



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA
DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA
DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017.**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
GRADO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: CULTURA
FÍSICA Y DEPORTES**

AUTOR

ÁNGEL ÁLVARO MONTERO SOTOMAYOR

DIRECTOR

PhD. GIRALDO VIERA AVINAZ

LOJA - ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

PhD. Giraldo Viera Avinaz.

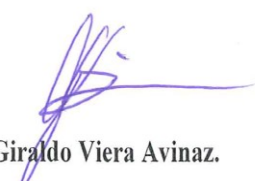
**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

Certifico:

Una vez dirigido y revisado el proceso de planificación y ejecución de la presente investigación de tesis titulada: **DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017**, perteneciente al señor estudiante: **ÁNGEL ÁLVARO MONTERO SOTOMAYOR**, la misma que ha sido revisada cuidadosamente en toda su extensión, cumple con los requisitos legales exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo continúe con los trámites legales pertinentes.

Lo certifico.

Loja, 29 de Marzo del 2018



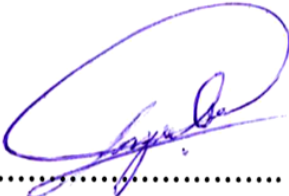
PhD. Giraldo Viera Avinaz.
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Ángel Álvaro Montero Sotomayor** declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor

Firma:


Cédula: 1105764110

Fecha: Loja, 03 de Abril del 2018

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, **Ángel Álvaro Montero Sotomayor**, declaro ser el autor de la tesis titulada: **DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017** como requisito para optar el grado de: **Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes**, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta utilización, en la ciudad de Loja, a los tres días del mes de Abril del dos mil dieciocho.

Firma: 

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor

Cédula: 1105764110

Dirección: Loja, Barrio: Los Ciprés, Avenida Tiwinza y Teniente Hugo Ortiz

Correo Electrónico: monteroalvaro93@gmail.com

Teléfono: 2687243 **Celular:** 0939808555

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: PhD. Giraldo Viera Avinez

Tribunal de grado:

Presidente	Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc
Primer Vocal	Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo
Segundo Vocal	Mg. Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

Doy gracias de manera muy especial a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, quien viene siendo una institución muy importante educando a los jóvenes de la región sur del país.

A la Carrera de Cultura Física y Deportes; a sus docentes por impartir sus conocimientos y experiencias con los estudiantes, que hemos formado parte de la carrera, forjando así, profesionales capaces de enfrentar con ética y responsabilidad las actividades relacionadas a nuestra profesión, como también, la vida diaria.

Agradezco de todo corazón la ayuda de la Mgs. Yindra flores Cala, quien me supo transmitir sus conocimientos en el momento preciso.

Agradezco al PhD. Giraldo Viera Avinaz, por los retos que me planteo.

Agradezco también al “Club de ciclismo Bike Center”, y su representante el Ing. Gonzalo Campoverde, quien me colaboró en la ejecución del trabajo de titulación.

Ángel Álvaro Montero Sotomayor

DEDICATORIA

Dedicado a Dios y todo su universo; precursor de mi presencia, quien me ha dado la fortaleza y sabiduría para llegar a este momento tan especial e importante de mi vida; por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar este paso terrenal, dándome cada día una razón más para seguir esforzándome.

A mi madre; por su amor, sus consejos, y por guiarme e inculcar el importante valor de la responsabilidad.

A mi padre; por ser un modelo a seguir, por su cariño, comprensión y, apoyo incondicional para enfrentar la vida; principalmente por el importante apoyo para culminar mi carrera profesional.

A mí queridos hermanos, quienes con su apoyo y compañía me motivaron siempre a salir adelante.

A mi tío; por su apoyo moral que me ayudo en todo momento de mi vida universitaria.

Ángel Álvaro Montero Sotomayor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA – AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	<p style="text-align: center;">ANGEL ALVARO MONTERO SOTOMAYOR</p> <p style="text-align: center;">DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017</p>	UNL	2018	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	JIPIRO	CD	<p style="text-align: center;">LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN; MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES</p>

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente: <http://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN CLUB DE CICLISMO BIKE CENTER DE LA CIUDAD DE LOJA.



Fuente: Imagen tomada del sitio web google maps

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
➤ PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE
8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017

b. RESUMEN

La presente tesis titulada: DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA; cuyo problema se plantea en ¿Cómo incide la iniciación del ciclismo para la práctica de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja?, como objetivo general implementar un programa de iniciación deportiva para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en el ciclismo de montaña de los niños de 8 a 12 años de edad de la ciudad de Loja, a partir de esto se plantea el trabajo del diseño del programa, por medio de dos categorías que son la iniciación deportiva y el ciclismo de montaña, la metodología aplicada a la investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, con un alcance de investigación descriptivo y diseño pre experimental; los instrumentos de valoración correspondieron al test, valorando las capacidades coordinativas (agilidad, ritmo, anticipación, equilibrio, coordinación y orientación) y la encuesta aplicado a los niños, estos instrumentos permitieron observar la incidencia de los ejercicios propuestos en el diseño del programa en relación a la etapa de pre test, al aplicar los programas de entrenamiento específico de las capacidades coordinativas los deportistas mejoraron los niveles de dominio y ejecución en el ciclismo de montaña; concluyendo que trabajar de manera programada los ejercicios específicos de las capacidades coordinativas les permitió a los deportistas obtener una mejor ejecución de los fundamentos técnicos, se recomienda fortalecer en los deportistas las capacidades coordinativas y mejorar en la aplicación de la iniciación deportiva.

ABSTRACT

This thesis entitled: DESIGN OF A PROGRAM FOR THE SPORTS INITIATION OF CHILDREN FROM 8 TO 12 YEARS IN THE MOUNTAIN CYCLING OF THE CITY LOJA; whose problem arises in How does the initiation of cycling for the practice of coordinating skills in mountain biking in children aged 8 to 12 years, in the city of Loja ?, as a general objective to implement a sports initiation program for the development of coordinative capacities, in the mountain biking of children from 8 to 12 years of age from the city of Loja, from this the work of designing the program is proposed, by means of two categories that are the initiation sports and mountain biking, the methodology applied to research corresponds to a quantitative-qualitative approach, with a scope of descriptive research and pre-experimental design; the assessment instruments corresponded to the test, assessing the coordinative capacities (agility, rhythm, anticipation, balance, coordination and orientation) and the modalities of cycling (mountain), these instruments allowed observing the incidence of the exercises proposed in the design of the program in relation to the pre-test stage, when applying the specific training programs of the coordinative capacities, the athletes improved the levels of mastery and execution in mountain biking; concluding that working in a programmed way the specific exercises of the coordinative capacities allowed the athletes to obtain a better execution of the technical foundations, it is recommended to strengthen in the athletes the coordinative capacities and to improve in the application of the sport initiation.

c. INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza – aprendizaje a través del cual el individuo adquiere y desarrolla las técnicas básicas del deporte. esto implica las capacidades coordinativas tales como la agilidad, ritmo, anticipación, equilibrio, coordinación y orientación, son actividades adaptadas o sincronizadas y la diferenciación forman parte de la iniciación deportiva que se perfeccionan a través del entrenamiento del niños.

El ciclismo de montaña es un deporte extremo, en esta actividad una persona montada en una bicicleta puede recorrer grandes distancias en terrenos difíciles y escabrosos a velocidades rápidas a completar un recorrido compuesto de subidas y bajadas muy prolongadas en cualquier tipo de terreno, por lo que es necesario que la persona cuente con una condición física estable.

La presente tesis titulada: DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 – 2017, está orientada a mejorar la correcta iniciación del ciclismo de montaña en niños de 10 a 12 años de edad, donde la puesta en práctica del trabajo se enfoca en las capacidades coordinativas, especificando la capacidad de orientación, capacidad de equilibrio, capacidad de ritmo, capacidad de anticipación, capacidad de agilidad, y capacidad de coordinación, recalando que los niños no han tenido un trabajo en estas capacidades.

Se planteó el problema: ¿Cómo incide la iniciación del ciclismo para la práctica de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja 2016 – 2017?

El objetivo general planteado en la presente investigación es implementar un programa de iniciación deportiva para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en el ciclismo de montaña de los niños de 8 a 12 años de edad de la ciudad de Loja 2016 - 2017.

Como objetivos específicos se planteó: Determinar si los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente del club de ciclismo de montaña, “Bike Center”, el grado de dominio de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña, también, elaborar un programa metodológico para la iniciación deportiva, con base en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”, también el aplicar la propuesta del programa para la iniciación deportiva con base de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja específicamente del club de ciclismo “Bike Center”, así como, proponer un diseño de un programa metodológico para la enseñanza de las capacidades coordinativas a través de los fundamentos técnicos del ciclismo en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”.

La metodología de investigación que se desarrolló fue con enfoque cuanti-cualitativa, un alcance de investigación descriptiva y diseño pre experimental, en la cual se analizó las capacidades coordinativas en la aplicación de la iniciación deportiva en el ciclismo de montaña, dónde se seleccionó un solo grupo de trabajo. La muestra escogida contempla una población de 10 entre ellos 7 deportistas varones y 3 mujeres, específicamente del club “Bike Center” de la ciudad de Loja, se consideró un diseño pre experimental con los deportistas para la aplicación del pre test y post test. Para su cumplimiento se aplicó el método analítico – sintético, el método deductivo y el método estadístico.

La revisión de literatura estuvo estructurada en dos categorías, la primera categoría la iniciación deportiva que abarcan las capacidades coordinativas, que son acciones motrices que están determinadas por el sistema nervioso central quien controla el movimiento y la segunda categoría el ciclismo de montaña que es una modalidad del ciclismo que le permite a la persona experimentar este tipo de modalidad, tomando en cuenta que existe mucha diferencia de las otras modalidades del ciclismo.

Los resultados del trabajo se constituyeron a través de gráficos de barras como también tablas de frecuencia y porcentajes bien estructurados de los datos numéricos de pre test y pos test de los cuales se hizo un análisis de los resultados obtenidos.

En la discusión se realizó la compilación de datos en una tabla para analizar, primero los indicadores en situación negativos según los criterios para el cumplimiento del primero objetivo de diagnóstico y segundo el análisis de los indicadores en situación positiva basado en función de los teneres en los que se elaboró el diseño del programas de entrenamiento que les permitió a los ciclistas el proceso de la iniciación deportiva en el ciclismo de montaña, además la ejecución de las capacidades coordinativas.

En conclusión, tenemos que, aplicando el diseño del programa de iniciación deportiva para el trabajo de las capacidades coordinativas se mejora significativamente en la realización del ciclismo de montaña; entonces es recomendable la aplicación de las capacidades coordinativas en los entrenamientos de los ciclistas en etapa de iniciación para el buen desempeño del ser humano con la bicicleta.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Iniciación deportiva

Los autores como (Gimenez, 2000) nos dice que: “La formación deportiva se considera como un proceso escalonado donde el deportista debe avanzar de un peldaño a otro en el momento preciso, ni antes, ni después”(p.3), (Bompa, Theory and methodology of training”. Champaign, 1987) nos menciona que: “la importancia de descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad precoz, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado de dominio de su deporte” (p.254).

Desde esta perspectiva, el principal objetivo de la detección de talentos es reconocer y seleccionar a tiempo a talentos con un análisis adecuado de varios factores biológicos, por ejemplo: su edad cronológica, edad deportiva y sus capacidades motrices básicas. Por lo que es importante realizar una estructuración del trabajo en fases a través de la cuales, para llevar al sujeto desde su primer contacto con el deporte, hasta la alta especificación, permitiendo también una ejecución de contenidos suficientes, progresivos y coherentes.

Para (Herry, 2012) nos plantea que: “La iniciación deportiva debe contemplarse como un desarrollo integral y armónico de todo el cuerpo y de sus sistemas para construir una sólida base atlética capaz de soportar las múltiples demandas que, en el futuro, requerirá un deporte tan exigente como el ciclismo”(p.54), otro autor como (Nadori, 1989-1990), dice que “La selección es el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos” (p.56)

Hechas las consideraciones anteriores, se debe considerar con un desarrollo holístico del ser humano, tanto como sus capacidades y su fisiología, es un medio para determinar las capacidades y aspiraciones que tiene el individuo para ser seleccionado, dependiendo su talento y si podemos lograr un buen desarrollo de sus capacidades para el deporte en temprana edad.

En la actualidad, se hace imprescindible establecer un proceso de selección deportiva en niños, teniendo en cuenta la importancia en establecer una buena iniciación del ciclismo, con una instrucción y metodología adecuada, para el desarrollo de sus capacidades para su incursión en el ciclismo de montaña.

Los autores como (Navarro, 1992), no menciona: que el talento por muy grande que sea, no puede el solo llegar a obtener resultados de alto nivel. Ello solo puede lograrse luego de años de trabajo duro, arduo, adecuado y disciplinado del deportista bajo la dirección y control de su entrenador en un entorno favorable.

La iniciación deportiva es el comienzo de una etapa que el niño descubre y se adapta a un determinado deporte con sus respectivos reglamentos.

Se ha comprobado en la práctica y a través de la biografía de deportistas exitosos que para la consecución de un rendimiento deportivo sobresaliente se necesita de varios años de entrenamiento (más de 15 años). Concordando con este planteamiento autores como: (Martin, 1981), (Navarro, 1992), (Torres, 1996), nos menciona que: los atletas son sometidos a un proceso de entrenamiento de varios años, a ese proceso de preparación del deportista que dura muchos años se le conoce con el nombre de: Entrenamiento a largo plazo.

A los efectos de este, el ser humano presenta periodos de desarrollo biológico, evolutivo que se diferencian unos de otros y responden a períodos, el entrenamiento a largo de los años, se lleva a cabo desde edades tempranas hasta la adultez y se desarrolla dentro de esas transformaciones del atleta por lo que contempla esos períodos y se establecen diferentes etapas atendiendo a las edades.

Por cuanto, implica seguir un sistema adecuado de búsqueda que lleve a la consecución de dicho objetivo central. Por lo tanto, el objetivo de estos programas consiste en articular un sistema destinado a medir y valorar a una población concreta para encontrar sujetos prometedores.

Es evidente entonces, que la iniciación deportiva es una aptitud de adquirir, es un proceso pedagógico especializado de carácter mediato y se prolonga a lo largo de muchos años por lo que es necesario para su correcta planificación estructurarlo en diferentes etapas, que a medida se desarrollan de una manera más concreta en la buena iniciación deportiva.

Edad recomendada para la iniciación deportiva

De acuerdo con la clasificación realizada por (Gimenez, 2000) en la que se divide el proceso de formación deportiva, la etapa de iniciación está comprendida entre los 8-13 años. Son edades donde podemos determinar varios factores que permitan el buen desempeño de sus habilidades y destrezas, teniendo en cuenta que están pasando por varios cambios fisiológicos y es el momento adecuado para introducir la práctica del deporte como medio de recreación de los niños. (p.43).

Nos menciona otro autor como: (Gracia, 2003), “se plantea que la iniciación deportiva es un espacio de tiempo comprendido entre los 8 y los 14 años,” (p.45).

Significa entonces que el tiempo es factor determinante para comprender el proceso de adaptación que tiene el niño en el momento de la práctica del deporte, un proceso que se desarrolla de manera gradual.

Frente a las posiciones presentadas, por (Blazquez, 2006), afirma que: “El proceso de aprendizaje del hombre, incluso en materia de deportes, comienza el día de su nacimiento por lo que nunca es demasiado temprano para iniciar al niño de los deportes”.

Sin embargo, menciona también que esta iniciación no se debe dar a través de la práctica directa de los deportes, sino por medio de una estimulación de actividades facilitadoras para posterior práctica deportiva.

Es recomendado iniciar la práctica deportiva entre los 8 y 13 años, siempre y cuando habiendo obtenido los niños un desarrollo motor activo por medio de juegos y educación física en la edad escolar y por último también en los juegos libres de los niños; ya que al llegar a esta

edad es seguro que su organismo tendrá un desarrollo armonioso, por lo cual los experimentados redactan así a través de sus estudios científicos al estado prepuberal como el momento ideal para las características que presentan los jóvenes en sus conductas cognitivas, afectivas y motrices tomando en consideración también que debutar después de los dieciséis años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, es muy tarde porque la fuerza muscular inicia su gran desarrollo y su facultad de adaptación muscular se vuelve lenta, y esto significa que se ha dejado pasar los mejores momentos para fijar los reflejos de base, por lo cual el progreso es casi imposible. Por tanto, no se debe dejar inactivos algunos órganos en el período que se revela su función ya que esto puede equivaler a poner en el camino de su degeneración.

Etapas de la iniciación deportiva

El siguiente autor nos menciona (Avella Maldonado de Brigard, 2015) previamente que el proceso de formación deportiva se debe dividir en etapas a través de las cuales el deportista debe avanzar paso a paso de la manera progresiva. En el caso de la iniciación deportiva la situación no es distinta, esta primera fase del desarrollo deportivo requiere ser dividida en diferentes periodos que engloban las edades referidas previamente. Cada uno de estos, por su parte, involucra ciertos contenidos a través de los cuales se persiguieran objetivos concretos que permitan este desarrollo progresivo de la forma deportiva (p.98).

Otro autor nos menciona: (Gimenez, 2000), que de igual manera hay dos etapas dentro de la iniciación deportiva. Sugiere, en primera instancia, una fase de aprendizaje y desarrollo de habilidades genéricas, teniendo en cuenta que el inicio en la práctica deportiva no puede ser contacto directo y específico con un deporte. (p.34).

Significa entonces, que existe una división de dos fases importantes en el caso de la iniciación deportiva la situación no es distinta, esta primera fase del desarrollo deportivo es de adaptación, aprendizaje y la siguiente fase es de fortalecimiento deportivo.

En la siguiente tabla se pone en consideración los objetivos y contenidos de la primera etapa de iniciación

	Objetivo principal	Contenidos
Etapa de iniciación	Desarrollar habilidades genéricas para varios mini deportes.	Habilidades motrices que son comunes a la mayoría de los deportes.
	Desarrollar habilidades genéricas aplicadas a un mini deporte.	Habilidades que son la base sobre la que posteriormente se sustentarán las habilidades específicas. Con materiales adaptados y reglas no específicas.
Aprendizaje y desarrollo de habilidades genéricas.	Desarrollar habilidades genéricas aplicadas a un mini deporte con material específico.	Se introduce el material específico formación global, inespecífico y polivalente
	Desarrollar habilidades genéricas aplicadas a un deporte, con material.	Introducción de las reglas que se consideren más importantes.

Fuente: (Gimenez, 2000), (modificado por el autor)

El siguiente autor nos menciona, (Gimenez, 2000), una vez superada esta primera etapa, el sujeto se involucra en una segunda fase denominada inicio y afianzamiento y la cual engloba el periodo entre los 9-11 y los 12-13 años de edad. Vale la pena recalcar que, a pesar de comenzar la especificación de un deporte específico, la formación debe ser igual para todos los jugadores de tal manera que se evite la especificación en un puesto determinado. (p.49)

Tabla 2: objetivos y contenidos de la segunda etapa de la iniciación deportiva

Etapa de iniciación	Objetivo principal	Contenidos
Aprendizaje de habilidades y destrezas	Inicio del aprendizaje de habilidades específicas en un mini deporte.	Se comienza el aprendizaje de las habilidades específicas de cada deporte. Las reglas instalaciones y material también deberán ser específicos.
	Afianzamiento de habilidades y destrezas	Refuerzo y consolidación de los aprendizajes adquiridos respecto a las habilidades específicas.

Fuente: (Gimenez, 2000), **modificado por el autor.**

La especialización deportiva temprana

La especialización deportiva ha de entenderse como el autor (Blázquez & Batalla, 2009) “el entrenamiento orientado hacia un tipo de deporte determinada para alcanzar las posibilidades individuales de una alta prestación en un deporte”.(p.76).

Ahora bien, debido a la capacidad de aprendizaje de los niños, se ha presentado a lo largo de la historia un fenómeno conocido como especialización deportiva temprana o prematura, cuya incidencia es mayor en deportes en los que se requiere un ajuste y adaptación de las destrezas a un medio inhabitual o a objetos poco corrientes.

Para otro autor (Baker Coble, 2009), esta situación incluye cuatro parámetros específicos: edad temprana de inicio en el deporte, participación prematura en un único deporte, participación temprana en un entrenamiento intenso y especializado, y una intervención temprana en el deporte competitivo. (p.55).

El siguiente autor nos menciona, (Baker Coble, 2009), Se puede afirmar, entonces, que

una especialización deportiva temprana o prematura puede no ser conveniente debido a que la realidad del niño no le permite abordar de manera idónea ciertos elementos del entrenamiento.(p.45).

Es importante precisarlo que menciona el siguiente autor (Gracia, 2003), que la especialización deportiva puede plantearse como una de las etapas de la formación deportiva que comienza, como se mencionó previamente entre los 10 y los 14 años. Igualmente, de acuerdo con, entre los 15 y los 19 años se da un progreso en el entrenamiento específico, por lo que puede considerarse como periodo adecuado para la especialización y, en efecto, antes de los 15 años un proceso de entrenamiento específico debería considerarse prematuro. (p.75).

Teniendo en cuenta que, es importante no confundir la edad de iniciación con la edad de especificación, pues como ya se expuso, una iniciación deportiva no se debe dar a partir de la práctica directa de una modalidad concreta

A este respecto, (Blázquez & Batalla, 2009), proponen diferentes edades en las que se le debe dar lugar a la especialización dentro de diferentes modalidades deportivas.(p.32).

Capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña

Según, (Del Campo & Pinto, 2009), dentro de las capacidades coordinativas se encuentran los siguientes elementos que la constituyen, entre ellos: a) capacidad de ritmo, b) capacidad de equilibrio, c) capacidad de orientación, d) capacidad de diferenciación, e) capacidad de adaptación, f) capacidad de combinación, g) capacidad de reacción (p.sn).

