



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



Instituto de
Posgrado

INSTITUTO DE POSGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA

Cohorte II

**PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PREVIO A LA
ESPECIALIZACIÓN EN EL ATLETISMO.**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster
en Actividad Física**

DIRECTOR

Dr. C. Edison Andrés Castro Pantoja.

AUTOR

Lic. Fabricio Alexander Paz Puente

Ibarra - Ecuador

2021

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación va dedicado:

A Dios: Por haberme dado la salud para lograr mis objetivos y por enseñarme a entender que el camino de la vida es largo y, nunca se deja de aprender.

A mi Hija: Haile, que es la motivación de mi vida para seguir adelante y de antemano, le pido disculpas por todo el tiempo que no pude estar junto a ella por motivos de estudio, solo quiero que sepa que si algún día lee esto valió la pena.

A mis Padres: Sonia y Efraín, por sus sabios consejos ya que durante toda mi vida cultivaron esos valores de responsabilidad y respeto, enseñándome así a superar retos de la vida, les agradezco por apoyarme en todo momento.

A mis hermanos/as: Lady, Nicole y Jean Pierre porque siempre me propuse ser el ejemplo de superación hacia ellos, y quisiera que lleguen muy lejos en sus estudios.

A mis Docentes: Por su gran apoyo con sus vastos conocimientos, por la motivación para la culminación de mis estudios profesionales, por su tiempo compartido y por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional en mi universidad.

Fabricio Alexander Paz Puente

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento a la prestigiosa Universidad Técnica del Norte y todo su personal administrativo que abrieron las puertas de la institución para poderme preparar y que con su calidad de enseñanza han logrado formar buenos profesionales, por haberme brindado la oportunidad de aprender y superarme. Al instituto de posgrado y de manera muy especial a la Maestría en Actividad Física.

Un agradecimiento muy especial al Dr.c. Edison Andrés Castro Pantoja Director de Trabajo de grado, quien con su capacidad profesional y experiencia ha contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Autoridades, Directivos, Entrenadores y niños de la Federación Deportiva del Carchi quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Fabricio Alexander Paz Puente



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA



Instituto de
Posgrado

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

Datos de Contacto	
Cédula de Identidad:	0401641550
Apellidos y Nombres:	Paz Puente Fabricio Alexander
Dirección:	Tulcán, Gral. Landázuri y Olmedo
Email:	fapazp@utn.edu.ec
Teléfono fijo:	062986730/0985822166

Datos de la Obra	
Título:	PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PREVIO A LA ESPECIALIZACIÓN EN EL ATLETISMO.
Autor:	Fabricio Alexander Paz Puente
Fecha:	06-07-2021
Solo para trabajos de Grado	
Programa:	Pregrado <input type="checkbox"/> Posgrado <input checked="" type="checkbox"/>
Título por el que opta:	Magister en Actividad Física
Asesor/director	Dr. C. Edison Andrés Castro Pantoja

2. CONSTANCIAS

El autor Paz Puente Fabricio Alexander, manifiesta 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 es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, 06-07-2021



Paz Puente Fabricio Alexander

C.I. 0401641550

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo del instituto de posgrado de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: “Programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo.” Trabajo de autoría de Paz Puentes Fabricio Alexander previo a la obtención del título de Magister en Actividad Física.

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. C. Edison Andrés Castro Pantoja

0401093331

Ibarra, 06 de Julio del 2021

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACION.....	IV
CONSTANCIAS.....	V
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XI
ÍNDICE DE TABLAS	XIII
RESUMEN	XIV
ABSTRACT.....	XV
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.3. Formulación del problema	3
1.4. Objetivos de investigación.....	3
1.4.1. Objetivo general	3
1.4.2 Objetivos específicos.....	4
1.5. Preguntas directrices	4
1.6. Justificación	4
CAPÍTULO II.....	7
2. MARCO REFERENCIAL.....	7
2.1 Referentes teóricos.....	7
2.1.1. Etapas de formación deportiva	7
2.1.2. Iniciación deportiva	9
2.1.2.1. Iniciación en el atletismo.....	10
2.1.2.2. La edad de iniciación deportiva.	11
2.1.2.3. Proceso de iniciación deportiva.....	12
2.1.2.4. Etapa de iniciación deportiva.	12
2.1.3. Las habilidades motrices básicas	13
2.1.3.1. Aprendizaje y desarrollo de habilidades básicas.....	14
2.1.4. Las habilidades motrices específicas	14

2.1.4.1. Inicio y afianzamiento en el aprendizaje de habilidades específicas.	15
2.1.5. Programa de iniciación deportiva	16
2.1.5.1. La formación deportiva adecuada en un programa de iniciación.....	16
2.1.5.2. La multilateralidad.	17
2.1.5.3. Formación Multidisciplinaria.....	18
2.1.5.4. La psicología en el programa de iniciación deportiva.....	18
2.1.5.5. Las capacidades coordinativas.	19
2.1.5.6. Las capacidades condicionantes.....	20
2.1.5.7. La coordinación.....	20
2.1.5.8. La importancia del Juego.	21
2.1.6.9. Los juegos predeportivos.	22
2.1.6. La especialización deportiva	22
2.1.6.1. La especialización en el atletismo.....	23
2.1.6.2. La edad de especialización deportiva.....	24
2.1.6.3. Ejercicios de la Especialización deportiva.	25
2.1.6.4. Cuando se considera que un niño está especializado en un deporte.	26
2.1.7. La Especialización precoz	27
2.1.7.1. Consecuencias de la especialización precoz.	28
2.1.7.2. El empirismo de los entrenadores.	28
2.1.8. La especialización prematura	29
2.1.8.1. La edad cronológica y biológica.	30
2.2. Marco legal	31
CAPÍTULO III.....	33
3. MARCO METODOLÓGICO.....	33
3.1. Descripción del área de estudio	33
3.2. Tipo de investigación.....	34
3.2.1. Cuantitativa.....	34
3.2.2. Cualitativa.....	34
3.2.3. Investigación descriptiva	34
3.2.4. Investigación explicativa	34
3.2.5. Investigación de campo	35
3.2.6. Propositiva.....	35
3.3 Métodos de investigación	35
3.3.1. Científico	35

3.3.2. Analítico	35
3.3.3. Estadístico.....	36
3.3.4. Inductivo.....	36
3.3.5. Deductivo.....	36
3.4. Técnicas e instrumentos	36
3.4.1. Encuesta.....	36
3.4.2. Ficha de observación	36
3.4.3. Test pedagógicos	36
3.4.4. Mediciones antropométricas.....	37
3.5. Población y muestra.....	37
3.6. Procedimientos de investigación.....	37
CAPÍTULO IV.....	39
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	39
4.1. Encuesta aplicada a los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi	39
4.2. Ficha de observación aplicada a los entrenadores de la Federación D. del Carchi.	49
4.3. Caracterización de los niños/ as deportistas de 9-12 años Federación D. del Carchi.....	54
4.4. Resultados de la aplicación de los test pedagógicos a los niños/ as de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi.	55
4.5. Contestación a las preguntas de investigación.....	62
CAPÍTULO V	64
5. PROPUESTA.....	64
5.1. Título de la propuesta.....	64
5.2. Descripción del programa	64
5.3. Justificación del programa	64
5.4. Estructura del programa propuesto	65
5.4.1. Capítulo 1. Parte introductoria.....	65
5.4.2. Capítulo 2. Los objetivos del programa.....	65
5.4.2.1. Objetivo general.	65
5.4.2.2. Objetivos específicos.....	65
5.4.3. Capítulo 3. Contenidos	66
5.4.3.1. Entrenamiento multilateral.....	66
5.4.3.2. La coordinación.....	66
5.4.3.3. Los juegos predeportivos.	66
5.4.3.4. La técnica.	67

5.4.3.5. Capacidades físicas.	67
5.4.3.5.1. Trabajo de la resistencia.....	67
5.4.3.5.2. Trabajo de la velocidad.....	67
5.4.3.5.3. Trabajo de la fuerza.	68
5.4.3.4. Trabajo de la flexibilidad.	68
5.4.4. Capítulo 4. Evaluación	69
5.4.4.1. Pruebas físicas.....	69
5.4.4.2. Pruebas técnicas.	69
5.4.4.3. Escala de evaluación para las pruebas técnicas.....	69
5.4.5. Capítulo 5. Estructura grafica.....	70
5.4.5.1. Estructura del programa.	70
5.5. Conclusiones	70
5.6. Recomendaciones	71
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	72
ANEXOS	76
Anexo 1 Árbol del problema.....	77
Anexo 2 Matriz de coherencia	78
Anexo 3 Matriz categorial	79
Anexo 4 Matriz de diagnóstico	80
Anexo 5 Encuesta	81
Anexo 6 Ficha de observación.....	83
Anexo 7 Baremos Test Antropométricos y pedagógicos.....	84
Anexos 8 Fotografías	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Etapas de formación deportiva.....	8
Figura 2	Edades mínimas y media de los comienzos de la iniciación deportiva.....	11
Figura 3	Edades para la iniciación deportiva.....	11
Figura 4	Desarrollo de habilidades motrices básicas	13
Figura 5	Evolución de las habilidades.....	15
Figura 6	Edades para las diferentes decisiones.	20
Figura 7	Edades para el inicio de la especialización.....	25
Figura 8	Individuos con igual edad cronológica, pero con diferentes edades biológicas.....	31
Figura 9	Federación deportiva del Carchi.....	33
Figura 10	Programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica.....	39
Figura 11	Etapas de desarrollo del proceso deportivo.....	40
Figura 12	Nivel de conocimiento acerca de iniciación deportiva.....	41
Figura 13	Tipo de actividades para desarrollo multifacético y multilateral.....	42
Figura 14	Nivel de conocimiento especialización deportiva en el atletismo.....	43
Figura 15	Especialización temprana tiene consecuencias en la formación.....	44
Figura 16	Niños de 9-12 años deberían participar en competencias.....	45
Figura 17	Resultados deportivos son importantes para la formación.....	46
Figura 18	A qué edad deberían escoger un deporte para un entrenamiento.....	47
Figura 19	Considera importante adecuar un programa de iniciación.....	48
Figura 20	Adapta el entrenamiento de acuerdo a las características individuales.....	49
Figura 21	Realiza juegos en el entrenamiento de los niños.....	50
Figura 22	Desarrolla habilidades motrices básicas simultáneamente.....	51
Figura 23	Los niños practican varias disciplinas deportivas.....	52
Figura 24	Pretende mejorar marcas y resultados en edades tempranas.....	53
Figura 25	Índice de masa muscular niñas.....	54
Figura 26	Índice de masa muscular niños.....	54
Figura 27	Test 1000 metros niñas.....	55
Figura 28	Test 1000 metros niños.....	55
Figura 29	Test 60 metros con partida alta niñas	56
Figura 30	Test 60 metros con partida alta niños.....	56
Figura 31	Test salto sin carrera de impulso niñas.....	57
Figura 32	Test salto sin carrera de impulso niños	57

Figura 33	Test lanzamiento de peso hacia atrás niñas.....	58
Figura 34	Test lanzamiento de peso hacia atrás niños.....	58
Figura 35	Test abdominales en 30 segundos niñas.....	59
Figura 36	Test abdominales en 30 segundos niños.....	59
Figura 37	Test coordinación (T40) niñas.....	60
Figura 38	Test coordinación (T40) niños	60
Figura 39	Test Flexibilidad niñas.....	61
Figura 40	Test Flexibilidad niños	61
Figura 41	Valoración de la técnica.....	69
Figura 42	Estructura grafica del programa.....	70
Figura 43	Estructura grafica del programa.....	86
Figura 44	Deportistas de atletismo.....	86
Figura 45	Talla.....	87
Figura 46	Peso.....	87
Figura 47	1000 metros.....	87
Figura 48	60 metros partida alta.....	87
Figura 49	Salto sin carrera de impulso.....	88
Figura 50	Lanzamiento de peso hacia atrás.....	88
Figura 51	Abdominales en 30 segundos.....	88
Figura 52	Coordinación T40.....	88
Figura 53	Flexibilidad test de Wells.....	89

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica.....	39
Tabla 2	Etapas de desarrollo del proceso deportivo.....	40
Tabla 3	Nivel de conocimiento acerca de iniciación deportiva.....	41
Tabla 4	Tipo de actividades para desarrollo multifacético y multilateral.....	42
Tabla 5	Nivel de conocimiento especialización deportiva en el atletismo.....	43
Tabla 6	Especialización temprana tiene consecuencias en la formación.....	44
Tabla 7	Niños de 9-12 años deberían participar en competencias	45
Tabla 8	Resultados deportivos son importantes para la formación.....	46
Tabla 9	A qué edad deberían escoger un deporte para un entrenamiento.....	47
Tabla 10	Considera importante adecuar un programa de iniciación.....	48
Tabla 11	Adapta el entrenamiento de acuerdo a las características individuales.....	49
Tabla 12	Realiza juegos en el entrenamiento de los niños	50
Tabla 13	Desarrolla habilidades motrices básicas simultáneamente.....	51
Tabla 14	Los niños practican varias disciplinas deportivas.....	52
Tabla 15	Pretende mejorar marcas y resultados en edades tempranas.....	53
Tabla 16	Índice de masa muscular	54
Tabla 17	Test 1000 metros (resistencia).....	55
Tabla 18	Test 60 metros con partida alta (velocidad)	56
Tabla 19	Test salto sin carrera de impulso (fuerza).....	57
Tabla 20	Test lanzamiento de peso hacia atrás (fuerza).....	58
Tabla 21	Test abdominales en 30 segundos (fuerza)	59
Tabla 22	Test coordinación (T40)	60
Tabla 23	Test Flexibilidad (Wells)	61

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA



Instituto de
Posgrado

**PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PREVIO A LA ESPECIALIZACIÓN EN
EL ATLETISMO.**

Autor: Fabricio Alexander Paz Puento
Director: Dr. C. Edison Andrés Castro
Año: 2021

RESUMEN

La investigación hace referencia a un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo. Cuyo problema se plantea en ¿cómo adecuar un programa de iniciación deportiva en el atletismo previo a la especialización en edades entre 9-12, años en la Federación Deportiva del Carchi?, como objetivo general adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en atletismo, 9-12 años para la Federación Deportiva del Carchi, a partir de esto se plantea el trabajo de investigación, por medio de dos categorías que son la iniciación deportiva y la especialización, en la justificación se manifiesta las razones porque se plasmó este diagnóstico, cuáles son las aportaciones, y a quienes va a contribuir. Para la elaboración del marco teórico se indagó en libros digitales, consulta con expertos y artículos científicos de acuerdo a los temas afines con la investigación. El desarrollo del marco metodológico se utilizó todo lo relativo a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, consecutivamente se empleó encuestas a los entrenadores y test físicos a los jóvenes deportistas relacionados con la iniciación deportiva y la especialización, a partir de aquí se originó los resultados en esquemas y cuadros estadísticos interpretándolos a cada uno, al finalizar la investigación se formularon las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen concordancia con los objetivos planteados, todos estos factores provocaron la adecuación de un programa de iniciación deportiva, el mismo que está destinado a los niños de 9 a 12 años previo al paso de la especialización en el atletismo en el cual se hallaran actividades adecuadas para esta edad, fomentando principalmente un desarrollo multilateral y multifacético de manera que asimilen con facilidad evitando la especialización temprana, y no se lo considere en adulto en miniatura.

Palabras clave: Programa, iniciación deportiva, especialización, atletismo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA



Instituto de
Posgrado

**PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA PREVIO A LA ESPECIALIZACIÓN EN
EL ATLETISMO.**

Autor: Fabricio Alexander Paz Puente
Director: Dr. C. Edison Andrés Castro
Año: 2021

ABSTRACT

The research refers to a sports initiation program prior to specializing in athletics. Whose problem arises in how to adapt a sports initiation program in athletics prior to specialization in ages between 9-12, years in the Carchi sports federation? As a general objective, adapt a sports initiation program prior to specialization in athletics, 9-12 years for the Carchi Sports Federation, from this the research work is proposed, through two categories that are sports initiation and specialization, in the justification the reasons why this was reflected diagnosis, what are the contributions, and who will contribute. For the development of the Theoretical Framework, digital books, were investigated, consultation with experts and scientific articles were investigated according to topics related to the research. The development of the methodological framework was used everything related to the types of research, methods, techniques and instruments, consecutively surveys were used to trainers and physical tests to young athletes related to sports initiation and specialization, from here it is originated the results in schemes and statistical tables interpreting each one, at the end of the investigation the conclusions and recommendations were formulated, the same ones that are in accordance with the proposed objectives, all these factors caused the adaptation of a sports initiation program, the same as It is intended for children from 9 to 12 years old prior to the passage of specialization in athletics in which activities suitable for this age will be found, mainly promoting a multilateral and multifaceted development so that they assimilate easily avoiding early specialization, and not be considered as a miniature adult.

Keywords: Program, sports initiation, specialization, athletics

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

La presente investigación hace referencia a la Federación Deportiva del Carchi, que se encuentra ubicada en la ciudad de Tulcán, en calidad de presidente el Magister Luis Chamorro y a cargo del departamento metodológico el Magister Carlos Mejía. Indagando en la institución, las categorías infantiles de la disciplina de atletismo se encuentran ubicadas en el cantón Bolívar y Tulcán principalmente, hasta la actualidad no cuentan con un programa de iniciación deportiva previo a la especialización de este deporte, pero si tienen un programa de formación básica para corredores de distancias medias y largas, dicha investigación fue realizada en la zona andina del Ecuador por el Dr.c Andrés Castro prestigioso entrenador de la provincia del Carchi.

Por ochenta y seis años la Federación Deportiva del Carchi ha estado formando atletas de todas las edades y categorías, según Carlos Mejía los procesos de iniciación deportiva han sido escasos en el atletismo debido a que algunos entrenadores de esta disciplina no tienen la preparación suficiente, de alguna manera lo realizan empíricamente, a pesar de esto la provincia del Carchi ha conseguido destacados triunfos, pero pocos de los niños y jóvenes que han representado a esta provincia han llegado a un alto rendimiento, en veces algunos han sido pasajeros por este deporte, debido a varios factores.

En lo que se refiere a la enseñanza deportiva profesional, estamos aún lejos. Los entrenadores deportivos nacionales, y no pocos de los importados, han debido profesionalizarse así, entre comillas más por su amplia experiencia, es decir, por su empirismo reiterado, por dedicar su vida sea por vocación, interés o necesidad a enseñar lo que su trayectoria en el medio del deporte les ha permitido aprender. La minoría de estos entrenadores tiene fundamento técnico deportivo y sabe que algunas de sus rutinas tienen un fundamento científico, pero desconoce cuál es este fundamento y, por ende, cómo puede adecuarlo a su deportista o equipo (Subirats, 2005, pág. 3).

Antes de iniciar en la práctica deportiva se debe seguir un sinnúmero de pasos que permitan una adecuada formación, para ello respetar las etapas del entrenamiento deportivo es importante, para dar cumplimiento a esto los entrenadores estarán capacitados, y esto se ha convertido en un problema debido a que el empirismo nunca ha sido erradicado por completo.

Para que un niño se inicie en el atletismo de una manera física, técnica se debe buscar los métodos adecuados para que en un futuro logre realizar una especialización deportiva adecuada, con el objetivo de respetar su proceso de formación y de esta manera llegar al alto rendimiento, que no sea pasajero por el deporte, esto debe considerarse una prioridad de la Federación Deportiva del Carchi.

Para dar cumplimiento a esto se propondrá un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el que consta de diversas actividades multilaterales y multidisciplinarias para que de esta manera se logre erradicar de alguna manera el empirismo de los entrenadores de la provincia.

1.2. Planteamiento del problema

Los dirigentes deportivos han sido considerados un problema en el proceso de entrenamiento de los niños, debido a su exigencia de resultados a corto plazo para que la Federación Deportiva del Carchi pueda obtener puestos estelares a nivel nacional, esto en vez obliga a los entrenadores a realizar una especialización temprana que produce el fracaso deportivo y lesiones graves en ocasiones, considerando a esto un gran problema en la actualidad, además los padres de familia que implican a sus hijos en deportes de una manera temprana, en vez por la popularidad o por un sueño personal perdido de su juventud, especulando que son hombres en miniatura y desconocen de los problemas que podría acarrear esto en unos casos provocándoles el rencor o desinterés por el deporte.

