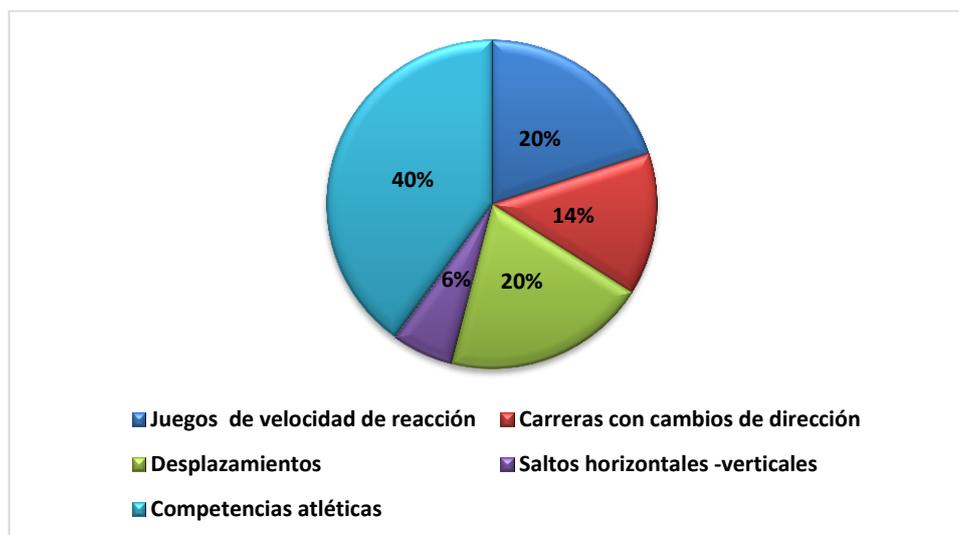
Pregunta N° 4. ¿De las siguientes actividades y ejercitaciones, señale las que emplea para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años?

Cuadro N° 7. Actividades y ejercitaciones, para el mejoramiento de la velocidad en los niños.

Alternativa	Casi siempre	Nunca	Frecuencia	%
Juegos de velocidad de reacción		10	10	20%
Carreras con cambios de dirección	7		7	14%
Desplazamientos	10		10	20%
Saltos horizontales -verticales		3	3	6%
Competencias atléticas	20		20	40%
Total entrenadores encuestados			50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 4. Actividades y ejercitaciones, para el mejoramiento de la velocidad.



Fuente: Cuadro N° 12. El autor.

De acuerdo a la interrogante, de los 50 entrenadores investigados, 23 entrenadores que equivalen al 46% responden competencias atléticas y saltos sobre las ejercitaciones, para el mejoramiento de la velocidad, y solo el 10 % entrenadores responden juegos de velocidad, es decir el 20%. El otro 34% ósea 17 entrenadores responde entre carreras y desplazamientos.

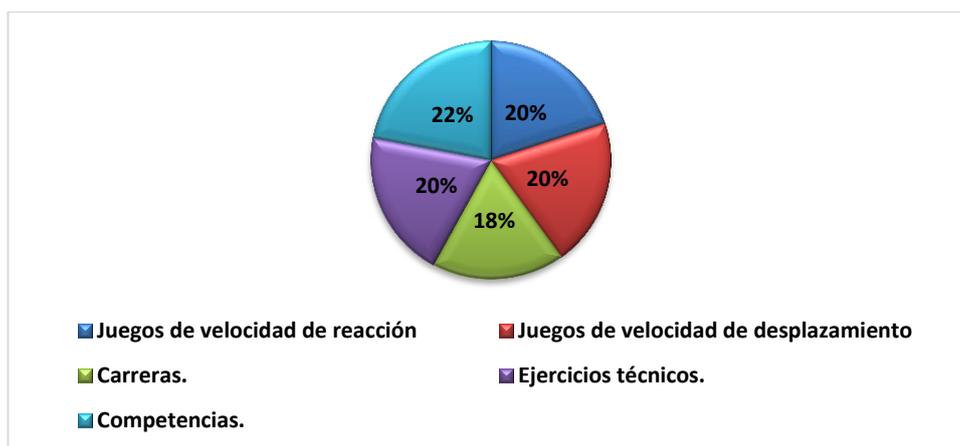
Pregunta N° 5. El mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años se desarrolla a través de:

Cuadro N° 8. Mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años se desarrolla a través de:

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Juegos de velocidad de reacción	10	20%
Juegos de velocidad de desplazamiento	10	20%
Carreras.	9	18%
Ejercicios técnicos.	10	20%
Competencias.	11	22%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 5. Mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años.



Fuente: Cuadro N° 13. El autor.

En base a los resultados, 30 entrenadores investigados que equivalen al 60%, señalan ejercicios técnicos, competencias y carreras las características del mejoramiento de la velocidad deberían ser polivalente; apenas el 40%, es decir 20 entrenadores responden correcto, juegos de velocidad y juegos de reacción. Se comprueba que los objetivos de los entrenadores y de sus clubes son competitivos, de rendimiento y de especialización precoz por ello los resultados.

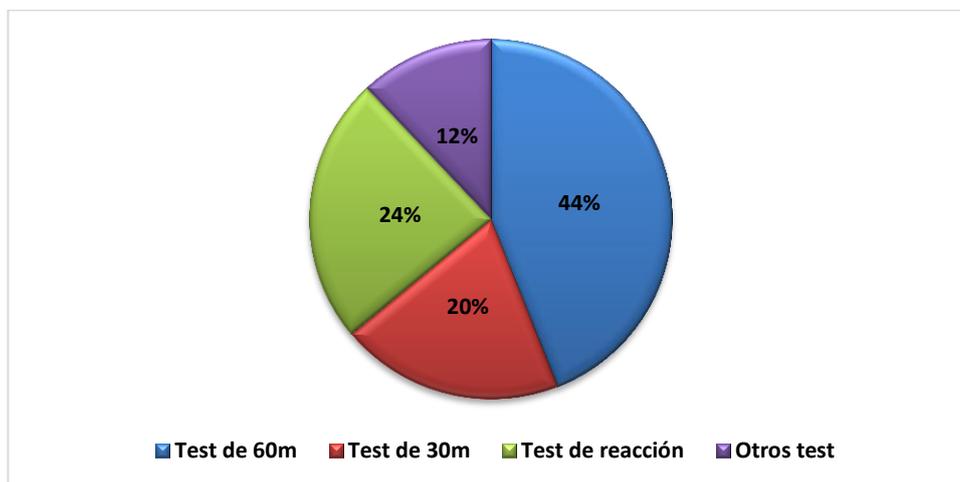
Pregunta N° 6. De los siguientes test. Señale uno de los que usted, utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento:

Cuadro N° 9. Test que utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Test de 60m	22	44%
Test de 30m	10	20%
Test de reacción	12	24%
Otros test	6	12%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Grafico N° 6. Respuesta de los entrenadores sobre, los test que utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento.



Fuente: Cuadro N° 14. El autor.

De los 50 entrenadores investigados, 40 de ellos que representa el 80% expresan que utilizan el test de 60m, el test de reacción y otros test para evaluar la velocidad de desplazamiento.

Solo 10 de los entrenadores responden el test de 30m ideal para evaluar la capacidad de velocidad de desplazamiento para niños de 10 a 12 años, es decir el 20% del total de investigados.

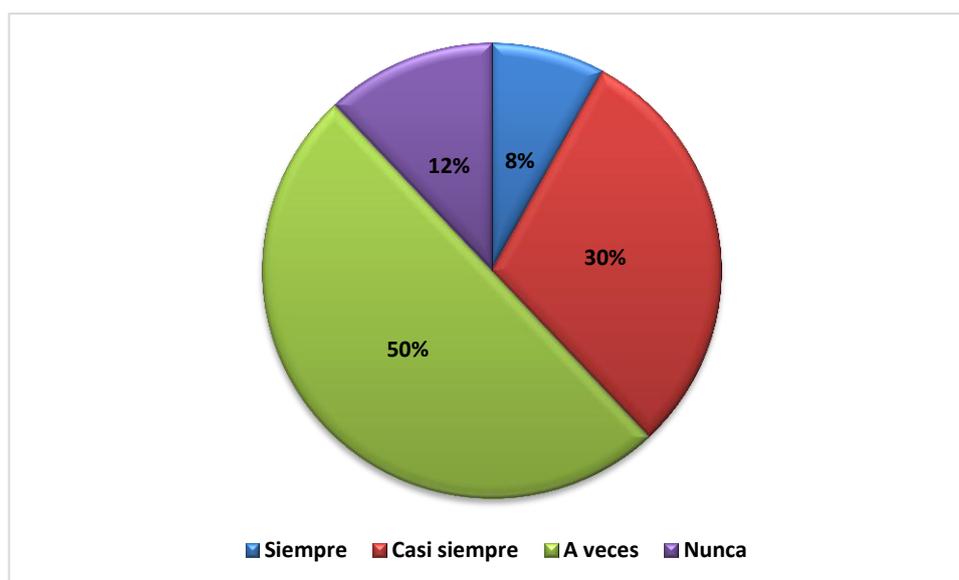
Pregunta N° 7. Utiliza usted algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.

Cuadro N° 10. Algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	8%
Casi siempre	15	30%
A veces	25	50%
Nunca	6	12%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Grafico N° 7. Algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.



Fuente: Cuadro N° 15. El autor.

Más de la mitad es decir 62% responden que a veces y nunca utilizan algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas; El otro porcentaje (38%) responde casi siempre y siempre con un total de 38% del total.

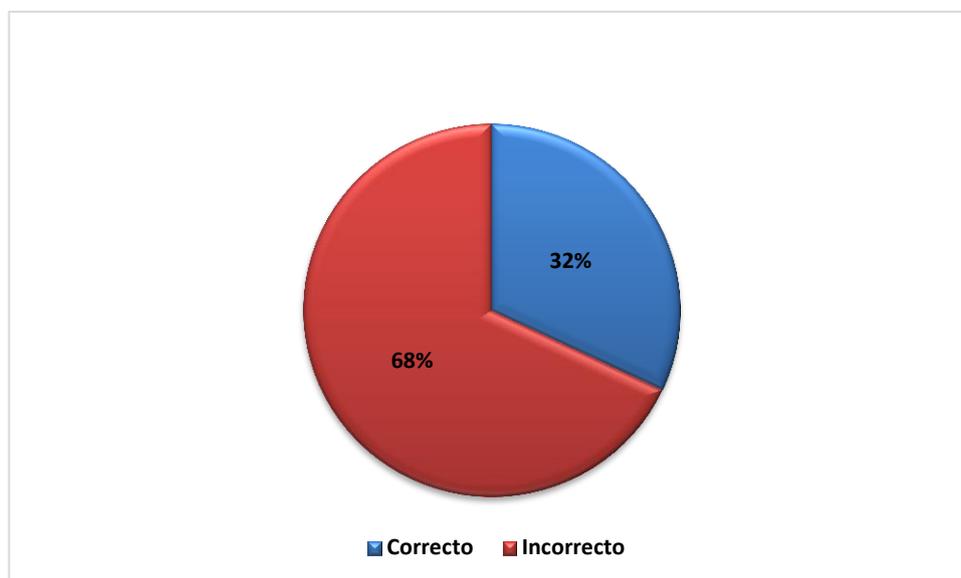
Pregunta N° 8. ¿Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad? Enumere:

Cuadro N° 11.Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Correcto	16	32%
Incorrecto	34	68%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 8.Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad.