A continuación (Caminero L. , 2006), presenta un resumen explicativo de cada una de estas capacidades. Se toma como base la obra de Meinel y Schnabel (1987) cuyo capítulo 5, dedicado a la coordinación motriz, desarrolla Zimmermann, K.; precisamente el autor cuya propuesta es elegida en la reunión de expertos. Coincide básicamente con la exposición que hace Blume, D.

Por cuanto, estas capacidades coordinativas están orientadas a las habilidades técnicas necesarias para el perfeccionamiento motor del deportista, estas se manifiestan cuando el

deportista ejecuta con precisión y velocidad el gesto técnico, ya que sin ellas el deportista presentaría dificultad al ejecutar la acción motora.

Características de los momentos de maduración cognitiva para la asimilación del ciclismo

Comprende una etapa racional encargado en desarrollar la dirección y sus funciones intelectuales y luego el aprender que es convertido en un trabajo intelectual para analizar detalles, este nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la Naturaleza y de la Sociedad, comenzando ya a deducir e inducir, lo que le permitirá ordenar mejor sus ideas, como por ejemplo quiere conocer los por qué de la situación y está mucho más apto para comprender y utilizar las técnicas, tácticas y reglas deportivas y por último el niño alcanza posibilidades perceptivas, comprensivas y analíticas parecidas a las de los adultos.

Maduración afectiva

El niño mediante su maduración va experimentando nuevas relaciones en su medio aumentando así sus posibilidades de participación en organizaciones sociales, deportivas, etc. La aparición de los caracteres sexuales secundarios afecta notablemente la maduración afectiva, provocando una inestabilidad que oscila entre extremos: desde el exhibicionismo pudor, desde la agresividad a la inhibición; del entusiasmo a la depresión o desde la quietud hasta el rechazo, por lo cual cobra fuerzas el desarrollo de la personalidad, así también va aumenta su tendencia a oponerse a los demás y a las críticas a veces con agresividad.

Aspectos cognitivos

Cuando el ciclismo se realiza en ambientes diversos, donde se deben superar diversos obstáculos naturales como pendientes, distintas texturas del suelo, etc., y aún en circuitos cíclicos y repetitivos, el aspecto decisional toma importancia al tener que adaptar el niño sus patrones motores a los diferentes entornos. Esta puesta en juego de la toma de decisiones favorece el desarrollo intelectual del niño.

Aspectos socio-afectivos

El respeto, la solidaridad, la empatía, la tolerancia, el esfuerzo y muchos otros más, son valores que se hacen presente en el deporte y por supuesto también en el ciclismo, preparando al niño a enfrentarse a situaciones de la vida real con mayor seguridad y confianza.

Además de los ámbitos mencionados, no es redundante recordar que el ciclismo, como cualquier otro deporte, hace su aporte a la salud de la gente, promocionándola e introduciendo hábitos de vida que podrán ser continuados en la etapa adulta.

Iniciación del ciclismo

El concepto de iniciación del ciclismo abarca una serie de acciones tanto como técnicas, tácticas y capacidades coordinativas, que aparecen con el uso de la bicicleta, que le permiten al deportista ir desarrollando su potencial en el ciclismo de montaña, por ejemplo el equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación, orientación, que se encierra en las capacidades coordinativas especiales, tenemos la agilidad que va enmarcada en la capacidades coordinativas complejas, todos ellos relacionados con la iniciación y la técnica del ciclismo de montaña.

Sin embargo hay límites más allá de los cuales dejar la iniciación específica para muy tarde resulta negativo, al igual que el entrenamiento de especialización precoz.

En las comunidades no se debe dejar la iniciación y la selección de talentos para después, porque mientras más jóvenes sean las personas más destrezas lograrán en el desarrollo de este deporte. Lo que no limita a que otras persona se incorporen a edades más tardías, depende con el fin que lo hagan.

De lo expuesto anteriormente se desprende que una de las condiciones de la evolución del deporte de alta competición, del que el rendimiento máximo forma parte inseparable, es una detención y selección correcta y precoz de los candidatos. Para enfocar este problema de una forma completa habría que contar con la intervención equitativa de metodología de diversas ramas científicas, de esta forma podría comprobarse la validez de todos los factores analizados.

En el éxito deportivo del Ciclismo comunitario participan múltiples de factores y entidades (familia, escuela, administración deportiva), todos estos elementos deben de tenerlos en cuenta a la hora de realizar una valoración, situando cada factor en el lugar que le corresponde, sin valorar de manera excesiva uno e infravalorando otros.

Capacidades coordinativas especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. De la forma cómo interactúan durante la realización de los movimientos y su eficacia en el rendimiento deportivo dependerá su enlace con las capacidades condicionales. Las principales capacidades coordinativas especiales son las siguientes.

Capacidad de equilibrio

De acuerdo a (Lago Peñas & López Graña, 2001) nos dice que:

“Es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento” (p.sn). Por otra parte (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) nos dice que:

Es la capacidad de mantener el cuerpo en estado de equilibrio o de recuperarlo después de movimientos o cambios posicionales amplios y veloces. Esta capacidad tiene dos aspectos que deben ser diferenciados. Por un lado, la capacidad de mantener el equilibrio en una posición relativamente estable o en movimientos corporales muy lentos (equilibrio estático); y por otro, la capacidad de mantener o recuperar el estado de equilibrio cuando se realizan cambios importantes y a menudo muy veloces en la posición del cuerpo. Los requerimientos de esta capacidad a lo largo de un encuentro se encuentran especialmente presentes en los cambios de dirección con o sin balón, los giros, los saltos y las luchas o situaciones de 1x1 (p.sn).

El autor (Rusch & Weineck, 2004) opina que: “la capacidad de equilibrio se requiere siempre que un cambio de postura altera la posición del centro de gravedad corporal respecto de la superficie de apoyo” (p.97).

En referencia a la clasificación anterior, la capacidad de equilibrio se la entiende como la acción motriz para mantener o recuperar el equilibrio en el espacio después de una acción de desequilibrio externa. El equilibrio es especialmente crucial para los difíciles y sinuosos senderos o crestas especialmente delgadas. Tu capacidad para mantener el balance de la bicicleta puede ser crucial para completar una pista o rastro. Usando los frenos hidráulicos, mantén la bici completamente parada.

Capacidad de coordinación

Tudor Bompa (2010) al respecto manifiesta:

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única - varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios - típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez. Esto lo podemos ver más claramente en los deportes, - pues al ejecutar cualquier técnica deportiva se pone de manifiesto, por - ejemplo: en el acoplamiento de los movimientos de los brazos y las piernas durante una carrera de 100 Mts., la coordinación influye significativamente en los resultados deportivos en la mayoría de las disciplinas deportivas. En el - desarrollo de ella juega un papel importante la capacidad de Anticipación. (Bompa, Teoría y Metodología del entrenamiento Deportivo, p. 181)

Aportando al criterio del autor citado, las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los 12 deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia.

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Capacidad del ritmo

De acuerdo a (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) definen como: “Capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior y también es la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado” (p.sn).

Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos; por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Capacidad de anticipación

Autores como (Lago Peñas & López Graña, 2001) menciona que:

Es la capacidad que permite expresar una gran precisión y economía entre las diversas fases parciales del movimiento o entre los movimientos de diferentes partes del cuerpo. Se encuentra fundamentada en la percepción constante y precisa de los parámetros espaciales, temporales y de fuerza durante la ejecución del gesto, y en la comparación con el programa motor codificado en distintos planos regulativos (modelo interno del movimiento). Su nivel de expresión está determinado conjuntamente por la experiencia motriz y el grado de dominio de las tareas respectivas, ya que es éste el que posibilita la percepción de las pequeñas diferencias en la ejecución motriz con respecto al modelo ideal propuesto o respecto a ejecuciones anteriores (p.sn).

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) nos dice que: “es la capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total” (p.162).

Dadas las condiciones que anteceden, la capacidad de diferenciación kinestésica permite realizar al deportista los gestos motores con mayor precisión en relación al espacio en la que ejecuta el movimiento. Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores. Es cuando nos anticipamos a movimientos o acciones que no han ocurrido aún, pero intuimos que van a pasar y elaboramos una respuesta motriz que se refleja en la bicicleta.

Capacidad de orientación

Para (Lago Peñas & López Graña, 2001) cita que:

Es la capacidad que permite determinar y variar la posición y/o los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo en relación al campo de acción (terreno de juego, material fijo) y/o a un objeto en movimiento (móvil, compañeros, adversarios). La percepción de la situación y del movimiento en el espacio y de la acción motriz para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado en el espacio y el tiempo. Además del reconocimiento del objetivo de la acción, la anticipación de los programas de acción es un fundamento esencial de la capacidad de orientación (p.sn).

El autor (Vargas, 2007) menciona que:

Se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido (por ejemplo, un campo de juego, un ring de boxeo, un aparato de gimnasia) y/o con un objeto en movimiento (por ejemplo, una pelota, un adversario o

un compañero). La percepción de un movimiento en un campo de acción más o menos grande (campo de juego) con muchos puntos de orientación (adversarios, compañeros, implementos) y sus cambios de posición se tienen que adaptar a las situaciones permanentemente cambiantes del juego (p.44).

Hechas las consideraciones anteriores, la capacidad de orientación temporo espacial nos permite percibir la ubicación en el espacio y en el tiempo de ejecución en el cual se desarrolle un movimiento sin perder la posición en el campo. Es una característica esencial para el posicionamiento temporo-espacial del deportista ya que permite tener una noción de su ubicación, tiempo y distancia. Aquello es muy importante ya que se genera una agilidad mental que permite analizar sucesos próximos que alerten al ciclista

Capacidades coordinativas complejas

Están representadas por el desarrollo motor y la agilidad.

Capacidad de agilidad

Para (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) menciona que: “es la capacidad de iniciar y continuar rápidamente acciones motoras adecuadas y de breve duración, como respuesta a una señal dada. Dicho de otra manera, es la capacidad de dar respuesta a un estímulo dado totalmente por el sistema nervioso del individuo” (p.sn)

Para (Torres Martín & Iniesta Molina, 2009) nos señala que:

La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápida posible a esa señal (p.162).

Precisando de una vez, la reacción es la capacidad de ejecutar un movimiento técnico específico lo más rápido posible en el espacio durante un tiempo de duración muy rápida, con precisión y

ahorrando energía. Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Ciclismo de montaña

El ciclismo es una actividad que agrupa una serie de capacidades que emplean la práctica de la bicicleta. Es uno de los deportes más populares con fama mundial cuya presencia ha ganado espacio en los juegos olímpicos de aquellos se derivan muchas modalidades del ciclismo entre ellas, el ciclismo de montaña es uno más de los muy diversos deportes extremos que con el paso del tiempo va teniendo más seguidores y con el que conjuntamente se puede practicar el ecoturismo, turismo rural y el de aventura.

En esta actividad una persona montada en una bicicleta puede recorrer grandes distancias en terrenos muy difíciles y peligrosos a velocidades inimaginables.

La práctica del ciclismo de montaña proporciona grandes beneficios físicos y mentales ya que se requiere hacer ejercicio para fortalecer el cuerpo, concentración y control mental para actuar adecuadamente en las situaciones críticas, además de que puede ser desestresante porque se viven experiencias totalmente nuevas y diferentes.

Se refiere a completar un recorrido compuesto de subidas y bajadas muy prolongadas en cualquier tipo de terreno, por lo que es necesario que la persona cuente con una magnífica condición física.

Para hacer este tipo de recorrido las bicicletas a utilizar son las más comunes; que tengan sistema de cambios, frenos, suspensión delantera y cuadro ligero, todos estos componentes deben ser de buena calidad, tanto para el fácil manejo del vehículo como para garantizar en parte la seguridad del conductor.

Es una modalidad del ciclismo que combina paisajes, caminos de tierra y actividad física. Es un deporte muy completo, ya que trabajan distintas partes del cuerpo, como brazos y piernas. Además, ayuda a mejorar la resistencia física y la circulación sanguínea.

Es importante mencionar que en esta actividad como en cualquier otra que se practique, capacitarse, contar con el equipo adecuado y elegir cuidadosamente los lugares para practicarla es imprescindible; pero también es muy importante hacer caso a los consejos de los que tienen experiencia, así se logra un mejor desarrollo y mayor seguridad. En cuanto al ciclismo de montaña algunos tips para mejorar los descensos son:

Recordar que lo más importante es tener seguridad en uno mismo y en la bicicleta, conocer cómo se comporta y funciona la suspensión.

Al comenzar en esta actividad, se deben superar primero obstáculos como pequeñas rocas, raíces, zanjas, etc. enseguida poco a poco ir aumentando la velocidad manteniendo el control de la bicicleta.

Hay que recordar que, si se va a una velocidad muy lenta, las rocas y raíces impiden avanzar, provocando a la vez algunas caídas al no superar una zona rocosa; es por ello que se debe mantener la bicicleta a una buena velocidad en la que el conductor se sienta seguro.

La mayoría del tiempo se utiliza el freno trasero, ya que, si en una bajada de pendiente muy prolongada se frena con el de enfrente, es muy seguro que se salga volando hacia delante. En

las curvas muy pronunciadas se suelen dar pequeños derrapones lo que provoca que la bicicleta se mueva mucho; pero si se utiliza correctamente la cintura para moverla, se puede seguir en el camino.

Características del ciclismo de montaña

Existen varias especialidades del ciclismo de montaña, que se ha venido formando desde la aparición de la bicicleta, han llegado a cambiar en algunos aspectos, se sigue utilizando la misma bicicleta de montaña, pero cambia mucho el nivel de experiencia del ciclista y recorrido que debe realizar por ejemplo tenemos la aplicación del ciclismo de montaña marathón que bordear un tiempo de 4 a 5 horas, es un recorrido punto a punto, por otra parte el ciclismo de montaña olímpico, que por su distancia y tiempo varía entre 45 minutos a 1 hora, y tiene un circuito diseñado para los ciclistas. A continuación, se detallan las dos especialidades de ciclismo o de montaña.

Las bicicletas de montaña, están diseñadas especialmente para recorrer caminos difíciles y complicados; aquí te presentamos sus principales características de construcción y diseño, en donde el marco, las ruedas y sus componentes son muy resistentes a los golpes; además cuentan con sistemas de suspensión para darle mayor seguridad al ciclista y te damos recomendaciones para que encuentres el modelo ideal.

El ciclismo de montaña se utiliza un tipo de bicicleta que están diseñadas para poder hacer recorridos por lugares inhóspitos y a veces impensados en las laderas de las montañas. Como son un vehículo todo terreno, su aspecto visual es muy imponente ya que son grandes, con una estructura muy robusta y sus ruedas y llantas muy anchas, proporcionando mayor tracción y adherencia en el camino. A pesar de su aspecto, son bicicletas muy ligeras y de muy bajo peso debido a que los marcos son elaborados con materiales muy modernos que combinan la fortaleza, rigidez y flexibilidad necesarias para resistir los caminos, con un alto grado de

durabilidad y maniobrabilidad. Actualmente se pueden encontrar con marcos de acero, aluminio, titanio, fibra de carbono o termoplásticos, cada uno con cualidades específicas y precios diferentes.

A continuación, se detallan las dos especialidades de ciclismo o de montaña.

Cross country marathón

Especialidad que consiste en una travesía de entre 65 y 100 km, existen pruebas más largas de 150 a 200 km. Se suele emplear el mismo tipo de bicicleta que en el cross country olímpico, aunque algo más robusta, pues la fiabilidad y la comodidad son vitales en carreras tan largas. Ha conseguido una gran popularidad en los últimos tiempos, pues sus competiciones suelen estar abiertas tanto a profesionales como a simples aficionados y se convierten en un reto personal el solo hecho de lograr terminarlas.

Cross country olímpico

El campo a través o rally (*Cross country*, código XC) en bicicleta de montaña son competiciones por terreno ascendente y descendente. Suelen disputarse en circuitos de 7-10 km de longitud a los que se efectúan varias vueltas. Todos los corredores parten al mismo tiempo.

Suele ser la especialidad competitiva más habitual del ciclismo de montaña, de hecho, en el nombre de estas competiciones se suele omitir la especialidad concreta y usando el genérico de "ciclismo de montaña" se sobreentiende que se refiere a esta especialidad. La especialidad olímpica, con distancias y normas olímpicas, lleva el código XCO.

Ciclismo en los niños

Hablar de ciclismo implica abarcar un campo de ejercicio enorme. Desde que los niños tienen unos pocos meses ya tienen un triciclo en el que dar sus primeras pedaladas. El ciclismo

destaca como deporte de competición, un ejercicio donde se miden la voluntad, el sacrificio, la participación, el esfuerzo y el saber perder o ganar. Hay niños que se aventuran, desde muy pequeños, en este deporte, mientras otros acaban cansados y lo abandonan. En todo caso, los expertos advierten que los niños deben aprender a montar en bicicleta para socializarse y pasar un rato divertido.

El ciclismo es reconocido como uno de los deportes infantiles por excelencia. Se trata de un ejercicio muy divertido que se puede practicar en familia, por lo que padres e hijos pueden también estrechar lazos sin necesidad de que un monitor o un profesor se haga cargo de su aprendizaje, con una bicicleta, el niño descubrirá el aprecio por los objetos materiales, se convertirá en un explorador de su entorno y desarrollará su fuerza, equilibrio, resistencia y velocidad. Otra de sus mayores ventajas es que el pequeño no verá el ciclismo como un deporte, si no como una forma de divertirse y descubrir la realidad existente en el medio ambiente.

Como tal se puede empezar a practicar desde los tres años con ayuda de las ruedas de apoyo o incluso con bicicletas sin pedales que ayudan al niño a mantener el equilibrio por sí mismo. Una vez alcanzada la estabilidad comienza el control de la máquina, con lo que uno de los aspectos que más desarrolla este deporte es precisamente el equilibrio, la coordinación y el control sobre el propio cuerpo.

La bicicleta es a su vez un elemento a manejar, se trabaja así la resistencia, la fuerza y el control de la velocidad, sin dejar de lado el desarrollo de aspectos cognitivos, el niño tiene que saber conducir la bicicleta, saber cómo controlar la máquina y para todo ello cuerpo y mente debe ir de la mano. La concentración es básica en la conducción lo que sin duda repercutirá en un mayor desarrollo intelectual ya que además, el niño debe tomar decisiones constantemente y superar los obstáculos del camino y lograr la reacción necesaria para lograr pasarlas con éxito.

Fomentar el ciclismo en los niños

Para fomentar el gusto por el ciclismo lo mejor es aprovechar los ratos libres y los fines de semana y realizar excursiones familiares en bicicleta. Hay que buscar lugares adecuados y si es en un entorno natural mucho mejor para inculcar valores como el respeto al medio ambiente. Los padres serán el primer ejemplo y si la afición va más allá siempre se puede entrar a forma parte de un club ciclista donde se trabaje de una forma más constante, creando un hábito de vida muy saludable. Recordemos que a montar en bicicleta nunca se olvida por lo que siempre puede ser un buen momento para volver a dar pedales.

Por lo pronto existen colegios y centros deportivos donde el ciclismo infantil forme parte de su programa, y clubs por lo regular donde poder iniciar al niño correctamente en esta modalidad deportiva. Tampoco es fácil encontrar en las ciudades lugares adecuados para que un niño pueda ir en bicicleta de forma segura. Por todo ello suelen ser los padres, normalmente motivados por su propia afición, los que inicien al niño en este deporte.

Los especialistas afirman que muchos de los niños que comienzan a practicar ciclismo abandonan en el camino. Sin embargo, el intento es valioso y aunque los pequeños no continúen con el ciclismo como un deporte habitual deben saber montar en bicicleta ya que es una de las actividades que más une a los pequeños, (Quién no se ha juntado de pequeño para ir a andar en bici), grado de socialidad, en fin, es una hermosa actividad deportiva y social para compartir entre pares o con la familia.

Beneficios del ciclismo para los niños

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

Aumenta la resistencia.

Potencia la velocidad y la agilidad.

Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.

Favorece el desarrollo intelectual.

Promueve el encuentro social.

Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.

Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.

Aumenta la autoestima.

Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previene dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos.

Si el niño lo tiene claro, sabe que quiere ser ciclista profesional, el primer paso, para ello, es adquirir los complementos y el vehículo que necesita para alcanzar su objetivo.

Por este motivo, antes de comprarla, has de valorar aspectos como la altura del pequeño, la seguridad del vehículo y su homologación con el marcado de Conformidad Europea (CE).

Si entramos en mayor detalle, es recomendable que el cuadro sea bajo para que el niño pueda subir y bajar sin problemas; el manillar, acolchado con el fin de evitar las heridas ante posibles caídas; los frenos, blandos para que el peque pueda parar; el sillín, ajustable; la cadena, cubierta para evitar manchas de grasa y rasguños; y las marchas, sencillas, sin necesidad de tener un sistema automático de cambios.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales utilizados tanto para la realización de encuestas como para la presente tesis son hojas de papel bond A4, cartuchos de tinta, copias Xerox. De la misma manera se utilizó diferentes equipos tecnológicos como son, computadora, suministros para el computador, cámara, flash USB, internet y el uso de la bicicleta como medio principal del trabajo de tesis.

Métodos

La presente investigación fue de tipo descriptiva, ya que debido al problema a investigarse, no se encuentran contenido relacionado al tema donde se elaborará desde de la base inicia, un programa de iniciación del ciclismo de montaña, donde nos ayudará a obtener información para verificar si la propuesta planteada trascendió en el trabajo de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña en los niños, también ayudará a la aplicación de test para posteriormente realizar el análisis respectivo para verificar si el trabajo realizado aportó con mejoría al finalizar el trabajo investigativo, aportando de igual manera a nuestro conocimiento ya en el ámbito práctico correspondiente a la carrera.

