



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
(FECYT)**

**CARRERA ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, EN LA  
MODALIDAD PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**TEMA:**

LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ATLETISMO EN LAS EDADES DE 8 A 10 AÑOS EN  
EL CLUB DE ATLETISMO GONZALO VEGA DE OTAVALO, PERIODO 2022-2023.

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Entrenamiento  
Deportivo.**

**Línea de investigación: Salud y bienestar integral**

**Autoras:** Anrango Sanchez Gloria Baleria  
Nogales Caza Katherine Alexandra

**Directora:** MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano

**Asesor:** PhD. Eugenio Doria De La Terga

**Ibarra, 2023**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**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:

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1004519052	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Anrango Sanchez Gloria Baleria	
<b>DIRECCIÓN:</b>		San Pablo-Cusinpamba	
<b>EMAIL:</b>		<a href="mailto:gbanrangos@utn.edu.ec">gbanrangos@utn.edu.ec</a>	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELF. MOVIL</b>	0992405214

<b>DATOS DE CONTACTO</b>			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	1725496226	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	Nogales Caza Katherine Alexandra	
<b>DIRECCIÓN:</b>		Guayllabamba-Barrio San Pedro	
<b>EMAIL:</b>		<a href="mailto:kanogales@utn.edu.ec">kanogales@utn.edu.ec</a>	
<b>TELÉFONO FIJO:</b>		<b>TELF. MOVIL</b>	0993435070

<b>DATOS DE LA OBRA</b>	
<b>TÍTULO:</b>	La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las edades de 8 a 10 años en el club de atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023.
<b>AUTOR (ES):</b>	Anrango Sanchez Gloria Baleria Nogales Caza Katherine Alexandra
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2023-09-08
<b>SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO</b>	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TITULO POR EL QUE OPTA:</b>	<b>Licenciatura en Entrenamiento Deportivo</b>
<b>DIRECTOR:</b>	MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano
<b>ASESOR:</b>	PhD. Eugenio Doria De La Terga

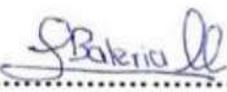
## 2.CONSTANCIAS

### CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 19 días, del mes de septiembre de 2023

#### AUTORAS:

(Firma).....

Nombre: Anrango Sanchez Gloria Baleria  
c.c.: 1004519052

(Firma).....

Nombre: Nogales Caza Katherine Alexandra  
c.c.: 1725496226

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, 08 de septiembre de 2023

MSc. Zoila Esther Realpe Z.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

  
(f) .....  
MSc. Zoila Esther Realpe Z.  
C.C.: 1001776473

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

*El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las edades de 8 a 10 años en el club de atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023." elaborado por Anrango Sanchez Gloria Baleria y Nogales Caza Katherine Alexandra, previo a la obtención del título de Entrenamiento Deportivo, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:*



(f): .....  
MSc. José Luciano Revelo Ruiz  
C.C.: 1002072179



(f): .....  
MSc. Zoila Esther Realpe Zambrano  
C.C.: 1001776473



(f): .....  
Phd. Eugenio Victor Doria De La Terga  
C.C.: 1753475985

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo primeramente a Dios por darme la salud y haberme permitido alcanzar una de mis metas. Además, dedico este trabajo a mis padres, quienes han sido un pilar fundamental en mi trayectoria, por brindarme su amor y apoyo durante toda mi etapa. Asimismo, dedico este trabajo a mis hermanos, quienes me han brindado su cariño, consejos y haber estado siempre ahí para mí. Todos ellos son muy importantes en mi formación y logros.

**Anrango Sanchez Gloria Baleria**

El presente trabajo de investigación le dedico a Dios por darme salud y sabiduría. A mis abuelitos José Y Rosita que con su bendición desde el cielo lo he podido culminar. A mis padres por todo el apoyo que me brindaron durante mis estudios, quienes fueron una pieza fundamental para poder cumplir mi meta.

A mis hermanos por todos los consejos y motivaciones que me brindaron para culminar esta carrera tan anhelada.

También dedico este trabajo a mi sobrina Milagros, la cual fue la razón y motivo para terminar mis estudios, sin duda ella me enseñó lo valiente y fuerte que hay que ser en esta vida porque no todo es fácil, pero todo con esfuerzo y dedicación se puede lograr.

**Katherine Alexandra Nogales Caza**

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, agradezco a Dios por siempre protegerme y haberme brindado las fuerzas necesarias para seguir adelante y culminar esta etapa tan importante de mi vida. Agradezco profundamente a mis padres por brindarme su confianza y apoyarme incondicionalmente durante toda mi formación. Agradezco a mis hermanos por sus consejos y siempre estar a mi lado apoyándome. Asimismo, agradezco a mi directora MSc Zoila Realpe y mi asesor PhD Eugenio Doria, por brindarme su conocimiento y haberme guiado durante toda esta etapa académica.

**Anrango Sanchez Gloria Baleria**

Quiero agradecer a la Universidad Técnica del Norte por permitirme estudiar esta magnífica carrera, también quiero agradecer a todos los docentes de la carrera de Entrenamiento Deportivo por transmitirme sus conocimientos y brindarme una formación profesional.

A mi directora MSc Zoila Realpe y mi asesor PhD Eugenio Doria por su dedicación y tiempo que le dedicaron para las respectivas revisiones y correcciones, brindándome sus conocimientos que formaron una parte importante permitiéndome terminar exitosamente este trabajo de investigación. También quiero agradecer a mis padres por su apoyo incondicional, quienes estuvieron en las buenas y malas, impulsando mis sueños y esperanzas para llegar a cumplir mi más anhelada meta. Siempre me han guiado por el camino correcto, hoy al concluir mis estudios les agradezco infinitamente y se lo dedico a ustedes porque han sido el motor que impulsa todos mis sueños, me siento tan orgullosa de tenerlos como padres y que en este momento tan especial estén a mi lado presenciando un logro muy importante en mi vida.

**Katherine Alexandra Nogales Caza**

## RESUMEN

La presente investigación se refiere a la iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las edades de 8 a 10 años en el club de atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023. El objetivo de la presente investigación es Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños. Con esta finalidad, hemos utilizado un enfoque mixto, con un diseño no experimental, las técnicas que se utilizó para la recolección de información fue la encuesta con preguntas cerradas, entrevista estructurada dirigida a entrenadores del club, se pudo evidenciar la falta de conocimiento sobre la iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo, también se aplicó fichas de observación dirigidas a los niños en donde su valoración fue bueno y malo tanto en la carrera, salto de longitud y lanzamiento de la pelota. Finalmente, una vez obtenidos los resultados de la investigación, se presenta una guía didáctica con la finalidad de lograr una adecuada enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del atletismo mediante actividades recreativas orientadas en la iniciación deportiva.

**Palabras claves:** Iniciación deportiva, fundamentos técnicos del atletismo, guía didáctica.

REPÚBLICA DEL ECUADOR



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020  
**EMPRESA PÚBLICA "LA UEMEPRENDE E.P."**



### Abstract

This research refers to sports initiation and its impact on the development of the technical fundamentals of athletics in children between the ages of 8 and 10 years old in the Gonzalo Vega Athletics Club, in Otavalo, school year 2022-2023. The objective of this research was to determine how sports initiation affects the development of the technical fundamentals of athletics in children. For this purpose, a mixed approach was used, with a non-experimental design. The techniques used for data collection were a survey with closed questions and a structured interview with club coaches. The lack of knowledge about sports initiation in the technical fundamentals of athletics was evidenced. Observation cards were also applied to the children, where their evaluation was good and bad in running, long jump and ball throwing. Finally, once the results of the research were obtained, a didactic guide was presented with the purpose of achieving an adequate teaching and learning of the basic technical fundamentals of athletics through recreational activities oriented to sports initiation.

**Keywords:** Sport initiation, technical fundamentals of athletics, didactic guide.

Reviewed by:  
MSc. Luis Paspuezán Soto  
CAPACITADOR-CAI  
Septiembre 12, 2023

## INDICE DE CONTENIDO

<i>DEDICATORIA</i> .....	<i>VI</i>
<i>AGRADECIMIENTO</i> .....	<i>VII</i>
<i>RESUMEN</i> .....	<i>VIII</i>
<i>INDICE DE CONTENIDO</i> .....	<i>X</i>
<i>INDICE DE TABLAS</i> .....	<i>XII</i>
<i>INDICE DE GRAFICOS</i> .....	<i>XIII</i>
<i>INTRODUCCIÓN</i> .....	<i>1</i>
<i>EL PROBLEMA</i> .....	<i>1</i>
<b>Motivaciones</b> .....	<b>1</b>
<b>Definición del problema</b> .....	<b>1</b>
<b>Delimitación</b> .....	<b>3</b>
<b>Formulación Del Problema</b> .....	<b>3</b>
<b>Justificación</b> .....	<b>3</b>
<b>Objetivos</b> .....	<b>5</b>
Objetivo general .....	5
Objetivos específicos .....	5
<b>Estructura del informe</b> .....	<b>6</b>
<i>CAPÍTULO I</i> .....	<i>7</i>
<i>1. MARCO TEÓRICO</i> .....	<i>7</i>
<b>1.1 Iniciación Deportiva</b> .....	<b>7</b>
1.1.1 Importancia de la Iniciación Deportiva en el Atletismo .....	9
1.1.2 Definición y características de la iniciación deportiva .....	11
1.1.3 Modelos y enfoques en la iniciación deportiva.....	12
1.1.4 Desarrollo motor en la iniciación deportiva.....	14
<b>1.2 Atletismo</b> .....	<b>16</b>
1.2.1 Breve historia del atletismo .....	16

1.2.2 Elementos esenciales del atletismo .....	17
1.2.3 Características técnicas y tácticas del atletismo .....	19
1.2.4 Metodologías de enseñanza en la iniciación deportiva del atletismo .....	20
1.2.5 Factores clave para el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo .....	22
1.2.6 Métodos de evaluación de habilidades técnicas en el atletismo .....	24
1.2.7 Fundamentos Del Atletismo .....	26
<b>1.3 Fundamentación legal.....</b>	<b>31</b>
<b><i>CAPÍTULO II</i> .....</b>	<b>33</b>
<b>2. METODOLOGÍA.....</b>	<b>33</b>
<b>2.1 Enfoque de investigación .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2 Tipo de investigación .....</b>	<b>33</b>
2.2.2 Investigación Descriptiva .....	33
2.2.3 Investigación de campo.....	34
2.2.4 Investigación transversal.....	34
<b>2.3 Diseño .....</b>	<b>34</b>
<b>2.4 Métodos .....</b>	<b>34</b>
2.4.1 Metodo deductivo. ....	34
2.4.2 Metodo inductivo.....	34
2.4.3 Metodo analítico. ....	35
2.4.4 Método sintético.....	35
2.4.5 Método estadístico. ....	35
2.4.6 Método empírico. ....	35
<b>2.5 Técnicas e instrumentos de investigación .....</b>	<b>36</b>
2.5.1 Encuesta .....	36
2.5.2 Entrevista .....	36
2.5.3 Ficha de observación .....	36
2.5.4 Cuestionario .....	36
2.5.5 Observación .....	36
<b>2.6 Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica.....</b>	<b>37</b>
<b>2.7 Participantes .....</b>	<b>38</b>
2.7.1 Población.....	38
2.7.2 Muestra.....	38
<b><i>CAPITULO III</i>.....</b>	<b>39</b>
<b>3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>39</b>
<b>3.1 Encuesta .....</b>	<b>39</b>
<b>3.2 Entrevista .....</b>	<b>47</b>

<b>3.3 Ficha de observación</b> .....	<b>53</b>
<b>3.4 Conclusiones</b> .....	<b>55</b>
<b>3.5 Recomendaciones</b> .....	<b>56</b>
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>57</b>
<b>4. PROPUESTA</b> .....	<b>57</b>
<b>4.1 Título</b> .....	<b>57</b>
<b>4.2 Justificación</b> .....	<b>57</b>
<b>4.3 Fundamentación teórica</b> .....	<b>57</b>
4.3.1 Iniciación deportiva.....	57
4.3.2 Mini atletismo .....	58
<b>4.4 Objetivos</b> .....	<b>59</b>
4.4.1 Objetivo general .....	59
4.4.2 Objetivos Especificos.....	59
<b>4.5 Ubicación sectorial y física</b> .....	<b>60</b>
<b>4.6 Desarrollo de la propuesta</b> .....	<b>60</b>
4.6.1 Presentación .....	60
<b>4.7 Conclusiones</b> .....	<b>61</b>
<b>4.8 Recomendaciones</b> .....	<b>61</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>86</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>89</b>
Anexo N° 1 Árbol de problemas.....	89
Anexo N° 2: Matriz de coherencia.....	90
Anexos N° 3: Matriz categorial .....	92
Anexos N° 3: Matriz de relación .....	93
Anexo N° 5: Operacionalización de variables .....	94
Anexo N° 4: Elaboración de la Encuesta .....	97
Anexo N° 5: Elaboración de la Entrevista .....	100
Anexo N° 6: Elaboración de la Ficha de observacion .....	102
Anexo N° 8: Certificado de validación.....	104
Anexo N° 9: Fotografías .....	123

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva .....	39
Tabla 2. Planificación de la Iniciación Deportiva.....	40

Tabla 3. Espacios y recursos .....	40
Tabla 4. Juegos predeportivos.....	41
Tabla 5. Adecuada planificación deportiva.....	42
Tabla 6. Procesos de Iniciación Deportiva.....	43
Tabla 7. Fundamentos técnicos del atletismo .....	44
Tabla 8. Habilidades básicas son fundamentales para Iniciación Deportiva .....	45
Tabla 9. Edades adecuadas para la Iniciación Deportiva.....	45
Tabla 10. Actividades lúdicas .....	46

### **INDICE DE GRAFICOS**

Ilustración 1 Enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva .....	39
Ilustración 2 Planificación de la Iniciación Deportiva.....	40
Ilustración 3 Espacios y recursos .....	41
Ilustración 4 Juegos predeportivos.....	42
Ilustración 5 Adecuada planificación deportiva.....	43
Ilustración 6 Procesos de Iniciación Deportiva.....	43
Ilustración 7 Fundamentos técnicos del atletismo .....	44
Ilustración 8 Habilidades básicas son fundamentales para Iniciación Deportiva .....	45
Ilustración 9 Edades adecuadas para la Iniciación Deportiva.....	46
Ilustración 10 Actividades lúdicas .....	47

## **INTRODUCCIÓN**

### **EL PROBLEMA**

#### **Motivaciones**

La iniciación deportiva es importante en el desarrollo de los fundamentos técnicos en el atletismo para que el deportista logre una mejor adquisición de conocimientos y sobre todo las capacidades en la práctica deportiva en las diferentes disciplinas de velocidad, lanzamiento, salto largo, además en esta etapa le permite al niño aprender de una manera más específica sobre algún deporte o varios.

Una de las motivaciones para realizar esta investigación fue la escasez de conocimientos sobre las etapas de iniciación deportiva por lo que observamos una gran necesidad de crear un proceso de enseñanza aprendizaje más recreativo y lúdico para que el niño mejore las habilidades motrices y de esta manera lograr un adecuado desarrollo, por lo tanto es necesario que las actividades que se realicen durante el entrenamiento sean de carácter de diversión y competitivo donde el entrenador se enfoque en los intereses de los niños y a su vez fomentar los valores y la aceptación de los demás.

#### **Definición del problema**

La finalidad de la iniciación deportiva de cualquier disciplina deportiva planificada, estructurada y organizada es con el objetivo de obtener un buen desarrollo y formación integral de los niños, por lo tanto, esto no quiere decir que está enfocado en un alto grado a brindar las habilidades motrices básicas, si no está más enfocado a estimular diversas actividades.

En la actualidad en el país, en nuestra localidad, en los datos estadísticos se puede evidenciar que no existe un alto porcentaje de talentos deportivos, podemos evidenciar que existen muy pocos talentos que han sobresalido en esta disciplina. Por ello la iniciación deportiva es

considerada como una de las primordiales etapas para que los niños tengan un buen desarrollo integral.

Cabe destacar que en las últimas décadas podemos evidenciar que se ha ido incrementando en el país, la práctica del atletismo en los niños y también hay que mencionar que se ha ido incrementando clubes deportivos y que por falta de personales capacitados en dicha disciplina no se ha podido trabajar con una metodología adecuada.

El club deportivo ha ido generando un gran apoyo, ya que no solamente está orientado a la competición deportiva si no que está más enfocado a formar deportistas con valores y actitudes a través de las actividades deportivas en tempranas edades, con la finalidad de que sean cada día mejores personas y sobre todo se ha propuesto hacer énfasis en la disciplina de lo que es el atletismo, cabe destacar que ha obtenido una gran acogida por parte sobre todo de los padres, y de esta manera apoyando a su desarrollo integral los niños.

Ahora en la actualidad podemos observar que la falta de actividad física está generando un alto grado de sedentarismo en las personas, y esto es lo que ha ido causando diversas enfermedades en los niños de tempranas edades. Cualquier actividad deportiva y sobre todo la práctica del Atletismo debería tener una metodología adecuada para los niños de tempranas edades. Una vez detectada esta falencia, consideramos necesario aplicar los conocimientos recibidos en nuestra carrera de Entrenamiento deportivo realizando un análisis de cómo se realizan las actividades deportivas principalmente de la práctica del atletismo con el objetivo de destacar cualquier duda sobre la aplicación de la metodología para el entrenamiento del Atletismo en edades tempranas.

Alto grado de desconocimiento de los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo, ya que disponen de solamente conocimientos empíricos acerca de una adecuada metodología para los niños de tempranas edades,

no hay tanto interés por capacitarse en esta área, por lo tanto existe un alto grado de desconocimiento de acerca de los procesos de la iniciación deportiva, otra de las causas sería la falta de capacitación profesional en esa zona, y es por ello que la mayoría de los entrenadores o instructores actúan de forma muy tradicional, empíricamente, por lo tanto no conocen tanto hacer de lo que es la indicación deportiva.

Es por ello que estas causas dan una serie de efectos como sería el bajo nivel competitivo del club, por ende, no es favorable para los deportistas, cabe destacar que el problema central generaría un Alto grado de desinterés para esta disciplina por lo que ya sabemos cómo es la inadecuada formación de los niños, ya que por consecuencia generaría un bajo desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.

### **Delimitación**

Esta investigación se realizó a niños en edades de 8 a 10 años en el Club Gonzalo Vega de Otavalo, durante el año 2023.

### **Formulación Del Problema**

¿Cómo incide las tareas de iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023?

### **Justificación**

La iniciación deportiva es un proceso crucial en el desarrollo de los niños y niñas en el ámbito deportivo. Durante las edades de 8 a 10 años, los fundamentos técnicos del atletismo comienzan a ser introducidos y adquiridos por los niños y niñas. Sin embargo, es importante comprender cómo influye la iniciación deportiva en el desarrollo de estos fundamentos técnicos.

La justificación de esta tesis se basa en la necesidad de investigar y comprender la relación entre la iniciación deportiva y el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños y

niñas de 8 a 10 años. Esta investigación será de naturaleza práctica teórica y metodológica, lo que significa que se combinará la teoría con la práctica y se utilizarán diferentes metodologías para recopilar y analizar los datos.

