



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
MENCIÓN
CULTURA FÍSICA**

TESIS DE GRADO

TEMA:

**“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN
DEPORTIVA DE MINI-FUTBOL Y MINI- BÁSQUET PARA LOS
NIÑ@S DE 8-12 AÑOS DEL BARRIO NIAGARA MIRADOR,
CANTÓN LATACUNGA AÑO 2007”**

Tesis presentada previo a la obtención del Título de Licenciado en ciencias de la educación mención Cultura Física.

Autores:

**Cevallos López Héctor Rolando
Lemus Espinel Jorge Eduardo
Segovia Ochoa Lenin Leonardo**

Director:

Vizcaíno Cárdenas Gloria Susana Msc.

**LATACUNGA - ECUADOR
ENERO-2010**

AUTORIA

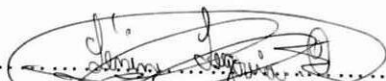
Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación **“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE MINI-FUTBOL Y MINI- BÁSQUET PARA LOS NIÑ@S DE 8-12 AÑOS DEL BARRIO NIAGARA MIRADOR, CANTÓN LATACUNGA AÑO 2007”**, son de exclusiva responsabilidad de los autores.



.....
Cevallos López Héctor Rolando
050256980-9



.....
Lemus Espínel Jorge Eduardo
050242594-5



.....
Segovía Ochoa Lenin Leonardo
050221102-2

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE MINI-FUTBOL Y MINI- BÁSQUET PARA LOS NIÑ@S DE 8-12 AÑOS DEL BARRIO NIAGARA MIRADOR, CANTÓN LATACUNGA AÑO 2007”, de Cevallos López Héctor Rolando, Lemus Espinel Jorge Eduardo, Segovia Ochoa Lenin Leonardo, postulantes de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga abril 2009

El Director

.....

Vizcaíno Cárdenas Gloria Susana Msc.



UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS, HUMANISTICAS Y DEL HOMBRE

Latacunga – Ecuador

APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y del Hombre; por cuanto, los

postulantes:..... CEVALLOS JOSE VICTOR ROLANDO -
..... SEGURA OCHOA LENIR LEONARDO.....

con el titulo de tesis:..... "DISEÑO Y APLICACION DE UN PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA DE MINI-FUTBOL Y MINI-BASQUET PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 8-12 AÑOS DEL BARRIO NIPOARA MIRADOR, CANTON LATACUNGA AÑO 2007".....

han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los meritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga.....2009

Para constancia firman:

.....

Nombres de Miembro de Tribunal

PRESIDENTE

.....

Nombres de Miembro de Tribunal

PROFESIONAL EXTERNO

.....

Nombres Miembro de Tribunal

MIEMBRO

.....

Nombres Miembro de Tribunal

DEPOSITOR

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a los destacados maestros que analizaron nuestro trabajo: De forma muy especial a Msc. Gloria Vizcaíno, Dr. Geovanny Rojas; por sabernos guiar paso a paso hasta lograr la conclusión de este trabajo; Dr. Luis López, Lic. José Bravo, Lic. Antonio Páez; en general, quienes supieron juzgar, criticar de forma positiva cada una de las partes de esta obra, encaminando de manera fundamental a la realidad con la que tratamos el contenido de esta obra.

A todas esas personas habitantes del barrio donde desarrollamos la parte práctica de la tesis, en particular a todos los niñ@s quienes concurrieron a nuestro llamado para que practiquen deporte.

Consignamos nuestras gratitudes a la noble institución, en donde supieron formarnos de manera positiva, llenos de humanismo, lucha y entrega hacia la educación digna a favor de todas las personas que buscan un cambio verdadero dentro de nuestra sociedad

Cevallos López Héctor Rolando

Lemus Espinel Jorge Eduardo

Segovia Ochoa Lénin Leonardo

Con mucha reverencia consagramos este Trabajo a:

A nuestras familias por saber tener paciencia, al no sofocarse con todas nuestras adversidades, por saber levantarnos cuando nos hemos caído, quienes han querido y nos han apoyado para ser gestores de esperanza de un mañana mejor.

Los profesores de la distinguida Universidad Técnica de Cotopaxi, formadores y forjadores de nuevos entes profesionales para la patria y el mundo.

A todas las personas que practican cualquier actividad deportiva, alcanzando una fructífera salud, el éxito personal y saber formar una sociedad donde existan oportunidades iguales para todas las personas.

RESUMEN

Con el programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini básquet se logró cubrir las necesidades del barrio Niágara El Mirador con relación al tema, a la vez se desarrolló las cualidades físicas en los niños de uno de los sectores alejados de la ciudad, contribuyendo al crecimiento de los niños y se generó su inclinación a un deporte específico, “ojala” se logre seguir insistiendo y crear escuelas de formación deportiva que sean permanentes, para que no se quede solo en iniciación, sino que, lleguen a elegir un deporte y puedan ejercerlo como una profesión.

Lo propuesto se ha cumplido gracias a una planificación acertada, a el método Deductivo Inductivo y al método Analítico Sintético que se utilizaron en el proceso: ya que gracias a estos métodos se ha podido observar inicialmente el desempeño de los niños, y corregir problemas encontrados durante todo el largo proceso (anotados en las fichas de observación que fueron de gran ayuda); con tranquilidad y mucha paciencia, para que al final el desarrollo sea notable.

Con el presente programa de estudio se ha logrado tomar conciencia de las autoridades: se logró la colaboración, la unión, la solidaridad entre moradores del barrio, autoridades y los que son más importantes “los niños”; se alcanzó a conocer valores y se desarrolló las cualidades físicas como la velocidad, agilidad, resistencia, fuerza (VARF)

Inclinación

Permanentes

Profesión

SUMMARY

With the sport initiation program mini football and mini basketball got to cover the needs from Niagara Mirador town related to theme, moreover, we could develop the physical qualities in the children form sector so, it is outside the city and this manner to contributed at growth of children and this generated his/her inclination to a specific sport we hope to get following insist or create sport training school which will be permanent and so, It doesn't stay only projects by construct they get to choose a sport, and develop as a profession

The proposal has fulfilled in a total cuay thanks to a right planning, Deductive_ inductive method and analytical synthetic method used in the process so that thanks to them we could see the fulfillment from children at beginning and then correct the found problems during all the process (we wrote down in the observations index card and they were of great help for us)

With a lot of patience and tranquility in order to get good results.

With the present program of study has gotten take consciousness in the authorities got collaboration, joining the solidarity among tow's people, authorities, and the most important "children";

We could know valves and developed the physical qualities such: speed, agility, resistency, force (SARF)

Inclination

Permanent

Profession

INTRODUCCIÓN

El diseño y aplicación de un programa de iniciación deportiva en los sectores alejados de la ciudad, con respecto a cualquier deporte es de suma y trascendental importancia ya que ayuda a mantener una relación con los barrios que son marginados en el ámbito deportivo, desarrollar el interés por un deporte y si los programas son permanentes mucho mejor ya que se puede escoger u optar por un solo deporte que más tarde les servirá una disciplina como una profesión, ya que en el momento los únicos programas existentes en la ciudad son los dictados por personas que son parte de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

Gracias a los contenidos teóricos, como que es iniciación, que enseñar, como enseñar y cuando enseñar, que se utilizan en el programa de iniciación deportiva se logra estructurar el proceso, para saber escoger los principales problemas que agobian a las autoridades del barrio así que la falta de colaboración de gobiernos municipales y provinciales, entre vecinos; y problemas de tiempo, nutrición, ocupaciones que tienen los niños se parte cubriendo estas fallas por medio de los componentes y características que contiene el programa, para así obtener resultados esperados tal que se desarrollo las cualidades físicas como: la velocidad, la fuerza, la resistencia, la agilidad, los fundamentos.

Establecer y aplicar un programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini-básquet en los niños de 8 a 12 años del barrio Niágara Mirador del cantón Latacunga, para desarrollar sus capacidades físicas.

Analizar los contenidos teóricos que deben formar parte de un programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini-básquet para el barrio Niágara Mirador.

Verificar cuales son los principales problemas y limitaciones que han tenido las autoridades del barrio Niágara Mirador para el desarrollo de las disciplinas de mini-fútbol y mini-básquet en los niños del sector.

Determinar las características y componentes que contiene el programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini-básquet para los niños.

Establecer los principales resultados obtenidos de la aplicación.

Los investigadores al realizar el análisis crítico es necesario plantear preguntas directrices que orientan el desarrollo de la investigación y son las siguientes.

Cuáles son los contenidos teóricos que deben formar parte de un programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini-básquet para el barrio Niágara Mirador

Cuáles son los principales problemas y limitaciones que han tenido las autoridades del barrio Niágara Mirador para el desarrollo de las disciplinas de mini-fútbol y mini básquet en los niños del sector

Qué características y componentes debe contener el programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini básquet en los niños

Que resultados permitiría obtener la aplicación de un programa de iniciación deportiva

El programa de iniciación deportiva tiene un enfoque propiamente como iniciación deportiva y como un enfoque educativo, ya que se trabaja con treinta y tres niñ@s, con una investigación totalmente de campo, métodos adecuados así que el método Deductivo Inductivo, el Método Analítico-Sintético, para llegar a obtener datos se lo hace a través de las encuestas y entrevistas; y mediante fichas técnicas de observación se pudo elaborar el programa y su estructura.

Dilucidamos en el primer capítulo:

Antecedentes, categorización fundamental, marco Teórico, Definición de iniciación deportiva, Definición de Deporte, Características Básicas de un Deporte, Definición de Deporte Infantil, Definición de mini-fútbol, Definición de mini-básquet, La edad apropiada para el aprendizaje deportivo, Finalidades de las Unidades de Iniciación Deportiva (UNIDEP), Distintas tendencias, Características básicas del deporte en un programa de iniciación deportiva, El proceso de iniciación deportiva, Adaptación al esfuerzo físico en los niñ@s, Los beneficios de la actividad física, Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar, Elementos del proceso enseñanza aprendizaje, capacidades físicas a obtenerse luego de un programa de iniciación deportiva, reglamentación básica.

El segundo capítulo consta el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la investigación de las encuestas, entrevistas y observaciones realizadas a padres de familia, moradores y niñ@s del barrio Niágara Mirador.

El tercer capítulo consta de los Resultados generales de la aplicación de la Propuesta.

	PAGINA
Aval del director de tesis.....	I
Aprobación del Tribunal de Grado.....	
Agradecimiento.....	III
Dedicatoria.....	IV
Resumen.....	V
Abstract.....	VI
Introducción.....	VII
Índice.....	X
Capítulo 1	
Antecedentes.....	1
Categorización Fundamental.....	5
Marco Teórico.....	6
Definición de Iniciación Deportiva.....	8
Definición de Deporte.....	10
Definición de Mini básquet.....	12
Finalidades de las Unidades de Iniciación Deportiva.....	18
Distintas tendencias.....	20
Características Básicas del Deporte en un programa de Iniciación Deportiva..	22
El Proceso de Iniciación Deportiva.....	22
Beneficios de la Actividad Física.....	25
Preparación Física.....	29
Preparación Técnica.....	30
Preparación mental.....	33
Proceso Enseñanza Aprendizaje.....	36
Capacidades Físicas a obtenerse luego de un programa de Iniciación deportiva.....	39
Reglamentación Básica.....	49
 CAPITULO 2	
Diseño de Propuesta	
Breve Caracterización de la Institución objeto de estudio.....	51
Análisis e interpretación de Resultados de la Investigación de Campo.....	55
Diseño de la Propuesta.....	60
Objetivos.....	62
Programa de iniciación deportiva.....	63

CAPITULO 3

Validación de la propuesta	
Plan Operativo de la propuesta de mini básquet.....	77
Plan Operativo de la propuesta de mini fútbol.....	79
Resultados generales de la aplicación de la propuesta.....	82
Conclusiones y Recomendaciones.....	83
Bibliografía.....	88

ANEXOS

Anexo 1.....	89
Anexo 2.....	92
Anexo 3.....	93
Anexo 4.....	94
Anexo 5.....	95
Anexo 6.....	96
Anexo 7.....	97
Anexo 8.....	98
Anexo 9.....	98
Anexo 10.....	100
Anexo 11.....	101
Anexo 12.....	102
Anexo 13.....	103
Anexo 14.....	104
Anexo 15.....	106
Anexo 16.....	110
Anexo 17.....	115

CAPITULO I

FUNDAMENTACIÓN TEORICA

ANTECEDENTES

El Programa de Iniciación Deportiva nació por una idea del señor Julio Grondona en Argentina con directivas muy claras, que luego se acoplaron a otros deportes como por ejemplo el básquet cuyo objetivo central es la de formar niños capacitados, primero para enfrentar con entereza la dura batalla que representa la vida diaria y luego, en la medida de lo posible, formar jugadores de fútbol, de básquet o de otros deportes.

De acuerdo a las experiencia allá por el año 1979, en adelante y haberse formado, unas de las primeras escuelas de fútbol infantil, que aparecieron en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Con beneficios útiles para todo profesor idóneo, o deportivo y/o ex-jugador, que trabajen en los clubes de fútbol y que estén interesados en educar a nuestros niños a través del deporte, para que sean hombres sanos, libres, y capaces de interactuar con su medio (Tanto físico como social), siendo agentes de cambio en él.

Más de dos décadas de trabajo incansable y de constante aprendizaje y crecimiento. Porque los dirigentes, los árbitros, los médicos, los formadores técnicos, aprenden haciendo.

Un ejemplo de orden, fajina y docencia que se convirtió en un más que interesante producto de exportación, que poco a poco fue ganando adeptos en distintos lugares del mundo. Simplemente porque se convirtió en el primer gran escalón de lo que luego se vio reflejado en los casi permanentes éxitos a nivel internacional de las selecciones juveniles argentinas. Se empieza la obra desde los cimientos. Y son construidas con una solidez pétreo

Se considera que el deporte, es un medio de educación y no un fin en sí mismo, por lo tanto, no podemos desconocer todos los aportes de las Ciencias de la Educación a la enseñanza del deporte. También reconocemos que el entrenamiento deportivo nos brinda una ayuda importantísima en cuanto a que es a través de sus canales que debemos encarar el proceso de Aprendizaje Deportivo.

En la actualidad, una situación paradójica en lo que al deporte se refiere. Por un lado, desde el punto de vista social, el deporte constituye un fenómeno cultural universal que lo define, probablemente, como la más importante actividad física humana.

Ahora bien, para obtener beneficios de ellos, debemos hacer un planteamiento metodológico que se aleje del modelo tradicional del deporte de competición. El objetivo es reflexionar sobre distintos aspectos relacionados con la enseñanza de los deportes colectivos en edad escolar y proponer unas pautas metodológicas para la orientación del mini-fútbol y del mini-básquet en especial y el adecuado

tratamiento de los mismos en la iniciación deportiva dentro de la Educación Física.

El fin del nacimiento de los deportes infantiles es proponer las herramientas necesarias para el diseño de la iniciación deportiva en los deportes colectivos de participación simultánea y en espacio compartido. Así mismo se ejemplificará una situación práctica con sus actividades tipo de enseñanza / aprendizaje, dentro del fútbol y básquet a nivel infantil. Además se intenta difundir e informar sobre el porque de los fundamentos con respecto al tema del deporte infantil en General: Fútbol y básquet infantil en particular

De ahí que se a conseguido dar un concepto lógico de que en la edad infantil un mundo donde los goles o los cestos y los triunfos son lo menos importante. Donde la prioridad absoluta la tienen la formación, la salud y el respeto por el compañero y el adversario. Un mundo donde la palabra discriminación está prohibida. Un mundo casi ideal, donde es más importante el premio Juego Limpio ("Fair Play") que la obtención de un resultado y hasta de un título. El chico ingresa a la división menor y se lo trata como una joya a la que hay que moldear de manera permanente. Ese es el objetivo. Allí se vuelcan los mejores esfuerzos.

El Fútbol Infantil de la Asociación de Futbol Argentino (AFA), de seguro es la respuesta más apropiada a los fantasmas del alcohol, la droga, la desocupación y sus inexorables aliados: la desidia, las malas compañías, la violencia, la intolerancia.

Esa es la síntesis del fútbol y básquet Infantil y la filosofía en que se sustenta. Sabiamente una vez se dijo, "Una escuela que abre, es una cárcel que cierra". Y esa es la meta fijada por los interesados a formar deportivamente a niñ@s: mantener abierta y agrandar de manera permanente esta gran escuela de vida que

son los deportes infantiles. Un desafío. Un compromiso de honor para el que se renueva a diario la voluntad, el trabajo y la inteligencia los 365 días del año.

CATEGORIZACIÓN FUNDAMENTAL

DEPORTES INFANTILES



Los deportes infantiles o en la edad escolar son los que nos ayudan a mejorar en aspectos, tanto físicos (mejorar la forma), deportivos (aprender y mejorar las aptitudes y destrezas de cada deporte) y también psicológicos: aprender a cooperar y competir con deportividad, a respetar a los demás y a las reglas del juego, entablar nuevas amistades y sobretodo, divertirse

MINI → FUTBOL
→ BASQUET

REGLAMENTACION

INICIACIÓN DEPORTIVA

Es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma específica.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

1. El deporte debemos entenderlo como un juego. Al principio eran juegos simples y han ido evolucionando hasta llegar a convertirse en deportes.
2. Tiene que haber una situación motriz que implique ejercicio físico y que tenga una motricidad más compleja que lo que hacemos diariamente (andar).
3. Competitivo. Un deporte fuera de la competición no sería un deporte. Debe de superarse una meta o a un adversario. Este es uno de los puntos por lo que no aparece en primaria
4. Reglado. Las reglas son codificadas y estandarizadas
5. Institucionalizado. El deporte está regido por instituciones (federaciones, etc.).