Tipos de investigación

El tipo de investigación que se realizó corresponde a un diseño pre experimental, porque se manipuló variables para observar resultados, a través de la propuesta alternativa ejecutada, por medio del pre y post test, buscando soluciones al problema de la poca iniciación del ciclismo; al ser pre experimental se realizó un estudio exploratorio pre test, cuyos resultados permitieron observar el grado de ejecución del gesto técnico y en la etapa de pos test que permitió observar la incidencia de las actividades cumplidas a través de la propuesta alternativa. La investigación se caracterizó por la utilización de test para la obtención de datos de las capacidades coordinativas y en la iniciación deportiva de los niños de la ciudad de Loja.

Métodos inductivo-deductivo

El método deductivo, sirvió para conocer los aspectos generales de la poca importancia que le dan al ciclismo de montaña y su iniciación, para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en la bicicleta, por ello se conoció cada uno de los inconvenientes en la iniciación del ciclismo de montaña. Este método fue utilizado también en la formulación de resultados y conclusiones, realizando un análisis previo de la realidad existente del ciclismo de montaña, aplicación encuestas a los niños de 8 a 12 años y al instructor del club de ciclismo.

Método analítico

Este método permitió analizar e interpretar la información obtenida mediante las encuestas aplicadas, tanto al instructor y a los niños de 8 a 12 años del club de ciclismo de montaña y determinar el problema real, sobre la iniciación del ciclismo y su incidencia en la práctica del ciclismo de montaña en la ciudad de Loja, a través de las preguntas planteadas en las encuestas.

Método estadístico

Este método es de gran importancia ya que se utilizó para realizar la tabulación de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas, al instructor y a los niños de 8 a 12 años del club de ciclismo de montaña, que en conjunto con el método analítico sirvió para la discusión de los resultados y verificación de las hipótesis.

Técnicas e instrumentos

Encuesta

Permitió formular y preparar las preguntas en relación a los objetivos a estudiar, y que fue aplicada a los niños de 8 a 12 años en la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo de montaña.

Test de capacidades coordinativas

Se aplicó el test de las capacidades coordinativas para conocer el grado de ejecución, primero se aplicó el test de equilibrio en la bicicleta cuyo objetivo fue medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado conjuntamente con la bicicleta, otro instrumento de valoración fue el test de agilidad con el objetivo de predecir su los obstáculos presentados al sujeto al permanecer en movimiento en un espacio determinado, para la valoración del ritmo se utilizó el test de burpee cuyo objetivo es medir el ritmo del sujeto en un espacio limitado el instrumento de valoración fue el test de orientación espacio-temporal su objetivo fue medir la orientación con la bicicleta del sujeto en un espacio, para la valoración de la coordinación se llevó acabo el test de pedaleo en la bicicleta, y el ultimo test de anticipación, se llevó acabo con un laberinto de obstáculos, que nos permitió observar que nivel de anticipación a esquivar tiene el niño.

Población

La población objeto de estudio conformada por 10 niños de la ciudad de Loja, por la limitada población no se necesita determinar muestra alguna.

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
8 AÑOS	2		2
9 AÑOS	1		1
10 AÑOS	3	1	4
11 AÑOS	1		1
12 AÑOS	1	1	2
TOTAL	8	2	10

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja

¿El instructor de ciclismo dialoga acerca de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Tabla N° 1

Capacidades coordinativas en la iniciación deportiva

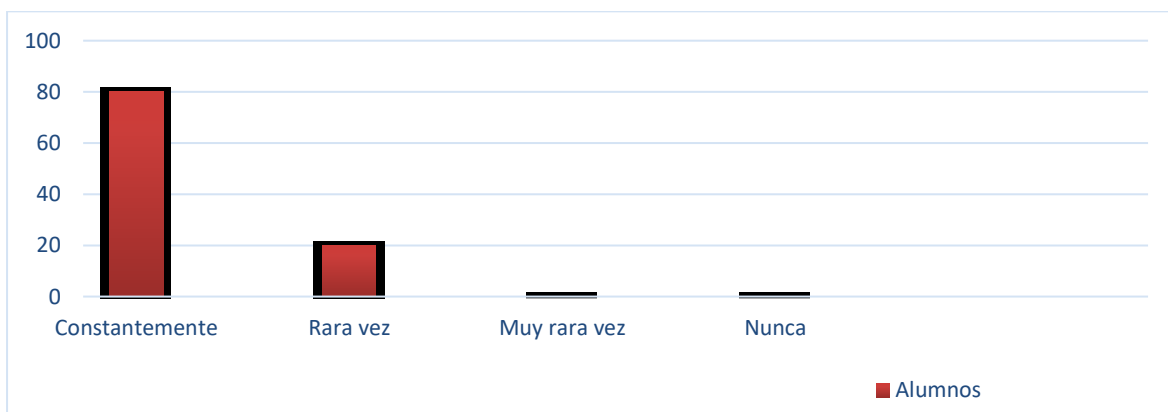
Indicadores	Alumnos	
	f	%
Constantemente	8	80
Rara vez	2	20
Muy rara vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 1

Capacidades coordinativas en la iniciación deportiva



Análisis e interpretación

La iniciación deportiva en el ciclismo de montaña se considera y abarca una serie de acciones o movimiento que se las entiende como las capacidades coordinativas en la bicicleta,

el instructor debe dar a conocer y hablar a los niños sobre las capacidades coordinativas; ¿para qué? y ¿Por qué?, que forman parte de un conocimiento previo de la iniciación del ciclismo de montaña, esto quiere decir, que depende de cómo se vayan adquiriendo, diseñando o moldeando el aprendizaje hacia los niños para su entendimiento.

La encuesta aplicada en los niños manifiesta un 80% que el instructor se expresa sobre las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña, un 20% que rara vez. Por lo tanto, en base a los datos de la encuesta a los niños se observa un índice mayoritario que si realiza la explicación y la información sobre las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña y tenga un conocimiento previo. Existen un porcentaje del pequeño que manifiesta que es esporádico la información sobre las capacidades coordinativas.

¿Con que regularidad el instructor de ciclismo, trabaja las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Tabla N° 2

Trabajo de las capacidades coordinativas

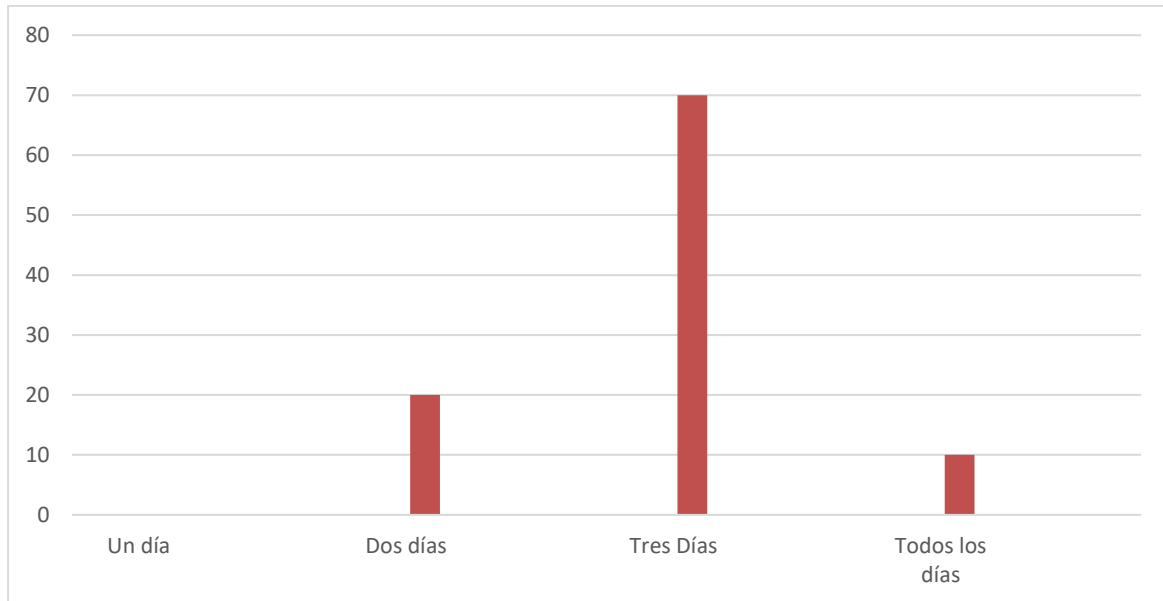
Indicadores	Alumnos	
	f	%
Un día	0	0
Dos días	2	20
Tres Días	7	70
Todos los días	1	10
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 2

Trabajo de las capacidades coordinativas



Análisis e interpretación

El trabajo de las capacidades coordinativas, en la iniciación del ciclismo de montaña, determina la condición y el desempeño del ciclista, por lo que se las debe trabajar con un tiempo prudenciar, en tempranas edades, entre los 8 a 12 años, tiene que ser desarrollada, estudiada, con la finalidad de formar bases fuertes, deben ser trabajadas constantemente para su perfeccionamiento, de esto dependerá una buena técnica del uso de la bicicleta en ámbitos recreativos o competitivos.

Los niños manifiestan en la encuesta que se le realizo, que tres días a la semana, que es el 70% que trabaja las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo, y otro porcentaje nos menciona en un 20% se lo realiza en dos días, y un 10% nos menciona que es constante el trabajo de las capacidades coordinativas. Esto nos refleja que, si existe un trabajo regular en los niños, pero no es determinante si es correcto o no.

¿De las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo, indique cuales su instructor trabaja de manera frecuente?

Tabla N° 3

Trabajo específico de cada una de las capacidades coordinativas

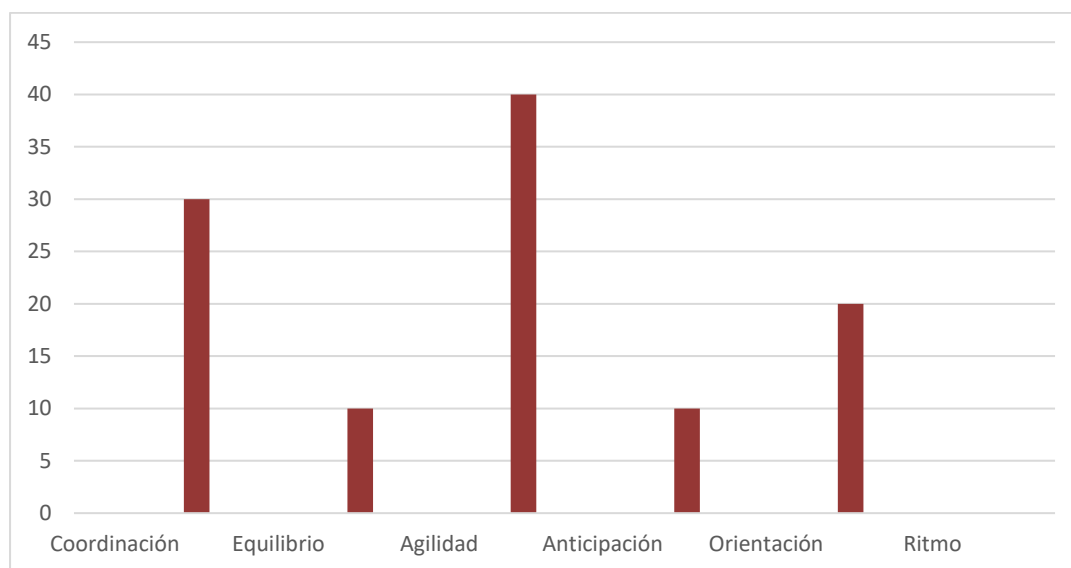
Indicadores	ALUMNOS	
	f	%
Coordinación	3	30
Equilibrio	1	10
Agilidad	4	40
Anticipación	1	10
Orientación	2	20
Ritmo	0	0
Total	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 3

Trabajo específico de cada una de las capacidades coordinativas



Análisis e interpretación

Las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña, son la base para el

aprendizaje de la técnica del ciclismo. Es fundamental para los niños, porque no solo ayuda a fortalecer el aspecto físico, sino también a desarrollarse cognitiva, emocional y afectivamente, permitiéndoles entender su cuerpo fusionado a la bicicleta, las posibilidades que ofrece, cómo expresarse y cómo relacionarse con el entorno. Por este motivo es fundamental trabajarla en edades esenciales, principalmente a través de medios dirigidos por el instructor.

En los niños mediante la encuesta, manifiesta que trabaja las capacidades en un 30% de coordinación, un 10% en el equilibrio, 40% en la agilidad, 10% de anticipación, un 20% en la orientación y concluimos en 0% en el ritmo, se puede observar que no hay una aplicación concreta de las capacidades coordinativas, es muy variable las contestaciones de cada niño en la encuesta, donde no hay un enfoque dirigido correctamente.

¿El club cuenta con la implementación adecuada?

Tabla N° 4

Implementación deportiva

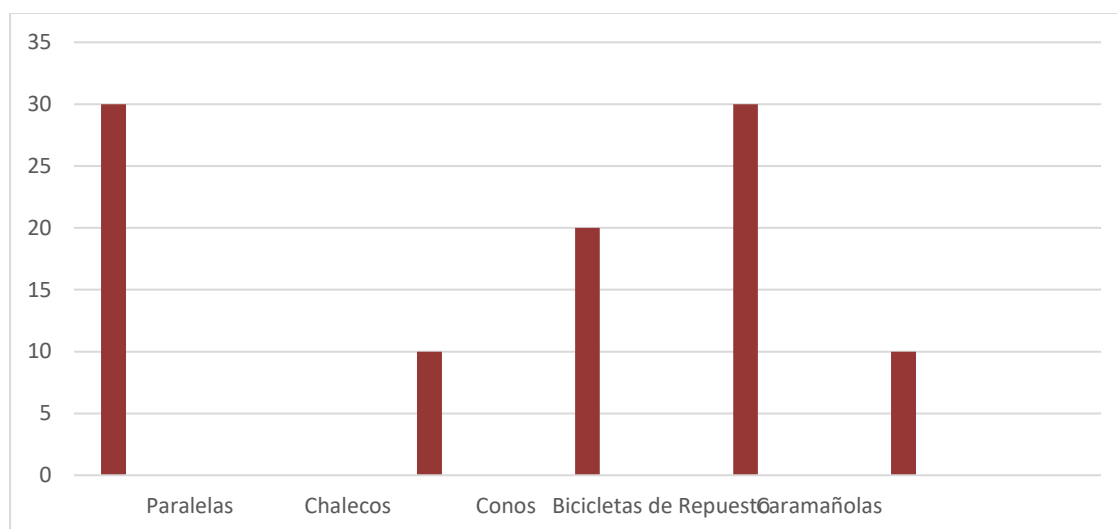
Indicadores	ALUMNOS	
	f	%
Pista	3	30
Paralelas	0	0
Chalecos	1	10
Conos	2	20
Bicicletas de Repuesto	3	30
Caramañolas	1	10
Total	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 4

Implementación deportiva



Analisis e interpretación

Los clubs deportivos espacializados en el ciclismo, para brindar una enseñanza de calidad deben contar con una infraestructura adecuada, cómo la implementación ya sea deportiva o academica esto con lleva a un ambiente favorable de aprendizaje, donde pueda desenvolverse de mejor manera, desarrollando su creatividad, habilidades y destrezas, conocimientos, se le hace más facil asimilar lo enseñado por el instructor, ya que este motiva con los implementos didácticos que tiene el club.

Los niños manifiesta a través de la encuesta que la implementación del club es muy variable en un 30% menciona que cuenta con pista de ciclismo, un 20% con conos, 10% Chalecos, un 30% con bicicletas de repuestos y un 10% consta que tiene caramañolas,es muy contradictorio la implentacion requerida por parte del club, para el ciclismo de montaña, a esto le agregamos que es muy distinto con lo que manifesto el instructor.

¿Conoce lo que es el ciclismo de montaña?

Tabla N° 5

Ciclismo de montaña

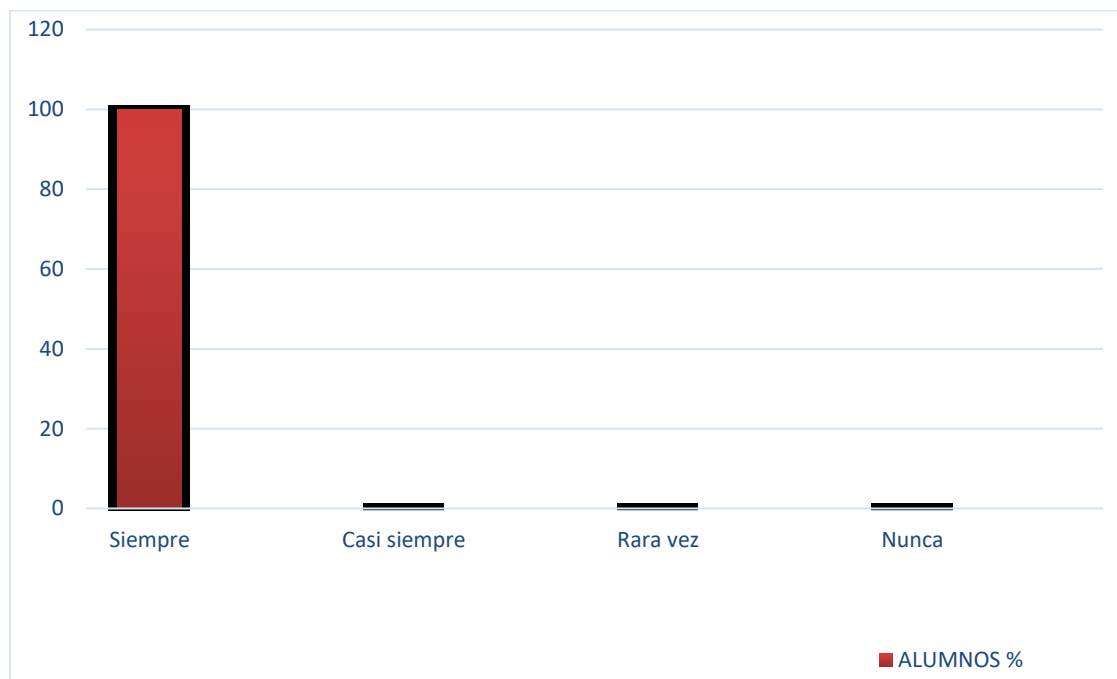
Indicadores	ALUMNOS	
	f	%
Siempre	10	100
Casi siempre	0	0
Rara vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 5

Ciclismo de montaña



Análisis e interpretación

Existen varias modalidades de ciclismo, todas ellas tienen el objetivo esencial el uso de la bicicleta como parte fundamental del deporte, en las modalidades nacen muchas características físicas y fisiológicas que marcan a cada piloto, la diferenciación de cada modalidad del ciclismo, encontramos en el ciclismo de montaña por el ejemplo el Down Hill es una actividad anaeróbica ya que los que practican dicha modalidad abarca el descenso y travesía de montaña, donde no se requiere un gasto energético alto, en el ciclismo de carretera llegamos a comprender que los ciclistas en las carreras más importantes del mundo como el Giro D' Italia y Tour de France, los ciclistas llegan a cumplir hasta 200 kilómetros en una etapa, aquello los demuestra el grado de exigencia de la modalidad de carretera, en el ciclismo de montaña o Cross Country, que significa (campo travesía), hallamos que es la combinación subidas y bajadas en terrenos de tercer orden, montañas, y caminos de tierra y piedra.

Los niños manifiestan que un 100% que, si conocen el ciclismo de montaña, y sus modalidades, por lo consiguiente en cuanto a las encuestas realizadas existe un buen nivel de conocimiento respecto al ciclismo de montaña por parte de los niños.

¿El instructor en sus clases se basa en?

Tabla N° 6

Metodología de enseñanza

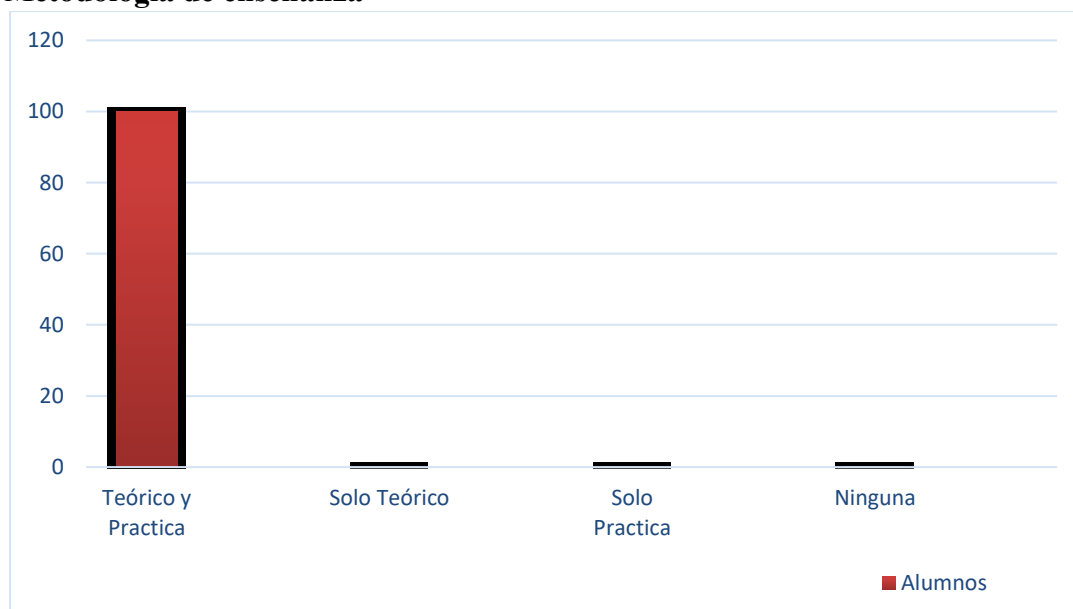
Indicadores	ALUMNOS	
	f	%
Teórico y Practica	10	100
Solo Teórico	0	0
Solo Practica	0	0
Ninguna	0	0
TOTAL	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 6

Metodología de enseñanza



Análisis e interpretación

Para la enseñanza de los fundamentos técnicos, capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo, el instructor debe estar en la capacidad de llegar al niño/a, es decir, compartir su

conocimiento con cada uno de ellos. Para la enseñanza primero se tiene que partir de una explicación teórica sobre el tema que se vaya a tratar, como se lo realiza, porque se lo realiza y para que se lo realiza, y después de esto se debe pasar a la demostración práctica para que el instructor complemente enseñanza teórica, ya que es un vínculo indispensable entre estos dos aspectos (la teoría y la práctica) para que el niño logre saber de qué se trata y como se realiza.