La importancia de esta investigación radica en su potencial para mejorar los programas de iniciación deportiva en el atletismo. Al comprender cómo la iniciación deportiva afecta el desarrollo de los fundamentos técnicos en estas edades clave, se podrán diseñar guía didáctica más efectivas y adaptadas a las necesidades de los niños y niñas. Esto puede contribuir a un mejor rendimiento deportivo a largo plazo, así como a un mayor disfrute y participación en el atletismo.

Esta investigación es de suma importancia, ya que ayudara a los entrenadores, a conocer la adecuada metodología en los procesos de iniciación deportiva y de esta manera ir mejorando en el desarrollo de los fundamentos técnico del atletismo en los niños de tempranas edades. Se cree conveniente adecuar una metodología para la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo con la finalidad de que se motiven a la práctica del Atletismo. La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones.

Esta investigación se realizó para obtener datos acerca del nivel de los conocimientos de los entrenadores del de atletismo que enseñan a los niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Atletismo. Sobre todo, conocer el nivel de conocimiento de los entrenadores sobre la iniciación deportiva en la enseñanza del Atletismo, para posteriormente ayudar a orientar una adecuada metodología para los procesos de iniciación deportiva.

Es un gran problema si no se lleva una adecuada metodología en la iniciación deportiva, es por ello por lo que esta investigación es beneficiosa para que los entrenadores en la disciplina del atletismo tengan un modelo de cómo desarrollar los fundamentos técnicos de Atletismo mediante una adecuada metodología.

En resumen, esta tesis buscará investigar la relación entre la iniciación deportiva y el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños y niñas de 8 a 10 años. Se utilizará una justificación práctica teórica y metodológica para recopilar y analizar los datos, con el objetivo de mejorar los programas de iniciación deportiva en el atletismo y promover un desarrollo óptimo de los jóvenes atletas.

## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

- Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

### ***Objetivos específicos***

- Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023
- Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023
- Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de atletismo.

## **Estructura del informe**

El informe de investigación se encuentra conformado por tres capítulos, juntamente con las conclusiones y recomendaciones que se encuentran en la parte final. Se detalla a continuación los siguientes capítulos que se representan de la siguiente manera.

En el Capítulo I se evidencia al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las variables dependientes e independientes que tienen relación al problema de investigación.

En el Capítulo II se explica detalladamente sobre la Metodología aplicada, el tipo de investigación, así como también los diferentes métodos, técnicas e instrumentos que se aplicó para la recolección de todos los datos. Además, se detalla la elección de la población y muestra considerada para la elaboración del análisis de los datos.

En el Capítulo III se basa en el análisis e interpretación de resultados, los cuales fueron obtenidos mediante la aplicación de una encuesta, entrevista a los entrenadores y las fichas de observación a los niños del Club de Atletismo Gonzalo Vega.

En el capítulo IV se encuentra desarrollado la Propuesta, en dónde se elaboró una guía didáctica para ayudar a mejorar los fundamentos técnicos del atletismo en las disciplinas de carrera de velocidad, salto de longitud y el lanzamiento de la pelota con la finalidad de que sea un apoyo para el Club de Atletismo Gonzalo Vega de Otavalo.

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Iniciación Deportiva

La iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo es un área de estudio de vital importancia para el desarrollo de habilidades atléticas en niños y jóvenes. La etapa inicial de la práctica deportiva juega un papel fundamental en la adquisición de las destrezas técnicas necesarias para la participación exitosa en el atletismo. En esta sección introductoria, se proporcionará una contextualización del tema de investigación, destacando la relevancia de la iniciación deportiva en el atletismo y su impacto en el desarrollo de los deportistas jóvenes.

La iniciación deportiva se refiere al proceso de introducción de los individuos en la práctica de una disciplina deportiva particular, brindándoles las bases y fundamentos necesarios para su desarrollo posterior. En el caso específico del atletismo, esta etapa inicial es crucial, ya que proporciona la oportunidad de adquirir habilidades técnicas y desarrollar una base sólida que permita a los atletas progresar y alcanzar su máximo potencial en el futuro.

Diversos estudios han resaltado la importancia de la iniciación deportiva en el atletismo y su impacto en el desarrollo motor y cognitivo de los niños y jóvenes. Por ejemplo, según Côté, Baker y Abernethy (2007), “la iniciación deportiva temprana ofrece una ventana de oportunidad única para el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar y lanzar. Estas habilidades son la base sobre la cual se construyen las destrezas técnicas más especializadas en el atletismo”.

Además, la iniciación deportiva en el atletismo también promueve el desarrollo de aspectos psicosociales en los jóvenes deportistas.

Según Visek, y col. (2015) Achrati, Mannix, McDonnell y Harris (2015),

La participación en actividades deportivas desde una edad temprana está asociada con el desarrollo de habilidades sociales, como la cooperación, la comunicación y la toma de decisiones. Estas habilidades no solo son importantes para el rendimiento deportivo, sino que también tienen un impacto positivo en otros aspectos de la vida de los jóvenes.

El presente estudio se centra en la iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo, una temática de relevancia en el ámbito deportivo y educativo. La práctica deportiva en general, y el atletismo en particular, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo físico, cognitivo y social de los niños y jóvenes. En esta sección, se proporcionará una contextualización del tema de investigación, resaltando su importancia y los motivos que lo hacen digno de estudio.

El atletismo, como disciplina deportiva, abarca una amplia variedad de habilidades y fundamentos técnicos que incluyen carreras, saltos y lanzamientos. Estas habilidades no solo son esenciales para el rendimiento en competiciones atléticas, sino que también contribuyen al desarrollo global de los individuos, promoviendo la adquisición de habilidades motoras, la mejora de la salud física y el fomento de la autoconfianza y la disciplina.

La iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo es la etapa inicial en la que los niños y jóvenes comienzan a aprender y desarrollar las habilidades básicas de esta disciplina. Es en este período temprano cuando se sientan las bases para el aprendizaje de las técnicas específicas y se adquieren los patrones de movimiento adecuados. Según Gallahue y Ozmun (2006), “la iniciación deportiva proporciona a los jóvenes atletas una base sólida y un conocimiento fundamental del atletismo, lo cual es fundamental para su progreso a niveles más avanzados”.

La elección de investigar la iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo se debe a la importancia de esta etapa en el desarrollo de los deportistas jóvenes. Diversos estudios han demostrado que una iniciación deportiva adecuada es esencial para garantizar un desarrollo óptimo de habilidades técnicas y para minimizar el riesgo de lesiones. Por ejemplo, Ford, Bailey y Coleman (2019), “encontraron que una mala enseñanza de los fundamentos técnicos en la iniciación deportiva del atletismo puede tener consecuencias negativas en el rendimiento y la motivación de los jóvenes atletas”.

Además, la iniciación deportiva en el atletismo también está estrechamente relacionada con la promoción de un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana. Según Strong et al. (2005), “La participación en actividades atléticas en la infancia y la adolescencia está asociada con un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.”

### ***1.1.1 Importancia de la Iniciación Deportiva en el Atletismo***

La iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los niños y jóvenes. En esta sección, se destacará la importancia de la iniciación deportiva en el atletismo y los beneficios que aporta a nivel físico, cognitivo y social.

En primer lugar, la iniciación deportiva en el atletismo brinda a los niños y jóvenes la oportunidad de desarrollar habilidades físicas fundamentales.

Según Gallahue y Ozmun (2006), la práctica temprana de las habilidades atléticas

básicas, como correr, saltar y lanzar, permite el desarrollo de la coordinación motriz, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. Estas habilidades motoras adquiridas durante la iniciación deportiva sientan las bases para un

rendimiento deportivo exitoso en el futuro y promueven un estilo de vida activo y saludable.

Además del aspecto físico, la iniciación deportiva en el atletismo también tiene beneficios cognitivos significativos. La práctica sistemática de las habilidades técnicas en el atletismo requiere un proceso de aprendizaje que implica la comprensión de conceptos, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Según Stodden, Goodway, Langendorfer, Robertson y Rudisill (2008), La iniciación deportiva en el atletismo promueve el desarrollo cognitivo al estimular la atención, la concentración y la planificación estratégica. Estas habilidades cognitivas no solo son útiles en el contexto deportivo, sino que también tienen un impacto positivo en el rendimiento académico y en otras áreas de la vida de los jóvenes.

La iniciación deportiva en el atletismo también fomenta el desarrollo social y emocional de los participantes. La práctica deportiva en equipo o en un entorno de clase facilita la interacción social, la cooperación y la comunicación con otros compañeros y entrenadores. Según Weiss y Stuntz (2004), “la iniciación deportiva en el atletismo ofrece oportunidades para aprender y aplicar habilidades sociales, como el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo”. Estas habilidades sociales fortalecen las relaciones interpersonales, mejoran la autoestima y promueven una actitud positiva hacia el deporte y la vida en general.

Es importante destacar que la iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo debe llevarse a cabo de manera adecuada y respetando las características y necesidades de los niños y jóvenes.

Según Smoll y Smith (2002), un enfoque de enseñanza positivo, centrado en el desarrollo de habilidades y en el disfrute del deporte, es fundamental para mantener la motivación y el interés de los jóvenes atletas. Los entrenadores y educadores desempeñan un papel clave en la facilitación de un entorno de aprendizaje seguro, inclusivo y estimulante que fomente la participación activa y el desarrollo integral de los participantes.

### ***1.1.2 Definición y características de la iniciación deportiva***

La iniciación deportiva es un concepto fundamental en el ámbito deportivo y educativo, que se refiere al proceso mediante el cual los individuos se introducen en la práctica de una disciplina deportiva específica. En esta sección, se abordará la definición y las características principales de la iniciación deportiva, resaltando su importancia en el contexto de la formación deportiva de los niños y jóvenes.

La iniciación deportiva se define como la etapa inicial en la que los individuos comienzan a aprender y desarrollar las habilidades básicas de una disciplina deportiva. Según Côté, Baker y Abernethy (2003), “la iniciación deportiva se caracteriza por ser un período de exploración y experimentación, en el cual los participantes adquieren los conocimientos técnicos y tácticos fundamentales para el posterior desarrollo deportivo”. Es en esta etapa donde se establecen las bases para la adquisición de habilidades específicas y se forman los cimientos para el progreso a niveles más avanzados en el deporte.

Uno de los aspectos clave de la iniciación deportiva es la diversificación de la práctica. Durante esta etapa, los niños y jóvenes deben tener la oportunidad de experimentar una amplia gama de actividades y deportes, en lugar de especializarse prematuramente en una sola disciplina. Esta diversificación permite a los participantes explorar diferentes habilidades y desarrollar una

base sólida de competencias motoras generales, que son transferibles a diversos deportes. En este sentido, Côté y Hancock (2016) argumentan que la diversificación en la iniciación deportiva contribuye a un mejor desarrollo físico y motor, así como a la prevención de lesiones y al fomento de una mayor participación a largo plazo.

Otra característica importante de la iniciación deportiva es el enfoque lúdico y recreativo. Durante esta etapa, el juego y la diversión deben ser los elementos centrales de la práctica deportiva. Según Smoll y Smith (2002), la iniciación deportiva exitosa se caracteriza por un ambiente de aprendizaje positivo, en el cual los niños y jóvenes experimentan el disfrute y la satisfacción de participar en actividades deportivas. Esto implica minimizar la presión por los resultados y el rendimiento, y enfocarse en el desarrollo de habilidades, la socialización y el desarrollo integral de los participantes.

Además, es importante destacar que la iniciación deportiva requiere un enfoque pedagógico adecuado. Los entrenadores y educadores desempeñan un papel crucial en el proceso de iniciación deportiva, ya que deben adaptar sus métodos de enseñanza y considerar las características individuales de los participantes.

Côté, Baker y Abernethy (2007) enfatizan la importancia de un enfoque centrado en el desarrollo de habilidades, que promueva la participación activa, el descubrimiento y la resolución de problemas. Asimismo, se recomienda utilizar estrategias de enseñanza que fomenten la autonomía y el aprendizaje autodirigido, brindando a los participantes la oportunidad de tomar decisiones y experimentar con el deporte.

### ***1.1.3 Modelos y enfoques en la iniciación deportiva***

La iniciación deportiva es una etapa crucial en el desarrollo de los niños y jóvenes en el ámbito deportivo. Para guiar y optimizar este proceso, se han propuesto diferentes modelos y

enfoques en la iniciación deportiva. En esta sección, se explorarán algunos de estos modelos y enfoques, resaltando su importancia y contribución al desarrollo de los participantes.

Uno de los modelos más influyentes en la iniciación deportiva es el modelo de desarrollo a largo plazo del atleta (MDLPA), propuesto por Balyi y Hamilton (2004). Este modelo se basa en la idea de que el desarrollo deportivo óptimo requiere una planificación y una secuencia cuidadosas de experiencias deportivas a lo largo de la vida. El MDLPA sugiere que los niños deben participar en una variedad de actividades físicas y deportivas durante la infancia, antes de especializarse en un deporte en particular. Este enfoque promueve la diversificación de la práctica y el desarrollo de habilidades motoras generales antes de la especialización temprana.

Otro enfoque destacado es el enfoque de enseñanza basado en la enseñanza de habilidades fundamentales. Este enfoque se centra en el desarrollo de habilidades básicas y fundamentales, que son esenciales para la participación en cualquier deporte. Según Gallahue y Ozmun (2006), “este enfoque busca enseñar a los niños y jóvenes las habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar, lanzar y atrapar, antes de introducir habilidades más específicas de un deporte en particular”. El objetivo es que los participantes adquieran una base sólida de competencias motoras que puedan transferir a diferentes deportes y actividades físicas.

Además, se ha propuesto el enfoque de enseñanza centrado en el juego y la diversión. Este enfoque reconoce la importancia del juego y la diversión en la motivación y el compromiso de los participantes.

Según Stodden, Langendorfer y Goodway (2009), este enfoque utiliza actividades lúdicas, desafíos y juegos para fomentar la participación activa y la adquisición de habilidades. Se enfatiza la creación de un ambiente de aprendizaje positivo y

estimulante, donde los niños se sientan motivados y disfruten de la práctica deportiva.

Por otro lado, el enfoque de enseñanza basado en el descubrimiento ha ganado popularidad en la iniciación deportiva. Este enfoque se basa en la idea de que los participantes aprenden mejor cuando se les permite descubrir y experimentar por sí mismos. Los entrenadores y educadores actúan como facilitadores, brindando oportunidades para la exploración y el descubrimiento. Según Rink, French y Gabriel (2017), “este enfoque promueve la autonomía y la toma de decisiones por parte de los participantes, lo que contribuye a un mayor compromiso y una comprensión más profunda de las habilidades deportivas”.

Desde la perspectiva el enfoque de la enseñanza mediante el juego y la diversión es primordial en la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos en el atletismo, ya que mediante las diferentes actividades lúdicas se puede lograr una preparación adecuada para que el niño adquiera las diferentes habilidades que se necesitan en esta disciplina deportiva.

#### ***1.1.4 Desarrollo motor en la iniciación deportiva***

El desarrollo motor juega un papel fundamental en la iniciación deportiva, ya que proporciona las bases necesarias para el aprendizaje y la adquisición de habilidades técnicas en un deporte específico. En esta sección, se explorará el desarrollo motor en la iniciación deportiva, resaltando su importancia y las consideraciones relevantes para facilitar un progreso adecuado de los participantes.

El desarrollo motor se refiere a la progresión y mejora de las habilidades motoras a lo largo del tiempo, desde las etapas iniciales hasta la adquisición de habilidades más complejas y especializadas. Según Gallahue y Ozmun (2006), “el desarrollo motor ocurre a través de una serie de etapas, en las cuales los niños y jóvenes adquieren habilidades motoras fundamentales, como

correr, saltar, lanzar y atrapar”. Estas habilidades básicas proporcionan la base sobre la cual se construyen las habilidades técnicas específicas en la iniciación deportiva.

Durante la iniciación deportiva, es importante tener en cuenta las características individuales de los participantes y su nivel de desarrollo motor. El enfoque de enseñanza debe estar adaptado a las capacidades y necesidades de cada niño o joven. Según Haywood y Getchell (2014), “los educadores y entrenadores deben tener en cuenta la madurez física, la coordinación, el equilibrio y las habilidades perceptivo-motoras de los participantes al diseñar las actividades y las progresiones de aprendizaje”. Esto asegurará que las demandas motoras sean apropiadas y que los participantes puedan progresar de manera segura y efectiva.

La diversificación de la práctica desempeña un papel importante en el desarrollo motor durante la iniciación deportiva. La participación en una variedad de actividades físicas y deportivas permite a los niños y jóvenes experimentar diferentes movimientos y demandas motoras. Esta diversificación ayuda a desarrollar habilidades motoras generales, que son transferibles a diferentes deportes. Según Smoll y Smith (2002), “esta diversificación temprana promueve un desarrollo motor más amplio y una mayor adaptabilidad a diferentes contextos deportivos”.

Además, se ha observado que el juego y la exploración libre son componentes fundamentales para el desarrollo motor en la iniciación deportiva.

Según Goodway y Branta (2003), El juego y las actividades recreativas promueven la adquisición de habilidades motoras y el refinamiento de movimientos a través de la práctica autodirigida y la experimentación. El juego también proporciona oportunidades para la resolución de problemas motrices y el desarrollo de la creatividad y la imaginación en la práctica deportiva.

Es importante destacar que el desarrollo motor en la iniciación deportiva no se limita solo al dominio de habilidades técnicas específicas, sino que también implica el desarrollo de habilidades coordinativas y condicionales. Las habilidades coordinativas se refieren a la capacidad de coordinar los movimientos del cuerpo de manera eficiente y efectiva, mientras que las habilidades condicionales se refieren a las capacidades físicas, como la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Según Haywood y Getchell (2014), “es fundamental abordar el desarrollo tanto de habilidades coordinativas como condicionales en la iniciación deportiva para garantizar un desarrollo motor completo y equilibrado”.

## **1.2 Atletismo**

### ***1.2.1 Breve historia del atletismo***

El atletismo es una de las disciplinas deportivas más antiguas y fundamentales en la historia de la humanidad. Se remonta a la antigua Grecia, donde se celebraban los Juegos Olímpicos, considerados la cuna del atletismo moderno. En esta sección, se proporcionará una breve historia del atletismo, destacando sus orígenes, evolución y su influencia en la cultura y el deporte contemporáneo.

El origen del atletismo se encuentra en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia, que comenzaron en el año 776 a.C. Estos juegos eran celebrados en la ciudad de Olimpia cada cuatro años y reunían a los mejores atletas de la época para competir en diversas disciplinas. Según Lee y Sohn (2019), “los eventos atléticos incluían carreras a pie, lanzamiento de jabalina y disco, salto de longitud y lucha libre. Los Juegos Olímpicos tenían un significado religioso y cultural, y se consideraban una forma de honrar a los dioses griegos”.

Sin embargo, los Juegos Olímpicos antiguos llegaron a su fin en el año 393 d.C. debido a la prohibición del emperador romano Teodosio I. Durante siglos, el atletismo pasó a un segundo

plano hasta su resurgimiento en el siglo XIX. Fue en esta época cuando se comenzaron a organizar competencias atléticas a nivel local y regional en Europa. Según Hill (2018), “en 1864 se fundó la Asociación de Atletismo de Inglaterra, sentando las bases para la estructura organizativa y las normas del atletismo moderno”.