Fuente: Cuadro N° 16. El autor.

De los 50 entrenadores 34 (68%) contestaron incorrecto al enumerar la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad, la gran minoría con el 32%, con 16 entrenadores del total respondieron correcto al enumerar al secuencia.

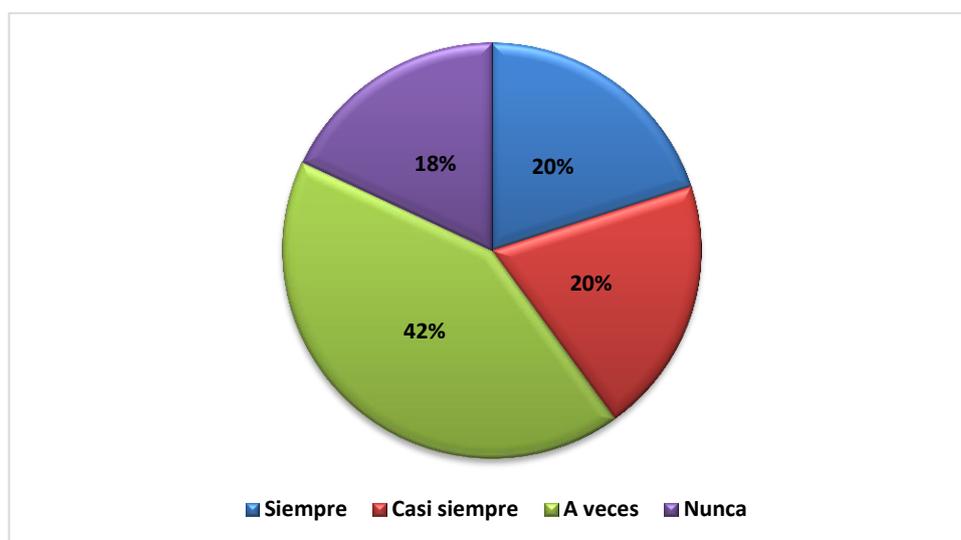
Pregunta N° 9. Utiliza métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas:

Cuadro N° 12. Métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	10	20%
Casi siempre	10	20%
A veces	21	42%
Nunca	9	18%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 9. Respuesta de los entrenadores sobre, métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.



Fuente: Cuadro N° 17. El autor.

El porcentaje más alto es del 60% con 30 entrenadores que utilizan métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas entre a veces y nunca; el 40% con 20 entrenadores utilizan estos métodos casi siempre y siempre, es notable la deficiencia en métodos lúdicos que utilizan los entrenadores de atletismo.

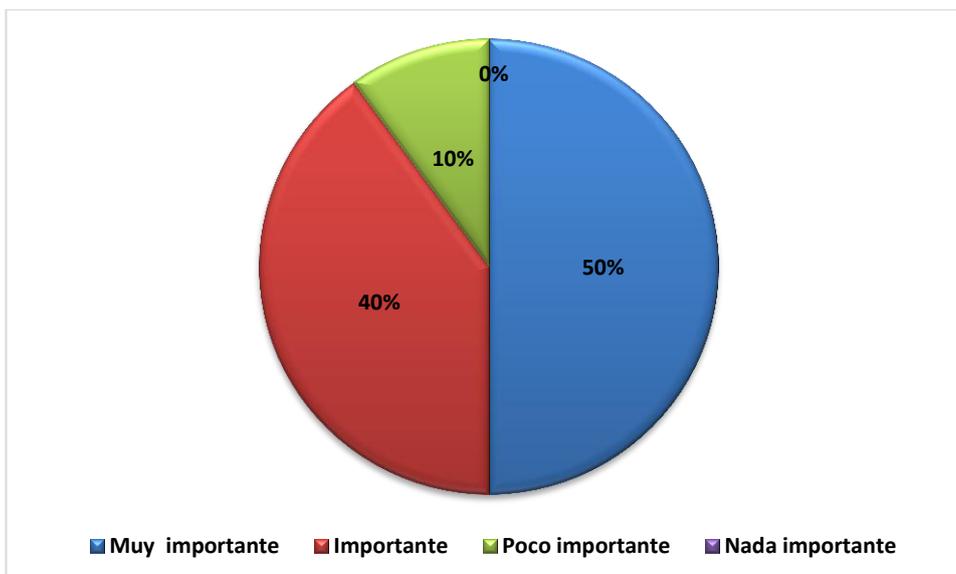
Pregunta N° 10. ¿Qué importancia le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad?

Cuadro N° 13. Importancia que le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy importante	25	50%
Importante	20	40%
Poco importante	5	10%
Nada importante	0	0%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 10. Importancia que le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad.



Fuente: Cuadro N° 17. El autor

El porcentaje mayoritario es de 90% es decir 45 entrenadores de atletismo que señalan que es muy importante e importante el desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad. El otro 10% que son 5 entrenadores que señalan que señalan poco importante.

Pregunta N° 11. En la etapa de Iniciación Deportiva, qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad.

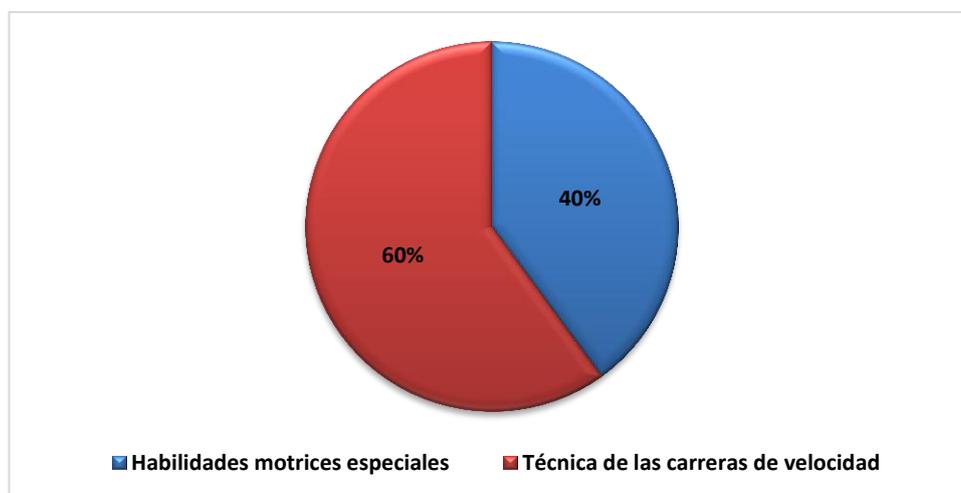
Cuadro N° 14. Qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad.

Alternativa	Muy importante	Importante	Frecuencia	%
Habilidades motrices especiales		20	20	40%
Técnica de las carreras de velocidad	30		30	60%
Total entrenadores encuestados			50	100%

Fuente:
La encuesta,

clubes de atletismo.

Gráfico N° 11. Qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad.



Fuente: Cuadro N° 17. El autor.

Un porcentaje mayoritario y significativo (el 60 %) de los entrenadores responde que es muy importante el desarrollo de las técnica de las carrera de velocidad, El resto de entrenadores es decir 20 con un porcentaje del 40% señalan que es importante que se desarrolle habilidades motrices especiales en la iniciación deportiva de niños de 10 a 12 años que practican atletismo.

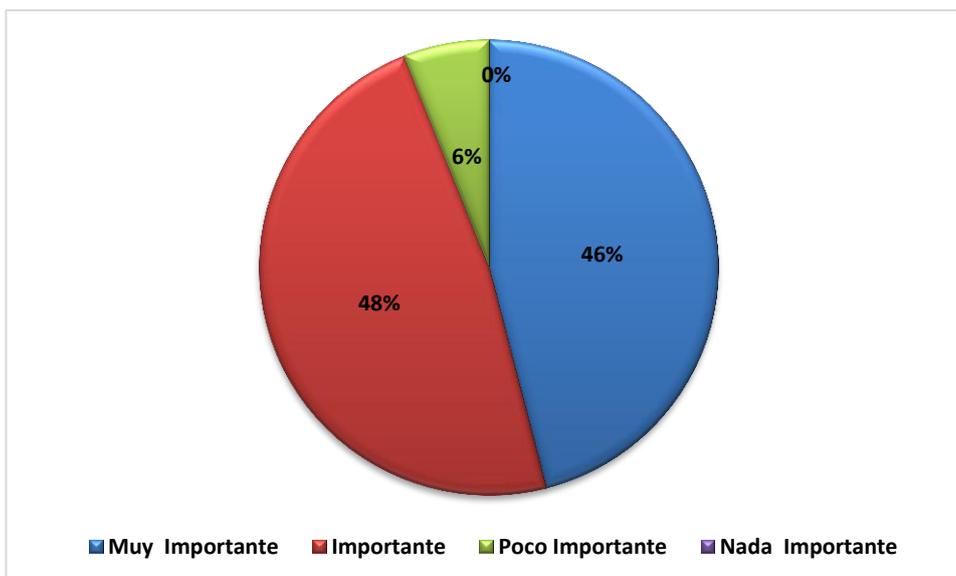
Pregunta N° 12. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:

Cuadro N° 15. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy Importante	23	46%
Importante	24	48%
Poco Importante	3	6%
Nada Importante	0	0%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo.

Gráfico N° 12. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:



Fuente: El Autor.

El 94% de entrenadores representados por 47 de los mismos responden que es muy importante e importante un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo. Mientras que 3 entrenadores representados por el 6% contestan que es poco importante. Siendo obvio la importancia de este estudio.

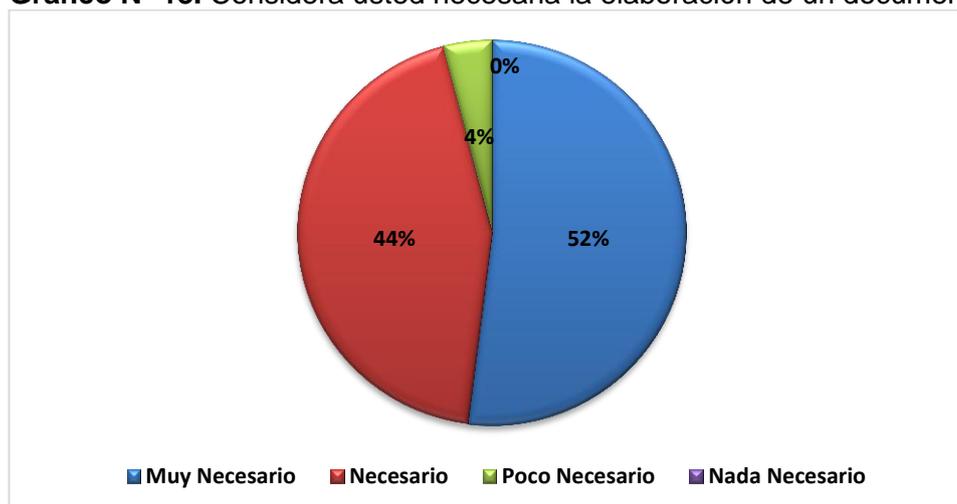
Pregunta N° 13. ¿Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo?