La iniciación deportiva debe ser considerada un conjunto de procesos para preparar a los niños a una especialización en un deporte siempre y cuando se tome en cuenta los aspectos psicológicos, físicos y técnicos que tienen ellos para la práctica, en este caso contar con un equipo multidisciplinario es importante para los pequeños deportistas a parte del

entrenador tengan un médico, nutricionista y psicólogo, cosa que pocas federaciones del país tienen estos beneficios.

Por otra parte en la provincia del Carchi hay deficientes escuelas de formación deportiva, los niños que se inician en un deporte son especializados desde una temprana edad por diversos factores, en el caso del atletismo existen clubes que se encaminan a las carreras pedestres debido a que la provincia pertenece a una zona andina y prevalece la altura. Esto predomina debido a que con el pasar del tiempo algunos formadores de niños obtienen una zona de confort llegando a pensar que no es necesario capacitarse continuamente, en temas relacionados a la iniciación por lo que eligen saltarse las etapas del entrenamiento deportivo, este problema de investigación es de gran relevancia, porque al no tener las bases científicas y metodológicas no se podrá aplicar un entrenamiento apropiado y sin la ayuda del entrenador para orientar al niño en que deporte debe especializarse, este fracasara.

A pesar de estos problemas presentados y con la respectiva indagación en la Federación Deportiva del Carchi el problema que enmarca a todo lo anterior expuesto es que no existe un programa de iniciación deportiva previo a las especializaciones del atletismo, dicha problemática es la falta de conocimiento de los dirigentes, entrenadores y padres de familia los mismos fomentan en los niños el campeonismo.

1.3. Formulación del problema

¿Cómo adecuar un programa de iniciación deportiva en el atletismo previo a la especialización en edades entre 9-12 años en la federación deportiva del Carchi?

1.4. Objetivos de investigación

1.4.1. Objetivo general

Adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en atletismo, 9-12 años para la Federación Deportiva del Carchi.

1.4.2 Objetivos específicos

- Indagar, el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi.
- Caracterizar las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva.
- Analizar los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años.
- Adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi.

1.5. Preguntas directrices

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi?
- ¿Cuáles son las características de las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva?
- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años?
- ¿Cómo adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi?

1.6. Justificación

La presente investigación se justifica por el valor científico y educativo ya que mediante un programa de iniciación deportiva no es necesario aplicar cargas de entrenamiento ni planificaciones para entrenar un solo deporte, por lo contrario se debe priorizar que el niño pueda ganar la mayoría de técnicas de los deportes y principalmente que se utilice el juego a manera de diversión, por ende llegar a una especialización

apropiada que en un futuro pueda llegar a un alto nivel con los procesos de entrenamiento correctos.

Es original, debido a que es la primera vez que se realiza una investigación de este tipo en la Federación Deportiva del Carchi, esta importante institución ha participado en muchos eventos deportivos a nivel nacional en sus distintos deportes, el atletismo se ha considerado de numerosos resultados a pesar de que los niños en veces han entrenado de una manera empírica.

Es de gran importancia respetar las etapas del entrenamiento deportivo y los procesos de iniciación deportiva, priorizando el desarrollo multilateral multifacético en los niños, con juegos esencialmente que contengan actividades que se muestre un aprecio, satisfacción que estén inmersas las habilidades motrices básicas tales como caminar, correr, saltar y lanzar. en un futuro le servirá para practicar algún deporte.

El interés de esta investigación es adecuar un programa de iniciación deportiva previo a una especialización en el atletismo y así los niños puedan escoger un deporte además de poder determinar la disciplina para qué están aptos, con la ayuda del entrenador, recalando que la manera de pensar de los mismos debe de cambiar y no enfocarse en que un niño es un adulto en miniatura por medio de esta investigación. Existe también un interés por parte de los dirigentes, en la adecuación del programa para que al final se lo presente al departamento metodológico y se lo difunda en sus miembros para su aplicación.

Los beneficiarios directos de esta investigación serán los niños deportistas de 9-12 años de las categorías infantiles y los beneficiarios indirectos serán los dirigentes, padres de familia y entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi, ya que con este programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo servirá de base para mejorar los procesos del entrenamiento deportivo.

Esta investigación poseerá diversos beneficios en los aspectos metodológicos, teórico, práctico, ya que será una referencia para que los entrenadores puedan hacer un correcto proceso de iniciación deportiva previo a la especialización, existe numerosa bibliografía científica para la elaboración del presente trabajo de investigación.

Es factible, porque en la Federación Deportiva del Carchi existe la contribución de los dirigentes, entrenadores, padres de familia y niños para que se lleve a cabo esta investigación ya que sería imprescindible emplear métodos de entrenamiento convenientes para que los niños disfruten la práctica del atletismo y de este modo obtengan una formación sistémica.

CAPÍTULO II

2. MARCO REFERENCIAL

Epistemológicamente el deporte surge en la antigüedad con actividades desarrolladas por los chinos y griegos que con el pasar del tiempo han ido evolucionando hasta la actualidad, con este antecedente surgen las etapas de formación deportiva propuestas por importantes autores como Steiner, Matveev, Pila, Weineck, Bompá, Platonov entre otros, filosóficamente los mismos consideran a la iniciación deportiva como una enseñanza aprendizaje a través de procesos metodológicos que conlleven a los niños a obtener una base de entrenamiento de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil, proponiendo así una estructura que no podrá coincidir en edades ni etapas pero si tienen un mismo objetivo llevar un proceso para el alto rendimiento, por ende surge también la psicología deportiva que en este caso los aspectos volitivos son sumamente importantes en los niños ya que estos motivaran para seguir con la práctica del deporte evitando así la deserción y posibles lesiones, además aportando en el aspecto social de los pequeños deportistas como un medio para la integración y la formación integral del mismo formando un campeón a largo plazo.

2.1 Referentes teóricos

2.1.1. Etapas de formación deportiva

Las etapas de formación deportiva son un proceso de entrenamiento a largo plazo, por lo cual varios autores las denominan de distintas maneras y cantidades, pero la esencia de estas no varía ya que todas las etapas son sistemáticas y cumplen con el objetivo de llegar a un alto rendimiento de una manera progresiva, específicamente la etapa de iniciación que es la base del entrenamiento aparece en todos los intentos de formación deportiva en cualquier disciplina.

La enseñanza de una modalidad deportiva debe estructurarse de forma progresiva en diferentes etapas, atendiendo a factores tales como las características, edad y nivel del

sujeto que aprende, con objeto de favorecer su desarrollo adecuado en los ámbitos táctico, técnico, físico y psicológico (Camacho y Martín, 2020, pág. 9).

Los entrenadores deben considerar relevantes las etapas de formación con sus deportistas, evitando así saltarse estas trascendentales fases sin perjudicar el proceso de entrenamiento y que no se convierta a corto plazo más bien por el contrario, cabe resaltar que sea cual sea la filosofía del entrenador; continuamente debe seguir un modelo apropiado a la edad de los deportistas, con objetivos claros y precisos, fomentando así una formación integral de los mismos, permitiendo mantenerse en el deporte respetando cada etapa.

Figura 1

Etapas de formación deportiva

ETAPAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA							
STEINER. (1980)	Formación básica amplia.		Selección.		Especialización		Alto rendimiento.
MARTIN. (1982)	Variada formación psicomotriz.		Inicio especialización.			Profundización del entrenamiento específico.	
MATVEEV. (1983)	Preparación básica.		Realización máxima de las posibilidades deportivas.			Longevidad deportiva.	
PILA. (1986)	Iniciación deportiva.		Orientación deportiva.			Especialización deportiva.	
GROSSER et al. (1986, 1988)	Entrenamiento de fundamentos.		Entrenamientos de construcción.		Entrenamiento de rendimiento.		Entrenamiento de alto rendimiento.
VILTE/ CARBALLO. (1987)	Formación deportiva motora.		Entrenamiento de base.		Sistematización del entrenamiento.		Alto rendimiento.
HAHN. (1988)	Entrenamiento básico.		Entrenamiento de desarrollo.		Entrenamiento de rendimiento.		Alto rendimiento.
WEINECK. (1988)	Entrenamiento de base.		Entrenamiento de construcción.			Entrenamiento de alto nivel.	
PINTOR. (1989)	Formación motora básica.	Iniciación: formación multideportiva básica		Iniciación Consolidación.	Perfeccionamiento básico		Especialización.
BOMPA. (1990)	Iniciación.		Especialización.			Alto rendimiento.	
PLATONOV. (1993)	Preparación inicial.	Preparación previa de base.		Preparación específica de base.	Realización máxima de posibilidades		Mantenimiento de los resultados
DELGADO. (1995)	Fundamentos.		Iniciación.		Perfeccionamiento.		Máximo rendimiento.
GIMÉNEZ Y CASTILLO. (2001)	Habilidades Genéricas.	Inicio de habilidades específicas.	Trabajo colectivo básico.	Desarrollo genérico.	Desarrollo específico.		Especialización. Polivalencia.
DÍAZ, SÁENZ-LÓPEZ Y TIERRA (2002)	Primera etapa de formación básica.	Segunda etapa de formación básica.	Primera etapa de iniciación.	Segunda etapa de iniciación.	Primera etapa de perfeccionamiento.	Segunda etapa de perfeccionamiento.	Etapa de máximas prestaciones.

Fuente: Ortega (2017, pág. 24).

2.1.2. Iniciación deportiva

Este término, aparentemente simple, resulta más complejo cuando lo analizamos con profundidad, sobre todo si lo hacemos desde una perspectiva pedagógica. Si bien, es un concepto ampliamente definido en la bibliografía especializada y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva, tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes (Blázquez, 1999, pág. 19).

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde el individuo toma contacto con el deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional (Hernández, 2000, pág. 12).

La iniciación deportiva se corresponde con la primera fase de la vida deportiva de un sujeto, cuando comienza a aprender habilidades específicas o un deporte concreto, y depende de cada especialidad que esta tenga que comenzar más precozmente, como por ejemplo la gimnasia artística, o que la iniciación dure un periodo mayor o menor. Podemos pensar que cuanto antes se introduzca al niño a un deporte determinado, más posibilidades de éxito tendrá o más podrá aprender y antes; este es un grave error, ya que no se puede luchar contra el desarrollo natural del individuo (Tico, 2005, pág. 19).

Iniciación deportiva va a suponer un proceso en el que el niño se va a iniciar a uno o varios deportes, recomendando la formación multideportiva a fin de que en el futuro el joven pueda elegir a partir de sus propios criterios (ejemplo: diversión, nivel de habilidad, socialización...) el deporte en el que se especializa, pero ya con una base integral más sólida en relación a su competencia motora (González, García, Contreras y Sánchez, 2009, pág. 19).

Iniciación Deportiva, es donde se sientan las bases para el ulterior desarrollo del deportista, enmarcándose desde el momento en que se toma el primer contacto con el deporte hasta que se es capaz de practicarlo con adecuación a su estructura funcional; se concreta a través de un trabajo encaminado a la estimulación temprana de las posibilidades físicas, fisiológicas y psicológicas del niño o adolescente, donde se crean las premisas del aprendizaje motor y posterior desarrollo de los componentes técnico - tácticos inherentes al deporte escogido (Noa, 2012, pág. 1).

La iniciación deportiva es un proceso sistemático pedagógico a largo plazo, el mismo que busca un desarrollo multilateral a través del juego, convirtiéndose así en la base de la formación del deportista en uno o varios deportes.

2.1.2.1. Iniciación en el atletismo.

La iniciación en el atletismo es un proceso metódico a plazo extendido, con énfasis en la preparación multilateral en los niños, utilizando como medio principal el aspecto lúdico como base principal el mini atletismo, este permitirá obtener habilidades motrices básicas como correr, saltar y lanzar, tomando en cuenta que cada deporte es diferente pero el atletismo se puede clasificar en tiempos y marcas.

La iniciación atlética es un proceso cronológico que permite a los practicantes adquirir los conocimientos mínimos reglamentarios de una o varias modalidades atléticas, así como dominar la ejecución, al principio de forma elemental, de las diferentes habilidades y destrezas que componen el patrimonio motriz del atletismo. Este proceso puede dirigirse hacia una iniciación parcial cuando afecta solo a una disciplina atlética o bien a una iniciación global cuando se pretende abarcar todas las modalidades que componen este deporte (Hornilos, 2000, pág. 53).

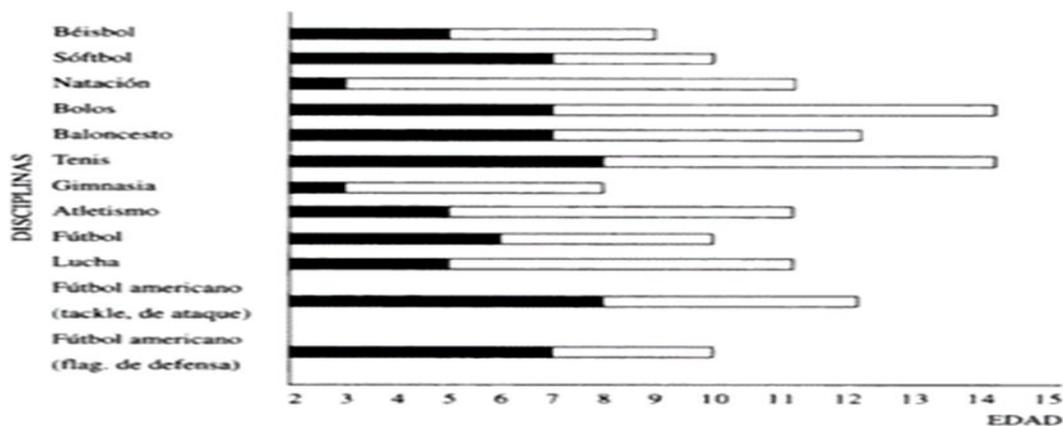
Con las habilidades motrices básicas que se encuentran presentes en las modalidades del atletismo, se obtendrá una formación adecuada en los niños que practican este deporte, ganarán un desarrollo multilateral con los desplazamientos en las carreras, la coordinación en los saltos y los lanzamientos, todo esto se puede practicar a través del mini atletismo que contiene habilidades motrices específicas y en un futuro el niño podrá especializarse en una sola prueba. “El Mini atletismo es una forma alternativa a la competición y a la iniciación al

atletismo donde se intenta realizar actividades a manera de juego, recreación, respetando y favoreciendo el desarrollo personal y motriz de los niños” (Paz, 2017).

2.1.2.2. La edad de iniciación deportiva.

Figura 2

Edades mínimas (en negro) y media (en blanco) de los comienzos de la iniciación deportiva.

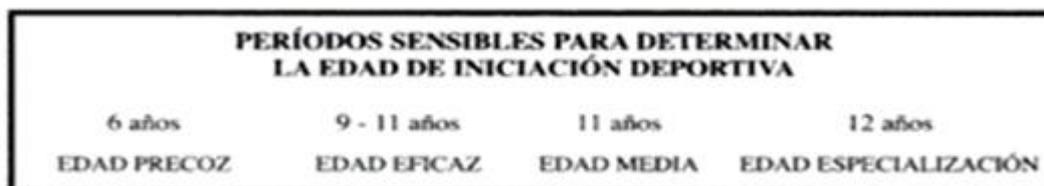


Fuente: Blázquez (1999, pág. 118).

La iniciación deportiva es la base fundamental para que en un futuro los niños puedan escoger un deporte para especializarse en el mismo, por ello la edad se convierte en un factor importante para cada etapa del entrenamiento deportivo, cabe recalcar que, para comenzar en un deporte, no será la misma edad de iniciación para todos, en el caso del atletismo según el autor Blázquez está comprendido desde los seis años hasta los once, esto depende de la maduración del niño.

Figura 3

Edades para la iniciación deportiva.



Fuente: Blázquez (1999, pág. 118).

2.1.2.3. Proceso de iniciación deportiva.

El proceso de iniciación deportiva es un conjunto de pasos a seguir, para que los niños consigan una base multilateral y multifacética de una manera progresiva, tratando de evitar la especialización precoz, cada individuo tiene que ser considerado de acuerdo con sus características debido a que hay diferencias en cada deporte. “El termino alude a un proceso de socialización de los individuos que lleva implícita la asunción de determinados valores, conocimientos, rangos, conductas, ritos y actitudes propios del grupo social o ámbito en el que se produce la iniciación” (Giménez, Sáenz y Díaz, 2016, pág. 142).

Los entrenadores deben tener en cuenta que este proceso debe respetarse en la vida deportiva de un niño, si no se lo hace será como quitarle un pedazo de su desarrollo, acelerando así su preparación deportiva obteniendo logros a corto plazo, pero quemando etapas, que a la larga producirán el retiro del atleta.

2.1.2.4. Etapa de iniciación deportiva.

La etapa de iniciación deportiva es una fase donde se podrá empezar con actividades que produzcan diversión a través de los mini deportes y juegos, el principal objetivo es desarrollar habilidades motoras básicas y específicas, mediante la multilateralidad y en lo posible la práctica de diversas técnicas de los deportes.

La etapa de iniciación deportiva es la mejor etapa en términos de aprendizaje, por lo que se considera “la edad de oro del aprendizaje”. Es una edad favorable para el aprendizaje de nuevas situaciones y para la adquisición de habilidades motoras de base, que servirán más tarde de soporte a las adquisiciones motoras específicas (Pacheco, 2007, pág. 58).

Los niños que empiezan en la etapa de iniciación deportiva, las planificaciones de los programas de entrenamiento para los procesos de enseñanza del atletismo se deben considerar de baja intensidad, donde lo primordial sea la alegría mediante el juego, pensando en los aspectos técnicos y así obtener un desarrollo motriz de una manera paulatina.

2.1.3. Las habilidades motrices básicas

Las habilidades motrices básicas son las que todos los individuos poseen para realizar movimientos naturales, las combinaciones de estas se convierten en la base para la práctica de habilidades específicas.

Según Chávez y Ponce (2016), estas son: caminar, correr, saltar y lanzar. Las habilidades y destrezas básicas son aquellos movimientos que se llevan a cabo de forma natural y que suponen la estructura cinética primaria que todo ser humano requiere como soporte de su vida, al margen de que siga o no realizando actividades físicas de forma metódica. Es, en suma, el repertorio básico de todas las acciones motrices, por muy complejas que sean (Cañizares y Carbonero, 2017, pág. 7).

En la iniciación deportiva estas habilidades son la base para la práctica de uno o varios deportes, ya que de manera natural todos los niños deportistas las tiene, unos más desarrolladas que otros, pero a pesar de esto como entrenadores hay que poner énfasis en la mejoría de las mismas de una manera adecuada para que en un futuro se conviertan en una destreza a lo largo de su carrera deportiva.

Figura 4

Desarrollo de habilidades motrices básicas.

EDAD			HABILIDADES MOTRICES BASICAS															
			CAMINAR				CORRER				SALTAR				LANZAR			
			Coordinación	Ritmo	Equilibrio	Orientación	Coordinación	Ritmo	Equilibrio	Orientación	Coordinación	Ritmo	Equilibrio	Orientación	Coordinación	Ritmo	Equilibrio	Orientación
1 a 8 años	1	*																
	2	*																
	3	**																
	4	**																
	5	***																
	6	***																
	7	****																
	8	****																

Fuente: Chávez y Ponce (2016)

2.1.3.1. Aprendizaje y desarrollo de habilidades básicas.

Las habilidades básicas, son los movimientos necesarios para la motricidad de los niños, las mismas que fomentaran el desarrollo deportivo en la iniciación de la práctica de un deporte, estas son: caminar, correr, saltar y lanzar. El aprendizaje de estas habilidades debe ser de una manera progresiva evitando especializar en un solo deporte de una manera precoz.