A medida que avanzaba el siglo XX, el atletismo se consolidó como una disciplina deportiva global y se convirtió en el evento principal de los Juegos Olímpicos modernos. El primer evento olímpico moderno se llevó a cabo en Atenas, Grecia, en 1896, con la participación de atletas de diferentes países. Desde entonces, los Juegos Olímpicos se han convertido en la máxima expresión del atletismo, reuniendo a los mejores atletas del mundo cada cuatro años.

A lo largo de su historia, el atletismo ha experimentado una evolución significativa en términos de técnicas, récords y eventos. Por ejemplo, en 1912 se introdujo el pentatlón moderno, que combinaba cinco disciplinas atléticas: carrera de 200 metros, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, salto de altura y carrera de 1.500 metros. Además, en 1983 se introdujo el maratón femenino en los campeonatos mundiales de atletismo, ampliando la participación de las mujeres en esta disciplina.

El atletismo también ha influido en el desarrollo de otras disciplinas deportivas. Por ejemplo, la velocidad y la resistencia desarrolladas en el atletismo han sido fundamentales en la creación de deportes como el fútbol, el baloncesto y el rugby. Además, el atletismo ha sido una fuente de inspiración para muchos atletas y ha servido como base de entrenamiento para deportes más especializados, como el salto de altura, el salto con pértiga y el lanzamiento de disco.

### ***1.2.2 Elementos esenciales del atletismo***

El atletismo se compone de una serie de elementos esenciales que son fundamentales para la práctica y el desarrollo de esta disciplina deportiva. Estos elementos abarcan las habilidades

técnicas, las características físicas, los principios de entrenamiento y los valores fundamentales que conforman la base del atletismo. En esta sección, se explorarán los elementos esenciales del atletismo, destacando su importancia en el desarrollo de los atletas y su contribución al éxito en esta disciplina.

Uno de los elementos esenciales del atletismo son las habilidades técnicas. Estas habilidades abarcan una amplia gama de movimientos y acciones específicas relacionadas con las diferentes disciplinas del atletismo, como las carreras, los saltos y los lanzamientos. Según Winter, Abalakov y Selouyanov (2016). “las habilidades técnicas incluyen la técnica de carrera, la técnica de salto, la técnica de lanzamiento y la técnica de relevos, entre otras. El dominio de estas habilidades técnicas es esencial para el rendimiento y la competencia exitosa en el atletismo”.

Además de las habilidades técnicas, las características físicas también son elementos esenciales en el atletismo. El atletismo requiere una combinación de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Por ejemplo, la velocidad es crucial en las carreras de corta y larga distancia, mientras que la fuerza es fundamental en los lanzamientos y los saltos. Según Heller y Peric (2016), “el desarrollo y la mejora de estas características físicas son clave para alcanzar un rendimiento óptimo en el atletismo”.

Los principios de entrenamiento también forman parte de los elementos esenciales del atletismo. Estos principios incluyen la planificación, la periodización, la progresión y la variación del entrenamiento.

Según Bompa y Haff (2018), la planificación cuidadosa del entrenamiento, la división en fases y la progresión gradual de la carga de entrenamiento son fundamentales para el desarrollo de los atletas y la prevención de lesiones. La variación del

entrenamiento también es importante para estimular la adaptación y evitar el estancamiento en el rendimiento.

Además de los aspectos técnicos, físicos y de entrenamiento, los valores fundamentales son elementos esenciales en el atletismo. El atletismo promueve valores como el respeto, la disciplina, la perseverancia, la honestidad y la deportividad. Según Coakley (2018), “estos valores éticos y morales son fundamentales en la práctica deportiva y contribuyen al desarrollo personal de los atletas”. El atletismo proporciona oportunidades para aprender y aplicar estos valores en el contexto de la competencia y la interacción con otros atletas.

### ***1.2.3 Características técnicas y tácticas del atletismo***

El atletismo es una disciplina deportiva que abarca una amplia gama de eventos y disciplinas. Cada una de estas disciplinas tiene características técnicas y tácticas específicas que los atletas deben dominar para competir de manera exitosa. En esta sección, se explorarán las características técnicas y tácticas del atletismo, destacando la importancia de estas habilidades para el rendimiento deportivo.

En primer lugar, las características técnicas del atletismo se refieren a las habilidades específicas requeridas para cada evento. Por ejemplo, en las carreras de velocidad, la técnica de carrera es esencial para lograr una eficiencia máxima y una velocidad máxima.

Según Martin y Coe (2018), la técnica de carrera en el atletismo de velocidad implica una postura erguida, una acción de brazos y piernas coordinada, y una zancada eficiente. La técnica de salto también es fundamental en eventos como el salto de longitud o el salto con pértiga, donde se requiere un enfoque preciso, una buena técnica de despegue y una correcta técnica de aterrizaje.

Además de las habilidades técnicas, las características tácticas también desempeñan un papel importante en el atletismo. Estas características se refieren a las estrategias y tácticas utilizadas por los atletas para competir de manera efectiva. En eventos como las carreras de resistencia, la táctica de carrera es esencial para administrar el ritmo y la energía durante la competencia.

Según Hanley (2018), los atletas de resistencia deben tomar decisiones tácticas, como cuándo acelerar, cuándo mantener el ritmo y cuándo hacer un esfuerzo final para llegar a la línea de meta. En eventos de lanzamiento, como el lanzamiento de jabalina o el lanzamiento de disco, la táctica implica la selección de la técnica adecuada y la maximización de la distancia o precisión del lanzamiento.

Es importante destacar que las características técnicas y tácticas del atletismo varían según el evento y la disciplina. Cada evento tiene sus propias demandas específicas y requiere un conjunto particular de habilidades técnicas y tácticas. Por ejemplo, el salto de altura requiere una técnica de despegue precisa y una táctica de aproximación cuidadosamente planificada, mientras que el lanzamiento de martillo requiere una técnica de rotación y una táctica de lanzamiento bien ejecutada. Según Winter y Ditchburn (2016), “los atletas deben adaptar sus habilidades técnicas y tácticas a las condiciones del evento, incluyendo el viento, la superficie de competencia y la presión competitiva”.

#### ***1.2.4 Metodologías de enseñanza en la iniciación deportiva del atletismo***

La enseñanza adecuada y efectiva en la iniciación deportiva del atletismo es fundamental para sentar las bases técnicas y promover el desarrollo de los participantes. Existen diferentes metodologías de enseñanza que se han utilizado en la iniciación deportiva del atletismo para optimizar el aprendizaje y el rendimiento de los jóvenes atletas. En esta sección, se explorarán

algunas de estas metodologías, destacando su enfoque y su contribución al proceso de enseñanza en la iniciación deportiva del atletismo.

Una de las metodologías de enseñanza utilizadas en la iniciación deportiva del atletismo es el enfoque global o holístico. Esta metodología se basa en la idea de que los participantes aprenden mejor cuando se les proporciona un contexto significativo y se les involucra en situaciones de juego y práctica que simulan las demandas reales del atletismo. Según Hastie y Wallhead (2015), “este enfoque se centra en la enseñanza de habilidades técnicas y tácticas integradas, en lugar de enseñar habilidades aisladas”. Por ejemplo, en lugar de enseñar por separado la técnica de carrera y la técnica de salto de longitud, se pueden utilizar juegos y actividades que combinen ambas habilidades de manera integrada.

Otra metodología de enseñanza utilizada en la iniciación deportiva del atletismo es el enfoque analítico o fragmentado. Este enfoque se basa en descomponer las habilidades técnicas en componentes más pequeños y enseñarlos de manera aislada antes de combinarlos en un movimiento completo. Según Dantas (2017), “este enfoque permite un análisis detallado de las habilidades técnicas y facilita la corrección de errores específicos”. Por ejemplo, se pueden enseñar por separado los diferentes aspectos de la técnica de carrera, como la posición de los brazos, la posición del cuerpo y el patrón de zancada, antes de integrarlos en un movimiento completo de carrera.

Además, se ha utilizado el enfoque cognitivo en la enseñanza de la iniciación deportiva del atletismo. Este enfoque se centra en el desarrollo del conocimiento y la comprensión de los conceptos técnicos y tácticos del atletismo.

Según Rink y Hall (2017), este enfoque implica la explicación verbal, la demostración y la discusión de las habilidades técnicas y tácticas, además de proporcionar a los

participantes la oportunidad de practicar y experimentar con ellas. Este enfoque promueve una comprensión profunda de las habilidades y fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas relacionadas con el atletismo.

Por último, el enfoque de resolución de problemas se ha utilizado en la iniciación deportiva del atletismo. Este enfoque se basa en la idea de que los participantes aprenden mejor cuando se les presentan desafíos y se les anima a encontrar soluciones a problemas específicos relacionados con las habilidades técnicas y tácticas del atletismo. Según Mesquita, Hastie y Farias (2012), “este enfoque promueve la participación activa y la toma de decisiones por parte de los participantes, lo que contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y la transferencia de aprendizaje a situaciones de competencia”.

En resumen, existen diversas metodologías de enseñanza utilizadas en la iniciación deportiva del atletismo. El enfoque global, el enfoque analítico, el enfoque cognitivo y el enfoque de resolución de problemas son solo algunas de las metodologías que se han empleado para optimizar el aprendizaje y el rendimiento de los jóvenes atletas. Cada enfoque tiene sus ventajas y desafíos, y es importante que los entrenadores y educadores adapten la metodología de enseñanza a las necesidades y características individuales de los participantes, promoviendo un ambiente de aprendizaje estimulante y motivador.

### ***1.2.5 Factores clave para el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo***

El desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo es esencial para el rendimiento óptimo de los atletas. Existen varios factores clave que influyen en el desarrollo de estas habilidades técnicas. En esta sección, se explorarán algunos de estos factores, destacando su importancia y su contribución al desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo.

El primer factor clave para el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo es la instrucción adecuada.

Según Gallahue y Ozmun (2006), una instrucción clara y precisa es fundamental para que los atletas comprendan y adquieran las habilidades técnicas necesarias. Los entrenadores y educadores deben proporcionar explicaciones claras, demostraciones visuales y retroalimentación específica para ayudar a los atletas a comprender y ejecutar correctamente las habilidades técnicas. La instrucción también debe adaptarse al nivel y las características individuales de los atletas para promover un aprendizaje efectivo.

El segundo factor clave es la práctica deliberada. La práctica regular y enfocada en las habilidades técnicas es esencial para su desarrollo. Ericsson, Krampe y Tesch-Römer (1993) “sugieren que la práctica deliberada, que implica un esfuerzo consciente y repetido para mejorar el rendimiento, es fundamental para alcanzar la excelencia en cualquier habilidad”. Los atletas deben dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica específica de las habilidades técnicas del atletismo para perfeccionar sus movimientos y desarrollar la coordinación y el control necesarios.

La retroalimentación adecuada es otro factor clave en el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo. La retroalimentación oportuna y específica proporcionada por los entrenadores y educadores es crucial para que los atletas comprendan sus errores y realicen ajustes necesarios en su técnica. Según Magill y Anderson (2017), “la retroalimentación efectiva debe ser informativa, precisa y proporcionada de manera constructiva”. Los atletas pueden utilizar esta retroalimentación para corregir errores, mejorar su técnica y reforzar los aspectos positivos de su desempeño.

Además, el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo se beneficia de la observación y el modelado. La observación de atletas expertos y el modelado de sus movimientos técnicos pueden ser una herramienta poderosa para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. Según Bandura (1986), “el modelado eficaz proporciona a los atletas un punto de referencia visual y una guía para la ejecución correcta de las habilidades técnicas”. Los atletas pueden observar y analizar los movimientos técnicos de atletas experimentados, e intentar imitarlos para mejorar su propia técnica.

Por último, el desarrollo de habilidades técnicas en el atletismo se ve influenciado por la motivación y la mentalidad de los atletas. La motivación intrínseca, que surge de la satisfacción y el disfrute intrínseco de la actividad deportiva, es un motor importante para el aprendizaje y la mejora de las habilidades técnicas. Según Deci y Ryan (1985), “los atletas que están intrínsecamente motivados tienen más probabilidades de dedicar tiempo y esfuerzo a la práctica y la mejora de sus habilidades técnicas”. Además, una mentalidad de crecimiento, que se caracteriza por la creencia en la capacidad de mejora y el enfoque en el esfuerzo y la persistencia, es fundamental para superar los desafíos y alcanzar un alto nivel de habilidad técnica.

### ***1.2.6 Métodos de evaluación de habilidades técnicas en el atletismo***

La evaluación de las habilidades técnicas en el atletismo es fundamental para medir el progreso y el rendimiento de los atletas, así como identificar áreas de mejora. Existen varios métodos de evaluación que se han utilizado en el ámbito del atletismo para evaluar las habilidades técnicas de los atletas. En esta sección, se explorarán algunos de estos métodos, destacando su enfoque y su contribución a la evaluación de habilidades técnicas en el atletismo.

Uno de los métodos de evaluación más utilizados en el atletismo es la observación directa. Este método implica que los entrenadores y evaluadores observen directamente el desempeño de

los atletas durante la práctica o la competencia. Durante la observación directa, se pueden registrar aspectos clave de la técnica, como la posición del cuerpo, el patrón de zancada, la acción de los brazos, el tiempo de reacción y la precisión en el lanzamiento o el salto. Según Mageau, Vallerand, Charest y Salvy (2009), “la observación directa proporciona información valiosa sobre el rendimiento real de los atletas y permite identificar áreas de mejora y fortalezas”.

Además de la observación directa, se han utilizado grabaciones en video como método de evaluación de habilidades técnicas en el atletismo. La grabación en video permite capturar el desempeño de los atletas de manera más detallada y proporciona una herramienta para el análisis y la retroalimentación posterior. Los entrenadores y atletas pueden revisar las grabaciones en video para identificar errores técnicos, comparar el desempeño con modelos de referencia y realizar correcciones específicas. Según Bissonnette, Richard y Fournier (2017), “el uso de grabaciones en video en la evaluación de habilidades técnicas proporciona una perspectiva objetiva y una base para la mejora continua”.

Además de los métodos de evaluación basados en la observación directa y las grabaciones en video, se han utilizado sistemas de análisis biomecánico para evaluar las habilidades técnicas en el atletismo. Estos sistemas utilizan tecnología avanzada, como cámaras de alta velocidad y sensores de movimiento, para capturar y analizar el movimiento de los atletas con gran precisión. El análisis biomecánico proporciona información detallada sobre aspectos biomecánicos clave, como el ángulo de despegue, la velocidad angular y la fuerza aplicada durante los movimientos técnicos. Según Araújo, Davids y Serpa (2005), “el análisis biomecánico permite una evaluación objetiva y cuantitativa de las habilidades técnicas y puede ayudar a identificar deficiencias biomecánicas y sugerir mejoras específicas”.

Por último, los sistemas de evaluación basados en rúbricas o escalas de valoración también se han utilizado en la evaluación de habilidades técnicas en el atletismo. Estos sistemas proporcionan un marco estructurado para evaluar diferentes aspectos de las habilidades técnicas, como la ejecución, la precisión, la fluidez y la creatividad. Según O'Donoghue (2010), “las rúbricas permiten una evaluación más objetiva y consistente, ya que establecen criterios claros y proporcionan una escala de valoración para cada criterio”. Las rúbricas pueden ser utilizadas por entrenadores, educadores o jueces para evaluar y calificar el desempeño de los atletas en diferentes aspectos técnicos del atletismo.

En resumen, existen varios métodos de evaluación de habilidades técnicas en el atletismo. La observación directa, las grabaciones en video, los análisis biomecánicos y los sistemas de evaluación basados en rúbricas son solo algunos de los métodos utilizados para evaluar y medir el rendimiento técnico de los atletas. Cada método tiene sus ventajas y desafíos, y es importante seleccionar el método adecuado en función de los objetivos de evaluación y las necesidades específicas de los atletas.

### ***1.2.7 Fundamentos Del Atletismo***

#### **1.2.7.1 Velocidad 60 metros.**

La velocidad en los 60 metros es una prueba específica dentro del atletismo que se utiliza para medir la velocidad pura y la explosividad de los atletas. Esta distancia es conocida por su intensidad y la necesidad de una aceleración rápida desde el inicio hasta la línea de meta. En esta sección, exploraremos la prueba de velocidad de los 60 metros, su importancia y los factores que influyen en su desempeño.

La prueba de los 60 metros es una prueba de velocidad utilizada tanto en competencias en pista cubierta como al aire libre. Aunque puede parecer una distancia corta en comparación con

otras pruebas de velocidad, los 60 metros requieren una explosividad y una aceleración máximas desde el inicio. Según Ross (2017), “esta prueba es considerada una de las más intensas y exigentes del atletismo, ya que los atletas deben lograr una velocidad máxima en un tiempo muy corto”.

La importancia de los 60 metros radica en su capacidad para evaluar la velocidad pura y la explosividad de los atletas. Según McGuigan, Winchester y Erickson (2017), “esta prueba proporciona información valiosa sobre la capacidad de aceleración y la velocidad máxima de los atletas”. Al medir el tiempo que tardan en recorrer los 60 metros, los entrenadores y evaluadores pueden evaluar la velocidad específica de un atleta y su capacidad para generar potencia en un corto período de tiempo.

Varios factores influyen en el desempeño en los 60 metros. Uno de los factores clave es la fuerza explosiva y la capacidad de generación de potencia de los músculos. Según Cronin, Hansen y Kawamori (2007), “una mayor fuerza en los músculos de las piernas permite una mejor aceleración y una mayor velocidad máxima en distancias cortas. Los atletas que pueden aplicar una gran cantidad de fuerza rápidamente tienen una ventaja en los 60 metros”.

Además, la técnica de carrera es fundamental en el desempeño en los 60 metros. Según Mann (2017), “una técnica adecuada de salida, aceleración y sprint es esencial para maximizar la velocidad en esta prueba”. La posición del cuerpo, la acción de los brazos, la cadencia y la longitud de zancada son aspectos técnicos clave que los atletas deben dominar para lograr un rendimiento óptimo en los 60 metros.

El componente psicológico también juega un papel importante en los 60 metros. La concentración, la motivación y la confianza en uno mismo son elementos clave para alcanzar una velocidad máxima en esta prueba. Según Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis y Theodorakis

(2011), “los atletas que pueden controlar su nivel de ansiedad y mantener un enfoque positivo tienen más probabilidades de lograr un mejor rendimiento en los 60 metros”.

### **1.2.7.2 Salto largo**

El salto largo es una disciplina del atletismo que evalúa la habilidad de un atleta para saltar la mayor distancia posible desde un punto de despegue. Esta prueba combina elementos de velocidad, técnica y fuerza explosiva, y requiere una coordinación precisa y un buen control corporal. En esta sección, exploraremos el salto largo, su importancia y los factores clave que influyen en su desempeño.

El salto largo es una prueba emocionante que pone a prueba la velocidad, la fuerza y la técnica del atleta. Según Söderman y Häkkinen (2013), “esta disciplina es considerada una de las pruebas más espectaculares y emocionantes del atletismo, ya que los atletas se lanzan en un salto explosivo para lograr la máxima distancia posible”. El salto largo se ha convertido en uno de los eventos más populares tanto en competencias en pista cubierta como al aire libre.

La importancia del salto largo radica en su capacidad para evaluar la velocidad, la fuerza y la técnica del atleta de manera integrada. Según Gissis y Machida (2012), “esta prueba permite evaluar la capacidad de aceleración del atleta durante la carrera de aproximación, así como su capacidad para aplicar una fuerza explosiva y una técnica eficiente en el salto”. Además, el salto largo puede ser una prueba determinante en el decatlón y el heptatlón, donde los atletas deben demostrar habilidades en diferentes disciplinas.