Finalidades de las Unidades de Iniciación Deportiva (UNIDEP)

- Aumento del número de participantes del deporte de base
- Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas
- Perfeccionamiento y progreso en la ejecución
- Disposición para el rendimiento
- Favorecer la socialización
- Lograr la emancipación y autonomía
- Orientación y adaptación deportiva
- Opcionalidad-especialización

DISTINTAS TENDENCIAS

Dentro de las tendencias actuales que han analizado el proceso de iniciación deportiva, existe un variado mosaico de opiniones que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la especialización en un deporte

Aunque en principio pueda parecer gratuito aludir a esta vinculación, los importantes intereses de todo tipo y procedencia que convergen en el mundo del deporte no siempre son coincidentes con los del deportista, ya sea niño o niña, adolescente, hombre o mujer, hasta el punto de que con cierta frecuencia para satisfacer aquellos se sacrifican estos últimos. A este hecho no es ajeno el campo de la iniciación deportiva, cuando, por poner un ejemplo, desde determinadas instancias entrenadores, familiares, clubes... se inicia en la práctica deportiva a un niño o a una niña en una edad temprana y se fuerza el ritmo del proceso de aprendizaje deportivo y del desarrollo de su condición biológica, con el propósito de que alcance cuanto antes altos rendimientos, lo que anticipará el usufructo de los beneficios correspondientes que puedan tener lugar con el pretendido éxito deportivo, sean del tipo que sean.

El proceso de enseñanza de los deportes comienza, para cada niño, en el momento en que decide jugar un deporte determinado, no importa si más o menos influenciado por el medio en que vive (sin reglas). Con esta definición tomamos distancia de aquella creencia de hace algunas décadas atrás, que se sostenía, de que los niños no deben jugar deportes sino juegos infantiles, como algunas corrientes de la psicomotricidad.

La primera posición se equivoca al suponer que todo es deporte y que los niños son adultos en miniatura, la segunda idealiza los juegos infantiles imaginando que se organizan independientemente de la cultura en que los niños viven.

Si en tiempos pasados, padres o abuelos practicaban los juegos infantiles, no tenían que ver con los deportes, ello obedecía únicamente a que éstos últimos no formaban parte de la vida cotidiana, pero actualmente las prácticas deportivas se han extendido a toda la sociedad y los medios de comunicación los ponen constantemente al alcance de todos. Los juegos infantiles están regidos estructuralmente por el deseo de ser como los adultos; por ende, al reemplazar las prácticas de los adultos han cambiado también los motivos de juego de los niños.

Todo esto para decir que los niños pueden practicar deportes a cualquier edad, a condición de que se los deje jugar, efectivamente como ellos quieran y puedan, sin ser oportunistas y aprovecharlos, para iniciarlos deportivamente; en adelante se dirá que "jugar deportes" para referirnos a la relación propia de los niños respecto de ellos y practicar deportes para aludir al vínculo que los adolescentes y jóvenes establecen con ellos: es preciso interpretar el deseo de los niños de jugar al mini-fútbol y mini-básquetbol con las claves de su lenguaje y no con las reglas del juego: cuando los niños dicen jugar quieren decir exactamente eso, jugar. Pero en ocasiones es necesario inmiscuir a los juegos ya con las reglas determinadas para que los niños se adapten suavemente y no de una forma rústica y complicada.

Según Blázquez, D (1986: Pág. 35) añade sobre la iniciación deportiva que: "Desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va hasta llegar al evolucionando progresivamente del dominio de cada especialidad".

En este caso el autor no hace referencia al momento en el cual el niño@ toma el contacto con el deporte donde los intereses y motivaciones juegan un papel importante y sólo centra su atención en los fundamentos pedagógicos, las características del niño@ y los fines a conseguir, así como la evolución en el aprendizaje hasta llegar al dominio de una especialidad.

De ahí que se debe partir con la investigación para dar un cambio o dar vuelta a el dogma de la gente que piensa que un niño@ no puede practicar algún deporte con reglas, a nivel colectivo e individual, mediante métodos y técnicas que se adecuarán a las características o edades que tiene el ser humano.

Definición de iniciación deportiva.

Es el proceso que comprende el aprendizaje inicial de un deporte o varios deportes de una forma especifican.

Es por ello que al hablar de iniciación deportiva se ubica su relación al concepto de escuela, lugar donde realmente a través de la Educación Física se introducen los deportes.

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte. Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva. Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación

deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

Según Antón (1990 Pág. 21), manifiesta que "el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder.

Vista este punto, se centra el estudio en el análisis de aquellos trabajos que abordan el deporte desde la óptica de la enseñanza y el aprendizaje durante las primeras etapas de formación, en edades comprendidas entre los 8 y 12 años aproximadamente, tanto en el ámbito de la educación como en el entrenamiento y rendimiento deportivo.

En este proceso de enseñanza-aprendizaje, el alumno debe evolucionar por una serie de etapas en las cuales va a ir aprendiendo y desarrollando diversos contenidos (físicos, técnicos, tácticos o psicológicos) adaptados tanto a sus características biológicas como psicológicas. Así, podrá ir progresando en su deporte de una manera racional y pedagógica, y se evitará una posible especialización temprana.

Álvarez del Villar (1987 Pág. 677) apunta que "la iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior".

De acuerdo con el autor mencionado anteriormente se dirá que la iniciación se debe enseñar de buena manera antes de la llegada de la pubertad, para luego poder obtener resultados excelentes u óptimos.

Definición de Deporte

Entendemos por deporte el conjunto de situaciones motrices codificadas, cuyas formas competitivas han sido institucionalizadas, explícitamente significadas como deporte por el conjunto de las representaciones sociales.

Características Básicas de un Deporte

1. El deporte debemos entenderlo como un juego. Al principio eran juegos simples y han ido evolucionando hasta llegar a convertirse en deportes.

2. Tiene que haber una situación motriz que implique ejercicio físico y que tenga una motricidad más compleja que lo que hacemos diariamente (andar).

3. Competitivo. Un deporte fuera de la competición no sería un deporte. Debe de superarse una meta o a un adversario. Este es uno de los puntos por lo que no aparece en primaria

4. Reglado. Las reglas son codificadas y estandarizadas

Definición de Deporte Infantil

Los deportes infantiles o en la edad escolar son los que nos ayudan a mejorar en aspectos, tanto físicos (mejorar la forma), deportivos (aprender y mejorar las aptitudes y destrezas de cada deporte) y también psicológicos: aprender a cooperar y competir con deportividad, a respetar a los demás y a las reglas del juego, entablar nuevas amistades y sobretodo, divertirse, porque si los niños no se lo pasan bien, abandonan.

Definición de mini-fútbol

El mini-fútbol es un juego ideal para iniciar a los niños jugadores en el fútbol. Éste les permite adquirir un conjunto de experiencias y de situaciones de juego variadas de acuerdo con sus posibilidades y que los prepara para posteriormente jugar mejor en el fútbol 11.

Actualmente se sabe que cuando se inicia la enseñanza de un juego deportivo colectivo con niños, como es el caso del mini-fútbol, nunca debemos hacerlo a través del juego formal (11 x 11) tal y como lo conocemos.

Debemos enseñar el hijo del fútbol a través de formas adaptadas a las características físicas, psíquicas y de comportamiento de los niños.

Definición de mini-básquet.

Mini-Baloncesto es un juego para niños. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hace que los niños jueguen un juego que no es conveniente para su desarrollo físico y mental, pero cambia el juego de adultos para acomodarlos a ellos.

El objetivo del Mini-Baloncesto es de proporcionar oportunidades para los niños de todas las habilidades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con entusiasmo.

La edad apropiada para el aprendizaje deportivo

Etapa de 8 a 12 años.

Uno de los interrogantes que suelen surgir en torno al tema de la iniciación deportiva, y que con frecuencia da lugar a debates polémicos, es el que alude a la edad a la que conviene empezar la práctica deportiva. Desde mi punto de vista, la causa principal de tales polémicas suele estar en la diferencia de perspectivas desde las que se trata de dar una misma respuesta a dicha cuestión, o bien en el carácter absoluto que trata de darse a la respuesta correspondiente.

Esta etapa, en la que se organiza el mini-fútbol y el mini-básquet, ha sido señalada como la edad de oro del aprendizaje motor e indicada, en contra de él, como de iniciación deportiva general y multilateral. Estas indicaciones provienen de experiencias de enseñanza deportiva realizadas en los países del Este antes de la

caída del Muro de Berlín (1991), o en Cuba en la misma época, en las llamadas Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE).

Hechas las precisiones anteriores, de carácter conceptual y teleológico, sobre la idea de iniciación deportiva que se contempla aquí, y sobre su sentido y finalidad procede ahora exponer las opiniones de algunos autores que han tratado el tema de la edad en que se puede comenzar el aprendizaje deportivo, desde el punto de vista de los condicionantes cognitivo-motores y socio afectivos.

Para Luis Miguel Ruiz Pérez (1994 Pág.175), a partir de los seis años comienza un periodo apropiado para los aprendizajes prácticos gracias a la maduración del neocórtex, a las experiencias motrices que ya tienen niños y niñas, y a la motivación que manifiestan por aprender. Según este autor, durante los primeros años de esta fase, resalta la gran riqueza de conductas motrices desplegadas, el control motor que poseen unos y otras, y el aumento progresivo de su precisión en los movimientos realizados, en los que se da ya un gran control visual.

Dicho autor, señala la importancia que lo cognoscitivo adquiere en los aprendizajes motores infantiles, por lo que puede considerarse como el inicio de un periodo de gestión cognoscitiva de los aprendizajes. Así pues, según Ruiz Pérez, a partir de los seis años de edad puede empezar a tener lugar el aprendizaje de las técnicas corporales y el niño comienza a estar capacitado para recibir parte del patrimonio socio-técnico adulto.

En el Ecuador, este concepto de multilateralidad llevó, hacia la segunda mitad de los ochenta y primera de los noventa, a sostener que, en este período, los chic@s debían practicar la mayor cantidad de deportes posible, si bien de un modo global

y general; pero el cantón no cuenta con instalaciones multideportivas suficientes peor aún así el barrio. Lo cual conlleva a que los padres no se centren en un solo deporte y vivan manipulando a sus hijos a que estén trasladándose de un deporte a otro y dedicarse a fomentar una sola disciplina.

La imaginación puede ayudar a pensar una propuesta deportiva multilateral en las instalaciones con que se cuente; sin embargo, la tradición en la formación deportiva y la consecuente forma de ofertarla de las escuelas, por especialidades, probablemente conspire contra ella. En distintas instituciones deportivas e incluso escolares, los propios niñ@s han reclamado mayor especificidad en la enseñanza: es cierto que ese pedido puede responder a una identificación con el deseo de los padres pero no es menos cierto el valor que esta identificación tiene en las edades tempranas.

Esta experiencia nos ha llevado a organizar propuestas centradas en la práctica de un deporte, por caso el básquetbol, en las que, no obstante, con cierta frecuencia inserto otros deportes con carácter recreativo; en una cancha de básquetbol se puede jugar fútbol reducido, mini-básquet y una larga lista de juegos que contribuyen a ampliar el universo lúdico, táctico y motriz de los chicos.

Es de importancia considerar los contenidos principales de esta etapa continúan siendo los juegos, aunque incluyendo más juegos deportivos, o con base en los dos deportes, los cuales especifican los comportamientos lúdicos hacia códigos reglamentarios más precisos; también el objetivo principal sigue siendo dotar a los niñ@s de las más ricas, amplias y variadas experiencias en la resolución de situaciones motrices, si bien éstas, en esta etapa, se refieren más estrechamente al mini-fútbol y al mini-básquetbol.

No obstante, se conserva la movilidad de las reglas y la globalidad de las técnicas de movimiento, evitando las estereotipias rígidas que suele producir la enseñanza tradicional.

Si, por un momento, se deja de lado la rutinaria enseñanza de las técnicas para pensar en la lógica del juego, se ve inmediatamente que el mini-fútbol y el mini-básquetbol admite infinitas maneras de lanzar o patear, de pasar, de driblar, que no autoriza una única manera de realizar el doble ritmo sino muchas, que cada situación permite distintas soluciones. Esto no significa cuestionar técnicas que han probado largamente su eficacia pero significa, en cambio, cuestionar su enseñanza apresurada y estereotipada, rígida, que no considera los encadenamientos que el juego requiere ni pone en juego la inteligencia táctica.

Se sostiene además, que puede enseñarse de esta manera aún si se participa en ligas de mini-fútbol o de mini-básquetbol, en las cuales los jugadores no pueden adaptar las reglas a sus posibilidades. Más allá de los problemas que presenta, entrenadores y dirigentes pueden adoptar una posición diferente respecto de él con sólo esforzarse para que todos los chicos puedan competir, y no sólo los más hábiles, considerar la competencia como un momento de la enseñanza, disponerse a perder ahora para ganar más tarde. Mantenemos, incluso, que la organización del fútbol y el mini-básquetbol puede ponerse al servicio de la enseñanza, a condición de asumir una actitud verdaderamente crítica en relación con él y con nuestras propias actitudes.

Según la Lic. Adriana Dávila, (2001, Pág. 43) muchos entrenadores tienden a creer que la presión que el mini-fútbol y el mini-básquetbol ejerce sobre los aprendizajes infantiles puede aliviarse con sólo no llevar el tanteador en los partidos. Pero ésta es una mirada apenas superficial, que no advierte el verdadero

problema tal como he tratado de reflejarlo aquí. No son los resultados los que exacerban la competitividad en el mini-fútbol o el mini-básquetbol; es más, utilizados con criterio pedagógico, los resultados pueden constituir un parámetro de evaluación interesante. En algunas experiencias con mini-futbolistas y mini-basquetbolistas se han registrado los resultados para plantear a los chic@s objetivos concretos, para motivarlos: por ejemplo, convertir un aro más y permitir uno menos en el próximo encuentro con el equipo con el que se había perdido por 30 puntos o haber perdido por dos goles y motivar a que el próximo solo perderán por un gol y luego empatar; de este modo, los resultados se relativizan: se puede ganar al perder y perder al ganar.

De acuerdo con lo mencionado se acota que a los chic@s, como a cualquiera de nosotros, les gustaría ganar sin esmerarse, atacar sin esforzarse para recuperar la pelota; cuando pierden, suelen excusarse de muchas maneras: culpando a los jueces, al mal tiempo, a que “faltó Ramón”, a que se resbalaban, a que ellos eran más grandes; también suelen dejar de jugar para protestar los fallos, acusar faltas que no han recibido, quejarse de que no les pasan la pelota sin hacer lo necesario para recibirla, no ayudar a sus compañeros.

Por otra parte, no se propone envolver a los chic@s en algodones; creo que deben aprender a evaluar sus actuaciones con objetividad; pero la posición de los entrenadores frente a la victoria y la derrota, a la competición, a la enseñanza y a los niñ@s, resulta crucial para que todo esto sea posible. Apartar a los chic@s de la lógica victoria / derrota para introducirlos en la lógica de la construcción de aprendizajes significativos requiere que los entrenadores se aparten también y se sitúen en la lógica de la enseñanza, que incluye enseñar a querer ganar y a aceptar perder; preparar para vivir en un mundo competitivo no quiere decir preparar para ganar a cualquier precio sino enseñar a ganar y a perder dentro de las reglas, lícita y lealmente.

Se trata de analizar con los niños cada situación y colocarla en la perspectiva de la enseñanza; las fallas, los errores, cuando se los analiza en lugar de criticarlos o castigarlos, pueden constituir un incentivo poderoso para aprender y entrenar. Enseñar el mini-fútbol y el mini-básquetbol en esta etapa implica enseñar todo esto articulándolo en la enseñanza de la lógica del juego, porque un buen jugador de fútbol o de básquetbol necesita conocer todos los aspectos del juego y no sólo algunos, comprender el juego en su totalidad y en cada una de las situaciones que plantea, saber tomar las decisiones adecuadas, articular su acción individual en el objetivo grupal, dominarse a sí mismo.

En esta enseñanza del mini-fútbol y el mini-básquetbol como totalidad, como juego, los fundamentos técnicos constituyen elementos de la lógica interna que deben aprenderse en relación con las situaciones que contribuyen a resolver y con el encadenamiento de situaciones que el juego implica, porque ninguna acción se presenta aislada del juego en el juego; por el contrario, todas se conectan unas con otras, tanto las acciones parciales. la acción de saltar al rebote se encadena con la del bloqueo previo y la del pase posterior; la acción de pasar con la de correr, cortar, bloquear o defender; la de lanzar o patear con la previa de fintear y la posterior de cargar al rebote o marcar, etc. Como las grandes fases del ataque, la defensa y la transición de una a otra. Todas y cada una de estas acciones implican decisiones, que deben tomarse, en centésimas de segundo, en relación con otras decisiones propias, de los oponentes, de los compañeros, con las circunstancias del juego, con los planes trazados.

La institucionalización de la regla que caracteriza al mini-fútbol y al mini-básquetbol apresura la enseñanza de los fundamentos técnicos en detrimento de la enseñanza de todas estas relaciones, cuya construcción por parte de los niños y jóvenes requiere un tiempo que el mini-fútbol y el mini-básquetbol acorta sensiblemente. Es cierto que esta forma de enseñar es más lenta que la tradicional pero, en contrapartida, el aprendizaje que promueve es incomparablemente más

sólido. También es cierto que esta forma de enseñar no se traduce en victorias inmediatas, aunque la experiencia señala que, al cabo del tiempo, asegura mejores rendimientos; lo cual plantea la necesidad de optar entre la producción de campeoncitos de 11 ó 12 años y la construcción de deportistas adultos, inteligentes, sujetos de sí mismos, capaces de decidir las acciones apropiadas en todas las instancias del juego.