Cuadro N° 16. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	26	52%
Necesario	22	44%
Poco Necesario	2	4%
Nada Necesario	0	0%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo

Gráfico N° 13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía.



Fuente: El autor.

El 96% de entrenadores representados por 48 de los mismos responden que es muy necesario y necesario la elaboración de un documento-guía para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo. Mientras que 2 entrenadores representados por el 4% contestan que es poco necesario. Siendo obvio la necesidad e importancia de este estudio.

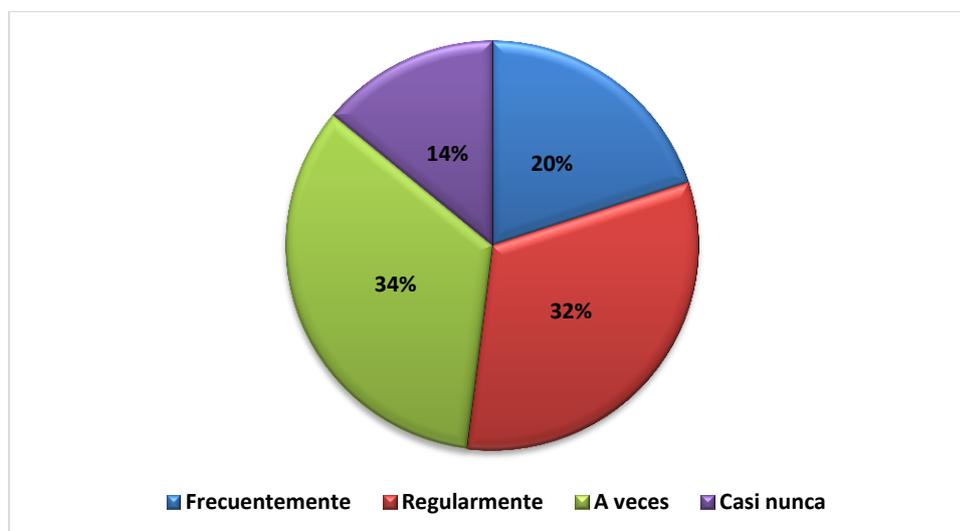
Pregunta N° 14. Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad.

Cuadro N° 17. Con qué frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	10	20%
Regularmente	16	32%
A veces	17	34%
Casi nunca	7	14%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta, clubes de atletismo..

Gráfico N° 14. Con qué frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad.



Fuente: el autor.

El 52% de entrenadores representados por 26 de los mismos responden que es frecuente y regular cuando evalúan, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad. Mientras que 24 entrenadores representados por el 48% contestan que es a veces y casi nunca su evaluación.

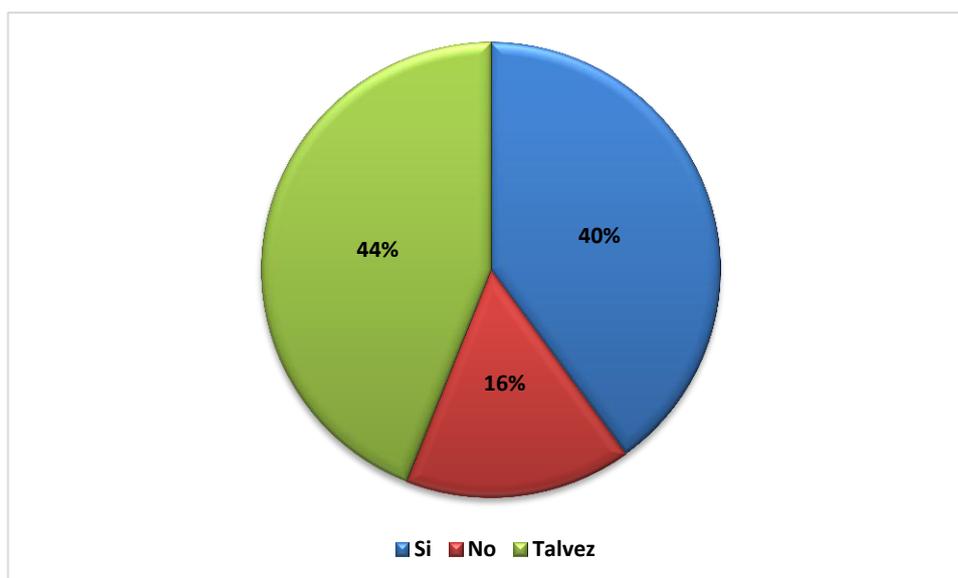
Pregunta N° 15. Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

Cuadro N° 18. Respuesta de los entrenadores sobre, su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	40%
No	8	16%
Talvez	22	44%
Total entrenadores encuestados	50	100%

Fuente: La encuesta.

Gráfico N° 15. Respuesta de los entrenadores sobre, su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.



Fuente: el autor.

El 60% de entrenadores representados por 30 de los mismos responden que no y tal vez la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil. Los 20 entrenadores restante representan el 40 % señalan que si se estimula a través de los sentidos.

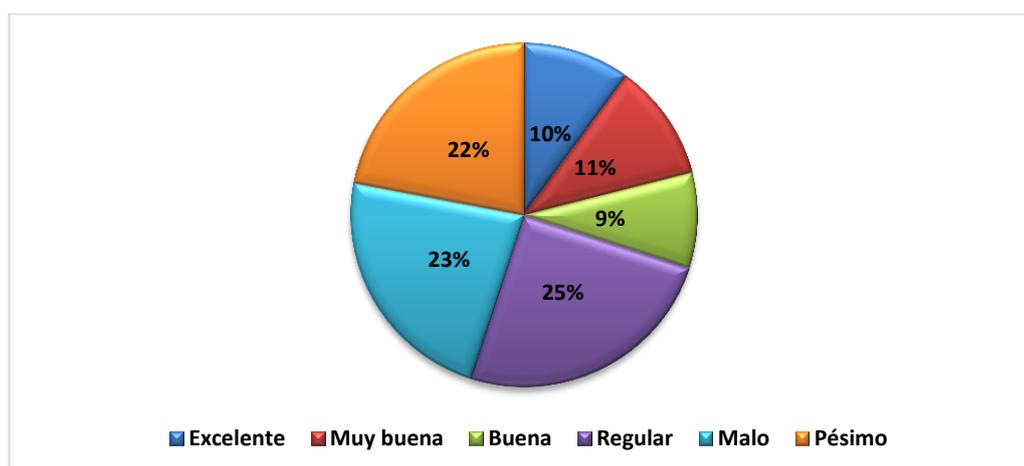
4.4.2 Análisis, e Interpretación de Resultados sobre la Valoración de Test de velocidad 30m.

Cuadro N° 19. Resultados de la aplicación del Test de 30m.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	10	10%
Muy buena	11	11%
Buena	9	9%
Regular	25	25%
Malo	23	23%
Pésimo	22	22%
Total niños evaluados	100	100%

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 16. Resultados de la aplicación del Test de 30m



Fuente: Cuadro N° 21.

Los resultados del test de 30 m demuestran que el 70% representados por 70 de los niños deportistas tiene una calificación entre pésima, mala y regular, El 30% restante es decir 30 niños obtuvieron calificación de excelente, muy buena y buena.

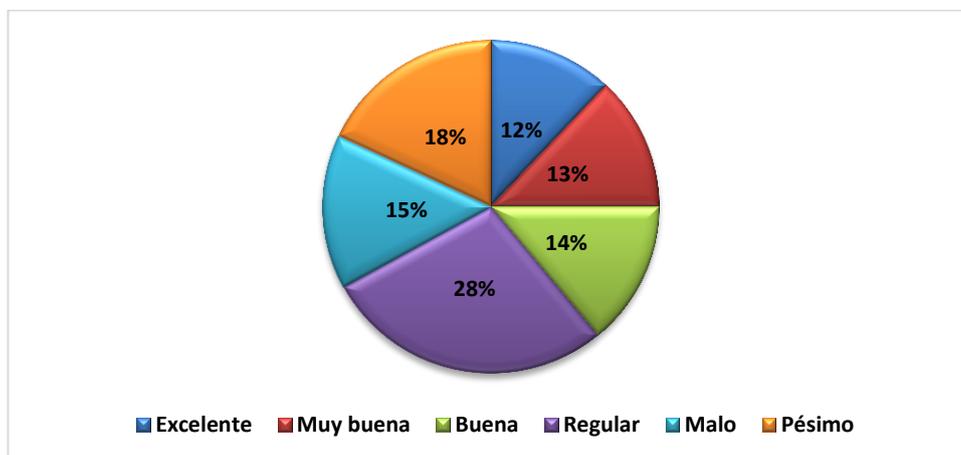
Se evidencia un deficiente desarrollo de la capacidad de velocidad, esto da como resultado una deficiente desplazamiento en la iniciación deportiva en el atletismo.

Cuadro N° 20. Resultado de la aplicación del T 40.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	12	12%
Muy buena	13	13%
Buena	14	14%
Regular	28	28%
Malo	15	15%
Pésimo	18	18%
Total niños evaluados	100	100%

Fuente: Test físico.

Gráfico N° 17. Resultado de la aplicación del T 40.



Fuente: El autor.

Los resultados del T 40 demuestran que el 61% de los niños de 10 a 12 años, tiene una calificación pésima, mala y regular esto se debe a que el desarrollo del test evalúa la reacción simple frente a un estímulo externo, además de desplazamiento y coordinación, al lado derecho e izquierdo desplazándose lo más rápido posible.

Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de velocidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al atletismo. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple y secuencias de desplazamientos.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

Los entrenadores de atletismo en una mayoría significativa desconocen argumentos, conceptos elementales sobre habilidades motrices básicas y especiales; además, de las técnicas e instrumentos para evaluar a los deportistas que practican pruebas de velocidad.

Desconocen ciertamente el proceso metodológico para evaluar la práctica física y deportiva y particularmente no se aborda el juego como un método para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades de velocidad.

Se profundiza la problemática al señalar que no evalúan habilidades motrices básicas y especiales, esto se evidencia con severidad en los resultados que aproximadamente las dos terceras parte de los niños presentan valoraciones entre pésima, mala y regular en los test de velocidad y el T40.

Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de velocidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al atletismo. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple y secuencias de desplazamientos.