Varios factores influyen en el desempeño en el salto largo. Uno de los factores clave es la velocidad de carrera. Según Hay (2016), “una alta velocidad de carrera durante la aproximación al salto permite al atleta generar una mayor cantidad de energía cinética, lo que se traduce en un

mayor impulso y una mayor distancia de salto”. La capacidad de aceleración y la técnica de carrera son fundamentales para maximizar la velocidad de carrera en el salto largo.

Además, la técnica de salto es esencial para el rendimiento en el salto largo.

Según Komi (2017), una técnica adecuada de despegue, vuelo y aterrizaje es fundamental para maximizar la distancia del salto. La posición del cuerpo, el ángulo de despegue, la acción de los brazos y la coordinación de los movimientos son aspectos técnicos clave que los atletas deben dominar para lograr un rendimiento óptimo en el salto largo.

La fuerza explosiva y la potencia muscular también son factores determinantes en el salto largo. Según Bobbert (2012), “una mayor capacidad para generar fuerza explosiva en los músculos de las piernas permite al atleta aplicar una mayor fuerza durante el despegue y alcanzar una mayor altura y distancia en el salto”. El entrenamiento de fuerza específico y el desarrollo de la potencia muscular son cruciales para mejorar el rendimiento en el salto largo.

Además de los factores físicos, la concentración y la mentalidad desempeñan un papel importante en el salto largo. Según Hardy, Jones y Gould (2017), “los atletas deben tener la capacidad de concentrarse en el salto, visualizar el movimiento y mantener la calma bajo presión”. Una mentalidad positiva y enfocada puede ayudar a los atletas a superar los desafíos técnicos y a realizar un salto exitoso.

### **1.2.7.3 Lanzamiento de pelotas.**

El lanzamiento de pelotas es una disciplina del atletismo que evalúa la habilidad de un atleta para lanzar una pelota lo más lejos posible. Esta prueba requiere una combinación de fuerza, coordinación y técnica adecuada para lograr un lanzamiento exitoso. En esta sección,

exploraremos el lanzamiento de pelotas, su importancia y los factores clave que influyen en su desempeño.

El lanzamiento de pelotas es una prueba que se utiliza tanto en competiciones atléticas como en juegos recreativos. Esta disciplina abarca una variedad de eventos, como el lanzamiento de peso, el lanzamiento de pelota medicinal y el lanzamiento de jabalina. Cada evento tiene sus propias reglas y técnicas específicas, pero todos comparten la necesidad de generar una gran fuerza y aplicar una técnica adecuada para lograr un lanzamiento efectivo.

La importancia del lanzamiento de pelotas radica en su capacidad para evaluar la fuerza, la coordinación y la técnica del atleta. Según Sato y Sands (2005), “esta disciplina permite evaluar la capacidad del atleta para generar fuerza explosiva y coordinar los movimientos del cuerpo en un lanzamiento”. Además, el lanzamiento de pelotas puede ser una prueba clave en el decatlón y el heptatlón, donde los atletas deben demostrar habilidades en una variedad de eventos.

Varios factores influyen en el desempeño en el lanzamiento de pelotas. Uno de los factores clave es la fuerza explosiva y la potencia muscular.

Según Stone, O'Bryant y Williams (1998), una mayor fuerza en los músculos principales del cuerpo, como los músculos de las piernas, la espalda y los hombros, permite al atleta generar una mayor cantidad de fuerza en el lanzamiento. El entrenamiento de fuerza específico y el desarrollo de la potencia muscular son fundamentales para mejorar el rendimiento en el lanzamiento de pelotas.

Además de la fuerza, la técnica de lanzamiento es esencial para un desempeño óptimo en el lanzamiento de pelotas. Según Dapena (2011), “una técnica adecuada que incluya una buena posición del cuerpo, una secuencia de movimientos eficiente y una liberación oportuna de la pelota

es crucial para maximizar la distancia del lanzamiento. Los atletas deben dominar los aspectos técnicos específicos de cada evento de lanzamiento de pelotas para lograr un rendimiento exitoso.”

La coordinación también desempeña un papel importante en el lanzamiento de pelotas.

Según Bartlett y Irwin (2016), una buena coordinación de los movimientos del cuerpo es esencial para generar una transmisión de fuerza eficiente desde el cuerpo hacia la pelota. Los atletas deben sincronizar los movimientos de sus extremidades, el torso y el impulso generado por las piernas para lograr un lanzamiento efectivo. El desarrollo de la coordinación se logra a través de la práctica regular y la repetición de los movimientos técnicos del lanzamiento.

La mentalidad y la concentración también son factores determinantes en el lanzamiento de pelotas. Según Gould, Dieffenbach y Moffett (2002), “los atletas deben tener la capacidad de mantener la calma y la concentración en el lanzamiento, incluso bajo presión competitiva”. Una mentalidad positiva y enfocada puede ayudar a los atletas a superar los desafíos técnicos y a realizar un lanzamiento exitoso.

### **1.3 Fundamentación legal**

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, "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; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Que, el artículo 3 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación dispone que, la práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas.

Que, el artículo 5 de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación establece que, las y los ciudadanos que se encuentren al frente de las organizaciones amparadas en la Ley, deberán promover una gestión eficiente, integradora y transparente que priorice al ser humano.

**Art. 20.-** De los Clubes: Los Clubes establecidos en la Ley son las organizaciones base del deporte nacional. En estos organismos se forman y preparan los deportistas para integrar las selecciones respectivas.

**Art. 24.-** Definición de deporte. - El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.

**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.

**Art. 28.-** Club deportivo especializado formativo. - El club deportivo especializado formativo está orientado a la búsqueda y selección de talentos e iniciación deportiva.

## CAPÍTULO II

### 2. METODOLOGÍA

#### 2.1 Enfoque de investigación

##### **Enfoque mixto**

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque mixto porque nos ayudó a recolectar, analizar, y vincular datos tanto cuantitativos como cualitativos a mayor profundidad sobre la iniciación deportiva por medio de la obtención de información para comprender de manera más precisa las habilidades del objeto de estudio.

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2018).

#### 2.2 Tipo de investigación

##### **2.2.1 Investigación Bibliográfica.**

La investigación es bibliográfica porque se investigó en diferentes libros, artículos científicos, revistas científicas donde se pudo conocer, comparar, puntualizar diferentes conocimientos teóricos acerca de la Iniciación deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo, ayudando a dar un mejor enfoque en la investigación.

##### **2.2.2 Investigación Descriptiva.**

Este tipo de investigación se utilizó para analizar las características del objeto de estudio, y caracterizar a mayor profundidad los procesos de iniciación Deportiva para el desarrollo de los

fundamentos técnicos en el atletismo en edades de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega del cantón de Otavalo.

### ***2.2.3 Investigación de campo.***

Es una investigación de campo, ya que aplicamos diferentes instrumentos en el lugar de estudio, se realizó una encuesta, entrevista dirigida a los entrenadores y fichas de observación a los niños, con el objetivo de analizar los conocimientos acerca de la iniciación Deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.

### ***2.2.4 Investigación transversal.***

La investigación es transversal ya que se obtuvo datos en un periodo determinado sobre los procesos de la iniciación Deportiva en los fundamentos técnicos del atletismo de la población de muestra.

## **2.3 Diseño**

Diseño no experimental, longitudinal con dos mediciones en el tiempo.

## **2.4 Métodos**

### ***2.4.1 Metodo deductivo.***

Se utilizó este método de forma general ya que nos permitió la obtención de conocimientos y posteriormente analizar las causas y efectos de las preguntas de investigación.

### ***2.4.2 Metodo inductivo.***

Este tipo de método se lo utilizó de lo particular a lo general, lo que permitió analizar los resultados obtenidos mediante la encuesta, entrevista y fichas de observación que se aplicó tanto a los entrenadores como los niños del Club Gonzalo Vega del cantón Otavalo.

#### ***2.4.3 Metodo analítico.***

Este método de investigación se lo utilizo con la finalidad de obtener información y conocer, procesar los resultados que se obtuvieron de la encuesta, entrevista y fichas de observación sobre la Iniciación Deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega del cantón Otavalo.

#### ***2.4.4 Método sintético.***

Se utilizo este método para redactar las conclusiones y recomendaciones sobre los resultados obtenidos de la encuesta, entrevista que se aplicó a los entrenadores y las fichas de observación a los niños sobre los procesos de Iniciación Deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega del cantón Otavalo.

#### ***2.4.5 Método estadístico.***

Este tipo de método se lo utilizo con el objetivo primordial de recolectar, representar e interpretar los datos obtenidos de la encuesta, entrevista y fichas de observación sobre la Iniciación Deportiva en el atletismo y posteriormente graficar mediante cuadros y diagramas los resultados objetivos.

#### ***2.4.6 Método empírico.***

Se utilizo este método para conocer como los niños se desenvuelven durante la realización de las actividades deportivas mediante la observación.

## **2.5 Técnicas e instrumentos de investigación**

### **2.5.1 Encuesta**

Para obtener el nivel de conocimiento sobre los procesos de iniciación deportiva en el Atletismo. Se realizo varias preguntas dirigidas a los entrenadores del Club Gonzalo Vega, con la finalidad de conocer sus opiniones o hechos específicos.

### **2.5.2 Entrevista**

Se utilizo la entrevista como técnica ya que permitió recabar datos permitiendo obtener información más profunda, detallada de los entrenadores acerca de las actividades que realizan en el proceso de Iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.

### **2.5.3 Ficha de observación**

La ficha de observación es un instrumento que se utilizó con la finalidad de recolectar información acerca de la técnica de los fundamentos del atletismo como los son la carrera, salto, lanzamientos.

### **2.5.4 Cuestionario**

Se realizo un conjunto de preguntas redactadas de forma coherente dirigidos a los entrenadores con la finalidad de conocer el estado de opinión o hechos específicos sobre la iniciación deportiva.

### **2.5.5 Observación**

Este instrumento permitió obtener información esencial acerca de los procesos de iniciación deportiva que utilizan los entrenadores.

## 2.6 Matriz de operacionalización de variables o matriz diagnóstica

Objetivos	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes de investigación
<p>Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.</p> <p>Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.</p>	<p>Modelos y enfoques en la iniciación deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modelo de desarrollo a largo plazo del atleta (MDLPA)</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en la enseñanza de habilidades fundamentales</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza centrado en el juego y la diversión.</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en el descubrimiento ha ganado popularidad en la iniciación deportiva</li> <li>▪ Desarrollo motor en la iniciación deportiva</li> </ul>	<p>Encuesta Entrevista</p>	<p>Entrenadores del Club Gonzalo Vega de Otavalo.</p>

<p>Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años.</p> <p>Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo.</p>	<p>Carreras Lanzamientos Saltos</p>	<p>-Velocidad -Lanzamientos de pelota -Salto largo</p>	<p>Fichas de observación</p>	<p>Niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Otavalo.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------------------

## 2.7 Participantes

### 2.7.1 Población

La población de esta investigación está constituida por el Club Gonzalo Vega de Otavalo considerando a los niños de 8 a 10 años y entrenadores que forman parte de dicho Club.

Club	Niños	Niñas	Entrenadores
Club Gonzalo Vega	7	4	2
<b>TOTAL</b>	11		2

*Fuente participantes del Club Gonzalo Vega de Otavalo*

### 2.7.2 Muestra

Por tratarse de una población pequeña, no se realizó el cálculo de la muestra debido a que la población es pequeña, por lo tanto, se trabajó con la totalidad de la población que es 11.

## CAPITULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Encuesta

La encuesta fue aplicada a los entrenadores que laboran en el Club Gonzalo Vega siendo 2 y con los siguientes resultados.

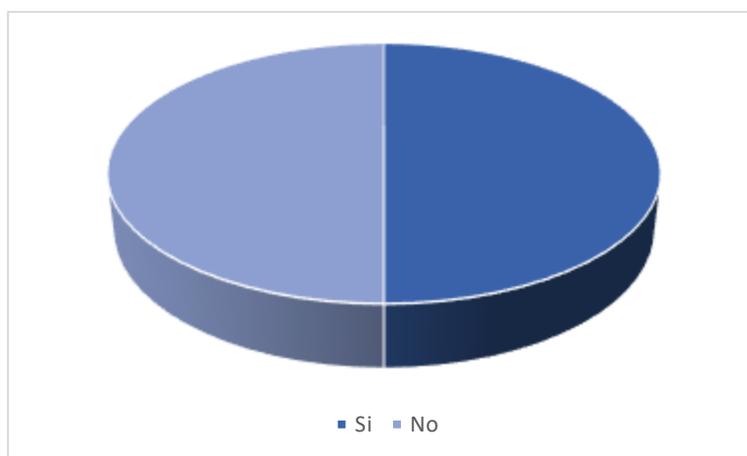
1. **¿Cree usted qué está totalmente capacitado para los procesos de enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva?**

*Tabla 1. Enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Si	1	50%
No	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 1 Enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

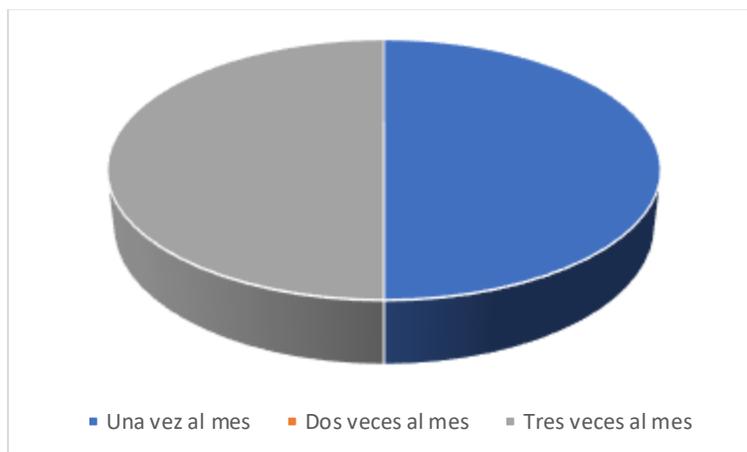
## 2. ¿Cuántas veces al mes realiza la planificación de la Iniciación Deportiva?

*Tabla 2. Planificación de la Iniciación Deportiva*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Una vez al mes	1	50%
Dos veces al mes	0	0%
Tres veces al mes	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 2 Planificación de la Iniciación Deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

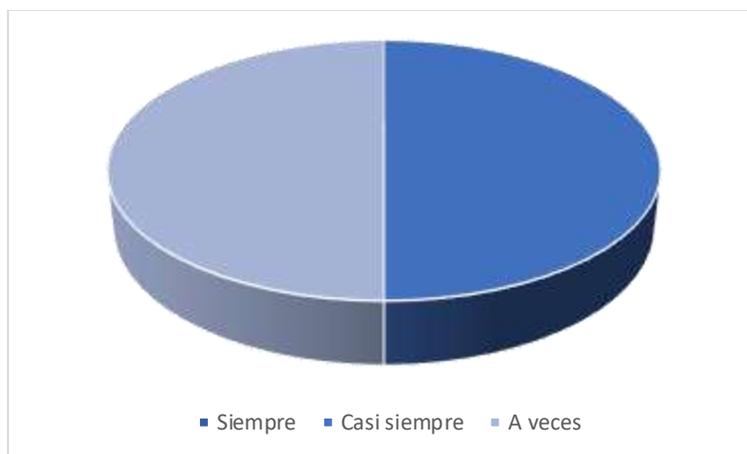
## 3. ¿Dispone de espacios y recursos para la práctica de la Iniciación Deportiva en el Atletismo?

*Tabla 3. Espacios y recursos*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Siempre	1	50%
Casi siempre	0	0%
A veces	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 3 Espacios y recursos*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

4. **¿Considera usted que los juegos predeportivos son fundamentales para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Atletismo en la Iniciación Deportiva?**

*Tabla 4. Juegos predeportivos*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
No es importante	1	50%
Poco importante	0	0%
Importante	1	50%
Muy importante	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 4 Juegos predeportivos*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

**5. ¿Considera usted qué la práctica del atletismo debe tener una adecuada planificación deportiva en el proceso de Iniciación Deportiva?**

*Tabla 5. Adecuada planificación deportiva*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
No es importante	1	50%
Poco importante	0	0%
Importante	1	50%
Muy importante	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 5 Adecuada planificación deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

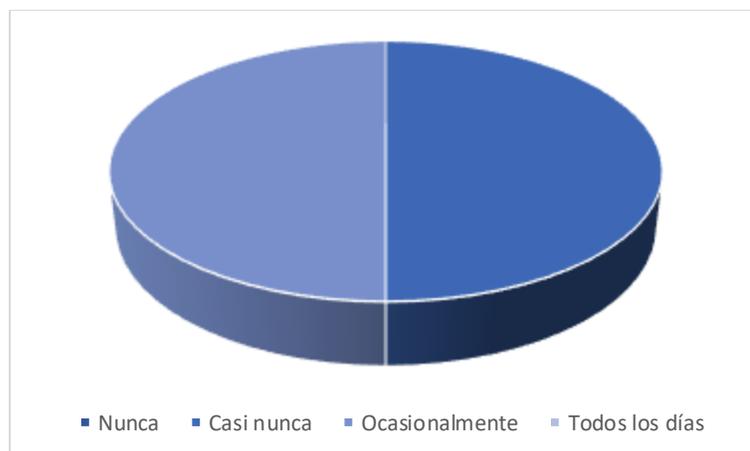
## 6. ¿Con que frecuencia utiliza actividades recreativas en la Iniciación Deportiva?

*Tabla 6. Procesos de Iniciación Deportiva*

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje %
Nunca	1	50%
Casi nunca	0	0%
Ocasionalmente	1	50%
Todos los días	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 6 Procesos de Iniciación Deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

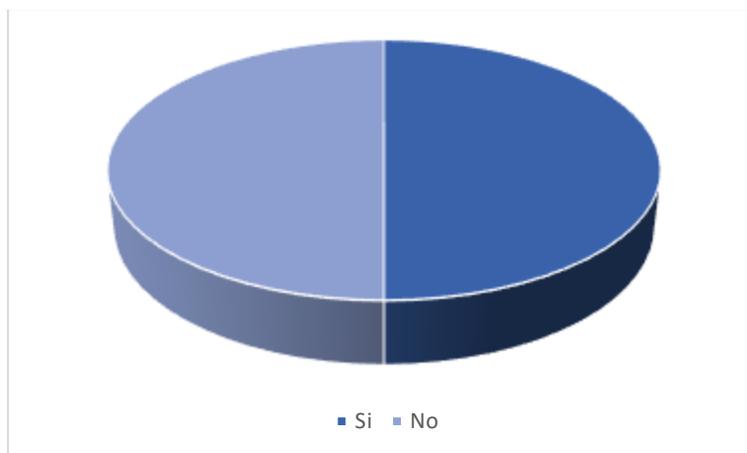
**7. ¿Conoce los fundamentos técnicos del atletismo y actividades adecuadas para la iniciación deportiva?**

*Tabla 7. Fundamentos técnicos del atletismo*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	2	50%
No	0	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 7 Fundamentos técnicos del atletismo*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

**8. ¿Considera usted que las habilidades básicas son importantes para la Iniciación Deportiva?**

*Tabla 8. Habilidades básicas son fundamentales para la Iniciación Deportiva*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
No es importante	1	50%
Poco importante	0	0%
Importante	1	50%
Muy importante	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 8 Habilidades básicas son fundamentales para la Iniciación Deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

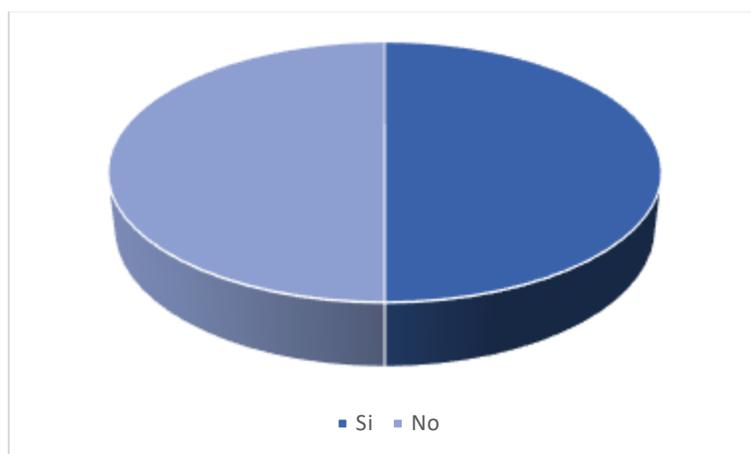
## 9. ¿Conoce las edades adecuadas para la Iniciación Deportiva?