El inicio en la práctica deportiva no puede ser el contacto directo y específico con un deporte. Las habilidades genéricas nos ayudan a conectar, de forma más progresiva y eficaz, la motricidad general típica de etapas anteriores (que hay que separar claramente del inicio de la práctica deportiva, con el objetivo de evitar una especialización demasiado temprana), con el inicio en el aprendizaje de los deportes (Giménez, Abad y Robles, 2010, pág. 52).

Los movimientos reflejos y rudimentarios se encuentran desde el momento que nacemos y conforme pasa el tiempo se van desarrollando en habilidades motrices básicas y estas pueden ser desarrolladas a través del juego en el atletismo, es decir hay que tener consideración con los niños que se inician en este deporte y pensar que estas son la base de las actividades motoras.

2.1.4. Las habilidades motrices específicas

Las habilidades motrices específicas son la combinación de habilidades motrices básicas, es decir ya no son movimientos naturales que cualquier persona las pueda realizar, más bien tienen una calidad de ejecución con objetivo al aprendizaje correcto de las técnicas de un deporte o varios deportes en la iniciación de los niños.

Las habilidades motrices específicas aparecen a medida que evolucionan una serie de acciones motrices básicas como, por ejemplo: correr o saltar. Las habilidades motrices específicas son el producto de un aprendizaje motor, por lo que es necesario desarrollar y dominar las habilidades básicas para que a raíz de esto surjan las habilidades específicas (López, 2016, pág. 11).

Estas habilidades cumplen un objetivo específico, es decir una actividad motriz realizada con precisión en un deporte, es decir se convirtió en una destreza que a lo largo de su práctica deportiva la llevara hasta la siguiente etapa de especialización en el atletismo.

2.1.4.1. Inicio y afianzamiento en el aprendizaje de habilidades específicas.

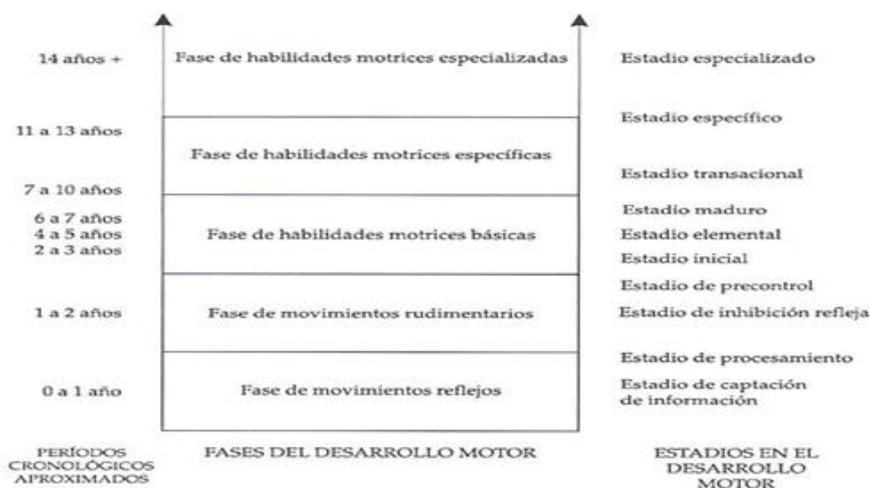
El inicio del aprendizaje de las habilidades específicas proceden de la combinación de habilidades básicas, y estas son tareas o técnicas de un deporte como, por ejemplo: carreras de relevos, salto de longitud, lanzamiento de pelota etc. Además, suelen alcanzar objetivos precisos de un trabajo motriz.

Las habilidades específicas (los contenidos técnico-tácticos del propio deporte) se empiezan a practicar y aprender una vez desarrolladas las habilidades genéricas. A lo largo de esta etapa, comprendida entre los 9-10 años, deberemos ir enseñando las habilidades específicas más importantes de cada deporte (Giménez, Abad y Robles, 2010, pág. 58).

El juego se convierte en un método esencial en la práctica y la enseñanza de las habilidades motrices específicas en los niños, debido a que se las puede acoplar o combinarlas entre sí y de esta manera tratar de acercarse a la práctica de las técnicas del deporte.

Figura 5

Evolución de las habilidades



Fuente: Seefeldt (citado por Oxendine, 1984) tomado de Castejón (1995, pág. 58) en EFDeportes.com, (2012).

2.1.5. Programa de iniciación deportiva

El inicio de la práctica de uno o varios deportes debe considerarse un proceso sistemático, planificado y adecuado a la edad de los niños deportistas, con objetivos propuestos a sus necesidades motrices. Esto se convierte en una obligación de crear o adecuar un programa de iniciación deportiva.

En los programas de iniciación deportiva son miles los jóvenes que empiezan, cada año, a realizar diferentes deportes. Algunos sufren problemas psicológicos y psicosomáticos específicos como consecuencia de no lograr los objetivos inicialmente planteados; en otros casos, se sufren problemas similares a los anteriores por entrar en un contexto de competición deportiva excesivamente exigente (Garcés de los Fayos y Díaz, 2013, pág. 210).

El programa de iniciación deportiva debe contener una metodología y contenidos adecuados para los niños que se inician en la práctica del deporte, además de saber las características de los mismos en el aspecto físico, social y psicológico, se asumirá también que los niños no son adultos en miniatura y que su desarrollo es paulatino.

2.1.5.1. La formación deportiva adecuada en un programa de iniciación.

La formación deportiva adecuada se lo consigue respetando las etapas del entrenamiento deportivo, sin apresurarse a obtener logros a corto plazo, más bien desarrollar su cuerpo y mente a través de la diversión y así no se llegue al retiro de la práctica deportiva de los niños deportistas, para ello adecuar un programa es de gran importancia para la formación de los mismos.

La formación deportiva puede tener dos perspectivas aun poco exploradas: el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionantes y, los procesos de formación en las escuelas deportivas. Sin embargo, en los desarrollos escolares se identifica el desaprovechamiento en la promoción y fomento de las fases sensitivas del desarrollo físico y motor, pues se dejan pasar las edades más adecuadas para estimularlas, lo que determina un pobre desarrollo final de las características y capacidades coordinativas y condicionales no estimuladas oportunamente: y, por otra

parte, los procesos de formación deportiva de las escuelas y entidades deportivas que adelantan estos (García *et al.*, 2018, pág. 30).

El proceso de iniciación deportiva debe ser apropiado en los niños, de modo que ellos obtengan desarrollar a través de un programa, las capacidades coordinativas y condicionantes en su organismo de una manera progresiva, y así poder pasar a la siguiente etapa a especializarse en un deporte.

2.1.5.2. La multilateralidad.

La multilateralidad es el desarrollo de varias habilidades de manera combinada, es decir la práctica de todas las capacidades coordinativas, para obtener una base para pasar previamente a la especialización en un deporte, la multilateralidad es esencial en todas las etapas del entrenamiento.

Los deportistas deberían participar en entrenamiento multilateral durante toda su carrera, desde los estadios precoces de desarrollo hasta los niveles competitivos avanzados. El principio del desarrollo multilateral deriva de la interdependencia entre todos los órganos y sistemas del cuerpo. Y entre los procesos fisiológicos y psicológicos (Bompa, 2016, pág. 45).

En la iniciación deportiva la multilateralidad desarrolla la motricidad del cuerpo a través de actividades variadas que produzcan diversión en los niños, de esta manera aumentando la motivación para la práctica deportiva y de esta manera aprender las capacidades coordinativas correctamente evitando así las lesiones y el abandono de los jóvenes deportistas.

Dentro de la fase multilateral, se introduce gradualmente a los deportistas al entrenamiento específico del deporte en cuestión (fase de iniciación), construyendo progresivamente sus talentos deportivos (formación deportiva). El objetivo principal de la fase multilateral es construir la base sobre la cual el deportista podrá desarrollar de manera eficaz las capacidades motoras complejas, lo que resultará en una suave transición a la fase de especialización (Bompa, 2005, pág. 40).

Los entrenadores deben realizar un programa de entrenamiento en el que incluya todas las habilidades motrices, las capacidades coordinativas y condicionales acorde a la edad de los niños, todo esto por medio del juego que es un medio importante para la iniciación deportiva, en la práctica también se debe incluir una formación multifacética y multilateral.

2.1.5.3. Formación Multidisciplinaria.

La formación multidisciplinaria en la iniciación deportiva es la que se pueda practicar varias disciplinas deportivas de manera progresiva para ganar así la mayoría de las técnicas posibles, luego de este proceso el niño escogerá con el criterio del entrenador el deporte en el que se especialice una vez terminada esta etapa.

La iniciación deportiva, entendida como un proceso multifacético, es la base para el desarrollo deportivo de un país, pero más importante aún, para la formación de ciudadanos físicamente activos y con altos valores de convivencia social y ambiental. Este proceso como tal, no es bien conocido y comprendido no solo por la mayoría de las personas sino por los dirigentes deportivos, los políticos, los comunicadores y la mayoría de profesionales quienes trabajan en el área del deporte, generando procesos sin coherencia ni continuidad, que garanticen procesos deportivos y de convivencia socio-ambiental (Acosta, 2012, pág. 57).

Esta formación hace referencia a la práctica de la mayoría de las técnicas posibles de los deportes que se pueda incluir en el acervo motor del niño, con el objetivo de que tengan un mejor desarrollo multilateral, los entrenadores que aceleran los procesos en especializar a una temprana edad fracasaran en la formación de los niños deportistas, en el deporte de atletismo se puede combinar las disciplinas como correr, saltar y lanzar por medio de mini atletismo.

2.1.5.4. La psicología en el programa de iniciación deportiva.

La psicología deportiva forma un papel transcendental en los niños que se están iniciando en un deporte, con el objetivo que les apasione las actividades que están practicando y así fomentar como una manera fundamental los aspectos de voluntad y

motivación, tratando de que los pequeños atletas no recaigan en la monotonía u obligación, esto se convertirá en el fracaso deportivo.

Muchas personas dentro y fuera del entorno deportivo creían que la psicología del deporte era aplicada solo dentro del deporte de elite. actualmente, existe un buen número de psicólogos deportivos que orientan sus investigaciones al deporte infantil y juvenil en temas tan importantes e interesantes como las características psicofisiológicas de los deportistas jóvenes, razones por las que los niños/as practican deporte, razones por las que los niños abandonan la práctica deportiva, efecto de estrés y agotamiento en los atletas jóvenes, entre otros (Rius, 2005, pág. 449).

Dentro del conocimiento de los entrenadores también se debe incluir aspectos básicos de la psicología para poder aplicar con los pequeños atletas, esto les permitirá orientar de una mejor manera y así evitar muchas complicaciones como el retiro, estrés, fatiga, desmotivación entre otros aspectos importantes, el formador infantil aplicará una metodología apropiada para alcanzar un entrenamiento a largo plazo.

2.1.5.5. Las capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son la base fundamental para el aprendizaje motor de los niños, estas se han convertido en algo necesario que ellos deben tener, para poder realizar un entrenamiento en la iniciación deportiva. Según los autores Martin, Carl y Lehnertz (2007) las capacidades coordinativas se clasifican en: diferenciación, orientación, equilibrio, reacción y ritmo.

El entrenamiento de las capacidades coordinativas nos ayudará a facilitar el aprendizaje de los gestos técnicos, favorecer la eficiencia del movimiento, posibilitar la adaptación del movimiento a las condiciones del entorno, acercar la acción real a la deseada, estimular la creatividad y potenciar la individualidad (Solana y Muñoz, 2011, pág. 129).

Las capacidades coordinativas ayudan en el desarrollo de enseñanza aprendizaje de los niños que inician la práctica de un deporte, con estas capacidades aprenderán a distinguir los diferentes movimientos ya que estos van conjuntamente con la orientación, es decir la

posición del cuerpo, además de la importancia del equilibrio del cuerpo en el atletismo, la reacción ante cualquier señal y el ritmo a una determinada velocidad. Todo esto a través del aspecto lúdico.

2.1.5.6. Las capacidades condicionantes.

La resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad son consideradas las capacidades condicionantes, estas son acciones motrices que determinan el desarrollo del cuerpo a través del entrenamiento de un deportista. “Las capacidades condicionales: son las cualidades del rendimiento de una persona desarrolladas conscientemente, mediante acciones locomotrices” (Rodríguez y Gracia, 2016, pág. 94).

El desarrollo de las capacidades condicionantes en los niños, se las debe realizar a través del juego mas no con cargas de entrenamiento excesivas que le produzcan dolor en su cuerpo, hay que considerar una intensidad baja acorde a la edad, es decir no podrá practicar algunas capacidades físicas. Actualmente es importante saber la mejoría de las capacidades condicionantes utilizadas en la iniciación deportiva, mediante test fáciles considerando la edad de los jóvenes deportistas.

Figura 6

Edades para las diferentes decisiones.

	EIDADES EN AÑOS							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	+ 20
Fuerza Máxima				+ ♀	+ ♂	++ ♂	+++ ♂	→
F. Explosiva			+ ♀♂	++ ♀	+++ ♀	+++ ♂	→	→
F. Resistencia				+ ♀	++ ♀♂	+++ ♀♂	+++ ♂	→
Resistencia Aeróbica		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→	→
Resistencia Anaeróbica				+ ♀	+ ♂	++ ♂	+++ ♂	→
Velocidad de Reacción		+ ♀♂	+ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	+ ♂	++ ♀	+++ ♂	→
Velocidad Máxima de movimiento acíclico				+ ♀♂	++ ♀	++ ♀	+++ ♂	→
Flexibilidad	++ ♀♂	++ ♀♂	++ ♀♂	+++ ♀♂	→	→	→	→

Fuente: Blázquez (1999, pág. 118).

2.1.5.7. La coordinación.

La coordinación es la capacidad que tienen los sujetos para combinar movimientos en el cuerpo, esta permite que el niño deportista los ejecute con técnica deportiva y

conjuntamente con las capacidades condicionantes y coordinativas se forma un complemento para la preparación en la iniciación deportiva.

La coordinación motriz se adquiere mediante el desarrollo motor del niño, asimismo, depende de los procesos mentales y corpóreos que se desarrollan a través de la formación y el entrenamiento. En una actividad coordinativa se integran presaberes y sistemas corporales para realizar una tarea especial. Igualmente, depende de procesos filogenéticos y ontogenéticos, de aprendizaje, estimulación temprana, velocidad de ejecución, cambios de dirección y sentido, nivel de condición física, altura del centro de gravedad, duración del ejercicio, procesos mentales, movilidad articular, flexibilidad, edad, genero, grado de fatiga y tensión nerviosa (Saavedra, 2018, pág. 49).

Para adquirir movimientos precisos la coordinación tiene una influencia importante, es decir en el desarrollo del niño y en su preparación multilateral en un programa de entrenamiento debe estar inmerso en las actividades diarias que planifique el entrenador, todo esto a través de actividades lúdicas.

2.1.5.8. La importancia del Juego.

El juego es una acción natural que se puede practicar en cualquier edad para el desarrollo integral de las personas en todo momento, pero tiene una gran relevancia en los niños que se inician en uno o varios deportes, porque de manera simultánea, así como aprende disfruta de las actividades, de esta manera no se sentirá frustrado y se evitará el abandono de la práctica deportiva.

La pedagogía del juego (la iniciación y práctica del deporte escolar no debe ser más que eso), supone hacer del acto pedagógico, un acto vital como la vida misma. Es con la actitud lúdica con la que se aprende, crea y descubre el universo el niño; la libre actividad de la inteligencia es juego (Navarro y Maqueira, 2009, pág. 9).

En la iniciación deportiva el juego ayuda a cimentar las bases del entrenamiento y en la planificación del programa, los entrenadores deben tener en cuenta la diversión inspirando así a crear y a pensar movimientos que favorezcan a los niños en su desarrollo, es importante tener conciencia para respetar las etapas del entrenamiento deportivo.

2.1.6.9. Los juegos predeportivos.

Los juegos predeportivos son los que contienen habilidades y destrezas entre los juegos y los deportes, contienen ciertas reglas ayudando en el aspecto físico técnico del niño adecuando a la necesidad que tengan los entrenadores en su planificación, además estos juegos sirven para escoger una tendencia en algún deporte y así llegar a la especialización.

Los juegos Pre-deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, su estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna disciplina deportiva (Caballol, 2010, pág. 1).

Las estructuras de estos juegos deben ser adaptados acorde a la edad de los niños y asemejar al deporte que se desea practicar, en este caso el atletismo, un claro ejemplo viene a ser la práctica de los mini deportes, ya que estos contienen pequeñas reglas de los deportes, de esta manera el aprendizaje será progresivo y se podrá incrementar otras reglas obteniendo nuevas destrezas, en el aspecto social que los intereses no sean personales más bien cooperativos o en grupo.

2.1.6. La especialización deportiva

Cuando hablamos de especialización deportiva entendemos esta como “el entrenamiento orientado hacia un tipo de deporte determinado para alcanzar las posibilidades individuales de alta prestación en un deporte”. (Blázquez Sánchez, 1999, pág. 119)

Las especializaciones deportivas de los jóvenes deportistas constituyen normalmente un proceso bastante prolongado, que se extiende a toda una etapa de la preparación deportiva, cuya duración aproximada es 2-3 años. Durante este tiempo es posible seguir detalladamente y comprender las tendencias de la dinámica de muchas propiedades, cualidades, capacidades, que tienen que ver con el deporte (Matveev, 2001, pág. 118).

El termino especialización deportiva es utilizado con mucha asiduidad en el deporte de competición. Lo que realmente queremos decir cuando hablamos de especialización es que estamos tratando de habituar al deportista a la actividad que va a realizar, de forma que consiga adaptarse a sus exigencias en todos los ámbitos que conforman ese deporte y que poco tienen que ver con los demás deportes, precisamente porque hemos conseguido “especializar” al jugador en esa práctica deportiva concreta (Velasco y Lorente, 2007, pág. 35).

La fase de especialización deportiva de “la construcción del deportista” es la más importante de todas las etapas de la vida de un deportista, tanto desde el punto de vista de la preparación física como del entrenamiento técnico y del psicológico. De ahí la frase “lo que aquí no se logre jamás se alcanzara”; se dejó pasar una gran oportunidad (Pila y Novoa, 2014, pág. 25).

La especialización deportiva es una etapa en el proceso de formación de un deportista, el mismo que viene atravesando un desarrollo multifacético en los deportes, para en consiguiente obtener la adaptación de capacidades adecuadas para practicar un solo deporte.

2.1.6.1. La especialización en el atletismo.

La especialización en el atletismo hace referencia al entrenamiento de una sola disciplina para alcanzar objetivos específicos, ya que las pruebas de este deporte son diversas las mismas que están relacionadas con movimientos de carreras, saltos y lanzamientos, los que acompañados de las capacidades condicionales mejoraran el rendimiento deportivo.

Las pruebas más complejas de atletismo requieren una especialización anterior a las más naturales ya que se necesita también más tiempo para llegar a dominarlas. A estas edades los niños deberán acumular numerosas experiencias motrices, a través de las diferentes posibilidades de las carreras, saltos y lanzamientos (Hornilos, 2000, pág. 58).

En la especialización del atletismo los niños escogen una disciplina atlética de acuerdo a la motivación y desarrollo motriz que recibieron en la creación de la base del entrenamiento que es la etapa de iniciación deportiva, esto también tiene que ver con las condiciones físicas

que presenten y principalmente la guía del entrenador de acuerdo a su conocimiento, lo encaminara a la siguiente etapa denominada especialización.

2.1.6.2. La edad de especialización deportiva.

Existen diferentes edades para realizar una especialización adecuada, esto tiene que ver con las características de los deportes y la formación motriz de los niños que van a escoger un deporte; con la ayuda del entrenador, en el atletismo según Blázquez (1999) el inicio de la especialización de la velocidad, saltos y lanzamientos es de 12 a 16 años, en el medio fondo y fondo en la edad de 13 a 17 años.

La edad de especialización idónea, al igual que la iniciación, es muy variable entre cada disciplina deportiva. Responder a las preguntas de cuando iniciar la especialización o a que edad está el niño/a realmente preparado para ello no es nada sencillo, ya que el perfil motor requerido en cada deporte es un factor condicionante (López, Bernal, Wanceulen y Wanceulen, 2011, pág. 13).