Finalidades de las Unidades de Iniciación Deportiva (UNIDEP)

Aumento del número de participantes del deporte de base: permitir que el tamaño de la base deportiva (activa) de la población se incremente, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

Ampliación del acervo motor de habilidades motrices deportivas: el deporte permite y pretende que los niños que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes.

Perfeccionamiento y progreso en la ejecución: las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

Disposición para el rendimiento: la idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

Favorecer la socialización: cooperación-integración: la cooperación es una de las principales características del trabajo en grupo. Los participantes se aúnan en la consecución de algo que es de interés común. La libertad (opcionalidad) que plantea el deporte educativo estimula y desarrolla la entrega individual para la consecución de una meta colectiva. La integración se produce cuando el niñ@ es plenamente participe y favorecedor de la dinámica del grupo. Favorecer la dinámica significa, ya no sólo participar del grupo, sino también actuar como impulsor de la dinámica del equipo. Actuando como protagonista voluntario, comprometido y promoviendo el espíritu solidario.

Lograr la emancipación y autonomía: la emancipación supone salir de la sujeción en la que esta habitualmente el niñ@; obviamente, el último valor que encierra la autonomía es la independencia. El niñ@ se desenvuelve por sí mismo con gran madurez. Las situaciones que genera la práctica deportiva exigen y fomenta esta capacidad; en múltiples ocasiones observamos como los niñ@s funcionan o se esfuerzan en independizarse de padres y entrenadores para desenvolverse con absoluta independencia. La familiarización con el entorno, el dominio de los contenidos del deporte facilita en buena medida esta facultad. Y más aún del permanente desafío de tomar decisiones para resolver problemas que se presentan, tanto en forma individual como colectiva.

Orientación y adaptación deportiva: la práctica deportiva desarrollada en el marco de las UNIDEP pretende, en cuanto a la orientación deportiva se refiere, por un lado orientar a los practicantes hacia la práctica más adecuada a sus características, con el objeto de obtener una recíproca satisfacción (a nivel personal y en cuanto a rendimiento grupal o institucional) y además, proporcionar un conocimiento deportivo profundo con consecuencias favorables en los hábitos de adulto.

Opcionalidad-especialización: la necesidad y satisfacción de encontrar posibilidades de elección entre diversas actividades deportivas (bien sucesivamente, bien simultáneamente) deben ser ofrecidas por las UNIDEP. Este objetivo es a menudo incumplido por las asociaciones deportivas al no ofrecer más que una sola práctica impidiendo el derecho a la diversidad y el respeto a la pluralidad.

Distintas tendencias

Dentro de las tendencias actuales que han analizado el proceso de iniciación deportiva, existe un variado mosaico de opiniones. En líneas generales, dichas tendencias se mueven en un "continuum" que va desde promover una educación física genérica y previa al contacto con el deporte, hasta la postura opuesta, es decir, la defensa de una especialización deportiva específica, pasando por una postura escogida que se situaría en postular una práctica polideportiva generalizada.

¿A qué tipo de Deporte nos referimos?

Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

- a) El mini-fútbol y mini-básquet recreativo.- Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- b) El mini-fútbol y mini-básquet competitivo.- Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.
- c) El mini-fútbol y mini-básquet educativo.- Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- d) El mini-fútbol y mini-básquet salud.- Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

DEL DEPORTE... .. A LA RECREACION

DEL DEPORTE... .. A LA COMPETICION

DEL DEPORTE... .. A LA FORMACION

DEL DEPORTE... .. A LA CALIDAD DE VIDA

La práctica deportiva iniciativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

Para que el deporte contribuya a la formación integral del niño debe tener una serie de características que se irán señalando a lo largo del apartado. A continuación se tratará opiniones al respecto de algunos autores.

Siguiendo a Pintor, (1989 Pág. 56), desde el prisma de la formación, el deporte hay que considerarlo desde dos puntos de vista: uno, "como contenido de la Educación Física que ayuda, junto con el resto de áreas de la educación, a la formación integral de la persona". Otro, como "entidad que debe ser objeto de enseñanza y aprendizaje por sí misma; de ser en sí y por su propia esencia un objeto de logro".

Estos dos puntos de vista interactúan según este autor. También dice que para que la formación deportiva esté bien orientada en la escuela, debe ser considerada no como un proceso destinado a la consecución de máximos rendimientos deportivos, sino como el comienzo temprano de una formación planteada para un futuro rendimiento máximo.

El proceso de iniciación deportiva.

Durante muchos años la iniciación deportiva en los deportes de cooperación / oposición ha desarrollado el interés de muchos especialistas de la Educación Física y el Deporte; aparejado al desarrollo social se incrementa un proceso secular de aceleración y desarrollo de las nuevas generaciones que ha traído como consecuencia la iniciación deportiva cada vez más temprana de niño y jóvenes,

influyendo en la participación deportiva de atletas cada vez más jóvenes en Olimpiadas y Campeonatos Mundiales.

El proceso de iniciación deportiva comprende un enfoque educativo más que de rendimiento, la enseñanza / aprendizaje se realiza desde la óptica instructiva a la educativa, educando los movimientos para intervenir socialmente y luego en cooperación / oposición con aumento progresivo de la motivación, comprensión y sistematización de los contenidos. Este proceso se orienta hacia las siguientes dimensiones.

- a nivel educativo.
- a nivel recreativo.
- y a nivel de rendimiento o élite.

Adaptación al esfuerzo físico en los niñ@s

Como el ejercicio físico realizado en las clases de educación física debe ser saludable y positivo, es evidente que la adaptación de los niñ@s va a ser suficientemente progresiva, adecuada y lógica como para no ir en contra de principios básicos.

La capacidad de adaptación de éstos es buena en los organismos sanos. Saber que están en pleno crecimiento y desarrollo nos debe hacer valorar sobre todo en términos de intensidad y duración las actividades a proponer. Un buen sistema es siempre comenzar con bajas y medianas intensidades para controlar el nivel real de la clase. Los test físicos y motores, la observación diaria y el trabajo por

niveles debe dar buenos resultados a la hora de proponer actividades de carga adaptada a las características individuales.

La capacidad de trabajo (estrechamente ligada al potencial individual y al momento madurativo) y la calidad en el desarrollo del mismo, conforman la base de un proceso que debe culminar en un progresivo aumento del rendimiento de los sistemas estimulados. Objetivo básico en las etapas de máximo esplendor en el desarrollo humano. El funcionamiento orgánico condiciona que la mejora en la respuesta se fundamente en los procesos de adaptación interna que sufre el cuerpo humano, en su sistema vegetativo y de movimiento, a las cargas a las que se les somete.

El maestro debe conocer los procesos de adaptación ante las actividades que propone, así como manejar con fluidez las cargas, las intensidades o la duración y repeticiones de tales propuestas.

En el propósito del docente debe estar como fundamental la idea de favorecer un desarrollo armónico y por tanto equilibrado y suficientemente variado en cuanto a actividades.

La programación de cada curso y de cada ciclo ha de contemplar distintas tareas con diferentes grados de dificultades crecientes que hagan notar al niñ@ su cualificación progresiva. La insistencia en valores cuantitativos de resistencia, de fuerza, de velocidad o flexibilidad, mediante diversas propuestas como juegos, circuitos, ejercicios por parejas, en grupos, actividades deportivas... deben confluir en una imagen positiva de cada niñ@ en cuanto a su mejor capacidad para desempeñar tareas motrices. Ese grado de control y seguridad observado por el niñ@, debe ser un índice fiable para el maestro de que en su clase se produce progreso y por tanto aprendizaje.

Los beneficios de la actividad física

Empezando por una serie de beneficios fisiológicos en el ámbito cardiovascular y respiratorio: mejora el rendimiento del corazón (disminución de la frecuencia cardíaca), aumenta la capacidad respiratoria y disminuye la frecuencia respiratoria. En el aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos), la actividad física refuerza los ligamentos, los tendones y las articulaciones; y mantiene y mejora el tono muscular (grado de tensión de un músculo en reposo) y la fuerza muscular. Además, facilita el tránsito intestinal.

Por otro lado sabemos que desde un punto de vista afectivo y social, la práctica de ejercicio físico, sobre todo en las edades más tempranas de la vida, es una realidad inherente al ser humano, el niño se mueve por naturaleza. Y cuando el niño empieza a tener esa autonomía que sabemos que le permite quedar con los amigos, es una buena excusa para iniciarse en la vida en sociedad. Permite hacer nuevos amigos y sirve para reunirse. En general, facilita las relaciones sociales basadas en intereses comunes saludables.

Sin ánimo de extender más en este plano, se afirma que tanto la condición física como la actividad física son posibles con una adecuada dieta alimenticia que será aquella que guarda un equilibrio desde dos puntos de vista

- Cuantitativo (balance calórico). Una alimentación es equilibrada cuantitativamente cuando la ingesta calórica (alimentos) sea igual al gasto calórico.
- Cualitativo. Una alimentación es equilibrada cualitativamente cuando el porcentaje de cada uno de los principios inmediatos que constituyen los alimentos sea el recomendado para cada día:
- Hidratos de carbono (proporcionan la energía inmediata): 50-55%
- Grasas (reserva de energía para su uso a largo plazo): 30-35%
- Proteínas (indispensables para la reposición y regeneración de tejidos): 10-15%

Por último queremos apuntar la manera cómo se inicia el niño en la actividad física y cómo su condición física le ayuda a participar y disfrutar más de esa actividad física. Es la educación física la que inicia al individuo en el autoconocimiento de su condición física. Durante la etapa de educación infantil los niños deben aprender a controlar la aceleración de la actividad motora y la coordinación de movimientos. Las actividades físicas desarrolladas durante este período deben estar orientadas a promocionar el control global del cuerpo en los desplazamientos y en actividades como los saltos o la destreza, el equilibrio y el lanzamiento de objetos, por ejemplo.

Durante la educación primaria se diferencian varias sub-etapas. De seis a ocho años hay cierto descontrol en la dosificación de la fuerza y todavía los movimientos son inseguros y un tanto descoordinados. De los ocho a los nueve años se produce cierto equilibrio, pero la fuerza es limitada. De los nueve a los once años se vuelve a una nueva fase de descoordinación, debido a otro proceso importante que es el desarrollo hormonal.

En la educación primaria la oferta de deportes para practicar debe ser variada y hay que evitar la especialización para que el niño encuentre las modalidades que le hacen sentirse más cómodo y, en cualquier caso, tenga la posibilidad de entrever un amplio abanico de actividades entre las que poder elegir en el futuro.

A partir de los doce años (en la educación secundaria) el cuerpo experimenta muchos cambios: las extremidades parecen demasiado desarrolladas en relación con el tronco; los cambios glandulares contrastan con un déficit de desarrollo muscular... El cuerpo se acerca a la etapa adulta en la que podrá desarrollar al máximo sus capacidades físicas, aunque el tiempo en que este proceso tiene lugar sabemos que no es igual para todos.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar.

***Orientaciones para el trabajo de la fuerza en educación primaria.**

-Entre 8 y 12 años se deben proponer trabajos variados y poco específicos, fundamentados en juegos de empuje, tracción, arrastres, luchas, desplazamientos en cuadrupedia, trepas, reptaciones, lanzamientos de todo tipo y transportes de objetos no excesivamente pesados.

***Orientaciones para el trabajo de la resistencia en educación primaria.**

-La entrenabilidad aumenta considerablemente a partir de los 8 años por la posible hipertrofia del músculo cardíaco.

-Hasta los 10 años debe realizarse un tratamiento integrado de la resistencia (fundamentalmente por métodos naturales-continuos) en el conjunto de actividades físicas, evitando su preparación específica la resistencia aeróbica.

-(aumento del volumen cardíaco) inicial es la base para la anaeróbica e incluso para otras cualidades.

-No es recomendable someterlos a cargas de tipo anaeróbico (engrosamiento de las paredes del músculo cardíaco, en perjuicio del aumento de su volumen).

***Orientaciones para el trabajo de la velocidad en educación primaria.**

-De 3 a 8 años no debemos incidir directamente sobre la velocidad. El carácter lúdico explosivo de los movimientos a esta edad va a favorecer la práctica de acciones que mejorarán el desarrollo posterior de esta cualidad.

-De 8 a 10 años, período sensible para iniciar el desarrollo de la velocidad de reacción de ambos sexos. Se propone el método de relevos y juegos.

-De 10 a 12 años se mantienen las características del período anterior, y aparece la fase sensible para la mejora de la velocidad frecuencial y de movimiento en ambos sexos (fuerza- explosiva y fuerza- velocidad).

***Orientaciones para el trabajo de la flexibilidad en educación primaria.**

En el ámbito escolar normalmente se asocia la flexibilidad al calentamiento y la vuelta a la calma. Aunque los métodos más recomendables para los escolares de primaria son los activos por su carácter más dinámico, lúdico y por fomentar el control muscular (si se realizan correctamente), se pueden aplicar métodos estáticos en la vuelta a la calma para la relajación y la disminución del tono muscular.

-Entre los 6 y 8 años se sugiere recurrir a las formas jugadas.

-Entre 9 y 10 años los recursos principales pasan a ser los ejercicios contruidos y las destrezas. El niño ya puede mantener una posición en forma estática. Se introduce cuidadosamente el trabajo por parejas.

-Entre 11 y 14 años se pueden implementar todas las formas de trabajo, métodos y técnicas para el desarrollo de la flexibilidad. Se deben evitar brusquedades e hiperextensiones y garantizar unas condiciones seguras de trabajo.

-Trabajar en función de los gestos cotidianos. El profesor/a debe encontrar allí la materia prima para seleccionar sus ejercicios. Conviene combinar trabajos de soltura, movilidad y estiramiento.

Según el Lic. Oscar Alborno: *Iniciación al Deporte: Orientado al Fútbol Infantil* (Pág. 2) las principales capacidades a desarrollarse dentro de la Iniciación deportiva a nivel de entrenamiento son:

- 1) La Preparación Física.
- 2) La Preparación Técnica.
- 3) La Preparación Mental.
- 4) La Preparación Táctica.

La Preparación Física.

Suele dominarse "preparación física" a la educación de sus capacidades físicas, las cuales se manifiestan en las aptitudes motoras, indispensables en el deporte. La educación de las aptitudes de fuerza y velocidad, de resistencia y flexibilidad forma el contenido específico de la preparación física.

En general, este aspecto de la preparación física se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y que encaminan con ello su desarrollo físico. La preparación física en este sentido es el aspecto fundamental del contenido del entrenamiento deportivo.

Martínez, (1989, Pág. 39): al hablar sobre preparación física lo clasifica en general y específica.

Preparación Física General

Es el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas en el fútbol y básquet, que constituyen la base integral motriz.

Su desarrollo influye en los resultados deportivos, y la elevación de las capacidades funcionales con base de un crecimiento deportivo.

La preparación física general crea la base para la preparación física específica, ya que garantiza el desarrollo múltiple de la velocidad, fuerza, resistencia, agilidad necesarias como premisas y condiciones del perfeccionamiento de un deportista”.

Preparación Física Específica

Es la continuación orgánica de la preparación física general, que basándose sobre las capacidades motrices generales, surgen las capacidades motrices especiales que son las que responden a las exigencias del fútbol y básquet por ser de mayor calidad.

El desarrollo de las capacidades motrices especiales están relacionadas con los hábitos deportivos.

La Preparación Técnica.

Es quizás el término más empleado en la enseñanza de cualquier deporte. Para poder practicar una modalidad deportiva determinada es necesario conocer las habilidades o fundamentos técnicos específicos de esa modalidad, la técnica deportiva.

Concepto y clasificación.- En una primera aproximación, Omar Mireia Porta (Pág. 519) “es la relación directa con la eficacia de acción en las condiciones variables de competición, considerando que la técnica debe desarrollar al máximo los trabajos precisos en condiciones de fuerza y velocidad”.

Para el autor la técnica supone es un proceso, o un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992, Pág. 661), realiza un gran desarrollo del concepto de técnica deportiva. Define a ésta como "una secuencia específica de movimientos o movimientos parciales puestos en práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas".

Aclara que la técnica deportiva es una técnica de movimiento determinada y delimitada por condiciones secundarias específicas del deporte. La mejora de los distintos modelos técnicos específicos de cada deporte va a ser uno de los objetivos del aprendizaje motor, a fin de conseguir actuaciones deportivas mejores.

El entrenamiento de la técnica de cada deporte va a contemplar el aprendizaje motriz de la habilidad específica y realizarlo de la forma más económica posible conforme al objetivo planteado.

Una vez definido el concepto de técnica debemos entrar a analizar las diferencias que existen entre realizar los diferentes modelos técnicos de forma individual o de forma colectiva. Así, a partir de todas las definiciones anteriores, podremos decir que:

- La técnica individual es la realización de un gesto deportivo específico por parte de un solo jugador de la forma más correcta posible y sin la influencia de factores que puedan influir en la realización del acto motor (ejemplos: tiro libre a canasta en baloncesto).
- La técnica colectiva será la realización de varios gestos deportivos por parte de un grupo de jugadores de la forma más correcta posible y sin la influencia de factores externos (ejemplos: practicar el fuera de juego durante los entrenamientos sin la presencia de adversarios, practicar los distintos movimientos en un sistema táctico en una situación de 5x5 en baloncesto sin oposición). Este término no es empleado por muchos autores pero creemos conveniente su utilización para poder establecer un orden o secuencia en la enseñanza de los diferentes aspectos técnico-tácticos del deporte que estemos trabajando.

Aplicación en la iniciación.- La preparación técnica ha sido siempre uno de los componentes más importantes en la enseñanza del deporte, aunque en los últimos años se han añadido otros como la preparación táctica, física o psicológica. Durante la etapa de iniciación el trabajo técnico tiene que desarrollarse conjuntamente con el trabajo táctico, sobre todo con los deportes donde exista oposición.

