



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Paspuel Vera Daniel Alejandro

DIRECTOR:

Dr. Vicente Yandún Y. Msc

Ibarra, 2017

CERTIFICACIÓN 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 siguiente tema: Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: Paspuel Vera Daniel Alejandro previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al 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. Vicente Yandún. Y. Msc.

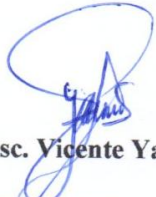
CI. 1001684685


APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA


Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017 del estudiante Paspuel Vera Daniel Alejandro, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.


Ibarra, 14 de Diciembre de 2017

Para constancia firman


Msc. Vicente Yandún Yalamá
DIRECTOR


Msc. Zoila Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Alicia Cevallos
MIEMBRO DEL TRIBUNAL


Msc. Paúl Salazar
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Paspuel Vera Daniel Alejandro con cédula de ciudadanía 0401222484 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Paspuel Vera Daniel Alejandro

C.I: 0401222484

RESUMEN

La investigación hace mención a los Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Si bien es cierto de este estudio fue identificar qué factores están afectando al desarrollo de este deporte. Es un deporte extremo que va a ser practicado con la debida seguridad. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con los factores endógenos y exógenos y el rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas y ficha de observación relacionados a la utilización de los factores endógenos y exógenos y el rendimiento deportivo de BMX, luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas encuestas y fichas de observación aplicados a los deportistas que practican este deporte, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran talleres dirigidos para padres de familia, deportistas, estos talleres consta de consejos prácticos y aspectos relacionados con motivaciones, charlas magistrales con el objetivo de que el deporte se destaque y que tanto padres de familia, entrenadores, dirigentes y deportistas asuman su rol fundamental.

Palabras Claves: Factores endógenos y exógenos – rendimiento deportivo de BMX, deportistas, talleres

ABSTRACT

The purpose of this research was to identify the exogenous and endogenous variables associated with bmx sport performance, applied in the 8-10 year old children category. The BMX (Bicycle Moto-Cross) is a cyclist mode consisting of running a specially designed track in the shortest time and aiming at the best possible classification against other rivals. The circuits oscillate between 330 and 450 mts and are run, depending on the characteristics and distribution of the obstacles raised for this purpose, with an average of 30 - 45 seconds. It is an extreme sport that must be safely practiced with tools such as: helmet, knee pads, elbow pads, cloth or plastic gloves and wide shoes. The bicycle must be in good condition to avoid accidents. At present, there are specialized places for sports such as skateparks. Regarding the category called 'basic motor initiation' and, depending on the age of the practitioner, this may coincide with that of sports initiation (if the beginner is between 7-8 and 12 years old).

KEY WORDS: BMX, basic bike riding initiation, circuits, sports performance, conditions.



Victor Rodriguez
1715406129
[Signature]

DEDICATORIA

El presente trabajo fruto de un constante esfuerzo y sacrificio, lo dedico con muchos amos a mis padres, hermanos y personas que creyeron en mí. Por su comprensión y paciencia, como recompensa a su apoyo y colaboración durante el desarrollo de este objetivo profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología por haberme brindado la oportunidad de mejorar mi objetivo profesional.

A los docentes por haber colaborado desinteresadamente en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

Daniel

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme que garantizan mi éxito profesional.

A la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, a la carrera de Entrenamiento Deportivo

Un agradecimiento especial al MSc. Vicente Yandún Director del Trabajo de Grado y a los deportistas del club BMX -Tulcán

Daniel

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	10
1. MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 Fundamentación teórica.....	10
1.2 Factores endógenos.....	11
1.3 Factores exógenos.....	18
1.4 Rendimiento deportivo del BMX.....	27
1.5 Capacidades condicionales.....	28
1.6 Capacidades coordinativas.....	35
1.7 Preparación técnica.....	38
CAPÍTULO II.....	44
2. MARCO METODOLÓGICO.....	44

2.1	Tipo de investigación.....	44
2.2	Métodos.....	45
2.3	Técnicas e instrumentos.....	46
2.4	Matriz de relación.....	47
2.5	Población.....	48
2.6	Muestra.....	48
CAPÍTULO III.....		49
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	49
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	49
3.2	Resultado de la encuesta aplicada a los padres de familia.....	69
3.3	Resultados de aplicación de los test físicos.....	81
3.4	Resultados de la ficha de observación aplicada a los niños.....	89
CAPÍTULO IV.....		104
4	PROPUESTA.....	104
4.1	Título de la propuesta.....	104
4.2	Justificación.....	104
4.3	Fundamentación.....	106
4.4	Objetivos.....	112
4.4.1	Objetivo general.....	112
4.4.2	Objetivos específicos.....	112
4.5	Ubicación sectorial y física.....	113
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	113
4.7	Impacto.....	145
4.8	Difusión.....	146
4.9	Conclusiones.....	146

4.10	Recomendaciones.....	148
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	149
	FUENTES DE INFORMACIÓN.....	150
	Glosario de términos.....	150
	Referencias bibliográficas.....	154
	Anexos.....	156
	Árbol de problemas.....	157
	Matriz coherencia.....	158
	Matriz de categorial.....	159
	Matriz de relación.....	160
	Encuesta a los entrenadores.....	161
	Encuesta a los padres de familia.....	164
	Test de condición física.....	166
	Ficha de observación.....	168
	Certificados.....	169
	Fotografías.....	170

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Conocimiento factores que afectan el desarrollo del BMX.....	49
Tabla N° 2	Cuáles son los factores que afectan el rendimiento deportivo.....	50
Tabla N° 3	Características genéticas deportistas influyen en rendimiento.....	51
Tabla N° 4	Existe en el Club un psicólogo deportivo.....	52
Tabla N° 5	En el club se les inculca los valores.....	53
Tabla N° 6	Historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas.....	54
Tabla N° 7	Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años.....	55
Tabla N° 8	Los padres de familia en los procesos de formación deportiva.....	56
Tabla N° 9	Conocimientos del entrenador sobre planificación.....	57
Tabla N° 10	Contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo....	58
Tabla N° 11	Características somatotipas de sus deportistas.....	59
Tabla N° 12	Con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales.....	60
Tabla N° 13	Nivel de desarrollo de las capacidades condicionales.....	61
Tabla N° 14	Frecuencia evalúa las capacidades coordinativas.....	62
Tabla N° 15	Nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas.....	63
Tabla N° 16	Frecuencia evalúa fundamentos técnicos deportistas del BMX...	64
Tabla N° 17	Desarrollo fundamentos técnicos BMX de los niños de 8 a 10.....	65
Tabla N° 18	Cualidad física determinante en el BMX.....	66
Tabla N° 19	Elabore guía de talleres didácticos de entrenamiento mental.....	67
Tabla N° 20	Elabore guía de talleres didácticos de entrenamiento mental.....	68
Tabla N° 21	Conocimiento factores que afectan el desarrollo del BMX.....	69
Tabla N° 22	Factores que afectan el rendimiento deportivo.....	70

Tabla N° 2	Características genéticas deportistas influyen en rendimiento...	71
Tabla N° 24	Existe en el Club psicólogo deportivo o persona encargada.....	72
Tabla N° 25	En el club se les inculca los valores	73
Tabla N° 26	Historial deportivo los logros alcanzados su hijo.....	74
Tabla N° 27	Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años.....	75
Tabla N° 28	Padres de familia en los procesos de formación deportiva.....	76
Tabla N°29	El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación.....	77
Tabla N° 30	El contexto, es positivo, agradable, rendimientos deportivos.....	78
Tabla N° 31	Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental... 79	
Tabla N° 32	La aplicación de una guía de talleres didácticos.....	80
Tabla N° 33	Test de 5000 m.....	81
Tabla N° 34	Test de 20 metros.....	82
Tabla N° 35	Test de 60 metros en bicicleta.....	83
Tabla N° 36	Salto largo sin impulso.....	84
Tabla N° 37	Test de abdominales en 30 segundos.....	85
Tabla N°38	Test de flexión y extensión de brazos en un minuto.....	86
Tabla N° 39	Sentadilla en 1RM.....	87
Tabla N° 40	Test de flexión profunda del tronco.....	88
Tabla N° 41	Acoplamiento.....	89
Tabla N° 42	Orientación.....	90
Tabla N° 43	Diferenciación.....	91
Tabla N° 44	Equilibrio.....	92
Tabla N° 45	Reacción.....	93
Tabla N° 46	Pedaleo.....	94
		95

Tabla N° 47	Acción coordinada de empuje de piernas y brazos.....	
Tabla N° 48	Paso por curva.....	96
Tabla N° 49	Técnica de salida en la valla.....	97
Tabla N° 50	Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio.....	98
Tabla N° 51	Técnicas aeroterrestres.....	99
Tabla N° 52	Técnicas terrestres aéreas.....	100
Tabla N° 53	Línea de Trazada: Recorrido o dirección.....	101
Tabla N° 54	Cantidad de movimiento en la pista de BMX.....	102
Tabla N° 55	Las acciones defensivas.....	103

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Conocimiento factores que afectan el desarrollo del BMX.....	49
Gráfico N° 2	Cuáles son los factores que afectan el rendimiento deportivo.....	50
Gráfico N° 3	Características genéticas deportistas influyen en rendimiento...	51
Gráfico N° 4	Existe en el Club un psicólogo deportivo.....	52
Gráfico N° 5	En el club se les inculca los valores.....	53
Gráfico N° 6	Historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas...	54
Gráfico N° 7	Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años.....	55
Gráfico N° 8	Los padres de familia en los procesos de formación deportiva...	56
Gráfico N° 9	Conocimientos del entrenador sobre planificación.....	57
Gráfico N° 10	Contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo	58
Gráfico N° 11	Características somatotipas de sus deportistas.....	59
Gráfico N° 12	Con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales.....	60
Gráfico N° 13	Nivel de desarrollo de las capacidades condicionales.....	61
Gráfico N° 14	Frecuencia evalúa las capacidades coordinativas.....	62
Gráfico N° 15	Nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas.....	63
Gráfico N° 16	Frecuencia evalúa fundamentos técnicos deportistas del BMX	64
Gráfico N° 17	Desarrollo fundamentos técnicos BMX de los niños de 8 a 10...	65
Gráfico N° 18	Cualidad física determinante en el BMX.....	66
Gráfico N° 19	Elabore guía de talleres didácticos de entrenamiento mental...	67
Gráfico N° 20	Elabore guía de talleres didácticos de entrenamiento mental...	68
Gráfico N° 21	Conocimiento factores que afectan el desarrollo del BMX.....	69
Gráfico N° 22	Factores que afectan el rendimiento deportivo.....	70

Gráfico N° 2	Características genéticas deportistas influyen en rendimiento...	71
Gráfico N° 24	Existe en el Club psicólogo deportivo o persona encargada.....	72
Gráfico N° 25	En el club se les inculca los valores	73
Gráfico N° 26	Historial deportivo los logros alcanzados su hijo.....	74
Gráfico N° 27	Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años.....	75
Gráfico N° 28	Padres de familia en los procesos de formación deportiva.....	76
Gráfico N°29	El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación...	77
Gráfico N° 30	El contexto, es positivo, agradable, rendimientos deportivos...	78
Gráfico N° 31	Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental	79
Gráfico N° 32	La aplicación de una guía de talleres didácticos.....	80
Gráfico N° 33	Test de 5000 m.....	81
Gráfico N° 34	Test de 20 metros.....	82
Gráfico N° 35	Test de 60 metros en bicicleta.....	83
Gráfico N° 36	Salto largo sin impulso.....	84
Gráfico N° 37	Test de abdominales en 30 segundos.....	85
Gráfico N°38	Test de flexión y extensión de brazos en un minuto.....	86
Gráfico N° 39	Sentadilla en 1RM.....	87
Gráfico N° 40	Test de flexión profunda del tronco.....	88
Gráfico N° 41	Acoplamiento.....	89
Gráfico N° 42	Orientación.....	90
Gráfico N° 43	Diferenciación.....	91
Gráfico N° 44	Equilibrio.....	92
Gráfico N° 45	Reacción.....	93
Gráfico N° 46	Pedaleo.....	94
		95

Gráfico N° 47	Acción coordinada de empuje de piernas y brazos.....	
Gráfico N° 48	Paso por curva.....	96
Gráfico N° 49	Técnica de salida en la valla.....	97
Gráfico N° 50	Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio.....	98
Gráfico N° 51	Técnicas aeroterrestres.....	99
Gráfico N° 52	Técnicas terrestres aéreas.....	100
Gráfico N° 53	Línea de trazada: recorrido o dirección.....	101
Gráfico N° 54	Cantidad de movimiento en la pista de BMX.....	102
Gráfico N° 55	Las acciones defensivas.....	103

INTRODUCCIÓN

Tema:

Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Contextualización del problema

El BMX se originó a comienzos de los años 70 en California. Cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas en una modalidad muy concreta y arriesgada además de ser peligrosa. En el año 1970 se generalizó la variante conocida como carreras en circuitos en tierra, usando bicicletas en circuitos muy similares a los realizados con motocicletas. Más tarde, a mediados de la década de los 80, se empezó a usar la BMX bicicleta especial para hacer trucos, el pionero y ex corredor profesional, Bob Haro fue uno de los primeros en usar la BMX, hasta consolidar en los años 1990. En abril de 1981 se fundó la Federación Internacional de BMX, y el primer campeonato del mundo se celebró en 1982. Desde enero de 1983 el BMX ha sido integrado dentro de la Unión Ciclista Internacional, a través del cual se convirtió en deporte olímpico, en 2008.

Luego de conocer estos antecedentes cada país, se ha preocupado por mejorar la participación de cada uno de sus deportistas, cada Club se ha preocupado en buscar los mejores entrenadores, unos con amplios conocimientos en esta disciplina deportiva, con respecto a la preparación teórica, práctica, táctica, metodológica, psicológica y otros factores que influyen en la preparación de los deportistas.

A nivel nacional

La práctica deportiva del BMX en el país ha estado afectada por muchos factores endógenos y exógenos, lo cual no ha permitido un pleno desenvolvimiento en su área de influencia como es el alto rendimiento, los factores que se van analizar posteriormente han influido positivamente o negativamente en la práctica de este deporte, por ejemplo como factores internos, se considera los siguientes aspectos como se analizará el historial deportivo de los niños que practican este deporte, es decir se necesita conocer cuántos logros deportivos tienen a nivel local, provincial, nacional e internacional, también se menciona otro factor como la herencia deportiva, esto se refiere a que sus padres o familiares practicaron esta disciplina deportiva u otros deportes, este factor es de gran influencia, otro factor interna se la enfoca a la motivación que tienen los niños por la práctica de este deporte, esta puede ser intrínseca y extrínseca, también dentro de esta práctica deportiva se debe considerar las aptitudes y actitudes, todos estos factores internos ha ocasionado, que diferentes clubes que practican esta disciplina a nivel del Ecuador, no hayan logrado los resultados esperados, para ello se debe trabajar de manera adecuada, desde las tempranas, investigando los aspectos antes mencionados.

Con respecto a los factores exógenos, se refiere a las instalaciones y materiales, el entrenador debe solicitar a la dirigencia, todos los materiales indispensables, para que este, a la altura de países de todo el mundo, como tener una pista con medidas internacionales y que cumpla con estándares internacionales de calidad, para de esta manera tener un buen rendimiento deportivo del BMX. El contexto se refiere al Club, a la dirigencia, este debe estar bien organizado, para superar las dificultades de orden administrativo y deportivo. Otro de los factores se menciona a los padres de familia,

que tienen un factor importantísimo, dentro de los procesos de los niños, es decir deben tener una estrecha colaboración del Club, sin invadir en los procesos del ámbito deportivo, es decir deben tener diálogos permanentes con los dirigentes, entrenadores para superar algún problema con respecto a la preparación de los deportistas. Y finalmente con respecto al entrenador, este debe estar siempre preparado, de acuerdo con los avances de la ciencia y la tecnología, todos estos aspectos contribuirá en el mejoramiento del nivel de preparación del rendimiento deportivo.

A nivel provincia

El BMX en la ciudad de Tulcán lleva alrededor de 30 años de desarrollo y practica competitiva a nivel nacional e internacional, por lo cual en el transcurso de todo este tiempo apenas dos deportistas han llegado a formar parte del alto rendimiento del Ministerio del Deporte hasta la fecha.

La problemática que tiene el rendimiento deportivo del BMX será analizada con los factores internos como psicológicos, actitudinales, control del pre arranque externos como la intervención paternal, el sobre entrenamiento, el campeonísimo, siendo las causas más afectivas para los niños, ya que a esta edad el deporte para ellos es diversión, no así para la mayoría de los padres y entrenadores locales que exigen campeonísimo, por lo cual estas causas van a afectar significativamente en la competencia de los deportes.

Estos factores endógenos y exógenos, tienen una influencia con respecto a los niveles de preparación de los deportistas del BMX, Todos los aspectos, que se le ha mencionado a nivel de la ciudad y provincia, se debe corregir, con el propósito de alcanzar nuevos resultados deportivos, pues dentro de los procesos de formación

deportiva del BMX, lo primero que se tiene que averiguar que es si papá o mamá fueron deportistas de alguna disciplina. En conclusión todos los problemas que afectan la preparación de los deportistas deben tratar a tiempo, con el objetivo de mejorar el aprendizaje de la parte técnica, táctica, se debe investigar su pasado deportivo, es decir averiguar de los logros deportivos a nivel local, provincial, nacional, también se debe ayudar a los deportistas a que gocen un buen rendimiento deportivo.

A nivel local

Se refiere a nivel del Club con todos sus aciertos y desaciertos en toda la etapa de preparación de la iniciación deportiva, se debe tener presente que la preparación de los deportistas, se les debe impartir en forma teórica, práctica, táctica y psicológica del deporte en mención. Con esta investigación se pretende indagar que es lo que está afectando a la preparación de los deportistas, para ello se tiene que indagar los factores endógenos o internos, que están afectando a la preparación deportiva, dentro de ellos está la herencia deportiva, que se refiere a la casta, a la entrega, a las condiciones innatas que tiene cada deportista para enfrentar los retos que se les presente, también se puede destacar la motivación, que juega uno de los aspectos más preponderantes en la preparación de este novel deporte en las Olimpiadas, también se puede destacar los valores, aptitudes y actitudes, el historial deportivo, es decir cuántos campeonatos ha conseguido a nivel, local, provincial, nacional e internacional.

También existe otros factores exógenos que posiblemente están afectando la preparación deportiva del BMX, esto se refiere a las instalaciones y materiales, al contexto, es decir el Club, la influencia de los padres de familia en los entrenamientos, los conocimientos del entrenador, es decir su formación profesional y grado de conocimiento con respecto a la preparación física general, especial, técnica, táctica,

teórica y psicológica y finalmente los deportistas, todos estos aspectos antes mencionados posiblemente están afectando al rendimiento deportivo del BMX, para ello se investigará acerca de la condición física, técnica, táctica, teórica, capacidades intelectuales, el carácter, el temperamento y los objetivos del entrenamiento, luego de conocer de identificar los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo se pretende descubrir por medio de la indagación que es lo que le está afectando. Luego de conocer estos criterios se identifica las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Escasa motivación por parte del cuerpo técnico a los deportistas, esto trae como consecuencia un bajo nivel técnico, táctico a la hora de enfrentar las adversidades que se le presentan en el momento de la competencia, sea local, provincial o nacional.

Los Padres de familia, se inmiscuyen en los procesos de preparación, es decir los padres de familia quieren que sus hijos sean campeones a tempranas edades, saltándose procesos de preparación física, técnica, esto ha ocasionado un que los deportistas tengan que desertar por las duras exigencias que tienen.

Escasos conocimientos de los entrenadores con respecto a la preparación integral de los deportistas, es decir los entrenadores no les preparan a los deportistas de manera integral, es decir deben tener una buena preparación teórica, física, táctica, táctica y psicológica, todos estos tipos de preparación influyen en la actitud de los deportistas a la hora de efectuar una competencia, con prueba de ella se ha registrado un rendimiento bajo de algunos deportistas.

Poco interés de los deportistas en superarse, es decir no tienen los objetivos claros, es decir en una competencia deportiva no aplican lo que el entrenador les indica

con respecto a los aspectos técnicos, tácticos y la parte física, es decir les hace falta esa garra esa fuerza para superar todo tipo de obstáculos o dificultades que se presentan en la competencia, todos estos aspectos ha desencadenado un bajo rendimiento deportivo en el BMX, pocos son los deportistas, que han despuntado a nivel provincial, nacional e internacional.

Justificación

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones: Por el valor deportivo, puesto que cuando se obtenga la información relacionada con el problema, se detectara cual es los factores que están afectando al rendimiento deportivo de los deportistas del BMX, serán los factores endógenos, es decir tiene que ver mucho la herencia deportiva, es decir son hijos de padres deportistas, o no están motivados a la hora de competir, su historial deportivo todavía no es aceptable, o puede estar afectando los factores endógenos, es decir las instalaciones y el material no reúne las condiciones técnicas, también pueden estar influenciados por el contexto, sus hábitos, costumbres, o los padres de familia están influyendo para que los deportistas obtengan logros a tempranas edades, saltándose algunas etapas de preparación deportiva, también este rendimiento puede estar influenciado por el conocimiento que posee el entrenador y este influye en la preparación integral de los deportistas, es decir con lo referente a la preparación física, técnica, táctica, psicológica, teórica o también tiene que ver las características atléticas que tienen los deportistas.

El rendimiento deportivo del BMX está influenciado, por las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad o por las capacidades coordinativas como la diferenciación, coordinación, reacción, anticipación o también

la parte técnica, si influye a la hora de participar de manera decorosa en un campeonato de BMX.

La presente investigación es original porque es la primera vez que se realiza un trabajo de grado de esta naturaleza en el club, es decir se desea conocer que factores está influyendo en el rendimiento de los deportistas, luego de haber detectado los problemas que no permiten el pleno desarrollo de este deporte, se buscará la solución para alcanzar los mejores resultados.

Esta investigación es importante que se lleve a cabo, ya que, con el conocimiento de los resultados, se buscará las alternativas correspondientes con el objetivo de mejorar su rendimiento de deportivo de las bases, para obtener buenos logros deportivos en el contexto local, provincial, nacional e internacional

Esta investigación es de gran interés, que se lleve a cabo, pues se obtendrá un diagnóstico realista de lo que verdaderamente está pasando con el deporte del BMX y que factores están afectando a su pleno rendimiento, una vez detectado estos problemas se corregirá inmediatamente, con el objetivo de que los niños alcancen una adecuada preparación deportiva.

Los principales beneficiarios de este proceso de investigación, serán los deportistas, padres de familia, entrenadores, dirigentes, los mismos que tienen gran interés para que se corrija cada uno de estos aspectos, que tanto daño hacen al deporte del BMX, donde se centrará las bases de los fundamentos de la técnica, táctica y la estrategia en la especialidad del ciclista de este importante deporte, que cada día hay más cultores de este deporte. La elaboración de la guía didáctica de los fundamentos, físico, técnico, tácticos del BMX será de gran utilidad teórica, puesto que en esta guía,

contendrá sesiones de entrenamiento relacionadas a superar las dificultades que se presenta tanto en lo endógeno y exógeno con respecto a la utilidad práctica, los entrenadores pondrán en práctica con cada uno de sus deportistas con el objetivo de incrementar su rendimiento físico corporal, y finalmente la utilidad metodológica que se refiere a los aspectos , físico, técnicos, y tácticos coordinativos, y la preparación de las capacidades coordinativas que son fundamentales dentro de la preparación deportiva, también la guía didáctica constara aspectos relacionado a la preparación psicológica, preparación táctica, que aspectos fundamentales que ayudaran en el rendimiento deportivo de los niños en mención.

Factibilidad

Esta investigación es factible llevarlo a cabo, porque existe la predisposición de las autoridades, entrenadores, padres de familia y los deportistas, también existe la factibilidad de basarnos en artículos científicos debido a que no existe documentos oficiales, que ayuden con la promoción, ejecución y difusión con respecto a la problemática detectada, con respecto a la parte financiera los gastos de principio a fin serán cubiertos por el investigador.

Objetivos

Objetivo general

- Establecer cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Objetivos específicos

- Diagnosticar los factores endógenos, que afectan al rendimiento deportivo de BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán.

- Identificar los factores exógenos, que están afectando el rendimiento deportivo del BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán.
- Evaluar las capacidades condicionales y coordinativas de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán.
- Evaluar los fundamentos técnicos de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios de desarrollo condicional, coordinativo y técnico para mejorar el rendimiento deportivo de BMX.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los factores endógenos, que están afectando el rendimiento deportivo de BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuáles son los factores exógenos, que están afectando el rendimiento del BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?
- ¿Cuáles son los resultados de la medición de las capacidades condicionales y coordinativas, de los deportistas del BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán.
- ¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios de desarrollo condicional, coordinativo, y técnico ayudará en el rendimiento deportivo del BMX?

Formulación del problema

¿Cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Fundamentación teórica

Cada ser humano es capaz de desarrollar y cumplir múltiples funciones, evidenciando un comportamiento dado, que depende de una serie de factores endógenos y exógenos, que influyen en su manera de vida, para ello se debe tratar de descubrir estos factores que están influyendo en los niños, a través de una investigación.

Muchos personajes que están al frente de la preparación deportiva, siempre están preocupados en saber que realmente está pasando con los deportistas, que factores influyen para que los niños no alcancen un buen d rendimiento, pues muchos tratan de identificar el método apropiado para descubrir para descubrir el talento deportivo en los niños que se inician en la práctica del deporte, con el fin de orientar sus potencialidades hacia el alto rendimiento, sigue siendo una de las prioridades de todos los países que se preocupan por su desarrollo deportivo, basando su trabajo en detección de talentos para consolidar la reserva deportiva que nutra los procesos orientados hacia el alto rendimiento de la formación deportiva.

Dentro de la preparación deportiva que inciden en la iniciación deportiva, esta como principal protagonista está el sujeto mismo, en este caso el deportista de bicigrós de BMX, este deportista está determinado, por el nivel de las capacidades motoras y coordinativas, capacidad para consumir oxígeno, está la talla, la relajación, la coordinación, predisposiciones psicológicas individuales. Estos factores endógenos se

refieren a la parte inferior, lo que viene desde el interior de las personas, es decir ya viene consigo mismo, como la herencia deportiva, motivación deportiva, valores, historial deportivo

1.2 Factores endógenos

Los factores endógenos en el deporte son los que crean la necesidad de cambiar alguna estructura de comportamiento, estos factores provienen del interior de alguna organización y son producto de su interacción de sus participantes y de la tensión provocada por la diferencia de objetivos e intereses. Estos factores endógenos son unos de los factores genéticos como su nombre indica, están constituidos por el potencial transmitido por los progenitores al niño. Las circunstancias personales, familiares raciales y sexuales desempeñan, por tanto, un papel importantísimo en ellos. Estos factores son genéticos y, por tanto, no modificables artificialmente y constituyen la base principal sobre la que se desarrollará el nuevo ser humano.

Los principales factores endógenos en el deportista de BMX son, predisposición innata (genética). Es decir, aquí viene dada por las condiciones físicas, técnicas, psicológicas innatas, que lo llevan en su sangre, es decir que fueron transmitidos por sus progenitores, por ejemplo, la herencia deportiva, el carácter, el temperamento con que se asume tal o cual preparación, también sucede situaciones en el entrenamiento, que cuando para unos deportistas del BMX es fácil realizar un entrenamiento, para otros es considerado como un estrés insostenible. (Weineck J. , 2001, pág. 144)

Los factores endógenos son condiciones internas que cada deportista que entrena el BMX, trae consigo, siendo esta disciplina un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzos cíclicos y de esfuerzos de resistencia específica, es un deporte donde predomina la velocidad, la fuerza, la potencia y la capacidad anaeróbica, que

varios estudios demuestran que son condiciones innatas, por ejemplo un velocista reacciona rápido ante un estímulo, es decir estos deportistas ya nacen con estas condiciones como el carácter y el temperamento, para enfrentar cualquier situación que se le presentare, lo soluciona fríamente, sin estresarse y sin temor a equivocarse.

1.2.1 Herencia deportiva

En el mundo del entrenamiento deportivo, siempre ha existido el dilema que el deportista nace o se hace y para despejar estas inquietudes se ha formulado muchas investigaciones con respecto a las características genéticas de los grandes deportistas. Así se han encontrados genes relacionados con la altura, el sexo, el consumo máximo de oxígeno y las características de los músculos esqueléticos. Sin embargo, investigaciones recientes han revelado que la genética es algo más que la herencia de genes y que los genes se “activan y desactivan” en función de las condiciones ambientales, entre las que se incluyen el entrenamiento deportivo.

Históricamente se relacionaba al talento deportivo con la herencia genética. Así Galton proponía que el genio se hereda, indicado es muy probable que esa no sea toda la historia ni la única. A partir de esas hipótesis se puede empezar a pensar que aquellos que emplean más y más tiempo en la solución de problemas difíciles son los que alcanzan altos niveles de pericia. Si el carácter excepcional de una competencia cualquiera fuera exclusivamente fruto de la herencia, debería mostrarse a lo largo de las generaciones y la evidencia nos muestra que no es así, y que es un tópico considerar que el niño con talento para el deporte no necesite del entrenamiento para llegar a ser un experto. (Lozano M. , 2007, pág. 33)

Se puede afirmar que un momento dado y con potencialidades diferentes, coexistirán una serie de individuos con unas oportunidades básicas equivalentes para

alcanzar el éxito deportivo. Dado por su puesto este hecho aquel que sepa gestionar de forma más adecuada el complejo proceso de la preparación deportiva será el que sobrepase a los demás y se constituirá campeón.

Como conclusión se manifiesta que la herencia deportiva depende de las horas de entrenamiento acumulado y de la experiencia deportiva, es decir si un deportista tiene las condiciones innatas, pero no se dedica responsablemente, no alcanzará el éxito deseado, que otro que está entrenando horas y horas en la disciplina deportiva de su afinidad y de manera particular el BMX, se necesita para ejecutar sus capacidades condicionales, coordinativas, técnicas y tácticas de mucha voluntad, perseverancia y voluntad, entonces un deportista nace y se hace para triunfar.

1.2.2 Motivación deportiva

Es difícil optimizar el dominio de un deporte si el deportista no posee la energía psicológica necesaria, si no percibe que es capaz de alcanzar ese reto (excelencia percibida) y está convencido de que es posible alcanzar el objetivo marcado, si no se manifiesta junto a la inteligencia para rendir en el deporte, la tolerancia emocional o psicológica, aquella que le permite soportar las horas de entrenamiento, que le dota de una fuerte percepción de competencia, de poseer los recursos necesarios para tener éxito en un deporte y que le ayuda a poner toda la predisposición cuando es necesario.