Los entrenadores deben considerar que la especialización deportiva es una nueva etapa para los niños que realizaron la iniciación deportiva, es decir se debe respetar el nivel de maduración motriz y psicológica, además los entrenadores deben ser conocedores de estas importantes etapas de formación para que conjuntamente con los padres se forme un equipo y no se tome decisiones erradas considerando al niño en un adulto en miniatura.

Figura 7

Edades para el inicio de la especialización

Tipo de deporte	Preparación inicial	Inicio Especialización	Perfeccionamiento deportivo
Deportes acrobáticos	8-10 años	10-14	14-17
Gimnasia Artística Masculina	7-10	9-14	14-17
Gimnasia Artística Femenina	7-9	8-11	12-17
Gimnasia Rítmica	7-9	8-11	12-17
Salto de Trampolín	9-12	10-14	14-18
Ciclismo (carrera / pista)	9-12	14-17	17-18
Atletismo (vel. / sal. / lanz.)	12-14	12-16	17-19
Atletismo (med. fon. / fondo)	9-12	13-17	17-19
Piragüismo	9-11	12-17	17-18
Kajak y Kanoa	10-13	13-17	16-19
Equitación	10-12	13-17	17-18
Esquí de Fondo	11-14	12-17	17-18
Esquí Alpino	11-13	10-15	14-17
Biathlon	9-11	12-17	17-18
Natación	8-11	7-14	12-17
Tenis	9-11	9-15	14-17
Tenis de Mesa	7-10	9-15	14-17
Halterofilia	7-10	14-17	17-18
Esgrima	13-14	12-17	16-18
Penthalon	10-13	12-17	16-18
Baloncesto	10-13	10-14	14-17
Balonmano	10-13	12-17	16-18
Voleibol	10-13	10-14	14-17
Fútbol	10-12	12-17	17-18
Bádminton	10-13	12-17	16-18
Hockey	10-12	12-17	17-18
Waterpolo	10-13	12-17	16-18

Fuente: Blázquez (1999, pág. 120).

2.1.6.3. Ejercicios de la Especialización deportiva.

Los ejercicios específicos de un deporte vienen a continuación de unas buenas bases creadas en la etapa de iniciación deportiva, de esta manera se puede lograr objetivos en la especialización deportiva en el atletismo, en esta importante fase se puede empezar una planificación deportiva paulatina con todos sus componentes, considerando las capacidades condicionantes a mejorar. Según Blázquez (1998), en la especialización deportiva a partir de

los 12 años ya se pueden trabajar todas las capacidades físicas, dependiendo de las características de los jóvenes deportistas.

Los ejercicios más apropiados para la especialización deportiva: fuerza potencial, resistencia y velocidad (agilidad), mas es que da soporte directo a las anteriores: la elasticidad-flexibilidad. Lo que pasa es que el tiempo limitado del entrenamiento semanal, bien por razones sociales o biológicas (aguante del organismo), o ambas, obliga a seleccionar de entre los ejercicios que desarrollan y perfeccionan estas cualidades los más eficaces, y que en el caso de la fuerzan o son otros que los realizamos contra una resistencia (pesas y maquinas especiales) y en la potencia, los multisaltos y los propios ejercicios que sirven para entrenar la velocidad (Pila y Novoa, 2014, pág. 27).

Se ha de controlar cuidadosamente el volumen e intensidad del entrenamiento, para asegurar que los deportistas mejoran mucho con poco riesgo de lesión. Hacia el final de esta etapa de desarrollo deportivo, los deportistas no deberían tener grandes problemas técnicos. Así el entrenador puede pasar de un papel de profesor (enseñanza) a entrenador (entrenamiento) (Bompa, 2005, pág. 45).

Todo lo expuesto anteriormente resalta el grado de importancia de la etapas de entrenamiento deportivo , es decir todo esto se convierte en un proceso o un conjunto de pasos a seguir, los ejercicios o actividades que se utilicen se reflejaran en un futuro; en la iniciación deportiva la creación de las bases, en la especialización ejercicios específicos de un deporte para pasar al perfeccionamiento y en consiguiente al alto rendimiento, diversos autores tienen diferencias en las edades de cuando especializar a un niño en un deporte, pero lo más importante que se debe tener en cuenta como entrenador es que no se debe saltar etapas ni fomentar el campeonismo en tempranas edades.

2.1.6.4. Cuando se considera que un niño está especializado en un deporte.

Se considera que un niño está especializado cuando únicamente practica un solo deporte y no hay un desarrollo multidisciplinario, es decir practica consecutivamente durante todo el año una sola técnica o una actividad, olvidándose así de otros deportes secundarios,

esto producirá efectos secundarios como sufrir lesiones, retiro de la práctica deportiva, y aborrecimiento del deporte.

La práctica regular de un mismo deporte durante varios años, con una intensidad adaptada al deportista, conduce a adaptaciones específicas del organismo joven del deporte. Esto da lugar a las premisas fisiológicas para un posterior entrenamiento especializado (Bompa, 2016, pág. 46).

La especialización en un deporte puede ser de una manera positiva o negativa, es decir si se respeta los procesos y las etapas del entrenamiento deportivo de una manera adecuada; implementado una formación multidisciplinaria y multilateral surgirá de manera positiva, pero por el contrario si los niños solo practican un solo deporte y se especializan a una temprana edad, buscando resultados a corto plazo estos tendrán una influencia negativa en la vida deportiva.

2.1.7. La Especialización precoz

La especialización precoz es la aceleración anticipada del proceso de entrenamiento por delante de la iniciación deportiva, para diversos autores esta es considerada un atentado contra la salud del niño, porque algunos entrenadores consideran a los niños en adultos en miniatura fomentando el campeonismo y obteniendo resultados sobre cualquier precio.

El primer problema que se presenta se centra en los principios a considerar sobre la iniciación deportiva temprana. Ello surge por una búsqueda de talentos deportivos que llevan a una especialización precoz. Esta especialización pretende mejores marcas y resultados a edades tempranas, lo que conlleva diversos problemas (Campos y Gallach, 2017, pág. 120).

La ambición de los entrenadores por lograr records u obtener resultados a corto plazo obligan a los mismos a planificar cargas elevadas para la preparación con niños, esto produce un gran esfuerzo en el organismo y se vuelve un entrenamiento forzado, esto producirá éxitos en el deporte, pero solo por un determinado tiempo ganando medallas, pero empeorando la salud.

2.1.7.1. Consecuencias de la especialización precoz.

Las principales consecuencias de especializarse a una temprana edad en primera instancia causaran que los niños adquieren un alto riesgo de lesionarse debido a una sobrecarga de entrenamiento por el tiempo muy prolongado en un solo deporte, otra consecuencia también es el estrés que generan la monotonía de las cargas elevadas de preparación y esto producirá una pérdida de interés en la práctica de los deportes.

Las elevadas cargas de entrenamiento asociadas a excesivos niveles de ansiedad provocados por la competición, como un elevado estrés competitivo o las presiones excesivas por alcanzar la victoria, son factores que pueden afectar negativamente la salud física y mental de los jóvenes atletas. Estas situaciones pueden dejar secuelas en el joven atleta, como falta de placer y diversión, falta de sueño y apetito, rendimiento disminuido, lesiones, enfermedades y hasta el abandono de la práctica deportiva, que ha sido señalado como uno de los principales argumentos para recomendar la no participación de los niños en la competición (Pacheco, 2016, pág. 101).

La especialización temprana en un deporte atrae diversas consecuencias como la deserción deportiva, esto se da debido a un elevado entrenamiento con cargas sofisticadas, los pequeños atletas no deben especializarse tan temprano en un solo deporte, más bien los entrenadores deben considerar un desarrollo multidisciplinario y no deben considerar al niño en un adulto en miniatura por el contrario pensar en todas las consecuencias que tiene este factor, fijarse que en sus manos tienen vidas humanas de las cuales lograran una correcta formación o les provocaran un daño para toda la vida.

2.1.7.2. El empirismo de los entrenadores.

El empirismo es la falta de preparación académica donde únicamente predomina la experiencia, con respecto a los entrenadores esta puede resultar positiva siempre y cuando se la lleve de la mano con la formación profesional, a pesar del tiempo no se la ha podido erradicar del mundo del deporte y esta existente en todos los países en veces convirtiéndose en el principal factor problemático para que los niños no puedan realizar una etapa de iniciación adecuada especializándolos a temprana edad.

El término empirismo viene del griego *empeiria*, que significa experiencia. El empirismo establece fundamentalmente que todo el conocimiento válido procede únicamente de la experiencia sensible. En este sentido, podríamos establecer que el empirismo se sustenta básicamente en dos principios fundamentales. Por un lado, lleva a cabo la negación de la absolutización de la verdad, estableciendo además que el hombre no puede acceder a la verdad absoluta. Y, por otro lado, deja patente que toda verdad debe ser siempre puesta a prueba dando lugar a que, a partir de la experiencia, aquella se puede modificar, corregir o desamparar (Pastora y Lanzas, 2015, pág. 17).

Para algunos entrenadores el empirismo se ha convertido en una muralla que no les permite ver más allá en los procesos a seguir para que un niño pueda lograr una especialización adecuada y de alguna manera evitaron los principios del entrenamiento deportivo. Los entrenadores tienen que tener conciencia de que trabajan con vidas humanas y los errores que se cometa en la práctica con niños influirán para toda su vida en veces provocándole daños en su organismo, por otro lado, el retiro del deporte que está practicando.

2.1.8. La especialización prematura

La anticipación a la especialización, en donde no se dan las condiciones de maduración biológicas se denomina prematura, es decir los niños pueden seguir todos los procesos pasos en la iniciación deportiva de una manera adecuada, pero si su cuerpo no está preparado para especializarse en un deporte, no estará listo para pasar a esta importante etapa, deberá considerarse seguir en la fase de iniciación deportiva hasta que se consiga la madurez requerida.

La constante exigencia, casi colectiva, de los distintos estamentos sociales para la obtención de medallas y grandes éxitos deportivos, excelentemente dotados físicamente, capaces de competir con éxito antes posible. Lo cual lleva a encauzar a la juventud desde sus primeros pasos deportivos a una especialización prematura, entrenando de forma metódica para alcanzar, en un aspecto determinado, un éxito inmediato (Valero y Gómez, 2014, pág. 39).

La madurez de un niño obedecerá al desarrollo biológico de su cuerpo, de una manera equilibrada, para esto adquirirá diversas experiencias en sus conocimientos, debe aprender a adaptarse a diferentes medios y a reaccionar con exigencias del entrenamiento deportivo, el niño dominará su organismo con los movimientos especializados oportunos de cada deporte y de esta manera estará listo para practicar esta importante etapa.

2.1.8.1. La edad cronológica y biológica.

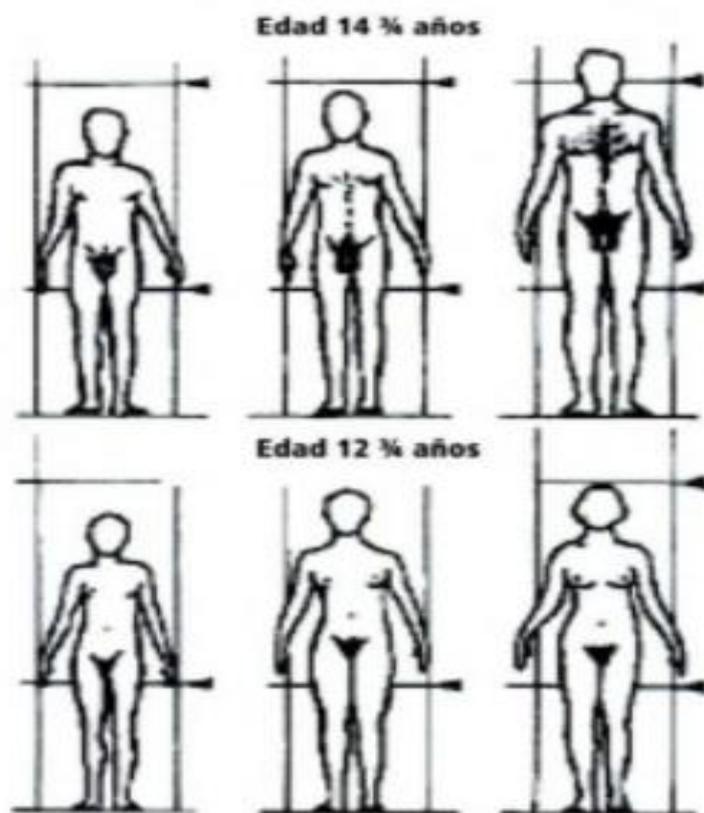
La edad biológica es la que hace referencia al estado fisiológico de nuestro organismo en asimilación con la edad, es decir el estado de envejecimiento del cuerpo, esta medida nos permite saber el posible desarrollo de los deportistas, con una proyección al rendimiento deportivo que deben tener en cuenta los entrenadores para lograr una especialización deportiva adecuada. En cambio, la “Edad cronológica se refiere a la cantidad de años que va acumulando la persona durante el transcurso de su vida hasta llegar a un límite” (Mozo, 2009, pág. 1).

La edad biológica en las edades del crecimiento y desarrollo tienen una gran interdependencia con las estructuras del rendimiento deportivo. En este sentido, se define la edad biológica como el nivel de maduración alcanzado por el organismo como una unidad, la cual puede estar adelantada, igualada o retardada con la edad cronológica, caracterizados por el nivel de desarrollo físico, las posibilidades motoras de los niños y el grado de pubertad. La misma puede estimarse por diversos métodos: edad ósea, edad dental, edad morfológica o evaluación de la maduración de los caracteres sexuales secundario (Garcia, 2006, pág. 95).

Algunos entrenadores no tienen en cuenta la edad biológica para la planificación deportiva en los procesos para el entrenamiento, debido a que no cuentan con un método para identificarla correctamente, apenas la conocen, pero de una manera empírica y esta edad biológica se convierte en un factor importante en la iniciación deportiva previo a la especialización. La edad cronológica empieza desde que se nace y se va desarrollando con el pasar de los años, en los niños cierto grupo tendrán la misma edad, pero hay el caso que algunos estarán por arriba del grupo en el nivel de maduración del organismo.

Figura 8

Individuos con igual edad cronológica, pero con diferentes edades biológicas.



Fuente: Garcia (2006, pág. 96).

2.2. Marco legal

Según la última constitución de la república del Ecuador en el año 2008 señala que la actividad física y el deporte son derechos de todos los ciudadanos en el territorio nacional, promulgando de esta manera la práctica de actividades para una formación integral de los deportistas, enmarcando así las categorías formativas para promover la participación, en esta investigación la iniciación deportiva se ve protegida e impulsada por la presente ley constitucional:

Que, el artículo 381 de la Constitución establece que el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades

deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; así como fomentará la participación de las personas con discapacidad (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Así mismo según la ley del deporte, educación física y recreación en el año 2010 señala que los deportistas son todos aquellos que desarrollen habilidades y destrezas en cualquier deporte como es el caso de la iniciación deportiva y la especialización en el atletismo que tienen como objetivo principal la formación multilateral y multifacética por lo tanto los niños en estas edades se acogen a los beneficios de la presente ley. Además, el deporte formativo esta inmiscuido en las organizaciones deportivas en este caso la Federación Deportiva del Carchi que tiene la obligación de organizar clubes formativos los cuales deben incluir un programa de iniciación deportiva el mismo que garantice un correcto desarrollo deportivo, partiendo de esto la presente investigación tendrá una aceptación positiva a nivel cantonal y provincial, citando así los siguientes artículos de la ley:

Art. 8.- Condición del deportista. - Se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen habilidades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva, en las condiciones establecidas en la presente ley, independientemente del carácter y objeto que persigan.

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo (Ley del deporte, educación física y recreación, 2010).

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

En el presente capítulo se exponen los principales tipos, métodos y técnicas de investigación para el cumplimiento de los objetivos propuestos para la elaboración del programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo.

3.1. Descripción del área de estudio

La Federación Deportiva del Carchi, fue creada el 24 de mayo de 1935, está ubicada en la avenida Rafael Arellano en el barrio olímpico de la ciudad de Tulcán, la misma que es representada por el Magister Luis Chamorro Ponce como presidente, además cuenta con una administradora la Ingeniera Elizabeth Pillajo y un departamento técnico al frente del Magister Carlos Mejía.

La Federación Deportiva del Carchi ha obtenido victorias y reconocimientos por parte de los deportistas pertenecientes a esta institución, en la actualidad cuenta con los deportes de fútbol, atletismo, natación, bmx, taekwondo, ajedrez, boxeo, patinaje, halterofilia y ciclismo en todas las categorías.

Figura 9

Federación deportiva del Carchi



3.2. Tipo de investigación

3.2.1. Cuantitativa

En la investigación se utilizó el tipo cuantitativo donde se recopiló datos de diferentes fuentes aplicando varias herramientas estadísticas, matemáticas e informáticas, para medir resultados antropométricos (talla y peso), test pedagógicos de las capacidades condicionantes (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad); el comportamiento de los entrenadores ante sus deportistas (encuesta y ficha de observación), en el programa de iniciación deportiva. Esto permitió realizar conclusiones y recomendaciones en la investigación.

3.2.2. Cualitativa

El tipo de investigación cualitativa se recopiló fundamentos de una manera exploratoria aplicando la técnica de observación (entrenadores), para obtener una comprensión del problema y de la solución del tema de investigación, así como también ayuda a formar hipótesis y una perspicacia del estudio.

3.2.3. Investigación descriptiva

La presente investigación se describió las características de un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo, además se investigó el sustento de la base de la teoría planteada por diversos autores, con intenciones de reunir valiosa información, de manera que tenga un impacto en los resultados y de esta manera se los pueda explicar detalladamente, con el propósito de obtener un diagnóstico fiable.

3.2.4. Investigación explicativa

La investigación explicativa se buscó una causa y efecto es decir de gran utilidad para adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo, servirá para la verificación de teorías acercándose así a estudiar el problema del porqué de la especialización temprana en los niños, irrespetando así las etapas de entrenamiento, además se busca para que sirva un programa en el proceso de iniciación deportiva, explorando las variables con mayor profundidad, corroborando así a examinar teorías que permitan comprobar los objetivos

3.2.5. Investigación de campo

Esta investigación se realizó en la Federación Deportiva del Carchi, la misma que cuenta con lugares de entrenamiento en distintas partes de la provincia, pero el deporte de atletismo en las categorías infantiles está concentrado principalmente en los cantones Tulcán y Bolívar. De esta manera también permitió indagar el nivel de conocimiento de los entrenadores en la preparación inicial deportiva, por consiguiente, se percibió la problemática del presente tema de investigación.

3.2.6. Propositiva

La investigación se planteó adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo, el mismo que se logre emplear en un futuro. Dirigido también a los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi y que consideren este trabajo de investigación como un instrumento de trabajo para el progreso de sus practicantes y desarrollo personal, de este modo se promoverá una apropiada formación de los niños deportistas.

3.3 Métodos de investigación

3.3.1. Científico

En la presente investigación se utilizó la fundamentación teórica mediante las definiciones científicas de los autores para la elaboración del marco teórico del presente trabajo, acerca de iniciación deportiva y especialización deportiva, aspectos manejados por los entrenadores para la preparación del atletismo, ya que la investigación contiene análisis específicos por parte del autor.

3.3.2. Analítico

Permitió el análisis detallado para conseguir la información necesaria, así como también el desarrollo de subtemas para el sustento en el marco teórico y la interpretación de los resultados de la investigación, para deducir de manera clara el problema y de alguna manera dar una solución.

3.3.3. Estadístico

Permitió realizar procedimientos de una manera cualitativa y cuantitativa, se utilizó en la investigación en operaciones estadísticas con la recolección de datos para resolver los problemas suscitados en la iniciación deportiva y en la especialización.

3.3.4. Inductivo

Este método de investigación se lo aplico por medio del razonamiento lógico, la observación y la exploración para obtener conclusiones generales, en este sentido el método inductivo ayudo a adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo.