*Tabla 9. Edades adecuadas para la Iniciación Deportiva*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Si	1	50%
No	1	50%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 9 Edades adecuadas para la Iniciación Deportiva*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

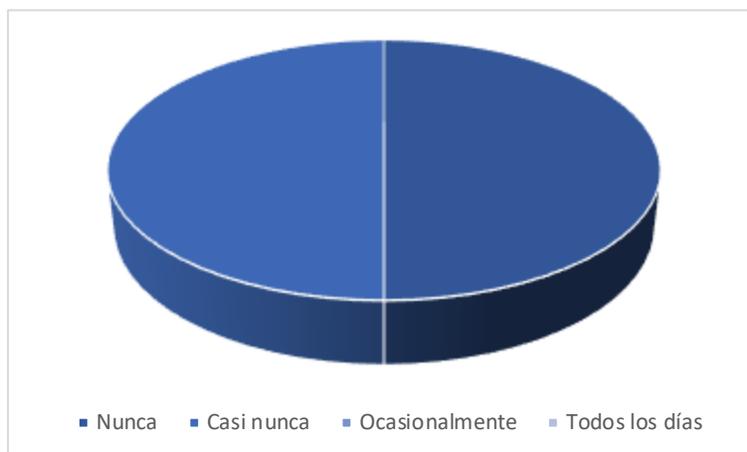
**10. ¿Considera usted que las actividades lúdicas se deben realizar en la  
Iniciación deportiva?**

*Tabla 10. Actividades lúdicas*

<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje %</b>
Nunca	1	50%
Casi nunca	0	0%
Ocasionalmente	1	50%
Todos los días	0	0%
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100%</b>

*Fuentes: Entrenadores del Club Gonzalo Vega*

*Ilustración 10 Actividades lúdicas*



*Autoras: Anrango Baleria y Katherine Nogales*

### 3.2 Entrevista

La entrevista fue aplicada a los entrenadores que laboran en el Club Gonzalo Vega siendo 2 y con los siguientes resultados.

#### Pregunta

1. **¿Tiene conocimiento sobre las actividades de iniciación deportiva que se debe trabajar en los niños?**

**R1.** Bueno en primer lugar, Buenos días señorita felicidad técnica en segundo lugar yo les felicito por esta gran carrera que sigue de entrenamiento deportivo y les deseo lo mejor, esta pregunta que me hace sobre el inicio de los niños tomando en cuenta que mi persona ha trabajado siempre primero preguntando a los padres de familia que si están de acuerdo que los niños practiquen después dialogar con los niños si ellos están dispuestos a entrenar si vemos que tienen vocación damos inicio a los entrenamientos indicándole el escenario donde se va a entrenar el horario donde se va a entrenar y después pues indicando los trabajos que se va a realizar porque primero hay que indicarles que hay que entrar al trabajo de la adaptación forma deportiva y el acondicionamiento físico que son los ingredientes que debe conocer los niños y

los todos los profesores que estén en esta rama deportiva, segundo pues indicarles que los trabajos de adaptación se hacen en la misma pista indicándoles explicándoles para que ellos se vayan dando cuenta qué significa el trabajo de adaptación después pues el desarrollo del control del movimiento cómo hacen los ejercicios porque eso tienen que tomar en cuenta los niños y los entrenadores todos los entrenadores que trabajamos con niños y niñas debemos dedicar mucho tiempo a la enseñanza de las habilidades físicas y el ayudar a los niños a hacerse más expertos estas habilidades básicas son los movimientos que se necesitan para correr saltar lanzar y todo lo que concierne en el atletismo, cuando los niños empiezan a jugar sea solo son supervisados aprenden las habilidades que pertenecen al atletismo.

**R2.** Por supuesto que sí

**2. ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son importantes para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las carreras de velocidad?**

**R1.** Eh son muy importantes eso no hay que descuidarse

**R2.** Hay que considerar que tienes 2 cosas ahí incluidas los fundamentos técnicos es la base deportiva de cada deporte o de cada acción en este caso una velocidad los fundamentos técnicos serían skipping, taloneo, arrastre, el paso, la longitud, etcétera etcétera, la acción plantar, el impulso del pie, pero no tiene que ver con la parte inicial sí, no se contraponen pero por supuesto que sí la iniciación deportiva debe tener una base fundamentada y después de que es pasado ese proceso debes llegar a la fundamentación de cada deporte porque si saltas eso vas a llegar en algún momento por el entrenamiento y por lo que has logrado cambiar a resultados pero vas a tener un límite sí cuando enseñas algo mal o lo enseñas tardíamente eso no se graba y no te va a resultar.

### **3. ¿Qué tiempo dedica a la planificación del entrenamiento?**

**R1.** Ah bueno en una planificación una vez ya que se tiene uno realizado se revisa todos los días para que las cosas salgan correctamente.

**R2.** Bueno la planificación del entrenamiento tiene algunos componentes si hablamos del entrenamiento hablamos de un macrociclo ese macrociclo tendrá que tener un tiempo aproximado más o menos de una semana por qué hablamos de esto por qué hablamos de contraponer la parte fisiológica la parte física la parte de la fuerza la parte del desarrollo la parte de todo lo que corresponde al desarrollo de una persona porque entrenamos con una persona y más cuando entrenamos con niños son seres que están cambiando y seres que están recién asimilando y van a aprender esa planificación se llevará una semana luego tenemos que pulir ese plan para ponerlas las bases y las cargas y los por cientos de los meses pasaremos a hacer las de la semana y tendremos que quedarnos con la de la semana haciendo una sola vez porque es donde tu designas la tarea diaria y a la semana vas a re planificar en dependencia de cómo está por clima por asistencia por ocupación de los niños por qué te resultó qué te faltó hacer para compensar las tareas no realizadas y repararlas la siguiente semana o controlar la siguiente semana que tu plan siga avanzando por eso es que a veces al siguiente mes te toca replantear no solo el mes sino a veces el macrociclo.

### **4. ¿De la sesión de entrenamiento cuanto tiempo le dedica al entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?**

**R1.** Bueno 1 hora más o menos entre calentamiento entre charla y los ejercicios que toca realizar

**R2.** Los fundamentos técnicos en el atletismo son fundamentales basados en eso el muchacho continúa no en la prueba a la que tú decides ponerle eso significa así que después del calentamiento general va a pasar un calentamiento especial donde ahí los fundamentos empiezan a sentarse y vas a continuar después del calentamiento especial cuando inicias la prueba las vallas saltos y los lanzamientos todo está basado en los fundamentos de ese deporte y en irlos desarrollando para después irle poniendo la carga progresiva a la fuerza progresiva un gesto técnico distinto que siempre va a ir de menos a más y de atrás adelante qué significa eso que el lanzador no aprende a lanzar mientras corre aprende a lanzar parado y luego va retrocediendo en su proceso técnico hasta la carrera o hasta el giro es por eso que los fundamentos técnicos siempre son importantes.

**5. ¿Dispone de espacio y materiales apropiado para realizar actividades de iniciación deportiva?**

**R1.** Sí aquí tenemos el escenario como ustedes mismos les constas señoritas es adecuado y los materiales tenemos porque los señores de liga deportiva cantonal nos han dotado de todo eso y por eso podemos trabajar tranquilamente

**6. ¿Cree conveniente que se presente un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica?**

**R1.** Claro no se pondría ponemos en práctica que es lo más justo

**R2.** Por supuesto que sí si tu plan que me propongas de actividades de iniciación deportiva es coherente tiene lógica hay una progresión se consideró género se considera edades pruebas para esa edad por ejemplo nosotros lo del mini atletismo y todo lo demás por supuesto que hay mucha gente mucha gente que tiene una formación empírica que trabaja por experiencia más

no por conocimiento y a pesar de que el internet está en el teléfono abierto para todos no lo usan y si tú tienes la opción de hacer una guía es importante hágale le apoyamos si nosotros por cualquier cosa porque en el nivel que estamos no la usamos le vamos a incentivar para que alguien más lo use sí porque sí es importante que exista una guía que lleve a un proceso correcto que no salte etapas.

**7. ¿Cuán importante se consideraría la propuesta sobre en entrenamiento de Iniciación Deportiva como material didáctico para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?**

**R1.** Sí señorita es bien necesario y por eso utilizamos y por eso las cosas salen bien

**R2.** Es decir ustedes quieren proponer material didáctico para la enseñanza una guía del material didáctico pues perfecto me parece correcto debería ir junto con lo que me preguntaste anteriormente debe haber una guía que le permita al entrenador o al monitor saber qué material puede usar como yo te había dicho por ejemplo empiezo el proceso del disco una clava, una ula, un bastón que uso con qué peso con qué dimensión con qué proporción para qué me sirve que logró con esto velocidad mejorar el gesto técnico sí el proceso de enseñanza debe tener materiales y momentos lúdicos que le permitan no solo aprender bien sino sostenerse en el deporte y la prueba el atletismo es un deporte muy fuerte exige mucho y los niños sobre todo se cansan con facilidad si no tienes el material adecuado y el entrenador no dispone de una guía correcta lo que va a hacer es perder deportistas gana deportistas pierde deportistas y no puede sostener la gente o el número de gente que necesita para poder lograr sus resultados.

**8. ¿Tiene alguna sugerencia que se pueda incluir en nuestra propuesta de la guía metodológica de Iniciación Deportiva en las carreras de velocidad?**

**R1.** Si de lo primero los valores humanos que más o menos le voy a dar a detallar la sencillez la responsabilidad la honestidad el respeto la lealtad la cordialidad la generosidad la serenidad el compañerismo entre los muchachos que vienen a entrenar la constancia la disciplina la tolerancia la cortesía y etcétera etcétera también pues que él entre los profesores en este caso ustedes cuando Dios les ayude ya estar al frente de los alumnos tener una gran actitud y sobre todo respetar a los alumnos porque los profesores siempre deben estar capacitándose tomando más en cuenta que si no se capacita para se va uno olvidando un poco no porque cada día salen nuevas formas de entrenar y para que usted esté lista a dar las clases a los niños jóvenes o las personas que les toque dar las clases.

**R2.** Claro que sí, visitar a los entrenadores que ya tienen resultados por qué estamos hablando de iniciación con ustedes por qué les mando donde el que tiene resultados, porque es el que encuentra las trabas no es el que da resultados así él les va a decir cuál fue la traba que encontró para el proceso técnico de los deportistas de rendimiento de ahora para que se corrija en la etapa inicial y no vengan con ese proceso sí, que no perdure el error muchas veces como le digo a mi muchacho llega un momento en que repite, repite, y repites y por tanto repetir grabas el gesto técnico erróneo lo cierto en vez de grabar la parte ve no es una ventaja seguirlo haciendo es una desventaja si no solo conversas con las personas de iniciación que tiene un buen resultado que es lo óptimo debes conversar con los que ya tienen trabajo de Élite para que él te diga cuáles son las fallas con las que él se encuentra en sus deportistas de Élite para que ustedes en esa guía puedan pulirla desde el inicio y así dejar de acarrear estos errores hacia arriba.

### 3.3 Ficha de observación

La ficha de observación fue aplicada a los niños que pertenecen al Club Gonzalo Vega siendo 11 y con los siguientes resultados.

#### 1. Técnica de Carrera

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Velocidad	Valores					
Amortiguamiento		1	1	3	6	11
Apoyo		1	2	1	7	11
Impulso		1	1	3	6	11
Vuelo		2	1	3	5	11
<b>TOTAL</b>		5	6	11	24	11

#### 2. Técnica del salto largo

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Técnica del salto largo	Valores					
Carrera		1	1	3	6	11
Batida		2	2	3	4	11
Vuelo		2	1	2	6	11
Caída		1	1	2	7	11
<b>TOTAL</b>		6	5	10	23	

### 3. Técnica del lanzamiento de la pelota

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Técnica del lanzamiento de pelota	Valores					
F. Preparatoria		1	1	3	6	11
F. Desplazamiento		2	1	3	5	11
F. Acción final		1	1	2	7	11
<b>TOTAL</b>		4	3	8	18	

### 3.4 Conclusiones

- Se concluye que los entrenadores del Club Gonzalo de la Vega desconocen los procesos de la Iniciación Deportiva ya que no adecuan actividades deportivas de acuerdo con la edad que tienen los niños.
- Se concluye que los entrenadores en el Club Gonzalo Vega no planifican correctamente las actividades deportivas ya que tienen un gran nivel de desconocimiento sobre la iniciación deportiva y también poco interés por parte de los entrenadores del Club.
- En conclusión, mediante las fichas de observación se pudo observar que la gran mayoría de niños del Club de Atletismo no tienen una adecuada técnica en las diferentes disciplinas como la carrera, saltos y lanzamientos.

### 3.5 Recomendaciones

- Se recomienda a los entrenadores del Club Gonzalo Vega que se concienticen con la finalidad de ampliar su conocimiento sobre los procesos de iniciación deportiva en niños de 8 a 10 años del Club.
- Se recomienda a los entrenadores que se interesen más para que conozcan sobre los procesos de iniciación deportiva y así puedan planificar adecuadamente las actividades del Atletismo.
- Se recomienda a los entrenadores y niños del Club de Atletismo Gonzalo Vega que sean conscientes y tomen seriedad con el objetivo primordial de mejorar los fundamentos del Atletismo y de esta manera mejorar la técnica para un mejor rendimiento.

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA

#### 4.1 Título

Guía didáctica para la enseñanza y aprendizaje mediante actividades recreativas orientadas en la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.

#### 4.2 Justificación

Con la guía se pretende ayudar al desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del atletismo en los niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Otavalo, es orientada a entrenadores basada en la teoría y metodología sobre las etapas de la iniciación deportiva.

Esta guía es importante ya que es una herramienta esencial para la enseñanza y aprendizaje donde el niño de 8 a 10 años pueda aprender de forma específica los fundamentos técnicos del atletismo en las disciplinas de velocidad, salto y lanzamientos de la pelota, ya que en estas edades desempeña un papel muy importante en aprendizaje.

La guía es fundamental ya que beneficiara a los niños y entrenadores para guiarse y aplicar de manera adecuada las actividades recreativas de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo, ya que son fundamentales en estas edades, estas actividades se realizarán a través de juegos predeportivos relacionadas con las diferentes disciplinas acordes a su edad.

#### 4.3 Fundamentación teórica

##### 4.3.1 *Iniciación deportiva*

La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza y aprendizaje en el cual el niño adquiere y desarrolla las técnicas básicas del deporte, el cual no implica competencias sino actividades adaptadas a las posibilidades del niño.

Según Blázquez (1986). Define a la Iniciación Deportiva como:

El inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad, del niño y los objetivos, van evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad; “tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Hernández Moreno (1988), Define a la Iniciación Deportiva como:

Un proceso de enseñanza-aprendizaje adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones de juego.

Para el autor la iniciación deportiva está relacionada con la enseñanza y aprendizaje donde interviene la motricidad específica de los diferentes tipos de deportes. Al iniciar con una iniciación deportiva permite conocer las reglas y comportamientos con el objetivo de ejecutar de manera óptima las técnicas y de esta manera mejorar las comunicaciones motrices, desarrollándose de manera adecuada en el campo de juego.

#### **4.3.2 *Mini atletismo***

Desde tiempos inmemorables, los niños han tenido interés en competir entre sí y en busca de compararse con otros. El Atletismo, con su variedad de modalidades, proporciona una excelente oportunidad para este tipo de interacción entre pares.

Ya que el Atletismo ofrece una ocasión especial para ese intercambio, los responsables de este deporte tuvieron la idea de competiciones totalmente adecuadas para los niños.

La mayoría de las veces, las competiciones de niños en este deporte son un modelo proporcional a las competiciones de adultos. Esta estandarización inadecuada, que es claramente contra las necesidades de los niños para un desarrollo armónico. También lleva casi un elitismo que es perjudicial para la mayoría de los niños. Después de numerosas iniciativas de investigación y estudios sobre la situación actual, el desafío de la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo IAAF ha sido formular un nuevo concepto de Atletismo que es sólo trabajado para desarrollar las necesidades de los niños.

Cualquier propuesta en estas mismas líneas debe tener en cuenta constantemente (eventos, organización, etc.) los siguientes requisitos:

- Ofrecer a los niños un atletismo atractivo.
- Ofrecer a los niños un atletismo accesible.
- Ofrecer a los niños un atletismo instructivo.

## **4.4 Objetivos**

### ***4.4.1 Objetivo general***

Diseñar una guía didáctica para la enseñanza y aprendizaje de fundamentos básicos del atletismo mediante actividades recreativas orientadas en la iniciación deportiva.

### ***4.4.2 Objetivos Especificos***

1. Seleccionar actividades recreativas para mejorar el desarrollo de los fundamentos técnicos básicos del atletismo en los niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Otavalo.
2. Dotar de una guía didáctica para la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del atletismo mediante actividades recreativas orientadas en la iniciación deportiva.

3. Socializar a los entrenadores la guía didáctica de los fundamentos técnicos básicos del atletismo para mejorar los fundamentos técnicos básicos del atletismo en los niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Otavalo.

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Imbabura

**Cantón:** Otavalo

**Beneficiarios:** Niños de 8 a 10 años, entrenadores del Club Gonzalo Vega.

#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

##### ***4.6.1 Presentación***

La propuesta está basada en la elaboración de una guía didáctica dirigido a los entrenadores que están relacionados con la Iniciación deportiva en la disciplina de Atletismo, esto con el objetivo de mejorar los fundamentos técnicos del atletismo.

Esta propuesta cuenta con una variedad de juegos donde ayudara al niño a la enseñanza y aprendizaje de los fundamentos técnicos del atletismo, ya que es de suma importancia que el niño interactúe, aprenda y trabaje para desarrollar de las diferentes habilidades necesarias para la práctica deportiva.

Además, esta guía cuenta con juegos específicos para cada una de las disciplinas como la velocidad, salto y lanzamiento. Esto permitirá obtener una mejor preparación en la iniciación deportiva respetando las diferentes etapas de desarrollo del niño, ya que una adecuada enseñanza en la iniciación deportiva del Atletismo ayudará a obtener una mejor técnica.