Durante las primeras etapas de formación debemos insistir en la mejora de los medios técnico-tácticos más importantes de cada modalidad deportiva, pero el proceso que llevemos a cabo debe huir de los planteamientos tan analíticos y aburridos que de forma general han sido utilizados tradicionalmente. Por el contrario, se trabajará de forma global y conjunta los aspectos técnicos y tácticos más básicos de cada deporte.

La Preparación Mental.

Se trata de un proceso pedagógico (preparación) cuyo objetivo es conseguir un desarrollo armónico del potencial motriz que posee cada individuo. Los cuales provocan en el una fatiga controlada que, después de los adecuados procesos de recuperación, permite alcanzar niveles de rendimiento superiores.

Así señala Omar Mireia Porta (Pág. 448) que “para desarrollar técnicas psicológicas, como la concentración, la activación, la autoestima, etc., que vayan encaminadas a la observación del máximo rendimiento deportivo”.

Se señala que mediante una correcta y adecuada preparación psicológica o mental, el deportista conseguirá una mejora de las diferentes cualidades motrices por medio de este preparativo.

La Preparación Táctica.

Este término, entendido tradicionalmente como algo colectivo, se emplea en el desarrollo de los fundamentos del juego, tanto de los medios individuales como colectivos. Actualmente es uno de los pilares básicos sobre los que se asienta la enseñanza del deporte bajo el modelo comprensivo, principalmente cuando existe oposición. De forma general podemos comentar que mientras que la técnica se va a relacionar con habilidades cerradas, la táctica la identificamos con habilidades eminentemente abiertas donde el deportista debe ajustar su actuación a diferentes problemas que se le van a presentar.

Concepto y clasificación.- De forma algo tradicional, Manno (1991Pág. 253) entiende por capacidad táctica “la facultad de un atleta a la hora de utilizar sus

capacidades físicas y psíquicas, las habilidades motoras y tácticas en las condiciones de competición para solucionar los problemas que se planteen, ya sean individuales o colectivos”.

Se entiende que la táctica deportiva como el modo pensado, racionalizado y eficaz de realizar la lucha deportiva. Añadiendo aspectos interesantes como la competición.

La táctica designa un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión que permite regular a corto plazo una sucesión lógica de acciones sujeta a una representación bien delimitada de su objetivo, de forma que sea posible un éxito deportivo frente a los adversarios.

Diccionario de Ciencias del Deporte (1992 Pág. 646). Este diccionario añade algunos aspectos importantes e interesantes para entender este complejo pero atractivo concepto:

- El comportamiento táctico necesita de alternativas de decisión que permitan reaccionar ante comportamientos no esperados.
- El pensamiento táctico supone que el deportista debe saber relacionar sus alternativas de decisión con las de otros, para así optar por la más eficaz.
- La elección a la hora de tomar una alternativa dependerá principalmente de la forma con la que el adversario responda a las acciones del deportista.
- El éxito de la táctica dependerá principalmente de la capacidad de los jugadores para elegir la solución más ventajosa con respecto a los adversarios.

También en este importante concepto podemos sintetizar, resumir y diferenciar entre su realización individual o colectiva:

- La táctica individual será la utilización de un gesto técnico individual (por parte de un solo jugador) de forma inteligente en una situación real de juego (entre otros ejemplos podemos citar: lanzamiento a canasta en una situación de 1x1, lanzamiento de un penalti en balonmano, driblar superando a un oponente en fútbol, etc.).
- La táctica colectiva será la utilización de varios gestos técnicos (por parte de dos jugadores o más) de forma inteligente en una situación real de juego (practicar el fuera de juego en un momento determinado en un partido de fútbol, bloqueo directo en una situación de 2x2 en un partido de baloncesto, etc.).

Aplicación en la iniciación.- Tradicionalmente la táctica se ha entendido como algo complejo que no tenía aplicación en las primeras etapas de iniciación. En los últimos tiempos la forma de entender la utilización de la táctica ha cambiado considerablemente y ahora se aplica desde el principio junto con técnica. De esta forma se trabaja conjuntamente elementos técnicos y tácticos buscando jugadores más inteligentes ya que la implicación cognitiva es mucho mayor, a la vez que el proceso de enseñanza-aprendizaje es más motivante y significativo.

Debemos diferenciar en cada uno de estos canales en una forma general (que apunta a una formación global para todo los deportes). Y una forma especial (que apunta a una formación específica para el deporte que haya sido seleccionado). Veremos mas adelante como estos cuatro canales actúan en las distintas etapas del Aprendizaje Deportivo, en una forma transversal.

Debemos diferenciar en cada uno de estos canales en una forma general (que apunta a una formación global para todo los deportes). Y una forma especial (que apunta a una formación específica para el deporte que haya sido seleccionado).

Veremos mas adelante como estos cuatro canales actúan en las distintas etapas de1 Aprendizaje Deportivo, en una forma transversal.

Proceso Enseñanza Aprendizaje

Elementos del proceso enseñanza aprendizaje

Utilizando una analogía entre el proceso de planificación de la enseñanza en el Sistema Educativo para el área de Educación Física y el entrenamiento deportivo en las etapas de iniciación a la hora de elegir una edad de iniciación adecuada, las intenciones del proceso, los objetivos, etapas de aprendizaje, contenidos, metodología, adaptaciones al sujeto, situaciones de aprendizaje, la competición, recursos materiales, criterios de evaluación, medios para la evaluación y conocimiento de los resultados,... estamos respondiendo a las preguntas que el Ministerio de Educación y Cultura(M.E.C.) propone para planificar¿qué enseñar? ¿cuándo enseñar? ¿cómo enseñar? Feu e Ibáñez (2001)

Muchos coinciden en que estos son elementos fundamentales a cuidar para iniciar el proceso de enseñanza aprendizaje a cualquier deporte y en cuál es la función de cada uno de esos elementos; pero cuando la intención es que además produzca unos aprendizajes que colaboren en la educación integral del niñ@ la cosa se complica, por ello al indagar sobre cuales son los elementos del contexto que

afectan al proceso también expondremos brevemente unas pinceladas para su utilización con la intención de producir el tipo de aprendizajes que deseamos

¿Cuándo enseñarlo?

Pues bien, una de las dudas que solemos tener los profesionales del deporte en la escuela es la edad de comienzo del mismo.

En el ámbito escolar, y con respecto la conveniencia de que la iniciación deportiva empiece a una u otra edad, no cabe otra opción, desde un punto de vista moral, que entender que dicha "conveniencia" recae o debe recaer sobre el propio niño/a que va a ser objeto de una iniciación deportiva.

En otras palabras, uno de los criterios que deben predominar, sobre todo, a la hora establecer una edad para comenzar la iniciación deportiva, es el de salvaguardar los intereses personales, presentes y futuros, de dicho niño/a (entendiendo tales intereses desde el punto de vista de su desarrollo personal, de su salud y de su calidad de vida, lo que implica que en la determinación del proceso de iniciación deportiva, y en el desarrollo de dicho proceso, se tengan en cuenta aspectos tales como su grado de maduración motriz y psicológica, sus conocimientos y capacidades, sus intereses y ritmos de aprendizaje). Dicho criterio, además, debería prevalecer no sólo en el ámbito escolar, sino en cualquier ámbito de iniciación y de práctica deportiva.

¿Qué enseñar?

Dentro del deporte debemos tratar contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Se piensa que, en general, nuestros niñ@s deben adquirir los elementos más básicos del deporte utilizando métodos activos.

De los tres tipos de contenidos nombrados antes, dadas las características del área debemos destacar los procedimentales y actitudinales.

Dentro de los contenidos procedimentales se debe incluir los elementos técnico-tácticos básicos de los deportes. Hecha esta puntualización, debemos tener en cuenta que debido al tiempo del que se dispone y el hecho de que no sólo se debe enseñar este contenido, en tan pocas sesiones es muy difícil que los niñ@s progresen motrizmente en un deporte. Por ello, se debe ofrecer una formación básica multideportiva con situaciones de aprendizaje contextualizadas donde estén practicando a la vez varios elementos técnico-tácticos.

¿Cómo enseñar?

En el ámbito escolar se debe utilizar métodos activos para enseñar deporte. En estos modelos, a la hora de enseñar un deporte hay que partir de los intereses del niñ@. Además éste se adaptará a sus características, para lograr así un aprendizaje, donde la reflexión, iniciativa y decisión por parte del niñ@ tendrán

un papel muy importante. También diremos que en realidad se trabajara para desarrollar las capacidades físicas básicas mediante métodos que serán expuestos en una variedad de juegos.

CAPACIDADES FÍSICAS A OBTENERSE LUEGO DE UN PROGRAMA DE INICIACIÓN DEPORTIVA

El deporte, utilizado de forma adecuada como instrumento educativo, puede fomentar hábitos de práctica deportiva saludables para el mantenimiento y mejora de la salud, enseña a ocupar el tiempo de ocio con actividades deportivas, ofrece diversión y placer en la práctica, aumenta la autonomía personal, mejora las capacidades perceptivo motrices, mejora y favorece la reflexión y la toma de decisiones, desarrolla las habilidades motrices básicas, las habilidades motrices específicas y las cualidades físicas, enseña a valorar y a respetar las propias capacidades y las de los demás, favorece la expresión, comunicación y creatividad, favorece el respeto a las normas, a las relaciones con los demás y a las diferencias entre los participantes ya sea por su condición física o motriz, de raza, sexo..... aspectos, entre otros, propuestos desde el *Diseño Curricular Base para Primaria*, M.E.C. (1991).

Las capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo. Es una suma de capacidades que tiene el organismo para realizar tareas con la máxima eficacia y rendimiento y se consigue mediante cualidades personales. La condición física dependerá de factores mencionados anteriormente como:

- a) la edad y el sexo
- b) la herencia genética
- c) la coordinación

- d) capacidades psíquicas o fuerza de voluntad
- e) experiencia previa
- f) hábitos de vida
- g) la altura
- h) la estatura

Las podemos dividir en dos grupos:

- Capacidades condicionales.
- Capacidades coordinativas.

“Todos tenemos la capacidad de realizar cualquier trabajo pero no todos desarrollamos esa capacidad.”

Las capacidades condicionales o condicionantes.

Estas capacidades están determinadas por los procesos energéticos y del metabolismo del rendimiento de la musculatura voluntaria.

Las capacidades coordinativas.

Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Factores determinantes para las cualidades físicas

- Edad :
- Condiciones genéticas

Sistema nervioso

- Capacidades psíquicas
- Hábitos (fumar, beber, hacer ejercicio, etc)
- Época de inicio del entrenamiento
- Desarrollo

Fuerza

Llamada grado de tensión que los músculos desarrollan durante el trabajo físico. Además, puede definirse como la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.

La fuerza que se necesita para practicar diferentes deportes no es tan sólo diferente en la cantidad, también lo es en la calidad, pues hay diferentes tipos de fuerza. No es lo mismo tener que vencer la máxima resistencia posible a tener que transmitir el máximo impulso a una resistencia relativamente ligera. Por eso la fuerza posee varias clasificaciones.

Evoluciona de forma natural hasta los 8 años. A partir de los 12, que coincide con la pubertad, se desarrolla con mayor rapidez hasta los 18.

Llega a su máximo a los 25 años (hacen menos cerotes y son más pesados, aunque se puede mantener hasta los 35 con entrenamiento adecuado). En las personas sedentarias se produce una atrofia muscular, ya que no se trabaja la fuerza. Cabe destacar que el hombre tiene valores superiores a la mujer ya que la mujer tiene menor masa muscular para aumentar.

La fuerza es una cualidad muy importante en el ser humano tanto desde el punto de vista de la salud como desde el punto de vista del rendimiento físico.

Clasificación de la fuerza

- **Fuerza máxima:** Pone en relación la fuerza y la velocidad. La podemos expresar como la capacidad de ejecutar. Por ejemplo, el saque de un tenista.
- **Fuerza explosiva:** Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.
- **Fuerza de resistencia:** Es la capacidad muscular para realizar una cantidad moderada de fuerza durante un periodo prolongado de tiempo. Por ejemplo, el deporte del remo.

Velocidad

La velocidad es una cualidad física determinante para el rendimiento deportivo. Estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones del deporte, saltar, correr, levantar...

La velocidad es un factor determinante en los deportes explosivos (por ejemplo saltos y la mayoría de los deportes de campo), mientras que en las competiciones de resistencia su función como factor determinante parece reducirse.

El velocista debe ser un atleta armónico que tiene que estar en su peso justo. Hay que tener en cuenta que los velocistas eliminan las grasas en su mayor parte y por lo tanto deben tomar precauciones a la hora de encontrar una dieta sana y equilibrada.

No existe limitación alguna de estatura en un velocista, aunque la estadística ha demostrado que los grandes especialistas de la velocidad en pista miden entre 1,65 metros y 1,90 metros. Los técnicos coinciden en asegurar que el exceso de altura es un impedimento.

En los últimos años, la musculación se ha convertido en un factor clave de velocista, hasta el punto de que algunos técnicos comparan la imagen de estos corredores con la de los culturistas.

A partir de los 12 años esta se incrementa (en la pubertad). El nivel máximo se consigue hacia los 20 años y con un buen entrenamiento se puede mantener o mejorar hasta los 30 ó 35 años.

La velocidad se clasifica en diferentes tipos.

Tipos de Velocidad

- **Velocidad de reacción:** se conoce con este nombre a la facultad del sistema nervioso para captar un estímulo y convertirlo en una contracción muscular o movimiento lo más rápido posible. También podemos utilizar el ejemplo del atleta anterior, en este caso es su capacidad para salir corriendo al escuchar la señal de salida.
- **Velocidad de contracción:** es la frecuencia de contracciones musculares determinada por los impulsos nerviosos. Por ejemplo, en una carrera de velocidad tendrá ventaja el que más veces, y más rápido, contraiga los músculos.

- **Velocidad de movimiento:** es la capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el movimiento implica todo el cuerpo, se llama *velocidad de movimiento*, y dependerá de la velocidad y la frecuencia, por ejemplo, de los pasos. Si el movimiento es un gesto, que sólo implica una parte del cuerpo, se llama *velocidad gestual o segmentado*.
- **Velocidad-resistencia:** es la capacidad que tiene un músculo o grupo de músculos para mantener un determinado movimiento a la máxima velocidad, durante un cierto tiempo.
- **Velocidad cíclica o de desplazamiento:** Es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible. Ejemplo: Una carrera de 100 metros lisos.

Resistencia

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

El desarrollo natural (sin entrenamiento) de la resistencia se produce de la siguiente manera: de los 8 a 12 años hay un crecimiento mantenido de la capacidad de los esfuerzos moderados y continuados; desde los 18 años a los 22 se alcanza el límite máximo de la resistencia; y a partir de los 30 va decreciendo.

El desarrollo de la resistencia permite oponerse al cansancio. Esto es:

- Impedir la aparición de fatiga
- Posponer la aparición de esta
- Mantener el síndrome de la fatiga lo más bajo posible

Una vez finalizado el esfuerzo, procurar que la fatiga desaparezca lo más rápido posible.

Una de las principales causas por la que surge la fatiga es por la necesidad de oxígeno, esto es, una demanda oxígeno superior a la que nuestro organismo nos puede proporcionar.

De acuerdo con esto la resistencia se clasifica en:

- Resistencia anaeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno
- Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos amplios y a diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace. En esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres. Sus articulaciones son más laxas y permiten mayor movimiento; además, poseen menos tono muscular, que contribuye aún más a su flexibilidad.

La flexibilidad es necesaria en muchos deportes en los cuales se requieren amplios movimientos articulares como el taekwondo, pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza explosiva, pues cuanto más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones. La flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio o final de la competición o al entrenamiento.

La flexibilidad posee cuatro componentes elementales:

- **Movilidad:** propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.
- **Elasticidad:** propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción .
- **Plasticidad:** propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.
- **Maleabilidad:** propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

- **Flexibilidad dinámica:** se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

- **Flexibilidad estática:** se adopta una posición determinada y se mantiene durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables

Movilidad

La movilidad es la capacidad del individuo de alcanzar las máximas amplitudes articulares, acompañadas de las elongaciones de los músculos y articulaciones correspondientes.

Desde los 8 años hasta que sobreviene el período de desarrollo, entre los 11 a 14 años, no es necesario trabajar la movilidad ya que, de forma natural, se mantiene en toda su plenitud, aunque nunca está de más realizar algún tipo de trabajo de movilidad.

Después de la pubertad hay que intensificar el trabajo de movilidad para que no se produzca un descenso excesivo de la misma.

A partir de aquí el objetivo debe ser el mantenimiento de la misma, para que no se produzca una pérdida paulatina de la misma.

El momento más adecuado para trabajar esta cualidad es después del calentamiento, antes de realizar la sesión de entrenamiento.

Tipos de movilidad:

- **Movilidad activa:** que se pueden dividir en:

- **Movimientos activos relajados:** producen un fortalecimiento de los músculos que rodean la articulación, por lo que se evita una inestabilidad de la misma. Son los más adecuados en la edad escolar.
- **Movimientos activos forzados:** además se consigue mayor amplitud de movimiento, debido a una ayuda externa, como puede ser un compañero.
- **Movilidad pasiva:** que a la vez se puede dividir en:

Movimientos pasivos relajados: hay una relajación de toda la musculatura, sólo actúa el peso del cuerpo. Pueden ser utilizados en edad escolar

Movimientos pasivos forzados: la acción de la musculatura sobre el ejercicio es nula, por lo que sólo es posible con la colaboración externa de un compañero. Se consiguen las mayores amplitudes, pero no hay fortalecimiento y por lo tanto, pueden crear inestabilidad articular. No son aconsejables en edades escolares

Coordinación

Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo).