Los entrenadores en forma mayoritaria expresan con un criterio favorable que es importante y necesaria la elaboración de un instrumento que oriente los procesos para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad como meta fundamental en deportistas vinculados a los clubes deportivos de la ciudad de Ibarra.

5.2. Recomendaciones.

La Carrera de entrenamiento deportivo de la UTN en coordinación de los organismos rectores del deporte en la provincia debe implementar programas de capacitación y formación académica relacionados con los procedimientos que intervienen en el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas para el mejoramiento de la velocidad en los niños.

La auto preparación e innovación pedagógica-didáctica es fundamental en los docentes del área para mejorar la labor profesional y particularmente en la labor con pequeños adolescentes vinculados a los clubes de atletismo de la ciudad de Ibarra.

Recomendar a los responsables técnicos del atletismo la utilización de la propuesta alternativa de solución planteada, lo que permitirá orientar adecuadamente las potencialidades y limitaciones de los niños deportistas y ejercer con profesionalismo la propia práctica física y deportiva.

La práctica educativa y deportiva en el grupo humano; es decir, las niñas y niños de 10 a 12 años de edad, debe enmarcarse en un planteamiento psicopedagógico-didáctico tomando en cuenta su estado de evolución y madurez en un marco de integración, inclusión y diversidad respetando sus diferencias individuales a fin de superar barreras y repercusiones sociales y pedagógicas.

5.3. Contestar las Interrogantes de Investigación.

¿Cuáles son los conocimientos y contenidos sobre habilidades motrices específicas que utilizan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo?

Los profesores, entrenadores “manejan” procedimientos de desarrollo de habilidades motrices y evaluación caracterizados por el empirismo, desconocen sus fundamentos teóricos; no existe la orientación pedagógica y didáctica adecuada al proceso de desarrollo de habilidades motrices básicas y especiales.

Desconocen ciertamente los contenidos y el proceso metodológico para evaluar la práctica física y deportiva en los niños de 10 a 12 años de edad.

¿Cómo Identificar las habilidades deportivas-atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo?

Se profundiza la problemática al señalar que no evalúan habilidades motrices básicas y especiales, y particularmente no se aborda el juego como un método para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades de velocidad. Esto evidencia con severidad los resultados en que aproximadamente las dos terceras parte de los niños presentan valoraciones entre pésima, mala y regular en los test de velocidad y el T40.

¿Cómo valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo?

Algunos aspectos y recomendaciones metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices y la capacidad de velocidad no han sido considerados por los entrenadores para la solución del problema de investigación.

Los juegos, y los tests pedagógicos, como método y medios respectivamente no han sido utilizados en el mejoramiento y entrenamiento deportivo infantil del atletismo.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES Y EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO DE IBARRA.

6.2. Justificación e Importancia.

Las experiencias y motivaciones intrínsecas que presenta el niño deportista son el recurso para alcanzar el propósito de saber más o ser más hábil, en una dimensión nueva de su práctica. El nuevo paradigma que se impone en la iniciación de los deportes, pretende convertir al aprendizaje como razón fundamental del proceso educativo-deportivo, este nuevo enfoque está orientado esencialmente a conseguir que el niño-deportista sea el protagonista de su autoformación, en un ambiente centrado en el aprendizaje más que en la enseñanza.

Es importante entonces desechar convencionales y ortodoxas formas de enseñar y desarrollar las habilidades y destrezas motrices. Los entrenadores sujetos de estudio, desconocen ciertamente el proceso metodológico para evaluar la práctica física y deportiva y particularmente no aborda el juego como un método para el desarrollo y mejoramiento de las capacidades de velocidad.

Los entrenadores de atletismo en una mayoría significativa desconocen argumentos, conceptos elementales sobre habilidades motrices básicas y especiales; además, de las técnicas e instrumentos para evaluar a los deportistas que practican pruebas de velocidad.

Se profundiza la problemática al señalar que no evalúan habilidades motrices básicas y especiales, esto se evidencia con severidad en los resultados que aproximadamente las dos terceras parte de los niños presentan valoraciones entre pésima, mala y regular en los test de velocidad y el T40.

Se deduce que existe un bajo desarrollo de la capacidad de velocidad de reacción en el proceso de iniciación deportiva al atletismo. Los niños no son capaces de llevar a cabo una reacción simple y secuencias de desplazamientos.

En respuesta al diagnóstico realizado, surge esta propuesta, que propone un atletismo escolar, infantil, con características diferentes, atento a modificar los aspectos analizados, y revertir el concepto de atletismo solo para elegidos, y convertirlo en un atletismo para todos.

Esta propuesta se constituye en aporte metodológico al aprendizaje asistido del ejercicio y particularmente al desarrollo de las habilidades motrices especiales como base para un trabajo eficiente y efectivo en las pruebas de velocidad. Su utilización y aplicación se orienta a entrenadores y personas relacionadas con la práctica especializada del atletismo de iniciación en las pruebas de velocidad.

Los temas tratados en la investigación pueden dar a la luz a los entrenadores y especialistas del atletismo diferentes formas y vías en el aumento del caudal del conocimiento teórico y así poder viabilizar de

forma más efectiva en la aplicación práctica del campo de acción del estudio tratado.

6.3. Fundamentación.

6.3.1. Pedagogía Constructivista

No se puede considerar a las niñas y niños deportistas como sujetos pasivos que únicamente reciben un conjunto de estímulos, inadecuados y disciplinadores para conseguir un simple resultado que generalmente se observa en la enseñanza tradicionalista del atletismo.

La concepción constructivista habla de una autonomía en el aprendizaje del niño deportista dentro de un proceso dinámico en la sesión de entrenamiento. Los conocimientos teórico-técnicos del deporte no se logran o reciben pasivamente, sino que son procesados, elaborados y construidos activamente.

Muñoz, A. (2010) señala: “el aprendizaje constructivista tiene como finalidad ayudar metodológicamente a los estudiantes a construir conceptos en contextos de razonamiento y de solución de problemas, y a construir competencias en contextos de contenidos conceptuales” (p. 47).

Los elementos cognitivos de los niños son determinantes para aprender y comprender, es allí donde se establece la significación del aprendizaje como óptima forma de aprender la teoría y la técnica deportiva (aprendizaje duradero y significativo).

Cuanto más multifacético y positivo sea la práctica deportiva, tanto más será capaz el individuo de influir con éxito, con su comportamiento deportivo, y sobre el transcurso de éste

DIEMM, L (1979) citado por Blázquez, D. (2012), en su libro “El deporte en la infancia” defiende la idea de que esta iniciación puede producirse desde mucho más antes. Naturalmente, no con la práctica directa de esos deportes, sino a través de la estimulación de actividades facilitadoras para la posterior práctica deportiva, siempre y cuando vayan dirigidas o tengan repercusión en esas actividades.

Así pues desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.

6.3.2 Los juegos y la velocidad en los niños.

¿Porque damos prioridad al juego sobre el ejercicio?

BLÁZQUEZ, Domingo (2012) en su obra: “Iniciación a los deportes de equipo”, establece que:

“Si observamos la práctica deportiva nos daremos cuenta que en cualquier situación de juego todos los jugadores intervienen siempre de forma global. En la competición, en el juego real, los estímulos externos (compañeros, adversarios, ruidos externos, etc.) actúan directamente sobre el deportista, bien en la tensión emotiva, bien en la realización del gesto; por consiguiente en el hecho de aislar un gesto técnico de su contexto constituye una situación artificial. Es fácil determinar y comprobar como algunos individuos capaces de conseguir éxitos en condiciones aisladas fuera de la competición (lanzamientos a la canasta, tiros a puerta, dribling del balón, etc.), no lo consiguen a lo largo de un partido.

**Sólo el juego real permite respetar el contexto global”
(p.45)**

Los parámetros de velocidad mencionados, desde el punto de vista físico, permiten determinar cuantitativamente el recorrido de un cuerpo en el espacio por unidad de tiempo, Desde otra perspectiva, Erwin Hann (1988:90) define la velocidad como “la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima velocidad y, dentro de las circunstancias, en un tiempo mínimo; presuponiendo que la tarea sea de corta duración y de que no se presente cansancio”, lo que en efecto expone en acuerdo con las propuestas de Manfred Grosser, (Hann, op.cit. 1988:80) al señalar cierta sensibilidad de los(as) niños(as) al entrenamiento de la velocidad de reacción, a partir de los 8 años, de la velocidad de movimientos acíclicos y cíclicos a partir de los 10 años en niñas y de los 12 años en niños.

Según M. Vinuesa y J.

**”La velocidad de reacción es la que comprende el periodo latente ya definido y el periodo de reacción, podemos decir pues que la velocidad de reacción es el inicio de la respuesta a un estímulo de cualquier tipo, manifestada de forma externa con un movimiento”
(p.170)**

6.3.3 Habilidades motrices.

Varios autores señalan la siguiente clasificación

- Habilidades motrices generales - motricidad básica.
- Habilidades motrices combinadas o cadenas motrices - motricidad de transición.
- Habilidades motrices específicas - motricidad específica.

Habilidades Básicas.

Las habilidades motrices generales, también denominadas básicas, son las primeras manifestaciones motrices del ser humano. Son las formas motrices más simples, a las cuales se accede como producto de la maduración nerviosa, y que responden a una herencia filogenética, es decir, son compartidas por otras especies animales, excepto las habilidades manipulativas, que son propias de algunas especies como los primates superiores y los humanos, sobre cuya evolución tendrá mayor influencia el aprendizaje.

Icarito, N. (2010):

“Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal.

A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos”(p. 3)

Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Icarito, N. (2010): “Entendemos por habilidades motoras básicas, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.”(p.2)

Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades básicas como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar

a cabo las más específicas. Esto permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

Estas habilidades básicas, han sido agrupadas a lo largo del tiempo con criterios diversos, según diversos autores, con el denominador común de atender tanto los movimientos que implican el manejo del propio cuerpo como los movimientos en que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos.

Gallahue, 1998) citado por Dávila, Miguel (2011) señala que:

“El movimiento es expresivo, con utilidad y significado, al tiempo que es divertido. Es el medio más importante a través del cual los niños pueden aprender más acerca de si mismos y del mundo que les rodea, Si estas habilidades de movimiento elementales no se desarrollan durante la infancia, es poco probable que lo sean posteriormente” (p.30)

Icarito, N. (2010): “Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.”(p.5)

SÁNCHEZ Bañuelos, F. (2008) hace referencia que:

“Dentro de este enfoque, las habilidades motrices básicas, a diferencia de otras habilidades motrices más especializadas, resultan básicas << porque son comunes a todos los individuos, ya que, desde la perspectiva filogenética, han permitido la supervivencia del ser humano –y actualmente conservan un carácter funcional- y porque son fundamento de posteriores aprendizajes motrices deportivos o no deportivos>>. De esta forma el concepto de habilidad básica se considera << una habilidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas >>” (p. 142)

Habilidades especiales.