#### **4.7 Conclusiones**

- Las actividades recreativas son muy importantes para la enseñanza y aprendizaje en la iniciación deportiva, y a su vez ayudando a fortalecer en los niños la motivación, el compañerismo y de esta manera mejorar los fundamentos técnicos del atletismo.
- Los entrenadores tendrán una guía didáctica sobre las adecuadas actividades recreativas que deben incluir en su planificación en la iniciación deportiva del atletismo.
- Se concluye que los entrenadores ampliaran su conocimiento con la guía didáctica para mejorar los fundamentos técnicos básicos del atletismo en los niños de 8 a 10 años.

#### **4.8 Recomendaciones**

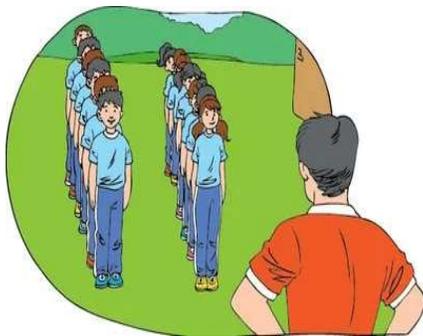
- Se recomienda a los entrenadores implementar actividades recreativas en sus planificaciones para que el niño pueda mejorar los fundamentos técnicos básicos del atletismo.
- Se sugiere a los entrenadores del Club de atletismo Gonzalo Vega de Otavalo que lo pongan en práctica la guía didáctica con el propósito de mejorar los procesos de iniciación deportiva y lograr una buena técnica en la práctica del atletismo.
- Se recomienda que los entrenadores estén en constantes capacitaciones sobre la iniciación deportiva ya que es importante que conozcan y apliquen una adecuada metodología respetando los procesos de iniciación deportiva porque es muy importante para su formación deportiva.

## MINIATLETISMO

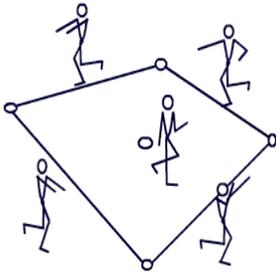
### LA CARRERA

ACTIVIDAD DIDACTICA N° 1			
<b>Tema:</b> Juego “alcanzar al compañero, elevando las rodillas”.			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la tecnica de carrera para la eficacia de la coordinación a través del juego.			
Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15	Banderitas, silbato.	60 minutos	Juego
Calentamiento 15 minutos			
Movilidad articular Carrera continua 3’ minutos Ejercicios de flexibilidad - 7’ minutos.			
Organización			
Se forman 2 equipos, distribuidos en la cancha con la misma cantidad de participantes, colocados uno detrás otro en la línea de salida con la formación de fila, cada equipo se coloca detrás del otro a una distancia de 5 metros y al final se coloca una línea que es la zona de llegada, que estará ubicada a 10 metros.			
Parte principal 30 minutos			
<b>Juego alcanzar al compañero elevando las rodillas Skipping</b> Al sonido del silbato cada primer participante del equipo tratará de agarrar al compañero que			

<p>esta delante antes de este llegue a la línea final, y así sucesivamente. Todos los participantes deberán desplazarse hacia delante elevando las rodillas skipping.</p> <p>Y gana el equipo que termine primero y haya realizado correctamente la técnica del skipping.</p> <p>4Series (10rep) 1:30 Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
<p>Disminuir la distancia entre los dos equipos. Disminuir la distancia de la raya final.</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Moverse suavemente alrededor de las canchas realizando diferentes movimientos articulares. Realizar series de estiramientos</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>El participante permanece con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta y coordinando adecuadamente los brazos y pies.</p>	

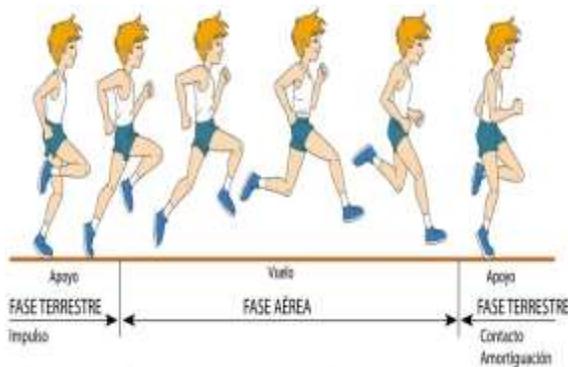
<b>ACTIVIDAD DIDACTICA N° 2</b>			
<b>Tema:</b> Juego “Llegando primero elevación de talones a los glúteos”			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera y coordinación para una correcta ejecución de la carrera a través del juego.			
<b>Participantes</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
10 a 15	Conos, tapas	60 minutos	Juego
<b>Calentamiento 15 minutos</b>			
Inclinación del tronco en combinación de giros (Repetir el ejercicio 15 veces a la izquierda y 15 veces a la derecha.) Inclinación del tronco (40 repeticiones) Rotación de caderas (realizamos 10 veces a la izquierda y 10 veces a la derecha).			
<b>Organización</b>			
Se forman dos equipos en fila con la misma cantidad de participantes, detrás de la línea de salida y al frente estará una línea de llegada aproximadamente a unos 15 metros.			
<b>Parte principal 30 minutos</b>			
<b>Juego llegando primero elevación de talones a los glúteos</b> A la señal del profesor, los deportistas deberán salir elevando los talones a los glúteos hasta llegar a la línea final a formar detrás de la línea de llegada. Todos los deportistas tienen que			

<p>realizar la técnica correcta de la elevación de talones a los glúteos.</p> <p>Ganará el equipo que todos los participantes haya llegado primero a la línea final.</p> <p>5 series (10rep) 1:30 Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
<p>Realizar la carrera en dúos o tríos.</p> <p>Aumentar la distancia</p> <p>Variar las posiciones de salida.</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Caminar por la cancha realizando una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo se realizará giros de los brazos suavemente, círculos con los hombros, movimiento de brazos con palmadas en la espalda.</p>	 <p>The illustration shows a person from the back, performing arm and shoulder exercises. Dotted lines and arrows indicate circular movements of the arms and shoulders. The person is wearing a dark blue shirt and light blue shorts.</p>
<b>Evaluación</b>	
<p>Se evaluará al deportista que permanezca con la mirada al frente, hombros relajados, cadera alta y coordinando adecuadamente los brazos y pies.</p>	 <p>The illustration shows two side views of a person running. Green arrows indicate the correct form: forward gaze, relaxed shoulders, high hip, and coordinated arm and leg movements. The person is wearing a yellow shirt and purple pants.</p>

ACTIVIDAD DIDACTICA N° 3			
<b>Tema:</b> Las cuatro esquinas, carrera con elevación de pierna estirada			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de carrera y coordinación para mejorar el rendimiento deportivo a través del juego.			
Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15		60 minutos	Juego
Calentamiento 15 minutos			
Movimiento de cadera Movimiento de brazos y antebrazos Estiramiento de brazos, de piernas, círculos con las piernas Trote suave en el mismo lugar.			
Organización			
Para la realización del juego se tendrá que distribuir el grupo en cuatro esquinas, cada uno se debe colocar en cada esquina de la cancha, donde se trazará una marca de salida. Cada esquina tendrá aproximadamente de 20 metros.			
Parte principal 30 minutos			
<b>Las cuatro esquinas, carrera con elevación de pierna estirada</b> El entrenador dará la señal desde la posición de salida del deportista, cada equipo desde la posición que indique el entrenador correrá hacia la esquina que tiene a su derecha y posteriormente se colocara detrás de la línea, el juego se ejecutara hasta que cada equipo llegue a su lugar de salida.			

4 series (12rep) 1:30 Descanso	
<b>Variante</b>	
<p>Realizar la actividad en dúos, tríos.</p> <p>Realizarlo por el lado izquierdo</p> <p>Aumentar la distancia o disminuir la distancia</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Caminar alrededor de la cancha realizando movimientos de brazos, hombros y cadera.</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el tono muscular.</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>Se evaluará al deportista que el apoyo del pie sea del metatarso durante la carrera.</p>	

<b>ACTIVIDAD DIDACTICA N° 4</b>			
<b>Tema:</b> Liebre corre por tu carril.			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la rapidez, y la agilidad para mayor eficacia de los movimientos durante la carrera a través del juego.			
<b>Participantes</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
10 a 15	Pista, conos y platos	60 minutos	Juego
<b>Calentamiento 15 minutos</b>			
<p>Realizar movimientos articulares: desde el tren superior al inferior.</p> <p>Carrera continua 3' minutos alrededor de la cancha.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.</p>			
<b>Organización</b>			
<p>Los deportistas se colocarán en cada uno de los diferentes carriles.</p>			

Parte principal 30 minutos	
<p style="text-align: center;"><b>Liebre corre por tu carril.</b></p> <p>Este juego comenzara a la señal del entrenador, al momento que el entrenador diga corredores a sus marcas, listos, ya. El primer deportista debe correr en línea recta sin salirse del carril y al final colocar una tapa en el cono. En este juego ganara el deportista que primero coloque la tapa en el cono.</p> <p>6 series (10rep) 2min Descanso</p> <p>Metros: 200</p>	
Variante	
Correr sobre línea recta	
Parte final 10 minutos	
<p>Correr alrededor de los conos</p> <p>Realizar estiramientos de: isquiotibiales, cuádriceps, flexor de cadera, dorsal ancho y gemelos. (Cada estiramiento durante 10-30 segundos, 2 o 3 veces para cada miembro).</p>	
Evaluación	
Se evaluará al deportista que mantenga una buena técnica de carrera.	

### ACTIVIDAD DIDACTICA N° 5

**Tema:** Carrera de Ida y vuelta sobre una escalera.

**Objetivo:** Mejorar la coordinación de pierna y brazo para una adecuada técnica de carrera a través del juego en una escalera.

Participantes	Materiales	Tiempo	Metodo
10 a 15	Conos, escalera	60 minutos	Juego

#### Calentamiento 15 minutos

Trote suave en el mismo lugar.

Realizar rotación de:

Brazos (20 veces hacia adelante, 20 veces hacia atrás, 20 veces en dirección opuesta.)

Antebrazos, (30 segundos para adentro, 30 segundos para fuera)

Muñecas (Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.

Cadera, Rodillas, Tobillos (Realizar la rotación en ambos lados, izquierda y hacia la derecha).

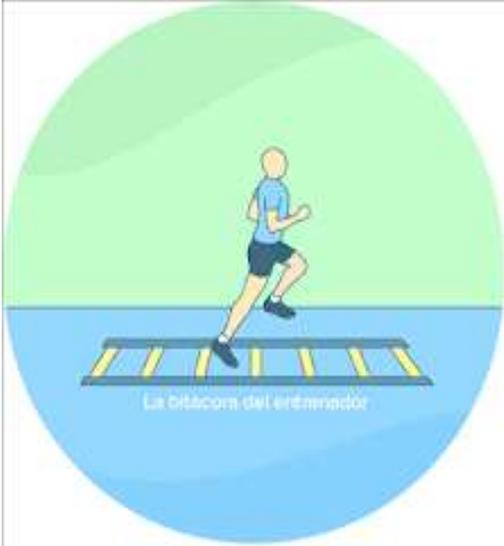
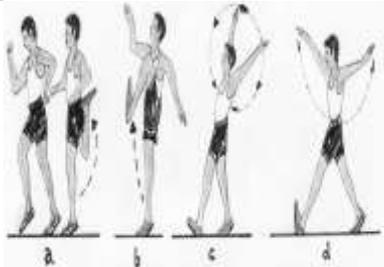


#### Organización

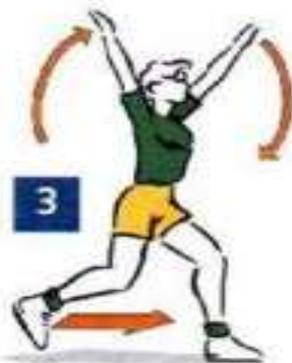
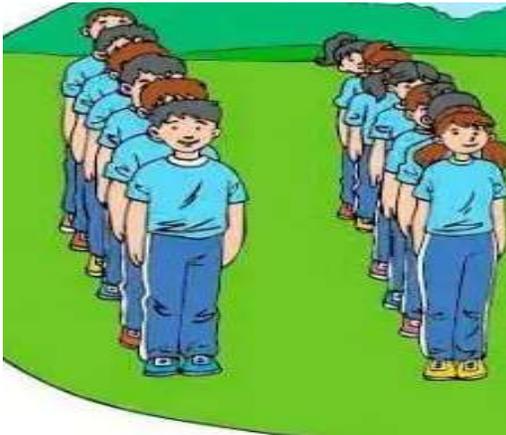
Colocar dos conos, un cono en el punto de salida y el otro a una distancia de 10 metros, para posteriormente pasar por medio de la escalera.

Los deportistas se colocan en dos filas.



Parte principal 30 minutos	
<p>A la señal del entrenador el primer niño de cada equipo saldrá realizando una carrera por medio de la escalera, coordinando el movimiento de brazos y piernas pasando toda la escalera y deberá regresar corriendo para topar la mano de su compañero y de esta manera pueda salir, mientras no le tope la mano a su compañero no podrá salir.</p> <p>Ganará el equipo que lo realice en menor tiempo posible. 8 series (10rep) 2min Descanso</p>	
Variante	
<p>La carrera se realizará en una distancia de 10 metros. Y la coordinación de piernas y brazos en una escalera.</p> <p>Este juego se realizará en dúos.</p>	
Parte final 10 minutos	
<p>Realizar una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo tales como: girar los brazos suavemente, círculos con los hombros, hacer rodillos y palmadas en la espalda.</p>	
Evaluación	
<p>Se evaluará al deportista que tenga una adecuada coordinación de brazos y piernas en la escalera.</p>	

## SALTOS

ACTIVIDAD DIDACTICA N° 1			
<b>Tema:</b> ¿Quién salta más?			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica del salto de longitud para un mejor rendimiento a través del juego.			
Participantes	Materiales	Tiempo	Metodo
10 a 15	Silbato, cronómetro, colchón, obstáculos.	60 minutos	Juego
Calentamiento 15 minutos			
<p>Trote suave en el mismo lugar.</p> <p>Rotación de:</p> <p>Brazos (20 veces hacia adelante, 20 veces hacia atrás, 20 veces en dirección opuesta.)</p> <p>Antebrazos, (30 segundos para adentro, 30 segundos para fuera)</p> <p>Muñecas (Realizamos la rotación en ambos lados, durante 60 segundos.)</p>			
Organización			
<p>Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en fila.</p>			

### Parte principal 30 minutos

El equipo A realiza la carrera de una distancia de 10 metros y el otro equipo saltara en un minuto. Ganará el equipo que realiza más saltos.

6 series (12rep) 2min Descanso



### Variante

Salida en parejas

### Parte final 10 minutos

Caminar alrededor de la cancha realizando movimientos de brazos, hombros y cadera.

Realizar ejercicios de flexibilidad para relajar el tono muscular.

Propuestas de actividades de estiramientos

CUELLO	CUELLO	ABDUCTORES	ABDUCTORES	ABDUCTORES
ADDACTORES	CUADRICEPS	CUADRICEPS	PIERNA	ISQUIOTIBIAL, NUTRO
PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	PIERNA, ISQUIOTIBIAL	PIERNA, RECTO ANT	CUADRICEPS
ABDOMEN	ABDOMEN	ESPALDA	ESPALDA	ESPALDA

<b>ACTIVIDAD DIDACTICA N° 2</b>			
<b>Tema:</b> Saltar las piedras			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la fuerza y el equilibrio para una buena técnica de salto de longitud a través del juego.			
<b>Participantes</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
10 a 15		60 minutos	Juego
<b>Calentamiento 15 minutos</b>			
<p>Inclinación del tronco en combinación de giros.</p> <p>Inclinación del tronco.</p> <p>Rotación de caderas. Rotación de brazos.</p> <p>Rotación de antebrazos.</p> <p>Rotación de muñecas.</p> <p>Trote suave</p>			
<b>Organización</b>			
<p>Todos los deportistas deberán colocarse en parejas y distribuirse en toda la cancha.</p>			

<b>Parte principal 30 minutos</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Saltar las piedras</b></p> <p>El entrenador colocara en diferentes partes de la cancha a los deportistas en donde uno de los dos se coloca en posición “piedra”, mientras que el otro a la señal debe saltar la mayor cantidad de veces posibles en un determinado tiempo. Luego lo hará el compañero y se sumarán las cantidades de saltos. El juego lo ganara la pareja que realice la mayor cantidad de saltos en un determinado tiempo.</p> <p>5 series (10rep) 1:30min Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
<p>Se realizará este juego en tríos.</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Caminar alrededor de la cancha.</p> <p>Realizar estiramientos de: isquiotibiales, cuádriceps, flexor de cadera, dorsal ancho y gemelos.</p>	

### ACTIVIDAD DIDACTICA N° 3

**Tema:** Salto encadenado

**Objetivo:** Ejercitar el salto de longitud para una mayor ejecución de la técnica por medio del juego.

Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15		60 minutos	Juego

#### Calentamiento 15 minutos

Ejercicios de movilidad y estiramientos  
 Movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas  
 Trote en su propio lugar  
 Realizar desplazamientos: adelante, atrás, lateral, zig-zag.



#### Organización

Se distribuirá dos equipos con igualdad de deportistas, cada equipo formando una fila.



<b>Parte principal 30 minutos</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Salto encadenado</b></p> <p>Los dos equipos participantes se colocarán en la posición inicial, en fila, cada integrante deberá saltar con pies juntos desde la línea de partida, posteriormente el siguiente compañero saltará desde la marca dejada por el compañero anterior. Una vez que hayan saltado todos se sumara la distancia total alcanzada por todo el equipo. En este juego ganara el equipo que tenga la mayor distancia.</p> <p>4 series (15rep) 2min Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
Se realizará por tiempo, y por más grupos.	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Realizar estiramientos de: isquiotibiales, cuádriceps, flexor de cadera, dorsal ancho y gemelos. (Cada estiramiento durante 10-30 segundos, 2 o 3 veces para cada miembro).</p>	

### ACTIVIDAD DIDACTICA N° 4

**Tema:** El salto del canguro.

**Objetivo:** Mejorar la coordinación de brazos y piernas para una mejor técnica de salto por medio del juego.

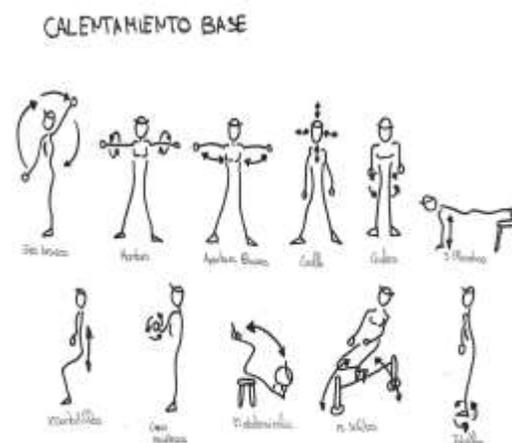
Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15	Conos	60 minutos	Juego

#### Calentamiento 15 minutos

Ejercicios de lubricación

Trote suave, Skipping, taloneo

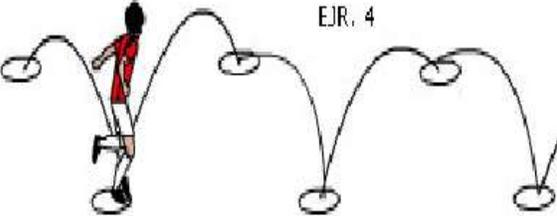
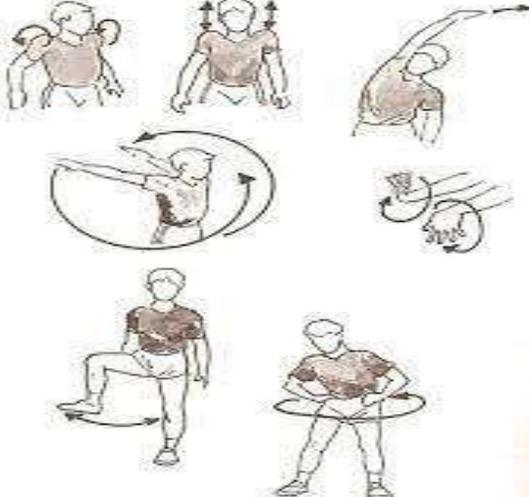
Slalom, polichilenos, bailarina



#### Organización

Se colocarán dos equipos de igual cantidad de deportistas.