Es importante determinar los conceptos de motivación intrínseca y motivación extrínseca en el terreno deportivo, porque los diferentes tipos de motivación están asociados con diferentes resultados, altos niveles de motivación intrínseca están relacionados con el aumento de la diversión en la actividad y el deseo de afrontar desafíos, una mejor personalidad deportiva y una disminución del abandono deportivo. Por el contrario, una alta motivación extrínseca se ha asociado a un aumento de la ansiedad de los jóvenes deportistas.

La motivación intrínseca se refiere generalmente a involucrarse en una actividad por propia iniciativa y también al placer y satisfacción derivados de esta participación. Los deportistas que se comprometen con su deporte por placer que experimenta en su participación ejemplificación a los individuos que representan la motivación intrínseca. (Carlin, 2015, pág. 45)

Por el contrario, la motivación extrínseca se refiere a comprometerse en una actividad como medio para conseguir un fin y no su propio beneficio. Los deportistas que participan del deporte simplemente para complacer a sus padres o amigos, son ejemplos de individuos que representan la motivación extrínseca.

La motivación en el mundo de la práctica deportiva se la considera como un producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la práctica de alguno deporte, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento. De ahí la importancia de analizar, cuáles serán aquellos interés y motivaciones que impulsan a las personas a la práctica o abandono del deporte del BMX, sobre todo, teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental. La motivación en la preparación deportiva de BMX tiene un tratamiento especial por cuanto, los entrenadores, padres de familia juegan un papel preponderante dentro de los procesos de preparación de deportiva la motivación conduce al éxito o al fracaso todo depende como este motivado el deportista. Para mejorar esta preparación psicológica, se debe conseguir una adecuada preparación mental a través del entrenamiento psicológico, utilizando técnicas como la práctica imaginada, la hipnosis, técnicas de relajación y de concentración.

Las necesidades, motivos, sentimientos, intereses y opiniones de cada jugador son muy distintos. Sólo se pueden dirigir y mejorar las conversaciones

individualizadas. Los slogans generalizados, tal como se dicen en las reuniones de los deportistas y durante el descanso, solo pueden ser un complemento. Hay que llamar la atención a los jugadores hacia la unión entre la motivación y la acción táctica. La motivación adecuada se consigue generalmente a través de pocas, pero acertadas palabras a menudo se destruye con muchas y sobre todo, demasiado complejas indicaciones tácticas. La motivación de los deportistas es un espejo del entrenador.

1.2.3 Valores

Mucho se ha dicho y escrito sobre la importancia que tiene en la formación de los niños, como vehículo transmisor de valores, la práctica del deporte. Del mismo modo, resulta un hecho incontestable que el deporte hoy en día goza de un ineludible potencial socializador, potencial que puede tener consecuencias negativas o positivas, según el modo en que se produzca, la interacción entre la persona que se asocia, los agentes socializadores y las situaciones sociales.

La práctica del deporte aparece por lo general asociada a valores y actitudes como la cooperación, el dialogo, el respeto, la responsabilidad, la sinceridad o la creatividad, ofreciendo así la posibilidad de reproducir valores de la sociedad en la que vivimos, como una educación de la conciencia colectiva, la participación y la convivencia pacífica, etc. Al mismo tiempo en el ámbito de las actividades físicas y deportivas todo el mundo parece estar de acuerdo en la que la práctica de estas se acompaña de un gran poder socializador, que aporta valores éticos y morales y que contribuyen a la formación del individuo. (Loza, 2010, pág. 20)

Igualmente se acepta de forma generalizada que conceptos, como compañerismo, espíritu de lucha, saber ganar, respeto por las normas, compañeros, adversarios, etc; se hallan estrechamente ligados a la práctica deportiva. Pese a ello el

enfoque educativo que proponen los educadores para el deporte en la escuela, en no pocas ocasiones se quedan en meras especulaciones teóricas ya que en la práctica diaria de las actividades físicas deportivas en el ámbito escolar sigue muy próxima al planteamiento tradicional, en el que el rendimiento, la búsqueda de resultados siguen predominando. De este modo en la práctica diaria no siempre se sabe cómo mostrar el auténtico valor del deporte como formador de personas, son sus valores sociales y personales.

Sin embargo, como cualquier otra actividad humana, al tiempo que el deporte bien aplicado puede estimular un sentimiento de juego limpio, un respeto por las reglas, un esfuerzo coordinado, la subordinación a los intereses del grupo si es mal utilizado, puede estimular la vanidad personal, el deseo imperioso de victoria, el odio a los rivales; etc.

Las actividades físicas y deportivas de tipo educativo, son aquellas cuya pretensión fundamental es contribuir al desarrollo armónico de la persona y a potenciar los valores de la misma. Dicho de otra manera, persigue lo que actualmente se entiende como educación o formación integral del individuo.

Los aplicables a cualquier situación interpersonal: Igualdad, justicia, libertad, solidaridad y tolerancia. Los que sirven para enjuiciar: Abertura a los demás, benevolencia, cooperación, respeto, amor, amistad, consideración.

Estos valores, muy aptos para guiar las relaciones personales se pueden aplicar tanto en ámbitos de pequeños colectivos como en ámbitos más amplios, Los que influyen en cualquier relación humana, capacidad crítica y autocrítica, autonomía, responsabilidad. En toda práctica deportiva se debe inculcar valores positivos que coadyuven al mejoramiento del rendimiento, entre los principales

se destacan, cooperación, respeto, tolerancia, autonomía, responsabilidad, perseverancia, honestidad. (Loza, 2010, pág. 22)

El juego y el deporte, son las formas más comunes de entender la educación física en nuestra sociedad, por ello de aprovecharse como un elemento motivador, potenciando actitudes y valores positivos. El deporte mejora los reflejos y la coordinación, aporta sensación de bienestar, estimula la iniciativa, canaliza la agresividad y favorece el autocontrol. El deporte nos enseña además aceptar y superar las derrotas, asumir las responsabilidades y aceptar las normas. Favorece y mejora la autoestima y nos enseña a ser disciplinados.

1.2.4 Historial deportivo

En este historial deportivo lo que pretende conocer si sus padres practicaron algún deporte, perteneciendo algún club o federación, también se desea conocer si tuvieron logros a nivel de la provincia, otros aspectos que se desea conocer de los deportistas es el nivel de logros a nivel local, provincial, cuantos, a nivel nacional cuantos, cuantas medallas de oro, plata, bronce, a nivel local, provincial y nacional , otra pregunta a participado a nivel internacional, ha conformado la selección nacional. También se desea conocer cuántos trofeos ha ganado esta modalidad.

Dentro de su historial deportivo van a salir los puntos fuertes y débiles y como combatirlos para superar y obtener buenos resultados, no todos los miembros del club tiene características favorables, para la práctica del BMX, también se debe averiguar cuantos años viene practicando esta disciplina deportiva y tiene hermanos que hayan practicado y que logros han obtenido, estos aspectos son muy fundamentales a la hora de planificar dentro de los procesos de entrenamiento deportivo de esa modalidad deportiva. Dentro del historial deportivo se debe averiguar los records, las mejores marcas y también averiguar si es un talento deportivo, ya que la genética y el historial

deportivo van paralelamente. También debemos tomar en cuenta las características individuales del corredor, llegando a obtener una técnica personal lo más cercana posible al modelo ideal o cada uno tiene su estilo ideal. Historial de actuación rival y rankings en diferentes eventos de diferentes niveles.

1.3 Factores exógenos

Los factores exógenos que son todos aquellos que vienen a presentarse fuera del deportista, son externos al estado biológico del individuo como lo es el día, este puede ser soleado o lluvioso, caluroso o frío, al ambiente, el medio social es decir el contexto o el Club, hay muchos factores, que entre deportistas hay rivalidad, no tienen una buenas relaciones, también se ve afectado por el lugar donde vive, también influye mucho, las familias con las que se desenvuelve, es decir hay padres que apoyan a que sus hijos entrenen, hay otros que frenan las aspiraciones del niño y otros padres de familia que no opinan ni en bien ni en mal, todos estos factores como las instalaciones, y material, afectan al rendimiento deportivo.

Pero con el trabajo de esta investigación lo que se pretende descubrir que factores están afectando al proceso de entrenamiento, del BMX, por que no se está alcanzando los resultados esperados, a corto y largo plazo, para ello se debe elaborar varios instrumentos para recabar la información relacionada con el problema como la encuesta aplicada a los entrenadores y padres de familia y una ficha de observación y test para indagar los aspectos físicos, técnicos y tácticos de este deporte, que una de las principales limitantes es que no existe una bibliografía actualizada sobre el tema de investigación. (Weineck J. , 2001, pág. 144)

Los factores exógenos son los factores externos, que están afectando de una manera directa e indirecta al buen desenvolvimiento de la práctica de este novel

deporte, apreciados por muchos niños, porque les gusta mucho por lo novedoso, pero lamentablemente no se ha obtenido buenos resultados deportivos en los últimos años.

1.3.1 Instalación y material

Se refiere al circuito y material que debe tener los Clubes con todas las normas técnicas a nivel internacional, con el propósito que los deportistas se adopten a la exigencias deportivas con talla nacional e internacional, pues lo ideal de una pista de BMX, debe reunir las siguientes condiciones como un circuito con 8 carriles, cuestas, curvas, montañas y todo lo necesario para el ejercicio de este deporte, También ha sido dotado de vestuarios, baños, oficinas, control de acceso y un graderío para los espectadores.

Con respecto a las instalaciones y materiales se refiere al diseño de la pista en la que se disputa la carrera, se refiere al plano con medidas oficiales, distribución de obstáculos, forma del trazado, superficie de terreno. También dentro de los materiales, está la vestimenta de los deportistas uniforme colorido, casco y una buena bicicleta, que le ayude en la competencia.

1.3.2 Contexto o el club

El contexto es el lugar donde se desenvuelven los deportistas, es decir el club donde se encuentra rodeado de autoridades, entrenadores, monitores y compañeros deportistas de trabajo, cada uno aparentemente debe trabajar bajo un mismo objetivo, pero lamentablemente no es así porque ya empiezan los problemas por errores, que se comete, el contexto influye positiva o negativamente y eso es uno de los factores fundamentales que afectan al rendimiento deportivo de los bicicrocistas.

Por último, el contexto en el que vive la persona es importante, ya sea un contexto socioeconómico de orden profesional, o un contexto geográfico, pues la práctica se verá condicionada si vive en la montaña, junto al mar, en el campo,

etc. El deportista puede ser un habitante de la ciudad o de sus afueras y escoger la disciplina y el método de entrenamiento que mejor se avenga con su situación. (Loup, 2016, pág. 56)

El contexto en el club de ser completamente contagioso, es decir deben perseguir objetivos, que les ayuden a mejorar el rendimiento deportivo, es decir aquí el deportista debe tomar las decisiones, los entrenadores y padres de familia deben motivar permanentemente a los deportistas para que en club vivan un ambiente positivo y lleno de triunfos para alcanzar el rendimiento del BMX, y ubicarle en el lugar que se merece, en el contexto local, regional, nacional e internacional.

1.3.3 Padres de familia

Los padres de familia tienen que apoyar las decisiones de los entrenadores y dejarles trabajar, porque si no lo hacen perjudicaran a sus hijos y al club. Demos animar a los niños a disfrutar y a esforzarse al máximo. Ya los padres a dejar disfrutar a los hijos sin ahogarlos con presiones, que sean felices jugando. Padres y familia son los primeros que influyen y deciden sobre la práctica deportiva de sus hijos. (Alvarez, 2011, pág. 35)

En estas edades tempranas a veces el padre de familia comete grandes errores a veces piensan que los niños son adultos en miniatura, los padres de familia reclaman a los entrenadores de que porque no es campeón igual de la misma edad, e inclusive se empieza a que los niños sean campeones a tempranas edades, saltándose etapas de entrenamiento, es decir la edad biológica y cronológica, esta situación es lamentable a veces los señores padres de familia ya se creen entrenadores y ellos están indicando que es lo que deben hacer en la pista de BMX, todas estas situaciones antes enunciadas ha perjudicado al deporte y los logros deportivos, si bien es cierto a los niños no se les

debe solicitar resultados, sino estas sentadas las bases aeróbicas y anaeróbicas necesarias y además los gestos técnicos deben ser impartidos sin ningún error técnico.

1.3.4 Entrenador

El entrenador de BMX debe conducir el aprendizaje del atleta introduciendo progresivamente nuevas posibilidades de ejecución de las técnicas y tácticas que se han descrito, en base a diferentes estrategias, pero manteniendo constantemente la idea de evaluar el mantenimiento los ítems del rendimiento, en el caso de modificarse, si lo hacen dentro de las bases biomecánicas o de razón adecuadas. La breve duración de las competiciones de BMX, su carácter de oposición y contacto con los rivales, y su elevado factor de riesgo, hace necesario que tanto el entrenador como los deportistas conozcan los fundamentos técnicos, tácticos de la especialidad. Todo ello nos lleva incidir en el trabajo de la técnica de una forma asilada para su depuración, pero sin descuidar un rico contexto táctico en la prescripción del entrenamiento, a incidir en el análisis estratégico con el objeto de favorecer la posterior y adecuada decisión táctica.

Entre las principales características o funciones que debe desempeñar un buen entrenador para tener éxito en los procesos de formación deportiva son las siguientes primeramente que tenga características de un buen liderazgo, profesor organizador, planificador, motivador, guía, consejero, capaz de fomentar una adecuada disciplina, poseedor de amplios conocimientos, habilidades para enseñar, cualidades propias entusiasmo naturalidad, actuación conforme a criterios propios), que sepa trabajar en equipo, capaz de crear un clima de éxito. (Medrano, 2004, pág. 33)

Como síntesis de lo dicho hasta ahora, podemos destacar la idoneidad de que los entrenadores profundicen en conocimientos sobre los aspectos específicos del deporte, sobre pedagogía didáctica y metodología, así como que conozcan en profundidad a

sus deportistas. Entre las características prioritarias del entrenador se puede citar las siguientes. Trabajador, organizado, exigente, legal, optimista, sincero, líder carismático, responsable, creativo, con actitud activa y motivante, crítico, reflexivo. El entrenador debe poseer amplios conocimientos con respecto a la disciplina del BMX a nivel internacional, capaz de superar cualquier dificultad que presentaren los deportistas.

1.3.5 Preparación física

Es el conjunto de actividades que persiguen el desarrollo de las capacidades orgánicas para la realización más eficaz del rendimiento físico. De manera general, se establecen que el objetivo de dicha preparación es la mejora de la condición física, entendida esta como la suma ponderada de las cualidades físicas (fuerza, resistencia, amplitud de movimiento y velocidad). Mediante esta preparación se intenta llevar al máximo del potencial genético el componente de las capacidades orgánicas de la persona. La preparación física se suelen diferenciar tres formas.

La preparación física general, que se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas no específicas del BMX pero que influyen directamente en el resultado físico deportivo. Esta preparación es una preparación orgánica genética buscada para obtener un estado correcto de salud y la base para soportar cualquier tipo de preparación físico deportivo. Este tipo de preparación debe desarrollarse durante la iniciación deportiva, por medio de juegos simples, pre deportivos, trabajos multilaterales, sin llegar a la especialidad deportiva. (Feriche, 2003, pág. 23)

Con respecto a la preparación especial en los deportistas que entrenan el BMX, se refiere al desarrollo de aquellas cualidades específicas para una actividad físico

deportivo concreta. Para su correcta aplicación es preciso conocer perfectamente que requerimientos físicos supone la actividad a entrenar.

Cada deporte tiene sus características específicas y de manera particular el BMX, que se necesita gran esfuerzo y se trabaja cualidades físicas como la velocidad, fuerza, potencia, fuerza explosiva, velocidad de reacción, es decir es un trabajo a cíclico que está cambiando constante mente sus velocidades, para ello se necesita un entrenamiento específico para aplicar la técnica, la táctica de manera adecuada, a la hora de participar en eventos, locales, regionales, nacionales.

1.3.6 Construcción de un alto nivel de habilidad motora

Aquí en esta fase del entrenamiento del BMX se necesita del desarrollo de una técnica eficaz, fundamentalmente en la conjunción exacta de las cualidades físicas requeridas en un gesto deportivo. En muchos casos, este tipo de preparación se basa en la propia ejecución del gesto. Es posterior a las dos anteriores y generalmente se aplica en periodos de competición.

Cuando se realiza el trabajo de preparación física hay que tener en cuenta una serie de consideraciones para no cometer errores importantes. La primera refleja la necesidad de conocer el nivel inicial de condición física para aplicar las cargas correspondientes a ese nivel. En segundo lugar, es necesario prevenir lesiones cuidando mucho los calentamientos de las sesiones y no apresurándose en el trabajo del componente físico orgánico. (Feriche, 2003, pág. 23)

Una tercera consideración indica la necesidad de utilizar ejercicios compensatorios para el desarrollo armónico del cuerpo. Y en cuarto lugar se debe considerar la correcta aplicación de los principios de entrenamiento, cuidando la adecuada aplicación de las cargas y los periodos de recuperación en los niños

deportistas de BMX. En este sentido, se puede ir estableciendo algunas relaciones que se presentan este tipo de preparación con la preparación biológica.

1.3.7 Preparación técnica

Esta preparación se fundamenta en el conjunto de medios que permiten el dominio de la ejecución óptima de un gesto motor. La técnica se basa en leyes biomecánicas que indican como debe ser realizado un gesto para obtener de él el máximo rendimiento. Pero la aplicación de estas leyes está en función de condicionantes individuales de cada sujeto, como puede ser por ejemplo un defecto estructural o morfológico que impida una correcta ejecución de la cadena cinética de movimientos necesarios para la realización de un gesto. “La asimilación y automatización del estereotipo o modelo gestual son por tanto premisas fundamentales en este tipo de preparación”. (Feriche, 2003, pág. 24)

En la preparación técnica se puede diferenciar también dos formas fundamentales:

General: el aprendizaje de aquellas gesto formas específicas requeridas para la obtención del máximo rendimiento en un deporte concreto y por tanto, para la competición.

Especial: Aprendizaje de aquellas gesto formas específicas requeridas para la obtención del máximo rendimiento en un deporte concreto y, por tanto, para la competición.

La técnica quizás podríamos decir que es la habilidad más importante en la enseñanza del BMX, es necesario conocer las habilidades o fundamentos técnicos específicos de este para poder desarrollar cualquier otra acción táctica o estrategia. En una primera definición Grosser y Neumaier definen el concepto de la técnica deportiva como el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva. El entrenamiento de la técnica en el BMX se referirá al aprendizaje motriz de la habilidad

específica concreta y a la realización de esta de la forma más coordinada y económica posible conforma al objetivo planteado. A lo hora de trabajar la técnica en el BMX tendremos que tener en cuenta dos factores influyentes en el desarrollo de la técnica deportiva, por un lado, el material a utilizar y por otro, el reglamento de vigor. La técnica tiene una gran importancia en el BMX, siendo este un deporte psicomotriz individual con oposición lineal.

1.3.8 Preparación táctica

Es entendida como el conjunto de medios que aseguran el buen empleo de los medios técnicos en el desarrollo de la actividad deportiva con el fin de conseguir los objetivos del juego. En concreto, táctica se define como la aplicación de la técnica en el momento oportuno, lugar adecuado y en la forma precisa. Para conseguir su desarrollo es necesario seguir una evolución lógica que se puede plantear en dos fases diferentes. En la primera se lleva a cabo un trabajo de táctica individual, enseñando los medios técnicos adecuados para cada situación de juego. “Con ello se consigue mejorar la inteligencia motriz del individuo sobre todo en lo que respecta a la adecuada toma de decisiones que requiere la práctica deportiva de cualquier especialidad”. (Feriche, 2003, pág. 24)

La táctica es uno de los pilares básicos sobre los que se asienta la forma de entender enseñanza del deporte, principalmente cuando existe oposición o condicionantes resultado en nuestro rendimiento sobre la pista de BMX. Otra definición del término táctica podría ser “plan preciso de procedimientos con respecto a grupos de individuos y asociaciones con alternativas para poder reaccionar ante el oponente, también se entiende por capacidad táctica a la facultad de un atleta a la hora de utilizar sus capacidades físicas y psíquicas, las habilidades motoras y tácticas en

condiciones de competición para solucionar los problemas que se planteen, ya sean individuales y colectivos.

También se la considera a la táctica como un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión que permite regular a corto plazo una sucesión lógica de acciones sujeta a una representación bien delimitada de sus objetivos, de forma que sea posible un éxito deportivo frente a los adversarios.

1.3.9 Características del deportista

El carácter de un jugador se identifica por numerosos, y a veces contradictorias, peculiaridades por ejemplo:

- Valiente/ temeroso
- Decido/ prevenido
- Impulsivo/ reflexivo
- Optimista/pesimista
- Seguro de sí mismo /inseguro
- Abierto hacia los demás/ cerrado (Bauer, 2000, pág. 18)

También estas peculiaridades influyen en la forma de juego del jugador, en su capacidad de rendimiento potencial, en su capacidad de rendimiento potencial y el lugar que ocupa dentro del club.

Por lo tanto, el entrenador debería estar también interesado en fomentar estos factores, para obtener el mejor rendimiento.

Las características de la personalidad, como valor, disposición al riesgo y responsabilidad, son indispensables para muchas acciones tácticas. El entrenador suele ser una imagen a imitar: Anote. Un entrenador con miedo tiene jugadores con miedo, un jugador que se arriesga tiene jugadores que se arriesgan. Hay que inculcarle al jugador la confianza en su rendimiento y en sus

capacidades. Un medio probadamente eficaz para ello son las conversaciones individuales ya mencionadas. (Bauer, 2000, pág. 92)

El entrenador del BMX, siempre debe inculcar a sus deportistas a que sean decididos, que se arriesguen a cumplir con los retos que se propongan, solo así alcanzaran el éxito deseado con respecto al rendimiento.

1.4 Rendimiento deportivo del BMX

El estudio del rendimiento humano analiza los procesos que se dan al realizar un trabajo especializado, estudia el desarrollo de las habilidades e intenta identificar los factores que restringen diversos aspectos del rendimiento. Procura desglosar las tareas complejas en sus componentes elementales y formular cálculos cualitativos sobre la capacidad del hombre en cada una de sus funciones fundamentales. Siendo factible hacer predicciones acerca de la capacidad del hombre para poner en práctica habilidades de carácter complejo.

El rendimiento deportivo puede analizarse desde cuatro perspectivas científicas diferentes: pedagogía del entrenamiento, físico, fisiológico y psicológica.

Desde el punto de vista de la pedagogía del entrenamiento, el rendimiento es la unidad entre la realización y el resultado de acción deportivo motriz o una secuencia de acciones.

Desde el punto de vista de la física, el rendimiento es el coeficiente entre el trabajo y el tiempo empleado para ello. Desde el punto de vista de la fisiología, el rendimiento es la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo. Desde el punto de vista de la psicología, el rendimiento es la consecución de capacidades específicas cognitivas, afectivas y psicomotrices.

Capacidad de rendimiento: es la totalidad de las condiciones motoras, psíquicas y senso cognitivas que posee el deportista para el rendimiento deportivo. Para

estimar la capacidad de rendimiento en un joven deportista, hemos de conocer su edad biológica y distinguir las llamadas fases sensibles, entendidas como determinados periodos del proceso de desarrollo del ser humano en los cuales, si se les somete a ciertos estímulos, se relaciona con una adaptación de mayor intensidad que en cualquier otro periodo. (Feriche, 2003, pág. 39)

Para analizar el nivel del rendimiento deportivo del BMX, se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos principales que ayudan a detectar si está el rendimiento en forma aceptable o que hace falta hacer para mejorarlo, para ello se debe tomar muy en cuenta la condición física, técnica, y psicológica) y otras influencias en una disciplina determinada.

1.5 Capacidades condicionales

Las capacidades condicionales vienen determinadas principalmente por factores energéticos que se liberan del proceso de intercambio de sustancias del organismo humano, producto del trabajo físico que realizan los niños, a la hora de realizar esfuerzos en la disciplina de BMX, ellos en estos procesos de entrenamiento utilizan la resistencia, que es la base para realizar los demás movimientos, la velocidad, la totalidad de la prueba es anaeróbica y a cíclica ,es decir que hace permanentes cambios de velocidades, se necesita de la velocidad de reacción, la fuerza, que también utiliza la velocidad más fuerza, da como resultado la potencia, también se necesita esfuerzos de mucha explosividad.

1.5.1 Velocidad

Clasificar la velocidad dentro de las capacidades condicionales o ver en ella una unión entre las capacidades condicionales y coordinativas corresponde a modelos teóricos y a modelos de pensar tradicionales de la teoría del entrenamiento.

Las capacidades de velocidad deben considerarse y por consiguiente, entrenarse como un ámbito de capacidad en sí mismo, tanto en la teoría como en la práctica del entrenamiento. Dentro de los rendimientos deportivos complejos en deportes y otras disciplinas, aparecen los rendimientos de velocidad más diferente posible, de modo que la distinción entre rendimientos de velocidad cíclicos y a cíclicos es válida en la mayoría de sus formas de manifestación solamente como la categorización aproximada. Puesto que las capacidades de velocidad ejercitan de manera diferente determinadas dimensiones de las capacidades psíquicas y neuromusculares, tanto de las que regulan el movimiento como de las electromecánicas que forman la fuerza. (Ostrowski, 2004, pág. 96)

Las capacidades de velocidad se muestran en la reacción más rápida posible a los estímulos o señales en relación con los rendimientos deportivos complejos y en la realización de movimientos con la menor resistencia posible y la más alta velocidad.

La calidad de capacidades de velocidad no sólo tiene una gran relevancia para todas las disciplinas deportivas, sino al mismo tiempo también para el control y la formación del desarrollo físico y motor. Esta es la razón por la que hay que conceder la mayor importancia al desarrollo de las capacidades de velocidad, sobre todo el entrenamiento infantil.

Los rendimientos de velocidad tienen siempre un componente de movimiento concreto cíclico o a cíclico y se muestra con velocidad de reacción, capacidad de aceleración o como resolución del movimiento con mayor velocidad posible. El objetivo del desarrollo y con ello, del entrenamiento de los rendimientos de velocidad es por tanto la resolución de movimientos de las técnicas y de sus variantes con la velocidad individual óptima. El alto grado de dependencia de las capacidades de

velocidad y del aprendizaje condiciona que el estado propicio de aprendizaje en la infancia deba aprovecharse para la adquisición de las capacidades de velocidad.

La velocidad se clasifica de la siguiente manera velocidad de reacción, velocidad de aceleración positiva, fase de velocidad máxima invariable, fase de la velocidad de creciente. Estas caracterizaciones en fases se orientan en gran medida a los sprints de corto recorrido con salidas (atletismo, natación, sprint ciclista, BMX).

1.5.2 Fuerza

La fuerza puede ser definida como la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular de forma estática (isométrica) o dinámica (isotónica). La fuerza muscular es la capacidad de activar todos los músculos del cuerpo, es necesaria para todo el movimiento humano, y por ello, para la realización de toda técnica deportiva. En el campo del bicigrós o BMX se necesita de mucha fuerza, especialmente la fuerza explosiva, para la realización de la ejecución de los gestos técnicos de manera adecuada.

A la fuerza se la considera como la cualidad física básica, dado que está determinada por los procesos de metabolismo energético y las condiciones orgánicas musculares del hombre, esta fuerza muscular se desarrolla con el acondicionamiento físico y también condicionan el rendimiento deportivo. Todas las actividades físico deportivas requieren del trabajo de fuerza sin ninguna excepción. (Blanco, 2004, pág. 10)

En el deporte del BMX, se necesita de fuerza para realizar las aceleraciones de todo el trayecto de la pista que constituye un terreno irregular, con subidas y bajadas y curvas, que necesitan de una fuerza explosiva para poder el tramo sin ninguna dificultad.

Los músculos humanos trabajan generalmente en forma concéntrica, pero con fases iniciales o terminales de contracción excéntrica o isométrica. Por eso, en la actividad motriz del hombre interviene ante todo el trabajo auxotónico, con modificación simultánea de la longitud y tensión del músculo.

1.5.3 Clasificación de la fuerza

1.5.3.1 Fuerza máxima

Es la capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción voluntaria estática o dinámicamente. Es la mayor carga que un sujeto puede levantar en un movimiento (1 RM Repeticiones Máxima = Fuerza máxima dinámica no se aplica en los infantes, ni este deporte, lo que se aplica para el entrenamiento es la fuerza explosiva, que es la combinación de la velocidad más fuerza.

Este tipo de fuerzas aparece al superar resistencias máximas con velocidad constante y muy baja, no importa el tiempo empleado, sino la carga superada, por ello se denomina también fuerza lenta, al referirse a su carácter aparentemente lento. Ejemplo típico es el deporte de halterofilia. (Blanco, 2004, pág. 16)

Depende de la sección transversal del músculo, número de fibras y de la coordinación intramuscular (activación sincrónica de las unidades motoras). También de la estructura muscular, longitud de las fibras, ángulo de tracción, coordinación intermuscular, velocidad de contracción muscular, fuentes energéticas, características antropométricas, extensión previa del músculo, y otros factores como la motivación, edad, sexo, nivel de entrenamiento y condiciones genéticas.

1.5.3.2 Fuerza rápida, fuerza veloz o potencia

Es aquella fuerza que aparece cuando se vence una resistencia no límite con la máxima velocidad de ejecución. Ejemplo el BMX, es la capacidad neuromuscular de

superar con alta velocidad de ejecución y/o con una alta frecuencia ejecutiva resistencia bastante elevadas.

1.5.3.3 Fuerza resistencia

Este tipo de fuerza depende fundamentalmente de la duración del esfuerzo, pudiendo ser anaeróbico láctica (energía proporcionada por la glicosis anaeróbica) mixta (cuando interviene junto a ella el sistema aeróbico oxidativo o aeróbico (cuando es etc. último el encargado de suministrar el ATP con presencia suficiente de oxígeno.