Rius, Sant. (2005) citado por Weineck, J. (2005): El objetivo de desarrollar las habilidades específicas es llegar al aprendizaje de técnicas deportivas estimulando las percepciones individuales con recursos variados y por vías metodológicas alternativas a las del aprendizaje basado en la repetición y el modelo.

El fin de las tareas deportivas que trabajan las habilidades específicas es:

- desarrollar la afición por el deporte.
- perder preocupación por la estricta corrección técnica.
- despertar la imaginación (ser capaz de variar las reglas).
- favorecer el contacto con la realidad global (capaz de hacer).
- potenciar lo lúdico.

Es importante insistir en los contenidos de los juegos y comenzar el trabajo de las actividades de iniciación deportiva adaptadas a su edad, teniendo las mismas un carácter más multifuncional y de recreación que de aprendizaje de una disciplina deportiva concreta.

Los alumnos han de reconocer el carácter arbitrario de las normas y la posibilidad de adaptación de las mismas por parte del grupo. Los juegos son una forma organizada de la actividad motriz, tanto reglada como espontánea.

Tienen una evolución los juegos pasan a ser deportes jugados. Por último, es importante señalar la importancia del juego en el desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas.

Cobran una gran importancia en los deportes colectivos e individuales las habilidades de tipo manipulativo ya que en todos ellos se juega con un implemento.

Las habilidades requeridas son más globales que en las otras actividades. Por ejemplo, en un lanzamiento en carrera de balonmano, se combinan los tres tipos de habilidades.

Importante es también destacar que en el tipo de deportes motivo de estudio, las acciones se ejecutan en inhibición de las circunstancias del entorno, del rol desempeñado en cada momento por el jugador, y de la situación de la acción de juego.

Pérez, V. (2013):

“Esta categoría si bien conforman un acervo motor mucho más rico y variado que las básicas, no difirieren sustancialmente en cuanto al tipo de habilidades que la constituyen. La divergencia está dada por la forma en que son ejecutadas las habilidades, por la posibilidad de utilizarlas eficazmente en situaciones de juego, y por la posibilidad de realizar las habilidades en forma acopladas o combinadas entre ellas”(p. 6).

No son movimientos nuevos, no son formas desconocidas, son los mismos movimientos, son habilidades básicas o combinaciones de ellas que, una vez superada la etapa o fase de ejecución general se van especificando.

La especificación asume tres formas diferentes: en lo que respecta al modo de ejecución, a la calidad de los movimientos; en lo relacionado con el logro de los nexos entre habilidades; y en lo concerniente a los usos en situación de las habilidades. Todo ello con miras al acercamiento a las técnicas.

Entre la variada gama de habilidades especiales existentes las más representativas son actividades de lucha, actividades gimnásticas, habilidades acuáticas y actividades atléticas, las cuales podemos relacionar con las tres habilidades fundamentales o generales.

6.3.4 Entrenamiento de la velocidad en la infancia y pubertad

Zanatta, Alfredo (2010)

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. La rapidez o lentitud con que se realiza dicho desplazamiento depende, en última instancia, de la velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento, la cual a su vez, se halla en íntima dependencia con la celeridad en la transmisión del impulso nervioso, desde el lugar donde se origina hasta el de su finalización en la placa motriz terminal, a lo que deberíamos sumar el tiempo empleado en las reacciones bioquímicas específicas para cada tipo de fibras (lentas o rápidas) y la facilitación del movimiento producida por el proceso de relajación de los músculos antagonistas” (p.234)

Salvo este último apartado, todos los demás poseen una gran dependencia de la herencia y son, por tanto, poco modificables por el entrenamiento. No obstante, la velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista, única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento.

Posiblemente a esto se deba la mejoría observada en los niños entre 5 y 8 años de la velocidad adquirida tras un entrenamiento consistente en carreras de corta duración repetidas con mucha frecuencia (Branta).

La entrenabilidad de la velocidad en el niño no se diferencia prácticamente de la del adulto y para ambos es mínima.

Pérez, José (2010), señala que desde un punto de vista interdisciplinar: “La velocidad está condicionada y limitada por una serie genéticos como son la antropometría del sujeto, el tipo y calidad de su fibra muscular y la capacidad de estimulación neuromuscular” (p. 20)

Los mismos autores, en otro trabajo, insisten sobre la capacidad del organismo prepúber para asimilar el entrenamiento anaeróbico, aunque señalan cuidadosamente que en este grupo de deportistas la edad biológica superaba en 6.8 meses a la cronológica, y es sabido como en los años cercanos a la pubertad, 6.8 meses pueden ser suficientes para haberse producido la maduración (Rhodes, Mosher y Potts).

Este grupo de investigadores, en un trabajo posterior, demuestran que los niños en los que existía un estado de maduración más avanzado tenían mayor capacidad aeróbica y anaeróbica, las cuales mejoraban notablemente con el entrenamiento. También señalan la gran correlación (0.70) existente entre la edad esquelética y las capacidades aeróbica y anaeróbica. Si estos resultados se confirmasen habría que ir pensando en abandonar la idea de que antes de la pubertad no es conveniente practicar actividades anaeróbicas.

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para la competición.

La velocidad solo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se detenga desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variadas. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Solo un sistema nervioso descansado y músculos reposados pueden ser sometidos a un esfuerzo máximo.

El entrenamiento de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

6.3.5. Parámetros a seguir y desarrollo por edades.

La importancia de los parámetros de trabajo de una cualidad es de sobra conocida en el campo de la educación preparación física. En concreto, recordar que el incumplimiento de sólo uno de ellos, motivará que el esfuerzo desarrollado influya sobre otra cualidad que no sea la velocidad. En la exposición de estos parámetros seguiremos a LIZUR, MARTÍN, PADIAL (1989, 73-74).

- 1º. Los movimientos deben efectuarse siempre a máxima velocidad, salvo que la metodología lo varíe.
- 2º. Se deben realizar pocas series y repeticiones.
- 3º. Los desplazamientos deben ser cortos (no más de 6 segundos a máxima velocidad).

- 4º. Debe haber un descanso prolongado entre repeticiones, a fin de poder afrontar el siguiente ejercicio con el sistema neuromuscular totalmente recuperado.

Cuadro. 21

FASE DE EDAD EN AÑOS (o = masculino ; a = femenino)								
MANIFESTACIONES "PURAS" DE VELOCIDAD	3-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20->
VELOCIDAD DE REACCIÓN		+ o a	+ o a	++ o a	++ o a	+++ o a		
VEL. MÁX. ACÍCLICA ("DE MOVIMIENTO")			+ o a	+++ o a	++ o a	+++ o a		
VEL. MÁX. CÍCLICA ("FRECUENCIAL")			+ o a	+++ o a	++ o a	+++ o a		
Explicación de los signos: + inicio cauteloso (1-2 semana) ++ entrenamiento creciente (2-5 semana) +++ entrenamiento de alto rendimiento (5-8 semana) → a partir de aquí seguido (8-22 semana)								

Posibilidades de entrenamiento de los distintos tipos de velocidad en las diferentes fases de edad (Adaptado de GROSSER, y col., 1988, 42).

De 8 a 10 años

Período sensible para iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción en ambos sexos. Se propone el método de relevos y juegos como el más apropiado a estas edades.

De 10 a 12 años

Se mantienen las características del período anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencial y de movimiento en ambos sexos (teniendo presente que para mejorar ésta última, es necesario ejecutar correctamente las técnicas de movimiento).

La propuesta metodológica añade a la del período anterior, el método alternativo para el desarrollo de las velocidades que se inician, y el método de repeticiones para mejora de la velocidad de reacción.

De 12 a 14 años

La diferencia en este período radica en los sexos; mientras los chicos mantendrán un tipo de trabajo muy parecido al de la etapa anterior, las chicas podrán incrementar la carga de trabajo.

Metodológicamente cabe empezar a utilizar el método de repeticiones para el desarrollo de la velocidad de movimiento y frecuencial.

6.4. Objetivos.

6.4.1. Objetivo General.

- Proporcionar una guía de recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Contribuir al desarrollo de habilidades motrices especiales y mejoramiento de la capacidad de velocidad a través de la organización pedagógica y didáctica de unidades y temas del atletismo infantil.
- Establecer la importancia de los juegos y ejercicios para el mejoramiento de las capacidades de velocidad y que estos inciden en el aprendizaje de la técnica deportiva en las pruebas del atletismo de iniciación.

6.5. Ubicación Sectorial y Física.

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincias: Imbabura.

Cantones y ciudades: Ibarra.

Periodo de aplicación: 2014

Instituciones: Clubes y escuelas de atletismo.

La propuesta se sociabilizará a todos los entrenadores y niños deportistas que son sujeto de estudio.

6.6. Desarrollo de la Propuesta.

Estas recomendaciones metodológicas se tratan en forma de unidades didácticas. La primera unidad se refiere a los juegos y series de

ejercicios para el mejoramiento de la velocidad; la segunda unidad, plantea los métodos, medios y estrategias orientados al proceso de preparación del niño deportista de pruebas de velocidad. Por último, la tercera unidad establece una serie de recomendaciones metodológicas para el mejoramiento de la velocidad y que han surgido del ámbito de la praxis.

Cuadro 22. Esquema de la Propuesta.

Unidad Nro. 1.	Unidad Nro. 2
JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.	METODOLOGÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL ATLETISMO.
Indicadores: 1. Título. 2. Objetivo. 3. Presentación 4. Fundamentación. 4. Diagnóstico	
Tema 1 La olla loca (Juego de Velocidad)	<i>Tema 1 Carrera elevando muslos (20 metros).</i>
Tema 2 Cuatro esquinas (Ejercicio de velocidad de reacción)	Tema 2 Posición correcta de la arrancada.
Tema 3 El Pañuelo (Ejercicio de velocidad de reacción)	Tema 3 Utilización de los pasos transitorios durante la carrera.
Tema 4 Ejercitaciones para mejorar la velocidad de reacción.	Tema 4 Carrera con despegue cada tres pasos (Salto de longitud 15 metros).
Tema. 5 Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.	
Indicadores: 1. Tema. 2. Objetivo. 3. Fundamentación.	

<p style="text-align: center;">4. Aspectos técnicos 5. Recomendaciones metodológicas</p>
--

UNIDAD I

JUEGOS Y EJERCICIOS PARA MEJORAR LA VELOCIDAD.

Objetivo.

Establecer actividades lúdicas que permitan desarrollar de forma creativa la capacidad de velocidad en los niños de 10 a 12 años de edad.

Presentación.

Los juegos constituyen importantes instrumentos empleados por la educación física para recrear, crear, desarrollar valores y las habilidades físicas básicas que irán dando paso a que se produzca la adquisición de otras más complejas como las deportivas, además propician el desarrollo del pensamiento, la creatividad, las capacidades de transferir, discriminar, la abstracción, la concreción y la generalización.