Los niños manifiestan a través de la encuesta en un 100% que se realiza de manera teórica y práctica, Por lo tanto, si existe una continua enseñanza en la iniciación del ciclismo de montaña a través de las capacidades coordinativas.

¿Tiene dificultad en?

Tabla N° 7

Dificultades en la enseñanza

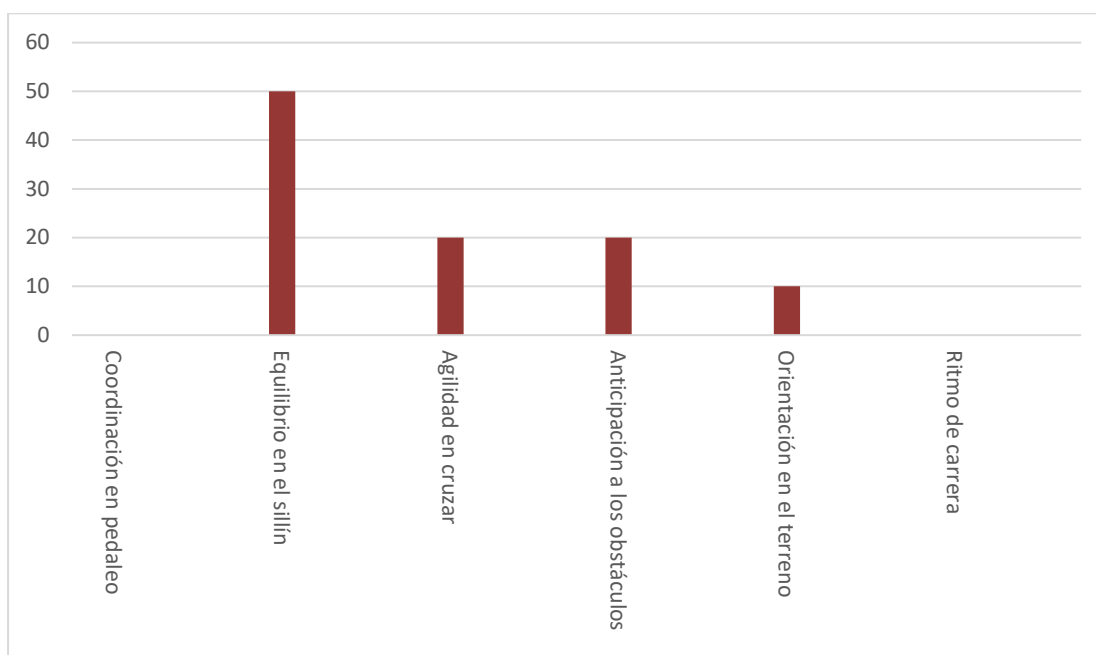
Indicadores	ALUMNOS	
	f	%
Coordinación en pedaleo	0	0
Equilibrio en el sillín	5	50
Agilidad en cruzar	2	20
Anticipación a los obstáculos	2	20
Orientación en el terreno	1	10
Ritmo de carrera	0	0
Total	10	100

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 7

Dificultades en la enseñanza



Análisis e interpretación

La iniciación del ciclismo de la montaña tiene el principio esencial que son las capacidades coordinativas, luego adquirir fundamentos técnicos y tácticos, que es el complemento. Se debe enseñar de la mejor manera el ciclismo de montaña para que los niños logren su aprendizaje y no presenten dificultad a la hora de realizar cada uno de las capacidades en el ciclismo de montaña. No siempre todos los niños tendrán las pericias para realizar bien y de captar con mayor rapidez las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña, y que se les presenta dificultades al momento de realizarlas.

Los niños manifiestan que la mayor dificultad, es el equilibrio en el sillín con un 50%, un 20% manifiesta que tienen dificultad agilidad en cruzar, un 20% en la anticipación, un 10% en la orientación del terreno. Estos resultados indican que falta mucho por desarrollar en la iniciación del ciclismo que comprende las habilidades y destrezas en la bicicleta en los niños ya que tanto instructor como los niños manifiestan que tienen dificultades en algunos de ellos.

Test de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña aplicado a los niños del club “Bike Center” de la ciudad de Loja

Mantiene el equilibrio en posición de sentados de 30 segundos

Tabla N° 1

Equilibrio

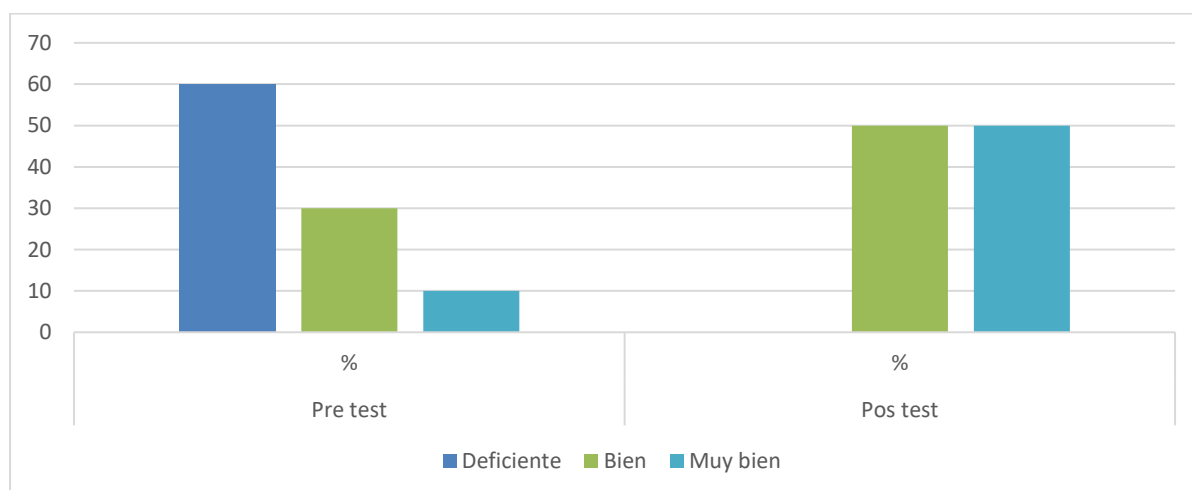
Indicadores	Equilibrio			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	6	60	1	10
Bien	3	30	4	40
Muy bien	1	10	5	50
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los niños del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N°1

Equilibrio



Análisis e interpretación

Medir el equilibrio dinámico del sujeto al desplazarse en un espacio limitado con la bicicleta. Para la realización de esta prueba, el ejecutante se mantendrá sentado sobre la

bicicleta en un espacio de 3 metros de largo y 2 metros de ancho. A la señal del controlador, el ciclista comenzará a subir los pies en el pedal, tendrá que mantener el equilibrio con el centro de gravedad de su cadera, manteniendo su mirada fija en el volante, sin salirse del espacio establecido. Si el sujeto realiza ininterrumpidamente el ejercicio, se concluirá la tentativa a los 30 seg. Se realizarán tres intentos y se calculará el promedio de ellos. La importancia del equilibrio radica en la clara mantención de una posición contra la fuerza de gravedad, por ende, generar estabilidad en un cuerpo ejerciendo un control efectivo.

En el total de los deportistas que se aplicó el pre test en equilibrio en posición el 10% se encuentra muy bien, el 30 % está en bien y el 60% en deficiente; mientras que en el pos test el 50% se encuentra muy bien y el 50% está en bien. Esto deduce que existió una mejora del 40% en el equilibrio en la bicicleta.

Laberinto de conos

Tabla N° 2

Orientación

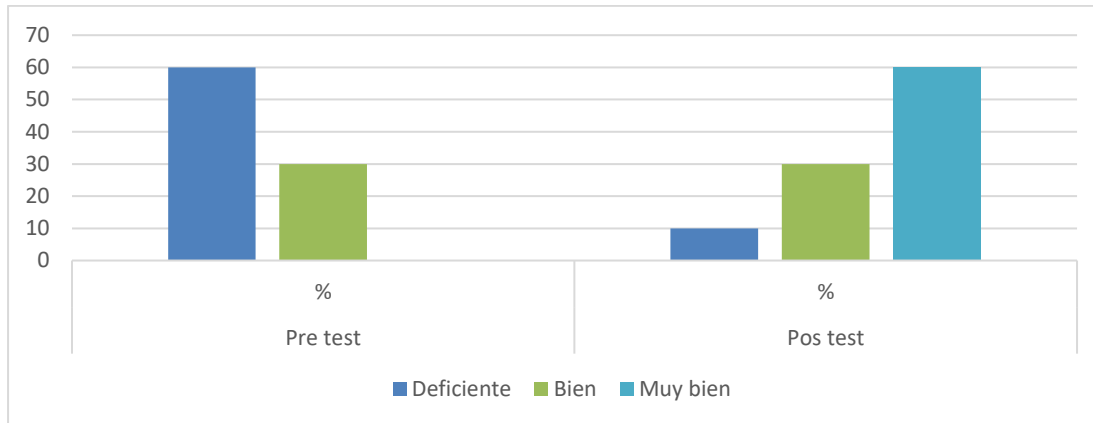
Indicadores	Orientación			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	7	60	1	10
Bien	3	30	3	30
Muy bien	0	0	6	60
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los niños del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 2

Orientación



Análisis e interpretación

Medir la orientación temporo-espacial del sujeto en un espacio limitado. Se coloca un alumno dentro de un laberinto con conos en el suelo, diseñados en varias rutas, solo una de ellas conduce al final, luego el alumno deberá manejar la bicicleta por la ruta que crea conveniente, hasta encontrar la salida. Se trabajará 5 laberintos. La orientación temporo espacial es la aptitud para mantener constante la localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de la propia posición. La orientación espacial incluye un variado conjunto de manifestaciones motrices: reagrupaciones, escisiones, localizaciones, evoluciones que capacitan el reconocimiento topográfico del espacio. La Orientación es una de las habilidades básicas más relevantes en relación al desarrollo de los aprendizajes de los niños resulta ser la orientación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria, por ejemplo, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor. La capacidad de orientación temporo espacial con respecto a la recepción hace énfasis más en buscar el espacio más propicio para la ubicación del ciclista en su entorno, pero también temporalmente al movimiento que debe realizar para encontrar su objetivo.

Con respecto al pre test en orientación temporo espacial el 70% se encuentran en deficiente y el 30% está en bien; mientras que en el pos test el 10% en eficiente el 30% se encuentra en bien y el 60% está en muy bien. Esto deduce que existió una mejora del 70% en orientación temporo espacial en la ejecución del laberinto de conos.

Ejecuta la recolección de la caramañola en movimiento

Tabla N° 3

Agilidad

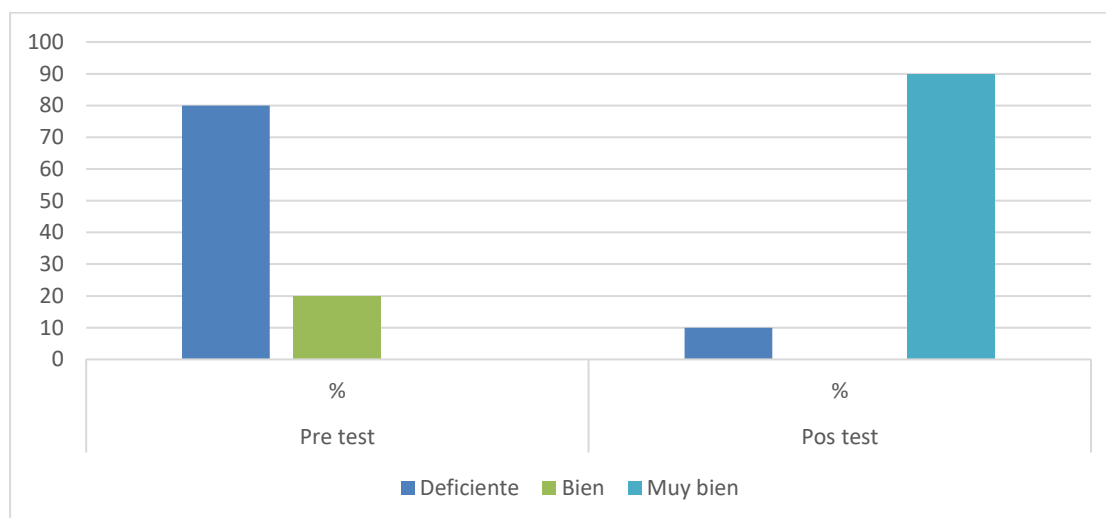
Indicadores	Agilidad			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	8	80	1	1
Bien	2	20	0	0
Muy bien	0	0	9	90
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 3

Agilidad



Análisis e interpretación

Para la realización de este test se han de ejecutar movimientos, que le permita desempeñar su agilidad. Desde el suelo se coloca una caramañola en el suelo, el alumno debe llegar hasta ese punto y debe agacharse para poderla recogerla con la mano y colocarla en el porta caramañola. La agilidad le permite al ciclista un funcionamiento de anteponerse acorde a las necesidades que así lo requiera el terreno, se debe entender también que la recolección de objetos es muy importante en la bicicleta ya que nos facilita la obtención de algún objeto que este en el suelo cuando este haya caído al mismo, teniendo una agilidad y ventaja de obtenerlo.

Una vez aplicado el pre test de anticipación el 80% se encuentran deficiente el 20% en bien; mientras que en el pos test el 90% se encuentra en bien el 10% está en bien. Esto deduce que existió una mejora del 90% en la coordinación incidiendo.

Realiza progresiones en utilizar los cambios en el piñón

Tabla N° 4

Ritmo

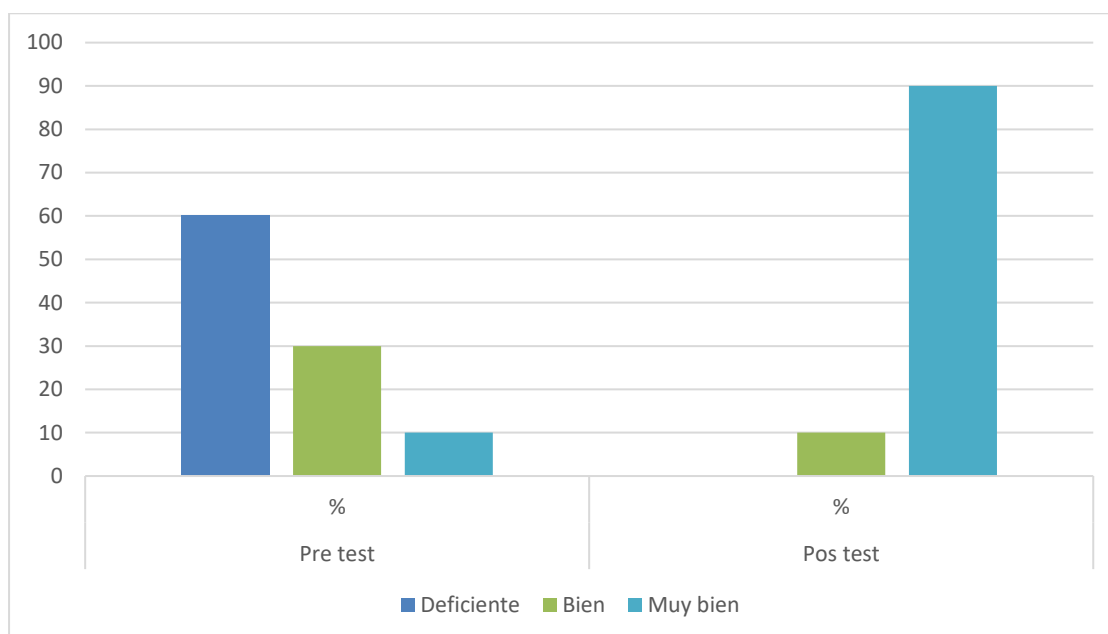
Indicadores	Ritmo			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	6	60	0	0
Bien	3	30	1	10
Muy bien	1	10	9	90
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 4

Ritmo



Análisis e interpretación

Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible. El ejercicio consta de 5 posiciones: Posición 1: De pie y brazos colgando. Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo. Posición 3: salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1). El ritmo es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante. La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. El ritmo es la facultad de realizar el gesto técnico del pase en forma dinámica, esto quiere decir que el deportista realizara un pase preciso con buena dinámica corporal adaptándose al momento de ejecución del pase.

Una vez aplicado el pre test de anticipación el 60% se encuentran deficiente el 30% en bien, el 10% está en Muy Bien; mientras que en el pos test el 90% se encuentra en muy bien el 10% está en bien. Esto deduce que existió una mejora del 80% en la coordinación incidiendo.

Efectúa una buena coordinación de pies y manos

Tabla N° 5

Coordinación

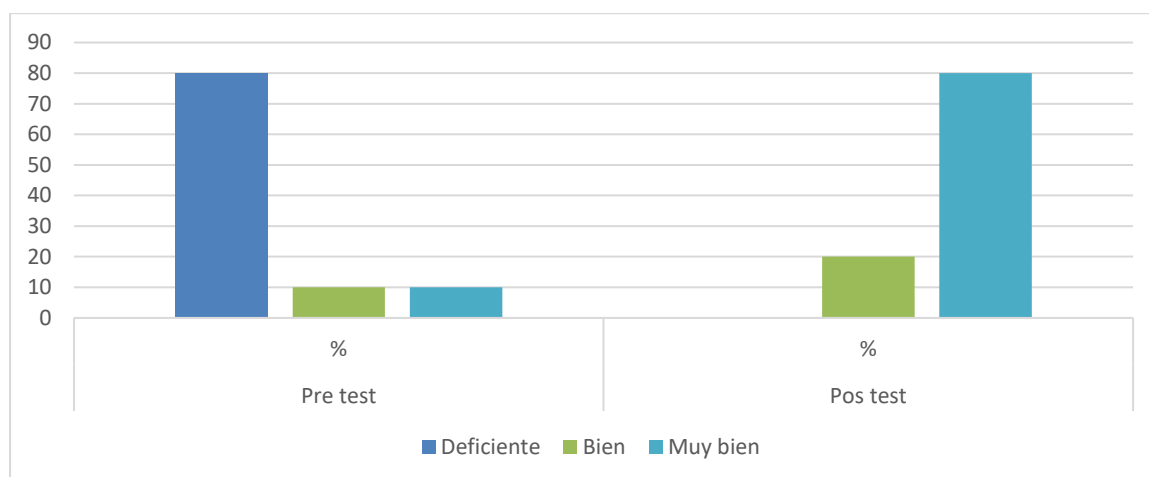
Indicadores	Coordinación			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	8	80	0	0
Bien	1	10	1	10
Muy bien	1	10	9	90
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 5

Coordinación



Análisis e interpretación

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos

deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos, durante mucho tiempo como la resistencia y para desplazar objetos pesados a su vez la fuerza. Para convertir estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación. La coordinación es un factor determinante para la buena iniciación de ciclismo de montaña, donde lograra una seguridad con la bicicleta, manteniendo así un posición equilibrada y sostenida, de pies y manos que le permite desarrollar una buena agilidad en pasar y cruzar obstáculos sin perder la estabilidad ganada durante la utilización de la bicicleta.

Una vez aplicado el pre test de coordinación el 80% se encuentran deficiente el 10% en bien, el 10% está en muy bien; mientras que en el pos test el 80% se encuentra en muy bien y el 20% está en bien. Esto deduce que existió una mejora del 40% en la coordinación incidiendo.

Esquivar obstáculos

Tabla N° 6

Anticipación

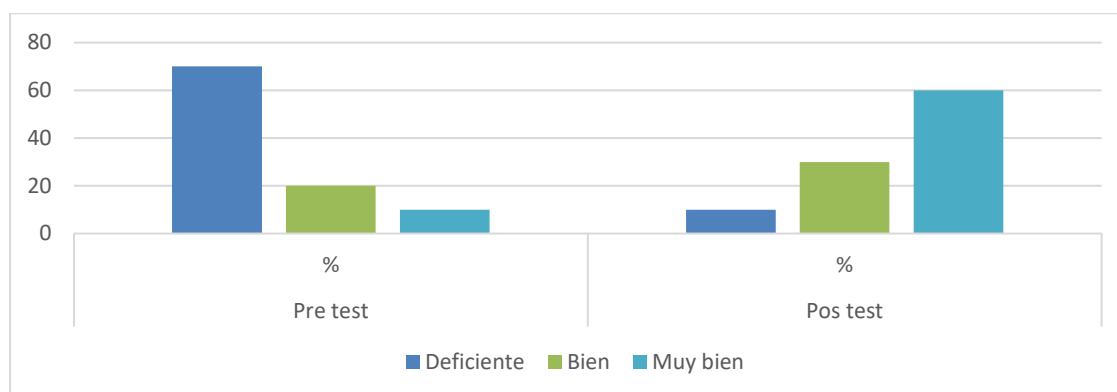
Indicadores	Anticipación			
	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Deficiente	7	70	1	10
Bien	2	20	3	30
Muy bien	1	10	6	60
TOTAL	10	100	10	100

Fuente: Test de las capacidades coordinativas, aplicada a los alumnos del club “Bike Center” de la ciudad de Loja.