3.3.5. Deductivo

Este método de investigación permitió por medio de los datos recopilados partir de varias premisas desde la parte general para llegar a lo específico, obteniendo conclusiones, las mismas que son una estrategia de razonamiento para buscar dar una solución al problema luego de aplicar instrumentos de investigación.

3.4. Técnicas e instrumentos

3.4.1. Encuesta

Para obtener el nivel de conocimiento se aplicó una encuesta a 20 entrenadores para conocer sus criterios sobre los programas de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo. Se optó por las preguntas más adecuadas para aplicar el cuestionario y los resultados reflejan las carencias en el proceso de entrenamiento con niños.

3.4.2. Ficha de observación

Se realizó la observación como técnica y aplicada en la investigación científica, esta permitió la compilación de datos en cuanto al proceso de entrenamiento de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo desarrollado por los entrenadores que tienen las categorías infantiles en la provincia.

3.4.3. Test pedagógicos

Los test pedagógicos permitieron caracterizar la preparación física de 30 niños comprendidos en las edades de 9-12 años de la provincia del Carchi los mismo que se están

iniciando en el deporte de atletismo a los que se evaluó aspectos afines con las capacidades físicas. Los test que se aplicaron fueron: 60 metros velocidad, salto de longitud sin carrera de impulso, lanzamiento de balón medicinal de espadas (2 kg), abdominales en 30 segundos, carrera de resistencia (1000 mts), test de coordinación T40 y test de flexibilidad.

3.4.4. Mediciones antropométricas

Las mediciones antropométricas se realizaron en los lugares donde se concentran las categorías infantiles en la provincia del Carchi y estas fueron: talla en cm, peso en Kg, ejecutadas antes de las pruebas físicas para caracterizar a los deportistas de los niños,

3.5. Población y muestra

La población la constituyen 30 deportistas de los cantones Tulcán y Bolívar con diferentes características a los que se les evaluó la parte física y 20 entrenadores de los cantones Tulcán, Espejo, Montufar y bolívar la parte técnica, todos pertenecientes a la Federación deportiva del Carchi

3.6. Procedimientos de investigación

Se solicitó la autorización respectiva a la Ingeniera Elizabeth Pillajo administradora y al Magister Carlos Mejía metodólogo de la Federación Deportiva del Carchi, para realizar la indagación a los entrenadores y la evaluación a los niños deportistas pertenecientes a esta institución.

Fase I: Indagar, el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi.

Se aplicó una encuesta a los Entrenadores, para conocer el tipo de procedimientos y sus criterios que utilizan para el proceso de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo.

Fase II: Caracterizar las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva.

Se buscó parámetros para caracterizar las habilidades motrices básicas a los niños que se están iniciando en el atletismo, para ello se aplicó test pedagógicos apropiados a la edad de los mismos.

Fase III: Analizar los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años.

Se buscó parámetros para analizar los aspectos fundamentales de los entrenadores atletismo, para ello se aplicó fichas de observación para determinar los aspectos positivos y negativos de los mismos y determinar las conclusiones y recomendaciones para realizar un proceso de iniciación previo a la especialización del atletismo.

Fase IV: Adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi

Finalmente se planteó como propuesta adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo, considerando como base las partes importantes de programas nacionales, así como internacionales para la adecuación en la Federación Deportiva del Carchi.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada a los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi

Pregunta N° 1

¿Ud. ha realizado un programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica?

Tabla 1

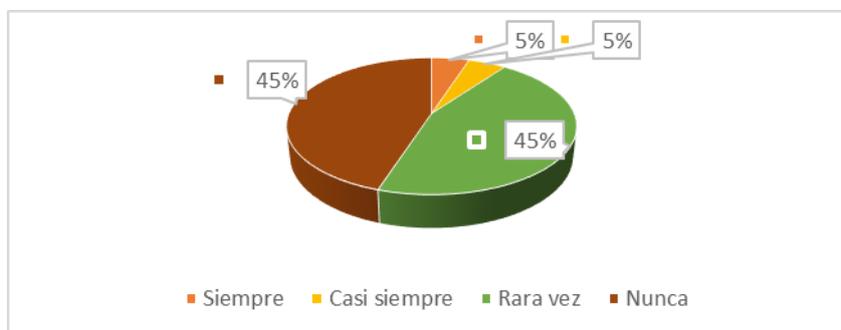
Programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	5
Casi siempre	1	5
Rara vez	9	45
Nunca	9	45
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 10

Programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se manifiesta que el 45% de entrenadores indagados nunca ha realizado un programa de iniciación deportiva, otro grupo de entrenadores indica que rara vez ha realizado un programa lo que equivale al 45%, en menor porcentaje están las alternativas casi siempre y siempre con un 5% cada una, estas respuestas permiten percibir que los entrenadores no dan una mayor importancia a la realización y a la práctica de programas de iniciación deportiva en los niños, los mismos que son importantes debido a que son la base del entrenamiento.

Pregunta N° 2

¿Según ud cuales son las etapas de formación deportiva?

Tabla 2

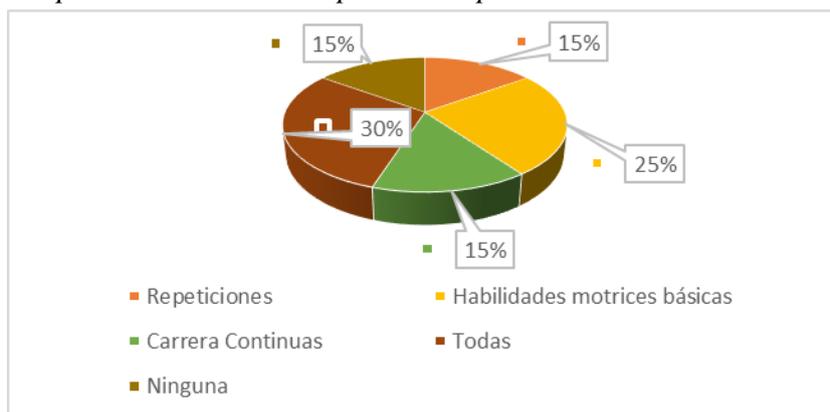
Etapas de desarrollo del proceso deportivo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Repeticiones	3	15
Habilidades motrices básicas	5	25
Carrera Continua	3	15
Todas	6	30
Ninguna	3	15
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 11

Etapas de desarrollo del proceso deportivo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos proporcionados el 30% de los entrenadores indica de una manera errónea que todas las opciones son las etapas de la formación deportiva, otro porcentaje dice que las habilidades motrices básicas equivalente al 25%, con un menor porcentaje están las opciones carrera continua, ninguna y repeticiones con un 15% cada una. Relacionando con los datos de la investigación se puede determinar que los entrenadores tienen deficiente conocimiento de las etapas de formación de manera que hay que tener en cuenta que no se debe saltar los procesos de iniciación deportiva y sea cual sea el modelo a entrenar se debe tener fundamentos científicos.

Pregunta N° 3

¿Qué nivel de conocimiento tiene acerca de iniciación deportiva?

Tabla 3

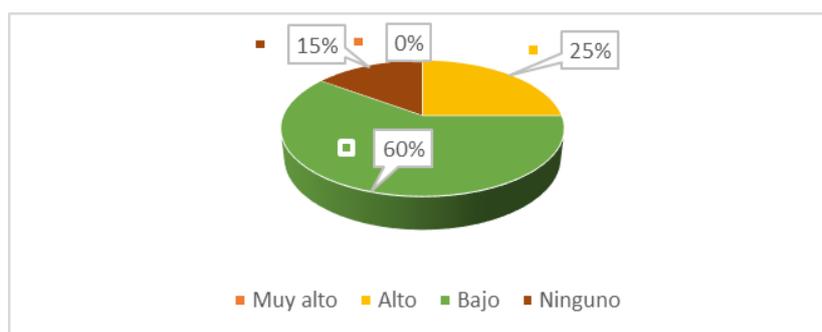
Nivel de conocimiento acerca de iniciación deportiva

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy Alto	0	0
Alto	5	25
Bajo	12	60
Ninguno	3	15
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 12

Nivel de conocimiento acerca de iniciación deportiva



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se determina que más de la mitad de los entrenadores encuestados consideran tener bajo conocimiento acerca de iniciación deportiva lo que equivale al 60%, por otro lado, el 25% de entrenadores tiene un nivel alto y en un porcentaje bajo no tienen ninguno con un 15%. Lo que significa que en su mayoría el conocimiento es bajo acerca de las bases del entrenamiento que se fomenta en la iniciación deportiva y por ende los niños son considerados adultos en miniatura, para evitar esto es recomendable capacitarse en estos temas, ponerlos en práctica respetando los procesos y las etapas de formación.

Pregunta N° 4

¿Qué tipos de actividades utiliza para fortalecer un desarrollo multifacético y multilateral en los niños?

Tabla 4

Tipo de actividades para desarrollo multifacético y multilateral

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Repeticiones de 1000 mts	4	20
Fuerza con pesas	3	15
Repeticiones de 400 mts	3	15
Cuestas y bajadas	6	30
Ninguna	4	20
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 13

Tipo de actividades para desarrollo multifacético y multilateral



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se identifica que menos de la mitad de entrenadores utiliza cuestas y bajadas para un desarrollo multilateral y multifacético equivalente al 30%, las opciones ninguna y repeticiones de 1000 metros obtienen un 20% cada una, y en un menor porcentaje fuerza con pesas y repeticiones de 400 metros equivalente al 15% cada una. Dando a conocer con estos resultados que las actividades o ejercicios que prevalecen no están de acuerdo a la edad de los niños fomentando así una especialización temprana y en veces lesiones, se debe tener en cuenta actividades que produzcan diversión como los juegos fomentando un desarrollo multilateral y con la práctica de varias técnicas de los deportes un desarrollo multifacético.

Pregunta N° 5

¿Qué nivel de conocimiento tiene sobre especialización deportiva en el atletismo?

Tabla 5

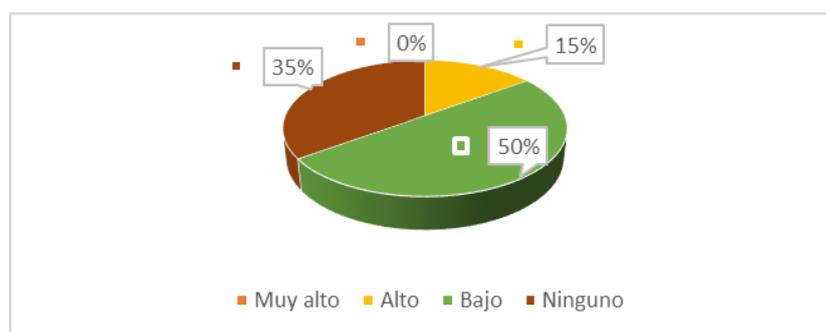
Nivel de conocimiento especialización deportiva en el atletismo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy Alto	0	0
Alto	3	15
Bajo	10	50
Ninguno	7	35
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 14

Nivel de conocimiento especialización deportiva en el atletismo



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se diagnostica que la mitad de entrenadores encuestados consideran tener bajo conocimiento acerca de especialización deportiva lo que equivale al 50%, por otro lado, el 35% de entrenadores no tiene ningún conocimiento y en un porcentaje tienen un nivel alto equivalente al 15%. Lo que significa que en su mayoría el conocimiento es bajo acerca de la especialización deportiva en el atletismo y en consecuencia los niños se especializan tempranamente por diversos factores, para evitar esto es recomendable que los entrenadores se capaciten en estos temas, para ponerlos en práctica y así realizar un entrenamiento con bases científicas, además incentivar a los padres de familia en no especializar a sus hijos en un deporte sino que al contrario tratar de ganar la mayoría de técnicas de los deportes.

Pregunta N° 6

¿Cree que la especialización temprana tiene consecuencias en la formación deportiva de los niños?

Tabla 6

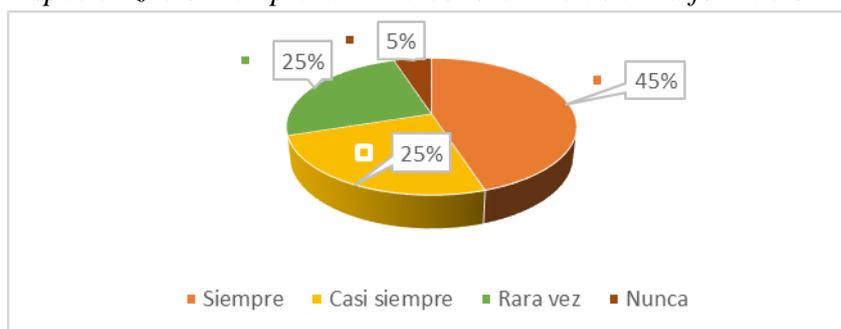
Especialización temprana tiene consecuencias en la formación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	9	45
Casi siempre	5	25
Rara vez	5	25
Nunca	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 15

Especialización temprana tiene consecuencias en la formación



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos proporcionados menos de la mitad de los entrenadores encuestados indica que siempre la especialización temprana tiene consecuencias en la formación deportiva equivalente a un 45%, otro porcentaje dice que rara vez y casi siempre equivalente al 25 % cada una, y en un menor porcentaje la opción nunca equivalente al 5%. Relacionando con los datos de la investigación se puede determinar que los entrenadores tienen conocimiento que la especialización temprana esto puede ocasionar el fin a la práctica del deporte o también obtener resultados a corto plazo como consecuencia de los entrenamientos que no son acordes a la edad de iniciación deportiva, la monotonía y por ende irrespetando las etapas de formación.

Pregunta N° 7

¿Cuándo considera que niños de 9-12 años deberían participar en competencias oficiales?

Tabla 7

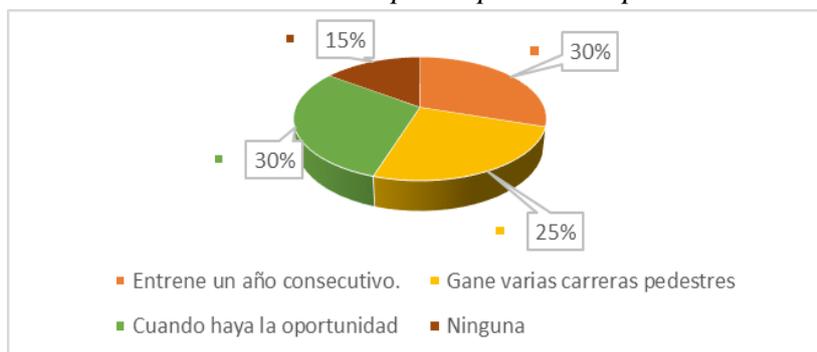
Niños de 9-12 años deberían participar en competencias

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Entrene un año consecutivo.	6	30
Gane varias carreras pedestres	5	25
Cuando haya la oportunidad	6	30
Ninguna	3	15
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 16

Niños de 9-12 años deberían participar en competencias



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

En los datos de la encuesta se diagnostica que menos de la mitad de los entrenadores consideran que los niños de 9-12 años deben participar en competencias oficiales cuando se entrene un año consecutivo y cuando haya la oportunidad en un porcentaje equivalente al 30% en cada una, por otro lado, la opción cuando gane varias carreras pedestres equivalente al 25%, y en menor porcentaje está las alternativas ningunas con el 15%. Sin embargo, los entrenadores están esperando participar en competencias oficiales a una edad temprana y de alguna manera se lo está especializando de una manera temprana.

Pregunta N° 8

¿Cree que los resultados deportivos, como ganar medallas de oro son importantes para la formación de niños de 9- 12 años?

Tabla 8

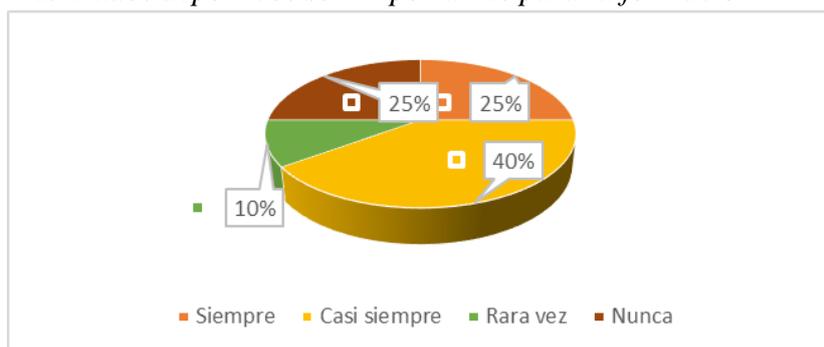
Resultados deportivos son importantes para la formación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	5	25
Casi siempre	8	40
Rara vez	2	10
Nunca	5	25
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 17

Resultados deportivos son importantes para la formación



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se identifica que menos de la mitad de los entrenadores casi siempre cree que los resultados deportivos son importantes para la formación de los niños equivalente al 40%, las opciones nunca y siempre obtienen un 25% cada una, y en un menor porcentaje la opción rara vez equivalente al 10%. Dando a conocer con esta encuesta que, según la opción escogida por los entrenadores, toman muy en cuenta los resultados deportivos para la formación de los niños por ende esto conllevará a una especialización temprana y se fomentará el campeonismo, cabe resaltar que este factor no es de gran importancia en la iniciación deportiva más bien tener como objetivo estimular en el niño que le fascine el deporte que este practicando para que así en un futuro pueda llegar al alto rendimiento.

Pregunta N° 9

¿Los niños a qué edad deberían escoger un deporte para realizar un entrenamiento competitivo?

Tabla 9

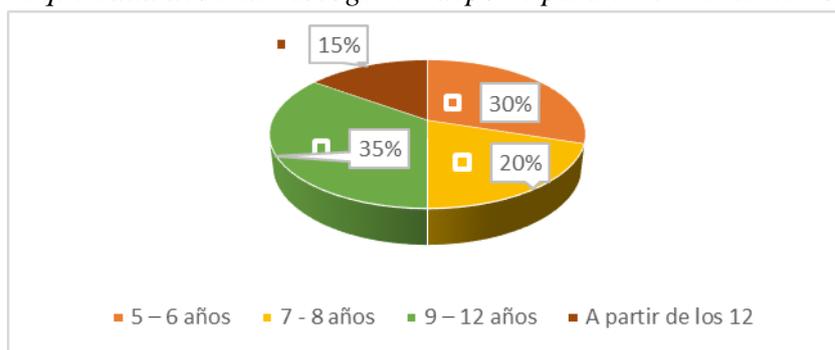
A qué edad deberían escoger un deporte para un entrenamiento

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
5 – 6 años	6	30
7 - 8 años	4	20
9 – 12 años	7	35
A partir de los 12	3	15
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 18

A qué edad deberían escoger un deporte para un entrenamiento



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se evidencia que menos de la mitad de los entrenadores encuestados indican que los niños deberían escoger un deporte a la edad de 9-12 años equivalente a un 35%, otro porcentaje dice que la edad de 5-6 años equivalente al 30 %, por la edad de 7-8 años el porcentaje equivalente al 15% y en un menor porcentaje a partir de los 12 equivalente al 15%. Relacionando con los datos de la investigación se puede determinar que los entrenadores especializan en edades tempranas en un deporte esto puede ocasionar el fin a la práctica del deporte por el aborrecimiento, para ello es recomendable que se respeten las etapas de entrenamiento deportivo a través de actividades acorde a la edad de los niños deportistas.

Pregunta N° 10

¿Según su opinión considera importante adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo para la Federación Deportiva del Carchi en edades de 9-12 años?