Estos juegos están pensados para niños de 7 a 14 años, aunque muchas veces en una sesión de entrenamiento con jugadores senior se pueden aplicar y así desconectan del duro trabajo diario y hace más unión con el grupo con estos juegos infantiles, que trabajan y a la vez se divierten.

Los mismos permiten una libertad de acción, una naturalidad y un placer que es de encontrar en otras actividades del niño; propicia estados emocionales positivos, desarrolla la imaginación, la creatividad y las posibilidades psicomotrices, ya que en las actividades que reproducen los niños durante el juego siempre hay participación de su pensamiento.

Aunque existen juegos de carácter individual el peso mayor recae en los juegos de conjunto, donde los participantes generalmente subordinan los intereses individuales a los del colectivo, influyendo en el establecimiento de patrones de conducta.

Fundamentación Teórica.

Pérez, José. (2010) considera que la velocidad debe ser observada desde un punto de vista interdisciplinar.

“Los juegos pre-deportivos no están cerrados a cambios ni adaptaciones, por el contrario se debe ser flexible, cambiante en función de las circunstancias del proceso de enseñanza-aprendizaje, o sea, el profesor y los alumnos tienen en su poder la posibilidad de modificar estos juegos con el objetivo de facilitar o hacer más difícil su comprensión y desarrollo.

El profesor puede instrumentar su planificación en tres direcciones, como primera, la puesta en práctica de juegos a menos que garanticen la participación activa de los alumnos y la comprensión a través de estos, de su lógica interna. Lograr un papel activo del niño, supone la adquisición de su propio conocimiento, alcanzando niveles superiores de desarrollo de su aprendizaje Con respecto al sistema de juego se produce un tránsito del juego libre al organizado, de situaciones amplias a reducidas” (p.124)

El nivel de dificultad de los juegos predeportivos dependerá del grado de desarrollo motor y del conocimiento del niño del deporte, ya que esto puede condicionar la ejecución de algunas acciones, entender algunas reglas o su integración al equipo.

De acuerdo con lo planteado anteriormente a criterio del autor de esta investigación, los juegos pre-deportivos van a preparar al niño en sus

inicios para el deporte o el conocimiento del mismo, que se adapta a sus posibilidades de desarrollo, familiarizándolo con situaciones similares al deporte, aprendiendo y acatando algunas de las principales reglas del deporte.

Diagnóstico.

De las siguientes actividades y ejercitaciones, señale las que emplea para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años.

Cuadro 23.

	Siempre	Casi Siempre	Nunca
Juegos de velocidad de reacción			
Carreras con cambios de dirección			
Desplazamientos			
Saltos horizontales -verticales			
Competencias atléticas			

Fuente: El autor

5. El mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años se desarrolla a través de

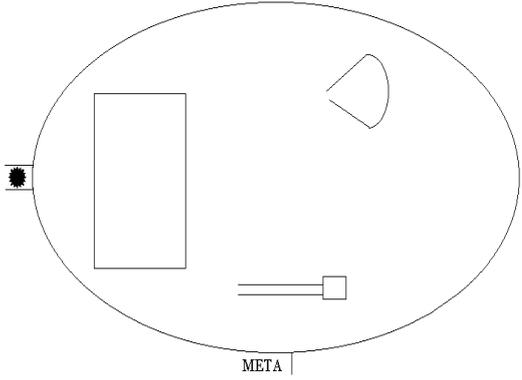
- a) ----- Juegos de velocidad de reacción
- b) ----- Juegos de velocidad de desplazamiento
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

Cuadro. 24

Tema 1: La olla loca (Juego de Velocidad)

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p><i>Desarrollo:</i> Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.</p> 	<p><i>Reglas:</i> No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.</p>

Recomendaciones:

Los juegos, deben incluir los movimientos atléticos básicos (carrera de velocidad, carrera de resistencia, saltos, lanzamientos) y que su desarrollo se

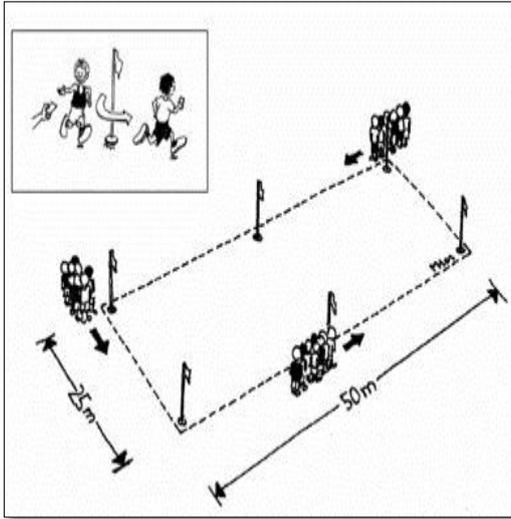
realice en una atmósfera de juego. Que tenga demandas físicas fáciles y hagan posible que cada niño participe sin dificultad, más allá de su desarrollo y aprendizaje.

Cuadro. 25

Tema 2: Cuatro esquinas (Ejercicio de velocidad de reacción)

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
<p><i>Desarrollo:</i> Cuatro jugadores se colocan en las esquinas que forman un cuadrado y otro compañero en el centro (marcar las posiciones con conos o setas). A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro</p>  <p>trata de robar un puesto en la esquina.</p>	<p><i>Reglas:</i> Si el jugador del centro no consigue una esquina tiene que hacer algún pequeño castigo (fondos, abdominales, sentadillas...) Si un jugador de la esquina no consigue llegar a su próxima posición tiene que pasar al centro. Dependiendo del número de jugadores se pueden formar otros grupos y círculos con más jugadores en vez de cuadrados. Si tenemos varios grupos también se puede ordenar hacer cambios entre diferentes grupos.</p>

Recomendaciones:

Acortar las distancias para ejercicios cíclicos, reducir los espacios en los juegos ejemplifica la simplicidad de este recurso, que se destaca por su efectividad para educar las aptitudes de velocidad.

Cuadro. 26

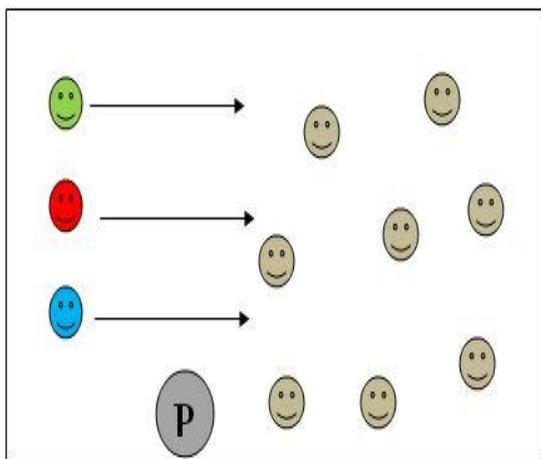
Tema 3: El Pañuelo (Ejercicio de velocidad de reacción)

Objetivo: Identificar los juegos para mejorar la velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: El juego y el desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
--------------------------	--------------------

Desarrollo: Se divide el grupo en dos y se ponen en dos filas a unos 30 o 40 metros y justo en medio se coloca el entrenador con un pañuelo grande. Cada jugador de cada lado tiene asignado un número, el entrenador dirá un número y los dos que lo tengan de cada lado saldrán a por el pañuelo y volverán con él a su campo.



Reglas: El jugador que llegue más tarde a por el pañuelo y no logre cogerlo intentará coger a su compañero antes de que llegue este a su campo, si logra cogerlo gana, si no, gana el que ha llegado a su campo con el pañuelo. No podrá pasarse de su campo al contrario hasta que el otro jugador no haya cogido el pañuelo, si pisa el campo contrario y el pañuelo no lo ha cogido su compañero será desclasificado y ganará el que se ha mantenido en su campo.

Recomendaciones: Los jugadores tienen que estar callados hasta que el entrenador diga algo y todos empiecen a buscar al compañero a voces, no se puede intentar caer a los compañeros que están corriendo, al final se tendrá que comprobar si verdaderamente son compañeros tal y como hemos anotado.

Cuadro. 27

Tema 4 : Ejercitaciones para mejorar la velocidad de reacción.

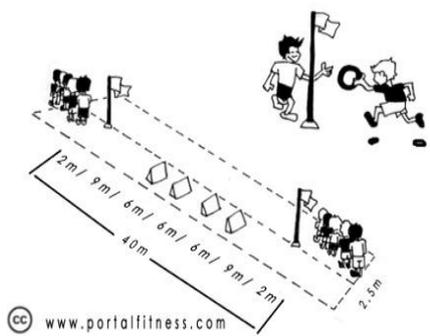
Objetivo: Identificar los ejercicios velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: El desarrollo motor es el proceso por el cual un niño adquiere los patrones de movimiento y habilidades. El patrón motor tiene que ver con el movimiento básico (patrones motores fundamentales), mientras que la habilidad se

refiere a la eficiencia del movimiento. La velocidad se desarrolla con ejercicios de velocidad.

Aspectos Técnicos	Actividades
-------------------	-------------

- Colocados en una misma línea, salir corriendo cuando la pelota pasa por delante de cada uno (partida alta y en cuclillas) De espaldas al profesor , a la orden realizan rol atrás y salen corriendo
- Acostados , elevar piernas a 90° y a una orden salir corriendo
- Cuadrupedia y tripedia , variantes.



- Carreras con cambios de direcciones
- En espacio limitado, tratar de tocar al compañero
- Sentados de espalda al profesor: cuando la pelota pica se dan vuelta y salen corriendo
- Acostado decúbito ventral el profesor lanza la pelota, cuando recibe , salen corriendo
- Sentado cabeza abajo, es tocado por el compañero cuando el profesor recibe una señal. Sentados de espaldas al profesor con piernas separadas, a una señal se dan vuelta y corren

Actividades:

Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas

Cuadro. 28

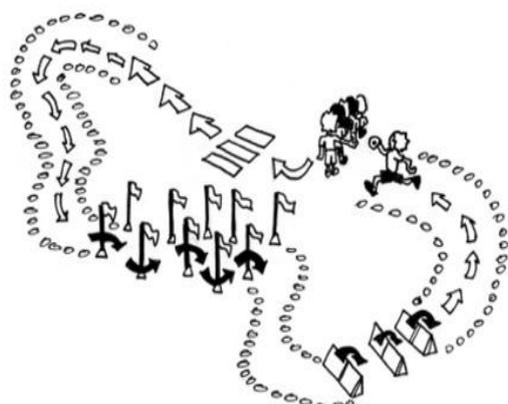
Tema 5: Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.

Objetivo: Identificar los ejercicios velocidad de reacción orientados a varios deportes.

Fundamentación: Generalmente la mayoría de las habilidades motoras fundamentales se desarrollan a los 6-7 años de edad, aunque los patrones de madurez de algunas de estas habilidades no se desarrollan hasta más tarde. El período ideal para el aprendizaje motor es el comprendido entre los 8 y los 12 años de edad.

Aspectos Técnicos

- Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en sus marcas.
- Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.
- Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.