Autor: Ángel Álvaro Montero Sotomayor **Año:** 2017

Gráfico N° 6

Anticipación



Análisis e interpretación

La anticipación es una capacidad coordinativa que prácticamente se puede captar mediante combinaciones motrices, manifestándose morfológicamente en la educación de la fase anterior o del movimiento total a la tarea motora siguiente. En la práctica deportiva la anticipación de movimiento motriz hace alusión a la técnica, diferenciándose de la “anticipación de la situación” que hace alusión a la táctica. Siempre en cada obstáculo que se presente durante el recorrido se debe, mantener una estabilidad que le permita guardar la calma y poder atravesarla sin ningún problema evitando la caída ante o durante el paso del obstáculo, donde lograra una seguridad con la bicicleta, manteniendo así un posición equilibrada y sostenida, de pies y manos que le permite desarrollar el paso correcto del obstáculo sin perder la estabilidad ganada durante la utilización de la bicicleta.

Una vez aplicado el pre test de anticipación el 70% se encuentran deficiente el 20% en bien, el 10% está en muy bien; mientras que en el pos test el 60% se encuentra en muy bien el 30% está en bien y el 20% está en deficiente. Esto deduce que existió una mejora del 60% en la coordinación incidiendo.

g. DISCUSIÓN

Objetivo # 1

Determinar si los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente del club de ciclismo de montaña, “Bike center”, el grado de dominio de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña.

Informe	Criterio	Indicadores de situación negativa		Necesidades
		Deficiencia	Obsolencia	
Niños	Capacidades coordinativas en la iniciación deportiva	Dialoga acerca de las capacidades coordinativas en un 80% Existe un grupo mínimo que menciona que no hay información que debe suministrar el instructor de las capacidades coordinativas.	No se trabaja correctamente las capacidades coordinativas de los deportistas en etapas de iniciación deportiva.	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para la iniciación deportiva para las capacidades coordinativas
Niños	Trabajo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva	El 70% de los deportistas manifiesta que el instructor trabaja las capacidades coordinativas Falta de trabajo diario del instructor para realizar en su totalidad las capacidades coordinativas	No se realizan actividades las capacidades coordinativas que permitan el trabajo de la iniciación deportiva	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para la iniciación deportiva para las capacidades coordinativas

Niños	Implementación que cuenta	Falta de trabajo con una buena implementación para realizar en su totalidad las capacidades coordinativas	No se realizan adecuadamente las actividades de la iniciación deportivas de las capacidades coordinativas por la falta de implementación	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para la iniciación deportiva para las capacidades coordinativas, con una implementación adecuada.
Niños	El instructor en sus clases se basa en alguna metodología	Falta de trabajo en su metodología del instructor para realizar en su totalidad todas las capacidades coordinativas	La no utilización de métodos prácticos.	Ejecución de la propuesta alternativa con una buena metodología de la iniciación deportiva para desarrollar las capacidades coordinativas
Niños	Trabajo específico de cada una de las capacidades coordinativas	El 40% de los deportistas manifiesta que el instructor trabaja las la agilidad Falta de trabajo del instructor para realizar en su totalidad todas las capacidades coordinativas	No motiva a los estudiantes sobre los beneficios de todas las capacidades coordinativas para su practica	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para la iniciación deportiva para las capacidades coordinativas
Niños	Conoce lo que es el ciclismo de montaña	Los niños manifiestan que un 100% que, si conocen el ciclismo de montaña.	No se realizan adecuadamente una información más detallada del ciclismo de montaña	Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para la iniciación deportiva para las capacidades coordinativas, con una implementación adecuada.

Niños	Dificultad de enseñanza en los niños	<p>Los niños manifiestan que la mayor dificultad, es el equilibrio en el sillín con un 50%, que es determinante para el buen funcionamiento</p> <p>Desconocimiento de las funciones de su instructor</p>	Conocimiento de los diferentes funcionamientos de la bicicleta	Ejecución de la propuesta alternativa de las actividades físicas
-------	--------------------------------------	--	--	--

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Informante	Criterio	Indicadores de situación positiva		Satisfacciones
		Teneres	Innovación	
Niños	Capacidades coordinativas en la iniciación deportiva	Programa de ejercicios específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de las capacidades coordinativas.	Aplicación de ejercicios como la balanza, carrera sobre la bicicleta para el trabajo de equilibrio. Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar en el campo.	Los alumnos realizan actividades físicas y demuestran su muy buen desempeño en los mismos.
Niños	Trabajo de las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva	El docente aplica métodos de aprendizaje adecuados.	Motiva las clases con juegos recreativos	La mayoría realizan actividades de las capacidades coordinativas, demostrando su interés en cada una de ellas.
Niños	Implementación que cuenta	Programas de entrenamiento con tiempos específicos de trabajo para cada actividad que se va a realizar. Trabajo para la iniciación deportiva a través de varios materiales.	Programa de ejercicios y juegos específicos para el trabajo de las capacidades coordinativas. Programas de entrenamiento para cada uno de los días de trabajo de las capacidades coordinativas	Todos realizan las diferentes actividades físicas teniendo un buen desenvolvimiento en cada actividad.

Niños	El instructor en sus clases se basa en alguna metodología	Profesor capacitado para enseñanza de diversas actividades físicas con poca implementación	Trabajo de actividades físicas recreativas para motivar a los estudiantes	Todos realizan actividades físicas demostrando su interés en cada una de ellas.
Niños	Trabajo específico de cada una de las capacidades coordinativas	Profesor capacitado para enseñanza de las capacidades coordinativas	Métodos prácticos para desarrollar las capacidades coordinativas en cada estudiante	Los estudiantes realizan actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas basados en el ciclismo de montaña
Niños	Conoce lo que es el ciclismo de montaña	Profesor capacitado para enseñanza de diversas actividades físicas con la poca implementación	Trabajo de actividades físicas recreativas para motivar a los estudiantes	Todos realizan actividades físicas demostrando su interés en cada una de ellas.
Niños	Implementación que cuenta	Profesor capacitado en el trabajo de las diferentes actividades físicas basadas en el desarrollo de las capacidades coordinativas y del interés de los estudiantes	Guía metodológica de actividades físicas específicamente para las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva	Ejecución de actividades físicas por parte de los estudiantes.

Objetivo 2, 3 y 4

Elaborar un programa metodológico para la iniciación deportiva, con base en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”.

Aplicar la propuesta del programa para la iniciación deportiva con base de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja específicamente del club de ciclismo “Bike Center”.

Proponer un diseño de un programa metodológico para la enseñanza de las capacidades coordinativas a través de los fundamentos técnicos del ciclismo en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”.

Informante	Criterio	Deficiencia	Indicadores de situación negativa	
			Obsolencia	Necesidades
Niños	Equilibrio	<p>El 50 % se mantuvo 30 segundos en el equilibrio de dinámico</p> <p>Hay mayoría de estudiantes que no mantiene el equilibrio en dicho ejercicio.</p>	<p>No se motiva a los estudiantes sobre al aprendizaje que tiene el desarrollar la capacidad coordinativa de equilibrio.</p>	<p>Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativa s</p>
Niños	Orientación	<p>El 70% de los niños se encuentra en un déficit de la capacidad de orientación temporo espacial en la ejecución del laberinto de conos.</p> <p>No hay una buena capacidad de orientación</p>	<p>No se realizan actividades físicas diferentes que permitan mejor la capacidad coordinativa de orientación</p>	<p>Aplicar y desarrollar la propuesta alternativa para tener un amplio conocimiento de las diferentes actividades físicas que permitan desarrollar las capacidades coordinativas</p>

Niños	Agilidad	<p>El 20% realizo 2 repeticiones al circuito aplicado a la agilidad.</p> <p>Desconocimiento de la capacidad coordinativa de agilidad.</p>	<p>No hay explicación de cada una de las capacidades coordinativas No se realizan actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas.</p>	<p>Ejecución de la propuesta alternativa de las actividades físicas para el desarrollo de las capacidades coordinativas.</p>
Niños	Ritmo	<p>El 80% realizo 5 recepciones del test aplicado al ritmo, con un déficit significativo en la ejecución</p> <p>Desconocimiento de la capacidad coordinativa del ritmo</p>	<p>Utilización de métodos prácticos.</p>	<p>Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas</p>
Niños	Coordinación	<p>El 80% realizo 4 repeticiones al circuito aplicado a la coordinación, presentándose un deficiente resultado</p> <p>Escaza coordinación de las capacidades coordinativas</p>	<p>No hay conocimiento de la importancia de las capacidades coordinativas en la práctica del ciclismo</p>	<p>Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas</p>

Niños	Anticipación	El 70% realizo 4 recepciones del test aplicado a la anticipación con un déficit significativo en la ejecución del mismo.	Utilización de métodos prácticos.	Ejecución de la propuesta alternativa de actividades físicas para desarrollar las capacidades coordinativas
		Desconocimiento de la capacidad coordinativa del Anticipación		

Informante	Criterio	Teneres	Indicadores de situación positiva	
			Innovación	Satisfacciones
Niños	Coordinación	El 80% se encuentra en una mejoría que se demuestra en el post test Profesor que oriente a los niños sobre los beneficios de la capacidad coordinativa.	Trabajo de actividades físicas recreativas para motivar a los niños	Se realizan las diferentes actividades físicas en relación a la capacidad coordinativa de equilibrio teniendo un buen desenvolvimiento en cada actividad

Niños	Orientación	Un 60% manifiesta una mejoría en la orientación con la bicicleta	El docente aplica métodos de aprendizaje adecuados para mejorar la orientación Motivación de las clases con juegos recreativos en relación a la capacidad de orientación	Todos realizan actividades físicas demostrando su gran interés, trabajando específicamente la capacidad coordinativa de orientación.
-------	-------------	--	---	--

Niños	Agilidad	<p>El 90% se encuentra en una mejoría significativamente</p> <p>Profesor capacitado en diferentes ámbitos de la actividad física relacionadas al desarrollo de las capacidades de la agilidad</p>	<p>Aplicación de distintas iniciaciones deportivas en los estudiantes para mejoramiento del aprendizaje motor y agilidad</p>	<p>Ejecución de actividades físicas por parte de los estudiantes. Trabajo en equipos para tener un mayor aprendizaje y desarrollo de la agilidad.</p>
Niños	Equilibrio	<p>el 50% se encuentra en una adecuada coordinación del equilibrio</p>	<p>Métodos prácticos para desarrollar las capacidades del equilibrio</p>	<p>Los niños realizan actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas manteniendo un buen desempeño en cada una de ellas</p>

Niños	Anticipación	<p>El 90% se encuentra en una mejoría sobre la capacidad de anticipación</p> <p>Profesor capacitado para trabajar en el desarrollo de las capacidades anticipación</p>	<p>Realizar actividades físicas deportivas donde se trabaje las capacidades coordinativas: coordinación</p>	<p>Correcta ejecución por parte de los estudiantes en la realización de ejercicios basados en las capacidades coordinativas. Muy buen trabajo en equipos con todos los niños</p>
Niños	Ritmo	<p>El 60% se encuentra con una mejora en la capacidad del ritmo</p> <p>Profesor capacitado para enseñanza de las capacidades de ritmo</p>	<p>Métodos prácticos para desarrollar las capacidades coordinativas en cada estudiante</p>	<p>Los niños realizan actividades físicas basadas en las capacidades coordinativas manteniendo un buen desempeño en cada una de ellas</p>

h. CONCLUSIONES

En los datos obtenidos de la investigación podemos evidenciar que la mayor parte de los niños no tienen una adecuada iniciación deportiva en el ciclismo de montaña.

La mayoría de los niños no tiene conocimientos de las capacidades coordinativas y su influencia en la iniciación deportiva y por ende desconoce los beneficios de un adecuado inicio del ciclismo de montaña.

En los resultados obtenidos del test inicial se pudo evidenciar que la mayoría de los niños tiene un bajo rendimiento en cada una de las capacidades coordinativas, teniendo dificultad al realizar los diferentes ejercicios planificados en test inicial.

Mediante la realización de diferentes actividades físicas se pudo dar un amplio conocimiento de las capacidades coordinativas y también el desarrollo de cada una de las mismas mediante la realización de diferentes actividades físicas en los niños de 8 a 12 años del club Bike Center, de la ciudad de Loja.

Al diseñar el programa para la iniciación deportiva de los niños de 8 a 12 años en el ciclismo de montaña, logramos contribuir al desarrollo de otras áreas como el desarrollo de las capacidades coordinativas, emocional, cognitivo, socio afectivo y el desarrollo físico integral de cada niño.

El estudio permitió detectar los diferentes problemas relacionados con las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña de cada estudiante y así mismo basados en los resultados poder trabajar la propuesta alternativa ayudando al desarrollo de las capacidades coordinativas, quedando muy satisfecho con los resultados obtenidos al finalizar la propuesta.

i. RECOMENDACIONES

Poner en práctica el diseño del programa para la iniciación deportiva de los niños de 8 a 12 años en el ciclismo de montaña, para desarrollar las diferentes capacidades coordinativas de los niños.

Ejecutar un plan de ejercicios diseñados para el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños.

Planificar clases de iniciación deportiva mediante las capacidades coordinativas de acuerdo a las necesidades de los estudiantes relacionándolas con diferentes áreas del conocimiento.

Trabajar con todos los estudiantes las capacidades coordinativas de forma individual y grupal que ayuden al mejoramiento físico, emocional y afectivo.

Mantener charlas sobre las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva, dando a conocer su importancia, y beneficios; y como también su importancia que tiene en los deportes y en el desarrollo físico del niño.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

PROGRAMA DE EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA EL DESARROLLO DEL RITMO, EQUILIBRIO, ANTICIPACIÓN, AGILIDAD, COORDINACIÓN Y ORIENTACIÓN EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL CICLISMO DE MONTAÑA EN LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB “BIKE CENTER”, LOJA 2016 - 2017.

Autor: Ángel Alvaro Montero Sotomayor

Asesor: Dr. Giraldo Viera Avinaz

DATOS INFORMATIVOS

DEPORTE: Ciclismo

CATEGORÍA: Iniciación Deportiva

EDAD: 10 a 12 años

GÉNERO: Masculino y Femenino

DÍAS DE APLICACIÓN: lunes a viernes

HORA: 15H00 A 16H30

LOJA – ECUADOR

2016

Antecedentes

La presente investigación nos permitirá adentrarnos en el campo deportivo, específicamente para hacer referencia en cómo determina el ritmo, equilibrio, anticipación, coordinación, agilidad y orientación en la iniciación deportiva en el ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center” de la ciudad de Loja, siendo muy necesario que se cuente con un programa de ejercicios en las capacidades coordinativas donde los entrenadores puedan guiar correctamente sus prácticas.

La misma que debe propiciar la estimulación en general de la capacidades coordinativas como parte de la iniciación del niño, ofreciéndole múltiples experiencias que permitan agudizar sus vivencias y que esto conlleve a poner de manifiesto sus sentidos a través de acciones como pedalear, maniobrar, esquivar, entre otras, esto permite modificar la conducta produciéndose así el aprendizaje que compromete todos los aspectos de su personalidad, es de esta forma que el niño se descubre y toma conciencia de sí mismo.

Es importante que el instructor tenga la responsabilidad de originar y orientar experiencias significativas que promuevan el desarrollo integral de la iniciación del ciclismo de los niños/as y para ello, es fundamental estimular entre otras cosas su proceso de capacidades coordinativas, equilibrio, orientación, coordinación, agilidad, anticipación, ritmo; ofreciéndole al alumno un espacio adecuado que brinde oportunidades de acción; sin que deje de lado, el real papel de orientador que tiene el instructor del club a la hora de propiciar actividades que contribuyan con el desarrollo del niño con el ciclismo de montaña.

El propósito de esta propuesta es proporcionar tanto a las autoridades, como el instructor y alumnos un instrumento de estudio práctico e interactivo que compense las necesidades de la comunidad educativa que este acordé con la realidad de este centro de formación y las necesidades de los alumnos contribuyendo al desarrollo de la comunidad ciclista.

Justificación

El presente programa se justifica en lo académico científico por la necesidad de plantear nuevas formas de metodología con el fin de ir escalando de manera correcta en la enseñanza de los ejercicios para las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva en el ciclismo de montaña en los niños. Esto teniendo en cuenta para que sea posible orientar la investigación académica al servicio su solución de las necesidades metodológicas.

También importante es para validar nuevos procesos de entrenamiento deportivo para la adaptación progresiva, para maximizar la probabilidad de certificar ejercicios óptimos que nos permitan el mejoramiento de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña en los niños, también optar por nuevos medios de entrenamiento y con ello ampliar el abanico de probabilidad para el trabajo del instructor de ciclismo.

En el campo académico como requisito para la graduación de la Carrera de Cultura Física y Deportes, más allá de optar por un título de tercer nivel en la carrera, se pretende llevar a la realidad y poder aplicar los conocimientos adquiridos en dicha carrera y seguir en constante búsqueda de conocimiento ya sea en una carrera Universitaria o en la misma vida social.

Objetivos

Generar una propuesta metodológica para el trabajo de las capacidades coordinativas en el desarrollo de la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en los niños de 8 a 12 años de edad del club “Bike center”, Loja 2016 - 2017.

Objetivos específicos

Comprobar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la orientación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Conocer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la coordinación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Determinar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del ritmo, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Probar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la anticipación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Establecer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la agilidad, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Constituir el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del equilibrio, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.

Fundamentación teórica

Iniciación del ciclismo

Para (Meinel & Günter, 1997) las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento deportivo tanto en los deportes individuales como de conjunto en los distintos niveles, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia en la práctica del deporte.

La iniciación deportiva en niños está representada por un conjunto de acciones que el niño

tiene capacidad de realizar dominando y dirigiendo la bicicleta con las superficies de contacto específicas.

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia.

Jacob (1990) asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

Como elemento que condiciona la vida en general

Como elemento que condiciona el aprendizaje motor

Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que, si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de fundamental importancia (p.sn)

Para (Weineck, 2005) menciona que, las capacidades coordinativas (sinónimo: agilidad) son determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Además, “habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica acciones motoras en situaciones previstas (estereotipos) e imprevistas (adaptaciones), y para aprender los movimientos deportivos con relativa velocidad” (p.479)

El autor (Schreiner, 2005) indica que, las capacidades coordinativas son “la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al

desarrollo de un movimiento planificado” (p.5)

En este caso yo comparto en concepto de coordinación con Schreiner que define a la coordinación como: “la acción combinada del sistema nervioso central con la musculatura esquelética que se encamina al desarrollo del movimiento planificado y preciso”.

"La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación" (Lorenzo Caminero, Marco teórico sobre la coordinación motriz, 2006) (p.sn).

El Concepto de iniciación del ciclismo abarca una serie de acciones llamadas capacidades coordinativas, que aparecen con el uso de la bicicleta, tales como equilibrio, coordinación, ritmo, anticipación, orientación, agilidad todos ellos relacionados con la iniciación y la técnica del ciclismo de montaña.

Equilibrio

El equilibrio es especialmente crucial para los difíciles y sinuosos senderos o crestas especialmente delgadas. Tu capacidad para mantener el balance de la bicicleta puede ser crucial para completar una pista o rastro. Usando los frenos hidráulicos, mantén la bici completamente parada.

Coordinación

Es la capacidad que posee el hombre de combinar en una estructura única varias acciones. Esta capacidad está estrechamente relacionada con las demás capacidades coordinativas y esta es muy importante producto de los cambios típicos que presenta el hombre en su desarrollo, o sea, en la niñez, la juventud, la adultez y la vejez.

Ritmo

Es la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos; por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

Agilidad

Es la capacidad que tiene el hombre de analizar y diferenciar las características de cada movimiento, cuando una persona observa y analiza un movimiento o ejercicio percibe de forma general y aprecia sus características, en cuanto al tiempo y el espacio, las tensiones musculares que necesita dicho ejercicio para su ejecución en su conjunto, pero al pasar esta fase debe apreciar y diferenciar las partes y fases más importantes del mismo.

Anticipación

Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores. Es cuando nos anticipamos a movimientos o acciones que no han ocurrido aún, pero intuimos que van a pasar y elaboramos una respuesta motriz que se refleja en la bicicleta.

Orientación

Es una característica esencial para el posicionamiento tempero-espacial del deportista ya que permite tener una noción de su ubicación, tiempo y distancia. Aquello es muy importante ya que se genera una agilidad mental que permite analizar sucesos próximos que alerten al ciclista

Ciclismo formativo

Es el inicio y comprensión de los principios de la utilización de la bicicleta y la inclusión en el mountain bike (ciclismo de montaña), con ello nos enfocamos en trabajo más específico de

la bicicleta es aquello que encontramos: capacidades, técnicas y tácticas. Es donde se recibe las primeras lecciones sobre dicho deporte y se le va formando como ciclista.

Posición básica

A partir de ésta se desprenden todas las demás posiciones en dependencia del terreno, la velocidad y el momento.

Sentado sobre el sillín, centrando el peso sobre el mismo; las manos apoyadas sobre el manubrio, bien sea junto a la tija o caña de dirección en posición básica alta, o tomado de los manillares en posición básica media; los codos semiflexionados y separados al ancho de los hombros; la espalda relajada y con una curvatura normal a nivel dorsal; la cabeza hace continuidad con la línea de la columna vertebral.