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso.

Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente.

Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

REGLAMENTACIÓN BÁSICA

REGLAMENTO DEL MINI-FÚTBOL

Regla 1.- El terreno de juego

Regla 2.- El balón

Regla 3.- Número de jugadores

Regla 4.- Equipo de los jugadores

Regla 5.- Árbitro

Regla 6.- Jueces de línea

Regla 7.- Duración del partido

Regla 8.- Saque de salida

Regla 9.- Balón en juego o fuera de juego

Regla 10.- Tanto marcado

Regla 11.- Fuera de juego

Regla 12.- Faltas e incorrecciones

Regla 13.- Tiros libres

Regla 14.- Penal

Regla 15.- Saque de banda

Regla 16.- Saque de meta

Regla 17.- Saque de esquina

REGLAMENTO DE MINI-BALONCESTO

Regla 1. El juego

Regla 2. Instalaciones y equipo

Regla 3. Los árbitros y su reglamento

Regla 4. Los jugadores, los sustitutos y los entrenadores

Regla 5. Reglamentación del tiempo

Regla 6. Reglamento del juego

Regla 7. Violaciones

Regla 8. Faltas personales

Regla 9. Faltas técnicas

Regla 10. Disposiciones generales

CAPITULO II

Diseño de la Propuesta

Breve caracterización de la institución objeto de estudio

El Barrio Niágara El Mirador antes conocido con el nombre de Tanilica El Mirador, fue creado en el año de 1990 con su primera directiva, pero sin conseguir avances para este.

En el Ilustre Municipio de la ciudad de Latacunga se presentó varias ideas para realizar el cambio de nombre del barrio, pero estos nombres fueron negados.

Mediante constantes luchas entre moradores, el nombre (el nombre de Barrio Niágara El Mirador fue idea original del señor Carlos Villasis, Vicepresidente en ese entonces) y el barrio Niágara El Mirador fue fundado propiamente y jurídicamente el 13 de octubre del 2002, con 260 personas o moradores y con 160 socios constando en el Ministerio de Bienestar Social (M.B.S.).

Metodología:

Métodos

En esta investigación se empleó el Método Deductivo Inductivo, ya que a partir de la observación de los hechos, hemos obtenido una variedad de conclusiones, como por ejemplo: la deficiencia con los fundamentos, deficiente motricidad en los niño/as y muchos más..., que con el transcurso del programa pudimos dar solución a aquellos problemas que han sido vistos.

Con respecto al Método Analítico-Sintético se analizó con mucha tranquilidad y paciencia las diferentes falencias que tienen los niño/as con respecto al mini-fútbol y mini-básquet, para conjuntamente con el desarrollo del programa de iniciación deportiva irlos mejorando para que al final queden pulidos casi en su totalidad.

Técnicas aplicadas

Se aplicaron encuestas y entrevistas a dirigentes, moradores del barrio (ANEXO 1)

Principales variables: se utilizaron como principales variables orientadas a los deportes y en particular al mini-fútbol y mini-básquet.

➤ Iniciación deportiva

La iniciación deportiva se enfoca específicamente a el deporte como:

- Recreativo
- Formativo
- Educativo
- Y finalmente de competición

➤ El enfoque educativo.

Población.

Se trabajo con una población de un 95% a 98% entre niños y niñas. Los cuales fueron invitados a reuniones del barrio en donde se expuso la propuesta y a partir de las cuales se receptaron las inscripciones.

A continuación enumeramos las listas:

NOMBRES	EDAD
1. Aimacaña Guilcamaigua Estiven Saúl	10 AÑOS
2. Álava Mullo Ítalo Fernando	9 AÑOS
3. Arcos Herrera Stalin Ariel	9 AÑOS
4. Vilca Crespo Jorge Omar	9 AÑOS
5. Caillagua Bravo Freddy Fernando	11 AÑOS
6. Caillagua Tarco Cristian Patricio	12 AÑOS
7. Caizaguano Mullo Libia Mercedes	9 AÑOS
8. Chango Chimbolema Ana Karolina	9 AÑOS
9. Chango Chimbolema Paulina de las Mercedes	9 AÑOS
10. Chicaiza Mullo Alexander David	12 AÑOS
11. Chicaiza Mullo Bryan Sebastián	10 AÑOS
12. Lagla Abata Segundo Raúl	9 AÑOS
13. Mullo Álava Lizeth Estefania	10 AÑOS
14. Mullo Zapata Bryan Alexander	11 AÑOS
15. Pallo Aimacaña Alexandra Lizhet	11 AÑOS
16. Pallo Vazques Danny Fabian	10 AÑOS

17. Quiligana Tigasi Jessica Alexandra	11 AÑOS
18. Ruiz Villegas Bryan Ricardo	10 AÑOS
19. Taco Toapanta Pamela Fernanda	10 AÑOS
20. Taipe Andagua Alexander Xavier	8 AÑOS
21. Taipe Andagua Franklin Wladimir	10 AÑOS
22. Taipe Andagua Jessica Gabriela	12 AÑOS
23. Tigasi Andagua Cristian Mauricio	8 AÑOS
24. Tigasi Andagua Oscar Alexander	8 AÑOS
25. Toaza Vazques Alexis Ismael	8 AÑOS
26. Vazques Pallo Alexander Fabricio	10 AÑOS
27. Vilcasana Bravo Bayron Jefferson	10 AÑOS
28. Vilcasana Bravo Danny Bryan	8 AÑOS
29. Vilcasana Bravo Jhonatan Mauricio	10 AÑOS
30. Villalva Rodríguez Jhoana Maribel	9 AÑOS
31. Villasis Caillagua Jhoset Alexandra	12 AÑOS
32. Villasis Caillagua Marcela	8 AÑOS
33. Villasis Caillagua Stalin David	8 AÑOS

DIRIGENTES DEL BARRIO

PRESIDENTE	Sr. Carlos Villacís
VICEPRESIDENTE	Sr. Segundo Vásquez
SECRETARIO	Sr. Klever Caillagua
TESORERO	Sra. Cecilia Guilcamaigua

PRIMER VOCAL	Sra. Jovita Yachimba
SEGUNDO VOCAL	Sra. Mónica Laica
TERCER VOCAL	Sr. Segundo Rojas

Análisis e interpretación de resultados de la investigación de campo

DIAGNOSTICO

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA APLICACIÓN DE ENCUESTAS A LOS PADRES Y DIRIGENTES DEL BARRIO

De las cuales se pudieron dar los siguientes resultados

1.- Ud. cree que es importante que su niño realice actividad deportiva? (ANEXO 2)

Con respecto a esta pregunta, veinte personas dicen que si, esto significa que todos los encuestados piensan que es importante la actividad deportiva porque se les mantiene a los niños ocupados en algo que les servirá en adelante, porque ejercitan y dan movilidad a todo su cuerpo, evitan enfermedades, también opinan que ayuda al crecimiento y mejora su desarrollo físico.

También consideran que mediante la práctica del deporte los niños se divierten jugando y no se dedican a vicios, mejoran sus destrezas, habilidades y se desarrollan intelectualmente, por tales razones es de suma importancia que el niño realice actividad deportiva.

2.- Cuáles son los principales problemas para que su niño no practique actividad deportiva? (ANEXO 3)

Con relación a la pregunta número 2, los moradores de dicho barrio consideran que los principales problemas para que no practiquen la actividad deportiva son:

nueve personas consideran que la falta de infraestructura en el barrio no permite la práctica de deportes, cuatro moradores acotan que es por falta de recursos económicos, cuatro personas manifiestan que sus niños no practican deporte por motivo de enfermedades, una persona dice que no practican por falta de apoyo moral de los padres, una persona reflexiona que por motivo de trabajo los niños no practican deportes y por ultimo una persona dice que es por falta de personal preparado que les enseñe o guías que les impartan los distintos conocimientos deportivos.

3.- Cree Ud. que el deporte mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de su niño? (ANEXO 4)

Con proporción a la pregunta número 3, veinte personas dicen que si esto significa que el total de encuestados piensan que el deporte mejora su salud porque el niño crece normalmente, se desarrollan fuertes y sanos, mejoran el funcionamiento de su cuerpo, eliminan por medio del sudor las impurezas de su cuerpo. Considera que mejora su apetito y por ende crece rápidamente, por tal motivo el deporte es importante en nuestras vidas para crecer sanos y fuertes desde la niñez.

4.- La juventud del barrio a que se dedica en su mayor tiempo libre? (ANEXO 5)

De acuerdo con los criterios vertidos acerca de la pregunta número 4, ocho personas dicen que trabajan, esto significa que la mayoría se dedica a laborar desde tempranas edades, por otro lado seis personas dicen que sus niños juegan, por tal motivo un treinta por ciento realiza deporte, mientras que cinco personas dicen que sus jóvenes prefieren tomar que realizar alguna actividad productiva para ellos, lo cual es de mucha preocupación para el barrio.

Ya que comienzan en el vicio a tempranas edades y por ultimo una persona considera que su niño prefiere dormir que salir o practicar algún deporte, por lo tanto menos de la mitad realiza o le gusta practicar su deporte favorito.

5.- Cree Ud. que es importante que inicie con un programa de iniciación deportiva para sus hijos? (ANEXO 6)

Con respecto a la pregunta número 5, veinte personas dicen que si esto figura que el total de encuestados piensa que es trascendental que se dé comienzo un programa de iniciación deportiva ya que el deporte ayuda a desarrollarse desde niños y tienen en que ocupar su tiempo libre que es muy importante, mediante estos programas pueden salir buenos deportistas, también porque desde niños hay que motivarlos a que practiquen algún deporte, asimismo permite controlar a sus niños para que estos no sean tímidos y sean mas activos y comunicativos con los demás, conociendo las reglas de su deporte favorito y no se dediquen desde muy pequeños a los diferentes vicios, por estos motivos es muy substancial dar inicio este programa mencionado.

6.- Cree Ud. que se puede combinar la práctica de mini-fútbol y mini básquet con los estudios de sus niños? (ANEXO 7)

Con relación a la pregunta número 6, veinte personas dicen que si, esto significa que todos los encuestados consideran que se puede combinar estos deportes con el estudio porque les permite desde pequeños organizar su vida, permite aprender tanto jugando como estudiando y desarrollará su cuerpo y su mente mutuamente. El niño necesita jugar para tener una buena salud y por ende poder estudiar, por este motivo es de mucho interés combinar el deporte con los estudios.

7.- Cree Ud. que el deporte escolar influye en la predisposición del niño para practicar su deporte favorito en sus barrios? (ANEXO 8)

Con afinidad a la pregunta número 7, dieciocho personas dicen que si, esto representa que la totalidad de encuestados piensan que es importante la influencia del deporte escolar para poner en práctica en sus respectivos barrios ya que en la escuela les enseñan el deporte que les gusta, reglas, formarlos deportivamente por

medio de la Cultura Física, la escuela le incentiva y son las primeras en iniciarles en el deporte formal y despertar el interés en el niño y por ende luego de esto llevar estos conocimientos y ponerlos en práctica en su barrio. Por lo cual es importante el deporte escolar en la niñez.

Mientras que dos personas dicen que no es importante porque no tienen horarios en la escuela ni en su barrio para practicar, y si al niño le gusta su madre no lo deja ya que influye mucho en sus estudios y puede descuidarlos.

8.- Sabe Ud. que la práctica deportiva ayuda al crecimiento anatómico del niño de acuerdo a su edad? (ANEXO 9)

Con respecto a la pregunta número 8, diecisiete personas dicen que si, esto quiere decir que la mayoría de los encuestados creen que es importante la práctica deportiva para el crecimiento anatómico del niño porque mediante esto se desarrolla todo su cuerpo, huesos , músculos, de acuerdo a su edad y así crecen rápidamente, también opinan que desde niños tienen que estar en actividad y práctica deportiva, lo que conllevará a que tenga un organismo sano y fuerte.

Mientras que tres personas dicen que no es importante el deporte en el crecimiento del niño porque no hay quien les enseñe a realizar deportes correctamente, también porque dependen de las características de sus descendientes, y es su primera vez en que el niño va a realizar actividad deportiva por esto estas personas no creen que el deporte ayuda al crecimiento de sus hijos.

9.- Si se desarrolla el programa de iniciación deportiva Ud. motivaría a su niño para que practique actividad física dentro de este? (ANEXO 10)

Referente a esta pregunta, veinte personas dicen que si, esto significa que la totalidad de los encuestados piensan que si motivarían al niño a entrar a este programa, porque los padres deben apoyar a su niño para su correcto desarrollo, en su salud y actividad deportiva, también ayudaría a el crecimiento de sus

conocimientos por medio de su diversión, opinan que es importante porque tienen beneficios y logros como posibles futbolistas, ayudan en su formación integral, por estas razones es de mucha importancia la motivación de los padres hacia sus hijos para que pertenezcan a este programa.

10.- ¿Le gustaría que existiera un club que represente a su barrio en campeonatos dentro del sector y fuera de él ? (ANEXO 11)

Con respecto a esta pregunta, veinte preguntas dicen que sí, esto quiere decir que la totalidad de los encuestados piensan que es importante que exista un club que represente a su barrio porque permite relacionarse con más personas, porque los niños se divierten y hacen deporte, de esta manera llegan a conocer el nombre del barrio y por ende a ponerlo en altas competiciones, se rompería la timidez de los jugadores y así puede algún jugador sobresalir y vivir de su deporte favorito y este a su vez representar al barrio y a la provincia por tal motivo es de mucha importancia que sobresalga un club que represente en el barrio o fuera de él.

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO A LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Se realizaron observaciones a los niño/as para determinar algunas necesidades, mediante la aplicación de observaciones no estructuradas (ANEXO 12)

Se observó algunas falencias de las cuales se anotado las que mas preocupación causaron como: que los niños no desayunaban, y eso producía un mal desempeño en el inicio del programa; existió un notable descontrol en la motricidad gruesa como por la mala coordinación que tenían de la vista con movimientos de brazos y piernas; mala coordinación de reflejos y velocidad: entre los más notorios en el transcurso del programa.

Diseño de la propuesta.

Datos informativos:

Barrio Niágara El Mirador perteneciente a la parroquia Ignacio Flores, ubicado a 15-20 minutos al sur de la ciudad de Latacunga fundado el 13 de octubre del 2002, conformado por un número aproximado de 400 habitantes en total (socios y personas que habitan en el barrio), dedicados principalmente a la agricultura y ganadería.

Justificación:

Esta investigación que está orientada a la edad temprana, de niñ@s de 8 A 12 años, toma como ejemplo las escuelas existentes de fútbol y otros deportes en la Universidad Técnica de Cotopaxi ya que con estos programas se ayuda a fomentar el deporte en los niñ@s de la provincia y se desarrollara de excelente manera la iniciación deportiva y así tener un vinculo con el pueblo.

Es así se plantea, que mediante el programa de iniciación deportiva en el barrio Niágara Mirador del cantón Latacunga con niños de 8 a 12 años, se desarrollarán muchos aspectos tanto orgánicos, psicológicos y físicos, ya que se aplicarán trabajos que mejoren las cualidades físicas, trabajos de preparación tanto técnica como táctica; que optimarán el desempeño y participación de los deportistas del barrio en competencias de gran interés.

De aquí que, se puede separar con una variedad de programas, que se podrán relacionar con una variedad de deportes que se conocen, ciertos programas desarrollan las capacidades de los niños tanto cognitiva, psicomotriz y socio afectivo, que tanto se necesitan para el crecimiento deportivo y personal. Además a futuro se podrá implementar en otros barrios de similares características.

Con este programa se ganará mucha acogida de los niños de 8 a 12 años en el barrio Niágara Mirador, y despertará interés en todos los moradores, porque a partir de éste programa se verá frutos con deportistas que se formaran en sentido táctico, técnico, físico; situación no antes vista en otros barrios del cantón Latacunga.

La aplicación de un programa de iniciación deportiva suplirá los vacíos que la Federación Deportiva de Cotopaxi y otras instituciones relacionadas al deporte, han alejado completamente la atención a los niños de la ciudad y la provincia, ya que se ha comprobado el interés por un solo grupo de deportistas de elite, dejando a un lado la enseñanza de deportes hacia los diferentes barrios existentes.

La investigación es de mucho interés ya que tanto niños necesitan de una gran preparación física y técnica, pues requieren de deportistas que pongan en alto al barrio en competencias o participaciones de mayor importancia, que en las ligas barriales.

Objetivos:

Objetivo general:

- Desarrollar las cualidades y capacidades físicas en los niñ@s del sector Niágara Mirador de la ciudad en la disciplina de Mini-Básquet y Mini-Fútbol, contribuyendo al crecimiento de los niño/as y generar su inclinación a un deporte específico.

Objetivos específicos:

- Conocer a cerca de las capacidades físicas que se deben tener.
- Desarrollar las principales capacidades del deportista como son: Preparación Física, Preparación Técnica, Preparación Mental, Preparación Táctica.
- Utilizar de buena manera las capacidades físicas y su desarrollo paulatino.