La potencia y la fuerza resistencia pueden iniciarse desde 8 a 12 – 13 años con poca carga y alta velocidad o lato número de repeticiones. Esto es posible al depender del desarrollo de la capacidad de contracción de las fibras musculares, la maduración del sistema nervioso central (movilidad de los procesos de excitación e inhibición), el desarrollo de la capacidad refleja de los músculos. (Blanco, 2004, pág. 16)

1.5.4 Resistencia

Es la capacidad de realizar una actividad independientemente del deporte durante el tiempo prolongado. Es aeróbica también implica algo anaeróbico. La resistencia es una capacidad física básica del ser humano, necesaria para realizar ejercicios y actividades físicas deportivas que requieren movimientos de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. “Durante el ejercicio, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos, eliminar el dióxido de carbono y recuperase del esfuerzo realizado”. (Piñeiro, 2006, pág. 40)

Las fuentes de obtención de energía son los carbohidratos, las proteínas y los lípidos. Dependiendo de la duración y la intensidad del ejercicio se puede utilizar una vía metabólica con preferencia sobre los demás, o bien las tres simultáneamente en

diferentes proporciones. Además, como se observa la proporción de utilización de cada vía metabólica varía a lo largo del tiempo.

1.5.5 Tipos de resistencia

La resistencia aeróbica se produce en presencia de O₂, la resistencia aeróbica es la aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de O₂ a la sangre permite cubrir las necesidades del gasto muscular. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve, es decir, se establece para soportar esfuerzos prolongados, en el deporte de BMX se necesita como en todos los deportes una resistencia de base, para poder soportar esfuerzos prolongados.

La resistencia anaeróbica hace referencia a una intensidad de ejercicio mayor que la anterior, por encima de la cual empieza a aumentar de forma progresiva la concentración de lactato en sangre sin haber posibilidades de eliminarlo a la misma velocidad que se produce, a la vez que la ventilación se intensifica también de una manera desproporcionada con respecto al oxígeno consumido.

El atleta a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, necesita más energía.

Al principio cuando la intensidad no es muy alta predomina la vía aeróbica, sin embargo, según va aumentando la intensidad, se va necesitando un mayor aporte de oxígeno. De esta forma se llega a un límite de intensidad a partir del cual la vía aeróbica se ve saturada y la única manera de aumentar la producción y consumo de energía es a través de las vías anaeróbicas. (Piñeiro, 2006, pág. 52)

El trabajo de los deportistas de BMX, es más anaeróbico, porque la prueba dura apenas unos 40 segundos y su trabajo es más explosivo, es decir se necesita una fuerza capaz de que puede desplazarse a la mayor velocidad y con gran potencia.

1.5.6 Flexibilidad

La flexibilidad es la cualidad física más importante dentro de las capacidades condicionales, porque es una cualidad física, que conforme avanza la edad, empieza a decrecer, es por ello que se les debe entrenar de manera adecuada, con el objetivo de mejorar la técnica y la amplitud de los movimientos o palancas que se necesita, para un mejor desenvolvimiento sea en la práctica o en la competencia, siempre en las planificaciones se debe hacer constar unos minutos para el desarrollo de la flexibilidad.

A la flexibilidad se la define como la capacidad para desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completo, sin restricciones ni dolor, influenciada por los músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas.

Es cierto que la flexibilidad puede ser desarrollada a cualquier edad mediante un entrenamiento adecuado; no obstante, la velocidad de progreso no será la misma en toda la edad, ni tampoco potencial de mejoramiento. Al respecto se manifiesta que las niñas son más flexibles que los niños y esta va decreciendo conforme avanza la edad. (Alter, 2004, pág. 81)

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible, la flexibilidad no genera movimiento, sino que la posibilita, por ejemplo, en el deporte de BMX se necesita amplitud de movimientos en las palancas de los miembros inferiores, para realizar el pedaleo. La amplitud puede verse alterada por algunos factores de tipo interno como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular y los factores externos son la edad, sexo, sedentarismo o incluso a la hora del día. Existe dos tipos de flexibilidad la estática y la dinámica.

1.6 Capacidades coordinativas

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de regulación motora. Ellas representan requisitos imprescindibles que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente. “Las capacidades coordinativas son atributos que poseen los deportistas para los plenos desenvolvimientos antes, durante y después de la práctica deportiva”. (Carrillo, 2004, pág. 96)

Las capacidades coordinativas dependen principalmente del conjunto de procesos de control de los diferentes segmentos corporales es decir la información que transmite o condiciona al deportista. Ellas condicionan el rendimiento del deportista, necesario en mayor o menor grado, para efectuar ciertas actividades físicas, por ejemplo, se observa y analiza si está bien hecho el ejercicio por el nivel de velocidad, calidad de aprendizaje, perfeccionamiento, estabilización y aplicación de las habilidades técnico deportivas.

1.6.1 Capacidad de acoplamiento

Es la capacidad para coordinar movimientos de las diferentes partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, en relación con determinados objetivos de acción dirigida al movimiento de todo el cuerpo. “Se expresa en la interacción de parámetros especiales, temporales y dinámicos de movimientos”. (Carrillo, 2004, pág. 96)

En el BMX, es necesaria una numerosos, diferentes y complicada armonización de movimientos de todas las partes del cuerpo, es decir tiene que sincronizar todos movimientos para obtener una buena técnica y de esta manera alcanzar el éxito

deseado, los deportistas se acoplan a los movimientos, luego de horas y horas de entrenamiento hasta alcanzar la habilidad necesaria.

1.6.2 Capacidad de orientación

“Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en espacio y tiempo referida a un campo de acción (por ejemplo en la práctica del BMX”. (Carrillo, 2004, pág. 97)

La percepción de la posición y del movimiento en el espacio, y de acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio, por ejemplo el deportista de BMX de tener este tipo de cálculo, con el objetivo de sacar ventaja ante los otros competidores, el deportista del BMX tiene que tener la capacidad de orientarse el momento de estar en la competencia, él debe saber cuándo debe atacar, como deben hacer los saltos y como rematar antes de terminar los diferentes tramos de la competencia.

1.6.3 Capacidad de diferenciación

Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cada parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Se basa en la diferenciación consciente y precisa de los parámetros de fuerza, tiempo y espacio en todo movimiento actual, con la representación de la secuencia de movimiento.

“La destreza como la capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos así la capacidad de decisión muscular, que conduce a una regulación consciente del tono muscular, son comprendidas como partes de la capacidad de diferenciación”. (Carrillo, 2004, pág. 97)

Esto puede observarse fácilmente en los esfuerzos por dominar el medio ambiente cuando tratamos de usar los medios que nos rodean, por ejemplo, el aire (dominio del aire de los que practican BMX)

1.6.4 Capacidad de equilibrio

Es la capacidad para mantener a todo el cuerpo en equilibrio estático se efectiviza durante las posiciones de descanso relativo del cuerpo y debe desarrollarse especialmente sí el deportista está ubicado en una superficie de apoyo pequeña u oscilante o en movimiento. “Funcionalmente, depende de la de la sensibilidad del aparato vestibular, pero especialmente de los analizadores táctiles y kinestésicos”. (Carrillo, 2004, pág. 98)

La capacidad de mantener en cuerpo en equilibrio dinámico se produce rápidos cambios de posición de todo el cuerpo, lo que representa un fuerte estímulo de aceleración. Es determinada funcionalmente por el grado de estabilidad del analizador vestibular. El equilibrio es una condición fundamental para cada acción de movimiento.

El equilibrio en el BMX es fundamental porque se necesita para mantenerse en la bicicleta y hacer cambios bruscos, por ejemplo, los saltos, las curvas, los desniveles del piso y cuando se tiene que enfrentar a adversarios que en las curvas les cierran y los deportistas sino tienen bien desarrollo el equilibrio pierden el control.

1.6.5 Capacidad de reacción

Es la capacidad para iniciar rápidamente y realizar en forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal. La reacción debe producirse en el tiempo más razonable y a una velocidad adecuada a la tarea, con la cual la mayoría de las veces la

reacción más veloz es también óptima. “Las señales para realizar una salida rápida pueden ser convencionales, acústicas o táctiles”. (Carrillo, 2004, pág. 98)

La capacidad de reacción tiene especial importancia en todos los deportes y de manera particular en el BMX, por que los corredores tienen que reaccionar ante un eventual, sonido y no perder ninguna fracción de segundo, porque este tiempo de reacción implica la ganancia o la toma de la punta, para ir adelante de todos los corredores o para ganar las curvas que son peligrosas y muchos deportistas se han caído y han tenido que abandonar.

1.7 Preparación técnica

La técnica tiene una gran importancia en el BMX, siendo este un deporte psicomotriz individual con oposición lineal, en los socio motrices colectivos pierde importancia pasando a ser un aspecto más secundario van algo más allá, añadiendo que la técnica tendrá gran importancia en todas aquellas tareas motrices cerradas, donde las variaciones son mínimas cada vez que realizamos el gesto deportivo en cuestión, “y donde no tenemos factores que pueden ser interrumpidos por los adversarios, como por ejemplo puede ser el inicio de la carrera en la valla de salida” (Mateo, 2006)

Establece que dependiendo de las características de cada práctica deportiva el trabajo técnico tendrá mayor o menor influencia en el rendimiento final de la actividad, encontrando enmarcadas las características del BMX en un segundo orden, con el que coincidimos ya que la complejidad de la planificación del entrenamiento deberá conjugar tanto el trabajo físico de fuerza-velocidad, el de resistencia anaeróbica, el

técnico, y la integración de todo ello en un planteamiento táctico en las sesiones de entrenamiento.

1.7.1 Importancia de la técnica

Distinguimos entre dos tipos de trabajo diferenciado y que debemos integrar en nuestra propuesta de actividad para el piloto de BMX, en un primer orden, el entrenamiento de las capacidades técnicas puras, como se define y contextualiza (serán las acciones básicas que cualquier piloto de BMX debe de ser capaz de realizar en las carreras de BMX, tales como: absorber, saltar, pedalear, salir en la valla, etc.) Estas acciones determinan en gran medida la calidad de un corredor, ya que serán las que limiten al piloto la velocidad a la que son capaces de desarrollar todas sus capacidades condicionales en las diferentes pistas de BMX. Y en un segundo orden, debemos contemplar un entrenamiento de las técnicas de carrera o complejas. Nos referimos a estas como las acciones técnicas atípicas que se dan cuando estamos en una carrera, son acciones que únicamente tienen lugar por la interacción con otros pilotos y a las cuales un corredor no suele estar acostumbrado. Estas acciones derivan de las diferentes tácticas que el piloto de BMX decide adoptar tras un evento puntual en competición, algunos ejemplos de estas acciones serían:

- Sacar el pie en una curva y volverlo a meter para proteger el espacio.
- Mantener la estabilidad ante contactos y empujones de otros rivales
- Realizar giros bruscos a altas velocidades debido a una obstrucción lineal de nuestra trayectoria por parte de un rival o debido a una caída justo delante de nosotros
- Reincorporarse a una carrera después de una caída (levantarse, correr, subirse a la bici y comenzar a pedalear).

- Hacer un *bunnyhop* (Acción de elevar las dos ruedas del suelo tras un impulso técnico del atleta encima de la bicicleta que conduce) para sortear a un piloto que cae delante. (Mateo, 2006)

Por ello que se cree importante cuando se hace referencia al entrenamiento técnico en el BMX poder contemplar los siguientes dos conceptos:

- Entrenamiento de la Técnica Pura. Entrenamiento de los gestos técnicos propios del BMX, con objeto de hacerlos lo más eficientes posibles. Contexto aislado.
- Entrenamiento de la Técnica de Carrera o Complejo. Entrenamiento en el que dotamos al sujeto de la mayor eficiencia posible en los diferentes recursos técnicos que se puedan dar en las diferentes adopciones tácticas en competición. Contexto real.

Por lo tanto, diremos que la perfecta ejecución de la técnica pura tiene que verse complementada con el mayor número y mayor eficiencia posible en la ejecución de recursos técnicos complejos, pues el entrenamiento de la técnica de carrera debe de servirle al piloto como un método enriquecedor ante situaciones reales de carrera, atípicas e impredecibles. (Mateo, 2006)

1.7.2 Características de la técnica deportiva en el BMX

Una vez definido el concepto de técnica debemos analizar las diferencias que existen entre realizar los diferentes modelos técnicos del BMX de forma individual o de forma colectiva. Así, a partir de las definiciones anteriores, se puede afirmar que:

La técnica individual será la realización de un gesto específico por parte de un corredor, de la forma más correcta posible y sin la influencia de factores que puedan

influir en la realización del acto motor (como por ejemplo la técnica de la valla de salida o el afrontamiento de un obstáculo definido mediante un gesto técnico concreto, manual, salto, etc.). (Mateo, 2006)

La técnica colectiva es la realización de los gestos deportivos de un corredor cuando se relaciona con el resto en competición (ejemplo: las diferentes variaciones del modelo de aplicación técnico ideal en función de la situación real).

1.7.3 Técnica a desarrollar en el BMX

Definimos las técnicas no aéreas como acciones técnicas desarrolladas sobre los obstáculos donde por lo menos una de las ruedas permanece en contacto con el suelo.

- a. Pedaleo: Acción cíclica de pedalear impulsando los pedales por medio de los pies.
- b. Pull: Acción coordinada de empuje de piernas y brazos que realizamos en las bajadas de los obstáculos.
- c. Paso por curva: Acción de dibujar la mejor trayectoria curvilínea en el desarrollo del trazado del circuito, en función de la y teniendo en cuenta las diferentes fuerzas que se experimentan para conseguir un objetivo concreto: ganancia o pérdida de velocidad, adelantamiento...
- d. Técnica de salida en la valla: Gesto complejo mediante el cual iniciamos la acción en la pista.
- e. Manual: Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, hasta la inicial de la recepción, consiguiendo en el transcurso de la acción un aumento de velocidad. (Mateo, 2006)
- i. Manual resultante de obstáculo: Técnica resultante del impulso (flexión/extensión de la articulación de la rodilla), que conjugada con la inclinación descendente del

obstáculo produce la acción de levantamiento de la rueda delantera para sobrepasar el siguiente obstáculo.

- ii. **Nose-manual:** Acción de pasar rodando por el obstáculo con la rueda delantera para impulsar la bicicleta al descender por la recepción del mismo.
- f. **Absorción:** Gesto técnico que mantiene a la bicicleta sobre el terreno, evitando despegues innecesarios. Corresponde a la acción de elevar la rueda delantera y mantenerla en equilibrio desde la parte anterior a la rampa del salto ($\leq 1,5$ m.). Dicha rueda contacta con el terreno en la cima o inicio de bajada del mismo.
- g. **Absorción completa:** Acción de elevar la rueda delantera y mantenerla en equilibrio desde la parte anterior a la rampa del salto ($\leq 1,5$ m.), hasta la inicial de la recepción, consiguiendo en el transcurso de la acción un aumento de velocidad. (Mateo, 2006)

Técnicas mixtas: Acciones que requieren de la combinación de las técnicas aéreas junto con las no aéreas o viceversa.

- a. **Técnicas aeroterrestres:** Acción de ejecutar cualquier técnica aérea descrita y combinarla con una acción de aterrizaje con la rueda trasera.
 - i. **Aeromanual:** Acción de ejecutar cualquier técnica aérea y combinarla con una acción de aterrizaje utilizando en esta la técnica de manual.
 - ii. **Salto + Nose-manual:** Combinación de la acción de salto con la recepción en técnica *nose-manual*.
 - iii. **Jump to Manual to jump.** Combinación de la acción de salto con la recepción en técnica manual y finalización del gesto en salto utilizando como único apoyo en la fase de impulso la rueda trasera. (Mateo, 2006)
- b. **Técnicas terrestre-aéreas:** Acción de ejecutar cualquier técnica no aérea descrita y combinarla con una acción de despegue del terreno.

- i. BunJump: Combinación de la técnica de Absorción con la finalización de esta en salto utilizando como único apoyo en la fase de impulso la rueda trasera.
- ii. Absorción completa + Salto: Combinación de la técnica de Absorción completa con la finalización de esta en salto.
- iii. Manual Jump: Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, y aprovechar el inicio de un nuevo obstáculo para despegar en técnica de salto utilizando como único apoyo en la fase de impulso la rueda trasera.
- iv. Manual + bunnyhop: Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, hasta la decisión de iniciar un impulso con recepción en la caída del obstáculo.
- v. Manual + bunnyhop + manual: Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, hasta la decisión de iniciar un impulso con recepción en la caída del obstáculo manteniendo el equilibrio con la rueda trasera. (Mateo, 2006)

Por otra parte, se tendrá en cuenta que todas las técnicas anteriores tienen en común las dos siguientes consideraciones generales.

Técnicas comunes: Acciones técnicas que se propician en el desarrollo de cualquier técnica con objeto del resultado de dicha técnica utilizada.

- a. Línea de Trazada: Recorrido o dirección que se toma a lo largo del transcurso de la acción en la pista de BMX, Aérea o No Aérea.
- b. Velocidad: Acciones mediante las cuales conseguimos una variación de cantidad de movimiento en la pista de BMX. (Mateo, 2006)

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación fue de gran relevancia porque nos permitió, consultar, investigar, construir, elaborar el marco teórico acerca de los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, para ello se consultó en libros, revistas, artículos científicos e internet.

2.1.2 Investigación campo

Este tipo de investigación fue de gran importancia porque nos permitió actuar en el lugar de los hechos del complejo deportivo del BMX de la ciudad de Tulcán, pues en esta institución se averiguo acerca de los Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, para ello se aplicó una encuesta, test físico y una ficha de observación.

2.1.3 Investigación descriptiva

Esta investigación fue muy importante porque ayudo a detectar o describir cuales son los fFactores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, para ello se aplicó una encuesta, ficha de observación, test físicos, para recabar la información relacionada con el problema de investigación.

2.1.4 Investigación propositiva

Este método de investigación fue muy importante y de gran aporte, porque una vez identificado los problemas que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, se propone una propuesta alternativa al problema detectado, para ello se aplicará talleres para los entrenadores, padres familia y niños.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Este método fue de vital importancia para el desarrollo del proceso de investigación porque se partió de hechos particulares a generales, es decir se empezó desarrollando desde los indicadores, para llegar a la dimensión y finalmente a la variable que son los Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, esta metodología sirvió para construir el marco teórico.

2.2.2 Método deductivo

Este método fue de vital importancia para el desarrollo de la investigación porque se partió de hechos generales a particulares, este método se le utilizó para la selección del tema acerca de los Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, esta metodología sirvió para posteriormente construir el marco teórico desde las dimensiones hacia los indicadores.

2.2.3 Método analítico

Este método en el proceso de investigación fue de vital importancia porque ayudó a que se realice los análisis de manera adecuada acerca de los Factores

endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, esto se llevó a cabo luego de recabar la información relacionada con el problema de investigación.

2.2.4 Método sintético

Este método se le utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones, luego que se detectó la problemática acerca de cuáles son los factores que están afectando al proceso de preparación deportiva la disciplina de BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán.

2.2.5 Método estadístico

Este método fue de vital, ya que una vez obtenida la información relacionada con los Factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán, esta información recabada fue representada en cuadros, gráficos y porcentajes, representando como se va presentando el problema.

2.3 Las técnicas e instrumentos

La técnica de investigación que se utilizó fue la encuesta, que se aplicó a los entrenadores, padres de familia acerca que factores afectan al rendimiento deportivo y a los deportistas se les aplicó test físicos y una ficha de observación, para detectar como están desarrolladas las capacidades coordinativas y técnicas acerca del BMX.

2.4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicador	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar Identificar	FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS	Herencia deportiva Motivación deportiva Valores Historial deportivo Instalación y material Contexto (Club) Padres de Familia Entrenador (PF.PT.PT) Características del Deportistas	Encuesta	Entrenadores, metodólogos Padres de familia
Evaluar	RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX	Velocidad Fuerza Resistencia Flexibilidad activa pasiva Acoplamiento Orientación Diferenciación Equilibrio reacción. Importancia Características Técnica a desarrollar Clasificación de las técnicas	Test físicos Ficha de Observación	Deportistas de 8 a 10 años

2.5 La población

Está constituida por dos entrenadores, tres metodólogos, doce deportistas y veinticuatro padres de familia.

Institución	Niños/niñas	Padres de familia	Entrenadores	Metodólogos
Club de BMX de la ciudad de Tulcán	12	24	2	3
TOTAL	41			

Fuente: Deportistas de 8 a 10 años del Club BMX de la ciudad de Tulcán

2.6 La muestra

Para el cálculo de la muestra no existe ninguna receta estadística, porque es una población inferior a 200, y se trabajó con la total de los alumnos investigados.

En este proceso de investigación se siguió la metodología del estudio de caso, estas pueden ser, un caso, puede ser una persona, organización, programa de enseñanza, un acontecimiento, etc. En educación, puede ser un alumno, profesor, aula, claustro, programación, colegio...el estudio de caso no tiene especificidad, pudiendo ser usado en cualquier disciplina para dar respuesta a preguntas de la investigación para la que se use.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Resultados de aplicación de la encuesta a los directores técnicos, entrenadores

Pregunta N° 1 ¿Su grado de conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 en el Club de la ciudad de Tulcán es?

Tabla 1

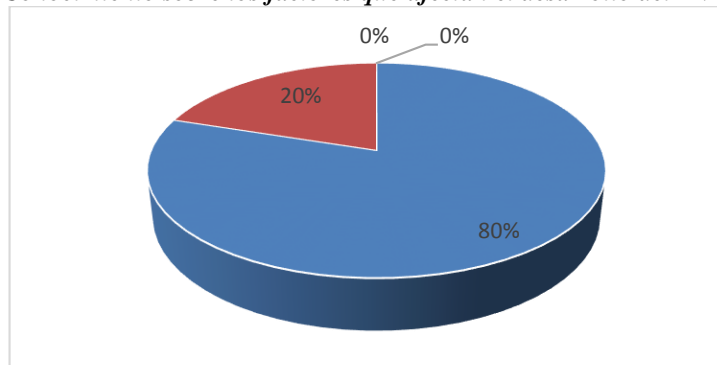
Conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto grado	4	80%
Mediano grado	1	20%
Bajo grado	0	0%
No conoce	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 1

Conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La mayoría de los entrenadores, directores técnicos metodológicos, indican que su grado de conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 años en el Club de la ciudad de Tulcán es muy alto, en menor porcentaje está la alternativa mediano grado.

Pregunta N° 2

¿Según su consideración cuales son los factores que afectan el rendimiento deportivo? Señale uno

Tabla 2

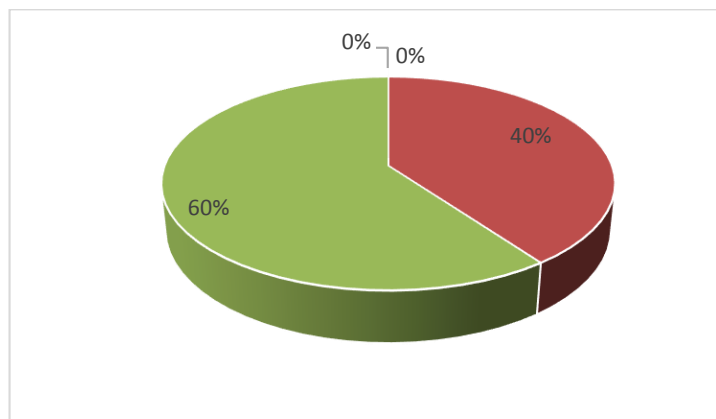
Cuáles son los factores que afectan el rendimiento deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Endógenos	0	0%
Exógenos	2	40%
Los dos a la vez	3	60%
Ninguno	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 2

Cuáles son los factores que afectan el rendimiento deportivo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, indican que los los factores que afectan el rendimiento deportivo, es los factores endógenos y exógenos, esto sucede en los Clubes, lo cual se debe tomar muy en cuenta los aspectos negativos y tomar decisiones para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 3

¿Según su criterio las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 3

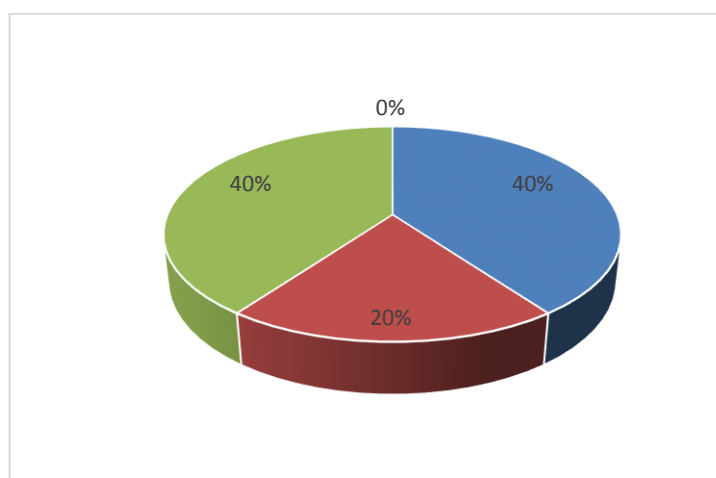
Características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	40%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	2	40%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 3

Características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX, indican entre siempre y casi siempre, en conclusiones según los resultados, si influye en los resultados deportivos.

Pregunta N° 4

¿Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deportivos?

Tabla 4

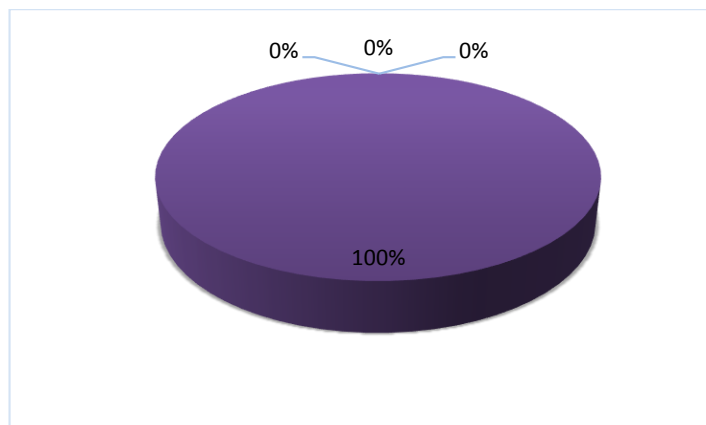
Existe en el Club un psicólogo deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	5	100%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 4

Existe en el Club un psicólogo deportivo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que nunca ha existido en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deporte, para ello se debe contratar una persona que este motivando permanentemente para obtener logros deportivos.

Pregunta N° 5

¿En el club se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas?

Tabla 5

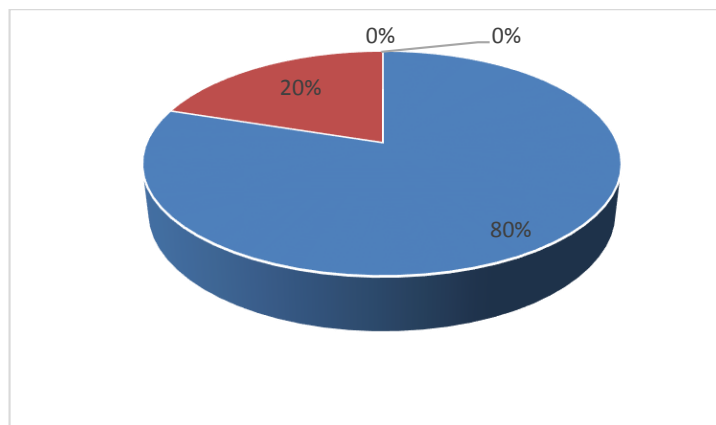
En el club se les inculca los valores

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	4	80%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 5

En el club se les inculca los valores



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Casi la totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que, en el club, siempre se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas y en menor porcentaje manifiestan casi siempre. En todo lugar de orden social, cultural se debe enseñar y demostrar los valores fundamentales para un mejor desenvolvimiento

Pregunta N° 6

¿Dentro del historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas son a nivel?

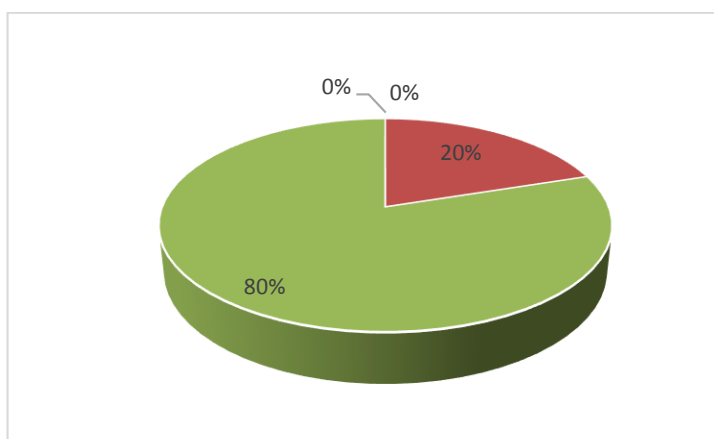
Tabla 6
Historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Local	0	0%
Provincial	1	20%
Nacional	4	80%
No tiene	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 6

Historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Casi la totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que dentro del historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas es a nivel nacional, seguido a nivel provincial, para ello se debe buscar las causas que afectan al rendimiento deportivo, para ello el entrenador de BMX, debe estar completamente actualizando los sus conocimientos con referencia a la técnica, física, táctica, psicológica

Pregunta N° 7

¿Cree usted que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores?

Tabla 7

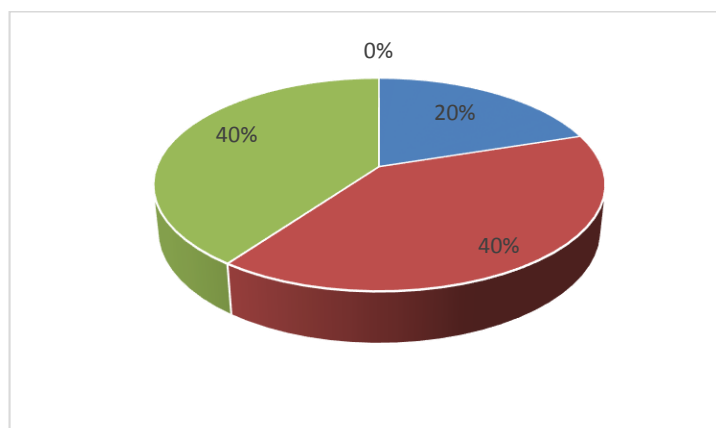
Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Instalaciones	1	20%
Contexto	2	40%
Psicológicos	2	40%
Entrenador	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 7

Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores, el contexto, es decir al lugar de trabajo o familiar, algunos de estos aspectos pueden fortalecerse una vez detectado y finalmente el psicológico, que es la parte principal en este trabajo de investigación.

Pregunta N° 8

¿Los padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para el rendimiento deportivo de su hijo a?