<b>Parte principal 30 minutos</b>	
<p>Este juego se realizará en dos equipos de igual cantidad de deportistas, todos los deportistas deberán saltar en forma de zigzag por los conos, el primero saldrá a la señal del entrenador, una vez que haya terminado, deberá regresar corriendo y topar la mano del su compañero para que posteriormente pueda salir, el equipo que termine primero será el ganador.</p> <p>6 series (15rep) 2min Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
<p>Salir en tríos</p> <p>Formar más grupos</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Realizar una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo tales como hacer girar los brazos suavemente, círculos con los hombros, hacer rodillos y palmadas en la espalda.</p> <p>Caminar en grupos o parejas.</p>	

### ACTIVIDAD DIDACTICA N° 5

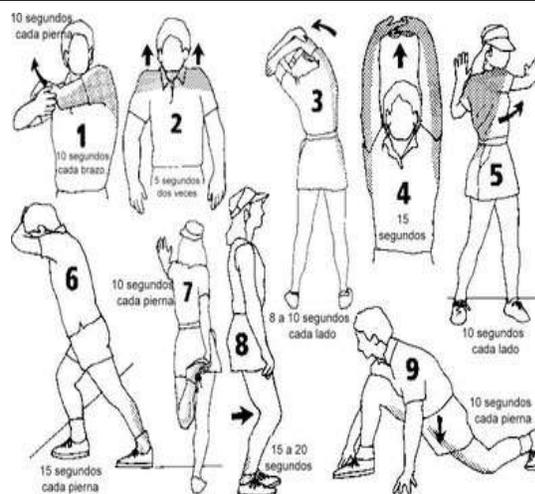
**Tema:** El saltamontes.

**Objetivo:** Combinar el despegue con dos o tres pasos de impulso y el vuelo mediante juego.

Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15	cajas de cartón de un ancho aproximado de 40 cm., tizas.	60 minutos	Juego

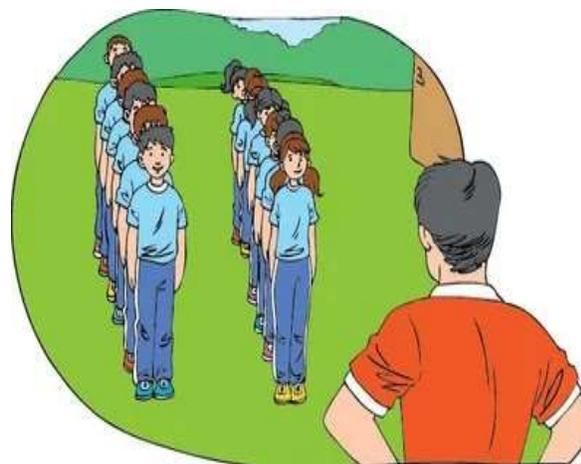
#### Calentamiento 15 minutos

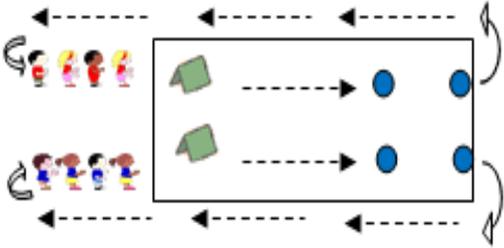
Ejercicios de lubricación  
 Circunducciones de: muñecas, codos, hombros, cabeza, tronco  
 Ejercicios de estiramiento  
 Trote suave, skipping, taloneo  
 Inclinación del tronco.  
 Rotación de caderas.  
 Rotación de brazos.  
 Rotación de antebrazos.  
 Rotación de muñecas.



#### Organización

Se distribuirá dos equipos de igual cantidad, se ubicarán en filas detrás de una línea de partida, que estará pintada sobre el suelo a una distancia de dos metros, estará pintada la línea límite y sobre ella pintada un cuadrado que tendrá un ancho de 12 centímetros por 35 centímetros de largo, permitiendo el despegue del salto, la caja de cartón estará colocada a 20 o 40 cm de la de salto.



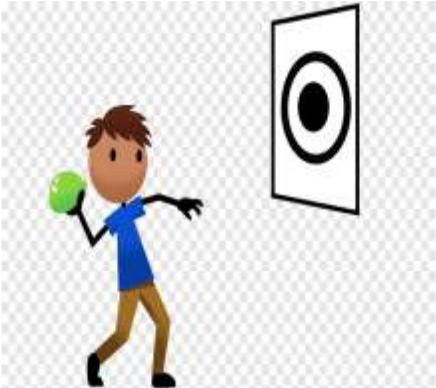
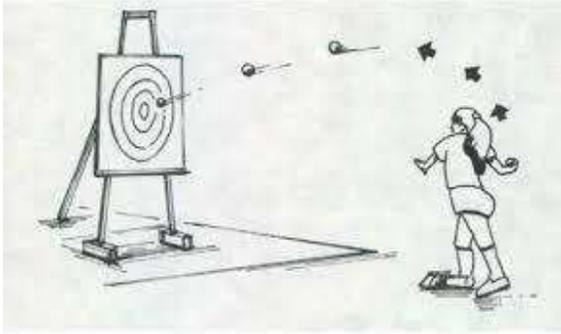
<b>Parte principal 30 minutos</b>	
<p>Los deportistas podrán dar de dos a tres pasos para ejecutar el despegue sobre el cuadrado y realizar el vuelo, regresará corriendo al final de la fila para que el siguiente deportista lo realice. Los propios alumnos decretarán la pisada incorrecta en la cuadrado.</p> <p>5 series (15rep) 2min Descanso</p>	
<b>Variante</b>	
Se realizará cuatro grupos.	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
Caminata alrededor de la cancha	
<b>Evaluación</b>	
<p>Se evaluará al deportista que realice correctamente el despegue la pisada correcta en el cuadro.</p>	

## LANZAMIENTOS

ACTIVIDAD DIDACTICA N° 1			
<b>Tema:</b> Lanza la pelota.			
<b>Objetivo:</b> Familiarizar a los niños con el lanzamiento de la pelota para una mejor técnica a treves del juego.			
Participantes	Materiales	Tiempo	Método
10 a 15	silbato, pelota de béisbol, otra similar que reúna los requisitos requeridos.	60 minutos	Juego
Calentamiento 15 minutos			
<p>Ejercicios de lubricación</p> <p>Circunducciones de: muñecas, codos, hombros, cabeza, tronco</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p> <p>Trote suave, skiping, taloneo</p> <p>Inclinación del tronco.</p> <p>Rotación de caderas.</p> <p>Rotación de brazos.</p> <p>Rotación de antebrazos.</p> <p>Rotación de muñecas</p>	 <p style="text-align: center;"><b>MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Movimientos de las muñecas y hombros</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Movimientos de la cadera</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Movimientos del tobillo</i></p>		
Organización			
<p>Los deportistas se formaran en fila detrás de una línea, ubicada 15 m una de la otra, para la toma de impulso y efectuar el lanzamiento, de línea final al primer círculos A= 15 m, al segundo B= 25 m, al tercero C= 35, que estarán situado al frente, después de la última línea al círculo, son los sectores de referencia para el área de impacto al blanco, se colocan dos</p>			

<p>alumnos como coge huella, estos emitirán la puntuación, rotan la posición y el que realiza el lanzamiento pasa al área y adopta esa posición.</p> <p>A la señal del profesor los alumnos inician el lanzamiento, de forma alternada.</p> <p>8 series (10rep) 1min Descanso</p>	
<b>Parte principal 30 minutos</b>	
<p>Para este juego se iniciará el recorrido con la arrancada media a una distancia de 25m, el deportista ejecutara el lanzamiento hacia los sectores de referencias, estos estarán señalizados con banderas que permita la visibilidad del lanzador.</p>	
<b>Variante</b>	
<p>Se realizara en diferentes distancias.</p>	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Ejercicios suaves del tipo de ejercicios aeróbicos livianos en la forma de trotes y caminar con una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo tales como hacer girar los brazos suavemente, círculos con los hombros, hacer rodillos y palmadas en la espalda,</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>Se evaluará al deportista que realice correctamente la técnica del lanzamiento.</p>	

<b>ACTIVIDAD DIDACTICA N° 2</b>			
<b>Tema:</b> El tiro a la diana.			
<b>Objetivo:</b> Lanzar la pelota con desplazamiento y retraso del implemento hacia una dirección, mediante juego.			
<b>Participantes</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
10 a 15	Pelotas u objetos que puedan cumplir la misma función, tizas y una diana a una altura de dos metros del suelo.	60 minutos	Juego
<b>Calentamiento 15 minutos</b>			
<p>Ejercicios de lubricación</p> <p>Circunducciones de: muñecas, codos, hombros, cabeza, tronco</p> <p>Ejercicios de estiramiento</p> <p>Trote suave, skipping, taloneo</p> <p>Inclinación del tronco.</p> <p>Rotación de caderas.</p>			
<b>Organización</b>			
<p>Se distribuirá dos equipos en filas. Se trazarán dos líneas en el suelo, una con la cual se limitará la salida de cada alumno del equipo y la otra a tres metros de distancia aproximado para limitar el desplazamiento. A una distancia de diez a quince metros de la línea de tiro se colocará el blanco, que puede ser una diana de cartón sostenida por un soporte o pintada en una pared.</p>			

6 series (12rep) 1min Descanso	
<b>Parte principal 35 minutos</b>	
<p>El primer deportista de cada fila realizara sus pasos de impulso y lanzara hacia el blanco. Habrá un deportista cerca del blanco para recoger la pelota y posteriormente anotar el tiro acertado, dicho deportista será sustituido por el siguiente deportista que ejecutará y así sucesivamente hasta que todos hayan lanzado.</p>	
<b>Variante</b>	
Se realizará más grupos, parejas, tríos.	
<b>Parte final 10 minutos</b>	
<p>Ejercicios suaves del tipo de ejercicios aeróbicos livianos en la forma de trotes y caminar con una combinación de ejercicios para la parte superior del cuerpo tales como hacer girar los brazos suavemente, círculos con los hombros, hacer rodillos y palmadas en la espalda,</p>	
<b>Evaluación</b>	
<p>Se evaluará que el deportista ejecute bien la actividad.</p>	

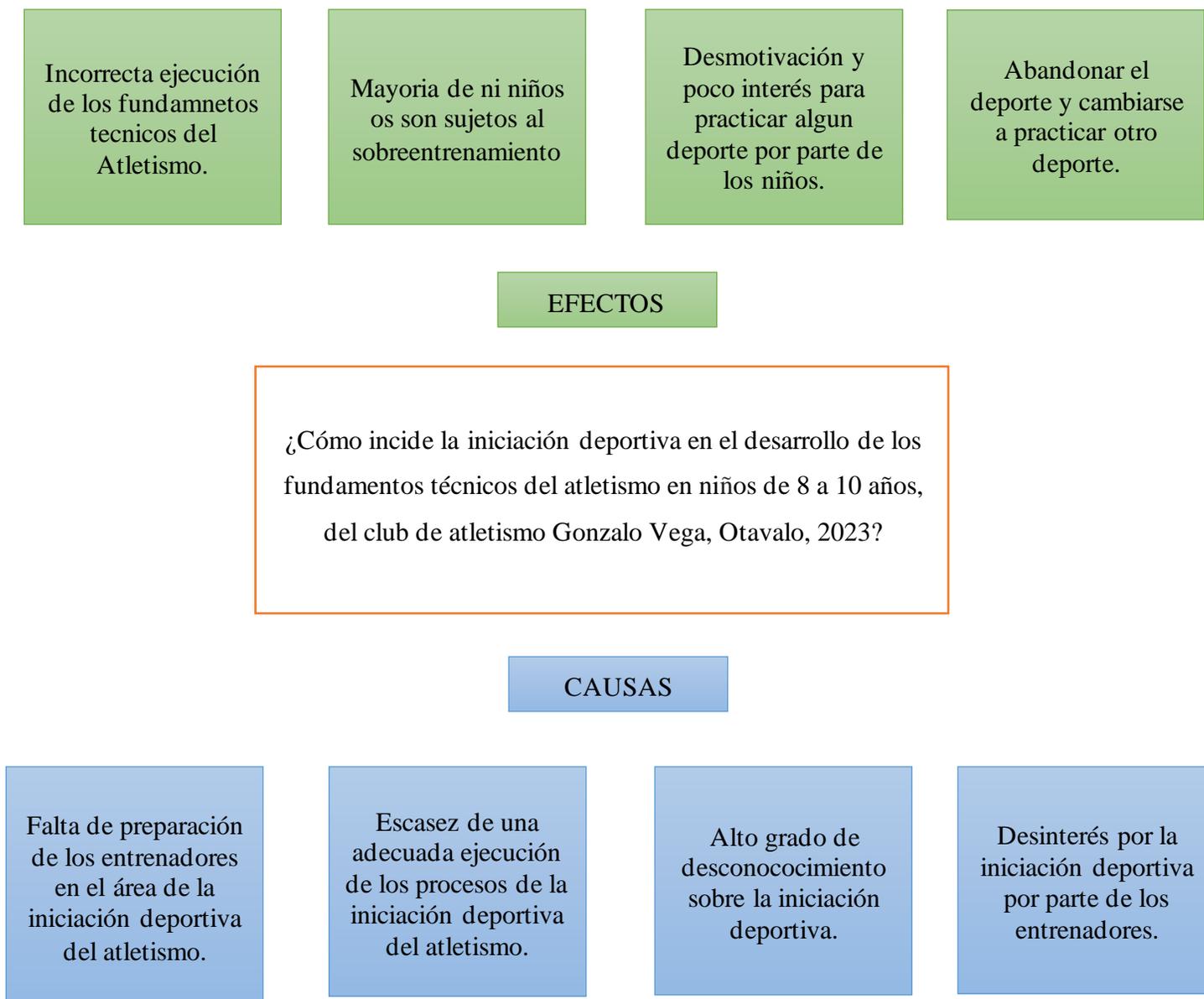
## BIBLIOGRAFÍA

- Araújo, D., Davids, K., & Serpa, S. (2005). *An Ecological Approach to Expertise Effects in Decision Making in a Sport Setting*. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 671-692.
- Bissonnette, R. L., Richard, M., & Fournier, J. F. (2017). *Application of Video Feedback in Sport: A Review of Knowledge Development from 2006 to 2016*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(2), 147-159.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., & Salvy, S. J. (2009). *On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Affect Regulation Strategies*. *Journal of Personality*, 77(3), 601-646.
- O'Donoghue, P. (2010). *Research Methods for Sports Performance Analysis*. Routledge.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993)
- Dantas, L. E. P. B. (2017). *Teaching Models and Approaches in Physical Education*. In J. Rink (Ed.), *Teaching Physical Education for Learning (8th ed., pp. 141-167)*. McGraw-Hill.
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). *Teaching Games for Understanding: Theory, Research, and Practice (2nd ed.)*. Human Kinetics.
- Mesquita, I., Hastie, P. A., & Farias, C. (2012). *Problem-Based Learning in Physical Education*. In J. Rink (Ed.), *Teaching Physical Education for Learning (7th ed., pp. 229-251)*. McGraw-Hill.
- Rink, J. E., & Hall, T. (2017). *Skill Theme Approach*. In J. Rink (Ed.), *Teaching Physical Education for Learning (8th ed., pp. 183-212)*. McGraw-Hill.
- Hanley, B. (2018). *Training for the Half and Full Marathon: From Beginner to Elite*. In R. J. Maughan (Ed.), *The Elite Athlete's Guide to Sports Nutrition (3rd ed., pp. 305-318)*. Oxford University Press.
- Martin, D., & Coe, S. (2018). *Better Training for Distance Runners (3rd ed.)*. Human Kinetics.
- Winter, E. M., & Ditchburn, G. F. (2016). *Jumps*. In R. J. Maughan (Ed.), *The Olympic Textbook of Science in Sport (3rd ed., pp. 247-261)*. Wiley-Blackwell.

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). *Human Kinetics*.
- Coakley, J. (2018). *Sports in Society: Issues and Controversies* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Heller, J., & Peric, T. (2016). *Athletics: How to Develop a Champion*. In S. Litwin (Ed.), *High-Performance Training for Sports* (pp. 279-294). Springer.
- Winter, E. M., Abalakov, V. I., & Selouyanov, V. N. (2016). *Athletics and running*. In R. Maughan (Ed.), *Sports Nutrition* (pp. 153-164). Routledge.
- Hill, D. (2018). *A Brief History of Athletics in the United Kingdom*. *Journal of Olympic History*, 26(3), 48-56.
- Lee, D., & Sohn, H. (2019). *A Brief History of Ancient Greek Athletics*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(11), 1825-1831.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Goodway, J. D., & Branta, C. F. (2003). *Influence of a motor skill intervention on fundamental motor skill development of disadvantaged preschool children*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(1), 36-46.
- Haywood, K. M., & Getchell, N. (2014). *Life span motor development* (6th ed.). *Human Kinetics*.
- Cronin, J., Hansen, K., & Kawamori, N. (2007). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. *Human Kinetics*.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). *Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Mann, R. (2017). *The Mechanics of Sprinting and Hurdling: 2017 Edition*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- McGuigan, M. R., Winchester, J. B., & Erickson, T. M. (2017). *The Science and Practice of High-Intensity Interval Training*. *Human Kinetics*.
- Ross, W. D. (2017). *The Art of Sprinting: Techniques for Speed and Performance*. Meyer & Meyer Sport.
- Bobbert, M. F. (2012). *Drop Jumping as a Training Method for Jumping Ability*. *Sports Medicine*, 42(7), 551-565.