Tabla 10

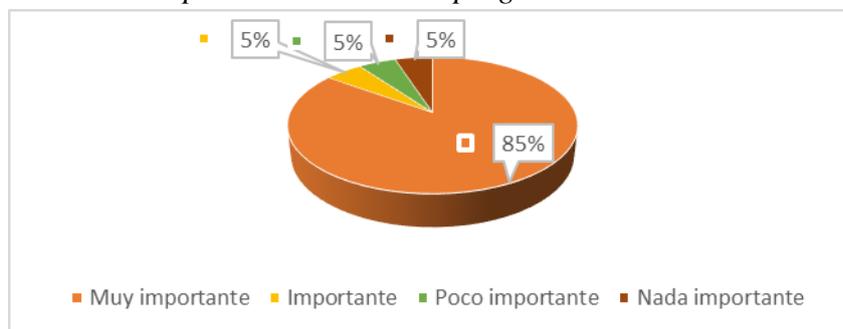
Considera importante adecuar un programa de iniciación

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	17	85
Importante	1	5
Poco importante	1	5
Nada importante	1	5
TOTAL	20	100

Fuente: Encuesta entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 19

Considera importante adecuar un programa de iniciación



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los datos obtenidos se manifiesta que la mayoría de los entrenadores encuestados consideran muy importante que el autor de trabajo de grado adecue un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo para la Federación Deportiva del Carchi en edades de 9-12 años que es motivo de investigación, lo que equivale al 85% mientras otro grupo en un menor porcentaje indica que es importante, poco importante y nada importante elaborar este documento, lo que equivale al 5% cada una, de manera que esta investigación servirá de mucha ayuda para los entrenadores.

4.2. Ficha de observación aplicada a los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi.

Observación N° 1

Individualización

Tabla 11

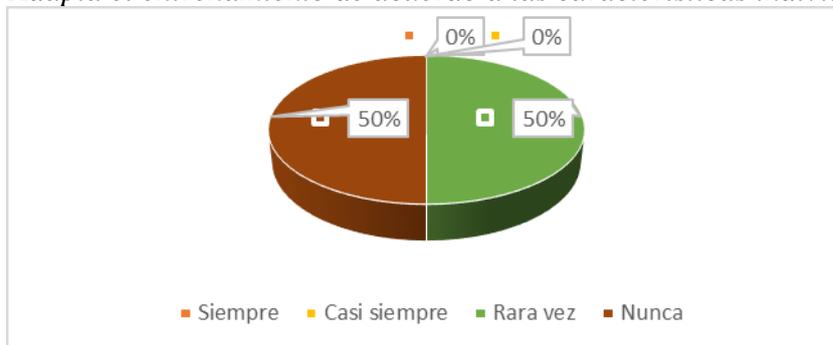
Adapta el entrenamiento de acuerdo a las características individuales

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	2	50
Nunca	2	50
TOTAL	4	100

Fuente: Ficha de observación entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 20

Adapta el entrenamiento de acuerdo a las características individuales



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a los resultados presentados en la ficha de observación con respecto a la individualización de los deportistas la mitad de los entrenadores nunca y rara vez adaptan el entrenamiento de acuerdo a las características individuales lo que equivale al 50% cada una. Cabe destacar que la individualidad de los deportistas es un principio del entrenamiento deportivo, por lo tanto, las características serán diferentes y no se podrá entrenar en un solo grupo con las mismas planificaciones, los mismos ejercicios, las mismas cargas de entrenamiento etc. Hay que respetar las edades y las etapas de cada una.

Observación N° 2

Juegos

Tabla 12

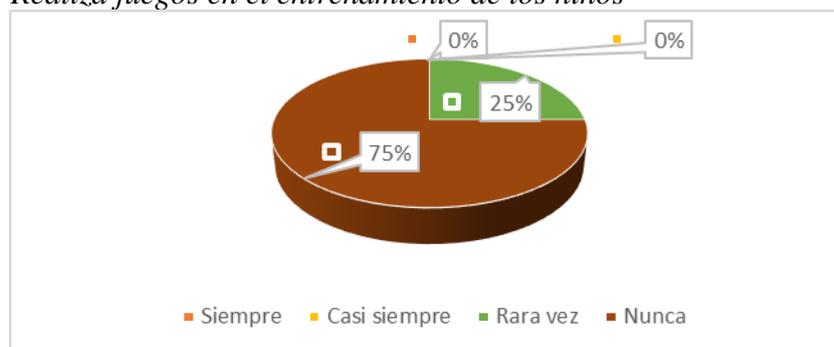
Realiza juegos en el entrenamiento de los niños

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	1	25
Nunca	3	75
TOTAL	4	100

Fuente: Ficha de observación entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 21

Realiza juegos en el entrenamiento de los niños



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Luego de realizar la observación más de la mitad de los entrenadores nunca realizan juegos en el entrenamiento con niños en sus sesiones diarias, por otro lado, en un porcentaje más bajo rara vez lo realizan equivalente al 25%. Se considera que el juego en la iniciación deportiva es de gran importancia para que los niños se puedan divertir y obtener un mayor aprendizaje, de esta manera fomentar los aspectos volitivos que conllevan a la motivación de la práctica del deporte y así evitar la especialización temprana permitiendo también respetar las etapas de la formación de un deportista, el aspecto lúdico debe ser considerado por los entrenadores como un disfraz de las actividades planificadas para desarrollar las capacidades y habilidades.

Observación N° 3

Multilateralidad

Tabla 13

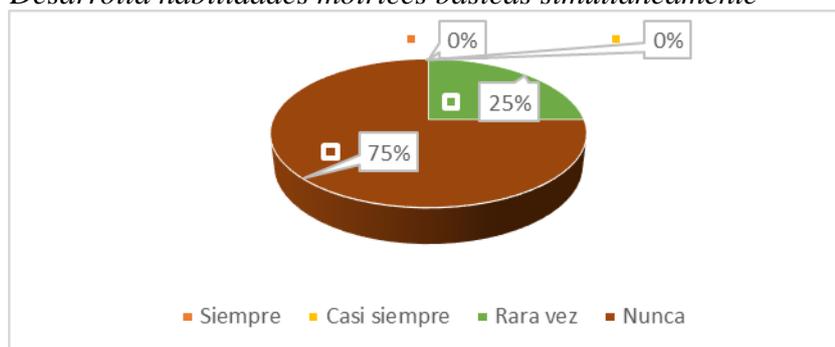
Desarrolla habilidades motrices básicas simultáneamente

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	1	25
Nunca	3	75
TOTAL	4	100

Fuente: Ficha de observación entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 22

Desarrolla habilidades motrices básicas simultáneamente



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se concluye luego de la observación realizada en una sesión de entrenamiento, se determina que más de la mitad de entrenadores nunca desarrollan habilidades motrices básicas simultáneamente con respecto a la multilateralidad equivalente al 75%, otro ítem de la observación rara vez realizan habilidades simultáneamente con un porcentaje equivalente al 25%. Con respecto a la multilateralidad es un factor esencial en la iniciación deportiva, debido a que para un correcto rendimiento se debe crear las bases de un desarrollo simultaneo de habilidades y capacidades coordinativas, es decir que el niño experimente diversas técnicas de los deportes esto será enriquecedor en el aspecto motriz.

Observación N° 4

Multifacético

Tabla 14

Los niños practican varias disciplinas deportivas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	4	100
TOTAL	4	100

Fuente: Ficha de observación entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 23

Los niños practican varias disciplinas deportivas



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Luego de realizar la observación en una sesión de entrenamiento, se determina que todos los entrenadores nunca les hacen practicar varias disciplinas para fomentar un desarrollo multifacético equivalente al 100%, Con respecto a esta observación los entrenadores no toman en cuenta el desarrollo polifacético de los niños, cabe resaltar que es un factor esencial en la iniciación deportiva, debido a que los mismos deben obtener en sus inicios la mayoría de técnicas posibles para así crear las bases de un entrenamiento adecuado, además con la ayuda del entrenador observando sus capacidades y cualidades, respetando también el deporte que le guste al niño lograra especializarse con una formación básica.

Observación N° 5

Especialización temprana

Tabla 15

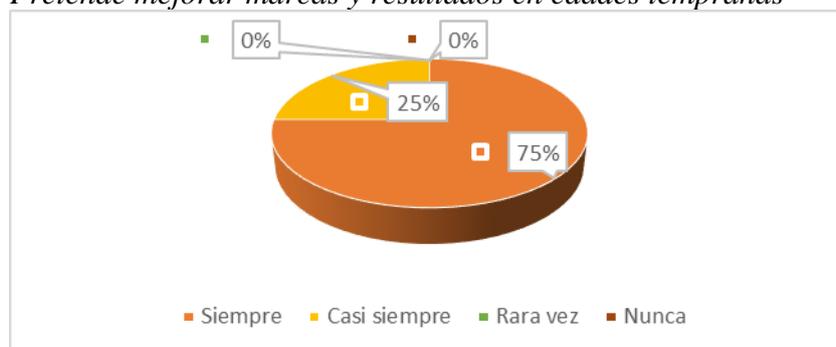
Pretende mejorar marcas y resultados en edades tempranas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	75
Casi siempre	1	25
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	4	100

Fuente: Ficha de observación entrenadores Federación Deportiva del Carchi

Figura 24

Pretende mejorar marcas y resultados en edades tempranas



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Se concluye luego de la observación realizada en una sesión de entrenamiento, se determina que más de la mitad de entrenadores siempre pretende mejorar marcas y resultados en las edades tempranas con entrenamientos que no son adecuados para la iniciación deportiva con un porcentaje equivalente al 75%, por otro lado, los entrenadores que casi siempre pretenden mejorar los resultados es equivalente al 25%. Se debe respetar siempre las etapas del entrenamiento deportivo evitando mejorar marcas en la iniciación deportiva ya que esta fase no tiene como objetivo resultados sino por el contrario desarrollar habilidades y capacidades coordinativas, en la observación realizada los niños entrenaban como adultos en miniatura por lo tanto se busca mejorar a como dé lugar especializándolos a temprana edad sin importar sus requerimientos.

4.3. Caracterización de los niños y niñas deportistas de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi

Caracterización

Pruebas Antropométricas

Tabla 16

Índice de masa muscular

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Bajo peso	0	0	7	39
Normal	11	92	9	50
Sobre peso	1	8	2	11
Obesidad	0	0	0	0
TOTAL	12	100	18	100

Fuente: Características generales de las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 25

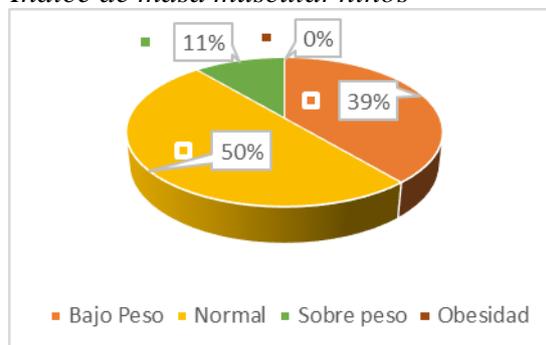
Índice de masa muscular niñas



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 26

Índice de masa muscular niños



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Las mediciones fueron talla y peso sacando el IMC de acuerdo a la caracterización de los niños y niñas de 9-12 años perteneciente a la Federación Deportiva del Carchi, más de la mitad de las niñas tiene un peso normal equivalente al 92% a comparación de la mitad de los niños equivalente al 50%, por otro lado en un menor porcentaje las niñas tienen un sobre peso equivalente al 8% a comparación de los niños que tienen un 11%, en lo que respecta a bajo peso las niñas no cuentan con estas características a comparación de los niños que tienen un 39%, cabe resaltar que tanto los niños como las niñas no cuentan con obesidad.

4.4. Resultados de la aplicación de los test pedagógicos a los niños y niñas de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi.

Test N° 1

1000 metros (resistencia)

Tabla 17

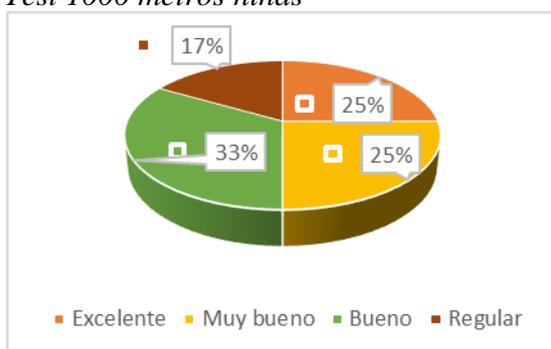
Test 1000 metros (resistencia)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	3	25	4	22
Muy bueno	3	25	6	33
Bueno	4	33	5	28
Regular	2	17	3	17
TOTAL	12	100	18	100

Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 27

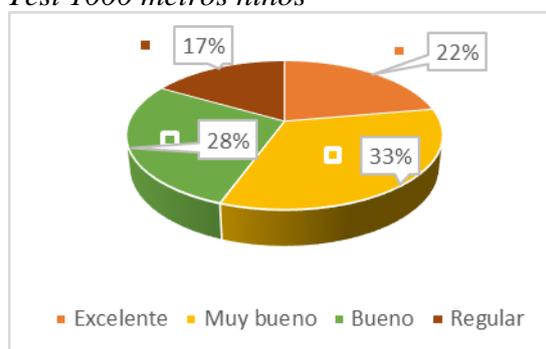
Test 1000 metros niñas



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 28

Test 1000 metros niños



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a este test menos de la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 25%, a comparación de los niños con un 22%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 25% comparado con los niños que tienen un 33%, por otra parte las niñas que tienen una condición buena equivale al 33%, a comparación de los niños en un porcentaje de 28%, en un bajo porcentaje las niñas y los niños tienen una condición regular equivalente al 17% cada uno. Consiste en cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible, desarrollado por Víctor Matsudo en 1979 para evaluar a niños en etapa escolar entre 8 y 13 años de edad (Gainza et al., 2014, pág. 20).

Test N° 2**60 metros con partida alta (velocidad)**

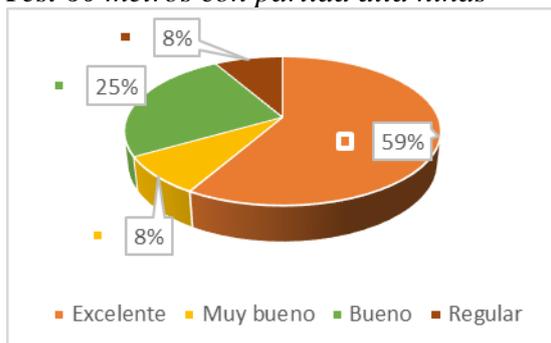
Tabla 18

Test 60 metros con partida alta (velocidad)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	7	59	2	11
Muy bueno	1	8	8	45
Bueno	3	25	6	33
Regular	1	8	2	11
TOTAL	12	100	18	100

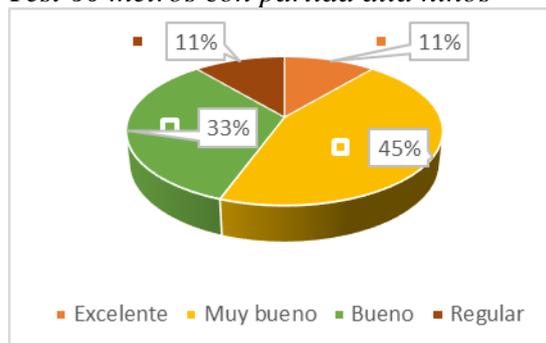
Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 29

Test 60 metros con partida alta niñas

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 30

Test 60 metros con partida alta niños

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Los datos proporcionados por este test más de la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 59%, a comparación de los niños con un 11%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 8% comparado con los niños que tienen un 45%, por otra parte las niñas que tienen una condición buena equivale al 25%, a comparación de los niños en un porcentaje de 33%, en un bajo porcentaje las niñas que tienen una condición regular equivalente al 8%, a comparación de los niños que tienen un 11%. La posición de salida para el examinado será de pie; sobre la línea de salida. El deportista procurará realizar su máximo esfuerzo y no deberá detenerse antes de cruzar la línea de los 60 metros. En esta prueba solamente se permitirá un intento (Guimaraes, 2002, págs. 132).

Test N° 3**Salto sin carrera de impulso (fuerza)**

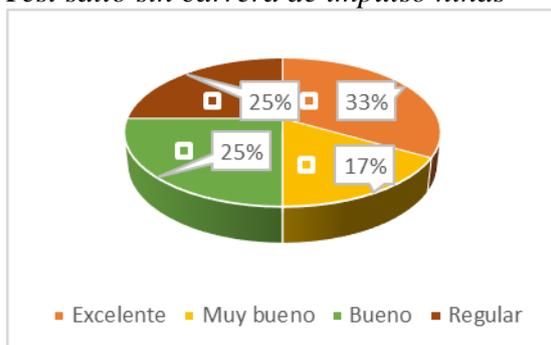
Tabla 19

Test salto sin carrera de impulso (fuerza)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	4	33	3	17
Muy bueno	2	17	5	28
Bueno	3	25	8	44
Regular	3	25	2	11
TOTAL	12	100	18	100

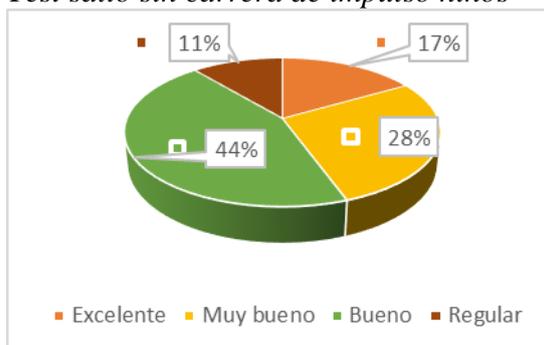
Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 31

Test salto sin carrera de impulso niñas

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 32

Test salto sin carrera de impulso niños

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a este test menos de la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 33%, a comparación de los niños con un 17%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 17% comparado con los niños que tienen un 28%, por otra parte las niñas que tienen una condición buena equivale al 25%, a comparación de los niños en un porcentaje de 44%, otro porcentaje las niñas tienen una condición regular con un 25% a comparación de los niños que tienen el 11%. Colocar al deportista en la posición de pie cero de la línea de despegue, con las piernas flexionadas. Al momento de realizar el impulso, los brazos se desplazan hacia atrás para realizar con más fuerza el movimiento. La caída debe ser con los dos pies tratando de ganar la mayor distancia. Se mide la distancia existente entre la línea de salida y la última huella (Guimaraes, 2002, pág. 126).

Test N° 4**Lanzamiento de peso hacia atrás (fuerza)**

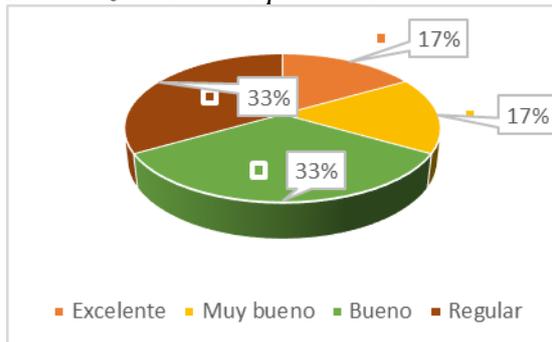
Tabla 20

Test lanzamiento de peso hacia atrás (fuerza)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	2	17	2	11
Muy bueno	2	17	4	22
Bueno	4	33	7	39
Regular	4	33	5	28
TOTAL	12	100	18	100

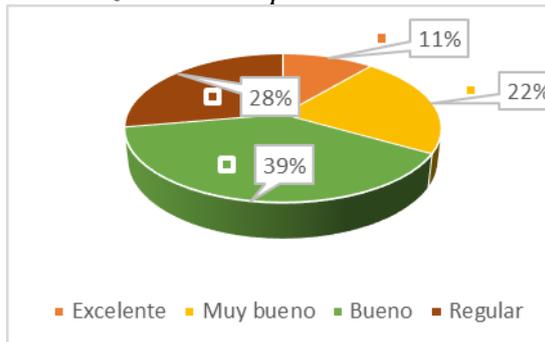
Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 33

Test lanzamiento de peso hacia atrás niñas

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 34

Test lanzamiento de peso hacia atrás niños

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

En este test menos de la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 33%, a comparación de los niños con un 11%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 17% comparado con los niños que tienen un 22%, por otra parte las niñas que tienen una condición buena equivale al 33%, a comparación de los niños en un porcentaje de 39%, otro porcentaje las niñas tienen una condición regular con un 33% a comparación de los niños que tienen el 28%. El ejecutante se situará de pie y de espaldas a la redirección de lanzamiento, a la señal del controlador, deberá flexionar piernas y tronco, balanceando los brazos, para posteriormente realizar un movimiento explosivo de lanzamiento hacia atrás, con extensión violenta de piernas, tronco y brazos, con el objeto de trasladar el móvil a la mayor distancia posible (Martinez, 2002, pág. 150).