Tabla 8

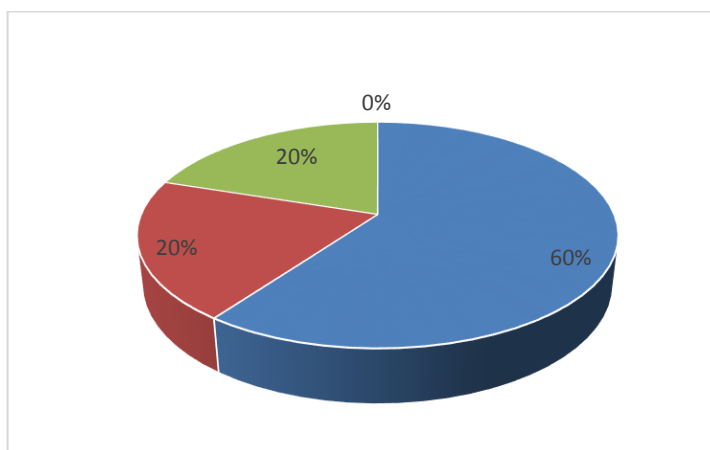
Los padres de familia en los procesos de formación deportiva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
A corto plazo	3	60%
A mediano plazo	1	20%
A largo plazo	1	20%
No opina	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 8

Los padres de familia en los procesos de formación deportiva



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que los padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para el rendimiento deportivo de su hijo a corto plazo, en menor porcentaje están la alternativa largo plazo y mediano paso, con respecto a la primera alternativa es preocupante que el padre de familia, siga interfiriendo el trabajo de los entrenadores.

Pregunta N° 9

¿El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencias?

Tabla 9

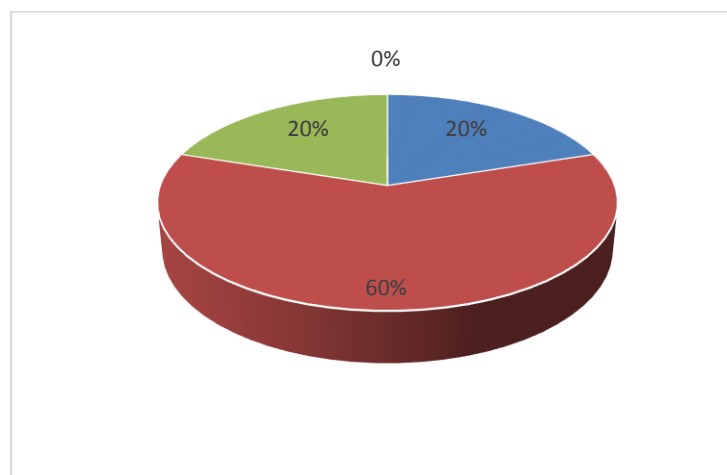
Conocimientos del entrenador sobre planificación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto grado	1	20%
Mediano grado	3	60%
Bajo grado	1	20%
No conoce	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 9

Conocimientos del entrenador sobre planificación



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencias es de mediano grado y en menor porcentaje están las alternativas alto grado y bajo grado. Al respecto se sugiera siga capacitándose con respecto a los procesos de entrenamiento deportivo.

Pregunta N° 10

¿El contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos?

Tabla 10

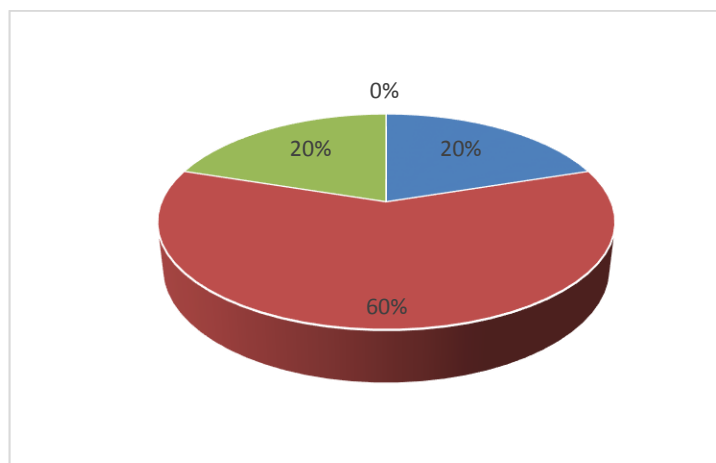
Contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	20%
Casi siempre	3	60%
Rara vez	1	20%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 10

Contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que casi siempre el contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos, en menor porcentaje esta las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se sugiera, se trabaje en el contexto, para que los deportistas vivan en un ambiente agradable.

Pregunta N° 11

¿Ud. conoce las características somatotipos de sus deportistas?

Tabla 11

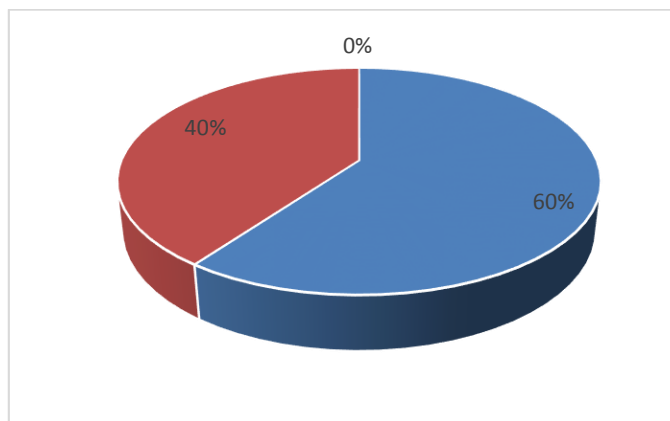
Características somatotipas de sus deportistas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Si	3	60%
No	2	40%
A veces	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 11

Características somatotipas de sus deportistas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que, si conocen las características somatotipos de sus deportistas y en menor porcentaje no, los entrenadores deben conocer qué tipo de características que deben tener los deportistas, según eso aplicar las cargas de entrenamiento.

Pregunta N° 12

¿Usted con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales?

Tabla 12

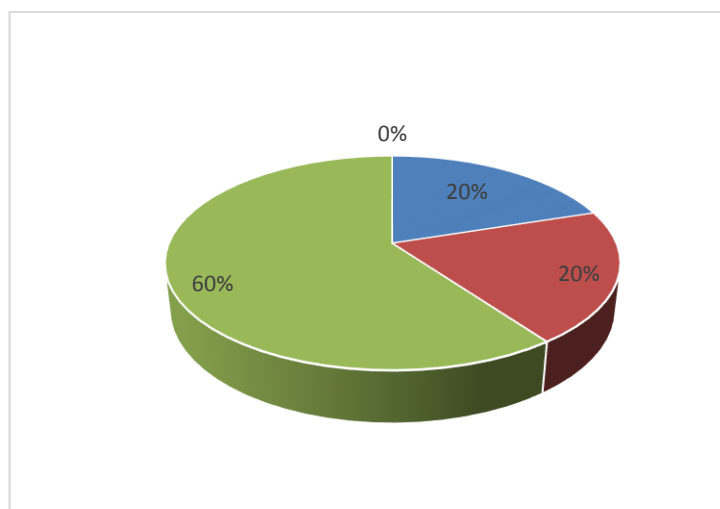
Con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	20%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	3	60%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 12

Con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que rara vez evalúa las capacidades condicionales, en menor porcentaje las alternativas siempre y casi siempre. El entrenador de esta disciplina debe evaluar en forma permanente con el objetivo de mejorar las cualidades físicas.

Pregunta N° 13

¿Usted conoce el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de BMX de los niños de 8 a 10 es?

Tabla 13

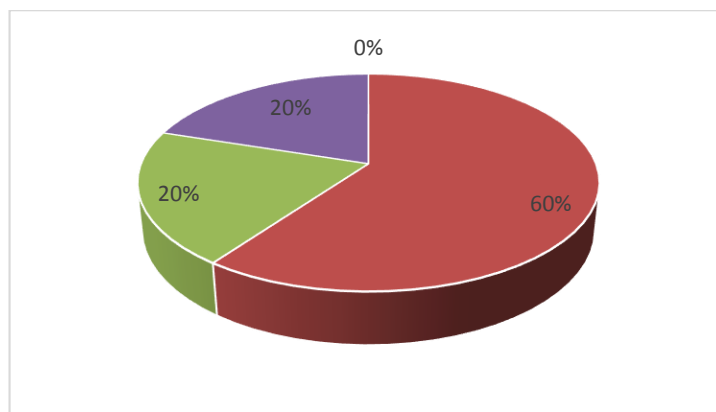
Nivel de desarrollo de las capacidades condicionales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	3	60%
Bueno	1	20%
Regular	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 13

Nivel de desarrollo de las capacidades condicionales



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de BMX de los niños de 8 a 10 es muy bueno, en menor porcentaje está las alternativas buena y regular. El entrenador de esta disciplina debe planificar el trabajo físico, técnico, con el objetivo de mejorar su rendimiento físico.

Pregunta N° 14

¿Usted con qué frecuencia evalúa las capacidades coordinativas?

Tabla 14

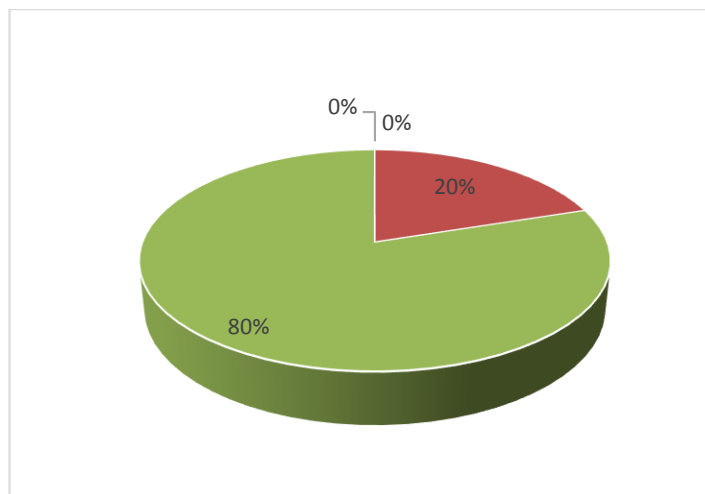
Frecuencia evalúa las capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	4	80%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 14

Frecuencia evalúa las capacidades coordinativas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Casi la totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que rara vez evalúa las capacidades coordinativas y en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben evaluar con el objetivo de tener un diagnóstico realista, con el propósito de identificar las fortalezas y debilidades.

Pregunta N° 15

¿Usted conoce el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas de los deportistas de BMX de 8 a 10 es?

Tabla 15

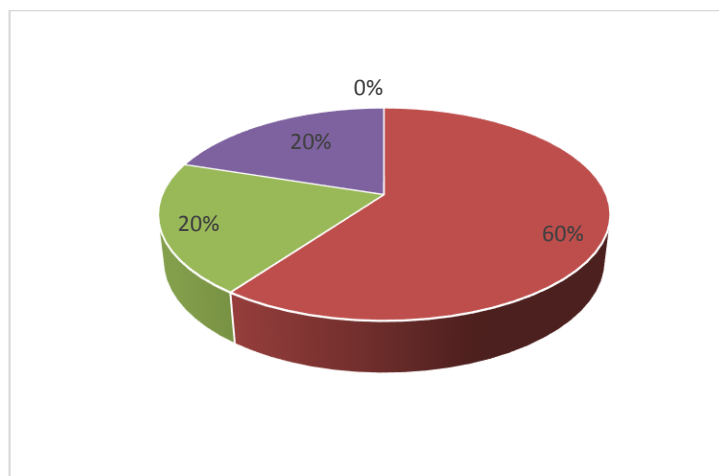
Nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy bueno	3	60%
Bueno	1	20%
Regular	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 15

Nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas de los deportistas de BMX de 8 a 10 es muy bueno, en menor porcentaje está las alternativas bueno y regular. Siempre se les debe hacer un seguimiento a los deportistas con el propósito de mantener o mejorar estas capacidades.

Pregunta N° 16

¿Usted con qué frecuencia evalúa los fundamentos técnicos de los deportistas del BMX, para tener buenos resultados deportivos?

Tabla 16

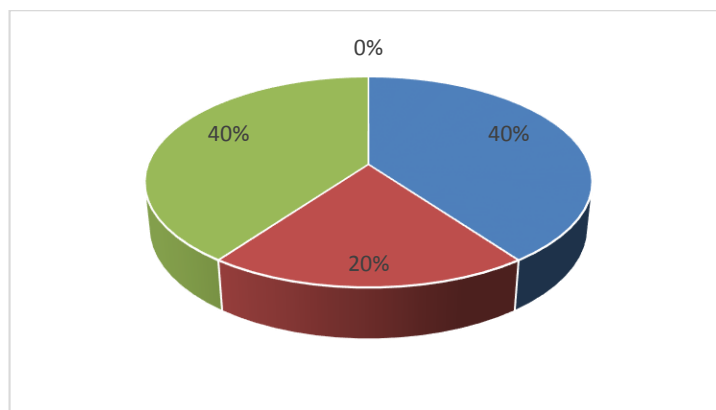
Frecuencia evalúa los fundamentos técnicos de los deportistas del BMX

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	40%
Casi siempre	1	20%
Rara vez	2	40%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 16

Frecuencia evalúa los fundamentos técnicos de los deportistas del BMX



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menor de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que siempre y rara vez evalúa los fundamentos técnicos de los deportistas del BMX, para tener buenos resultados deportivos y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que se debe evaluar estas capacidades con el propósito de mejorar estas importantes cualidades técnicas de esta disciplina.

Pregunta N° 17

¿Conoce el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del BMX de los niños de 8 a 10 es?

Tabla 17

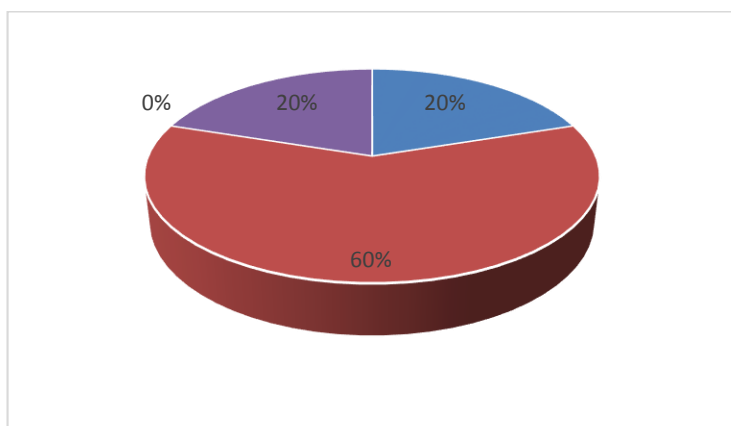
Desarrollo de los fundamentos técnicos del BMX de los niños de 8 a 10

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	20%
Muy bueno	3	60%
Bueno	0	0%
Regular	1	20%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 17

Desarrollo de los fundamentos técnicos del BMX de los niños de 8 a 10



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del BMX de los niños de 8 a 10 es muy bueno, en menor porcentaje está las alternativas excelente y regular. Los entrenadores de esta disciplina deben planificar dosificando tanto en volumen como en intensidad, con el propósito de mejorar el rendimiento físico, técnico.

Pregunta N° 18

¿Cuál cree usted, que sea la cualidad física determinante en el BMX?

Tabla 18

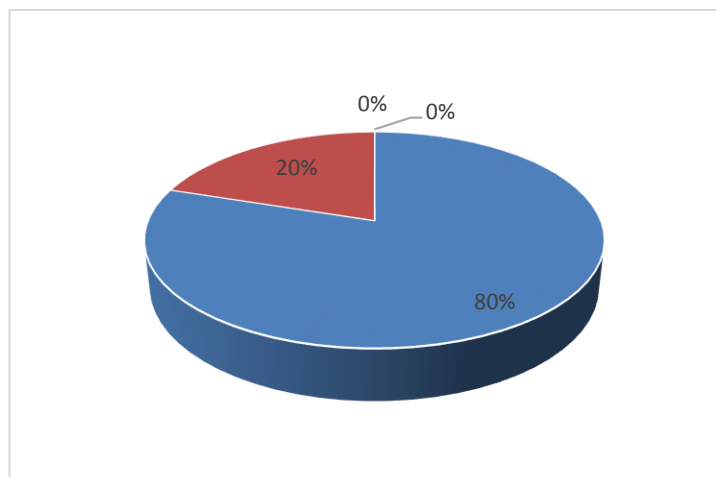
Cualidad física determinante en el BMX

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Velocidad	4	80%
Fuerza	1	20%
Resistencia	0	0%
Coordinación	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 18

Cualidad física determinante en el BMX



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Casi la totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que la cualidad física determinante en el BMX es la velocidad y otros manifiestan que es la fuerza. Todos los entrenadores coinciden, es por ello que se debe planificar ejercicios donde predomine la velocidad, que es lo que prevalece en este deporte.

Pregunta N° 19

¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 19

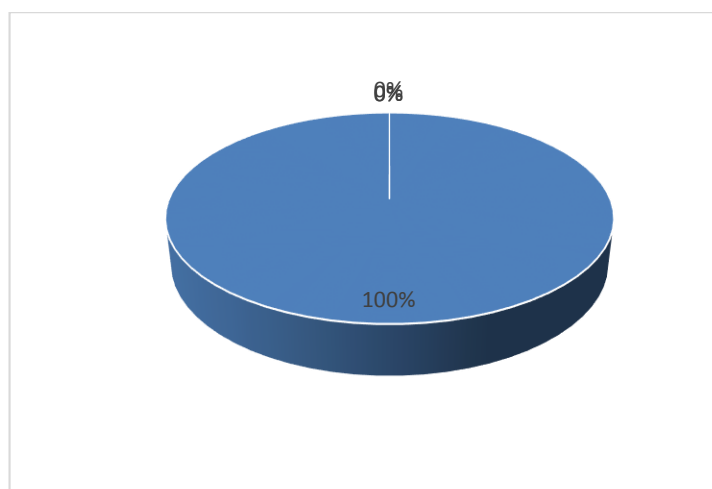
Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	5	100%
Importante	0	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 19

Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que es muy importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

Pregunta N° 20

¿La aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 20

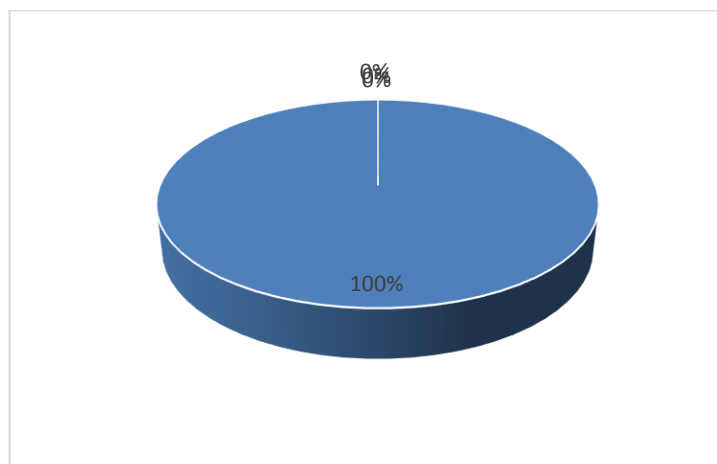
Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	5	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicado DT, Entrenadores, BMX Tulcán

Gráfico 20

Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que la aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

3.2 Resultados de aplicación de la encuesta a los padres de familia

Pregunta N° 1

¿Su grado de conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 años en el Club de la ciudad de Tulcán es?

Tabla 21

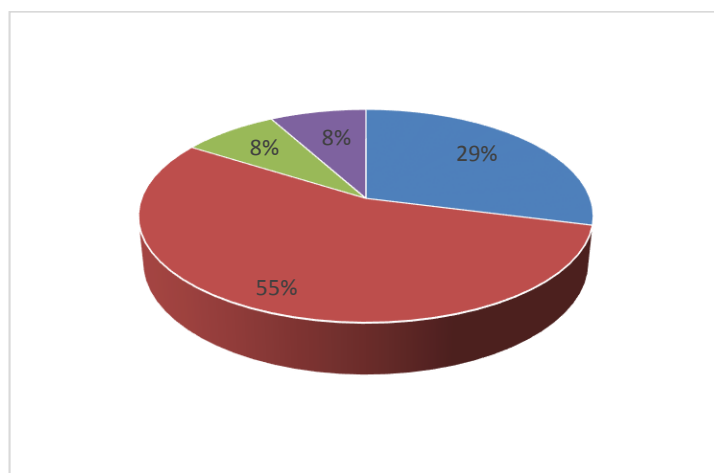
Conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto grado	7	29%
Mediano grado	13	55%
Bajo grado	2	8%
No conoce	2	8%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 21

Conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que el conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 años en el Club de la ciudad de Tulcán es en mediano grado, en menor porcentaje están las alternativas alto grado, bajo grado, no conoce. Sin embargo, los padres de familia deben interesarse por los problemas que se presentan en esta disciplina.

Pregunta N° 2

¿Según su consideración cuales son los factores que afectan el rendimiento deportivo? Señale uno

Tabla 22

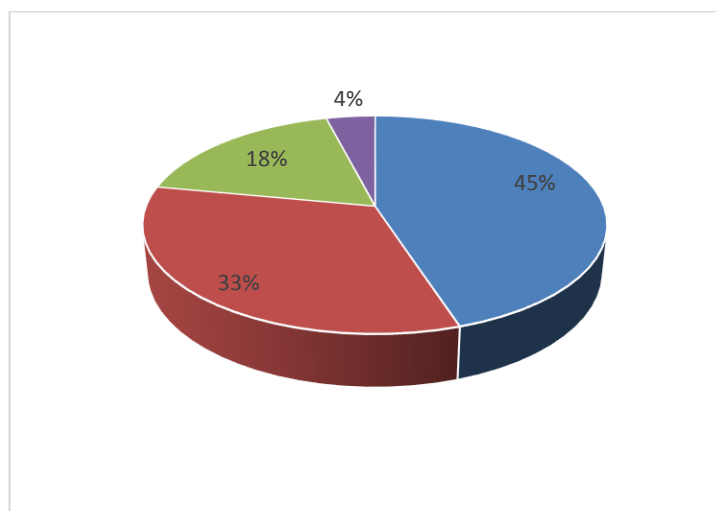
Factores que afectan el rendimiento deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Endógeno	11	45%
Exógeno	8	33%
Los dos a la vez	4	18%
Ninguno	1	4%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 22

Factores que afectan el rendimiento deportivo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que los factores que afectan el rendimiento deportivo es el endógeno y exógeno, en menor porcentaje están las alternativas las dos a la vez, ninguno. Tanto padres de familia como entrenadores deben identificar que problemas afectan al club y como hay que resolverlos para mejorar el rendimiento.

Pregunta N° 3

¿Según su criterio las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 23

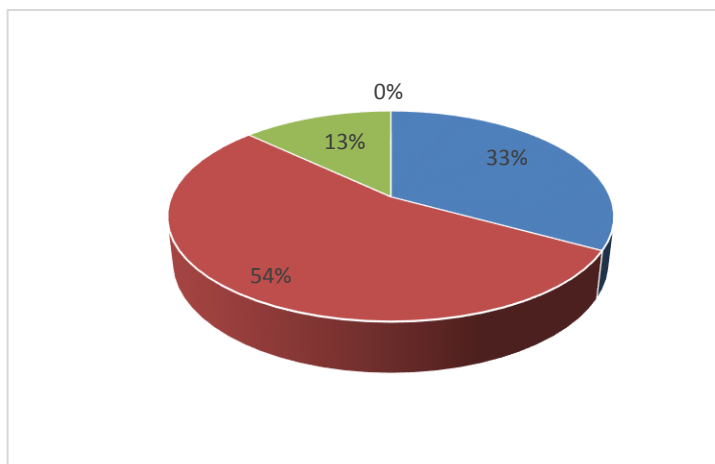
Las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	33%
Casi siempre	13	54%
Rara vez	3	13%
Nunca	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 23

Las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que casi siempre las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX, en menor porcentaje están las alternativas siempre y rara vez. Al respecto se manifiesta que por cultura general los padres de familia deben conocer las características de los deportistas.

Pregunta N° 4

¿Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deportivos?

Tabla 24

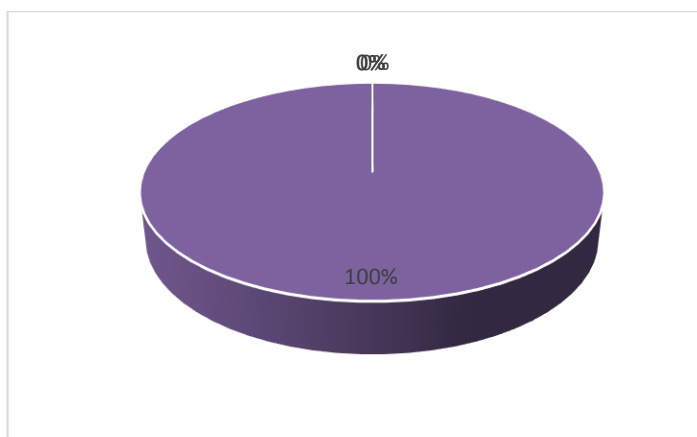
Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	24	100%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 24

Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los padres de familia investigados, manifiestan que nunca en el Club hay un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deportivos, para ello deben contratar un psicólogo, ya que con la preparación psicológica se complementa la preparación integral de los deportistas.

Pregunta N° 5

¿En el club se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas?

Tabla 25

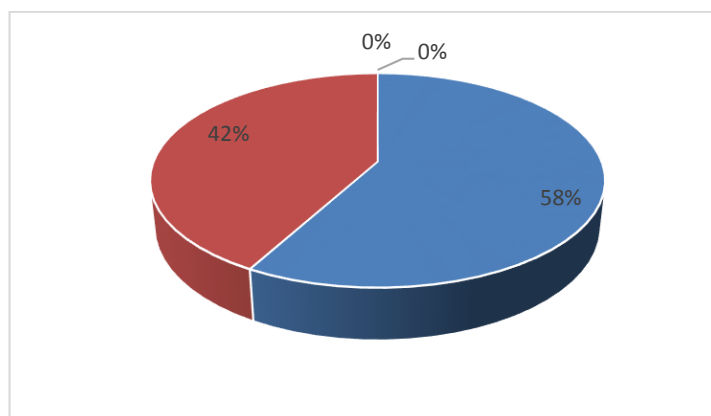
En el club se les inculca los valores

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	14	58%
Casi siempre	10	42%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 25

En el club se les inculca los valores



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que siempre en el club se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas, en menor porcentaje están la alternativa casi siempre. Al respecto se manifiesta que se debe inculcar valores con el objetivo de mejorar su rendimiento físico, técnico y esté preparado para superar dificultades y presiones de este deporte.

Pregunta N° 6

¿Dentro del historial deportivo los logros alcanzados por su hijo son a nivel?

Tabla 26

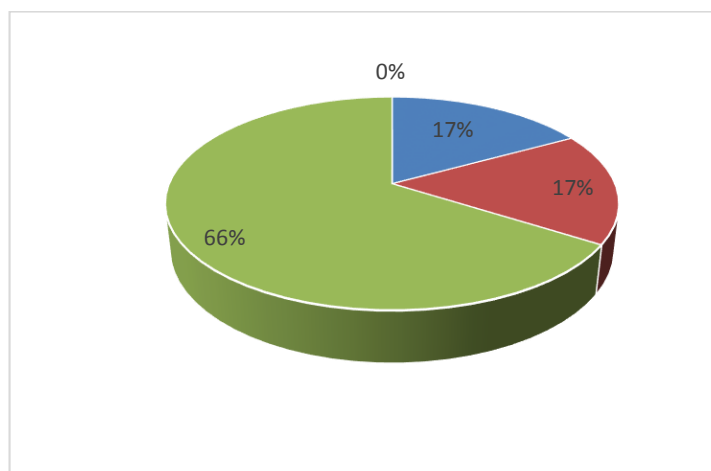
Historial deportivo los logros alcanzados por su hijo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Local	4	17%
Provincial	4	17%
Nacional	16	66%
No tiene logros	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 26

Historial deportivo los logros alcanzados por su hijo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que dentro del historial deportivo los logros alcanzados por su hijo son a nivel a nacional, en menor porcentaje está la alternativa a nivel provincial y local. Al respecto se indica que se les debe seguir apoyando con el objetivo de que sigan alcanzando los mejores logros deportivos de esta disciplina.

Pregunta N° 7

¿Cree usted que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores?

Tabla 27

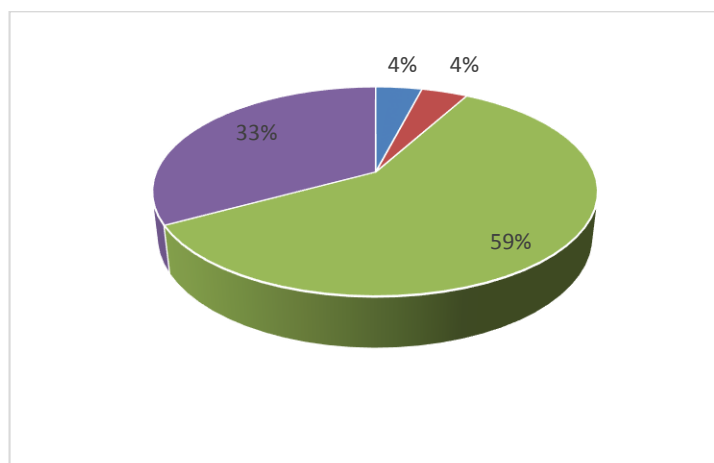
Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Instalaciones	1	4%
Contexto	1	4%
Psicológicos	14	59%
Entrenador	8	33%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 27

Rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados, manifiestan que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores psicológicos, en menor porcentaje están el entrenador, las instalaciones y el contexto. Para superar esta gran dificultad se debe contratar a un psicólogo, con el objetivo de que motive a los deportistas antes, durante y después.

Pregunta N° 8

¿Ustedes como padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para el rendimiento deportivo?

Tabla 28

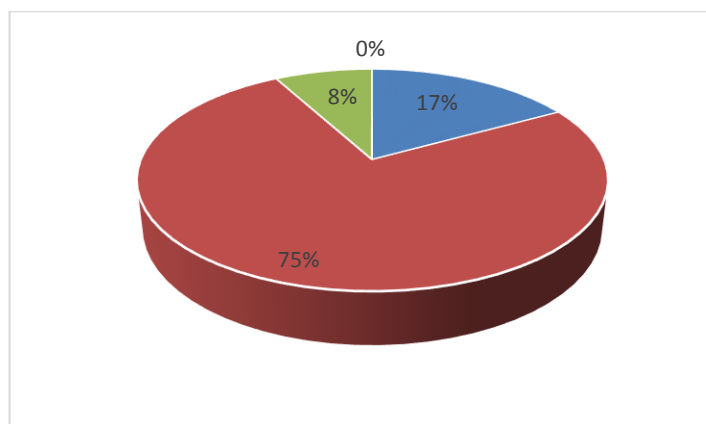
Padres de familia en los procesos de formación deportiva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
A corto plazo	4	17%
A mediano plazo	18	75%
A largo plazo	2	8%
No opina	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 28

Padres de familia en los procesos de formación deportiva



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La mayoría de los padres de familia investigados manifiestan que quieren resultados para el rendimiento deportivo a mediano plazo, en menor porcentaje esta las alternativas a corto plazo y a largo plazo. Al respecto se manifiesta que tantos padres de familia, entrenadores y deportistas deben perseguir los mismos objetivos con el afán de no alterar los procesos de formación deportiva.