Actividades

- Juegos de relevos.
- Juegos deportivos con reglas especiales.
- Ejercicios de reacción sencilla.
- Carreras entre obstáculos.
- Carreras con líder.
- Carreras progresivas.
- Salidas en diferentes posiciones iniciales.
- El A, B, C de la carrera.
- Carrera en tramos de 10 a 60 metros.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Carreras con ascensos y descensos de pendientes.
- Carreras con cambio de velocidades.

Actividades:

. Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas

UNIDAD II

METODOLOGÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN EL ATLETISMO.

Objetivo.

Formular recomendaciones metodológicas para mejorar la capacidad de velocidad en los niños de 10 a 12 años de edad que practican atletismo.

Presentación.

En el presente trabajo se exponen algunas de las ideas fundamentales que en nuestra opinión se sustenta el sistema metodológico de la velocidad en el proceso de entrenamiento deportivo infantil del atletismo; estas como tales las habilidades motrices especiales y deportivas de gran interés por los especialistas ya que define la orientación de todo un trabajo metodológico para la vida deportiva del niño deportista.

Por otra parte, utilizamos una serie de recomendaciones para la enseñanza, desarrollo de habilidades motrices y el entrenamiento de la velocidad que se mantienen en un plano muy general y proceden bien de la experiencia o bien de cálculos de plausibilidad.

Como por ejemplo la conveniencia de tener en cuenta: las condiciones individuales del aprendizaje y el rendimiento, así como las exigencias de cada tarea motriz con vista a la deseada estabilidad de la estructura de ejecución.

Fundamentación Científica.

Según VERKOSHANSKY, Yuri. (2002): El régimen de velocidad se caracteriza por las particularidades específicas de la regulación de movimientos y su aporte de energía, relacionadas con la incorporación a

trabajo de las fibras musculares lentas y rápidas, el empleo de las propiedades contráctiles, oxidativas y elásticas de los músculos y las diferencias de actividad y mantenimiento de los enzimas por parte de los sistemas vegetativos y hormonales” (p.188)

Diagnóstico.

¿Cuáles son la habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños de 10 a 12 años que practican atletismo. Marque con una X.

Técnica de los saltos	Técnica de la carrera	Técnica de lanzamientos	Pruebas de velocidad	Competencia atlética

4. De las siguientes actividades y ejercitaciones, señale las que emplea para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años.

Competencias atléticas		Desplazamientos
Juegos de velocidad de reacción		Saltos horizontales -verticales
Carreras con cambios de dirección		

Cuadro. 29

Tema 1: Carrera elevando muslos (20 metros).

Objetivo: Valorar los fundamentos teórico-prácticos y los ejercicios de habilidades orientados al mejoramiento de la velocidad de reacción en el atletismo.

Fundamentación: la velocidad del movimiento se puede mejorar, dentro de límites muy estrechos, a través del aprendizaje de los mecanismos que intervienen en el proceso: contracción protagonista, relajación antagonista, única posibilidad efectiva de aminorar el tiempo invertido en la realización de una tarea mediante el entrenamiento.

Aspectos Técnicos

- Realizar un aprovechamiento correcto del despegue posterior y el centro de gravedad del cuerpo.
- Mantener una posición correcta del tronco y la cabeza durante el ejercicio.



- Observar una correcta armonía del movimiento de brazos y piernas.

Recomendaciones Metodológicas

- Los desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad. Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.
- Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.
- Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios

<ul style="list-style-type: none">• Realizar la carrera sobre el metatarso.	
<p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none">. Señalar las distintas formas en que se manifiesta la velocidad.	

Cuadro. 30

Tema 2: Posición correcta de la arrancada.

Objetivo: Identificar los ejercicios velocidad de reacción para la técnica de la arrancada o salida en el atletismo.

Fundamentación: Los rendimientos de velocidad resultan de capacidades muy complejas. Las fases sensibles para los diferentes componentes son:

Tiempo de reacción y velocidad cíclica entre los 7 y 12 años.

Aspectos Técnicos	Recomendaciones Metodológicas
<ul style="list-style-type: none">• Que el atleta adopte una posición correcta de las piernas, tronco, cabeza y brazos, en sus marcas.• Que se observe conocimiento por parte de los atletas de la colocación de los bloques de salida.• Mantener una correcta posición de las piernas, tronco, cabeza y brazos en la posición de listos.	<ul style="list-style-type: none">➤ Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas.➤ Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.➤ Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios



Actividades:

. Trabajo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacciones simples y complejas

Cuadro. 31

Tema 3: Utilización de los pasos transitorios durante la carrera.

Objetivo: Identificar los pasos transitorios y ejercicios para las carreras de velocidad en el atletismo.

Fundamentación: La rapidez y la velocidad son características diferentes de las funciones motrices del hombre, la rapidez es una propiedad general del sistema nervioso central que se manifiesta de forma total en las reacciones motoras y cuando se ejecutan movimientos muy simples sin sobrecarga, las características individuales de la rapidez en todas sus formas de manifestaciones están condicionadas a los factores genéticos y por lo tanto la velocidad de desarrollo está limitada

Aspectos Técnicos	Recomendaciones Metodológicas
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar la carrera sobre el metatarso. • Posición correcta del tronco durante la carrera. • Correcta utilización de los brazos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el monitor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera. ➤ Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad. ➤ Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

Actividades:

. Expresa brevemente lo que entiendes por velocidad de desplazamiento.

.¿La velocidad tiene como fundamentos aspectos con lo visual, auditivo y táctil?

Cuadro. 32

Tema 4: Carrera con despegue cada tres pasos (Salto de longitud 15 metros).

Objetivo: Reconocer los aspectos técnicos de la carrera y el salto en longitud orientados a las pruebas del atletismo infantil.

Fundamentación: El objetivo básico es mejorar la coordinación de movimientos para conseguir superar la barrera de la velocidad. Y mantener la capacidad explosiva para el salto

Aspectos Técnicos

- Correr con el metatarso durante la carrera de impulso.
- El atleta debe caer con la pierna de despegue y continuar el ejercicio de forma cíclica.
- Durante el despegue se observará la posición del tronco, brazos y piernas.



Recomendaciones Metodológicas

- Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el monitor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera, con velocidades entre el 90 % y el 95 %.
- Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaerobia en lugar de la velocidad.
- Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

Actividades:

Salidas y puestas en acción en distintas posiciones: de pie, agrupados, sentados de frente, sentados de espalda, tendido supino, tendido prono, con dos apoyos, con tres apoyos, con cuatro apoyos... La distancia será de 5-10 metros, con una recuperación total

6.7. Impactos.

Socio-Educativo

Porque la orientación y capacitación a los entrenadores permitirá un nuevo proceso educativo-deportivo con una proyección positiva hacia los niños y jóvenes, quienes son la generación que en futuro inmediato tendrá en sus manos el éxito o fracaso deportivo.

Los niños deportistas que practican o se deciden por la práctica del atletismo y particularmente por las pruebas de velocidad, recibirán las recomendaciones pedagógicamente elaboradas, lo que permitirá elevar el nivel formativo-educativo y competitivo del deporte en general.

Además, la propuesta contribuirá en la formación integral del deportista y obviamente a alcanzar un ser social en pleno crecimiento.

Personal

La presente propuesta tendrá un impacto en el nivel de autoestima de los niños deportistas, por salud y ocupar de mejor manera el tiempo libre, mejorando así su calidad de vida.

Para el investigador se constituye en una motivación extra el haber decido tratar el presente Trabajo de Grado.

Sobre el Conocimiento e Intelecto

La propuesta establece una nueva visión y perspectiva sobre las tendencias actuales de la preparación de los niños atletas.

Las soluciones de preparación surgen de la iniciativa, el pensamiento innovador y creativo del niño deportista. Se entiende que el atletismo y las pruebas de velocidad son de gran exigencia física y mental por lo tanto se requiere de deportistas con una gran capacidad intelectual en todas sus manifestaciones (inteligencia emocional, inteligencia kinestésica,... entre otras), para que pueda ser solucionador de problemáticas en su futuro inmediato.

6.8 Difusión.

La difusión será a través de la socialización de la propuesta en los clubes y escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra.

Particularmente se logrará la participación de un especialista en iniciación deportiva, para a través de una charla plantear la alternativa de solución a la problemática que ha sido objeto de investigación y estudio. Será importante la presencia de los entrenadores y monitores deportivos de la especialidad.

6.9. Bibliografía.

BATALLA, A. (2000). "Habilidades Motrices" Editorial Inde Barcelona. España.

BLÁZQUEZ, Domingo. (2012) Iniciación a los deportes de equipo. Del Juego al deporte. De los 6 a los 10 años. Editorial. Inde. España.

BRONW, Lee, (2007). "Entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez", Editorial Paidotribo, Badalona, España

CABALLERO, Luis (2009) "Educación Física y Deporte" Zaragoza - España.

CABEZUELO, G. FRONTERA, P. (2010). "El Desarrollo Psicomotor". Editorial Narcea. Madrid-España.

CAMPOS, J. GALLACH, J. (2009). "Las Técnicas de Atletismo": Manual Práctico de Enseñanza. Editorial Paidotribo. Barcelona-España

CASES, Miguel (2010) "Habilidades Motrices Básicas y Específicas" Zaragoza - España.

DANTAS, E. (2012) "La Práctica de la Preparación Física". Editorial Paidotribo. Primera Edición. España.

Davila, Miguel. (2011) La enseñanza de la Educación Física. Editorial Trillas. México. DF.

DYSON Geoffrey, (1990). "Mecánica del atletismo",

ENFEDAQUE Elena (2007) "Ejercicios de Educación Física" Primera edición, Editorial Parramon, Barcelona –España.

- FERNÁNDEZ Emilia, GARDOQUI María Luisa, SÁNCHEZ Bañuelos Fernando. (2007) "Evaluación de las habilidades motrices básicas" Primera edición Zaragoza - España.
- GONZÁLEZ, José Manuel, (2006) "Actividad física, deporte y vida": Beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física, GRAFO S.A.
- ICARITO, N. (2010) Habilidades Motrices. Universidad de Chile. Chile.
- MARTÍNEZ, L. Emilio. (2002) "Pruebas de Aptitud Física", Tercera edición, Editorial Paidotribo, Barcelona -España.
- MÉNDEZ, J. MÉNDEZ. M. (2012) Diccionario de Educación, Actividad Física y Deportes. Lenguaje contemporáneo. Sin Editorial. UTN Ibarra-Ecuador.
- PLATONOV, V. BULATOVA, (2001) La Preparación Física. Deporte & Entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona -España
- PÉREZ, José. (2010). La velocidad desde un punto de vista interdisciplinar. Editorial. Publicatuslibros.com. Jaen-España.
- POLISCHUK, Vitaliy: (2003) "ATLETISMO": Iniciación y perfeccionamiento, Editorial Paidotribo, Barcelo-España.
- PRIETO, Miguel (2011) "Revista científica La Iniciación Deportiva". Granada-España.
- RIUS SANT, Joan, (2005) "Metodología y técnicas de atletismo", Editorial Paidotribo, Barcelona.
- SÁNCHEZ, BAÑUELOS, F (2008) Didáctica de la Educación Física. Editorial Pearson. España.