Descripción de la propuesta:

La estructura de este programa de iniciación deportiva, tiene como fundamento teórico la propuesta del señor Lic. Oscar Orlando Alborno especialista en la materia deportiva

PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA	
CONTENIDOS	ACTIVIDADES
PLAN NUTRICIONAL	<ul style="list-style-type: none">- Clase de alimentación a consumirse durante el Programa de Iniciación Deportiva- Desayuno Consumir un vaso de leche, un pan, una fruta, un huevo o pedazo de queso , ya que necesitan de alimentos ricos en vitaminas como A, D, E, K, B2, B12,y un porcentaje de calorías .
Evaluación inicial	<ul style="list-style-type: none">- Mediante juegos recreativos, evaluar la motricidad inicial y rapidez mental; por medio de juegos competitivos evaluar las capacidades existentes en los niño/as y observar las diferentes deficiencias que poseen(diagnóstico); Estas evaluaciones realizarlas mediante fichas de observación no estructuradas.
Desarrollo físico	Esta se tratará según: la edad y el sexo, la herencia genética, la coordinación, capacidades psíquicas o fuerza de voluntad, experiencia previa, hábitos de vida, la altura, la estatura

	<p>-Ejemplificación de ejercicios de acuerdo a los aspectos dados.</p> <p>-Ejecución de ejercicios</p> <p>-Mediante juegos competitivos evaluar el rendimiento y desarrollo de las distintas capacidades físicas y canales de la Iniciación Deportiva con las observadas en el inicio del Programa de Iniciación Deportiva</p>
Desarrollo técnico	<p>Esta se tratará sin ninguna limitación ya que estos aspectos se los puede aprender desde una edad muy temprana.</p> <p>Aquí se va a desarrollar todo lo que tenga relación con los fundamentos tanto de mini-fútbol como de mini-básquet.</p>
Desarrollo táctico	<p>Esta se tratará según la edad y el grado de concentración que posea el niño/a, también a las experiencias ya vividas:</p> <p>Así tenemos lo que son los diferentes tipos de movimientos a ejecutarse dentro y fuera de la cancha, en el momento de las prácticas y dentro de los partidos oficiales; ya sea en mini-fútbol o mini-básquet</p>
Desarrollo mental	<p>Esto debe tratarse de igual en todas las edades ya que en un deporte lo mental es lo más esencial; ya que dentro de una práctica, antes, en y luego del partido sea de mini-fútbol o de mini-básquet debe mantener una concentración única, que ningún tipo de persona sea quien sea pueda destruirla, es decir tener oídos sordos para</p>

cualquier comentario sea bueno o malo.

También se le debe enseñar tanto a ganar como a perder con dignidad y con la frente muy en alto, ya que lo mas importante en esta edad es competir y empezar a socializarse con toda clase de personas, pequeños(jugadores) y grandes (entrenadores, árbitros y la hinchada)

Fundamentos de fútbol

*Movimientos con balón

-Dominio.- enseñar todo lo que se refiere a la detener el balón, a retenerlo sin que se detenga totalmente: se lo puede hacer con el empeine del pie, derecho e izquierdo y alternado, muslo derecho e izquierdo, con el pecho, con la cabeza, cambios de ritmo.

-Conducción.- aquí se aprenderá, como su propio nombre lo dice, a conducir el balón evitando que el adversario se apodere de este, esta trayectoria se la puede realizar de distintas maneras: hacia adelante, en zig-zag, en círculo, en forma de ocho, entre otros.

-Cambios de dirección.- son los movimientos que se efectúan previo a los movimientos que realice el adversario dentro del campo del juego y el juego en si.

-Detención.- es detener el balón en su totalidad poniéndose al frente de su trayectoria, puede hacerse de varias maneras, con la planta, bordes interno y externo, tanto del pie izquierdo como del derecho, con el muslo, con el vientre, con el

pecho, hombro, cabeza.

-Finta.- El propósito de la finta es fingir o aparentar hacer algo para, en realidad, hacer lo contrario.

-Dribling.- es conservar, individualmente, el control del balón sorteando la oposición del adversario. Viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie que lo guía, e inmediatamente, vuelve a tomar contacto como si el pie formara de nuevo cuerpo con el balón.

-Combinación de finta y dribling.- se le enseña a hacer uso de su "viveza", en otras palabras el jugador debe hacer uso del factor sorpresa, del engaño, para tratar de ganarle la partida a su oponente.

-Tiros.- el tiro es la acción por excelencia del fútbol; la que en la mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz de hacer levantar al público de sus asientos si se convierte el gol, pero puede desencadenar silbidos si su trayectoria no acierta el objetivo; para conseguirlo es necesario que algún momento del juego dispongamos de una situación clara que posibilite el disparo a portería, con ciertas garantías, que el balón llegue con suficiente potencia, colocación y rapidez. Cuando tomamos esa decisión y golpeamos el balón concentrándonos única y exclusivamente en los tres palos, el sello más contundente del jugador, el arma definitiva y

De igual manera se lo efectúa de diferentes formas y partes: el tiro con balón en movimiento e ras y en pleno vuelo, con pelota quieta, tiros libres, directos e indirectos, tiros de esquina, tiros penales.

-Pases.- se debe enseñar a hacer pases con una precisión suficiente, la orientación adecuada, y a ser posible con la rapidez y velocidad justa, evitando así que el contrario, pueda interceptarlo, que un jugador busque posición para recepcionar el balón, no significa que tenga que ser el destinatario final, sino que su movimiento ha podido originar la creación de un espacio libre más aprovechable; se lo puede ejecutar con el borde interno y externo de los dos pies, con la planta, con el empeine, con el talón, con el pecho, la cabeza, teniendo así dos tipos de pases: pases cortos y pases largos, y a estos se los debe dar la distancia, dirección, trayectoria, altura y golpe necesario.

*Movimientos sin balón.- tenemos las técnicas

Fundamentos de fútbol

de correr y los cambios de dirección; técnicas de salto; fintas sin balón

Fundamentos de básquet

*Movimientos con balón

-Dominio.- conocer todo lo que se refiere a detener el balón, a retenerlo sin que se detenga totalmente

-Conducción o dribling legal.- aquí se aprenderá, como su propio nombre lo dice, a conducir el balón evitando que el adversario se apodere de este, esta trayectoria se la puede realizar de distintas maneras: hacia adelante, en zig-zag, en círculo, en forma de ocho, entre otros.

-Cambios de dirección.- son los movimientos que se efectúan previo a los movimientos que

Fundamentos de básquet

realice el adversario dentro del campo del juego y el juego en sí.

-Detención.- es detener el balón en su totalidad poniéndose al frente de su trayectoria.

-Finta.- El propósito de la finta es fingir o aparentar hacer algo para, en realidad, hacer lo contrario.

-Combinación de finta y dribling.- se le enseña a hacer uso de su "viveza", en otras palabras el jugador debe hacer uso del factor sorpresa, del engaño, para tratar de ganarle la partida a su oponente.

-Lanzamientos.- el lanzamiento es la acción por excelencia del básquet; la que en la mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido, llamado aro o canasta. Para conseguirlo es necesario que algún momento del juego dispongamos de una situación clara que posibilite la expulsión del balón al tablero, con ciertas garantías, que el balón llegue con suficiente potencia, colocación y rapidez. Cuando tomamos esa decisión y lanzamos el balón concentrándonos única y exclusivamente en el anillo, el sello más contundente del jugador, el arma definitiva y definitiva del mini-básquet o básquet: **El lanzamiento.**

-Pases.- se debe enseñar a hacer pases con una precisión suficiente, la orientación adecuada, y a ser posible con la rapidez y velocidad justa, evitando así que el contrario, pueda

interceptarlo, que un jugador busque posición para recepcionar el balón, no significa que tenga que ser el destinatario final, sino que su movimiento ha podido originar la creación de un espacio libre más aprovechable; teniendo así dos tipos de pases: pases cortos y pases largos, y a estos se los debe dar la distancia, dirección, trayectoria, altura y golpe necesario.

*Movimientos sin balón.- tenemos las técnicas de correr y los cambios de dirección; técnicas de salto; fintas sin balón

Adaptación al esfuerzo físico

-Trabajo progresivo para obtener una buena adaptación y luego un desarrollo físico de acuerdo a su edad

-Ejercicios calisténicos

-Ejercicios para mejorar las capacidades físicas.

	para poco a poco ir las desarrollando
Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar	<p>*Orientaciones para el trabajo de la fuerza.- movimientos básicos como son trabajo individual, con oposición o en parejas (contrapeso), con instrumentos (varios pesos adecuados)...</p> <p>*Orientaciones para el trabajo de la velocidad.- de igual manera se lo puede realizar individualmente o en parejas con o sin implementos; aplicar a varios piques en diferentes distancias... con y sin instrumento</p> <p>*Orientaciones para el trabajo de la agilidad.- realizar adecuados movimientos de coordinación, flexibilidad, movilidad apropiados para esa edad; ejecutar individualmente, en parejas, con y sin instrumento...</p> <p>*Orientaciones para el trabajo de la resistencia.- se recomienda no exigir en esta parte por cuestiones de edad; solo acostumbrar a efectuar deporte hasta cuando el niño pueda desenvolverse, a su voluntad.</p>
Capacidades físicas obtenidas	<p>Mediante la ejecución del programa se obtendrá casi en un 95 por ciento de mejora a lo inicial de:</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Resistencia</p> <p>Agilidad</p>

PLANIFICACION DEL PROGRAMA DE INICIACION DEPORTIVA EN
MINI-FUTBOL Y MINI-BASQUET

CONTENIDOS	8 a 12 años
Medios a Utilizar	<ul style="list-style-type: none"> -- Formas, jugadas -- Trabajos por parejas, tríos, cuartetos, grupos -- Carreras de habilidad -- Ejercicios libres, contruidos o técnicos -- Agilidad y destrezas -- Competición de fuerza individual, por parejas y en grupos -- Carreras de campo, carreras de obstáculos -- Actividades naturales -- Juegos de forma y ritmo, metodología para la enseñanza técnica -- Torneos reducidos, campeonatos -- Trabajos individuales
Preparación Física	<ul style="list-style-type: none"> -- Buena postura funcional -- Sentido del equilibrio -- Movilidad articular, flexibilidad, coordinación -- Mejorar la resistencia orgánica, la fuerza de brazos -- Mejorar la velocidad, calidad de velocidad(con respecto al fútbol y básquet), velocidad de reacción -- Desarrollar la fuerza total y parcial -- Potencia
Preparación Técnica	<ul style="list-style-type: none"> -- Perfeccionamiento intensivo de lo aprendido en etapas anteriores, asociándolo con otros fundamentos, con sentido de equipo -- Pases con cara interna, externa, empeine, con el talón, "rabona", de aire -- Recepción con cara interna, externa, con la suela o pisada, de pecho muslo, cabeza -- Remates con cara interna, empeine, de punta, con pelota parada y en movimiento, punteria, sobrepique, volea, pelotas de frente y de costado -- Perfeccionamiento y dominio intensivo de la pelota -- Mejorar el cabeceo: de frente, de costado, parados y con salto o carrera previa, con una o dos piernas -- Saque lateral, perfeccionamiento, complejidad, asociación con otros fundamentos -- Gambeta o dribling - Drible en trenza, drible con cambio de dirección, tiro al aro después del drible, tiro al aro después del pase, tiro en suspensión. -Lanzamientos, entradas por el lado izquierdo-derecho ,por la mitad. -Pases: pecho, pique, sobre la cabeza, gancho, rodada -Saque, boteo con la mano izquierda-derecha.

**Rendimiento
(al final del periodo)**

- Dominio con el balón.
- Dominio y conducción ,fundamentos del futbol y básquet
- Exactitud en los pases
- Recepción
- Remates

TEST DE DIAGNOSTICO DIRIGIDO A LOS FUNDAMENTOS DEL MINI-FUTBOL

	FUNDAMENTOS	OBJETIVO	REGULAR	BUENA	MUY BUENO	EXELENTE
1	Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón	X			
2	Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para realizar un autopase y tirar a meta desde una distancia entre 18 y 20 metros	X			
3	Conducción	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección		X		
4	Saque de esquina	Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina	X			
5	Autopase y conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente		X		
6	Golpeos repetidos	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 5,50 metros		X		
7	Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza	X			
8	Despeje máximo	Medir la habilidad del jugador para realizar el despeje máximo	X			
9	Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti	X			
10	Circuito	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones		X		

encadenadamente.

TEST DE DIAGNOSTICO DIRIGIDO A LOS FUNDAMENTOS DEL MINI-BASQUET

	FUNDAMENTOS	OBJETIVO	REGULAR	BUENA	MUY BUENO	EXELENTE
1	Dominio del Balón-Boteo	Medir la habilidad del jugador para dominar y botear el balón		X		
2	Pases	Medir la habilidad del jugador para realizar un pase		X		
3	Conducción	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección	X			
4	Lanzamientos	Medir la habilidad del jugador para realizar el lanzamiento		X		
5	Recepción	Medir la habilidad del jugador para realizar la recepción del balón	X			
6	Tiros al aro	Medir la habilidad del jugador para realizar una canasta	X			
7	Circuito	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones encadenadamente.	X			

TEST DE DIAGNOSTICO DIRIGIDO HACIA LAS CAPACIDADES FISICAS

CAPACIDADES	MANIFESTACION	EJERCICIOS	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXELENTE
Fuerza	Fuerza Máxima	REPETICIONES	X			
	Fuerza Explosiva	Multisaltos	X			
		M. ESFUERZOS DINÁMICOS		X		
		M. ASISTIDO	X			
		M. REPETICIONES DE GESTOS ESPECÍFICOS: arrancadas, desaceleraciones.	X			
Velocidad	Velocidad de reacción	M. REPETICIONES		X		
	Velocidad de desplazamiento	M. REPETICIONES	X			
	Velocidad Eficaz	CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN	X			
		EVOLUCIONES OFENSIVAS: (contraataques, construcciones de ataque)	X			
Resistencia	Capacidad Aeróbica	M CONTINUO	X			
		M CONTINUO VARIABLE	X			
	Resistencia a las acciones	M. INTERVÁLICO MUY CORTO	X			
		CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN: diferentes ritmos y velocidades,	X			
		SITUACIONES DE DOS CONTRA DOS, TRES CONTRA TRES	X			
		PARTIDOS AMISTOSOS,		X		

		PARTIDILLOS				
Flexibilidad		EJERCICIOS DINAMICOS	X			

Validación de la Propuesta

Plan operativo de la Propuesta

BASQUÉT

FECHAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
27,28/7/2007	Presentación de integrantes y plan de trabajo del Programa de Iniciación Deportiva(anexo 13)	-Director de tesis -Integrantes del proyecto -Moradores del barrio -Niño/as
1-3/8/2007	-Familiarización con los niño/as -Formación de grupos a elección(Mini-fútbol, Mini-básquet)(anexo 14)	-Entrenadores -Niño/as
6-10/8/2007	-Indicaciones sobre qué tipo de alimentación es necesaria para poder ejecutar el programa de forma positiva(muchas energías) -Calentamiento general -Evaluación de arranque, tanto a niñas como a niños de la edad encaminada al programa. (anexo 15)	-Entrenadores -Niño/as

13-17/2007	-Familiarización con el implemento de trabajo (balón, básquet) -Juegos deportivos para mejorar la manipulación del balón(anexo 16)	-Entrenadores -Niño/as
20-24/8/2007	-Dominio *dominio libre, se refiere a poder defender el balón, a retenerlo sin que se detenga totalmente -Conducción *mano (Derecha - Izquierda) *combinaciones (anexo 16)	-Entrenadores -Niño/as
27-31/8/2007	*Parada del balón -Cambios de dirección -Detención *con dos manos con y sin salto *En pleno vuelo (anexo 16)	-Entrenadores -Niño/as
3-7/9/2007	-Finta -Dribling 1-de seguridad 2-de velocidad ((anexo 16)	-Entrenadores -Niño/as
14-19/9/2007	3-de combinación de finta y dribling -lanzamientos *Con y sin movimiento: De distintas distancias o áreas (anexo 16)	-Entrenadores -Niño/as

20-22/9/2007	<ul style="list-style-type: none"> -Pases *de pecho *de pique *de gancho *sobre la cabeza -Movimientos sin balón (anexo 16) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenadores -Niño/as
24-28/9/2007	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos sin balón *Correr *Cambio de dirección *Saltos *Fintas *marcación -Reglas (anexo 16) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenadores -Niño/as

FÚTBOL

FECHAS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES
27,28/7/2007	Presentación de integrantes y plan de trabajo del Programa de Iniciación Deportiva(anexo 13)	<ul style="list-style-type: none"> -Director de tesis -Integrantes del proyecto -Moradores del barrio -Niño/as
1-3/8/2007	<ul style="list-style-type: none"> -Familiarización con los niño/as -Formación de grupos a elección(Mini-fútbol, Mini-básquet)(anexo 14) 	<ul style="list-style-type: none"> -Entrenadores -Niño/as
	<ul style="list-style-type: none"> -Indicaciones sobre qué tipo de alimentación es necesaria para poder ejecutar el programa de 	

6-10/8/2007	forma positiva(muchas energías) -Calentamiento general -Evaluación de arranque, tanto a niñas como a niños de la edad encaminada al programa. (anexo 15)	-Entrenadores -Niño/as
13-17/2007	-Familiarización con el implemento de trabajo (balón, mini-fútbol) -Juegos deportivos para mejorar la manipulación del balón. (anexo 17)	-Entrenadores -Niño/as
20-24/8/2007	-Dominio *dominio libre, se refiere a poder defender el balón, a retenerlo sin que se detenga totalmente (con cualquier parte del cuerpo) -Conducción *interior y exterior del pie derecho, izquierdo (D. - I.) *Planta del pie(D,I) *Empeine (anexo 17)	-Entrenadores -Niño/as
27-31/8/2007	*Parada del balón -Cambios de dirección -Detención *Parte interna y externa del pie (D. I) *En pleno vuelo Por medio del empeine Parte interna del pie *Con el pecho *Con el muslo	-Entrenadores -Niño/as

	<p>*Con el vientre</p> <p>*Con la cabeza</p> <p>(anexo 17)</p>	
14-19/9/2007	<p>-Finta</p> <p>-Dribling</p> <p>1-de seguridad</p> <p>2-de velocidad</p> <p>(anexo 17)</p>	<p>-Entrenadores</p> <p>-Niño/as</p>
20-22/9/2007	<p>3-de combinación de finta y dribling</p> <p>-Tiros</p> <p>*Con y sin movimiento:</p> <p>A ras del suelo</p> <p>En pleno vuelo</p> <p>(anexo 17)</p>	<p>-Entrenadores</p> <p>-Niño/as</p>
24-28/9/2007	<p>-Pases</p> <p>*Con las cuatro partes del pie</p> <p>*pase de volea</p> <p>*pase con el pecho</p> <p>*pase con la cabeza</p> <p>Movimientos sin balón</p> <p>*Correr</p> <p>*Cambio de dirección</p> <p>*Saltos</p> <p>*Fintas</p> <p>-Reglas</p> <p>(anexo 17)</p>	<p>-Entrenadores</p> <p>-Niño/as</p>

Resultados generales de la aplicación de la Propuesta.