Pregunta N° 9

¿El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencia es?

Tabla 29

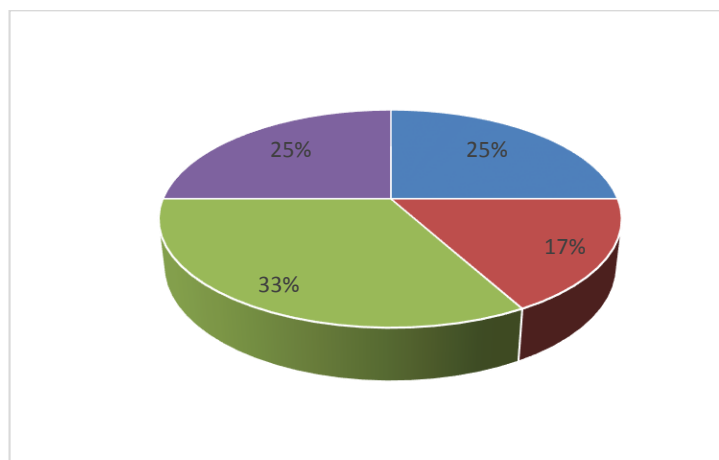
El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto grado	6	25%
Mediano grado	4	17%
Bajo grado	8	33%
No conoce	6	25%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 29

El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los padres de familia investigados manifiestan que el nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencia es alto grado y mediano grado, en menor porcentaje está la alternativa bajo grado, no conoce. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben estar en constante capacitación, con el objetivo de que los principales beneficiarios sean los deportistas.

Pregunta N° 10

¿El contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos?

Tabl 30

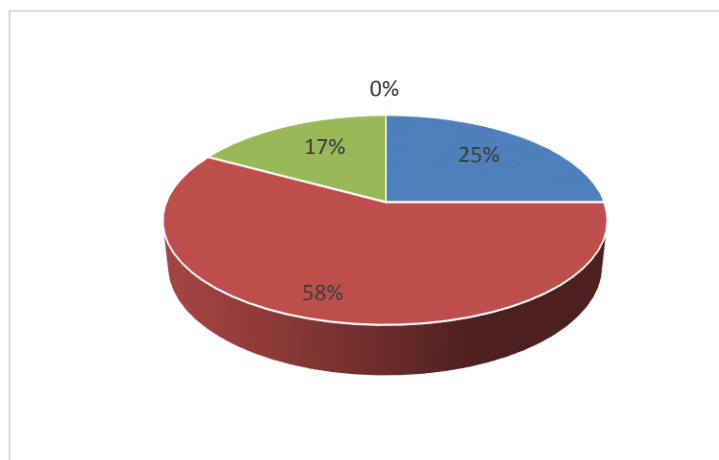
El contexto, es positivo, agradable, listo para rendimientos deportivos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	6	25%
Casi siempre	14	58%
Rara vez	4	17%
Nunca	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 30

El contexto, es positivo, agradable, listo para rendimientos deportivos



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los padres de familia investigados manifiestan que casi siempre el contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos, en menor porcentaje están las alternativas siempre, rara vez. Al respecto se manifiesta que, en el Club, debe haber un buen ambiente de trabajo, con el objetivo de mejorar sus relaciones y rendimiento.

Pregunta N° 11

¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 31

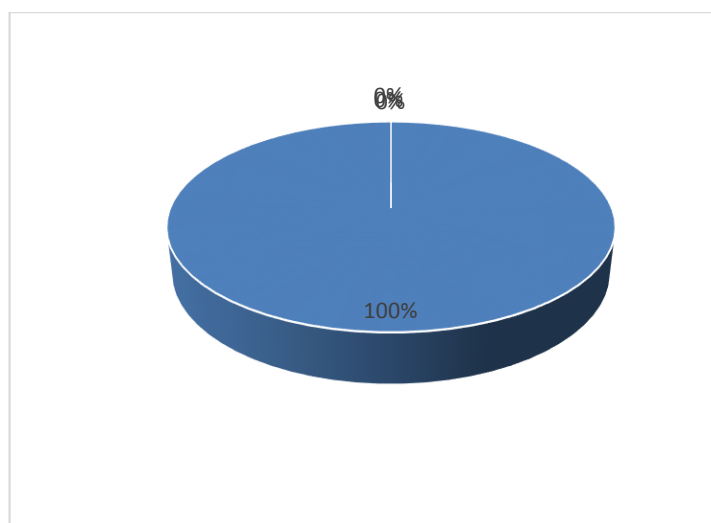
Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	24	100%
Importante	3	0%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 31

Elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los padres de familia investigados manifiestan que es muy importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

Pregunta N° 12

¿La aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, físico, técnica servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Tabla 32

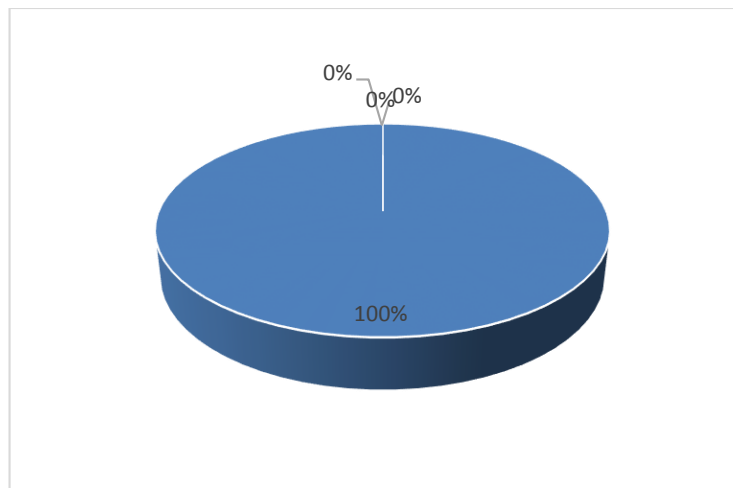
La aplicación de una guía de talleres didácticos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	24	100%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
TOTAL	24	100%

Fuente: Encuesta aplicado a los padres de familia Club BMX Tulcán

Gráfico 32

La aplicación de una guía de talleres didácticos



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La totalidad de los padres de familia investigados manifiestan que la aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, físico, técnica servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

3.3 Resultados de aplicación de los test físicos a los niños de 8 a 10 años

Test N° 1 de 5000m

Tabla 33

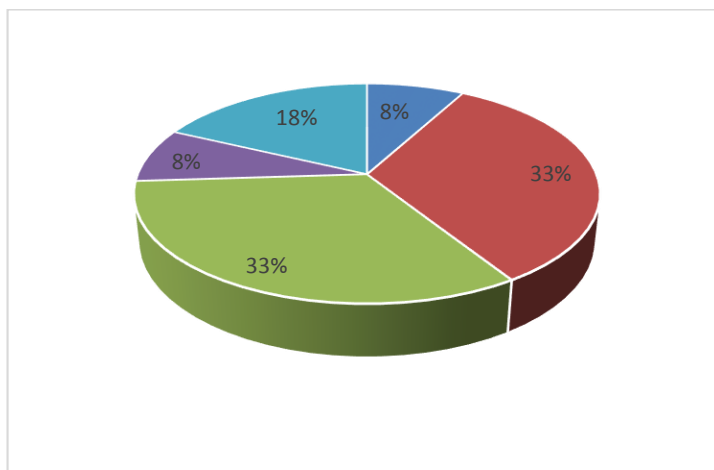
Test de 5000 m

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	8%
Muy bueno	4	33%
Bueno	4	33%
Regular	1	8%
Insuficiente	2	18%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 33

Test de 5000 m



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 5000 metros, tienen una condición física de muy bueno y bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, regular e insuficiente. Estos son parámetros que el entrenador debe tener con el propósito de mejorar estos procesos de entrenamiento.

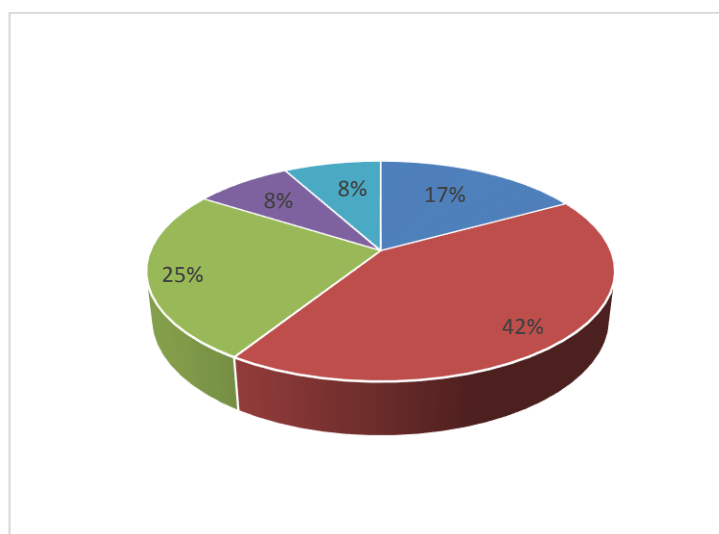
Test N° 2 de fuerza de 20 metros

Tabla 34
Test de 20 metros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	17%
Muy bueno	5	42%
Bueno	3	25%
Regular	1	8%
Insuficiente	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 34
Test de 20 metros



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 20 metros, tienen una condición física de muy bueno y bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, regular e insuficiente. El entrenador debe tener resultados, que ayuden a mejorar los resultados deportivos.

Test N° 3 de 60 metros en bicicleta

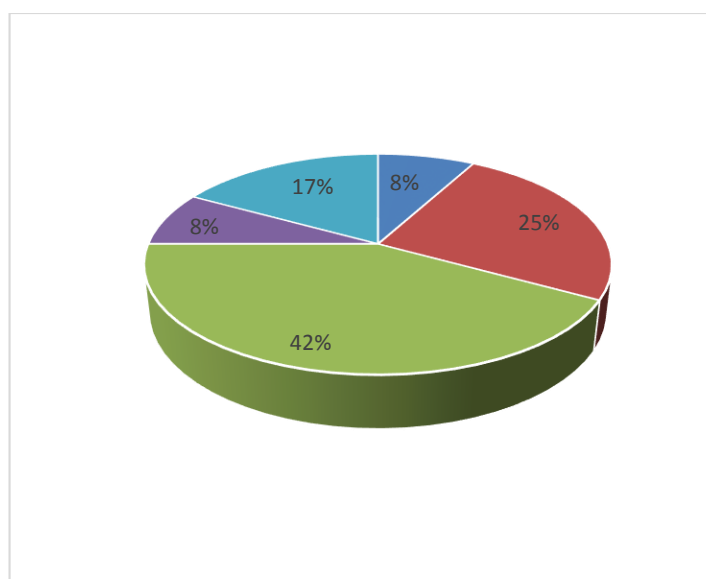
Tabla 35
Test de 60 metros en bicicleta

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	8%
Muy bueno	3	25%
Bueno	5	42%
Regular	1	8%
Insuficiente	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 35

Test de 60 metros en bicicleta



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de 60 metros en bicicleta, tienen una condición física de bueno y muy bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, regular e insuficiente. El entrenador una vez conocidos estos resultados debe replantear sus procesos de entrenamiento, con el objetivo de mejorar sus resultados deportivos

Test N° 4 de salto largo sin impulso

Tabla 36

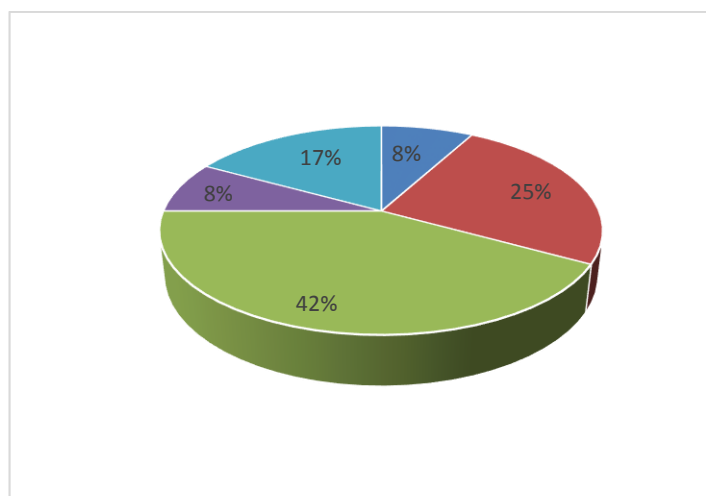
Salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	8%
Muy bueno	3	25%
Bueno	5	42%
Regular	1	8%
Insuficiente	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 36

Salto largo sin impulso



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de salto largo sin impulso, tienen una condición física de bueno y muy bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, regular e insuficiente. El entrenador debe conocer las fortalezas y debilidades con el objetivo de mejorar su potencia y su velocidad de reacción.

Test N° 5 de abdominales en 30 segundos

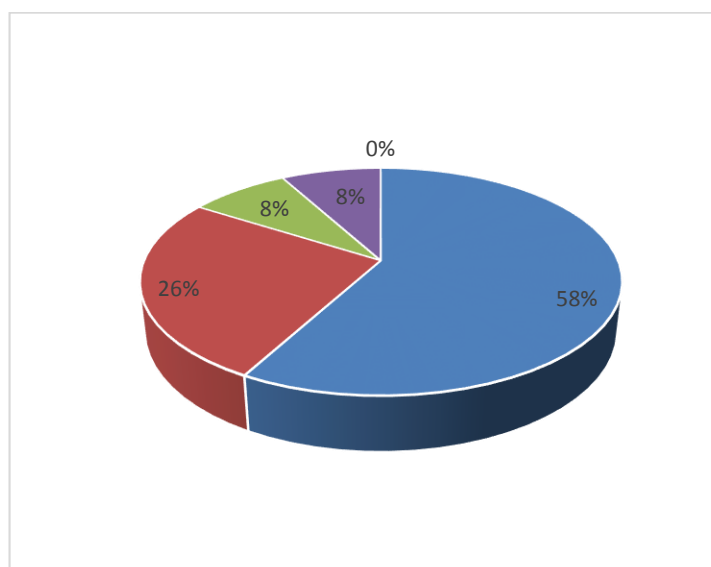
Tabla 37
Test de abdominales en 30 segundos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	58%
Muy bueno	3	26%
Bueno	1	8%
Regular	1	8%
Insuficiente	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 37

Test de abdominales en 30 segundos



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas evaluados en el test de abdominales en 30 segundos, tienen una condición física de excelente, en menor porcentaje está la alternativa muy bueno, bueno, regular. El entrenador debe conocer las fortalezas y debilidades con el objetivo de mejorar su fuerza, que es la parte que ayuda en el sostén de esa gran fuerza para aplicar en las competencias.

Test N° 6 de flexión y extensión de brazos en un minuto

Tabla 38

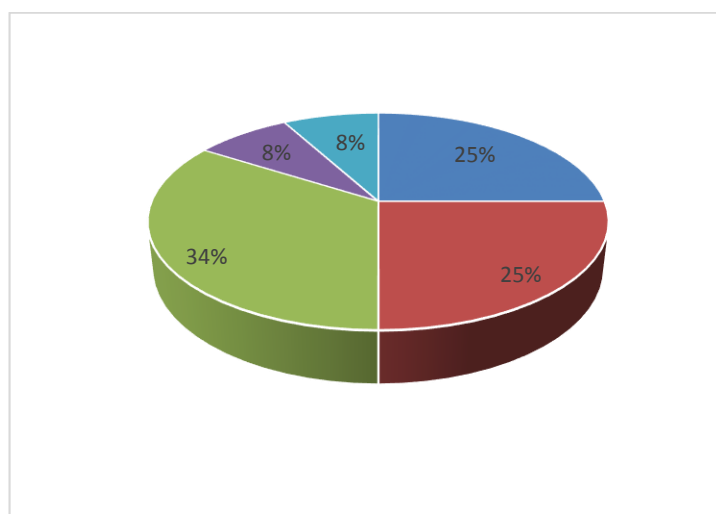
Test de flexión y extensión de brazos en un minuto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	25%
Muy bueno	3	25%
Bueno	4	34%
Regular	1	8%
Insuficiente	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 38

Test de flexión y extensión de brazos en un minuto



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de flexión y extensión de brazos, tienen una condición física de bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno, regular e insuficiente. Los entrenadores deben detectar que cualidad física está débil para de allí emprender los correctivos y mejorar el rendimiento físico, técnico.

Test N° 7 de sentadilla en 1RM

Tabla 39

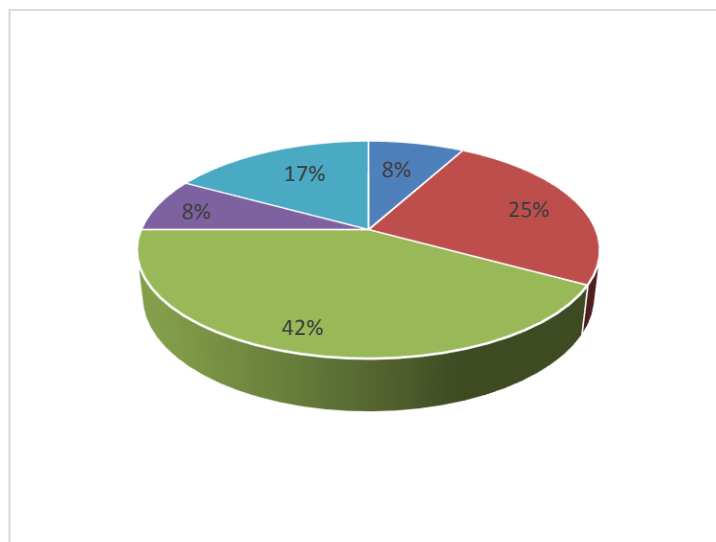
Sentadilla en 1RM

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	1	8%
Muy bueno	3	25%
Bueno	5	42%
Regular	1	8%
Insuficiente	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 39

Sentadilla en 1RM



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de sentadilla en 1RM, tienen una condición física de bueno, en menor porcentaje está la alternativa excelente, muy bueno, regular e insuficiente. Los entrenadores realizan este test con el objetivo de detectar las fortalezas y debilidades y para de allí replantear los procesos de preparación deportiva del BMX.

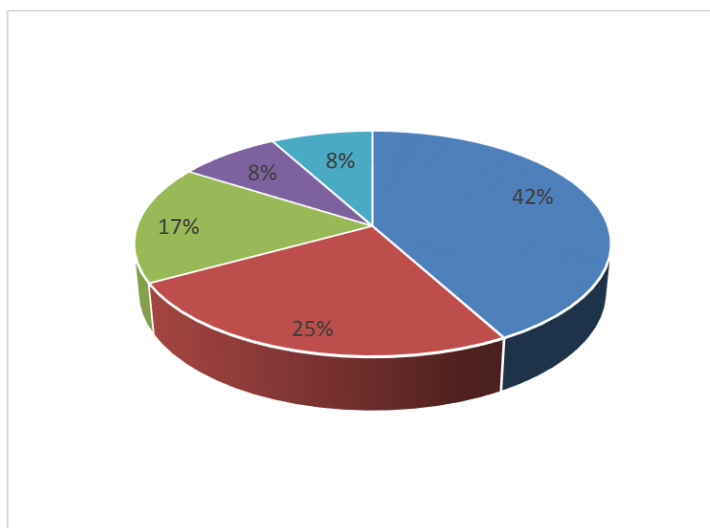
Test N° 8 de flexión profunda del tronco

Tabla 40
Test de flexión profunda del tronco

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	42%
Muy bueno	3	25%
Bueno	2	17%
Regular	1	8%
Insuficiente	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Test aplicado a los niños de 8 a 10 años Club BMX Tulcán

Gráfico 40
Test flexión profunda del tronco



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas evaluados en el test de flexión profunda del tronco, tienen una condición física de excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno, regular e insuficiente. Sin embargo, esta importante cualidad física que a veces es descuida en los procesos de preparación se les debe hacer constar en los procesos de planificación para mejorar la amplitud de los movimientos.

3.4 Resultados de aplicación de la ficha de observación a los niños de 8 a 10 años

Observación N° 1

Acoplamiento

Tabla 41

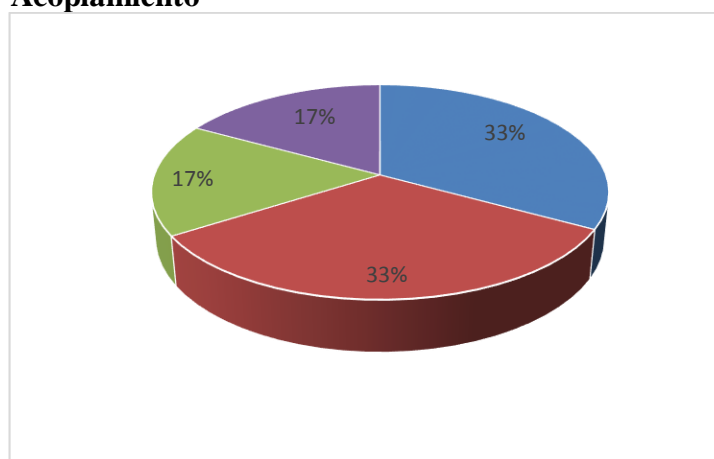
Acoplamiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	4	33%
Muy bueno	4	33%
Bueno	2	17%
Regular	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 41

Acoplamiento



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la calidad coordinativa de acoplamiento, tienen una condición física de excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno, regular. Esta es una importante cualidad coordinativa, que debe ser entrenada, porque los deportistas de BMX, debe acoplarse a una infinidad de movimientos técnicos, tácticos, que se presentan en una competencia.

Observación N° 2

Orientación

Tabla 42

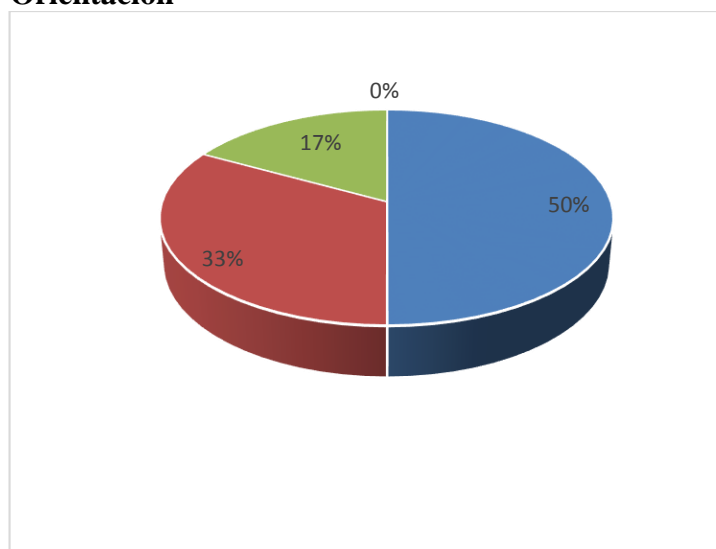
Orientación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50%
Muy bueno	4	33%
Bueno	2	17%
Regular	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 42

Orientación



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas observados en la calidad coordinativa de orientación, tienen una condición física de excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno. Esta es una importante calidad coordinativa, que debe ser entrenada, porque los deportistas de BMX, debe orientarse cuando realiza velocidades máximas o tiene que aplicar una táctica.

Observación N° 3

Diferenciación

Tabla 43

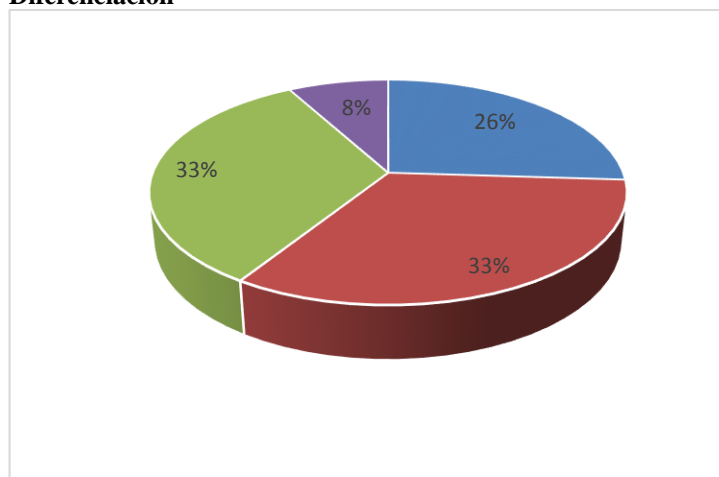
Diferenciación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	26%
Muy bueno	4	33%
Bueno	4	33%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 43

Diferenciación



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

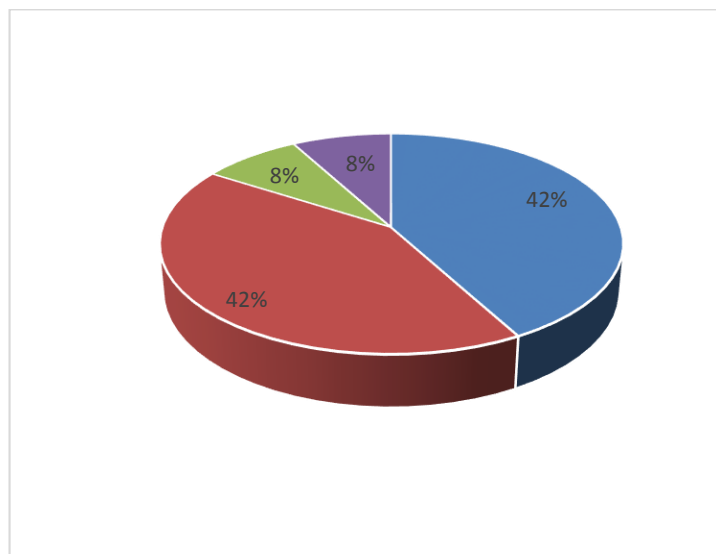
Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la calidad coordinativa de diferenciación, tienen una condición física de muy bueno y bueno, en menor porcentaje está la alternativa, excelente, regular. Esta es una importante calidad coordinativa debe ser entrenada, porque los deportistas de BMX, deben diferenciar el tipo de táctica, que está aplicando el competidor del otro equipo.

Observación N° 44**Equilibrio****Tabla 41****Equilibrio**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	42%
Muy bueno	5	42%
Bueno	1	8%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 44**Equilibrio**

Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la calidad coordinativa de diferenciación, tienen una condición física excelente y muy bueno, en menor porcentaje está la alternativa, bueno, regular. Esta es una importante calidad coordinativa debe ser entrenada, con el objetivo de mantener el equilibrio cuando se presenta situaciones dificultosas en una competencia

Observación N° 5

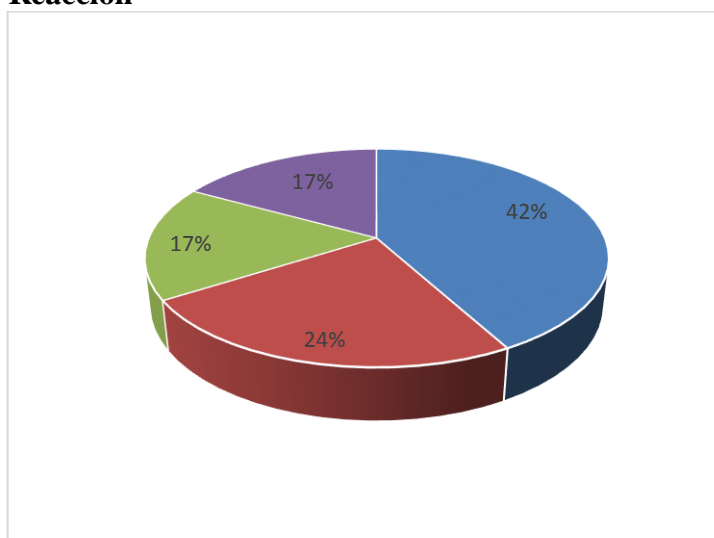
Reacción

Tabla 45
Reacción

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	42%
Muy bueno	3	24%
Bueno	2	17%
Regular	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 45
Reacción



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la cualidad coordinativa de reacción, tienen una condición física excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno, regular. Esta es una importante cualidad coordinativa debe ser entrenada, con el objetivo de mantener superar a los otros deportistas y ganar una competencia que es lo más esperado por todos.

3.5 Resultados de aplicación de la ficha de observación de los fundamentos técnicos del BMX a los niños de 8 a 10 años

Observación N° 1

Pedaleo

Tabla 46

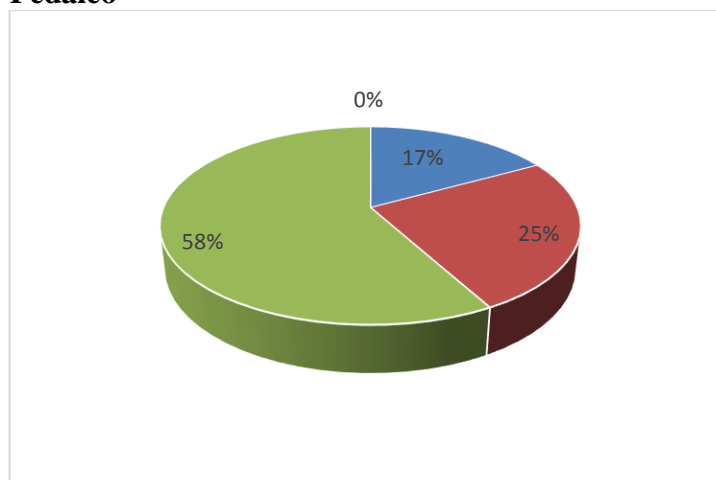
Pedaleo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	2	17%
Muy bueno	3	25%
Bueno	7	58%
Regular	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 46

Pedaleo



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la técnica de pedaleo, tienen una condición técnica buena, en menor porcentaje está la alternativa, excelente, muy bueno, Esta técnica se le debe corregir en forma permanente con el objetivo de ir superando dificultades, que se presenta en una competencia, si bien es cierto esta técnica es una de la más importantes.