Posición de pie (parado en los pedales)

Se despega el cuerpo del sillín, hasta un punto en donde la cadera quede alineada con el centro o pedalier de la bicicleta. Los pedales se impulsan con mayor fuerza, ayudados por la acción del peso del cuerpo que se balancea con el dance o movimiento rítmico oscilante de derecha a izquierda, mientras las manos toman con fuerza los manillares o la parte baja del manubrio para alcanzar mayor aerodinamismo. La mirada se dirige al frente, ya que de esta manera el corredor se asegura de la limpieza de la trayectoria que ha de seguir.

Posición del escalador

Es la posición que más se adopta cuando se encaran terrenos de ascenso. A partir de la posición básica, se apoyan las manos despegadas de la caña de dirección unos cinco centímetros aproximadamente, procurando ejercer la menor tensión posible con un agarre suave que no tense los miembros superiores y que no generen un desgaste de energía

innecesario que afecte la economía del ejercicio. Esta posición se emplea la mayor parte del tiempo durante el ascenso pues además de ahorrar energía, proporciona comodidad.

Posición aerodinámica

También llamada posición básica baja. Permite romper la resistencia que ofrece el viento gracias a la menor altura de la cabeza respecto al piso, lo que reduce el área de fricción frontal del cuerpo del corredor contra el aire. Se realiza desde la posición básica, llevando las manos a la curvatura inferior del manubrio de la bicicleta convencional o apoyándose en el manubrio Scott de la bicicleta aerodinámica, descendiendo el tronco tanto como sea posible. La curvatura de la espalda se pronuncia, por ende, después de un tiempo suele sobrevenir la fatiga lumbar que imposibilita mantenerla por periodos prolongados.

Posición de esprinter

A partir de la posición aerodinámica, el corredor se para en los pedales para impulsar la bicicleta con mayor fuerza y velocidad combinadas, generando una potencia de manera abrupta, que le permita rebasar a sus contendores en un sprint final o intermedio. La cadera suele ir ligeramente adelantada con respecto del eje de centro, los codos se abren un poco más que la anchura de los hombros con el fin de obtener un carril más amplio; la cabeza debe estar agachada, la mirada oscila constantemente al frente y atrás por debajo de los brazos, para observar la cercanía de los rivales por ambos costados. El dance ocasiona una mayor extensión de rodilla en el punto más bajo de la pedalada.

Posición de las rodillas

Las rodillas siempre deben estar dentro de la línea recta imaginaria que une la cadera y el tobillo, de tal forma que muslos y piernas estén siempre paralelos durante los 360° de circunferencia que tiene cada pedalada.

Tipos de conducciones

Conducción en recta

Conducción en curva

Conducción en descenso

Superación de obstáculos

Es la destreza para superar o eludir obstáculos propios de las rutas por donde se practica el ciclismo. A menudo se deben saltar o esquivar huecos, pasar vías férreas, eludir piedras, saltar palos, esquivar a los mismos compañeros que frenan abruptamente, o simplemente a los imprudentes transeúntes o animales que desprevenidamente atraviesan una ruta sin advertir la presencia de los ciclistas, para lo cual se deben adquirir diferentes destrezas.

Importancia de la iniciación del ciclismo

Cuanta más información tengamos, más posibilidades tendremos de elegir bien la mejor opción. Por lo tanto, mi respuesta para la anterior pregunta es que pensar consiste en saber elegir la mejor opción entre todas las posibles. Se debe hacer hincapié en la importancia que tiene las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de montaña, la amplia cantidad de información que rodea al ciclismo, debemos saber discernir la información y poder aplicar a los alumnos.

Metodología

Para la realización del trabajo vamos aplicar la siguiente propuesta metodológica en la cual tenemos la operatividad que consta de ejercicios muy bien establecidos de cada una de las capacidades a trabajar como son la orientación, equilibrio, coordinación, anticipación, agilidad y el ritmo que junto con la iniciación deportiva la trataremos de validar para su aplicación en niños.

En la aplicación de la propuesta la voy hacer mediante la realización de ejercicios previamente establecidos para el trabajo de cada capacidad a trabajar, también aplicaremos métodos como el continuo, repetición y el global en cada una de las actividades, también mediante una correcta forma organizativa para los ejercicios a aplicar.

El trabajo lo voy a realizar con un grupo de niños de 8 a 12 años de edad de la ciudad de Loja específicamente en el club “Bike Center”

Operatividad

Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDADES	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero																						
		Semana 4				Semana 1				Semana 2				Semana 3				Semana 4																		
		J	V	L	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J
1	Elaboración de la propuesta	■	■	■	■	■																														
2	Revisión y aprobación de la propuesta						■	■	■	■	■																									
3	Aplicación del test																																			
4	Aplicación del programa de entrenamiento											■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
5	Evaluación del programa																															■	■	■	■	■

Matriz de objetivos

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<p>GENERAR UN PROPUESTA METODOLÓGICA PARA EL TRABAJO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN EL DESARROLLO DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA DEL CICLISMO DE MONTAÑA EN LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS DE EDAD DEL CLUB “BIKE CENTER”, LOJA 2016 - 2017.</p>	<p>Comprobar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la orientación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>
	<p>Conocer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la coordinación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>
	<p>Determinar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del ritmo, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>
	<p>Probar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la anticipación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>
	<p>Establecer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la agilidad, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>
	<p>Constituir el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del equilibrio, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.</p>

Matriz de objetivos y contenidos

Por mes

Objetivos específicos	Contenidos generales	Nº Semanas	Nº Periodos
Comprobar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la orientación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Orientación espacial	1	5
	Orientación temporal	1	5
Constituir el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del equilibrio, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Equilibrio estático	1	5
	Equilibrio dinámico	1	5
Determinar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa del ritmo, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Ritmo lento	1	5
	Ritmo rápido	1	5
Conocer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la coordinación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Coordinación segmentaria	1	5
	Coordinación dinámica general	1	5
Probar el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la anticipación, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Anticipación sensomotora	1	5
	Anticipación subsensorial	1	5
Establecer el nivel de incidencia de la capacidad coordinativa de la agilidad, en la iniciación deportiva del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años del club “Bike Center”, Loja 2016 - 2017.	Agilidad pasiva	1	5
	Agilidad activa	1	5

Primer mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	Nº Semanas	Nº periodos
Pre-Test	Test de coordinación	1	2
	Test de equilibrio		
	Test de anticipación		
	Test de agilidad		
	Test orientación		
	Test de ritmo		
Equilibrio	Equilibrio estático	2	10
	Equilibrio dinámico		

Segundo Mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	Nº Semanas	Nº periodos
Orientación	Orientación espacial	2	10
	Orientación temporal		
Coordinación	Coordinación segmentaria	2	10
	Coordinación dinámica general		
Agilidad	Agilidad pasiva	2	10
	Agilidad activa		
Anticipación	Anticipación sensoriomotora	2	10
	Anticipación subsensorial		
Ritmo	Ritmo lento	2	10
	Ritmo rápido		

Tercer mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	Nº Semanas	Nº periodos
	Test de coordinación		
	Test de equilibrio		
	Test de anticipación		

Post-Test	Test de agilidad	1	2
	Test orientación		
	Test de ritmo		

POR MES

Primer Mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Equilibrio estático	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Equilibrio dinámico	

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Orientación espacial	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Orientación temporal	

Segundo mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Coordinación segmentaria	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Coordinación dinámica general	

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Agilidad pasiva	Circuitos Trabajo grupal Trabajo individual Repetición
Agilidad activa	

Tercer mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Anticipación sensomotor	Circuitos Trabajo grupal
Anticipación subsensorial	Trabajo individual Repetición

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Ritmo lento	Circuitos Trabajo grupal
Ritmo rápido	Trabajo individual Repetición

EVALUACIÓN

Para la evaluación del trabajo realizaremos primeramente una evaluación diagnóstica o Test inicial, este diagnóstico se lo realiza para conocer las condiciones en la que se encuentran los niños previo inicio de trabajo.

En la finalización del trabajo realizaremos la evaluación final o Test final, este para conocer los resultados que se ha obtenido posterior al desarrollo de la propuesta observando si se ha contrarrestado el problema.

Técnica de coordinación en el ciclismo

La coordinación

Esta capacidad es una de las capacidades más trabajadas en el ciclismo en general (ciclismo de pista, ruta, bicigrós, ciclo montañismo, biketrial, entre otras modalidades). Se acude a ella en diversas situaciones específicas de la práctica misma del ciclismo de montaña. Por ejemplo:

cuando se pretende bajar en un terreno pantanoso y con raíces, en el cual, el ciclista debe estar dispuesto a superar los obstáculos que se van presentando a medida que desciende. Otra situación, es cuando el ciclista se encuentra en un terreno plano, y más adelante, se halla una subida muy inclinada pero corta, por lo tanto, éste debe cambiar la relación rápidamente, la cual no impida perder el impulso que lleva en el terreno plano al momento de comenzar la cuesta, para así, subir en el menor tiempo la subida sin hacer tanta fuerza utilizando el impulso.

Características

Superficies de contacto: pies con en el pedal, manos en el manubrio y pelvis en el sillín.

La visión entre la llanta delantera y metro y medio de distancias del terreno, (visión repartida entre el manubrio y la llanta delantera).

Principios generales:

Punta de pies pegados al pedal.

Coordinación del pedaleo

Manos pegados al manubrio.

Conservar la postura en el sillín, postura en alto.

Formas de aplicación

Mantener el pie izquierdo pegado al pedal.

Mantener el pie derecho pegado al pedal.

Técnica del pedaleo

Mantener las manos pegadas en el manubrio.

Visión de conducción distancia de la llanta delantera.

Variantes

En posición estática.

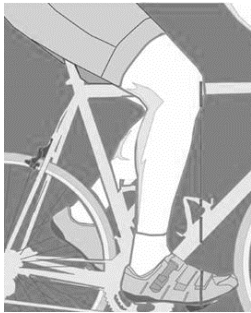
En movimiento

Línea recta

En zigzag

Ejercicios de aplicación.

Mantener la punta del pie izquierdo y derecho pegado al pedal.



Punta de pie derecho pegada al pedal

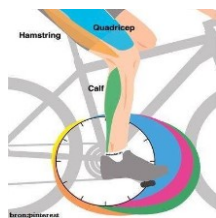
Línea recta



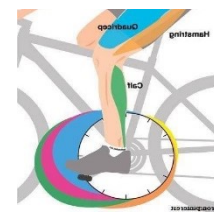
Punta de pie izquierdo pegado al pedal

Línea recta

Mantener la coordinación del pedaleo.

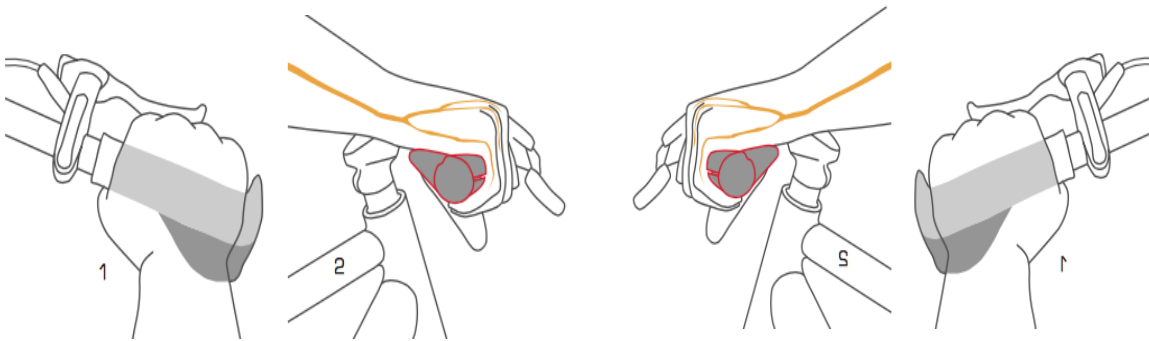


Coordinación del pedaleo, pie derecho



Coordinación del pedaleo, pie izquierdo

Mantener las manos pegadas en el manubrio; en posición estática.



Mano pegada al manubrio derecho

Mano pegada al manubrio Izquierdo

Conservar la visión sobre la llanta delantera y al terreno.



Posición de sillín en línea recta



Posición de sillín en subida



Posición de sillín en descenso



Posición de parado en línea recta



Posición de parado en subida



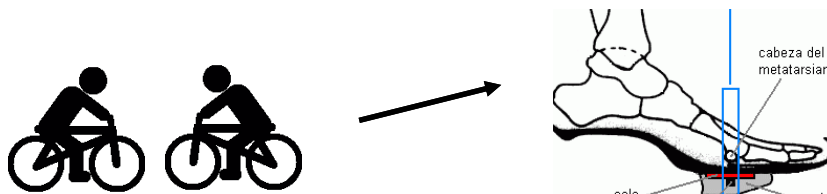
Posición de parado en descenso

Capacidades coordinativas en la iniciación deportiva en el ciclismo de montaña

Coordinación

Ejercicio 1

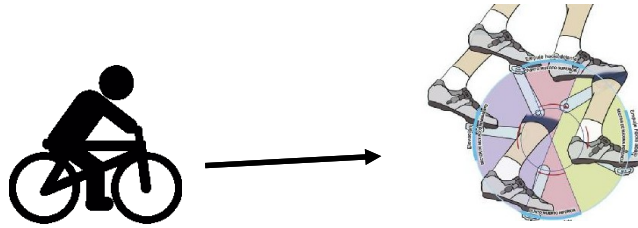
Los alumnos subidos en las bicicletas de manera estática, en posición de sillín, comenzaran a asentar más la punta del zapato en el pedal derecho e izquierdo, con la vista al frente y erguido su cuerpo.



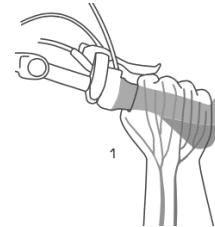
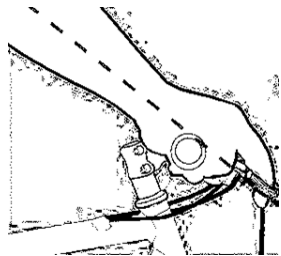
Ejercicio 2

Los alumnos subidos en las bicicletas comenzaran a pedalear con la punta del pie, en posición de sillín, teniendo en cuenta que no se despegue el zapato de los pedales derecho e izquierdo, con la vista al frente y erguido su cuerpo.

Ejercicio 3



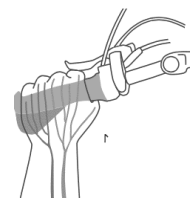
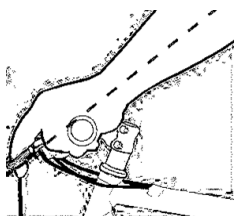
Los alumnos subidos en las bicicletas de manera estática, en posición de sillín, comenzaran



a asentar la palma derecha de su mano en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno, con la vista al frente y erguido su cuerpo.

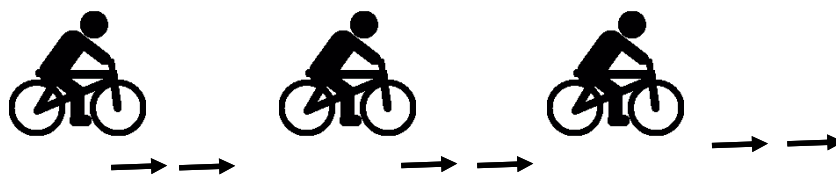
Ejercicio 4

Los alumnos subidos en las bicicletas de manera estática, en posición de sillín, comenzaran a asentar la palma izquierda de su mano en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno, con la vista al frente y erguido su cuerpo.

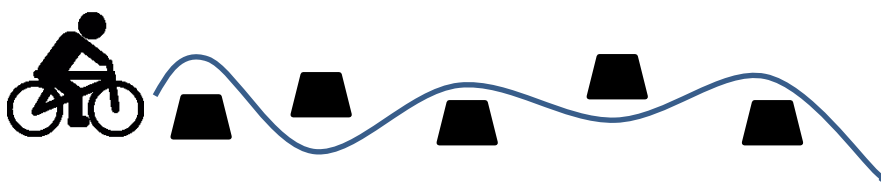


Ejercicio 5

Los alumnos subidos en las bicicletas se desplazarán por toda la cancha, en la posición de sillín, comenzarán a asentar las palmas (izquierda y derecha), en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno y coordinarán el pedaleo en línea recta, con la vista al frente y erguido su cuerpo.



Variante: se lo realiza en Ziga zag en line recta, con ayuda de conos.



Ejercicio 6

Los alumnos subidos en las bicicletas se desplazarán por subidas, en la posición de sillín, comenzarán a asentar las palmas (izquierda y derecha), en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno y coordinarán el pedaleo en línea recta, con la vista al frente y erguido su cuerpo.



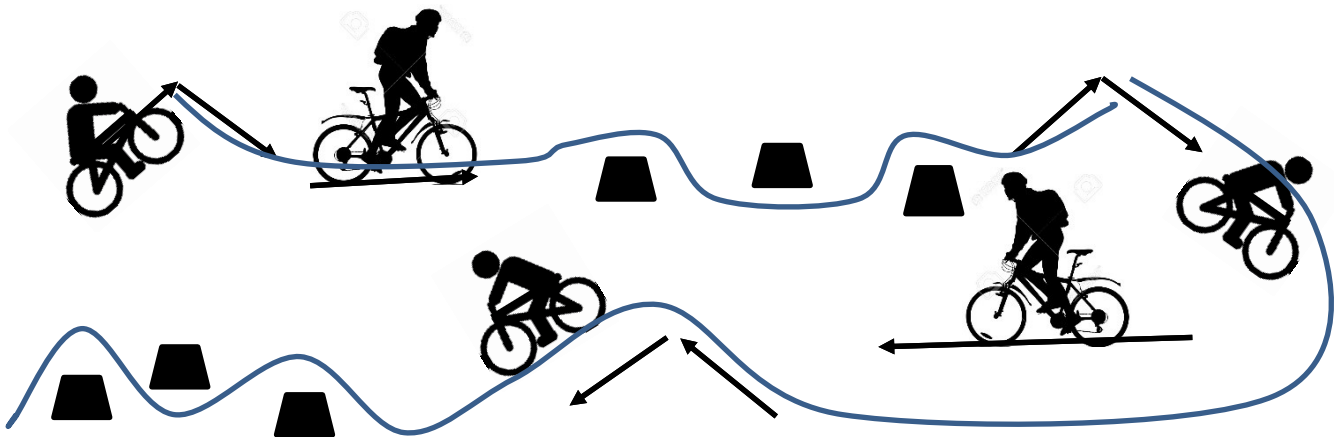
Ejercicio 7

Los alumnos subidos en las bicicletas se desplazarán por descensos, en la posición de sillín, comenzarán a asentar las palmas (izquierda y derecha), en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno y coordinarán el pedaleo en línea recta, con la vista al frente y erguido su cuerpo.



Ejercicio 8

Los alumnos subidos en las bicicletas se desplazarán por un circuito con descensos, subidas y rectas con obstáculos, en las posiciones de sillín y de pie, comenzarán a asentar las palmas (izquierda y derecha), en el manubrio, en dirección de la maniqueta del freno y coordinarán el pedaleo en línea recta, con la vista al frente y erguido su cuerpo.



Técnica de equilibrio en el ciclismo

El equilibrio

Es una de las principales capacidades coordinativas. Se presenta casi que en todo momento. Se evidencia cuando se está subiendo una cuesta que posee pantano que no deja adherir completamente la llanta al suelo, o piedras muy grandes en la carretera. Se debe de hacer el

máximo esfuerzo por no dejarse caer de la bicicleta o bajar el pie para no perder tiempo o el ritmo de pedaleo que se lleva.

Si caes hacia el lado al que apunta la rueda delantera da un pequeño golpe de pedal y si caes hacia el contrario suelta la presión de los pedales, como estás en una cuesta arriba la propia inclinación de la subida te hará retroceder un poco, reequilibrándote.

Las rodillas te ayudan a compensar. Desplázalas al lado contrario hacia el que muevas el cuerpo, para facilitar el equilibrio.

Características

El equilibrio siempre tiene ventajas sobre la bicicleta; evita caídas, choques, golpes y aclara situaciones.

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias.

Puede realizarse con en posición surplace o en movimiento.

Por su dirección: adelante, derecha o izquierda.

Por su procedencia: ascendente, descendente.

Principios generales:

En posición de sillín

En posición de pie (altura)

Formas de aplicación

Conseguir equilibrio con una sola mano (Derecho-Izquierdo)

Conseguir equilibrio surplace (triángulo, círculo y cuadrado).

Conseguir equilibrio en línea recta.

Variantes

En posición estática.

En movimiento

Línea recta

Ejercicios de aplicación.

Conseguir equilibrio con una sola mano (Derecho-Izquierdo)



Equilibrio con una sola mano izquierda

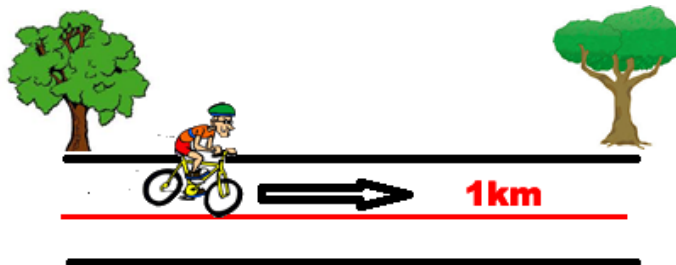


Equilibrio con una sola mano derecha

Conseguir equilibrio Surplance



Conseguir equilibrio en línea recta.



Ejercicios para el desarrollo de equilibrio

Equilibrio

Ejercicio 9

En la posición de sillín el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, desplazamos la mano derecha lateralmente, despegándose del manubrio.