- Gissis, I., & Machida, H. (2012). *Biomechanical Analysis of the Long Jump*. In P. Hong & R. Bartlett (Eds.), *Routledge Handbook of Biomechanics and Human Movement Science* (pp. 301-314). Routledge.
- Hay, J. G. (2016). *The Biomechanics of Sports Techniques* (4th ed.). Routledge.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2017). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. John Wiley & Sons.
- Komi, P. V. (2017). *Neuromuscular Performance: Factors Influencing Force and Power Production*. In G. Kamen & S. J. Gabriel (Eds.), *Essentials of Electromyography* (pp. 273-294). *Human Kinetics*.
- Söderman, K., & Häkkinen, K. (2013). *Biomechanics of Sprint Running*. In P. Eklund & T. W. Ackland (Eds.), *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports Injury Prevention* (pp. 37-56). Wiley-Blackwell.
- Bartlett, R., & Irwin, G. (2016). *Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns* (3rd ed.). Routledge.
- Dapena, J. (2011). *A Kinematics Analysis of the Hammer Throw Techniques of the 2000 Olympic Games Finalists*. *Journal of Applied Biomechanics*, 27(1), 62-67.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). *Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204. John Wiley & Sons.
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., & Harris, B. S. (2015). *The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation*. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.

## ANEXOS

*Anexo N° 1 Árbol de problemas*

**Anexo N° 2: Matriz de coherencia**

<b>Tema</b>	<b>Objetivo General</b>
La iniciación deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las edades de 8 a 10 años en el club de atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023.	Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
<b>Objetivo General</b>	<b>Formulación del problema</b>
Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.	¿Cómo incide las tareas de iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023?
<b>Objetivos específicos</b>	<b>Preguntas de investigación</b>
Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.	¿Cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023? ?
Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.	¿Cómo evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023??

<p>Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.</p>	<p>¿Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023??</p>
<p>Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.</p>	<p>¿Cómo elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023??</p>

*Anexos N° 3: Matriz categorial*

Variable	Concepto	Dimensiones	Indicadores
<p><b>V.I</b> <b>Iniciación deportiva</b></p>	<p>Blázquez Sánchez (1995, p. 22) define iniciación deportiva como «el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes».</p>	<p>Modelos y enfoques en la iniciación deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modelo de desarrollo a largo plazo del atleta (MDLPA)</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en la enseñanza de habilidades fundamentales</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza centrado en el juego y la diversión.</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en el descubrimiento ha ganado popularidad en la iniciación deportiva</li> <li>▪ Desarrollo motor en la iniciación deportiva</li> </ul>
<p><b>V.D</b> <b>Fundamentos del Atletismo</b></p>	<p>Para Hornillos (2000), el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados indefectiblemente al ser humano.</p>	<p>Carreras Lanzamientos Saltos</p>	<p>-Velocidad -Lanzamientos de pelota -Salto largo</p>

*Anexos N° 3: Matriz de relación*

<b>Objetivos</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Fuentes de investigación</b>
<p>Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.</p> <p>Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo.</p>	<p>Modelos y enfoques en la iniciación deportiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Modelo de desarrollo a largo plazo del atleta (MDLPA)</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en la enseñanza de habilidades fundamentales</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza centrado en el juego y la diversión.</li> <li>▪ Enfoque de enseñanza basado en el descubrimiento ha ganado popularidad en la iniciación deportiva</li> <li>▪ Desarrollo motor en la iniciación deportiva</li> </ul>	<p>Encuesta Entrevista</p>	<p>Entrenadores del Club Gonzalo Vega de Otavalo.</p>
<p>Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años.</p> <p>Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo.</p>	<p>Carreras Lanzamientos Saltos</p>	<p>-Velocidad -Lanzamientos de pelota -Salto largo</p>	<p>Fichas de observación</p>	<p>Niños de 8 a 10 años del Club Gonzalo Vega de Otavalo.</p>

*Anexo N° 5: Operacionalización de variables*

<b>Variable</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Técnicas Encuesta aplicada a los Entrenadores</b>	<b>Técnicas Entrevista aplicada a los Entrenadores</b>	<b>Técnicas Ficha de observación Niños</b>	<b>Modos de respuesta en la Ficha de observación</b>
<b>V.I Iniciación deportiva</b>	Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.	Enfoques en la iniciación deportiva.	-Modelo de desarrollo a largo plazo del atleta (MDLPA) -Enfoque de enseñanza basado en la enseñanza de habilidades fundamentales -Enfoque de enseñanza centrado en el juego y la diversión. -Enfoque de enseñanza basado en el descubrimiento ha ganado popularidad en la iniciación deportiva	¿Cree usted qué está capacitado para los procesos de enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva?  ¿Cuántas veces a la semana realiza la planificación de la Iniciación Deportiva?  ¿Dispone de espacios y recursos para la práctica de la Iniciación Deportiva en el atletismo?	¿Tiene conocimiento sobre las actividades de iniciación deportiva que se debe trabajar en los niños?  ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son importantes para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las carreras de velocidad?  ¿Qué tiempo dedica a la planificación del entrenamiento?  ¿De la sesión de entrenamiento cuanto tiempo le		

			-Desarrollo motor en la iniciación deportiva	¿Considera usted que los juegos predeportivos son fundamentales para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Atletismo en la	dedica al entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?  ¿Dispone de espacio y materiales apropiado para realizar actividades de iniciación deportiva?		
<b>V. D</b> <b>Fundamentos del Atletismo</b>	Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años.  Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo.	Carreras Lanzamientos Saltos	Velocidad	Iniciación Deportiva?  ¿Considera usted que la práctica del atletismo debe tener una adecuada planificación deportiva en el proceso de	¿Cree conveniente que se presente un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica?  ¿Cuán importante se consideraría la propuesta sobre en entrenamiento de	Amortiguamiento Apoyo Impulso Vuelo	Excelente Bueno Regular Malo Pésimo
			Salto largo	Iniciación Deportiva?  ¿Con qué frecuencia utiliza los procesos de	deportiva como material didáctico para el desarrollo de los fundamentos	Carrera Batida Vuelo Caída	Excelente Bueno Regular Malo Pésimo
			Lanzamiento de la pelota			F. Preparatoria F. Desplazamiento F. Acción fina	Excelente Bueno Regular Malo Pésimo

				<p>Iniciación Deportiva?</p> <p>¿Conoce los fundamentos técnicos del atletismo?</p> <p>¿Considera usted que las habilidades básicas son fundamentales para Iniciación Deportiva?</p> <p>¿Conoce las edades adecuadas para la Iniciación Deportiva?</p> <p>¿Considera usted que las actividades lúdicas se deben realizar en la Iniciación Deportiva?</p>	<p>técnicos del atletismo?</p> <p>¿Tiene alguna sugerencia que se pueda incluir en nuestra propuesta de la guía metodológica de Iniciación Deportiva en las carreras de velocidad?</p>		
--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

*Anexo N° 4: Elaboración de la Encuesta*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**Encuesta para entrenadores sobre la Iniciación deportiva**

**Objetivo**

Estimados entrenadores El propósito de la encuesta es determinar su criterio sobre la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en edades de 8 a 10 años en el Club Gonzalo Vega de Otavalo.

**Instrucciones**

- Marcar con una X
- Responder honestamente a cada pregunta
- Tiempo de duración de la encuesta 10 minutos

**Datos del encuestado**

- Nombres
- Genero M F
- Edad
- Ocupación

“Es necesario su objetividad en las respuestas al cuestionario, confiamos en sus conocimientos. Muchas gracias”

**Cuestionario**

1. ¿Cree usted qué está capacitado para los procesos de enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva?

Si

No

2. ¿Cuántas veces al mes realiza la planificación de la Iniciación Deportiva?

- Una vez al mes
- Dos veces al mes
- Tres veces al mes

**3. ¿Dispone de espacios y recursos para la práctica de la Iniciación Deportiva en el atletismo?**

- Siempre
- Casi siempre
- A veces

**4. ¿Considera usted que los juegos predeportivos son fundamentales para la enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Atletismo en la Iniciación Deportiva?**

- No es importante
- Poco importante
- Importante
- Muy importante

**5. ¿Considera usted que la práctica del atletismo debe tener una adecuada planificación deportiva en el proceso de Iniciación Deportiva?**

- No es importante
- Poco importante
- Importante
- Muy importante

**6. ¿Con que frecuencia utiliza los procesos de Iniciación Deportiva?**

- Nunca
- Casi nunca

Ocasionalmente

Todos los días

**11. ¿Conoce los fundamentos técnicos del atletismo y actividades adecuadas para la iniciación deportiva?**

Si

No

**7. ¿Considera usted que las habilidades básicas son fundamentales para Iniciación Deportiva?**

No es importante

Poco importante

Importante

Muy importante

**8. ¿Conoce las edades adecuadas para la Iniciación Deportiva?**

Si

no

**9. ¿Considera usted que las actividades lúdicas se deben realizar en la Iniciación Deportiva?**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En Desacuerdo

*Anexo N° 5: Elaboración de la Entrevista*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**



**ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DEL CLUB GONZALO VEGA DE  
OTAVALO.**

**Tema:** La Iniciación Deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años.

**Seudónimo:** .....

**Fecha:** .....

**Objetivo:** Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023

**Preguntas:**

1. ¿Tiene conocimiento sobre las actividades de iniciación deportiva que se debe trabajar en los niños?
2. ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son importantes para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las carreras de velocidad?
3. ¿Qué tiempo dedica a la planificación del entrenamiento?
4. ¿De la sesión de entrenamiento cuanto tiempo le dedica al entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?
5. ¿Dispone de espacio y materiales apropiado para realizar actividades de iniciación deportiva?
6. ¿Cree conveniente que se presente un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica?

7. ¿Cuán importante se consideraría la propuesta sobre en entrenamiento de Iniciación Deportiva como material didáctico para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?
8. ¿Tiene alguna sugerencia que se pueda incluir en nuestra propuesta de la guía metodológica de Iniciación Deportiva?

*Anexo N° 6: Elaboración de la Ficha de observación*

**Ficha de observación Técnica de Carrera Velocidad**

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Técnica de Carrera Velocidad	Valores					
Amortiguamiento						
Apoyo						
Impulso						
Vuelo						
<b>TOTAL</b>						

(Perez pineda & Villegas Jaen, 2010)

**Ficha de observación Técnica del salto largo**

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Técnica del salto largo	Valores					
Carrera						
Batida						
Vuelo						
Caída						
<b>TOTAL</b>						

(Iniesta & Jiménez Buforn, 2014)

**Ficha de observación Técnica del lanzamiento de pelota**

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
Técnica del lanzamiento de pelota	Valores					
F. Preparatoria						
F. Desplazamiento						
F. Acción final						
<b>TOTAL</b>						

*Anexo N° 8: Certificado de validación*

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

***ENCUESTA DIRIGIDA A ENTRENADORES DEL CLUB DE ATLETISMO GONZALO***  
***VEGA DE OTAVALO***

**Lineamientos Generales:** La presente encuesta hace referencia a la tesis de licenciatura titulada: **La Iniciación Deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años en el Club de Atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023** la misma que permitirá recopilar información de acuerdo con la investigación abordada. Esta encuesta, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. El propósito de esta es: Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

La encuesta está conformada por diez preguntas las cuales pretenden recoger información veraz del objeto de estudio.

Estimado/a validador/a, a continuación, se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

### **Objetivos específicos.**

- Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023
- Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023
- Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de atletismo.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### ***ENCUESTA PARA ENTRENADORES SOBRE LA INICIACIÓN DEPORTIVA***

#### **Objetivo**

Estimados entrenadores El propósito de la encuesta es determinar su criterio sobre la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en edades de 8 a 10 años en el Club Gonzalo Vega de Otavalo.

#### **Instrucciones**

- Marcar con una X
- Responder honestamente a cada pregunta
- Tiempo de duración de la encuesta 10 minutos

**Datos informativos**

- **Nombres:** \_\_\_\_\_
- **Género:** M  F
- **Edad:** \_\_\_\_\_
- **Ocupación:** \_\_\_\_\_

“Es necesario su objetividad en las respuestas al cuestionario, confiamos en sus conocimientos. Muchas gracias”

**Cuestionario**

1. **¿Cree usted qué está capacitado para los procesos de enseñanza aprendizaje en la Iniciación Deportiva?**

Si

No

2. **¿Cuántas veces al mes realiza la planificación de la Iniciación Deportiva?**

Una vez al mes

Dos veces al mes

Tres veces al mes

3. **¿Dispone de espacios y recursos para la práctica de la Iniciación Deportiva en el atletismo?**

Siempre

Casi siempre

A veces

**4. ¿Considera usted que los juegos predeportivos son fundamentales para la enseñanzaaprendizaje de los fundamentos técnicos del Atletismo en la Iniciación Deportiva?**

No es importante

Poco importante

Importante

Muy importante

**5. ¿Considera usted que la práctica del atletismo debe tener una adecuada planificación deportiva en el proceso de Iniciación Deportiva?**

No es importante

Poco importante

Importante

Muy importante

**6. ¿Con que frecuencia utiliza los procesos de Iniciación Deportiva?**

Nunca

Casi nunca

Ocasionalmente

Todos los días

**7. ¿Conoce los fundamentos técnicos del atletismo?**

Si

No

**8. ¿Considera usted que las habilidades básicas son fundamentales para la iniciación deportiva?**

No es importante

Poco importante

Importante

Muy importante

**9. ¿Conoce las edades adecuadas para la Iniciación Deportiva?**

Si

no

**10. ¿Considera usted que las actividades lúdicas se deben realizar en la Iniciación**

**Deportiva?**

Totalmente de acuerdo

De acuerdo

En Desacuerdo



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	
4	X	X	X	
5	X	X	X	
6	X	X	X	
7	X	X	X	
8	X	X	X	
9	X	X	X	
10	X	X	X	

#### Observaciones generales

---



---



---



---



---

Datos del validador

Firma

MSc. Yandun Yalama Segundo Vicente

C.I. 100168468-5



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B) o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	
4	X	X	X	
5	X	X	X	
6	X	X	X	
7	X	X	X	
8	X	X	X	
9	X	X	X	
10	X	X	X	

#### Observaciones generales

*Ninguna*

---



---



---



---



---

Datos del validador

MSc. Saúl Velasco Washington Fabian

Firma



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

***FICHA DE OBSERVACIÓN DIRIGIDA A LOS NIÑOS DEL CLUB DE ATLETISMO***

***GONZALO VEGA DE OTAVALO***

**Lineamientos Generales:** La presente ficha de observación hace parte de la tesis de licenciatura titulada: **La Iniciación Deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años en el Club de Atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023.** La misma que permitirá recopilar información de acuerdo con la investigación abordada. Esta ficha, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

La ficha está conformada por seis pruebas las cuales pretenden recoger información veraz del objeto de estudio.

Estimado/a validador/a, a continuación, se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

**Objetivos específicos.**

- Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**ACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

***ENTREVISTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DEL CLUB GONZALO VEGA DE  
 OTAVALO.***

**Tema:** La Iniciación Deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años.

**Seudónimo:** .....

**Fecha:** .....

**Objetivo:** Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023

**Preguntas:**

1. ¿Tiene conocimiento sobre las actividades de iniciación deportiva que se debe trabajar en los niños?
2. ¿Considera que las actividades de iniciación deportiva son importantes para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en las carreras de velocidad?
3. ¿Qué tiempo dedica a la planificación del entrenamiento?
4. ¿De la sesión de entrenamiento cuanto tiempo le dedica al entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?
5. ¿Dispone de espacio y materiales apropiado para realizar actividades de iniciación deportiva?

6. ¿Cree conveniente que se presente un plan de actividades de iniciación deportiva, usted lo pondría en práctica?
7. ¿Cuán importante se consideraría la propuesta sobre en entrenamiento de Iniciación Deportiva como material didáctico para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo?
8. ¿Tiene alguna sugerencia que se pueda incluir en nuestra propuesta de la guía metodológica de actividades para la iniciación Deportiva?



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B), o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	
4	X	X	X	
5	X	X	X	

#### Observaciones generales

---



---



---



---

Datos del validador

Firma

MSc. Yandún Yalama Segundo Vicente  
C.I. 100168468-5



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B), o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	
4	X	X	X	
5	X	X	X	

#### Observaciones generales

---



---



---



---

Datos del validador

MSc. Sunsti Velasco Washington Fabian

Firma



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

***FICHAS DE OBSERVACION DIRIGADAS A LOS NIÑOS DE LAS EDADES DE 8 A 10  
AÑOS EN EL CLUB DE ATLETISMO GONZALO VEGA DE OTAVALO***

**Lineamientos Generales:** La ficha de observación hace parte de la tesis de licenciatura titulada: **La Iniciación Deportiva y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del Atletismo en las edades de 8 a 10 años en el Club de Atletismo Gonzalo Vega de Otavalo, periodo 2022-2023.** La misma que permitirá recopilar información de acuerdo con la investigación abordada. Estas fichas de observación, será manejada con total criterio de responsabilidad y confiabilidad de la información provista. Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

Las fichas de observación pretenden recoger información veraz del objeto de estudio.

Estimado/a validador/a, a continuación, se presenta el sistema de objetivos de la investigación con la finalidad de proporcionar información para la evaluación de la pertinencia y coherencia del presente instrumento.

**Objetivo General:** Determinar cómo incide la iniciación deportiva en el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.

### **Objetivos específicos.**

- Analizar cuál es el nivel de conocimientos que tienen los entrenadores acerca de la iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Evaluar el tipo de actividades de iniciación deportiva que realizan los entrenadores para el desarrollo de los fundamentos técnicos del atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Evaluar los fundamentos técnicos del triatlón infantil en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.
- Elaborar una guía didáctica de iniciación deportiva para el desarrollo de los fundamentos técnicos de Atletismo en niños de 8 a 10 años, del club de atletismo Gonzalo Vega, Otavalo, 2023.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**  
**CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**FICHA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LOS NIÑOS DE LAS EDADES DE 8 A 10 AÑOS**  
**EN EL CLUB DE ATLETISMO GONZALO VEGA DE OTAVALO**

**Ficha de observación Técnica de Carrera Velocidad**

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
<b>Técnica de Carrera Velocidad</b>	<b>Valores</b>					
Amortiguamiento						
Apoyo						
Impulso						
Vuelo						
<b>TOTAL</b>						

**Ficha de observación Técnica del salto largo**

Iniciación deportiva	VALORACIÓN					TOTAL
	Cualitativa	4	3	2	1	
	Cuantitativa	Excelente	Muy bueno	Bueno	Malo	
<b>Técnica del salto largo</b>	<b>Valores</b>					
Carrera						
Batida						
Vuelo						
Caída						
<b>TOTAL</b>						

**Ficha de observación Técnica del lanzamiento de pelota**

<b>Iniciación deportiva</b>	<b>VALORACIÓN</b>					<b>TOTAL</b>
	<b>Cualitativa</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	<b>Cuantitativa</b>	<b>Excelente</b>	<b>Muy bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>	
<b>Técnica del lanzamiento de pelota</b>	<b>Valores</b>					
F. Preparatoria						
F. Desplazamiento						
F. Acción final						
<b>TOTAL</b>						



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B), o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	

#### Observaciones generales

---



---



---



---

Datos del validador

Firma

MSc. Yanduri Yalama Segundo Vicente  
C.I. 100168468-5



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### INSTRUMENTO DE VALIDACIÓN

**Instrucciones:** En el siguiente formato, indique según la escala excelente (E), bueno (B), o mejorable (M) en cada ítem, de acuerdo con los criterios de validación (coherencia, pertinencia, redacción), si es necesario agregue las observaciones que considere. Al final se deja un espacio para agregar observaciones generales.

Ítem Nro.	Validación			Observación
	Coherencia	Pertinencia	Redacción	
1	X	X	X	
2	X	X	X	
3	X	X	X	

#### Observaciones generales

---



---



---

Datos del validador

MSc. Susni Velasco Washington Fabian

Firma

*Anexo N° 9: Fotografías*