Observación N° 2

Pull (Acción coordinada de empuje de piernas y brazos que realizamos en las bajadas de los obstáculos)

Tabla 47

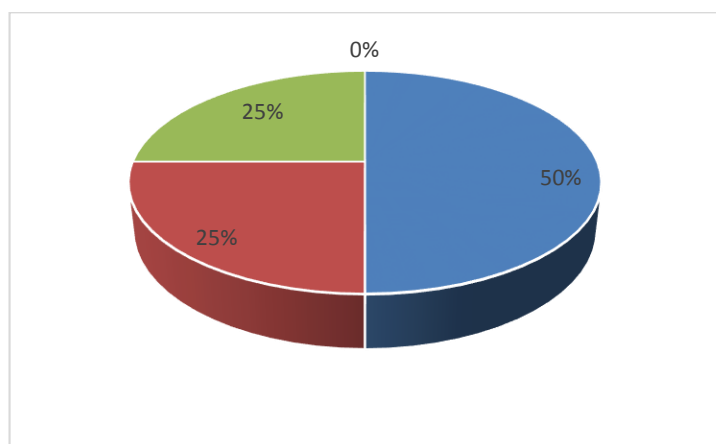
Acción coordinada de empuje de piernas y brazos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50%
Muy bueno	3	25%
Bueno	3	25%
Regular	0	0%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 47

Acción coordinada de empuje de piernas y brazos



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La mitad de los deportistas observados en la técnica de acción coordinada de empuje de piernas y brazos, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, y bueno. Esta técnica se la debe entrenar en forma permanente con el objetivo de superar las dificultades que se presentan en los entrenamientos y competencia.

Observación N° 3

Paso por curva

Tabla 48

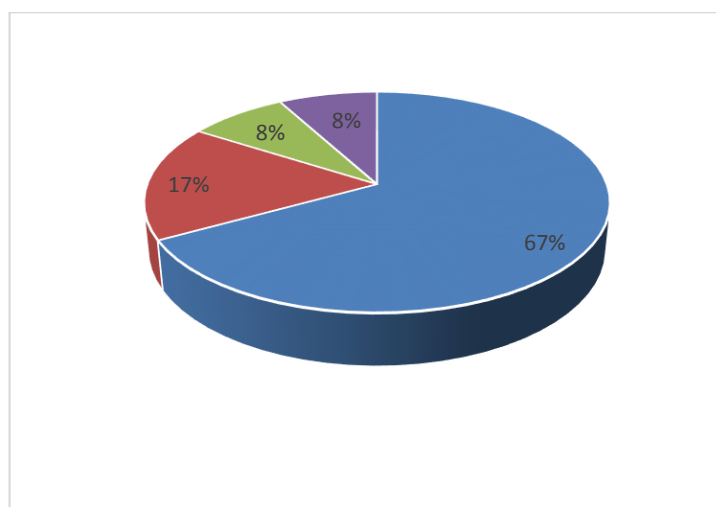
Paso por curva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	67%
Muy bueno	2	17%
Bueno	1	8%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 48

Paso por curva



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas observados en la técnica de paso en curva, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, y bueno. Esta técnica se la debe entrenar en forma permanente con el objetivo de realizar estos movimientos similares a los de una competencia y de esta manera superar a los adversarios, en eventos oficiales.

Observación N° 4

Técnica de salida en la valla

Tabla 49

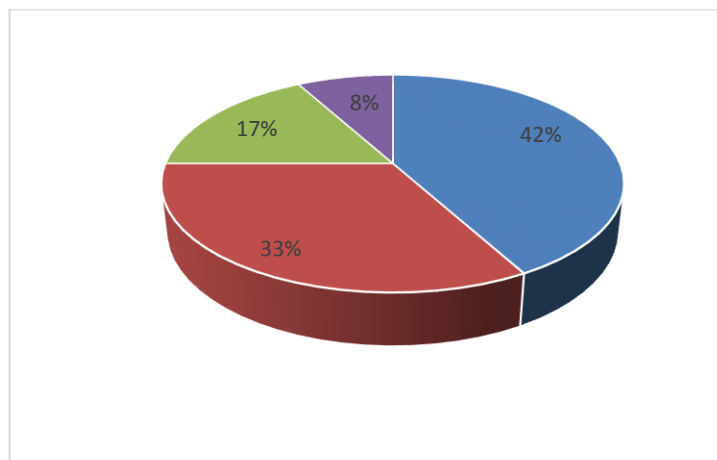
Técnica de salida en la valla

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	42%
Muy bueno	4	33%
Bueno	2	17%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 49

Técnica de salida en la valla



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la técnica de salida en la valla, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno y regular. Esta técnica se la debe entrenar en forma permanente con el objetivo de realizar estos movimientos similares a los de una competencia y de esta manera superar a los adversarios, en eventos oficiales.

Observación N° 5

Manual (Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto.

Tabla 50

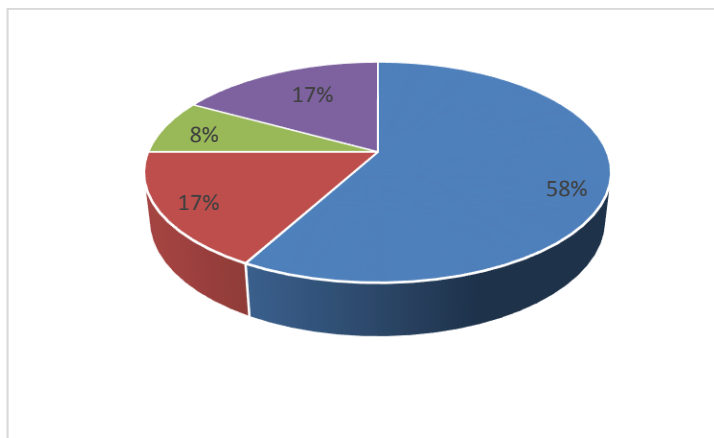
Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	58%
Muy bueno	2	17%
Bueno	1	8%
Regular	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 50

Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas observados en la técnica acción de mantener la rueda delantera en equilibrio, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno y regular. Esta técnica se la debe entrenar con el objetivo de superar a los adversarios, en acciones dificultosas que se presentaran en el momento de una competencia.

Observación N° 6

Técnicas aeroterrestres

Tabla 51

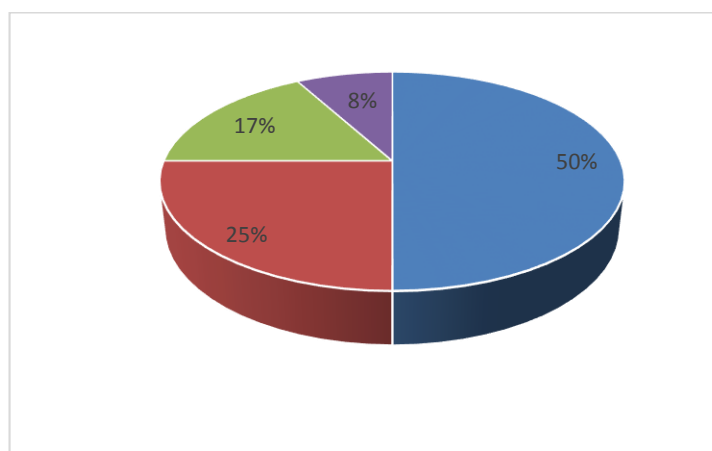
Técnicas aeroterrestres

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50%
Muy bueno	3	25%
Bueno	2	17%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 51

Técnicas aeroterrestres



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La mitad de los deportistas observados en las técnicas aeroterrestres, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno y regular. Esta técnica se la debe entrenar constantemente porque esta se presenta por múltiples ocasiones en los entrenamientos y competencias y deben ser perfeccionadas para superar a los otros competidores.

Observación N° 7

Técnicas Terrestres aéreas

Tabla 52

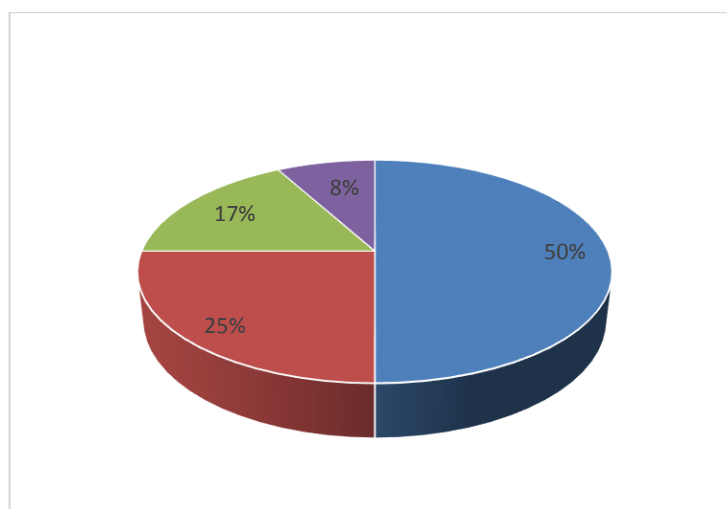
Técnicas Terrestres aéreas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50%
Muy bueno	3	25%
Bueno	2	17%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 52

Técnicas Terrestres aéreas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

La mitad de los deportistas observados en las Técnicas Terrestres aéreas, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno, bueno y regular. Esta técnica se la debe entrenada constantemente porque esta se presenta por múltiples ocasiones en los entrenamientos y competencias y deben ser perfeccionadas para superar a los otros competidores.

Observación N° 8

Línea de Trazada: Recorrido o dirección que tomamos a lo largo del transcurso de la acción en la pista de BMX, Aérea o No Aérea.

Tabla 53

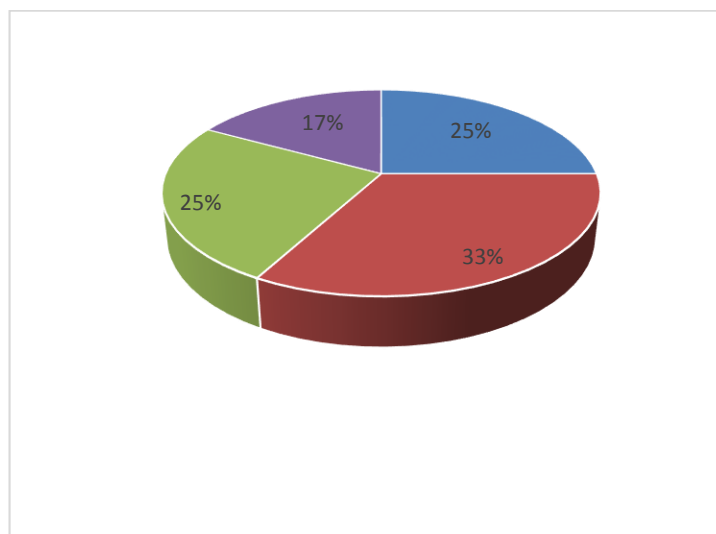
Línea de Trazada: Recorrido o dirección

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	3	25%
Muy bueno	4	33%
Bueno	3	25%
Regular	2	17%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 53

Línea de Trazada: Recorrido o dirección



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Menos de la mitad de los deportistas observados en la Técnica Línea de Trazada: Recorrido o dirección, tienen una condición técnica excelente y buena, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno y regular. Esta técnica se la debe preparar constantemente con el objetivo de superar las dificultades en una competencia.

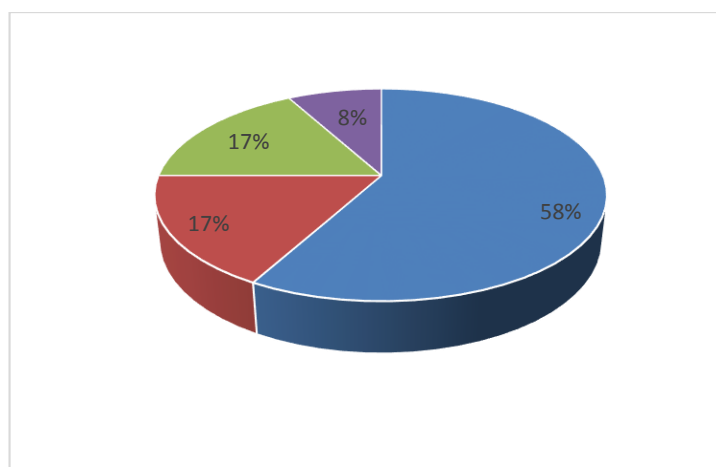
Observación N° 9

Velocidad: Acciones mediante las cuales conseguimos una variación de cantidad de movimiento en la pista de BMX?

Tabla 54*Cantidad de movimiento en la pista de BMX*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	58%
Muy bueno	2	17%
Bueno	2	17%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: Ficha de Observación aplicado a los niños Club BMX Tulcán

Gráfico 54*Cantidad de movimiento en la pista de BMX*

Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas observados en la Técnica cantidad de movimiento en la pista de BMX, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno y regular. Esta técnica debe ser analizada en forma permanente con el objetivo de superar las dificultades que se presentan en una competencia.

Observación N° 10

Las acciones defensivas: Son las que protegen nuestro rendimiento final de las acciones que ejecutan los rivales

Tabla 55

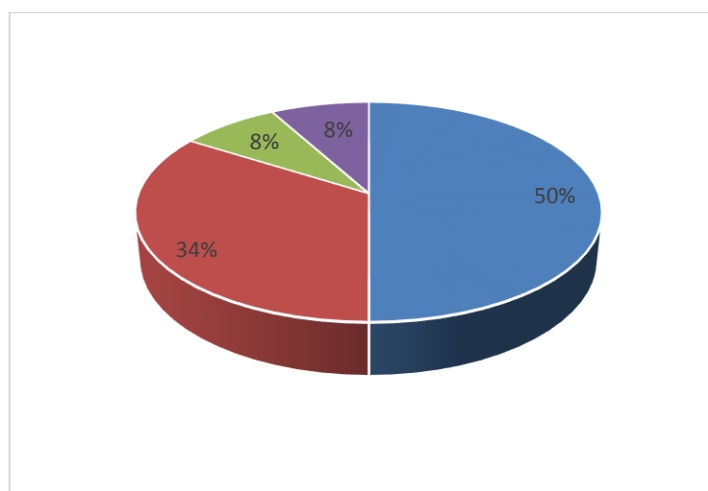
Las acciones defensivas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50%
Muy bueno	4	34%
Bueno	1	8%
Regular	1	8%
TOTAL	12	100%

Fuente: F

Gráfico 55

Las acciones defensivas



Autor: Paspuel Vera Daniel Alejandro

Interpretación

Más de la mitad de los deportistas observados en la Técnica de las acciones defensivas, tienen una condición técnica excelente, en menor porcentaje está la alternativa, muy bueno y regular. Esta técnica debe ser entrenada con el objetivo de superar las acciones que se presentan en una competencia, con el objetivo de superar a los otros competidores y alcanzar la victoria.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título de la Propuesta

GUÍA DE TALLERES DIDÁCTICOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO, TÉCNICO Y PSICOLÓGICO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE 8 A 10 AÑOS DEL BMX

4.2 Justificación e importancia

La presente propuesta alternativa se justifica, luego de conocer los factores que están afectando al rendimiento deportivo del BMX, pues existen factores psicológicos, físicos y técnicos, para lo cual se propone el desarrollo de una guía didáctica para mejorar todos estos procesos de formación deportiva, para ello se requiere de una estructura, creatividad y forma. El proceso comienza con una amplia visión en el deporte. Cada oportunidad requiere de un objetivo estratégico, que es definir el lugar y la posición competitiva del Club BMX Carchi, en esta guía se llevó un análisis de la situación específica y una guía didáctica concreta, este análisis de la situación actual, permitió a la Federación deportiva del Carchi, descubrir los puntos clave que pueden estar afectando a las principales causas que impiden el óptimo desempeño de rendimiento de los deportistas y de esta manera puede ser acogida y aplicada por diferentes clubes y federaciones deportivas en la disciplina del BMX.

Si no se cuenta con una guía didáctica, se limita la consecución de beneficios, tanto para la Federación deportiva del Carchi, como para los deportistas; de la misma

manera al no contar con una guía didáctica no se logrará visionar en el futuro, sin observar las oportunidades y amenazas que se debe abordar para la consecución de determinados objetivos. Se debe colocar la atención a una excesiva formalización de una guía didáctica ya que puede evolucionar a cumplir solo las formas y por tanto, a perder la oportunidad de comprender sutiles aspectos del deporte, se puede también minimizar su potencia deportivo nacional e internacional.

A través de este estudio, se realizará un análisis y diagnóstico de la situación actual de los deportistas del Club BMX Carchi, en relación con las capacidades, destrezas, entrenamientos, alimentación al momento de las competencias dentro y fuera del lugar natal que presta: observando fortalezas y debilidades, promoviendo la conformación de un departamento que dedique esfuerzos por alcanzar con metas establecidas y mucho más en mejor las condiciones de cada uno de los deportistas realizan permitiendo de esta manera la disminución de falencias en este campo.

A través de esta propuesta se viabiliza el rendimiento deportivo de cada uno de los niños encaminados en el BMX, lo cual permitirá obtener empatía por parte de los entrenadores y deportistas, así como sinergia por lograr primeros lugares en las diferentes competencias tanto nacionales como extranjeras; el mejoramiento continuo y la capacitación constante sobre pre arranque, en la exigencia física, auto presión, madurez deportivo, psicología deportiva será una de las prioridades en los entrenadores, logrando un apoderamiento de entrenamiento de calidad y calidez, que será reflejado en la satisfacción de los de los deportistas el cual se vinculará con la provincia observando los beneficios y ventajas del Club BMX Carchi. La realización de una guía didáctica de talleres de preparación psicológica, física y técnica es muy necesaria para estudiar los diversos factores que influyen en la toma de decisiones en lo concerniente a las estrategias de rendimiento de los deportistas. Por tal motivo, es

imperiosa la ejecución de la guía didáctica de talleres que permite potenciar el deporte de calidad, enmarcado en el buen vivir ecuatoriano, fomentando la identidad institucional, permitiendo fidelizar a los deportistas con la provincia y por ende con su cantón.

Al realizar este estudio se beneficiará al personal de la federación al personal de la Federación Deportiva del Carchi conjuntamente con el Club BMX Carchi, así como sus deportistas, y a la comunidad en general, permitiendo de esta manera una mayor identidad por el deporte BMX, y un crecimiento personal y provincial.

4.3 Fundamentación

4.3.1 Algunos criterios fisiológicos para el inicio del ejercicio físico y el deporte durante el crecimiento.

El crecimiento es un complejo proceso fisiológico, en el influyen numerosos factores endógenos, exógenos y mixto), y en tal tesitura no está rigurosamente demostrado que el ejercicio físico, estimule el crecimiento. En el contexto de los factores endocrinos, hay que considerar que no sólo es la hormona del crecimiento la responsable del mismo, sino la intrincada correlación hipotálamo.

En general, el ejercicio físico durante el crecimiento, bien controlado ejerce efectos positivos sobre el hábito psicofísico y fisiológico. Los resultados de un adecuado ejercicio físico no sólo se limitan al cuerpo, sino también pueden modificar el alma misma. Sin embargo, y debido a la compleja delicadeza del mismo, el ejercicio físico intenso durante este periodo de la vida, puede tener efectos negativos, si se realiza sin el debido control del especialista en Educación física y Deporte. (Marín B. , 2000, pág. 2)

Es por esto que hoy día se van proyectando las actividades físicas durante el crecimiento con un claro matiz y orientación, de juegos deportivos, que adecuadamente controlados, como ya hemos apuntado, son evidentemente beneficiosos para la salud de los niños y niñas, ya que influyen favorablemente sobre la evolución orgánica funcional y psíquica, constituyendo además un excelente medio para seleccionar a futuros talentos deportivos.

4.3.2 Factores de la capacidad de rendimiento deportivo

La capacidad de rendimiento deportivo, debido a su composición multifactorial, solo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo. Sólo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual.

4.3.3 Objetivos del entrenamiento

Los objetivos del proceso sistemático de entrenamiento pueden ser las capacidades, destrezas, cualidades, actitudes. Incluyen una parte, los factores de condición física como la resistencia, fuerza, velocidad y sus categorías subordinadas y por otra parte, las capacidades y destrezas coordinativas (técnicas) que constituyen el núcleo del proceso de aprendizaje motor.

Existen objetivos de aprendizaje cognitivo que incluyen sobre todo los conocimientos de tipo táctico y técnico, pero también los fundamentos generales para la optimización del entrenamiento. Los objetivos de tipo afectivo son la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse, etc., se encuentra en constante interacción con los factores de

rendimiento físico o bien suponen una limitación para estos procesos. (Weineck, 2003, pág. 45)

Al respecto se puede manifestar que los contenidos de entrenamiento (sinónimo: ejercicios de entrenamiento, son la estructuración concreta del entrenamiento enfocada hacia el objetivo planteado. Ejemplo, el objetivo “resistencia de la, fuerza de los extensores del brazo, se consigue con el contenido de entrenamiento “planchas”

4.3.4 Capacidades deportivas y selección

En el mundo del deporte el problema de la selección y orientación deportiva, así como el tema del talento deportivo, se ha mirado siempre con cierto grado de escepticismo por parte de los entrenadores y especialistas deportivos.

Al respecto es frecuente encontrar posiciones encontradas, que poco contribuyen a responder las dudas relevantes que hoy se tiene sobre los pasos que sigue un talento hasta su confirmación y futura participación en las arenas internacionales donde realmente se establece la supremacía de los mejores.

Mientras que algunos deportistas surgen por “generación espontánea” otros lo hacen como producto de procesos sistemáticos cuidadosamente establecidos, luego de periodos largos de investigación y planeación del resultado deportivo. A pesar de los esfuerzos por descubrir las claves que delimitan los procesos seguidos por los talentos deportivos, existen todavía grandes interrogantes e impresiones a la hora de definir su naturaleza, su identificación, su promoción, su confirmación o su productividad. (Leiva, 2010, pág. 16)

En tal sentido, la detección de talentos constituye un proceso sistemático ineludible que ha pasado a formar parte del deporte de alta competición. Este hecho

supone reconocer la existencia de una organización estructurada a través de un modelo de fases y objetivos concretos, en el que se desarrolla el proceso que lleva al atleta desde el momento de su identificación como talento, hasta su confirmación como tal.

4.3.5 Criterios diagnósticos del talento deportivo

En la ciencia del deporte se desarrollaron, ya de forma muy prematura, dos direcciones de investigación acentuadamente diferenciadas. Desde un anterior punto de vista médico deportivo, la herencia de características genéticas condicionadas biológicamente que pueden ser tomadas como pausa por la que se observan diferencias de rendimiento.

Desde un anterior punto de vista de ciencia del entrenamiento, se coloca el mismo rendimiento observable en el centro, y se hace productivo, desde diferentes puntos de vista, para el diagnóstico del talento. Mientras que en los países del bloque oriental se mantuvieron esas dos líneas de desarrollo, en los países occidentales, se desarrolló una investigación orientada de manera científico social sobre las condiciones de marco social, que son necesarias para una promoción efectiva de talentos en sistemas abiertos de promoción juvenil. (Hohmann A. , 2005, pág. 276)

En el futuro, la investigación médica deportiva no sólo se dirigirá a la manifestación observable de rasgos condicionados de rendimiento primario, sino que reforzará las predisposiciones genéticas para la capacidad de entrenamiento. Si los genes son responsables de la posibilidad de entrenamiento de complejos de capacidad individual, una vez conocido esto no constará muy lejos de convertirse en realidad el paso de analizar los genes con objeto de investigar la existencia de un talento.

4.3.6 Capacidades hereditarias y capacidades adquiridas

Es cierto que la capacidad de trabajo de los músculos puede mejorar hasta un mil por ciento. Pero concentrándonos en casos más concretos, la resistencia del corredor de maratón solo se puede mejorar como mucho en un 30% y la velocidad del esprinter, apenas de un 10%. Es por ello se debe aprovechar la herencia deportiva, para seleccionar a los deportistas de la mejor manera, de manera particular el entrenamiento particular del BMX.

El entrenamiento influye en la capacidad total en un máximo de 40%. Para el restante 60%, resulta decisiva la herencia genética. Las fantásticas prestaciones de los grandes atletas son en su mayor parte innatas. Con el entrenamiento se optimizan, intentando llevar a los deportistas lo más cerca posible del límite de sus posibilidades, de manera que todo el aparato locomotor (huesos, articulaciones, tendones y músculos) participen con la máxima perfección. (Wanceulen, 2005, pág. 6)

La orientación y selección deportiva deberá ser efectuada teniendo en cuenta, entre los factores ligados al éxito aquellos que sean menos modificables. Pero ni el entrenamiento ni la talla corporal, ni la adecuada selección de palancas en brazos y piernas sirven de nada si el atleta no ha heredado de sus padres la musculatura adecuada a su especialidad. La herencia del talento deportivo indica que la cualidad decisiva para el rendimiento deportivo, viene determinado sobre todo el código genético

4.3.7 El bicicross

Es la modalidad deportiva que consiste en una carrera donde los deportistas saltan montículos de tierra a gran velocidad, con el objetivo de llegar a una meta. Los Bicicrosistas no deben colocar los pies en el suelo; ya que cada vez que lo hacen los

jueces lo consideran una falta, que significa disminución del tiempo final del competidor.

Este deporte se practica en un circuito de 350 m donde 8 corredores se lanzan de una rampa con una altura de 8m y corren a través de un circuito con baches alternador, peraltes y secciones planas. La competencia desde el primer momento debe tornarse muy fuerte para así poder terminar en los primeros cuatro lugares para lograr un lugar en la siguiente ronda y así un puesto al final. Dependiendo de lo expuesto en la sección, los competidores deben intentar aterrizar rápidamente para poder ganar velocidad o ganar altura.

El BMX, durante la práctica deportiva del bicicross toda la energía se centra en pedalear lo más rápido posible, provocando sobrecargas musculo- esqueléticas altamente exigentes, generando modificaciones posturales en el deportista, como lo son el incremento de la protracción de hombros, retracción de pectorales, debilidad de abdominales, aumento de la cifosis dorsal, entre otros, las cuales pueden repercutir de forma negativa en la postura del bicicrosista.

4.3.8 Entrenamiento de la técnica de salida

La salida o partida en el bicicross (BMX) es valorada para algunos entrenadores con el 60% de importancia para obtener un buen resultado; Idea que comparto totalmente y hasta me atrevería darle un valor más alto. Siguiendo con esta premisa la técnica de la salida debe, por lo tanto, practicarse por lo menos directamente 1 sesión por semana de entrenamiento e indirectamente por lo menos otra sesión. Los refuerzos o correcciones deben ir de lo simple a lo complejo, es decir: Ejercicios de equilibrio básico estáticos y dinámicos, con y sin la bicicleta. Ejercicios de equilibrio en el partido o un lugar que permita similitud de postura. Simulación de salidas en

descensos con ayuda del entrenador. Ejercicios que estimulen la velocidad de reacción no solo en bicicleta, sino también sin ella. “El entrenador debe procurar que el deportista conozca claramente paso a paso la posición de la salida y que identifique sus propias fallas. Para esto es muy importante herramientas como el video, el cual permite la retroalimentación y mejoramiento” (Montoya, 2008, pág. 1)

Los esquemas de movimiento inmediatamente realizada la acción, (Dentro del entrenamiento). A mayor nivel técnico mayor el tiempo que se debe tomar para mejorar la técnica de la salida y mayor la cantidad de acciones y repeticiones que se deben hacer para lograr los objetivos trazados. Sin olvidar que de la mano debe estar la preparación física, por la manifestación de la fuerza explosiva que se pone en evidencia en este momento de la carrera.

El Bmx, es un deporte extremo, que necesita estar dotado de una adecuada cualidad física, técnica y táctica, pero lo más importante dentro de los procesos de preparación deportiva, es el entrenamiento mental, que debe ser dirigido por un, por un psicólogo deportivo o por el mismo entrenador, para ello, este profesional debe tener vastos conocimientos en el manejo de esta técnica, con el objetivo de que el pequeño deportista mejore sus logros deportivos.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

- Elaborar una Guía didáctica de talleres de entrenamiento físico, técnico y psicológico para mejorar el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años del BMX.

4.4.2 Objetivos específicos

- Seleccionar ejercicios físicos mediante actividades de entrenamiento adecuadas para mejorar el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años del BMX.

- Mejorar la técnica de la disciplina de BMX, mediante ejercicios previamente establecidos, con su respectiva serie, repetición, micro, macro pausa para incrementar el rendimiento técnico de los deportistas de 8 a 10 años.
- Socializar la Guía didáctica de talleres de entrenamiento físico, técnico y psicológico para mejorar el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años del BMX a los Directores técnicos metodológico, a los entrenadores, padres de familia y deportistas.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Carchi

Ciudad: Tulcán

Institución: Club de Bicicross BMX de la ciudad de Tulcán

Beneficiarios: Los niños de 8 a 10 años, entrenadores, Padres de familia

4.6 Desarrollo de la propuesta




Presentación




El BMX (Bicycle Moto-Cross) es una modalidad ciclista consistente en recorrer una pista diseñada para tal efecto en el menor tiempo y mejor clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos oscilan entre los 330 y 450 m y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre los 30 a 45 segundos (s). En BMX, disciplina próximamente olímpica en Pekín 2008 (UCI, 2004), se compite en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas. La pista, ubicada en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, comienza con una salida en bajada al caer una valla que se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica. Hablamos de un deporte individual de habilidad abierta, influido en su desarrollo por

las condiciones cambiantes de cada pista y las adaptaciones constantes en el transcurso de cada carrera provocadas por las interacciones con los rivales.

Para la preparación de los deportistas de estos niveles se necesita de mucha dedicación, pues se necesita que se haga constar dentro de los procesos de preparación deportiva, la preparación de las cualidades coordinativas, que son la base para mejorar los niveles de coordinación, se necesita que mejoren a través del ejercicio las siguientes capacidades como el acoplamiento, la diferenciación, el ritmo, la reacción, la orientación, el aprendizaje motor, el equilibrio y otras cualidades más complejas, también se necesita que se desarrollen las capacidades físicas, técnicas, tácticas de los deportistas, para su mejor desenvolvimiento.