Durante los dos meses que estuvo en ejecución el Programa de Iniciación Deportiva para niño/as de 8 a 12 años de edad, aplicado a los niño/as del barrio Niágara El Mirador, se observó descoordinación en sus movimientos, como en el momento de correr, que no podían mantener un equilibrio y no coordinaban la carrera con el juego; la carrera con los saltos...entre otros.

Luego de observar y por medio de evaluaciones hemos obtenido como resultado una mejora y desarrollo notable de todas las cualidades y capacidades físicas, de un 85% a 90% del porcentaje al que se evaluó en un inicio.

Todo esto se logró gracias a los instrumentos para registro de datos por observación (anexo 12); por medio de este pudimos recoger información durante el todo el proceso, ya que en cada sesión desde el inicio hasta el final se pudo observar muchas falencias con respecto al tema en cuestión.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

1.- Se alcanzó a cumplir con un desarrollo de las capacidades físicas en un 80%, una mejora de su técnica en un 90%, con respecto a su preparación táctica un 75% en unos y en otros un 80%, y finalmente con relación a lo mental en un 95%, en cuanto a los niño/as que participaron de este programa.

2.- Se ha logrado socializar a los niño/as tanto entre ellos como con niño/as y adultos invitados en el transcurso de la ejecución del programa, que supieron colaborar económicamente y prácticamente.

3.- Una causa detectada, para que, los deportes no prosperen en la ciudad o provincia es el menosprecio, ausencia gubernamental, el olvido simultáneo crecido por diferentes niveles de la sociedad cotopaxense.

Recomendaciones

1.-Se sugiere específicamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi, que conjuntamente con el área de Cultura Física, den continuidad a estos tipos de programas, ya que con esta continuación, se obtendrá deportistas con mejores criterios, fundamentos técnicos, tácticos, mentales y desde luego físicos; para que a un tiempo no muy lejano lleguen a inmiscuirse con los grandes equipos que existen en la provincia y en el país.

2.- Se recomienda adecuar los lugares donde se va a realizar las actividades deportivas, ya que en estos casos se cuenta con espacios que no son apropiados tanto para la práctica de deportes como para la ejecución de campeonatos.

3.- Es necesario tener el apoyo de autoridades o de entidades que ayuden a sacar adelante estos tipos de programas, ya que sin este apoyo sería casi imposible llegar a la ejecución de los mismos.

4.- Fortalecer y crear escuelas permanentes de fútbol, básquet, entre otros, para niño/as de escasos recursos económicos, para que el deporte crezca exitosamente en la provincia y en el país.

TEST DE EVALUACION FINAL DEL MINI-FUTBOL

	FUNDAMENTOS	OBJETIVO	REGULAR	BUENA	MUY BUENO	EXELENTA
1	Dominio del Balón	Medir la habilidad del jugador para dominar el balón			X	
2	Autopase y tiro	Medir la habilidad del jugador para realizar un autopase y tirar a meta desde una distancia entre 18 y 20 metros				X
3	Conducción	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección				X
4	Saque de esquina	Medir la habilidad del jugador para realizar el saque de esquina			X	
5	Autopase y conducción	Medir la habilidad del jugador para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente			X	
6	Golpeos repetidos	Medir la habilidad del jugador para tirar a meta repetida y rápidamente desde más de 5,50 metros				X
7	Golpeo con la cabeza	Medir la habilidad del jugador para golpear el balón con la cabeza			X	
8	Despeje máximo	Medir la habilidad del jugador para realizar el despeje máximo				X
9	Tiro de penalti	Medir la habilidad del jugador para tirar el penalti			X	
10	Circuito	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones encadenadamente.				X

TEST DE EVALUACION FINAL DEL MINI-BASQUET

	FUNDAMENTOS	OBJETIVO	REGULAR	BUENA	MUY BUENO	EXELENTE
1	Dominio del Balón-Boteo	Medir la habilidad del jugador para dominar y botear el balón				X
2	Pases	Medir la habilidad del jugador para realizar un pase			X	
3	Conducción	Medir la habilidad del jugador para conducir rápidamente en línea recta, en curva y con cambio de dirección				X
4	Lanzamientos	Medir la habilidad del jugador para realizar el lanzamiento			X	
5	Recepción	Medir la habilidad del jugador para realizar la recepción del balón			X	
6	Tiros al aro	Medir la habilidad del jugador para realizar una canasta			X	
7	Circuito	Medir la habilidad del jugador para realizar varias acciones encadenadamente.				X

TEST DE EVALUACION FINAL DE LAS CAPACIDADES FISICAS

CAPACIDADES	MANIFESTACION	EJERCICIOS	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	EXELENTE
Fuerza	Fuerza Máxima	REPETICIONES			X	
	Fuerza Explosiva	Multisaltos				X
		M. ESFUERZOS DINÁMICOS				X
		M. ASISTIDO			X	
		M. REPETICIONES DE GESTOS ESPECÍFICOS: arrancadas, desaceleraciones.			X	
Velocidad	Velocidad de reacción	M. REPETICIONES				X
	Velocidad de desplazamiento	M. REPETICIONES				X
	Velocidad Eficaz	CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN			X	
		EVOLUCIONES OFENSIVAS: (contraataques, construcciones de ataque)			X	
Resistencia	Capacidad Aeróbica	M CONTINUO			X	
		M CONTINUO VARIABLE			X	
	Resistencia a las acciones	M. INTERVÁLICO MUY CORTO			X	
		CIRCUITOS CON Y SIN BALÓN: diferentes ritmos y velocidades.			X	
		SITUACIONES DE DOS CONTRA DOS, TRES CONTRA TRES			X	
		PARTIDOS AMISTOSOS,				X

	PARTIDILLOS				
Flexibilidad	EJERCICIOS DINAMICOS				X

BIBLIOGRAFIA

- (Blázquez D,1986,p. 35)
- (Antón, 1990, p. 21)
- (Lic. Adriana Dávila, 2001, p. 43)
- (Álvarez del Villar, 1987, p. 667)
- (Pintor,1989, p 56)
- (Lic. Oscar Albornoz, p. 2)
- SÁNCHEZ Williams. Cultura Física Deportes Y Recreación (segunda edición): Quito Ecuador: 2004.p 183: ISBN 9978-43-434-8
- Educación Física de la Reforma Curricular-1997 : distrito metropolitano (editorial #1443) Vol. 1:p.9 Convenio ecuatoriano alemán
- CASTRO Aristides, (primera edición) conocimientos básicos de psicología y relaciones humanas: 1980, p. 21
- Manual de educación física y deportes, Omar Gaidon edición océano España MMII. p.461, ISBN 84-494-2270-1
- MALDONADO Telmo. Dinámicas Grupales para la educación creativa (edición CENAICE) Quito Ecuador: 1994, p.120
- Programas de estudio de educación física deporte y recreación, Alfredo Rodríguez(edición don Bosco) Quito Ecuador: Vol. 6 p. 82, 130
- Guía didáctica 2, Ministerio de Educación y Cultura (primera edición) impresión: SNALME: 1993, p. 208 convenio ecuatoriano alemán.
- (Publicado por FIBA (Federación Internacional de Baloncesto) 8 chemin de Blandonnet 1214 Vernier Génova-Suiza, 2005)
- Guía de nutrición y salud para niños(MSSP, CCF ECUADOR, FEDECOX)
- <http://www.paidotribo.com/pdfs/pdf>
- Futbol Infantil<http://www.afa.org.ar/?m=news&n>
- <http://wwwnfi.org.uy/index.php?mod=vermas&id=4>

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

CARRERA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y DEL HOMBRE
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS Y PADRES DE FAMILIA
DEL BARRIO NÍAGARA MIRADOR

La presente investigación tiene como objetivo aplicar un programa de iniciación deportiva para los niños de 8 a 12 años para desarrollar sus capacidades físicas, por lo que sugerimos de la manera más cordial responder de forma verás el siguiente cuestionario de preguntas, las mismas que servirán como un medio para determinar los motivos que impiden el desarrollo de la práctica de mini-fútbol y mini-básquet en este sector.

Instrucciones:

Lea detenidamente las preguntas y responda de manera exacta de acuerdo a su experiencia vivencias y conocimientos.

1) UD. Cree que es importante que su niño realice actividad deportiva?

SI () NO ()

PORQUE?.....
.....

2) Cuáles son los principales problemas para que su niño no practique actividad deportiva?

a).....

b).....

c).....

3) Cree Ud. que el deporte mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de su niño?

SI () NO ()

PORQUE?.....

.....

4) La juventud del barrio practica actividad física en su tiempo libre?

SI () NO ()

PORQUE?.....

.....

5) Cree Ud. que es importante que se dé inicio un programa de iniciación deportiva de mini-fútbol y mini-básquet para sus hijos?

SI () NO ()

POR QUE?.....

.....

6) Cree Ud. que se puede combinar la práctica de mini-fútbol y mini-básquet con los estudios de sus niños?

Si () NO ()

POR QUE?.....

.....

7) Cree Ud. que el deporte escolar influye en la predisposición del niño para practicar su deporte favorito en sus barrios?

SI () NO ()

POR QUE?.....
.....

8) Sabe Ud. que la práctica deportiva ayuda al crecimiento anatómico del niño de acuerdo a su edad?

SI () NO ()

POR QUE?.....
.....

9) Si se desarrolla el programa de iniciación deportiva Ud. motivaría a su niño para que practique mini-fútbol y mini-básquet dentro de este?

SI () NO ()

POR QUE?.....
.....

10) Le gustaría que existiera un club que represente a al barrio Niágara Mirador en campeonatos dentro del sector y fuera de él?

Si () NO ()

POR QUE?.....
.....

ANEXO # 2

1.- Ud. cree que es importante que su niño realice actividad deportiva?

Cuadro #1

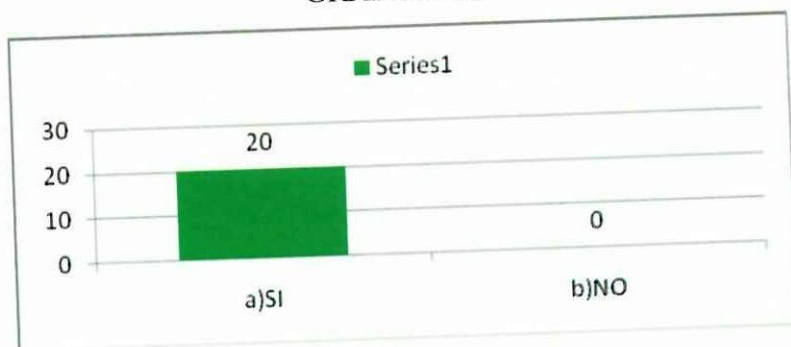
Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta número 1, veinte personas dicen que si, esto significa que todos los encuestados piensan que es importante la actividad deportiva por que se les mantiene a los niños ocupados en algo que les servirá en adelante, porque ejercitan y dan movilidad a todo su cuerpo, evitan enfermedades, también opinan que ayuda al crecimiento y mejora su desarrolla fisico.

También consideramos que mediante la práctica del deporte los niños se divierten jugando y no se dedican a vicios, mejoran sus destrezas, habilidades y se desarrollan intelectualmente, por tales razones es de suma importancia que el niño realice actividad deportiva.

GRAFICO #1



2.- Cuáles son los principales problemas para que su niño no practique actividad deportiva?

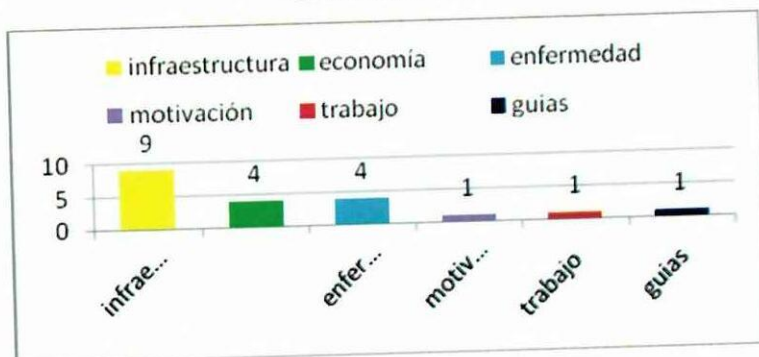
Cuadro#2

Problemas	fr	%
infraestructura	9	45
economía	4	20
enfermedad	4	20
motivación	1	5
trabajo	1	5
guías	1	5
TOTAL	20	100

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta número 2, los moradores de dicho barrio consideran que los principales problemas para que no practiquen la actividad deportiva son: nueve personas consideran que la falta de infraestructura en el barrio no permite la práctica de deportes, cuatro moradores acotan que es por falta de recursos económicos, cuatro personas manifiestan que sus niños no practican deporte por motivo de enfermedades, una persona dice que no practican por falta de apoyo moral de los padres, una persona reflexiona que por motivo de trabajo los niños no practican deportes y por ultimo una persona dice que es por falta de personal preparado que les enseñe o guías que les impartan los distintos conocimientos deportivos.

GRAFICO # 2



ANEXO # 4

3.- Cree Ud. que el deporte mejora y mantiene en buenas condiciones la salud de su niño?

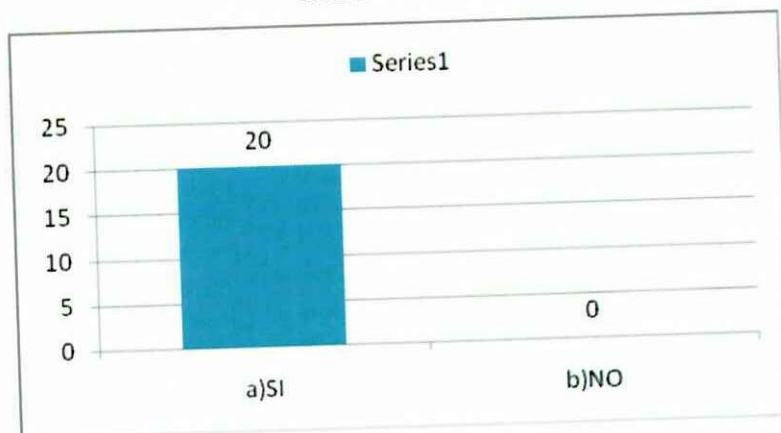
Cuadro #3

Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta número 3, veinte personas dicen que si esto significa que el total de encuestados piensan que el deporte mejora su salud porque el niño crece normalmente, se desarrollan fuertes y sanos, mejoran el funcionamiento de su cuerpo, eliminan por medio del sudor las impurezas de su cuerpo. Considera que mejora su apetito y por ende crece rápidamente, por tal motivo el deporte es importante en nuestras vidas para crecer sanos y fuertes desde la niñez.

GRAFICO # 3



ANEXO # 5

4.- La juventud del barrio a que se dedica en su mayor tiempo de libertad?

Cuadro #4

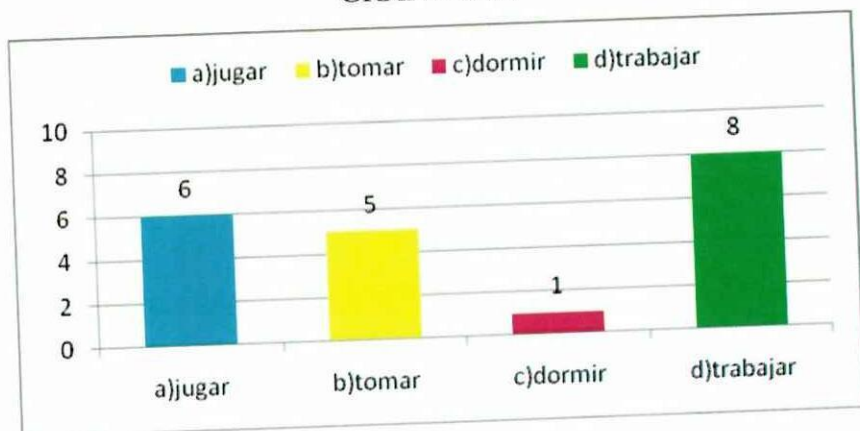
Alternativas	fr	%
jugar	6	30
tomar	5	25
dormir	1	5
trabajar	8	40
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los criterios vertidos acerca de la pregunta número 4, ocho personas dicen que trabajan, esto significa que la mayoría se dedica a laborar desde tempranas edades, por otro lado seis personas dicen que sus niños juegan, por tal motivo un treinta por ciento realiza deporte, mientras que cinco personas dicen que sus jóvenes prefieren tomar que realizar alguna actividad productiva para ellos, lo cual es de mucha preocupación para el barrio.

Ya que comienzan en el vicio a tempranas edades y por ultimo una persona considera que su niño prefiere dormir que salir o practicar algún deporte, por lo tanto menos de la mitad realiza o le gusta practicar su deporte favorito.

GRAFICO #4



ANEXO # 6

5.- Cree Ud. que es importante que se dé inicio un programa de iniciación deportiva para sus hijos?