Test N° 5

Abdominales en 30 segundos (fuerza)

Tabla 21

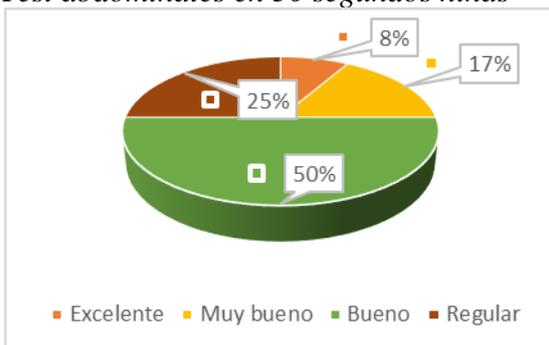
Test abdominales en 30 segundos (fuerza)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	1	8	1	5
Muy bueno	2	17	7	39
Bueno	6	50	5	28
Regular	3	25	5	28
TOTAL	12	100	18	100

Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 35

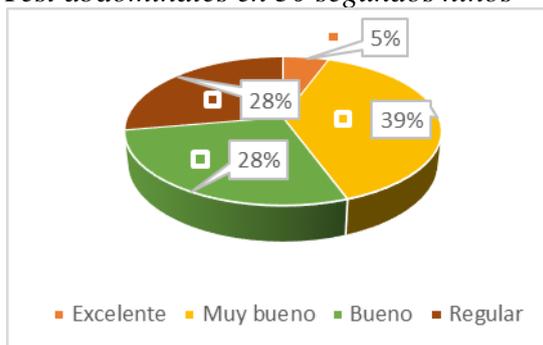
Test abdominales en 30 segundos niñas



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 36

Test abdominales en 30 segundos niños



Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

Los datos proporcionados por este test menos de la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje bajo equivalente al 8%, a comparación de los niños con un 5%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 17% comparado con los niños que tienen un 39%, por otra parte la mitad de las niñas que tienen una condición buena equivale al 50%, a comparación de los niños en un porcentaje de 28%, en otro porcentaje las niñas que tienen una condición regular equivalente al 25%, a comparación de los niños que tienen un 28%. Tendido de cubito supino, con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Desde esta posición, elevar el tronco hasta quedar sentados. Durante este tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas (Sánchez y Vera, 2013, pág. 24).

Test N° 6**Coordinación (T 40).**

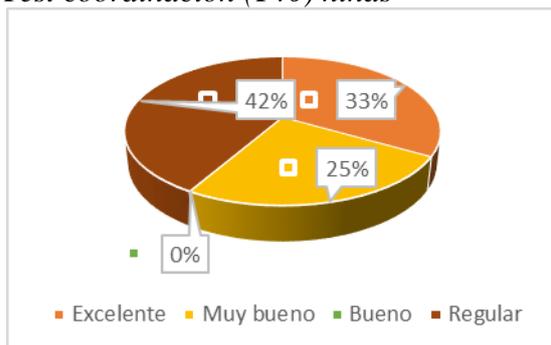
Tabla 22

Test coordinación (T40)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	4	33	6	33
Muy bueno	3	25	2	11
Bueno	0	0	7	39
Regular	5	42	3	17
TOTAL	12	100	18	100

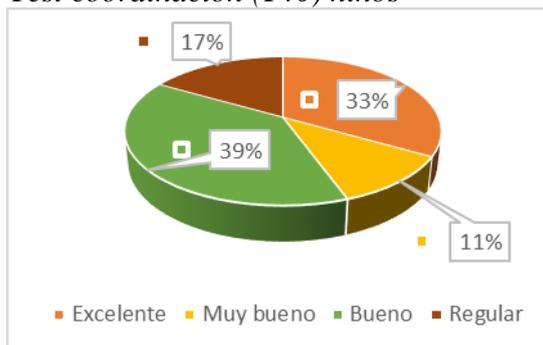
Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 37

Test coordinación (T40) niñas

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 38

Test coordinación (T40) niños

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

De acuerdo a este test menos de la mitad de las niñas y niños tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 33% cada uno, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 25% comparado con los niños que tienen un 11%, por otra parte, de acuerdo al test las niñas no tienen una condición buena, a comparación de los niños en un porcentaje de 39%, otro porcentaje las niñas tienen una condición regular con un 42% a comparación de los niños que tienen el 17%. Las dimensiones del recorrido a evaluar son: una T de 10 metros hacia el fondo, con 5 metros hacia los lados, marcados debidamente con conos o señales claramente identificables. La persona a evaluar debe completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad (Medrano *et al.*, 2015, pág. 1).

Test N° 7**Flexibilidad (Wells).**

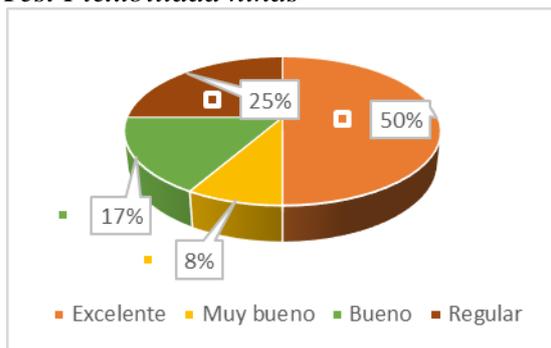
Tabla 23

Test Flexibilidad (Wells)

RESPUESTA	NIÑAS		NIÑOS	
	FRECUENCIA	%	FRECUENCIA	%
Excelente	6	50	2	11
Muy bueno	1	8	5	28
Bueno	2	17	5	28
Regular	3	25	6	33
TOTAL	12	100	18	100

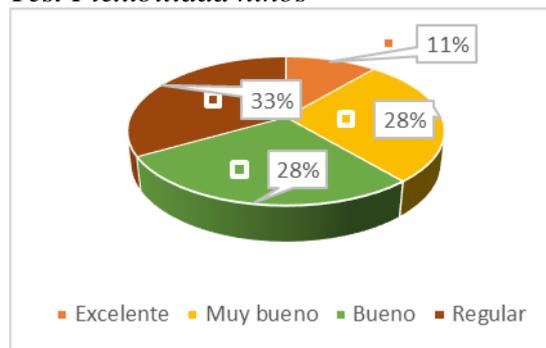
Fuente: Test pedagógicos realizados a las niñas y niños de 9-12 años de la F.D.C

Figura 39

Test Flexibilidad niñas

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Figura 40

Test Flexibilidad niños

Autor: Paz Puente Fabricio Alexander

Análisis y discusión de resultados

En este test menos la mitad de las niñas tienen una condición excelente con un porcentaje equivalente al 50%, a comparación de los niños con un 11%, otro grupo de niñas tiene la condición muy buena equivalente al 8% comparado con los niños que tienen un 28%, por otra parte, las niñas que tienen una condición buena equivalen al 17%, a comparación de los niños en un porcentaje de 28%, otro porcentaje las niñas tienen una condición regular con un 25% a comparación de los niños que tienen el 33%. Se realiza con el ejecutante sentado con piernas extendidas, apoyando las plantas de los pies sobre un cajón de 32 cm, de altura graduado en su parte superior. flexionando el tronco registraremos la movilidad estática de la cadera y la columna lumbar, midiendo en centímetros desde el punto de apoyo de los pies (Ruiz, Perrello, Caus y Ruiz, 2003, pág. 271).

4.5. Contestación a las preguntas de investigación

Pregunta N° 1

¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi?

De acuerdo a los resultados presentados, con respecto a la indagación del conocimiento previo acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores, se puede manifestar, que más de la mitad de los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi no realizan un programa previo a la especialización del atletismo, además no realizan un proceso de iniciación y actividades que van acorde a la edad de 9 y 12 años con respecto a la encuesta realizada, en un menor porcentaje de entrenadores utilizan el aspecto lúdico. Sin embargo se sugiere a los entrenadores capacitarse en estos importantes temas ya que la iniciación es la base del entrenamiento deportivo, como desarrollo multilateral y multifacético tratando así de obtener la mayoría de técnicas posibles todo a partir del juego como un factor determinante en los niños.

Pregunta N°2

¿Cuáles son las características de las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva?

Las características de las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva tienen que ser comunes o de manera natural en todos los deportistas como por ejemplo: caminar, correr, saltar y lanzar, dichas habilidades son la base principal del entrenamiento deportivo en la iniciación de los niños en uno o varios deportes, en la presente investigación mediante los test pedagógicos se evidencio que estas habilidades no están desarrolladas de una manera simultánea, por el contrario los niños de 9-12 años pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi están especializados en una sola habilidad motriz, es decir no tienen una ganancia de la mayoría de técnicas posibles omitiendo un desarrollo multilateral.

Pregunta N°3

¿Cuáles son los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años?

El aspecto fundamental utilizado por los entrenadores para llegar al inicio de la especialización en el atletismo es deficiente debido a que no existe un programa previo a la especialización y por ende tampoco un proceso de iniciación deportiva además los entrenadores se saltan etapas del entrenamiento importantes, demostrando así que es más importante el campeonísimo y los resultados a corto plazo que la formación deportiva de un niño. Como recomendación se debe tomar en cuenta el desarrollo progresivo de las etapas de formación teniendo en cuenta la edad, para así evitar una especialización temprana, lesiones y el retiro de los deportistas. En este caso también los entrenadores deben capacitarse de una manera adecuada para implementar métodos científicos en la iniciación deportiva.

Pregunta N°4

¿Cómo adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi?

El proceso de iniciación deportiva es de relevancia en la formación de un niño deportista por lo tanto debe de existir un programa para la preparación de acuerdo a la edad en este caso de 9-12 años que estén practicado, en la presente investigación mas de la mitad de entrenadores encuestados consideraron muy importante realizar este programa previo a la especialización del atletismo porque de alguna manera contribuirá para el desarrollo de los deportistas y también a manera de guía para los mismos que estén iniciando el entrenamiento con niños. Para ello se planteó varias pautas que ayuden a una correcta formación evitando rotundamente la especialización temprana.

CAPÍTULO V

5. PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

Adecuación de un programa de formación básica de corredores de distancias medias y largas, para un programa de preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo en niños de 9-12 años en la Federación Deportiva del Carchi.

5.2. Descripción del programa

Se describe el programa de iniciación deportiva el mismo que se propone de una manera sintética debido a que su extensión es grande y por ende no permite la presentación total, por tal motivo se muestra los aspectos más importantes con la explicación adecuada, que permite identificar la estructura y los contenidos, cabe resaltar que esta guía es una adecuación de un programa de formación básica para corredores de distancias medias y largas que se lo realizó en la zona andina del Ecuador por el Dr.c Edison Castro Pantoja en el año 2019.

5.3. Justificación del programa

El programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo es una guía metodológica para los entrenadores de la Federación Deportiva del Carchi que trabajan en las categorías infantiles de 9-12 años en ambos sexos.

Los procesos de iniciación deportiva forman un papel relevante en las etapas de formación ya que esta es la base para pasar a la especialización de un deporte en este caso el atletismo, para lograr este objetivo el fragmento metodológico de la planificación es necesario. En la provincia del Carchi no existe un programa para estas edades que se dedique específicamente a la iniciación deportiva, y que estén encaminados al desarrollo de una práctica adecuada, la iniciación deportiva crea las bases fundamentales en la formación de un deportista con la ayuda del aspecto técnico del niño.

La propuesta se basada en la adecuación del programa de formación básica para corredores de distancias medias y largas de la zona andina del Ecuador que en un 80 % del programa habla de la multilateral y multifacético, que constituye un proceso de entrenamiento de iniciación deportiva, utilizando como medio principal el mini atletismo del proyecto que se realizó en la investigación de pregrado en el año 2017 por el autor de esta investigación. Y según los resultados antropométrico, físicos y psicológicos se pudo escoger las mejores cualidades para que poderlos preparar en la especialización deportiva.

5.4. Estructura del programa propuesto

El programa de divide en cinco capítulos:

5.4.1. Capítulo 1. Parte introductoria

En este capítulo se realiza la introducción a la iniciación deportiva donde lo principal es considerar las etapas de formación y sus procesos del atletismo de la provincia del Carchi, teniendo en cuenta como medio el mini atletismo y los resultados de los test físicos, antropométricos para la especialización en una determinada prueba.

5.4.2. Capítulo 2. Los objetivos del programa

5.4.2.1. Objetivo general.

Adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo mediante un desarrollo multilateral y multifacético para que así obtengan la mayoría de las técnicas posibles garantizando en los niños de 9 a 12 años el paso a la especialización.

5.4.2.2. Objetivos específicos.

- Seleccionar actividades basadas en el mini atletismo para fomentar la iniciación deportiva en los niños de 9 a 12 años.
- Realizar habilidades motrices básicas que sustenten la técnica de iniciación deportiva en las carreras, saltos y lanzamientos.
- Practicar actividades lúdicas que provoquen la diversión, fomentando valores en la formación integral de los niños a través del atletismo.

- Mejorar los procesos de iniciación deportiva mediante la utilización de actividades multifacéticas y multilaterales en los niños 9 a 12 años.
- Caracterizar a los deportistas de acuerdo a los resultados antropométricos y físicos.

5.4.3. Capítulo 3. Contenidos

5.4.3.1. Entrenamiento multilateral.

5.4.3.2. La coordinación.

Métodos para desarrollar la coordinación en niños

- Juego
- Repetición

Medios para el desarrollo de la coordinación.

- Juegos de desplazamiento
- Ejercicios con implementos
- Movimientos consecutivos
- Combinaciones de ejercicios

5.4.3.3. Los juegos predeportivos.

Métodos para realizar los juegos predeportivos en niños.

- Juego
- Competencia

Juegos predeportivos

- Juegos de Fútbol
- Juegos de Baloncesto
- Juegos de Voleibol
- Otros deportes.

5.4.3.4. La técnica.

Métodos para desarrollar la técnica en niños

- Verbal
- Ayuda directa
- Combinado

Medios para el desarrollo de la velocidad

- ABC de carreras
- ABC de saltos
- ABC de lanzamientos

5.4.3.5. Capacidades físicas.

5.4.3.5.1. Trabajo de la resistencia.

Métodos para desarrollar la resistencia en niños

- Juego
- Continuo
- Fartlek

Medios para el desarrollo de la resistencia en niños.

- Juegos Predeportivos
- Caminatas
- Trotes
- Carreras continuas

5.4.3.5.2. Trabajo de la velocidad.

Métodos para desarrollar la Velocidad en niños.

- Juego
- Repetición

Medios para el desarrollo de la velocidad

- Juegos de relevos
- Juegos Predeportivos
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales.
- Carrera en tramos de 10 a 60 metros.

5.4.3.5.3. Trabajo de la fuerza.***Métodos para desarrollar la Fuerza en niños.***

- Juego
- Repeticiones

Medios para el desarrollo de la fuerza

- Juegos con saltos (correr y saltar)
- Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas.
- Ejercicios con implemento (balones medicinales de 1 a 3 kg).
- Ejercicios con su propio cuerpo.
- Flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas,).

5.4.3.4. Trabajo de la flexibilidad.***Métodos para desarrollar la Flexibilidad en los niños.***

- Pasivo
- Activo

Medios para el desarrollo de la flexibilidad

- Ejercicios individuales.
- Ejercicios en parejas.

5.4.4. Capítulo 4. Evaluación

5.4.4.1. Pruebas físicas.

- Carrera de Velocidad / Carrera de Vallas (40 metros)
- Relevos de Velocidad / Vallas en Slalom (40 metros)
- Carrera de Resistencia de 8 minutos (rectángulo de 50x25 metros)
- Rebotes Cruzados (saltos multilaterales)
- Salto en Sentadilla Hacia Adelante (sin carrera de impulso)
- Lanzamiento Arrodillado (balón medicinal 1 kg)
- Lanzamiento Hacia Atrás (balón medicinal 1 kg)

5.4.4.2. Pruebas técnicas.

- Elevación de muslos 20 mts más carrera de velocidad 20 mts.
- Elevación de muslo golpeando 20 mts más taloneo 20 mts más velocidad 10 mts.
- Saltos en zig zag 10 mts más saltos pies juntos 10 mts más salto con pie de batida.
- Triple salto sin carrera de impulso sobre las dos piernas.
- Lanzamiento de pelota.
- Impulsión de pelotas medicinales.

5.4.4.3. Escala de evaluación para las pruebas técnicas.

Figura 41

Valoración de la técnica

Nº	VALORACIÓN							
	Cualitativa			MALO	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
	Cuantitativa			1	2	3	4	5
	Nombres	Sexo	Edad	Evaluación pruebas técnica				
1								
2								

Fuente: adaptado de Paz (2021).

5.4.5. Capítulo 5. Estructura grafica

5.4.5.1. Estructura del programa.

Figura 42

Estructura grafica del programa

MESES	%	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				TOTAL
FECHAS		5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	
		9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
Nº DE SEMANAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	16
SESIONES		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
TOTAL MINUTOS	100%	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	2880
CONTENIDOS DE LA PREPARACION														
COORDINACION	30%	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864
JUEGOS PREDEPORTIVOS	20%	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576
PREP TECNICA	30%	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	864
CAPACIDADES FISICAS	20%	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	576
TOTAL MINUTOS		240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	2880
CONTROLES														
TEST PEDAGOGICOS		X		x		x			x			x		6
TEST NUTRICIONAL		X				x							X	3
TEST PSICOLOGICO		X				x							X	3
TEST TECNICO		X		X		x		X		X		X		6

Fuente: adaptado de Paz (2021)

5.5. Conclusiones

- Se indagaron a los entrenadores para saber el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en el atletismo, se evidencio que los mismos no disponen de un programa fundamentado científicamente que facilite la orientación para la formación deportiva de los niños pertenecientes a la Federación Deportiva del Carchi. Los resultados confirman la necesidad de adecuar un programa como propuesta.
- Se logró la caracterización de las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva, con guías antropométricas como son la talla y peso en consiguiente calculando el IMC en ambos sexos, además de los test pedagógicos basados en habilidades como correr saltar y lanzar, lo que permitió adecuar el programa propuesto con baremos que sirven como referencia para esta población y para los entrenadores.
- Se analizaron los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores para llegar al inicio de la especialización en el atletismo en niños de 9-12 años, se observó que los

mismos realizan una especialización temprana irrespetando las etapas de formación deportiva, de esta manera consideran a los niños adultos en miniatura y obtienen resultados a corto plazo, no existen verdaderos procesos que fomenten un desarrollo multilateral y multifacético.

- Se Adecuo una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años para la Federación Deportiva del Carchi, el mismo que constituye una guía para los entrenadores que practican con niños de estas edades de una manera científica y metodológica, cabe resaltar que la adecuación se la realizo de un importante programa de formación básica para corredores de medio fondo y fondo realizado en el año 2019, tomando como parte esencial el desarrollo multilateral y multifacético.