Sesión N° 1			
Tema: Desarrollo de fuerza. Transferencias con técnica. Etapas: general Micro ciclo: 6		Objetivo: Desarrollar una buena resistencia a la fuerza, para entrenamientos en las siguientes etapas del entrenamiento. Soltar los grupos musculares realizando transferencias de técnica rápida en pista.	
Deportistas 12	Materiales Ligas, cajones, pesas, conos	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Saludo, Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Ejercicios de calentamiento cardiovascular, caminata, trote, juegos de fuerza en parejas. Ejercicios de calentamiento muscular, sentadillas, flexo-extensión de brazos.			
Parte principal (100 minutos)			
Ejercicios de estimulación muscular tren inferior, media, y superior. (4S x 12-15R. micropausas 2', macropausas 4'.) Transferencias: Técnica en pista bombeo a baja media y alta velocidad. Técnica de ARM, manual, salto a velocidad media 6S x 6R. micropausas 3', macropausas 5'		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Ejecución de las diferentes técnicas y su aplicación en los obstáculos de la pista. Juegos imagen motora.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de falencias técnicas ejecución y confianza.			




Sesión N° 2			
<p>Tema: velocidad, resistencia a la velocidad, técnica. Etapa: general Microciclo: 6</p>		<p>Objetivo: Desarrollar y estimulo de fibras de contracción rápida, alcance de velocidad máxima. Técnica juegos en pista.</p>	
Deportistas 12	Materiales Conos, pito.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Descenso calle clínica del riñón.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
<p>Calentamiento (10 minutos) Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Ejercicios de calentamiento cardiovascular en la bicicleta, piques cortas 6 pedalazos, 10mts. Juegos del cazador y la liebre.</p>		 <p>Autor: Daniel Paspuel</p>	
Parte principal (100 minutos)			
<p>Sprints, piques máxima velocidad en bajada 6'', 8'', 10''. 4S x 4R. Transferencias: Técnica en pista juego de retos entre deportistas desarrollo de técnica en base a juegos.</p>		 <p>Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
<p>Ejecución y desarrollo de máxima velocidad con pedaleo cíclico y con técnica correcta.</p>		 <p>Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Final o Evaluación (10 minutos) Corrección de falencias técnicas ejecución de pedaleo posición de cuerpo en arranque aceleración y mantención de velocidad. Vuelta a la calma técnicas preferidas.</p>			




Sesión N° 3			
Tema: desarrollo de técnica, y flexibilidad. Etapas: general Micro ciclo: 6		Objetivo: Desarrollar técnica variada bombeo, manual, ARM, salto desde un grado de dificultad baja hasta llegar hasta el máximo nivel individual. Desarrollar flexibilidad individual.	
Deportistas 12	Materiales Conos.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Juegos: ajedrez humano, Ejercicios de calentamiento en pista a baja velocidad, espejo, retos.			
Parte principal (100 minutos)			
Ejecución Desarrollo y corrección de diferentes técnicas en pista. Bombeo, manual, ARM, salto, mixtas a baja media y alta velocidad. (5S x 8-10R micropausa 3', macropausas 6'.) Ejercicios de flexibilidad tren inferior medio y superior. (3S x 12''-15'' micropausas 1', macropausas 3'.)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Desarrollo de falencias individuales de ejecución de técnicas variadas y mixtas.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Desarrollo de flexibilidad procurando lesiones y una buena ejecución de los ejercicios. Vuelta a la calma grupal.			

Sesión N° 4			
Tema: resistencia aeróbica, imaginación positiva. Etapas: general Micro ciclo: 6		Objetivo: Desarrollar una buena resistencia aeróbica en zonas A2 – A3. Técnicas de preparación psicológica e imaginación competitiva.	
Deportistas 12	Materiales Pulsometros,	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Estadio colegio Vicente Fierro.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos) Calentamiento cardiovascular en circuito trotando sumado de ejercicios básicos, Juegos: el rey manda. Y movilidad articular, tren inferior, medio, y superior.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo de resistencia aeróbica en circuito de la pista atlética del colegio, Realizado en zonas A2 – A3. (3S x 20' micropausas 4', macropausas 6'.) Ejercicios de imaginación y desarrollo mental competitivo y de confianza personal.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Circuito en contra reloj por grupos. Imaginación de desarrollo competitivo.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Aumento de capacidad aeróbica y sobre exigencia individual a deportistas que no están en buena condición. Juego			




Sesión N° 5			
<p>Tema: desarrollo de fuerza. Velocidad, Técnica. Etapa: general Microciclo: 6</p>		<p>Objetivo: Desarrollar fuerza de tren inferior y medio mediante ejercicios localizados y propias de la sección muscular sumado de transferencias de velocidad en partidor con aplicación de técnica a máxima velocidad y primera recta de la pista.</p>	
Deportistas 12	Materiales Ligas, cajones, pesas, conos	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)			
<p>Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Ejercicios de calentamiento cardiovascular juego: ejercicios varios y formación de grupos. Ejercicios de calentamiento muscular Juegos de fuerza en pareja jale y arrastre.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Parte principal (100 minutos)			
<p>Ejercicios de estimulación muscular tren inferior, media, y superior. (4S x 10-12R. micropausa 2', macropausa 4'.) Transferencias: Velocidad máxima en partidor conjuntamente con aplicación de técnica en primera recta. (6S x 6R. micropausas 4', macropausas, 7'.)</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
<p>Ejecución de las diferentes técnicas y su aplicación en los obstáculos de la pista a máxima velocidad.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Final o Evaluación (10 minutos)</p>			
<p>Corrección de falencias técnicas ejecución y confianza. Vuelta a la calma imagen motora Juego: el espejo.</p>			




Sesión N° 6			
Tema: desarrollo de potencia y velocidad, técnica. Etapas: general Micro ciclo: 7		Objetivo: Desarrollar de potencia por medio de saltabilidad y arrastre, Desarrollo de técnica de bombeo y aumento de velocidad desde cero.	
Deportistas 12	Materiales Ligas, llantas, cuerdas, conos	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 Autor: Daniel Paspuel	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Ejercicios de calentamiento de saltabilidad Juego: bicicletas en venta. Ejercicios de calentamiento en gradas grupales, retos grupales.			
Parte principal (100 minutos)			
Ejercicios de saltos en gradas, y saltos de cero en cajones de un solo impulso. (6S x 3R micropausas 2', macropausas 5'.) Transferencias: Arrastre de llantas a máxima velocidad (6S x 1R. micropausas 4') Técnica de bombeo inicio de cero y sumar velocidad por recta, Juego: mundialito.		 Autor: Daniel Paspuel	
Variantes			
Ejecución de las diferentes técnicas y su aplicación en los obstáculos de la pista.		 Autor: Daniel Paspuel	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de falencias técnicas ejecución y confianza. Charlas de clase y compromisos de cambio.			

Sesión N° 7			
Tema: fuerza, técnica. Etapa: general Micro ciclo: 7		Objetivo: Realizar los ejercicios de fuerza tren inferior medio de manera optima Transferir la hipertrofia acumulada en la pista con las diferentes técnicas.	
Deportistas 12	Materiales Ligas, cajones, pesas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)			
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Ejercicios de calentamiento muscular Juego: relevos. Calentamiento en pista a baja velocidad Juego: espejo, y retos.			
Parte principal (100 minutos)			
Ejercicios para el desarrollo de fuerza tren inferior y medio con la utilización de ligas y el propio peso corporal. (4S x 10-12R micropausa 2', macropausa 4') Transferencias: Transferencias en pista desarrollo de técnica a baja y media velocidad. Competencias y penitencias.			
Variantes			
El desarrollo de la fuerza en la última serie se realiza con juegos grupales y de pareja.			
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de falencias técnicas en cuánto a ejecución y confianza.			
Autor: Daniel Paspuel			




Sesión N° 8			
Tema: desarrollo de coordinación, técnica. Etapas: general Micro ciclo: 7		Objetivo: Aplicar un gran cumulo de ejercicios coordinativos y de amplitud de movimientos. Realizar técnica de salto específico.	
Deportistas 12	Materiales Conos, escalera, rampas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Ejercicios para activación cardiaca Juego: relevos competencia.</p> <p>Calentamiento en pista a baja velocidad saltos pequeños técnicas varias.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Ejercicios de coordinación es escalera, conos, amplitud de movimientos tomando en cuenta la ejecución individual.</p> <p>(7S x 7R micropausas 2', macropausas 5')</p> <p>Transferencias:</p> <p>Desarrollo de técnica de salto partiendo desde niveles bajos medios y altos, perdida de miedo.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
<p>Utilización de rampas a diferentes distancias para valorar las capacidades de cada uno y tomen confianza en realizarlas.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
<p>Observaciones de falencias a mejorar individualmente.</p> <p>Charlas de motivación.</p>			

Sesión N° 9			
Tema: desarrollo de resistencia aeróbica. Etapas: general Micro ciclo: 7		Objetivo: Desarrollar la capacidad aeróbica individualmente aplicando las zonas de intensidad individuales para que el trabajo sea más real y específico.	
Deportistas 12	Materiales pulsometros.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista atlética colegio Vicente Fierro.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos) Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Calentamiento cardiovascular a trote con variantes de movimientos y ejercicios, juego: ejercicios juego formar grupos y baile de penitencia.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo de resistencia en circuito de pista atlética aplicando la zona de intensidad A3. (3S x 20' macropausas 5') Grupos en contra reloj con penitencia al que se deje pasar.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Pedaleo en tramos de césped para desarrollo de resistencia a la fuerza		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Concientización de la importancia del trabajo aeróbico, para el desarrollo deportivo.			




Sesión N° 10			
Tema: fuerza rápida, técnica. Etapa: general Micro ciclo: 7		Objetivo: Realizar los ejercicios de fuerza a velocidades o ejecución rápida del tren inferior medio y superior de manera optima Transferir la hipertrofia acumulada en la pista con las diferentes técnicas.	
Deportistas 12	Materiales Ligas, cajones, pesas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior ejercicios variados forma de figuras. Ejercicios de calentamiento muscular juego: carretilla caballito, puente. Calentamiento en pista a baja velocidad juego: de retos.			
Parte principal (100 minutos)			
Ejercicios para el desarrollo de fuerza rápida tren inferior medio y superior con la utilización de ligas y el propio peso corporal. (6S x 4-6-8R micropausas 2', macropausas 5'.) Transferencias: Transferencias en pista desarrollo de técnica a baja y media velocidad, técnicas a futuro.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
El desarrollo de la fuerza en la última serie se realiza con juegos grupales y de pareja.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de falencias técnicas en cuánto a ejecución y confianza.			




Sesión N° 11			
Tema: Velocidad, técnica. Etapa: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar de la velocidad en bajada con pausas de 2 pedales completos, y 6 pedales completos de ejecución Relajamiento en pista realización de técnicas múltiples, juegos.	
Deportistas 12	Materiales Conos	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8) bajada clínica del riñón.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 Autor: Daniel Paspuel	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior, dirigido por deportistas dando ejemplo de cada ejercicio. Piques cortos de velocidad a pie y en bici juego: persecución.			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Sprint o piques de velocidad en bajada a máxima velocidad con micro pausas durante la ejecución. (2S x 5R micropausas 3', macropausas 5')</p> <p>Transferencias: Relajamiento en pista técnicas variadas juego de retos en parejas y grupales.</p>		 Autor: Daniel Paspuel	
Variantes			
Piques lanzados arranque, aceleración, mantención máxima velocidad.		 Autor: Daniel Paspuel	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de técnica de arranque aceleración y mantención de máxima velocidad con técnica adecuada. Vuelta a la calma caminando en pista y simulando en bicicleta.			

Sesión N° 12			
Tema: potencia, coordinación, técnica. Etapa: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Estimular y desarrollar la potencia muscular con ejercicios de coordinación explosiva vallas salto de cajones. Perfeccionar técnica de salida con partidador.	
Deportistas 12	Materiales Cajones, vallas, pro-gate partidador.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)			
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Calentamiento de saltabilidad juego: bicicletas de venta. Gesto de salida y pedaleo parejas, tríos.			
		Autor: Daniel Paspuel	
Parte principal (100 minutos)			
Ejercicios de potencia y saltabilidad ejecución con máxima velocidad conjunto con ejercicios de coordinación en gradas y cajones. (6S x 3R micropausas3', macropausas6') Desarrollo de técnica de salida con estímulo a la velocidad de reacción visual, auditiva juegos: de toma de objetos.			
		Autor: Daniel Paspuel	
Variantes			
Practica de partida con partidador solo visual, e independiente auditiva para mejorar concentración ante el estímulo.			
Final o Evaluación (10 minutos)			
Gravar videos y fotografías en secuencia, ráfaga para que los deportistas visualicen falencias y corrijan las mismas.			
		Autor: Daniel Paspuel	




Sesión N° 13			
Tema: resistencia aeróbica, técnica. Etapa: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Optimizar la recuperación activa aeróbica conjuntamente con el desarrollo de técnica a baja velocidad, y tolerancia al agotamiento.	
Deportistas 12	Materiales Conos, rampas, pulsometros.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 Autor: Daniel Paspuel	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Calentamiento cardiovascular en pista técnicas preferidas			
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo de la recuperación activa aeróbicamente en zona de intensidad A2. Circuito en pista con obstáculos de rampas. (2S x 15' macropausas 5')		 Autor: Daniel Paspuel	
Desarrollo de técnica y mantención de la misma con presencia de fatiga.			
Variantes			
El circuito ya establecido se lo realiza también al contrario o en contra vía de la pista		 Autor: Daniel Paspuel	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de técnica a baja velocidad y con presencia de fatiga y agotamiento.			

Sesión N° 14			
Tema: Técnica, flexibilidad. Etapa: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar técnicas variadas de bombeo, manual, ARM, y salto a baja media y alta velocidad, aplicando la unión de todas en la mayor posibilidad. Estimulo de flexibilidad individual.	
Deportistas 12	Materiales Conos, rampas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos) Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior dinámica de explicación personal de cada deportista. Calentamiento en pista y acoplamiento e la técnica a realizar ejercicios de simulación sin bicicleta en parejas.			
Autor: Daniel Paspuel			
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo, ejecución, y corrección de técnicas bombeo, manual, ARM, salto y mixtas aplicadas durante la sesión de entrenamiento, motivar a que pierdan el miedo mediante el medio de la imagen motora. (6S x 8R. micropausas 4', macropausas 7') Ejercicios de flexibilidad y amplitud de movimientos (3S x 10''-15'' macropausas 1')			
Autor: Daniel Paspuel			
Variantes			
Utilizar los videos para corrección de errores desarrollo de flexibilidad en parejas y grupales.			
Final o Evaluación (10 minutos)			
Utilizar los videos para corrección de errores desarrollo de flexibilidad en parejas y grupales.			
Autor: Daniel Paspuel			




Sesión N° 15			
Tema: Potencia, Técnica. Etapas: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Estimular la potencia muscular por medio de saltos en gradas y cajones. Desarrollar técnicas variadas de bombeo, manual, ARM, y salto a baja media y alta velocidad, aplicando la unión de todas.	
Deportistas 12	Materiales Conos, rampas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior juegos de competencia, ejercicios lúdicos. Juegos de el canguro saltarán Calentamiento en pista y acoplamiento e la técnica a realizar juego del capitán manda.			
Parte principal (100 minutos)			
Salto de vallas (6s x 3r micropausas 3', macropausas 5') Desarrollo, ejecución, y corrección de técnicas bombeo, manual, ARM, salto y mixtas aplicadas a la competencia. (6S x 8R. micropausas 4'. Macropausas 6' Juegos de mundialito, en grupo.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Utilizar llantas y ligas para un mejor desarrollo de la potencia.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Motivar a los deportistas a poner más énfasis en la autoconfianza y control del miedo.			

Sesión N° 16			
Tema: Velocidad, Técnica. Etapas: especial Micro ciclo: 9		Objetivo: Optimizar la máxima velocidad en distancias cortas. Desarrollar técnicas competitivas.	
Deportistas 12	Materiales Conos, rampas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Piques cortos progresivos juego. De persecución. Calentamiento en pista y acoplamiento e la técnica a realizar.			
Parte principal (100 minutos)			
Velocidad máxima en superficie plana aplicando de forma correcta todas las técnicas de arranque aceleración y mantención de máxima velocidad. (2S x 4R micropausas 3', macropausas 5'.) Desarrollo, ejecución, y corrección de técnicas bombeo, manual, ARM, salto y mixtas aplicadas durante la sesión de entrenamiento. (6S x 8R. micropausas 4', macropausas 6')		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Aplicar juegos de la liebre en los piques para lograr más interés por parte de los deportistas.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Motivar a los deportistas a poner más énfasis en la autoconfianza y control del miedo.			

Sesión N° 17			
Tema: Fuerza, Potencia. Etapas: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida en los deportistas sumados a realizar transferencias con ejercicios de potencia.	
Deportistas 12	Materiales Conos.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Calentamiento muscular específico juegos de caballito, puente, carretilla.</p> <p>Estimulación de ejercicios propios del desarrollo de la potencia escaladas.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Ejercicios de fuerza muscular enfocados al tren inferior, medio, superior en parejas y grupales (4S x 8-10R micropausas 3', macropausas 6')</p> <p>Transferencias enfocadas a la potencia muscular con arrastres y multisaltos en gradas. (6S x 3R micropausas 3'. Macropausas 6')</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
<p>Los ejercicios de potencia se los trabaja también en pareja inculcando la competencia sana.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
<p>Motivar a dar el máximo en cada una de las series y repeticiones.</p>			




Sesión N° 18			
Tema: Fuerza, Potencia. Etapas: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida en los deportistas sumados a realizar transferencias con ejercicios de potencia.	
Deportistas 12	Materiales Cajones, ligas, llantas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior ejercicios y juego de formar grupos.</p> <p>Calentamiento en pista y acoplamiento e la técnica a realizar imagen motora retos.</p> <p>Juegos de contacto y líneas de competencia.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Desarrollo, ejecución, y corrección de técnicas bombeo, manual, ARM, salto y mixtas aplicadas durante la sesión de entrenamiento, motivar a que pierdan el miedo mediante el medio de la imagen motora.</p> <p>(6S x 8R.micropausas 4', macropausas 6')</p> <p>Desarrollo y aplicación de tácticas de competencia líneas de carrera, curvas, contactos, toma de decisiones juego de mundialito,</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
<p>Simular competencia. Afrontamiento de derrota.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
<p>Motivar a los deportistas a poner más énfasis en la autoconfianza y control del miedo respeto del reglamento.</p>			




Sesión N° 19			
Tema: Técnica. Etapas: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar la fuerza rápida en los deportistas sumados a realizar transferencias con ejercicios de potencia.	
Deportistas 12	Materiales Cajones, ligas, llantas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior ejercicios contacto topes toma de prenda. Calentamiento en pista paso de obstáculos e baja velocidad y gesto de partida en el momento del pitazo.			
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo, ejecución, y corrección de técnica de salida con partidador manual y partidador eléctrico, estimulación de carácter interpersonal. (6S x 8R. micropausas 4'. Macropausas 6') Desarrollo de técnica competitiva primera recta y primera curva		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Utilizar los videos para corrección de errores.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Explicar movimientos de técnica de salida utilizando el medio de imagen motora.			

Sesión N° 20			
Tema: velocidad, potencia. Etapas: especial Micro ciclo: 8		Objetivo: Desarrollar la potencia muscular previa a la ejecución de la velocidad máxima en pista. Practicar el máximo desarrollo de la velocidad en el descenso del partido y la primera recta.	
Deportistas 12	Materiales Partidor manual, partidor eléctrico Pro-Gate.		Tiempo 120'
	Método Series y repeticiones.		
		Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Calentamiento (10 minutos)			
Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior juegos de ejercicios y formación de figuras. Calentamiento en pista y acoplamiento e la técnica a realizar juego de espejo y retos. Calentamiento por medio de saltabilidad juego de venta de bicicletas.			
Autor: Daniel Paspuel			
Parte principal (100 minutos)			
Desarrollo, de la potencia muscular con ligas y gradas. (6S x 3R. micropausas 3', macropausas 6') Sprint piques de velocidad en primera recta y descenso del partidor aplicando un buen arranque, aceleración, y mantención de máxima velocidad. (5S x 5R. micropausas 3', macropausas 5')			
Autor: Daniel Paspuel			
Variantes			
Utilización de todos los carriles de la grilla de partida los cuales son 8.			
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corregir ejecución de descenso del partidor			
Autor: Daniel Paspuel			

Sesión N° 21			
Tema: La Inspiración		Objetivo: Desarrollar la inspiración mediante ejercicios de sugestión para mejorar el rendimiento deportivo.	
Deportistas 12	Materiales Cajones, ligas	Tiempo 120'	Método Autosugestión
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Formar una semiluna y empezar a conversar y dialogar acerca de la inspiración, por ejemplo contarle historias de deportistas en competencia, entonces se les pide a los estudiantes ubicarse en un lugar lo mejor posible, que sienta lo más cómodo y listo, para imaginarse mientras le cuenta la historia de un deportista que se inspiró.			
Parte principal (100 minutos)			
Tal vez cada deportista ha sentido, aunque una sola vez, aquel estado de ánimo extremadamente agradable, cuando todo le sale bien, sin esfuerzo alguno. En este estado un deportista de BMX, en todas las competencias en las curvas o montículos vuela y gana gran velocidad. En este momento el cerebro trabaja con claridad, las soluciones son exactas y surgen rápidamente, el cuerpo se pone fuerte, ágil y dócil, también el deportista en una competencia puede inspirarse por dedicarle el triunfo a alguien ejemplo a sus padres, entrenador		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Ejercicios de atención dirigida en una competencia		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Cerrar los ojos y visualizar su mejor competencia, valorar el poder de concentración de los deportistas.			




Sesión N° 22			
Tema: Estado combativo óptimo		Objetivo: Desarrollar el estado combativo óptimo mediante ejercicios de motivación para aplicar en una competencia	
Deportistas 12	Materiales Espacio físico	Tiempo 120'	Método Autosugestión.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
El entrenador hacer formar un semicírculo y luego les hace acostar en el césped para hacer ejercicios de concentración, se les pide a los deportistas que cierren los ojos y empiecen a relajarse las partes del cuerpo, para sentir efectos positivos de relajación desde su cabeza, sus extremidades superiores e inferiores			
Parte principal (100 minutos)			
Observar un video en un salón, la película del campeón del mundo de BMX y analizarle cada uno de sus movimientos, para visualizar que táctica emplea en las competencia, ejemplo al observar a los mejores deportistas en las competencias, llegamos a dominar este estupendo estado como estado combativo óptimo, es decir cómo se desenvuelve el deportista desde que sale, es decir cómo sale con esa gran fortaleza, esa fuerza para luchar contra el rival, en las rectas, en las curvas y como remata, para llegar a la meta.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Dictar un cursillo para desarrollar el sentido de confianza.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Valorar el estado combativo óptimo en una competencia, observar la fortaleza como se desenvuelven los deportistas			

Sesión N° 23			
Tema: Control de las emociones		Objetivo: Desarrollar técnicas de control de las emociones mediante ejercicios de sugestión para practicar y aplicar tácticas competitivas.	
Deportistas 12	Materiales Conos.	Tiempo 120'	Método Autosugestión
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
En un espacio físico explicar en qué consiste el ejercicio y luego empezar a realizar ejercicios de movimientos articulares tren inferior, medio, y superior, con el objetivo de predisponer a los deportistas, para que estén motivados para previo a un entrenamiento.			
Parte principal (100 minutos)			
Una vez que hayas aprendido a estar totalmente conectado con tus acciones, aunque sea durante periodos de tiempos moderados, controlar la distracción se convierte en la habilidad más importante en relación con la calidad y la consistencia de tus actuaciones, es por ello que a los deportista el entrenador debe enseñarles a controlar sus emociones por más distractores que haya en una competencia, es decir nadie, ni nadie podrá descontrolarles		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Motivar a los deportistas a poner más énfasis en la autoconfianza y control del miedo respeto del reglamento.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Simular una competencia aplicando lo aprendido es decir a controlar las emociones.			

Sesión N° 24			
Tema: Nivel de excitación emocional		Objetivo: Desarrollar el nivel de excitación emocional mediante ejercicios de autosugestión para aplicar en una competencia.	
Deportistas 12	Materiales Cajones, ligas, llantas.	Tiempo 120'	Método Autosugestión
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Los deportistas se ubican indistintamente en el campo de entrenamiento, con el objetivo de predisponer a los deportistas para la fase de motivación, pero para ello se debe hacer movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Calentamiento muscular específico.</p> <p>Estimulación de ejercicios propios del desarrollo de la potencia.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Explicar a los deportistas que en la parte deportiva existe la noción del nivel de excitación emocional. Este nivel puede ser alto, medio, bajo. La variedad de emociones no tiene límites y para facilitar su manejo, se las puede dividir en dos grupos, el A pertenecen a las emociones positivas que nos ayudan antes, durante y después de las competencias, estas son la alegría, esa fuerza de carácter para competir y otro grupo estas las emociones negativas como el miedo, que hay que superar en una competencia, ejemplo miedo al adversario que ha ganado algunas competencias</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
El control de las emociones antes de una competencia		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Valorar el nivel de excitación emocional en una competencia.			

Sesión N° 25			
Tema: En una competencia estar plenamente conectado o concentrado		Objetivo: Estimular el sentido de concentración mediante ejercicios de autosugestión para aplicar en una competencia	
Deportistas 12	Materiales Conos, rampas.	Tiempo 120'	Método Autosugestión
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Formar grupos para ubicarse indistintamente en el campo de entrenamiento, realizar ejercicios de calentamiento y luego dialogar para extraer lecciones importantes de cada experiencia. Tener como objetivo el mejorar en aspectos importantes. Poner en práctica las lecciones aprendidas en tu aprendizaje constante.			
Parte principal (100 minutos)			
Charla técnica, para explicarles a los deportistas que estar concentrado de forma positiva y absorbente canaliza tu compromiso hacia una serie de acciones positivas y eso posibilita tu viaje hacia la excelencia. Una atención plenamente dirigida te libera de todo lo irrelevante y te conecta totalmente con tu experiencia y tarea. Se trata de un espacio mental donde no existe nada más, aparte de estar totalmente conectado con aquello que te trae o que estas experimentando en ese momento. Concentrase en las actividades que realiza es la habilidad mental más importante en una competencia.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Educar los diferentes niveles de concentración en los entrenamientos y competencias		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Motivar a los deportistas a poner más énfasis en la autoconfianza y control del miedo.			

Sesión N° 26			
Tema: Desarrollo de tu propio potencial		Objetivo: Mejorar tu propio potencial mediante ejercicios de autosugestión para aplicar en una competencia	
Deportistas 12	Materiales Ligas, cajones, pesas.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>El entrenador solicita a los deportistas ubicarse indistintamente en espacio físico, con la finalidad de predisponer a los deportistas, para ello deben hacer movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Ejercicios de calentamiento muscular.</p> <p>Calentamiento en pista a baja velocidad.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Explicar a los deportistas que siempre deben confianza en sí mismos, es decir confiar en sus potencialidades, por ejemplo explicarle al deportista que existe una creencia estable en tu capacidad para llevar a cabo una misión y una conexión absoluta con tu labor, se abrirán las puertas de los más altos niveles de tu superación personal y deportiva. Explicarle que cuando interfieran experiencias o pensamientos negativos, tu actuación se tambalea, no porque seas menos capaz, sino porque permites que estas dudas interfieran en tu concentración y limiten tus posibilidades reales</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Realizar conexión de los objetivos centrada en los deportes		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Desarrollar su sentido de concentración para observar su verdadero potencial.			

Sesión N° 27			
Tema: Cómo protegerse de los fracasos		Objetivo: Motivar a los jugadores a que piensen positivamente mediante actividades para poner en práctica antes durante y después de los entrenamientos.	
Deportistas 12	Materiales Conos	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8) bajada clínica del riñón.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Formar a los deportistas en fila y empezar a realizar movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Piques cortos de velocidad a pie y en bici., con el objetivo de predisponer para realizar la siguiente actividades de la parte principal.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Uno de los elementos principales para prevenir el fracaso es tener un objetivo bien establecido, es decir, saber qué es lo que se quiere llevar a cabo. Cuando te centras en el deporte, estas completamente conectado con lo que haces y excluyes todo lo demás. En un sentido muy real, tú y tu actuación y eres uno y no existe nada en el mundo durante ese periodo de tiempo. En los deportes individuales, las mejores ejecuciones se producen cuando los deportistas están totalmente absortos en su actuación.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Piques lanzados arranque, para aplicar lo aprendido en los ejercicios de autosugestión		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Corrección de técnica de arranque aceleración y mantención de máxima velocidad aplicando el método de autosugestión			

Sesión N° 28			
Tema: Cómo alejar las influencias negativas		Objetivo: Motivar a los estudiantes para alejar las influencias negativas mediante actividades previamente seleccionadas, para poner en práctica en los entrenamientos	
Deportistas 12	Materiales Cajones, vallas, pro-gate partidor.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (Parque del 8).	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Formar un círculo, primeramente explicar en qué consiste el ejercicio y luego hacer ejercicios de calentamiento donde el deportista ejecute movimientos articulares tren inferior, medio, y superior. Calentamiento de saltabilidad. Gesto de salida y pedaleo y ejercicios de flexibilidad.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Para lograr que las influencias negativas se alejan de ti, debes rechazar los sentimientos y pensamientos negativos como son la envidia, los celos, la pereza, egoísmo, la ira y el odio a tus semejantes. El secreto del éxito consiste en saber manejar la mente, siendo receptivo a las cosas positivas Aprovechar las oportunidades que se presentan</p> <p>Las bases de una buena suerte son el trabajo constructivo y el ahorro.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Practica de partida con partidor solo visual, e independiente auditiva para mejorar concentración ante el estímulo.</p>			
Final o Evaluación (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Gravar videos y fotografías en secuencia, y visualizar que es lo que está influyendo negativamente</p>			

Sesión N° 29			
Tema: El miedo como vencerlo		Objetivo: Motivar a los estudiantes a que tengan una mente positiva para superar las adversidades mediante ejercicios mentales y aplicar en la vida cotidiana.	
Deportistas 12	Materiales Conos, pito.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Descenso calle clínica del riñón.	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
El entrenador solicita a los deportistas ubicarse indistintamente en espacio físico, con la finalidad de predisponer a los deportistas, para ello deben hacer movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.			
Ejercicios de calentamiento muscular. Calentamiento en pista a baja velocidad.			
Parte principal (100 minutos)			
Cuando sientas miedo ante determinada circunstancia realiza el siguiente procedimiento y observarás los buenos resultados empleados como medio el subconsciente. Relaja el cuerpo y cierra los ojos. Aquieta la mente y el cuerpo al máximo. Repítete a ti mismo, lenta, tranquila y positivamente Actúa con serenidad y confianza. Ten seguridad que no sentirás temor Las personas deben aprender a vivir con valor.		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Variantes			
Realizar variedad de ejercicios de atención y concentración aplicando el método de autosugestión		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Final o Evaluación (10 minutos)			
Observar en una competencia como vence o supera el miedo cuando están al lado de un competidor bueno			

Sesión N° 30			
Tema: Para tener éxito en la vida cultive el arte de conversar		Objetivo: Desarrollar técnica variada bombeo, manual, ARM, salto desde un grado de dificultad baja hasta llegar hasta el máximo nivel individual. Desarrollar flexibilidad individual.	
Deportistas 12	Materiales Conos.	Tiempo 120'	Método Series y repeticiones.
	Pista de BMX. (parque del 8)	Club BMX TULCAN (Federación Deportiva del Carchi).	
Ejercicios de motivación previa (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p> <p>Ejercicios de calentamiento en pista a baja velocidad. Los deportistas se ubican indistintamente en el campo de entrenamiento, con el objetivo de predisponer a los deportistas para la fase de motivación, pero para ello se debe hacer movimientos articulares tren inferior, medio, y superior.</p>			
Parte principal (100 minutos)			
<p>Saber escuchar es signo de madurez humana actitud bien difícil de practicar. Normalmente oímos pero no escuchamos para este se requiere profundidad espíritu y riqueza del alma.</p> <p>Escuchemos sin interrumpir</p> <p>Cuando hablemos hagámoslo sin atropellar las expresiones. Interésate por los asuntos de los demás.</p> <p>Presta atención a las respuestas</p> <p>No emitas opiniones sobre lo que oyes. El arte de la comunicación se cultiva sabiendo escuchar a los demás.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
<p>Desarrollo de falencias individuales de ejecución de técnicas variadas y mixtas.</p>			
Variantes			
Final o Evaluación (10 minutos)		 <p style="text-align: center;">Autor: Daniel Paspuel</p>	
Poner en práctica en una competencia			

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto educativo

Iniciación deportiva en el BMX, ésta se puede definir como el proceso de adaptación a las diferentes exigencias básicas que nos plantean los obstáculos de cada pista, las características de nuestra bicicleta en referencia a los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta que somos capaces de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad exigida en la situación real de práctica o competición, incluyendo las interacciones con los oponentes.