Ejercicio 10

En la posición de sillín el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, desplazamos la mano hacia arriba, despegándose del manubrio.



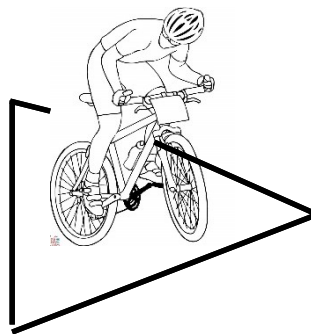
Ejercicio 11

En la posición de sillín el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, desplazamos la mano hacia abajo, despegándose del manubrio.



Ejercicio 12

En la posición de surplance, el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manteniendo el equilibrio dentro del triángulo de dos metros de largo, un metro y medio de ancho con un tiempo de 40 segundos a 1 minuto.



Ejercicio 13

En la posición de surplance, el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manteniendo el equilibrio dentro del radio de 360 grados, con un tiempo de 40 segundos a 1 minuto.



Ejercicio 14

En la posición de surplage, el ciclista se queda inmobilizado, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manteniendo el equilibrio dentro del cuadro de dos metros de largo, un metro y medio de ancho con un tiempo de 40 segundos a 1 minuto.



Ejercicio 15

En la posición de sillín, el ciclista se moviliza, por una línea dibujada de 10 metros de largo y 8 centímetros de ancho, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manos pegadas al manubrio, vista al frente en dirección de la línea.



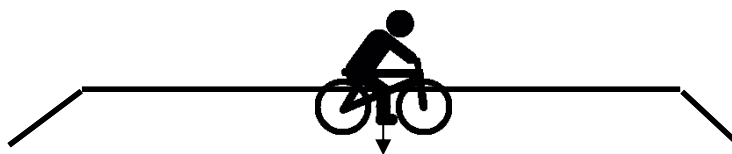
Ejercicio 16

En la posición de pie, el ciclista se moviliza, por una línea dibujada de 10 metros de largo y 8 centímetros de ancho, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manos pegadas al manubrio, vista al frente en dirección de la línea.



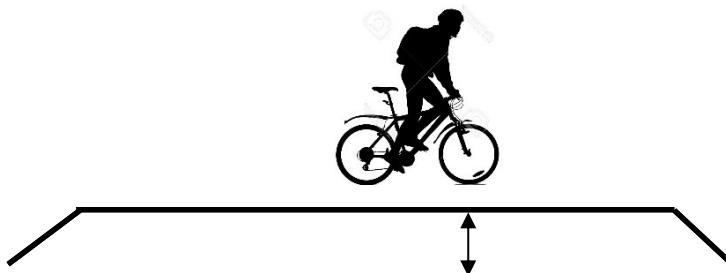
Ejercicio 17

En la posición de sillín, el ciclista se moviliza, por una plataforma elevada a un metro de altura con una distancia 10 metros de largo y 8 centímetros de ancho, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manos pegadas al manubrio, vista al frente en dirección de la línea.



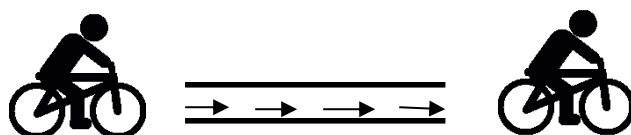
Ejercicio 18

En la posición de pie, el ciclista se moviliza, por una plataforma elevada a un metro de altura con una distancia 10 metros de largo y 8 centímetros de ancho, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manos pegadas al manubrio, vista al frente en dirección de la línea.



Ejercicio 19

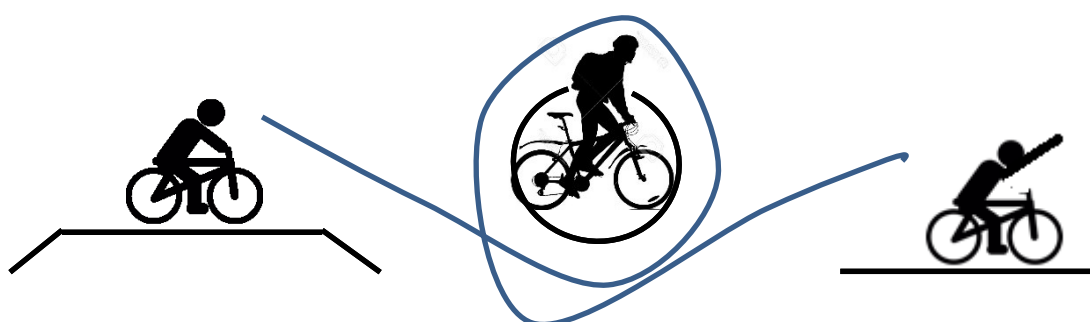
En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia un estrecho de manera, con una separación de estrecho de unos 5 metros de largo y 10 centímetros de espacio, el ciclista debe pasar sin tocar cada madera a los lados manteniendo el equilibrio hasta el final del estrecho.



Circuito

Ejercicio 20

En la posición de pie, el ciclista se moviliza, por una plataforma elevada a un metro de altura con una distancia 10 metros de largo y 8 centímetros de ancho, obteniendo el equilibrio con la ayuda de sus rodillas, manos pegadas al manubrio, vista al frente en dirección de la línea.



Técnica de anticipación en el ciclismo

La Anticipación

Cuando un ciclista se encuentra descendiendo un canelón y éste puede observar que se encuentra un pedazo de madera atravesado en el suelo para impedir que el agua deteriore el camino. Durante el momento en que el ciclista observa el madero, se elabora un análisis y una posible solución como respuesta al obstáculo en el camino. Se podría pasar el madero levantando ambas llantas, o los ciclistas más hábiles podrán pasarlo levantando la llanta delantera primero y luego la trasera. Es importante mencionar que el análisis se produce en cuestión de milisegundos, tiempo en el cual, el cerebro evalúa la posibilidad de superar el obstáculo a partir de la capacidad propia o frenar antes de producir una caída.

Características

La anticipación tiene por objetivos prioritarios; evita choques, golpes, esquivar evitar secciones o situaciones ajenas o naturales.

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias.

Puede realizarse en movimiento.

Por su dirección: adelante, derecha o izquierda.

Por su procedencia: ascendente, descendente.

Principios generales:

En posición de sillín

En posición de pie (altura)

Formas de aplicación

Conseguir anticipación en línea recta

Conseguir anticipación en descenso

Conseguir anticipación en ascenso

Variantes

En movimiento

Línea recta

En zigzag

Ejercicios de aplicación

Conseguir anticipación en línea recta



Conseguir anticipación en descenso



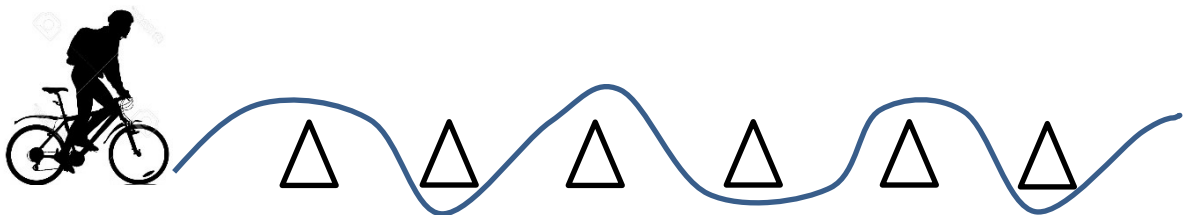
Conseguir anticipación en ascenso



Ejercicios para trabajar la anticipación

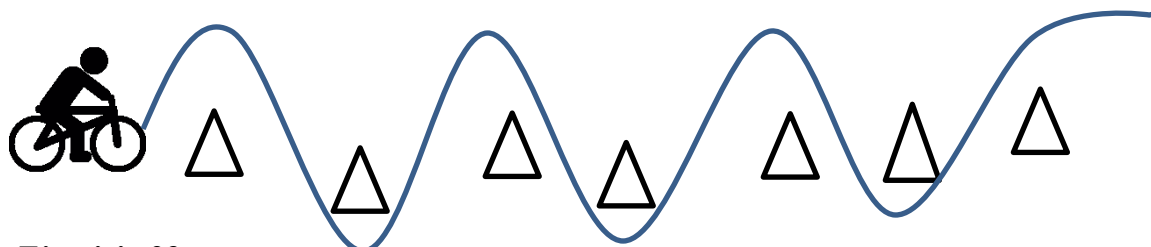
Ejercicio 21

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en línea recta, pasando como zigzag por en medio de conos u obstáculos con una distancia de un metro y medio de separación, obteniendo la anticipación de reacción con un tiempo de 1 minuto que se aplica en culminar el laberinto.



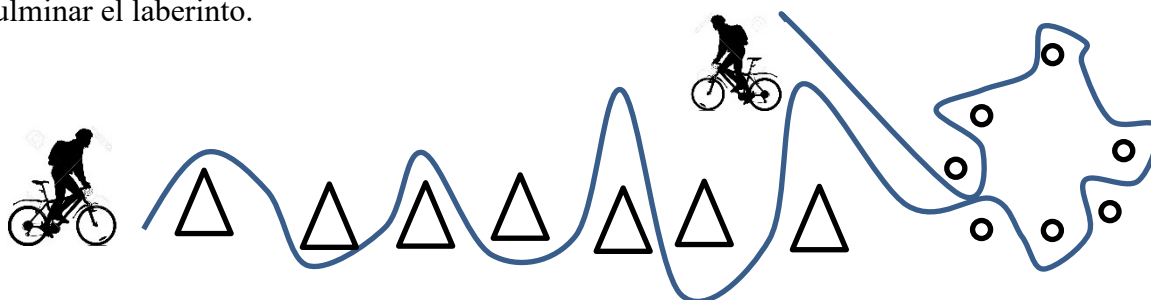
Ejercicio 22

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en zigzag por en medio de conos u obstáculos con una distancia de un metro y medio de separación, obteniendo la anticipación de reacción con un tiempo de un minuto que se aplica en culminar el laberinto.



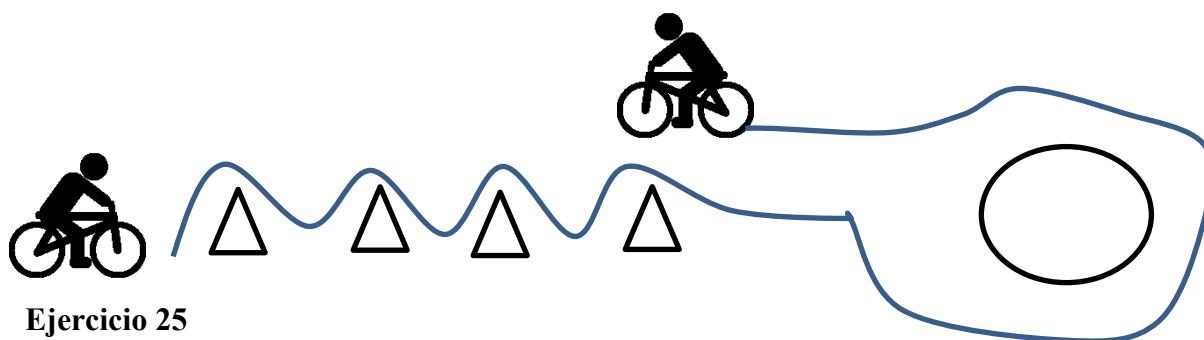
Ejercicio 23

En las posiciones de pie, el ciclista se moviliza en zigzag, en línea recta se da una vuelta alrededor de los conos u obstáculos con una distancia de un metro y medio de separación, obteniendo la anticipación de reacción con un tiempo de un minuto y medio que se aplica en culminar el laberinto.



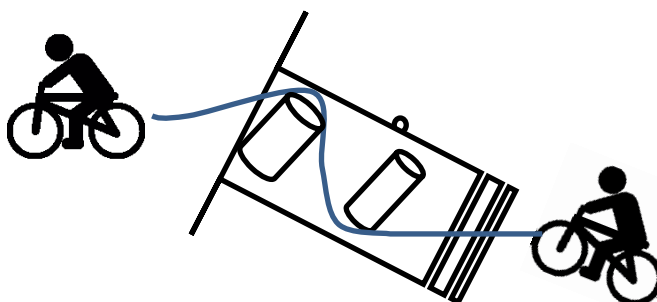
Ejercicio 24

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en zigzag, se da una vuelta alrededor de los conos u obstáculos con una distancia de un metro y medio de separación, obteniendo la anticipación de reacción con un tiempo de un minuto y medio que se aplica en culminar el laberinto.



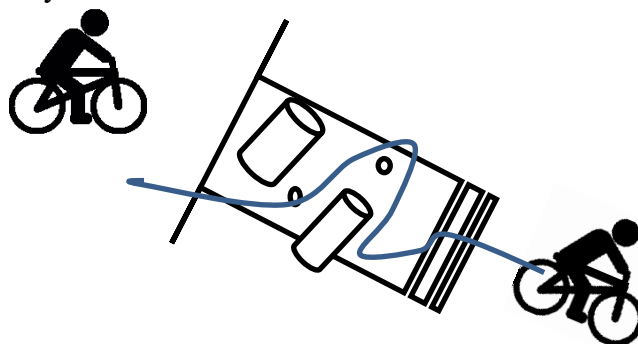
Ejercicio 25

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia un ascenso técnico con obstáculos, piedras y troncos.



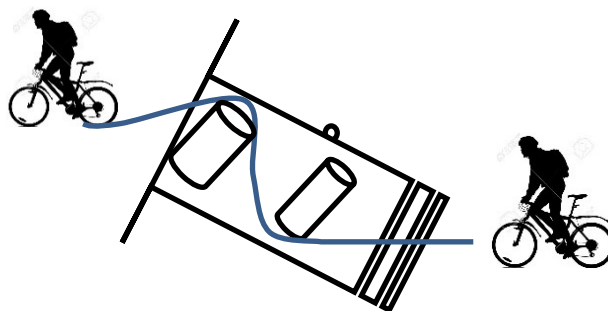
Ejercicio 26

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia un descenso técnico con obstáculos, piedras y troncos.



Ejercicio 27

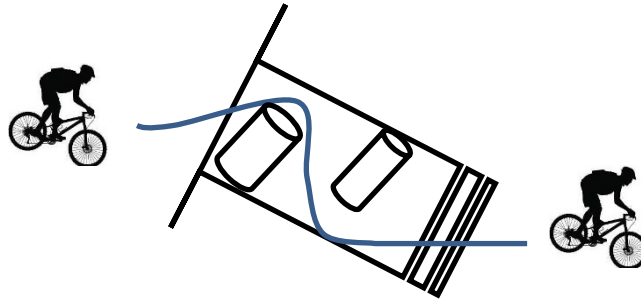
En las posiciones de pie, el ciclista se moviliza en hacia un ascenso técnico con obstáculos, piedras y troncos. Es allí donde el ciclista coloca su cadera hacia adelante en una posición de ataque.



Ejercicio 28

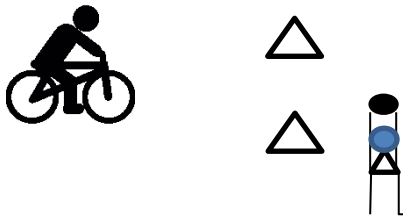
En las posiciones de pie, el ciclista se moviliza en hacia un ascenso técnico con obstáculos,

piedras y troncos. Es allí donde el ciclista coloca su cadera hacia adelante en una posición de ataque.



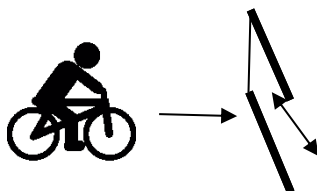
Ejercicio 29

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia unos dos conos, esto estarán de advertencia, cuando en medio del cono es lanzado una pelota arrastrado por un ayudante. Es allí donde debe evitar el obstáculo, no debe toparlo.



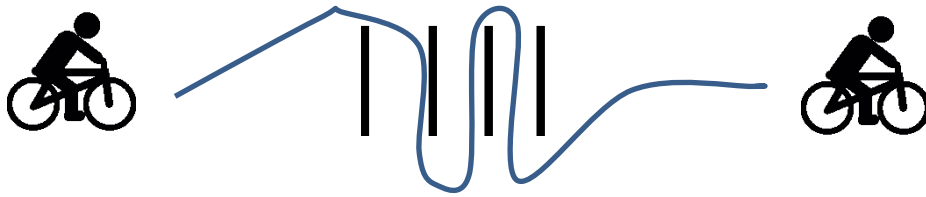
Ejercicio 30

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia dos paralelas donde tendrán una varilla de metro y medio, es allí donde debe flexionar el cuerpo hacia atrás para evitar el golpe con la varilla, no debe toparlo.



Ejercicio 31

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en hacia cuatro troncos en el piso, el ciclista debe esquivarlos por alrededor de los troncos, no deben toparlo.



Técnica de agilidad en el ciclismo

La Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente. Esta capacidad se desarrolla bajo del sistema energético anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces es el juego.

Características

La anticipación tiene por objetivos prioritarios; evita choques, golpes, esquivar evitar secciones o situaciones ajenas o naturales.

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en espacios pequeños ante obstáculos activos, y a grandes distancias.

Puede realizarse en movimiento.

Por su dirección: adelante, derecha o izquierda.

Por su procedencia: ascendente, descendente.

Principios generales:

En posición de sillín

En posición de pie (altura)

Formas de aplicación

Conseguir agilidad en descenso

Conseguir agilidad en ascenso

Conseguir agilidad al frente de obstáculos

Conseguir agilidad en obtención de objetos

Variantes

En movimiento

Línea recta

En zigzag

Ejercicios de aplicación

Conseguir agilidad en ascenso



Conseguir agilidad en descenso



Conseguir agilidad al frente de obstáculos



Ejercicios para trabajar la agilidad

Ejercicio 32

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en línea recta levantando la llanta delantera, pasando por encima del tronco, por en medio del obstáculo con una distancia de un metro de cada ciclista, cada uno pasara flexionando las rodillas y los brazos para tener una mayor fuerza de elevación de la llantas delantera y posterior.



Ejercicio 33

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en línea recta, levantando la llanta delantera, pasando por encima de varios troncos, por en medio del obstáculo con una distancia de un metro de cada ciclista, cada uno pasara flexionando las rodillas y los brazos para tener una mayor fuerza de elevación de la llantas delantera y posterior.



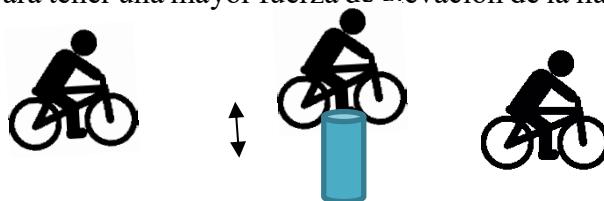
Ejercicio 34

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza, en línea recta, pasando por encima de cuatro troncos pegados, por en medio del obstáculo con una distancia de un metro de cada ciclista, cada uno pasara flexionando las rodillas y los brazos para tener una mayor fuerza de elevación de la llantas delantera y posterior.



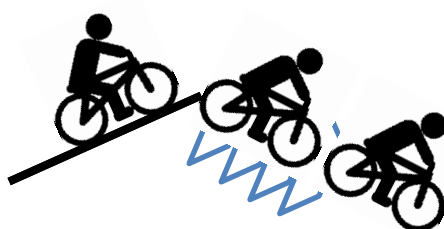
Ejercicio 35

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza, en línea recta, levantando las dos llantas al mismo tiempo, aquello lo consiguiera manteniendo la fuerza en el timón y de pedal, haciendo una impulsión hacia abajo. Esto lo hará para pasar por encima del tronco, por en medio del obstáculo con una distancia de un metro de cada ciclista, cada uno pasará flexionando las rodillas y los brazos para tener una mayor fuerza de elevación de la llantas delantera y posterior.



Ejercicio 36

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en descenso hacia gradas, donde flexionara sus rodillas y brazos, para después deslizarse por las gradas manteniendo el equilibrio y la agilidad en descenso.



Ejercicio 37

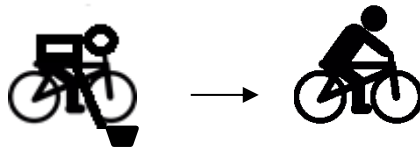
En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en ascenso hacia gradas, donde flexionara solo las rodillas, para después escalar manteniendo el equilibrio y la agilidad en el ascenso.



Ejercicio 38

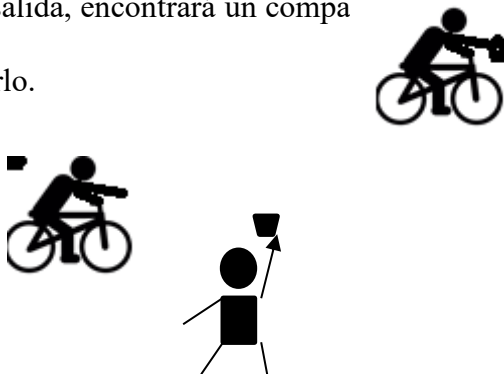
En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en línea recta 10 metros de distancia desde el punto de salida, encontrará una caramañola en el piso y flexionará todo su cuerpo

lateralmente y la recogerá del piso.



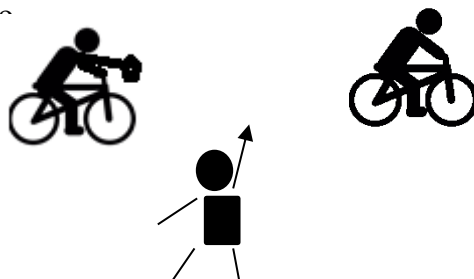
Ejercicio 39

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en línea recta, 10 metros de distancia desde el punto de salida, encontrará un compa para entregar la caramañola y sacará su brazo para receptorlo.