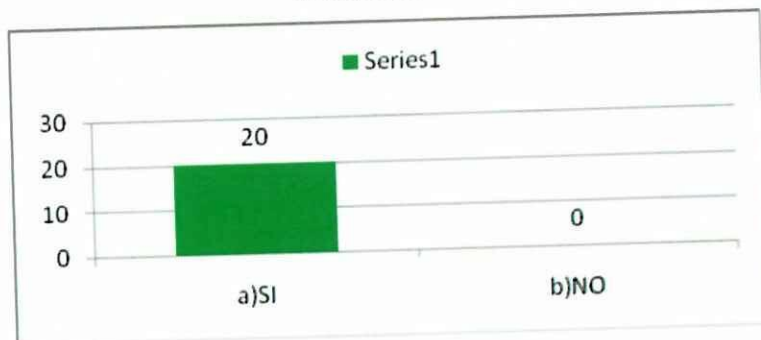
Cuadro #5

Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta número 5, veinte personas dicen que si esto figura que el total de encuestados piensa que es trascendental que se dé comienzo un programa de iniciación deportiva ya que el deporte ayuda a desarrollarse desde niños y tienen en que ocupar su tiempo libre que es muy importante, mediante estos programas pueden salir buenos deportistas, también porque desde niños hay que motivarlos a que practiquen algún deporte, asimismo permite controlar a sus niños para que estos no sean tímidos y sean mas activos y comunicativos con los demás, conociendo las reglas de su deporte favorito y no se dediquen desde muy pequeños a los diferentes vicios, por estos motivos es muy substancial dar inicio este programa mencionado.

GRAFICO # 5



ANEXO # 7

6.- Cree Ud. que se puede combinar la práctica de mini-fútbol y mini-básquet con los estudios de sus niños?

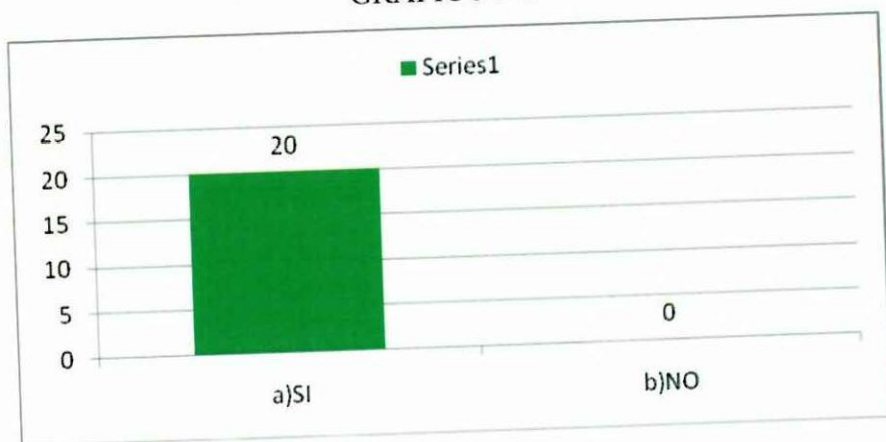
Cuadro #6

Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la pregunta número 6, veinte personas dicen que si, esto significa que todos los encuestados consideran que se puede combinar estos deportes con el estudio porque les permite desde pequeños organizar su vida, permite aprender tanto jugando como estudiando y desarrollará su cuerpo y su mente mutuamente. El niño necesita jugar para tener una buena salud y por ende poder estudiar, por este motivo es de mucho interés combinar el deporte con los estudios.

GRAFICO # 6



7.- Cree Ud. que el deporte escolar influye en la predisposición del niño para practicar su deporte favorito en sus barrios?

Cuadro #7

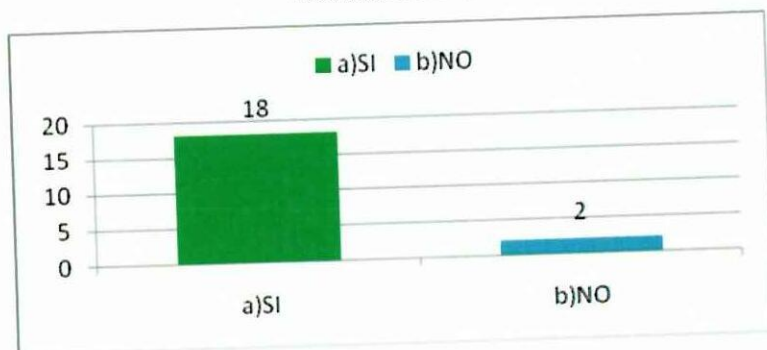
Alternativas	f _r	%
SI	18	90
NO	2	10
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta número 7, dieciocho personas dicen que si, esto representa que la totalidad de encuestados piensan que es importante la influencia del deporte escolar para poner en práctica en sus respectivos barrios ya que en la escuela les enseñan el deporte que les gusta, reglas, formarlos deportivamente por medio de la Cultura Física, la escuela le incentiva y son las primeras en iniciarles en el deporte formal y despertar el interés en el niño y por ende luego de esto llevar estos conocimientos y ponerlos en práctica en su barrio. Por lo cual es importante el deporte escolar en la niñez.

Mientras que dos personas dicen que no es importante porque no tienen horarios en la escuela ni en su barrio para practicar, y si al niño le gusta su madre no lo deja ya que influye mucho en sus estudios y puede descuidarlos.

GRAFICO # 7



ANEXO # 9

8.- Sabe Ud. que la práctica deportiva ayuda al crecimiento anatómico del niño de acuerdo a su edad?

Cuadro #8

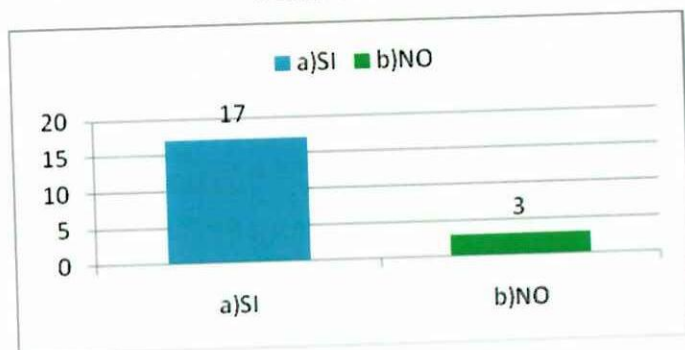
Alternativas	fr	%
SI	17	85
NO	3	15
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con afinidad a la pregunta número 8, diecisiete personas dicen que si, esto quiere decir que la mayoría de los encuestados creen que es importante la práctica deportiva para el crecimiento anatómico del niño porque mediante esto se desarrolla todo su cuerpo, huesos, músculos, de acuerdo a su edad y así crecen rápidamente, también opinan que desde niños tienen que estar en actividad y práctica deportiva, lo que conllevará a que tenga un organismo sano y fuerte.

Mientras que tres personas dicen que no es importante el deporte en el crecimiento del niño porque no hay quien les enseñe a realizar deportes correctamente, también porque dependen de las características de sus descendientes, y es su primera vez en que el niño va a realizar actividad deportiva por esto estas personas no creen que el deporte ayuda al crecimiento de sus hijos.

GRAFICO # 8



ANEXO # 10

9.- Si se desarrolla el programa de iniciación deportiva Ud. motivaría a su niño para que practique actividad física dentro de este?

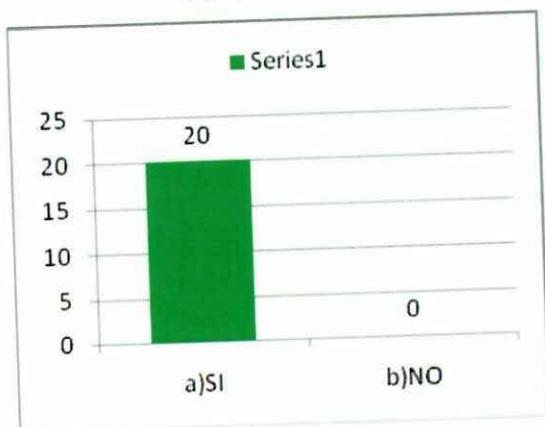
Cuadro #9

Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Referente a esta pregunta, veinte personas dicen que si, esto significa que la totalidad de los encuestados piensan que si motivarían al niño a entrar a este programa, porque los padres deben apoyar a su niño para su correcto desarrollo, en su salud y actividad deportiva, también ayudaría a el crecimiento de sus conocimientos por medio de su diversión, opinan que es importante porque tienen beneficios y logros como posibles futbolistas, ayudan en su formación integral, por estas razones es de mucha importancia la motivación de los padres hacia sus hijos para que pertenezcan a este programa.

GRAFICO # 9



10.- le gustaría que existiera un club que represente a su barrio en campeonatos dentro del sector y fuera de él?

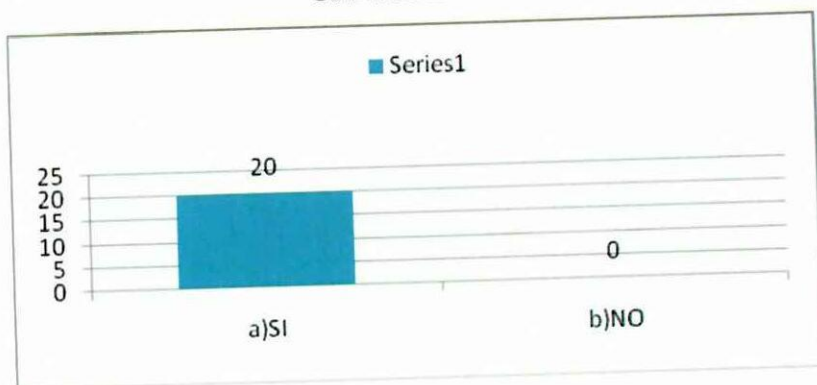
Cuadro #10

Alternativas	fr	%
SI	20	100
NO	0	0
TOTAL	20	100

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a esta pregunta, veinte preguntas dicen que si, esto quiere decir que la totalidad de los encuestados piensan que es importante que exista un club que represente a su barrio porque permite relacionarse con mas personas, porque los niños se divierten y hacen deporte, de esta manera llegan a conocer el nombre del barrio y por ende a ponerlo en altas competiciones, se rompería la timidez de los jugadores y así puede algún jugador sobresalir y vivir de su deporte favorito y este a su vez representar al barrio y a la provincia por tal motivo es de mucha importancia que sobresalga un club que represente en el barrio o fuera de él.

GRAFICO # 10



**INSTRUMENTO PARA REGISTRO DE
DATOS
POR OBSERVACION**

FICHA DE CAMPO

LUGAR:

INVESTIGADORES:

OBJETO DE EVALUACION:

INTERPRETACION /VALORACION



PRESENTACION CON JUEGOS RECREATIVOS





ANEXO 14





CALENTAMIENTO



CALENTAMIENTO GENERAL





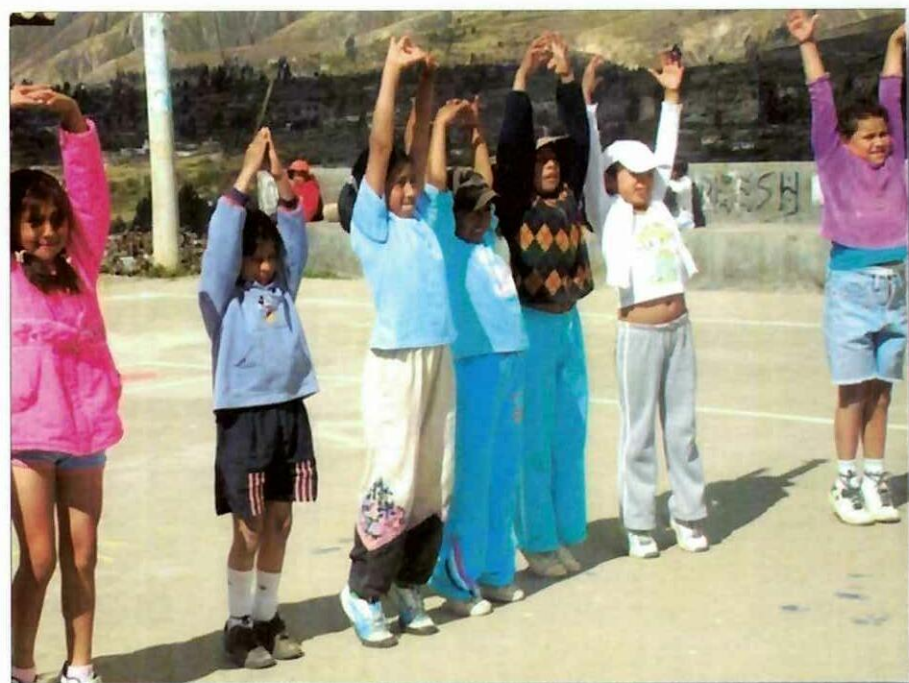
ESTIRAMIENTO



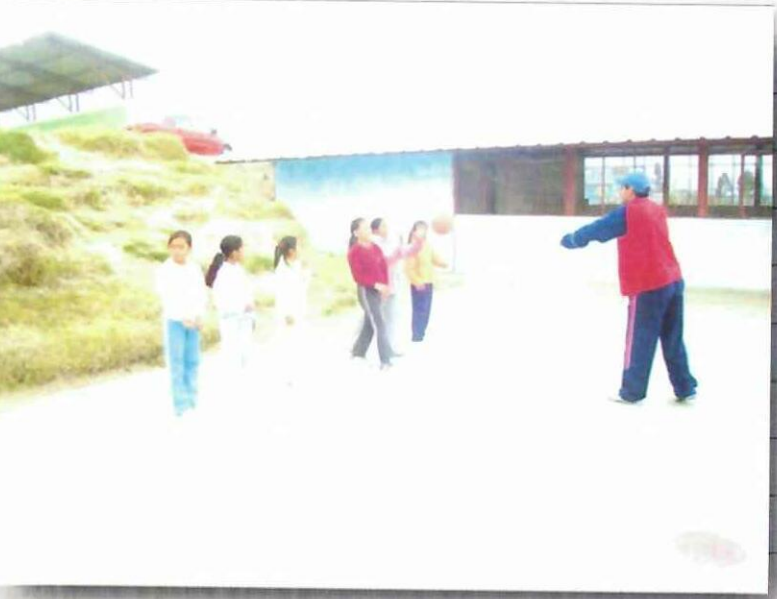


ESTIRAMIENTO





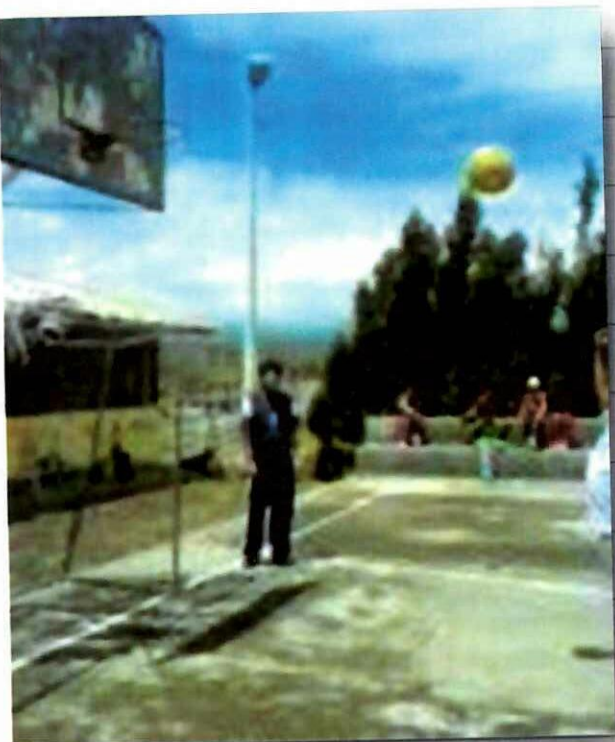
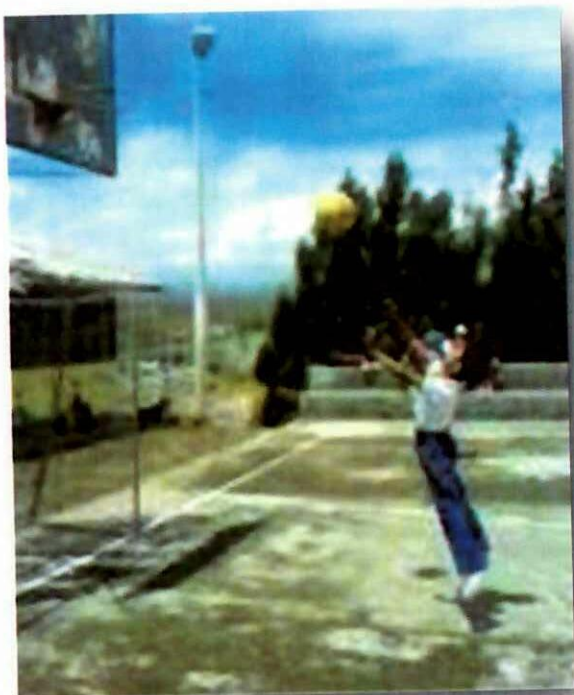








LANZAMIENTOS



MINI-FÚTBOL

CONDUCCION PIERNA DERECHA



CONDUCCION PIERNA IZQUIERDA



CONDUCCION BORDE EXTERNO



CONDUCCION BORDE INTERNO



PASES



PASES LARGOS



PASES CORTOS





DOMINIO



DOMINIO CON EL MUSLO



DOMINIO CON LA CABEZA



DOMINIO CON EL EMPEINE



DOMINIO CON TODO EL CUERPO

DRIBLING-FINTA



FINTA DERECHA E IZQUIERDA



DRIBLING DERECHA E IZQUIERDA



TIROS



PRACTICA







DESPEDIDA