4.7.2 Impacto psicológico

Los deportes extremos, también llamados adrenalina o deportes de aventura, se consideran actividades deportivas que implican riesgo o peligro y alta dificultad de ejecución. Su funcionamiento requiere un nivel relativamente alto de forma física y una buena preparación psicológica, para ello el deportista principiante debe de tener mucha preparación psicológica, con el objetivo de controlar sus emociones y también de tomar decisiones en situaciones que se presentaren.

4.7.3 Impacto social

El deporte del BMX no es sólo movimiento, expresión, resultado de una competición, es un fenómeno sociocultural reconocido por el mundo de la sociología, de los estudios socioculturales que ponen de manifiesto al deporte como un objeto de estudio que involucra a toda la sociedad en su conjunto, todos los deportes ponen a la expectativa a los ciudadanos, cuando están pendiente de un resultado de una competencia, el deporte mueve masas, según sus intereses e ideales.

4.8 Difusión

La presente Guía didáctica de talleres de entrenamiento físico, técnico y psicológico para mejorar el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años del BMX, fue socializada a los entrenadores, directores técnicos metodológicos padres de familia y deportistas, los mismos que felicitaron por el trabajo y se comprometieron a poner en práctica los talleres de condición física, técnica y psicológica, estos aspectos claves ayudaran a mejorar el rendimiento deportivo de los niños de 8 a 10 años.

4.9 Conclusiones

- Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, indican que los factores que afectan el rendimiento deportivo, es los factores endógenos y exógenos, esto sucede en los Clubes, lo cual se debe tomar muy en cuenta los aspectos negativos y tomar decisiones para mejorar el rendimiento.
- La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que nunca ha existido en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deporte, para ello se debe contratar una persona que este motivando permanentemente para obtener logros deportivos
- Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que los padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para el rendimiento deportivo de su hijo a corto plazo, en menor porcentaje están la alternativas largo plazo y mediano paso, con respecto a la primera alternativa es preocupante que el padre de familia, siga interfiriendo el trabajo de los entrenadores.

- Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que rara vez evalúa las capacidades condicionales, en menor porcentaje las alternativas siempre y casi siempre. El entrenador de esta disciplina debe evaluar en forma permanente con el objetivo de mejorar las cualidades físicas.
- Casi la totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que rara vez evalúa las capacidades coordinativas y en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Al respecto se puede manifestar que los entrenadores deben evaluar con el objetivo de tener un diagnóstico realista, con el propósito de identificar las fortalezas y debilidades.
- La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que es muy importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.
- La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que la aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.
- El resultado de las capacidades coordinativas, luego de haber evaluado a los deportistas de BMX, tienen una condición cualitativa de buena, lo que significa que se debe trabajar mucho en el desarrollo de estas capacidades, porque son de vital importancia.

4.10 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, deben investigar más a fondo para descubrir que factores afectan al rendimiento de los deportistas.
- Se recomienda a los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, contratar un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deporte.
- Se sugiere a los padres de familia de los hijos que entrenan BMX respetar los procesos de formación deportiva, es decir ellos quieren resultados a corto plazo, es decir saltándose fases de formación en la iniciación deportiva.
- Se recomienda a los entrenadores del BMX de la ciudad de Tulcán, evaluar las capacidades condicionales, en forma permanente con el objetivo de mejorar las cualidades físicas.
- A los entrenadores del BMX de la ciudad de Tulcán, al respecto se sugiere evaluar las capacidades técnicas con el objetivo de tener un diagnostico realista, para identificar las fortalezas y debilidades de los deportistas.
- Se recomienda al investigador del trabajo de grado elabora una guía didáctica de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico, donde el entrenador utilice variedad de ejercicios cuya finalidad es mejorar el rendimiento.
- Se sugiere a los entrenadores del BMX la aplicar la guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

- Se recomienda evaluar permanentemente las cualidades coordinativas de sus deportistas, si bien es cierto son la base para realizar futuros movimientos de la técnica específica de este deporte. de BMX, porque son de vital importancia.

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta de investigación N° 1

¿Cuáles son los factores endógenos, que están afectando el rendimiento deportivo de BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?

Más de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, indican que los los factores que afectan el rendimiento deportivo, es los factores endógenos es decir la herencia deportiva, factores psicológicos, los valores, esto sucede en los Clubes, lo cual se debe tomar muy en cuenta para mejorar el rendimiento.

Pregunta de investigación N° 2

¿Cuáles son los factores exógenos, que están afectando el rendimiento del BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?

Menos de la mitad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores, el contexto, es decir al lugar de trabajo o familiar, algunos de estos aspectos pueden fortalecerse una vez detectado y finalmente el psicológico, que es la parte principal en este trabajo de investigación.

Pregunta de investigación N° 3

¿Cuáles son los resultados de la medición de las capacidades condicionales y coordinativas, de los deportistas del BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?

El resultado de las capacidades coordinativas, y condicionales luego de haber evaluado a los deportistas de BMX, tienen una condición cualitativa de buena, lo que significa que se debe trabajar mucho en el desarrollo de estas capacidades, porque son de vital importancia., para el desarrollo y crecimiento del BMX con proyección a nivel local, provincial, nacional.

Pregunta de investigación N° 4

¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán?

El resultado de las capacidades técnicas luego de haber evaluado a los deportistas de BMX, tienen una condición cualitativa de buena, lo que significa que se debe trabajar mucho en el desarrollo de estas capacidades, porque son de vital importancia dentro de una competencia y por ende mejorar el rendimiento.

Pregunta de investigación N° 5

¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios de desarrollo condicional, coordinativo, y técnico ayudará en el rendimiento deportivo del BMX?

La totalidad de los entrenadores y directores técnicos metodológicos del BMX de la ciudad de Tulcán, manifiestan que la aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento psicológico, físico, técnico servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

4.12 Fuentes de información

Glosario de términos

ACW Climbing (Artificial Climbing Wall: Escalada artificial. Consiste en trepar muros construidos con materiales artificiales en espacios urbanos

Air Chair: truco donde se tira el cuadro de la bicicleta hacia un lado

BANK: Es una RAMPA con un plano inclinado que se usa para adquirir velocidad con la que patinar los otros módulos de un parque, para recibir a los riders después de utilizar otros elementos del skatepark o para realizar trucos sobre ella.

BIKER: RIDER o usuario que utiliza una bicicleta BMX para realizar TRUCOS.

BOWL: Rampa que tiene forma de piscina redondeada con una TRANSICION más radical. Puede construirse en hormigón, SKATELITE PRO o madera, dependiendo de si es exterior o interior, del presupuesto o de las preferencias de los usuarios.

BOX: Abreviatura de GRINDBOX, es un cajón con los bordes reforzados diseñado para GRINDAR, se usa en SKATEPARK como elemento suelto o formando parte de otra RAMPA

CHAPA DE TRANSICIÓN: Elemento metálico que permite suavizar la entrada de una rampa a la vez que la protege del desgaste por el uso.

COPING: Tubo de acero que se coloca a lo largo del borde superior de una rampa. Además de proteger el borde de la rampa, permite GRINDAR y realizar TRUCOS a los RIDERS.

EUROGAP: Módulo para skateparks que se compone de un plano inclinado y una plataforma separados por un espacio o hueco de ancho variable. También llamado London gap.

FLOW: Fluidez, se aplica al estilo de los RIDERS mientras realizan TRUCOS.

GRINDAR: Deslizar sobre una superficie apoyándose en los ejes del monopatín.

GRINDBOX: Cajón con los bordes reforzados diseñado para GRINDAR, se usa en skateparks como elemento suelto o formando parte de otra RAMPA.

HALFPIPE: Rampa en forma de "U", es la más desafiante de todas las rampas. Cuenta con una parte vertical y está diseñada con una TRANSICIÓN amplia que permite llevar a cabo TRUCOS de alto nivel

HIP: Parte de una rampa formada por dos QUARTERS o dos RAMPAS que se unen lateralmente en ángulo variable, generalmente entre 30° y 90°.

HUBBA: BOX o cajón inclinado que suele usarse combinado con otras RAMPAS.

MANUAL: TRUCO de SKATEBOARDING consistente en rodar utilizando únicamente las ruedas traseras del monopatín.

MINI RAMPA: Rampa en forma de "U". Con "Mini" se indica que es de menor tamaño que un HALFPIPE y que la TRANSICION no llega a ser vertical.

OLLIE: TRUCO básico en skateboarding cuyo objetivo es poder saltar para superar obstáculos con la tabla pegada a los pies. Su técnica consiste en empujar la parte trasera (tail) del monopatín hacia abajo con el pie trasero mientras se desliza el pie delantero a lo largo del monopatín y luego saltar.

PIRÁMIDE: RAMPA formada por una plataforma cuadrada o rectangular con planos inclinados situados en los lados que se juntan lateralmente.

PLANTER: Plataforma plana de poca altura para realizar TRUCOS.

QUARTER: Rampa curva en forma de cuarto de circunferencia con una TRANSICION suave, quarter pipe en inglés.

RAMPA: Forma genérica con la que se denomina cualquier elemento que conforma un parque.

ROLLER: RIDER o usuario que se desliza sobre patines en línea. (En inglés patín).

SKATEBOARDING: Usado corrientemente "SKATE", modalidad deportiva que se practica con monopatín.

SPINE: Rampa formada por dos QUARTERS contrapuestos, sin plataforma, que están unidos por el COPING.

STREET: Modalidad en la que los RIDERS suelen hacer uso en la calle de los bancos, bordillos, escaleras, plataformas o cualquier elemento urbano. En Spoko Ramps incorporamos a nuestro catálogo módulos que simulan elementos urbanos.

TRANSICIÓN: Sección curva de una rampa que empieza horizontalmente. El tamaño de la transición se define por el radio de la curva. Las transiciones de radio pequeño crean rampas rápidas y con nervio, mientras que las transiciones de radio más grande generan rampas suaves y fáciles de rodar.

TRUCO: Maniobra o ejercicio acrobático que se realiza con un monopatín, una bicicleta, patines, etc.

Referencias bibliográficas

- Alter Michael (2004) *Los estiramientos desarrollo de ejercicios* Barcelona España Paidotribo
- Álvarez Javier(2011) *Los deportes colectivos teoría y realidad desde la iniciación al rendimiento* Zaragoza Prensa Universitaria de Zaragoza
- Bauer Gerhard (2000) *Entrenamiento de la técnica, táctica y la condición física* Barcelona España Hispanoeropea
- Blanco Alonso (2004) *1000 ejercicios de musculación* Barcelona España Paidotribo
- Carlín Maincon (2015) *El abandono de la práctica deportiva* Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Feriche Belén (2003) *La preparación biológica en la formación integral del deportista* Barcelona España Paidotribo
- Hahmann Andreas (2005) *Introducción a ciencia del entrenamiento deportivo* Barcelona España Paidotribo
- Marín Brenardo (2000) *Actividad física y deporte durante el crecimiento* España Universidad de Oviedo
- Mateo Manuel (2006) *Habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclística BMX* Granada España Universidad de Granada
- Medrano Perla (2004) *El entrenamiento deportivo manual práctico para el desarrollo y formación* Barcelona España Inde Publicaciones
- Montoya Mauricio (2008) *Entrenamiento de la técnica de salida* Colombia montoyabmx @gmail.com

Leiva Jaime (2010) *Selección de talentos deportivos* Armenia Colombia Editorial

Kinesis

Loup Jean (2016) *La dieta del deportista* USA Editorial de Vicchi S.A.U

Loza Edmundo (2010) *La Educación en valores a través del deporte* Wanceulen

Editorial Deportiva

Lozano Miguel (2007) *Talento deportivo* Sevilla España Wanceulen Editorial

Deportiva

Weineck Jurgen (2001) *Salud ejercicio y deporte* Barcelona España Paidotribo

Ostrowski Christine (2004) *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*

Barcelona España Paidotribo

Piñero Rebeca (2006) *La resistencia y los sistemas cardiorrespiratorio en la*

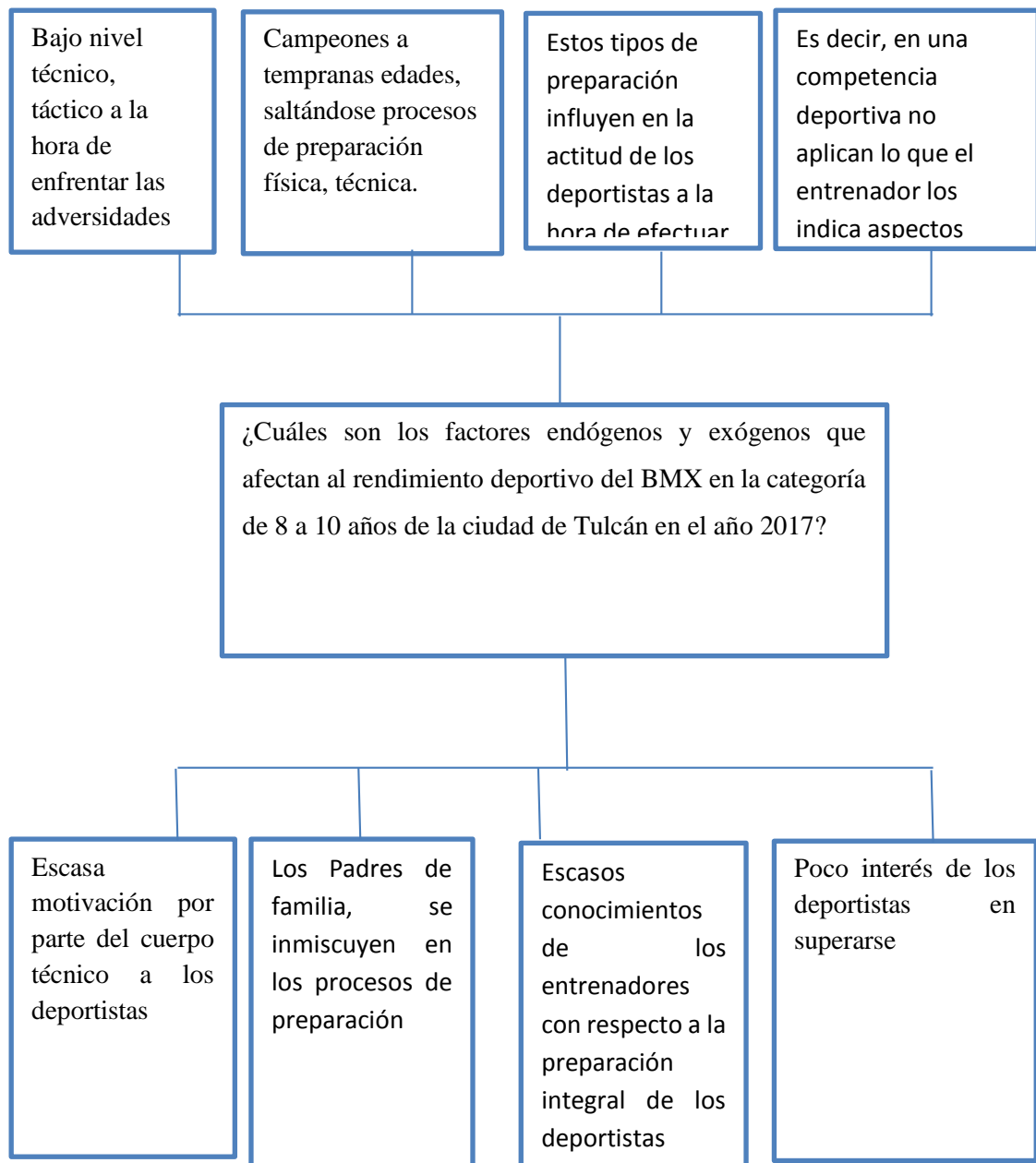
educación física y el deporte Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Wnceulen José (2005) *Fútbol cuaderno técnico* Sevilla España Wenceulen Editorial

Deportiva

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz de coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017?</p>	<p>Establecer cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los factores endógenos, que están afectando el rendimiento deportivo de BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán? • ¿Cuáles son los factores exógenos, que están afectando el rendimiento del BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán? • ¿Cuáles son los resultados de la medición de las capacidades condicionales y coordinativas, de los deportistas del BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán. • ¿Cuáles son los resultados de la evaluación de los fundamentos técnicos de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán? • ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios de desarrollo condicional, coordinativo, y técnico ayudará en el rendimiento deportivo del BMX? 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnosticar los factores endógenos, que afectan al rendimiento deportivo de BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán. • Identificar los factores exógenos, que están afectando el rendimiento deportivo del BMX de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán. • Evaluar las capacidades condicionales y coordinativas de los deportistas del BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán. • Evaluar los fundamentos técnicos de los deportistas de BMX de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán • Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios de desarrollo condicional, coordinativo y técnico para mejorar el rendimiento deportivo del BMX.

Fuente: Daniel Paspuel

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador
Factores proviene del interior de alguna organización y son producto de su interacción de sus participantes Los factores exógenos que son todos aquellos que vienen a presentarse fuera del deportista	FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS	FACTORES ENDÓGENOS (Interior)	Herencia deportiva
			Motivación deportiva
			Valores
			Historial deportivo
		FACTORES EXÓGENOS (exterior)	Instalación y material
			Contexto (Club)
			Padres de Familia
			Entrenador (PF.PT.PT)
			Características del Deportistas
El estudio del rendimiento humano analiza los procesos que se dan al realizar un trabajo especializado, estudia el desarrollo de las habilidades e intenta identificar los factores que restringen diversos aspectos del rendimiento.	RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX	Capacidades condicionales	Velocidad
			Fuerza
			Resistencia
			Flexibilidad activa pasiva
		Capacidades coordinativas	Acoplamiento
			Orientación
			Diferenciación
			Equilibrio, reacción.
		Preparación técnica	Importancia
			Características
			Técnica a desarrollar
			Clasificación de las técnicas

Fuente: Daniel Paspuel

Anexo 4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicador	Técnicas	Fuentes de información
Diagnosticar Identificar	FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS	Herencia deportiva	Encuesta	Entrenadores, metodólogos Padres de familia
		Motivación deportiva		
		Valores		
		Historial deportivo		
		Instalación y material		
		Contexto (Club)		
		Padres de Familia		
		Entrenador (PF.PT.PT)		
		Características del Deportistas		
Evaluar	RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX	Velocidad	Test físicos	Deportistas de 8 a 10 años
		Fuerza		
		Resistencia		
		Flexibilidad activa pasiva		
		Acoplamiento		
		Orientación		
		Diferenciación	Ficha de Observación	
		Equilibrio, reacción.		
		Importancia		
		Características		
		Técnica a desarrollar		
		Clasificación de las técnicas		

Fuente: Daniel Paspuel

Anexo 5 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES, DIRECTORES

DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLOGICO

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Su grado de conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 años en el Club de la ciudad de Tulcán es?

Alto grado	Mediano grado	Bajo grado	No conoce

2.- ¿Según su consideración cuales son los factores que afectan el rendimiento deportivo? Señale uno

Endógenos	Exógenos	Mixto	Ninguno

3.- ¿Según su criterio las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5.- ¿En el club se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Dentro del historial deportivo los logros alcanzados por los deportistas es a nivel?

Local	Provincial	Nacional	No tiene

7.- ¿Cree usted que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores?

Instalaciones	Contexto	Psicológicos	Entrenador

8.- ¿Los padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para su rendimiento deportivo?

A corto plazo	A medio plazo	A largo plazo	No opina

9.- ¿El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencia es?

Alto grado	Mediano grado	Bajo grado	No conoce

10.- ¿El contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Ud conoce las características somatotipas de sus deportistas?

Si	No	A veces

12.- ¿Usted con qué frecuencia evalúa las capacidades condicionales?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

13.- ¿Usted conoce el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de BMX de los niños de 8 a 10 es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

14.- ¿Usted con qué frecuencia evalúa las capacidades coordinativas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

15.- ¿Usted conoce el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas de los deportistas de BMX de 8 a 10 es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

16.- ¿Usted con qué frecuencia evalúa los fundamentos técnicos de los deportistas del BMX, para tener buenos resultados deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

17.- ¿Conoce el nivel de desarrollo de los fundamentos técnicos del BMX de los niños de 8 a 10 es?

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular

18.- ¿Cuál cree usted, que sea la cualidad física determinante en el BMX?

Velocidad	Resistencia	Fuerza	Coordinación

19.- ¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

20.- ¿La aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer cuáles son los factores endógenos y exógenos que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

1.- ¿Su grado de conocimiento sobre los factores que afectan el desarrollo del BMX en los niños de 8 a 10 años en el Club de la ciudad de Tulcán es?

Alto grado	Mediano grado	Bajo grado	No conoce

2.- ¿Según su consideración cuales son los factores que afectan el rendimiento deportivo? Señale uno

Endógenos	Exógenos	Los dos a la vez	Ninguno

3.- ¿Según su criterio las características genéticas de los deportistas influyen en rendimiento deportivo del BMX?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4.- Existe en el Club un psicólogo deportivo o persona encargada que les motive permanentemente a los deportistas del BMX, para alcanzar logros deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5.- ¿En el club se les inculca los valores para que sean buenas personas y excelentes deportistas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6.- ¿Dentro del historial deportivo los logros alcanzados por su hijo es a nivel?

Local	Provincial	Nacional	No tiene

7.- ¿Cree usted que el rendimiento de los deportistas de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán se encuentra afectado por los siguientes factores?

Instalaciones	Contexto	Psicológicos	Entrenador

8.- ¿Los padres de familia en los procesos de formación deportiva, quieren resultados para su rendimiento deportivo?

A corto plazo	A medio plazo	A largo plazo	No opina

9.- ¿El nivel de conocimientos del entrenador sobre planificación, didáctica, experiencia es?

Alto grado	Mediano grado	Bajo grado	No conoce

10.- ¿El contexto, donde entrenan los deportistas de BMX, es positivo, agradable, listo para alcanzar buenos rendimientos deportivos?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

11.- ¿Considera importante que el autor del trabajo de Grado, elabore una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

12.- ¿La aplicación de una guía de talleres didácticos de entrenamiento mental, servirá para mejorar el rendimiento deportivo del BMX?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Test de condición física

Test de 5000 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	3,59 - 4,15	10 - 8.5
Muy buena	4,33 - 4,46	8 - 6
Buena	5,14 - 5,35	5.5 - 4.5
Regular	6,06 - 6,44	4 - 3
Deficiente	8,50 - 10,48	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de 20 m

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 - 8,2	10 - 8.5
Muy buena	8,4 - 8.7	8 - 6
Buena	8.9 - 9.3	5.5 - 4.5
Regular	9.7 - 10.3	4 - 3
Deficiente	11.2 - 16.1	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de 60 m en bicicleta

Condición	Tiempo	Calificación
Excelente	8,0 - 8,2	10 - 8.5
Muy buena	8,4 - 8.7	8 - 6
Buena	8.9 - 9.3	5.5 - 4.5
Regular	9.7 - 10.3	4 - 3
Deficiente	11.2 - 16.1	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test salto largo sin impulso

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	183 - 200	10 - 8.5
Muy buena	1.69 - 1.75	8 - 6
Buena	1.51 - 1.59	5.5 - 4.5
Regular	1.38 - 1.45	4 - 3
Deficiente	95 - 1.28	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de Abdominales en 30 segundos

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	24 - 29	10 - 8.5
Muy buena	21 - 22	8 - 6
Buena	18 - 20	5.5 - 4.5
Regular	15 - 16	4 - 3
Deficiente	10 - 12	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Test de flexión y extensión de brazos en un minuto

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	27 - 29	10 - 8.5
Muy buena	23 - 25	8 - 6
Buena	20 - 21	5.5 - 4.5
Regular	17 - 18	4 - 3
Deficiente	13 - 16	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha**Test de sentadilla**

Condición	Repeticiones	Calificación
Excelente	27 - 29	10 - 8.5
Muy buena	23 - 25	8 - 6
Buena	20 - 21	5.5 - 4.5
Regular	17 - 18	4 - 3
Deficiente	13 - 16	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha**Test de flexión profunda del tronco**

Condición	Distancia	Calificación
Excelente	25 - 26	10 - 8.5
Muy buena	23 - 24	8 - 6
Buena	20 - 22	5.5 - 4.5
Regular	18 - 19	4 - 3
Deficiente	12 - 15	2.5 - 1

Baremos de condición Física Concentración de Pichincha

Anexo 7 Ficha de observación los deportistas

Datos informativos:

Institución:

Nombre del deportista:



Valoración de las cualidades coordinativas

	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
Acoplamiento									
Orientación									
Diferenciación									
Equilibrio									
Reacción									

Fuente: Daniel Paspuel

Fundamentos técnicos BMX	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
Pedaleo		2		3		7		0	
Acción coordinada de empuje de piernas y brazos		3		2		5		2	
Paso por curva									
Técnica de salida en la valla									
Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio									
Técnica aeroterrestres									
Técnica aérea									
Línea de trazada recorrido o dirección									
Cantidad de movimientos en la pista de BMX									
Las acciones defensivas									

Fuente: Daniel Paspuel

Anexo 8 Certificaciones

Fundada el 24 de Mayo de 1935
FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI
FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán 30 de Noviembre del 2017

A petición verbal de la parte interesada, el Suscrito Lcdo. Carlos Bolaños López METODOLOGO DE FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI

CERTIFICO

Que conozco al Sr. PASPUEL VERA DANIEL ALEJANDRO portador de la Cédula de Ciudadanía No 0401222484 dicho estudiante de la UTN aplico a realizar las encuestas a metodólogos padres de familia y entrenadores de la misma manera fueron aplicados TEST FISICOS Y FICHAS DE OBSERVACIÓN a los deportistas de BMX pertenecientes a los registros de Federación deportiva del Carchi.

Por lo tanto el señor PASPUEL VERA DANIEL ALEJANDRO puede hacer uso de la presente certificación como la estime conveniente

NOTA: Documento no válido para trámites judiciales

Atentamente

Lcdo. Carlos Bolaños López

METODOLOGO TECNICO DE FEDECARCHI

Av. Rafael Arellano y Calle Olímpica

ELAB /CB /DTM /FDC

Teléfonos: (593) 2380 080 - 2961-044 Email: fedecarchi@yahoo.es
TULCAN-ECUADOR



Fundada el 24 de Mayo de 1935
FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI
 FILIAL DE FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR

Tulcán 30 de Noviembre del 2017

A petición verbal de la parte interesada, el Suscrito Lcdo. Carlos Bolaños López *METODOLOGO DE FEDERACION DEPORTIVA DEL CARCHI*

CERTIFICO

Que conozco al Sr. PASPUEL VERA DANIEL ALEJANDRO portador de la Cédula de Ciudadanía No 0401222484 dicho estudiante de la UTN aplico la resolución de la propuesta que dice: *GUIA DE TALLERES DIDACTICOS DE ENTRENAMIENTO FISICO, TECNICO, Y PSICOLÓGICO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DE LOS DEPORTISTAS DE 8 A 10 AÑOS DE BMX DE TULCAN.*

Por lo tanto el señor PASPUEL VERA DANIEL ALEJANDRO puede hacer uso de la presente certificación como la estime conveniente

NOTA: Documento no válido para trámites judiciales


 Atentamente

Lcdo. Carlos Bolaños López

METODOLOGO TECNICO DE FEDECARCHI

Av. Rafael Arellano y Calle Olímpica

ELAB /CB /DTM /FDC

Teléfonos: (061) 2980 080 - 2961-044 Email: fedecarchi@yahoo.es
 TULCAN-ECUADOR



**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:	0401222484		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Paspuel Vera Daniel Alejandro		
DIRECCIÓN:	Tulcán, ciudadela 19 de noviembre		
EMAIL:	dany_coach_alejo.13@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2598061	TELÉFONO MÓVIL	0996432322

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017.
AUTOR (ES):	Paspuel Vera Daniel Alejandro
FECHA: AAAAMMDD	2017/12/14
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Vicente Yandún Y. Msc

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD


Yo, Paspuel Vera Daniel Alejandro, con cédula de identidad Nro. 0401222484, 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 14 días del mes diciembre de 2017

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: Paspuel Vera Daniel Alejandro
C.C. 0401222484

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

Yo, Paspuel Vera Daniel Alejandro, con cédula de identidad Nro. 0401222484 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: **FACTORES ENDÓGENOS Y EXÓGENOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DEPORTIVO DEL BMX EN LA CATEGORÍA DE 8 A 10 AÑOS DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017**. que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes 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 14 días del mes diciembre de 2017

(Firma)
Nombre: Paspuel Vera Daniel Alejandro
Cédula: 0401222484

Anexo 9 Fotografías**Fuente:** Daniel Paspuel**Fuente:** Daniel Paspuel**Fuente:** Daniel Paspuel**Fuente:** Daniel Paspuel