SMITH, J. (2011) "Desarrollo de las Destrezas Motoras". Editorial Narcea.
Madrid-España.

TABORDA, J. NIETO, L. (s/a) "El Desarrollo de la Fuerza en el Niño".
Editorial Primera Edición. Kenesis. Colombia.

VILLARROEL, Jorge (1995) "Didáctica general", UTN, Ibarra, Ecuador.

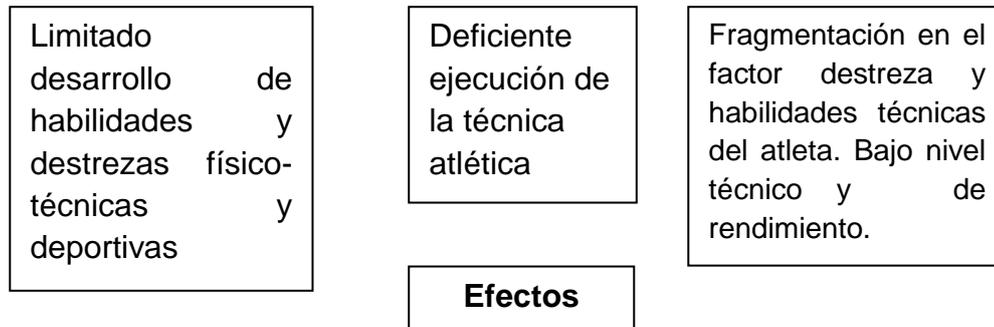
WEINECK, Jurgen (2005)," Entrenamiento Total", Editorial Paidotribo,
Primera Edición, Barcelona-España.

WOOLFOLK Anita, (2004) "Psicología educativa", PEARSON Educación,
México.

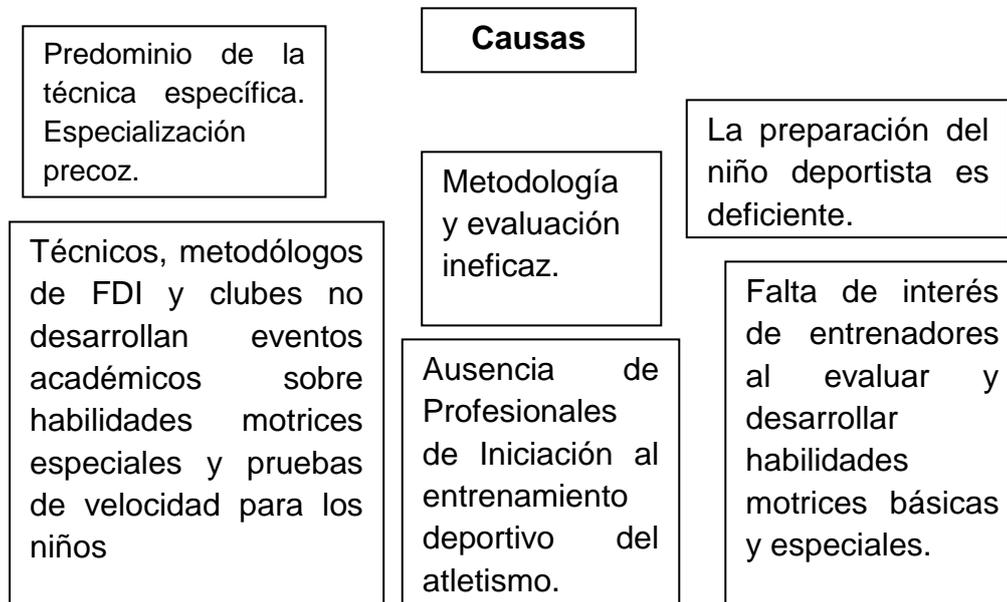
ZAPATA, O. y AQUINO, F. (2007) "Psicopedagogía de la educación
Motriz" Primera edición, Editorial Trillas, México DF.

ANEXOS

Anexo 1: Árbol de Problemas.



¿Cómo las habilidades motrices orientadas por los entrenadores influyen en el mejoramiento de la velocidad, en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra, en el periodo 2014?



Anexo 2: Matriz de Coherencia.

TEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>Habilidades motrices orientadas por los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10-12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra durante el año 2014</p>	<p>Determinar qué habilidades motrices orientan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de la ciudad de Ibarra, en el periodo 2014.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>. ¿Cuáles son los conocimientos y contenidos sobre habilidades motrices específicas que utilizan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo?</p> <p>. ¿Cómo identificar las habilidades deportivas-atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo.</p> <p>. ¿Cómo valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo?</p> <p>. ¿Cuáles son las recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra.</p>	<p>. Diagnosticar los conocimientos y contenidos sobre habilidades motrices básicas y específicas que utilizan los entrenadores para el mejoramiento de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo.</p> <p>. Determinar las habilidades deportivas, atléticas y juegos que aplican los entrenadores para la mejora de la velocidad en niñas y niños de 10 a 12 años que practica atletismo.</p> <p>. Valorar la capacidad velocidad de reacción, movimiento y frecuencial en las niñas y niños de 10 a 12 años que practican atletismo.</p> <p>. Formular recomendaciones metodológicas para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en las niñas y niños de 10 a 12 años de las escuelas de atletismo de Ibarra.</p>

Anexo 3: Matriz De Variables

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIONES	INDICADOR
Las habilidades específicas son la capacidad de conseguir un objetivo concreto, es decir, la realización de una tarea motriz definida con precisión.	Habilidades Motrices	Básicas. Específicas.	Desplazamientos. Salto. Giros. Manipulaciones. Habilidades atléticas. Ejercicios específicos Habilidades deportivas. Técnica deportiva
La velocidad consiste no en desarrollar una tarea en el menor tiempo posible sino en el más eficiente para el cumplimiento de la misma.	Mejora de la Velocidad	Velocidad de reacción. Velocidad de movimiento Velocidad frecuencial	. Test de reacción. . Juegos de velocidad de Reacción. . Test de 30 m. . Juegos de velocidad de Desplazamiento. . Relevos . Ejercicios técnicos. . Test "T 40"

**Anexo 4: Cuestionario. Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo**

Estimado (a) entrenador (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Analizar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores de atletismo de la Federación y Clubes de Ibarra, sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con absoluta sinceridad y precisión.

1. Su grado de conocimiento sobre sobre habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad es:

Alto	Muy bueno	Bueno	Regular

2. Señale con una X, las habilidades motrices básicas que usted desarrolla en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo.

- a) ----- Desplazamientos.
- b) ----- Carreras.
- c) ----- Manipulaciones
- d) ----- Saltos.
- e) ----- Competencias

3. ¿Cuáles son la habilidades motrices deportivas que deben desarrollar los niños de 10 a 12 años que practican atletismo. Marque con una X.

Técnica de los saltos	Técnica de la carrera	Técnica de lanzamientos	Pruebas de velocidad	Competenci a atlética

4. De las siguientes actividades y ejercitaciones, señale las que emplea para el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años.

	Siempre	Casi Siempre	Nunca
Juegos de velocidad de reacción			
Carreras con cambios de dirección			
Desplazamientos			
Saltos horizontales -verticales			
Competencias atléticas			

5. El mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años se desarrolla a través de

- a) ----- Juegos de velocidad de reacción
- b) ----- Juegos de velocidad de desplazamiento
- c) ----- Carreras.
- d) ----- Ejercicios técnicos.
- e) ----- Competencias.

6. De los siguientes test. Señale uno de los que usted, utiliza para evaluar la velocidad de desplazamiento:

Test de 60m	
Test de 30m	
Test de reacción	
Otros test	

7. Utiliza usted algoritmos metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

8. ¿Cuál es la secuencia o algoritmo para la enseñanza de las carreras de velocidad?. Enumere.

- a) ----- La salida-arrancada
- b) ----- La carrera en curva

- c) ----- La llegada
- d) ----- Carrera en línea recta
- d) ----- Toda la carrera

9. Utiliza métodos y técnicas con un enfoque lúdico para el desarrollo de las habilidades motrices especiales y deportivas?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

10.¿Qué importancia le concede al desarrollo de habilidades motrices especiales y deportivas en el desarrollo de los fundamentos técnicos en las pruebas de velocidad ?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

11. En la etapa de Iniciación Deportiva, qué importancia le da al desarrollo de habilidades motrices especiales y a la técnica de las carreras de velocidad?

	Mucha Importancia	Poco Importancia	Ninguna importancia
Habilidades motrices especiales			
Técnica de las carreras de velocidad			

12. Considera Usted que un estudio sobre habilidades motrices en los niños de 10 a 12 años que practican atletismo, es:

Muy Importante	Importante	Poco Importante	Nada Importante

13. Considera usted necesaria la elaboración de un documento-guía para el desarrollo de las habilidades motrices y el mejoramiento de la velocidad en los niños de 10 a 12 años que practican el atletismo.

Muy Necesario	Necesario	Poco Necesario	Nada Necesario

14. ¿Con que frecuencia evalúa usted, la evolución y mejoramiento de la velocidad y la ejecución de la técnica deportiva en su especialidad?

Frecuentemente	Regularmente	A veces	Casi nunca

15. Según su criterio la velocidad de reacción se estimula a través de los sentidos auditivo, visual y táctil.

SI

NO

TALVEZ



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1001454923
APELLIDOS Y NOMBRES:	Quelal Portilla Wilson Estuardo
DIRECCIÓN:	Ibarra, Manzana 19 Pasaje C 2.65 Pilanqui del BEV
EMAIL:	Mottor55@hotmail.es
TELÉFONO MOVIL:	0958843917

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"HABILIDADES MOTRICES ORIENTADAS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO 2014"
AUTOR (ES):	Quelal Portilla Wilson Estuardo
FECHA: AAAAMMDD	2015/23/05
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR / DIRECTOR:	Dr. Hugo Peres

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Quelal Portilla Wilson Estuardo, con cédula de ciudadanía Nro. 1001454923, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 23 días del mes de marzo de 2015

EL AUTOR

Ibarra, a los 23 días del mes de marzo de 2015

(Firma)
Nombre: Quelal Portilla Wilson Estuardo
C.C. 1001454923

Nombre: Quelal Portilla Wilson Estuardo
C.C. 1001454923



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Quelal Portilla Wilson Estuardo, con cédula de ciudadanía Nro. 1001454923 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“HABILIDADES MOTRICES ORIENTADAS POR LOS ENTRENADORES PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE LAS ESCUELAS DE ATLETISMO DE LA CIUDAD DE IBARRA DURANTE EL AÑO 2014”**

, que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, quedando la Universidad Técnica del Norte para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra ante citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 23 días del mes de marzo de 2015

(Firma)
Nombre: Quelal Portilla Wilson Estuardo
C.C. 1001454923