5.6. Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores tomar en cuenta la preparación inicial deportiva en el atletismo respetando las etapas de formación deportiva utilizando la metodología adecuada para esta edad, actualizándose de manera continua con fundamentación científica.
- Según los resultados obtenidos en la presente investigación, se recomienda a los entrenadores fomentar el desarrollo multilateral y multifacético a través de las habilidades motrices básicas, que no especialicen tempranamente a los niños además de seguir el programa propuesto en todos sus contenidos.
- Como recomendación para los entrenadores, deben superarse con cursos de iniciación deportiva previo a la especialización para la aplicación de aspectos fundamentales como los procesos y etapas de formación básica además de adecuar el programa propuesto a los propósitos de cada entrenador.
- Se recomienda proponer la metodología y diseño de este programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en el atletismo a todos los cantones de la provincia del Carchi y como no a otras provincias del país, de manera que se realice un proceso pedagógico a largo plazo y que se pueda obtener resultados de una manera progresiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, E. (2012). Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 57.
- Arias Estero, J. L. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado en las características del deportista experto. *Arias Estero, J. (2008). El proceso de formación deportiva en la iniciación a los deportes colectivos fundamentado RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28.
- Blazquez Sanchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza: Inde.
- Bompa, T. O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. En T. O. Bompa, *Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento* (págs. 19-39-40). Barcelona, España: Hispano Europea.
- Bompa, T. O. (2016). *Periodización teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Hispano Europea.
- Caballol, J. L. (2010). Juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de la rapidez en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com*, 1.
- Camacho Lazarraga, P., & Martín Barrero, A. (2020). *Programación del entrenamiento de los deportes de equipo en las etapas de formación*. España: Wanceulen.
- Campos Granell, J., & Gallach Lazcorreta, J. E. (2017). *Las técnicas del atletismo: manual práctico de enseñanza*. Barcelona España: Paidotribo.
- Canizares Marquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2017). *Como mejorar las habilidades y destrezas de tu hijo*. Sevilla España: Wanceulen.
- Castro Pantoja, E. A. (2019). *Programa de formación básica para corredores de distancias medias y largas de la categoría menores (13-15 años), de la zona andina del Ecuador*. La Habana: UCCFD.
- Diz Cruz, E. (2016). *Estadística básica*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Fernandez Garcia, E., Gardoqui Torralba, L., & Sanchez Bañuelos, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas: determinación de escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles*. Barcelona (España): INDE Publicaciones.
- Gainza, A., Garín, M., Acevedo, L., Enrique, F., García Nuñez, M., González, A., . . . González, R. (2014). Bateria de tests para evaluar la aptitud física en hockey sobre césped. *ISDe Sports Magazine*, 20-21.
- Galera, A. (2013). Iniciación educativa a la resistencia aeróbica. *Apunts Educación Física y Deportes*, 79.

- Garces de los Fayos, E., & Diaz Suarez, A. (2013). *Diseño y desarrollo de programas de actividad física y deportiva*. Madrid España: Diaz de santos.
- García Avendaño, P. (2006). *Introducción a la investigación bioantropológica en actividad física, deporte y salud*. Venezuela: Universidad Central de Venezuela.
- García García, A. M., Ayala Zuluaga, C. F., Alzate Salazar, D. A., Aguirre Loaiza, H. H., Moreno Bolívar, H., Melo Betancourt, L. G., & Ramos Bermudez, S. (2018). *Metodología del entrenamiento deportivo*. Manizales Colombia: Universidad de Caldas.
- Gimenez Fuentes- Guerra, J., Saenz-Lopez Buñuel, P., & Diaz Trillo, M. (2016). *Educación a través del deporte*. España: Uhu.es.
- Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Abad Robles, M. T., & Robles Rodríguez, J. (2010). El proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 52.
- González Villora, S., García López, L. M., Contreras Jordan, O. R., & Sánchez Mora Moreno, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 14-19.
- Guimaraes, T. (2002). *El entrenamiento deportivo capacidades físicas*. San Jose Costa Rica: Universidad estatal a distancia.
- Hernandez Moreno, J. (2000). *La iniciación de los deportes hacia su estructura y dinámica*. Barcelona España: Inde.
- Homilos Baz, I. (2000). *Atletismo*. Barcelona España: Inde.
- Lopez Alfonso, D. (2016). Los matices en la mejora de las habilidades motrices específicas en el juego de cementerio. *Universidad de Valladolid*, 11.
- Lopez Lopez, J., Bernal Ruiz, J. A., Wanceulen Moreno, A., & Wanceulen Moreno, J. F. (2011). *Fútbol: cuaderno técnicos nº 51*. Sevilla España: Wanceulen.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. En D. Martin, K. Carl, & K. Lehnertz, *Manual de metodología del entrenamiento deportivo* (págs. 69-70). Barcelona (España): Paidotribo.
- Martínez Lopez, E. J. (2002). *Puebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.
- Matveev, L. P. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona España: Paidotribo.
- Medrano Gómez, A. A., Vivas Jácome, A. L., Criollo Gualotuña, W. P., Aguayo Tabango, C. J., & Calero Morales, S. (2015). Diagnóstico del nivel de coordinación espacial y rítmica en la asignatura de aeróbicos. *Efdeportes*, 1
- Mozo Cañete, L. D. (2009). Edad y formación deportiva. Un enfoque epistemológico. *Efdeportes*, 1.

- Navarro, S., & Maqueira, G. (2009). La iniciación deportiva. El deporte escolar y el desarrollo motriz del niño. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 6.
- Noa Cuadro, H. (2012). Consideraciones teórico-metodológicas acerca del proceso de iniciación deportiva en los deportes de combate. *Efdeportes*, 1.
- Ortega Toro, E. (2017). *La competición como medio formativo en el baloncesto*. Sevilla España: Wanceulen.
- Pacheco, R. (2007). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7: un juego de iniciación al fútbol 11*. Barcelona España: Paidotribo.
- Pacheco, R. (2016). *La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7*. Barcelona España: Paidotribo.
- Pastora Zamora., M. E., & Lanzas Rodríguez., Z. (2015). *Incidencias del empirismo en la clase de Educación Física en los estudiantes del séptimo grado del turno vespertino del Instituto Nacional Eliseo Picado del municipio de Matagalpa durante el segundo semestre del año 2014*. Managua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.
- Paz Puentes, F. (2017). *Procesos de iniciación deportiva utilizados en la preparación del mini atletismo en las pruebas de pista*. Ibarra Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- Pila Teleña, A., & Novoa Lopez, J. A. (2014). *Preparación física*. Barcelona España: Pila Teleña.
- Rius Sant, J. (2005). *Metodologías y técnicas de atletismo*. Badalona España: Paidotribo.
- Ruiz Munuera, A. J., Perello Talens, I., Caus Pertegaz, N., & Ruiz Munuera, F. C. (2003). *Educación Física. Volumen Iv*. España: Mad.
- Rodríguez Jiménez, M. F., & Gracia Díaz, Á. J. (2016). Mejora de las capacidades físicas condicionales de los niños del programa baby fútbol de la escuela de formación de Cogua (Cundinamarca). *Actividad Física y Deporte*, 94.
- Saavedra Cáceres, J. C. (2018). *Valoración de la coordinación motriz de los niños participantes en el programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del INDERBU en la ciudad de Bucaramanga*. Bogotá D.C.: Universidad Santo Tomás de Aquino.
- Sánchez Rivas, E., & Vera Estrada, F. (2013). *El club de la w. ¡ hoy jugamos en clase !: Educación Física 6º de Educación Primaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Serrano, J. (2020). *Metodología de la investigación*. Mexico: Gamma.
- Solana, A. M., & Muñoz, A. (2011). Importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas en la formación de jóvenes futbolistas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 129.
- Subirats Simon, E. (2005). Problemáticas y retos en la enseñanza deportiva. El caso de la actualización de los entrenadores deportivos. *Redalyc*, 3-4.

Tico Cami, J. (2005). *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo.

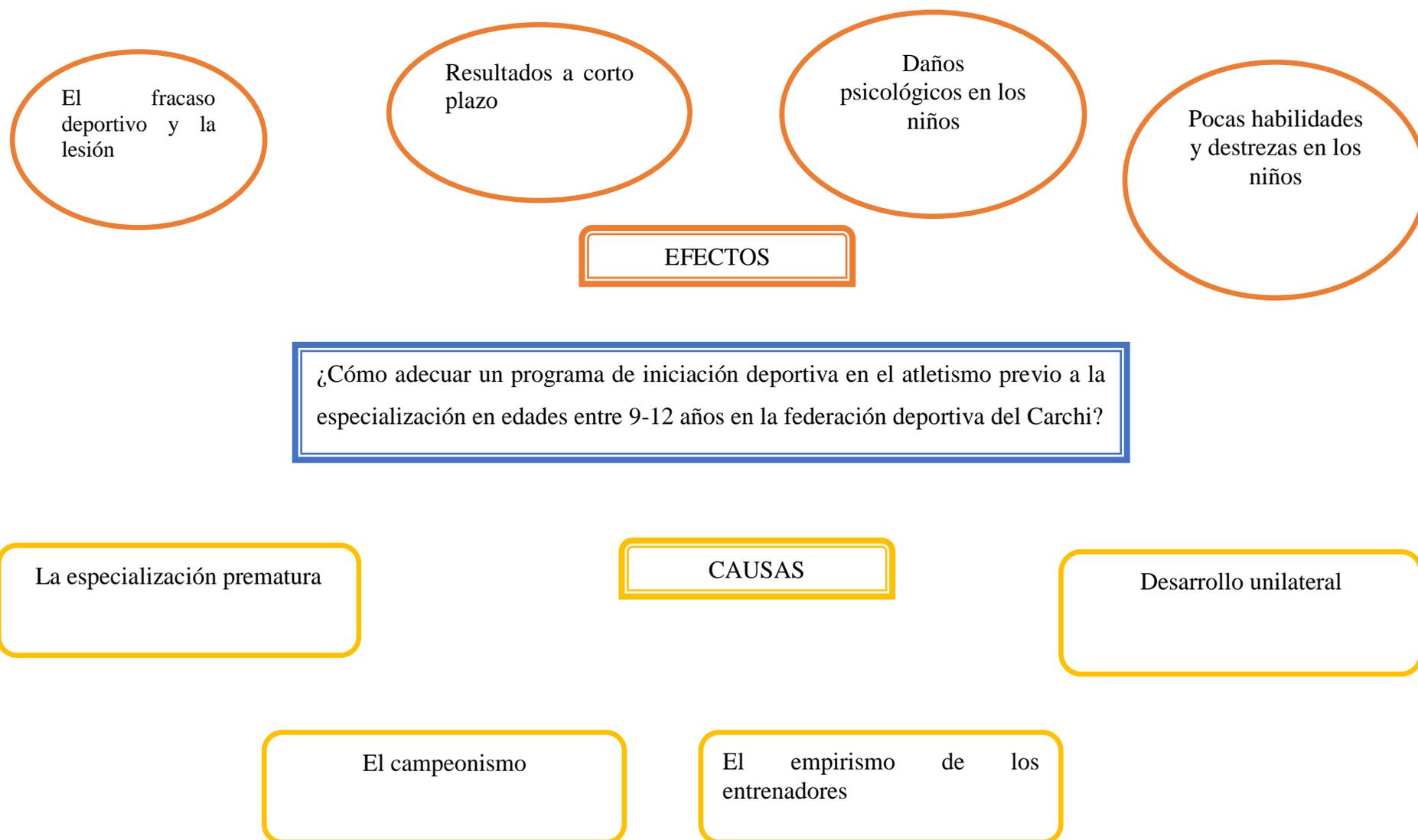
Valero Valenzuela, A., & Gomez Marmol, A. (2014). *Fundamentos del atletismo: claves para su enseñanza*. Madrid España: Pila Teleña.

Velasco Tejada, J., & Lorente Peñas, J. (2007). *Entrenamiento de base en futbol sala*. Barcelona España: Paidotribo.

Weineck, J. (2005). Entrenamiento total. En J. Weineck, *Entrenamiento total* (pág. 479). Barcelona (España): Paidotribo.

ANEXOS

Anexo 1 Árbol del problema



Anexo 2 Matriz de coherencia

Tema: Programa de iniciación deportiva previo a la especialización en el atletismo.

Formulación del problema	Objetivo general
¿Cómo adecuar un programa de iniciación deportiva en el atletismo previo a la especialización en edades entre 9-12 años en la federación deportiva del Carchi?	Adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización en atletismo, 9-12 años para la Federación Deportiva del Carchi.
Preguntas de investigación	Objetivos específicos
¿Cuál es el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi?	<ul style="list-style-type: none"> • Indagar, el nivel de conocimiento acerca de la preparación inicial deportiva en atletismo que poseen los entrenadores de la Federación deportiva del Carchi.
¿Cuáles son las características de las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva?	<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar las habilidades motrices básicas a desarrollar en la preparación inicial deportiva.
¿Cuáles son los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años?	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años.
¿Cómo adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi?	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuar una propuesta de programa para la preparación inicial deportiva previo a la especialización en atletismo niños de 9-12 años de la Federación Deportiva del Carchi.

Anexo 3 Matriz categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADORES
<p>La iniciación deportiva es un proceso sistemático pedagógico a largo plazo, el mismo que busca un desarrollo multilateral a través del juego, convirtiéndose así en la base de la formación del deportista en uno o varios deportes.</p>	Iniciación deportiva	Iniciación en el atletismo	Edades
			Procesos
			Etapas
		Habilidades motrices	Básicas
			Específicas
		Programa de iniciación	La multilateralidad
			Formación Multidisciplinaria
			Capacidades Coordinativas
			Capacidades Condicionantes
			La coordinación
La importancia del Juego			
<p>La especialización deportiva es una etapa en el proceso de formación de un deportista, el mismo que viene atravesando un desarrollo multifacético en los deportes, para en consiguiente obtener la adaptación de capacidades adecuadas para practicar un solo deporte.</p>	La especialización deportiva	Especialización en el atletismo	Edades
			Ejercicios específicos
			Cuando especializar
		Especialización precoz	Consecuencias
			Empirismo
		Especialización prematura	Edad cronológica y biológica

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

Anexo 4 Matriz de diagnóstico

OBJETIVO DE DIAGNOSTICO	VARIABLE	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Indagar	Iniciación deportiva	Edades	Encuesta	Entrenadores
		Procesos		
		Etapas		
		Básicas		
		Específicas		
Caracterizar	Iniciación deportiva	La multilateralidad	Test antropométricos y pedagógicos	Niños y niñas
		Formación Multidisciplinaria		
		Capacidades Coordinativas		
		Capacidades Condicionantes		
		La coordinación		
		La importancia del Juego		
Analizar	Especialización deportiva	Edades	Encuesta y Ficha de observación	Entrenadores
		Ejercicios específicos		
		Cuando especializar		
		Consecuencias		
		Empirismo		
		Edad cronológica y biológica		

Fuente: Paz Puente Fabricio Alexander

Anexo 5 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

La presente encuesta ha sido diseñada para conocer el estudio de un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo en la Federación Deportiva del Carchi en edades de 9-12 años. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio. Se solicita responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito de esta investigación.

ENCUESTA

1.- ¿Ud. ha realizado un programa de iniciación deportiva y lo ha puesto en práctica?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2.- ¿Según ud cuales son las etapas de formación deportivo?

Repeticiones	Habilidades motrices básicas	Carrera Continua	Todas	Ninguna

3.- ¿Qué nivel de conocimiento tiene acerca de iniciación deportiva?

Muy alto	Alto	Bajo	Ninguno

4.- ¿Qué tipos de actividades utiliza para fortalecer un desarrollo multifacético y multilateral en los niños?

Repeticiones de 1000 mts	Fuerza con pesas	Repeticiones de 400 mts	Cuestas y bajadas	Ninguna

5.- ¿Qué nivel de conocimiento tiene sobre especialización deportiva en el atletismo?

Muy alto	Alto	Bajo	Ninguno

6.- ¿Cree que la especialización temprana tiene consecuencias en la formación deportiva de los niños?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7.- ¿Cuándo considera que niños de 9-12 años deberían participar en competencias oficiales?

Entrene más de un año consecutivo.	Gane muchas carreras pedestres	Cuando haya la oportunidad	Ninguna

8.- ¿Cree que los resultados deportivos, como ganar medallas de oro son importantes para la formación de niños de 9- 12 años?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9.- ¿Los niños a qué edad deberían escoger un deporte para realizar un entrenamiento competitivo?

5 – 6 años	7 - 8 años	9 – 12 años	A partir de los 12

10.- ¿Según su opinión considera importante adecuar un programa de iniciación deportiva previo a la especialización del atletismo para la Federación Deportiva del Carchi en edades de 9-12 años?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6 Ficha de observación

Datos informativos:

Institución:

Fecha:



Ficha de observación para analizar los aspectos fundamentales utilizados por los entrenadores, para llegar al inicio de la especialización en atletismo en niños de 9-12 años.

Parámetros entrenadores Iniciación deportiva		VALORACIÓN								TOTAL	
		Cualitativa	SIEMPRE		CASI SIEMPRE		RARA VEZ		NUNCA		
		Cuantitativa	4		3		2		1		
		Valores	f	%	f	%	f	%	f	%	f
Individualización	Adapta el entrenamiento de acuerdo a las características individuales de los niños.										
Juegos	Realiza juegos en el entrenamiento de los niños.										
Multilateralidad	Desarrolla habilidades motrices básicas simultáneamente										
Multifacético	Los niños practican varias disciplinas deportivas.										
Especialización temprana	Pretende mejorar marcas y resultados en edades tempranas										

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Anexo 7 Baremos Test Antropométricos y pedagógicos

Pruebas antropométricas

NIVEL DE PESO	IMC
Bajo peso	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobre peso	25,0 – 29,9
Obesidad	30 +

Fuente: Organización Mundial de la salud

Test 1000 metros (resistencia- segundos)

CONDICIÓN	NIÑOS	NIÑAS
	TIEMPO	TIEMPO
Excelente	232-268	241-268
Muy bueno	268-304	268-295
Bueno	304-349	295-322
Regular	349-394	322-349

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test 60 metros con partida alta (velocidad-segundos)

CONDICIÓN	NIÑOS	NIÑAS
	TIEMPO	TIEMPO
Excelente	7,40-8,60	9,52-10,18
Muy bueno	8,60-9,80	10,18-10,84
Bueno	9,80-11,30	10,84-11,50
Regular	11,30-12,80	11,50-12,16

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test salto sin carrera de impulso (fuerza-metros)

CONDICIÓN	NIÑOS	NIÑAS
	MARCA	MARCA
Excelente	1.62-1.90	1.32-1.41
Muy bueno	1.34-1.62	1.23-1.32
Bueno	0.99-1.34	1.14-1.23
Regular	0.64-0.99	1.05-1.14

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test lanzamiento de peso hacia atrás (fuerza-metros)

	NIÑOS	NIÑAS
CONDICIÓN	MARCA	MARCA
Excelente	6.24-7.60	5.39-6.80
Muy bueno	4.88-6.24	3.98-5.39
Bueno	3.18-4.88	2.57-3.98
Regular	1.48-3.18	1.16-2.57

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test abdominales en 30 segundos (fuerza-repeticiones)

	NIÑOS	NIÑAS
CONDICIÓN	REPETICIONES	REPETICIONES
Excelente	31-35	31-37
Muy bueno	27-31	25-31
Bueno	22-27	19-25
Regular	17-22	13-19

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test coordinación (T40-segundos)

	NIÑOS	NIÑAS
CONDICIÓN	TIEMPO	TIEMPO
Excelente	17,9-20,3	20,4-24,3
Muy bueno	20,3-22,7	24,3-28,2
Bueno	22,7-25,7	28,2-32,1
Regular	25,7-28,7	32,1-36,0

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Test Flexibilidad (Wells-centímetros)

	NIÑOS	NIÑAS
CONDICIÓN	CENTÍMETROS	CENTÍMETROS
Excelente	7 a 11	5 a 8
Muy bueno	3 a 7	2 a 5
Bueno	-2 a 3	-1 a 2
Regular	-7 a -2	-4 a -1

Fuente: Adaptado de Paz (2021)

Anexos 8 Fotografías

NIÑOS Y NIÑAS EN EDADES DE 9-12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL CARCHI EN EL DEPORTE DE ATLETISMO

Figura 43

Equipo de atletismo del Carchi



Fuente: Paz Puente Fabricio

Figura 44

Deportistas de atletismo



Fuente: Paz Puente Fabricio

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Figura 45
Talla



Fuente: Paz Puente Fabricio

Figura 46
Peso



Fuente: Paz Puente Fabricio

TEST PEDAGÓGICOS

Figura 47
1000 metros



Fuente: Paz Puente Fabricio

Figura 48
60 metros partida alta



Fuente: Paz Puente Fabricio

Figura 49

Salto sin carrera de impulso



Fuente: Paz Puento Fabricio

Figura 50

Lanzamiento de peso hacia atrás



Fuente: Paz Puento Fabricio

Figura 51

Abdominales en 30 segundos



Fuente: Paz Puento Fabricio

Figura 52

Coordinación T40



Fuente: Paz Puento Fabricio

Figura 53

Flexibilidad test de Wells

Fuente: Paz Puente Fabricio