Ejercicio 40

En las posiciones de sillín, el ciclista se moviliza en línea recta, 10 metros de distancia desde el punto de salida, encontrará un compañero que le entregará la caramañola y sacará su brazo para entregar^{1~}



Técnica de ritmo en el ciclismo

El Ritmo

Es la cadencia misma de pedaleo. Se presenta en cualquier momento cuando una persona está pedaleando. Por ejemplo, en una cuesta en la que se lleva una cadencia determinada y una relación en la que la persona se siente cómoda, es decir, el avance o distancia que se recorre en

capa pedaleo, producto de la relación utilizada y la fuerza que se ejerce, hace sentir al corredor que puede mantener durante mucho tiempo este estímulo. Es muy importante mencionar que es fundamental que las personas se acostumbren a seguir el ritmo de pedaleo luego de que terminen una subida y continúe un terreno plano, para así no perder tiempo y continuar con el ritmo de pedaleo que se lleva. Además del ritmo, es muy importante mencionar que el desempeño también depende en cierta medida de la capacidad de acoplamiento a la exigencia física que se maneja en una situación de competencia. Por ejemplo, cuando alguien va en la punta de carrera de un grupo y éste debe acoplarse lo mejor que pueda para no perder la rueda y quedar rezagado de la cabeza de la carrera.

Características

Tiene enorme importancia cuando se ejecuta con perfección en mantener una cadencia activa, en pequeñas y a grandes distancias.

Puede realizarse en movimiento.

Por su dirección: adelante, derecha o izquierda.

Por su procedencia: ascendente, descendente, diagonales.

Principios generales:

En posición de sillín

En posición de pie (altura)

Formas de aplicación

Mantener el ritmo en descenso

Mantener el ritmo en ascenso

Mantener el ritmo en línea recta

Variantes

En movimiento

Línea recta

En zigzag

Ejercicios de aplicación

Mantener ritmo en ascenso



Mantener el ritmo en línea recta



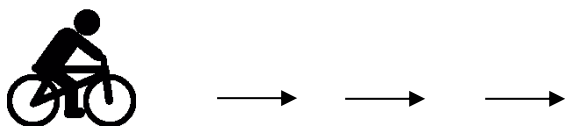
Mantener el ritmo en descenso



Ejercicios para trabajar el ritmo

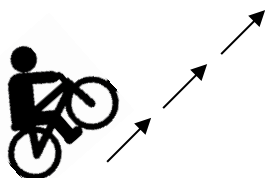
Ejercicio 41

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en línea manteniendo un pedaleo, con una cadencia intermedia.



Ejercicio 42

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en ascenso manteniendo un pedaleo intermedio, con una cadencia regular.



Ejercicio 43

En las posiciones de sillín y de pie, el ciclista se moviliza, en descenso manteniendo un pedaleo intermedio, con una cadencia regular.



BIBLIOGRAFÍA

- Avella, R., Maldonado de Brigard, C., & Ramos Bermudez, S. (2015). *entrenamiento deportivo con niños*. Colombia: kinesis.
- Baker, J. (2003). *high ability studies*, <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=3894a6b2-0038-4fca-b0d3-95aed496f-11c%40sessionmgr111&hid=125>.
- Baker, J., Copley, S., & Fraser-Thomas, j. (2009). What do we know about early specialization. *high ability studies*, <https://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3894a6b2-0038-4fca-b0d3-95aed-496f11c%40sessionmgr111&vid=9&hid=125>.
- Blázquez , D., & Batalla, A. (1999). *la iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza: Inde.
- Blazquez, D. y. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* . Zaragoza: inde.
- Bompa. (1987).
- Duchateau, J. (2009). *El entrenamiento de las cualidades físicas en el niño* . Barcelona: Inde.
- Gimenez. (2000). fases en la formación del deportista y su aplicación en la iniciación deportiva. *habilidad motriz*, <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/15.pdf>.
- Giménez, A., & Robles, M. (2010). el proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *educacionfisica y deportes*, http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099_047-055_es.pdf.
- Gracia. (2003). *El talento deportivo, formación de elites deportivas*. madrid: gymnos.
- Henry. (2012).
- Hohmann, A., & Letzeier, M. (2005). *Introduccion a la ciencia del entrenamiento* . Barcelona:

Paidotribo.

Martin. (2004). *metodología general del entrenamiento infantil y juvenil* . Barcelona: pailotribo.

Nadori. (1989-1990). Vila. En Nadori.

SUÁREZ, H. (2013). Ecuador.

Taborda, J , & Nieto , L. (2001). *el desarrollo de la resistencia en el niño* . Armenia: Kinesis.

Weineck. (2005). *entrenamiento total* . Barcelona : Paidotribo.

<http://www.efdeportes.com/efd148/la-fuerza-en-el-ciclismo-de-ruta.htm>

https://es.wikibooks.org/wiki/Ciclismo_de_ruta/T%C3%A9cnica/Posiciones

j. BIBLIOGRAFÍA

- Bompa, Proceso de Detección de Selección De Ciclistas: Revista Digital.2008.
- Bompa, Kutsar, Kunst y Florescu variables ergoespirométricas. Citado por Bompa. Un sistema eficaz de detección, con la caracterización del deporte y sus especialidades.
- Castañeda, L. J (2005). Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. Ciego de Ávila: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Castejón, F.J (2010). Deporte y enseñanza comprensiva. Sevilla: Wanceulen, S.L. Editorial Deportiva.
- Colectivo De Autores (2010). Programa de preparación del deportista, Ciclismo. Editorial Deportes Habana 208p.
- CONTRERAS, Permiso de evaluar las características funcionales de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.
- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008.
- Estévez, C.M y Col (2004). La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes 318 p.
- Estévez, C.M, Mendoza, M. A, y Terry, C (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana Cuba, Editorial Deportes
- González, y Margarita (2005). La didáctica y el proceso de enseñanzaaprendizaje. Texto Básico para el curso Didáctica Universitaria. UMCC. Matanzas, Cuba.
- Joyce, B, Weil, M. y Calhoun, E (2002). Modelos de enseñanza. Barcelona: Gedisa. 12.-
- Kutsar, Sergijenko, Los índices ergoespirométricos son en gran medida hereditarios. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.
- López, O y Isabel, M (2009). El impacto del círculo de interés bilingüe de Ciclismo en la comunidad de la escuela primaria Alfredo Miguel Aguayo. Ciego de Ávila 80p.
- Mateo, M y Zabala, M (2007). Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT, HOLESHOT.
- Méndez, A (2009) Modelos actuales de iniciación deportiva. Unidades didácticas sobre deportes de invasión. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, M.P y Del Villar, F (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. INDE. Barcelona.
- Ramírez g. R; Secretario Nacional de Planificación y Desarrollo (2009) Texto Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013 85
- Sicilia, A y Delgado, M. A (2002). Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar. Barcelona: Inde.
- Valero, A y Conde, J.L (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos. Málaga: Aljibe.

Velázquez, C (2010). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Inde. 21.- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008

<http://www.efdeportes.com/efd118/entrenamiento-de-fuerza-resistencia-en-elciclista.htm>
<http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-deiniciacion-deportiva/> 24.-
<http://es.scribd.com/doc/48229877/Filosofia-del-deporte>

Avella, R., Maldonado de Brigard, C., & Ramos Bermudez, S. (2015). *entrenamiento deportivo con niños*. Colombia: kinesis.

Baker, J. (2003). *high ability studies*,
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=3894a6b2-0038-4fca-b0d3-95aed496f-11c%40sessionmgr111&hid=125>.

Baker, J., Cogley, S., & Fraser-Thomas, j. (2009). What do we know about early specialization. *high ability studies*, <https://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3894a6b2-0038-4fca-b0d3-95aed-496f11c%40sessionmgr111&vid=9&hid=125>.

Blázquez, D., & Batalla, A. (1999). *la iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza: Inde.

Blazquez, D. y. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Zaragoza: inde.

Bompa. (1987).

Duchateau, J. (2009). *El entrenamiento de las cualidades físicas en el niño*. Barcelona: Inde.

Gimenez. (2000). fases en la formación del deportista y su aplicación en la iniciación deportiva. *habilidad motriz*, <http://www.colefandalucia.com/docs/revista/15.pdf>.

Giménez, A., & Robles, M. (2010). el proceso de formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva. *educacionfisica y deportes*, http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099_047-055_es.pdf.

Gracia. (2003). *El talento deportivo, formación de elites deportivas*. madrid: gymnos.

Henry. (2012).

Hohmann, A., & Letzeier, M. (2005). *Introduccion a la ciencia del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.

Martin. (2004). *metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona: pailotribo.

Nadori. (1989-1990). Vila. En Nadori.

SUÁREZ, H. (2013). Ecuador.

Taborda, J , & Nieto , L. (2001). *el desarrollo de la resistencia en el niño* . Armenia: Kinesis.

Weineck. (2005). *entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

<http://www.efdeporte148/la-fuerza-en-el-ciclismo-de-ruta.htm>

https://es.wikibooks.org/wiki/Ciclismo_de_ruta/T%C3%A9cnica/Posiciones



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA 2016 - 2017.

Proyecto de tesis previa a la obtención de grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes

AUTOR:

ÁNGEL ÁLVARO MONTERO SOTOMAYOR

DIRECTOR:

PHD. GIRALDO VIERA AVINAZ

LOJA - ECUADOR

2016

a. TEMA

DISEÑO DE UN PROGRAMA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS
DE 8 A 12 AÑOS EN EL CICLISMO DE MONTAÑA DE LA CIUDAD DE LOJA
2016-2017

b. PROBLEMÁTICA

“La iniciación en cualquier deporte debe buscar una variada formación de base sobre la cual poder fundamentar un rendimiento máximo posterior”. (Bañuelos, 1984)

Este estudio de Bañuelos nos menciona: que nace la necesidad de fomentar la iniciación de poder fundamentar una mejor una calidad de aprendizaje de los niños y se puedan profundizar con buen futuro en el ámbito deportivo de manera más idónea para la aplicación de una buena iniciación.

"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. (Villar, 1987:677)

En la iniciación tiene mucho que ver respecto a la metodología y los métodos, ejercicios de entrenamiento que tiene que tener el instructor de la escuela para su aplicación de movimientos básico y técnicos en la bicicleta. Este es un problema que abarca mucho a lo referente de un profesional, ya que no hay personas totalmente calificadas en nuestro medio para una buena iniciación y formación de los niños en el ámbito del ciclismo.

Los autores como (Gimenez, 2000) nos dice que: “La formación deportiva se considera como un proceso escalonado donde el deportista debe avanzar de un peldaño a otro en el momento preciso, ni antes, ni después”(p.3), (Bompa, Theory and methodology of training”. Champaing, 1987) nos menciona que: “la importancia de descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad precoz, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado de dominio de su deporte” (p.254).

Desde esta perspectiva, el principal objetivo de la detección de talentos es reconocer y seleccionar a tiempo a talentos con un análisis adecuado de varios factores biológicos, por

ejemplo: su edad cronológica, edad deportiva y sus capacidades motrices básicas. Por lo que es importante realizar una estructuración del trabajo en fases a través de las cuales, para llevar al sujeto desde su primer contacto con el deporte, hasta la alta especificación, permitiendo también una ejecución de contenidos suficientes, progresivos y coherentes.

Actualmente en el ciclismo, ha perdido mucho terreno en la población, ya que cada día, se está viviendo una precesión diferente al uso de la bicicleta y su nivel de implementación formativo, deportivo y recreativa, es por eso que se requiere de más importancia en la información, pedagogía y los lineamientos metodológicos para orientar correctamente los contenidos de trabajo que se desarrollan en las diferentes etapas de formación, por lo tanto el ciclismo como deporte complejo y competitivo constantemente presenta situaciones de desarrollo cambiantes que exige al deportista percibir, analizar y decidir adecuadamente la solución más acertada para dichas ocasiones.

En los últimos años en la ciudad de Loja se ha observado una disminución exponencial sobre el uso de la bicicleta, también se observa una situación de olvido por no contar con entrenadores o personal especializado en esta área, espacios físicos adecuados acorde a los requerimientos de la iniciación deportiva de los ciclistas, donde la falta de un plan metodológico de enseñanza aprendizaje de la buena iniciación deportiva, repercute positivamente en ellos.

De esta problemática surgen en esta parte las PREGUNTAS en torno al tema:

¿Las capacidades coordinativas no desarrolladas en el niño dificultan la buena iniciación en el ciclismo de montaña?

¿El desarrollo de las capacidades coordinativas intervendrá en el aprendizaje de la iniciación del ciclismo de montaña?

¿Es necesario diseñar un plan de ejercicios coordinativos para mejorar la iniciación deportiva

en el ciclismo de montaña?

Con esta información se plantea como problema: **¿Cómo incide la iniciación del ciclismo para la práctica de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja?**

c. JUSTIFICACIÓN

Viabilidad

Hay que recalcar la importancia de un trabajo investigativo como estos puesto que se preocupa de brindar una mejor calidad de vida para el niño por eso existe la necesidad de desarrollar las capacidades coordinativas, mediante un diseño de un programa en el ciclismo de montaña, para su beneficio y mejorar la práctica del ciclismo. El presente proyecto de investigación tendrá como beneficiarios directos a un grupo de niños de nuestra sociedad lojana, que no tienen un trabajo adecuado para el desarrollo de sus habilidades y destrezas y con ello la iniciación de ciclismo en los niños.

Para la realización de este proyecto debe estar guiado o asesorado por un profesional de la educación física que tenga un amplio conocimiento en tema, los ejercicios a realizar en este proyecto investigativo estarán direccionados al trabajo de las capacidades coordinativas que permitirán una mejor asimilación del ciclismo de montaña.

Este trabajo investigativo puede ser desarrollado, ya que los padres de familia de los niños del club de ciclismo “Bike Center” de la ciudad de Loja tienen la prestación y accesibilidad para que sus hijos asistan y llevar a cabo este proyecto investigativo.

Como estudiante de La Universidad Nacional de Loja, perteneciente a la carrera de cultura física y deportes, formados con un espíritu humanista, social ético, es conveniente que los estudiantes realicen la investigación para mejorar la calidad de vida de los sectores vulnerables, en este caso en concreto en los niños que permanecen a la escuela de ciclismo “Bike Center” del barrio Jipiro del cantón Loja. Y así devolver lo que el estado ha invertido en la formación de los estudiantes esto tiene como fin conseguir la titulación de tercer nivel la licenciatura en ciencias de la educación mención cultura física y deportes.

La importancia de esta propuesta es que los niños tengan un mejor proceso de enseñanza

aprendizaje para que puedan desarrollar una buena iniciación en el ciclismo y se desarrolle de una manera más idónea lo cual mejora los resultados de los niños a nivel recreativo y competitivo.

La razón por la que se realiza esta investigación, es porque los niños presentan una serie de deficiencias en la ejecución de habilidades y destrezas en la bicicleta, debido al proceso de enseñanza no adecuado faltando la mejora de los ejercicios en las clases prácticas y conocimientos teóricos sobre este deporte, por tal motivo pongo a consideración este programa de ejercicios con el propósito de mejorar el nivel recreativo y contribuir de algún modo con el mejoramiento del proceso de enseñanza.

La iniciación deportiva en el ciclismo de montaña, tienen gran importancia a lo largo del crecimiento del niño e incluso a lo largo de toda la vida. Tienen mucho valor por ámbitos seguridad para el niño. Coordinación, equilibrio, agilidad, anticipación, orientación y ritmo, son actividades que se realiza en una bicicleta y mantenerse en ella, son parte de las capacidades coordinativas que tiene que lograr el individuo para el funcionamiento de nuestro cuerpo con la bicicleta.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Implementar un programa de iniciación deportiva para el desarrollo de las capacidades coordinativas, en el Ciclismo de montaña en los niños de 8 a 12 años en la ciudad de Loja.

Objetivos Específicos

Determinar si los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente del club de ciclismo de montaña, “Bike Center”, el grado de dominio de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña.

Elaborar un programa metodológico para la iniciación deportiva, con base en el desarrollo de las capacidades coordinativas, de los niños de 8 a 12 años, de la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”.

Aplicar la propuesta del programa para la iniciación deportiva con base de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja específicamente del club de ciclismo “Bike Center”.

Proponer un diseño de un programa metodológico para la enseñanza de las capacidades coordinativas a través de los fundamentos técnicos del ciclismo en los niños de 8 a 12 años, en la ciudad de Loja, específicamente en el club de ciclismo “Bike Center”.

e. MARCO TEÓRICO

Iniciación Deportiva

En la actualidad se hace imprescindible establecer un proceso de selección de los ciclistas más capacitados para desarrollar un plan de ejercicios sistemático que lleve a la consecución del mayor rendimiento deportivo posible y tener como mínimo conocimientos básicos sobre el uso de la bicicleta en un nivel recreativo en los niños.

(Bompa, 1987) Defiende la importancia de descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad precoz, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado de dominio de su deporte. Por ello, el principal objetivo de la detección del talento es reconocer y seleccionar a los atletas que tienen mayor capacidad para un determinado deporte.

El criterio de Nadori;

(Nadori, Vila, 1989-1990) La selección es el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos”

Planteamiento del a (Henry, 2012) “La iniciación deportiva debe contemplarse como un desarrollo integral y armónico de todo el cuerpo y de sus sistemas para construir una sólida base atlética capaz de soportar las múltiples demandas que, en el futuro, requerirá un deporte tan exigente como el ciclismo”

Edad recomendada para la Iniciación Deportiva

Es recomendado iniciar la práctica deportiva entre los 10 y 13 años, siempre y cuando habiendo obtenido los niños un desarrollo motor activo por medio de juegos y educación física en la edad escolar y por último también en los juegos libres de los niños; ya que al llegar a esta edad es seguro que su organismo tendrá un desarrollo armonioso, por lo cual los

experimentados redactan así a través de sus estudios científicos al estado prepuberal como el momento ideal para las características que presentan los jóvenes en sus conductas cognitivas, afectivas y motrices tomando en consideración también que debutar después de los dieciséis años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, es muy tarde porque la fuerza muscular inicia su gran desarrollo y su facultad de adaptación muscular se vuelve lenta, y esto significa que se ha dejado pasar los mejores momentos para fijar los reflejos de base, por lo cual el progreso es casi imposible. Por tanto, no se debe dejar inactivos algunos órganos en el período que se revela su función ya que esto puede equivaler a poner en el camino de su degeneración.

Errores en la Iniciación Ciclista

La especialización Prematura, es la iniciación deportiva que comienza en edades tempranas y es altamente beneficiosa, siempre que no se aprisione en una actividad ya que se le estará modelando parcialmente y se limitará el pleno desarrollo de sus posibilidades potenciales ya que el joven debe competir en su deporte favorito, sin dejar de lado otros deportes, ni otras actividades que el necesita para el desarrollo de todas sus cualidades y esto se debe a que se encuentra en plena información y un solo deporte puede producir alteraciones en el desarrollo normal de su crecimiento orgánico como resultado de someterlos exclusivamente a un determinado ejercicio en una edad temprana.

Se debe tomar en cuenta que su fisiología no está desarrollada al completamente y sus piezas esqueléticas no están completamente formadas y que sus músculos están en proceso de crecimiento y por otro lado el órgano más importante del cuerpo humano el corazón no ha alcanzado su tamaño ni sus paredes tienen suficiente grosor, y existen requerimientos plásticos para la formación de nuevos tejidos y la restauración de otros y no por esto se hacen las cosas como sea porque existe solución al tipo de trabajo excesivo que provoca deformaciones, lesiones e impedimento al crecimiento o perturbar las transformaciones. (SUAREZ, 2013, pág. 24)

Por lo tanto se deben tener las siguientes precauciones: realizar trabajos con muchas variantes y sin trabajos forzosos o cansados y no imitar el ciclismo de alta competición, y si el ciclismo en los niños es exigido o imitado como los ciclistas adultos los cuales ya están formados, se debe de evitar; por lo contrario habrá malos resultados a futuro esto da una pauta a respetar los sanos intereses de los jóvenes deportistas y el entrenador no debe ser egoísta ni exigente en la orientación del deporte, caso contrario obstaculizaría el desenvolvimiento correcto de su iniciación al ciclismo, también se debe evitar la competición indiscriminada que es aquella, que provoca situaciones mal llevadas como; cansancio por viajes largos, exigencias de triunfos y sobre fuerza, todo esto se acumula en decaimiento en los jóvenes que no logra ser superado y así se pierden esos talentos deportivos por lo que se recomienda evitar esta competición indiscriminada y más bien se recomienda saber en qué etapas se prepara con más exigencia estas son las etapas del desarrollo que se la subdivide básicamente; el desarrollo, el perfeccionamiento y el de alto rendimiento. Y es muy importante especificar su personalidad, el sexo y la edad biológica y los programas de preparación los mismos que se deben fomentar con mucha motivación porque se enfrentan a duras horas de entrenamiento del ciclismo. Si se logra llegar a los 17 y 23 años que son fases.

Características de los momentos de maduración cognitiva para la asimilación del ciclismo

Comprende una etapa racional encargado en desarrollar la dirección y sus funciones intelectuales y luego el aprender que es convertido en un trabajo intelectual para analizar detalles, este nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la Naturaleza y de la Sociedad, comenzando ya a deducir e inducir, lo que le permitirá ordenar mejor sus ideas, como por ejemplo quiere conocer los por qué de la situación y está mucho más apto para comprender y utilizar las técnicas, tácticas y reglas deportivas y por último el niño alcanza posibilidades perceptivas, comprensivas y analíticas parecidas a las de los adultos.

Maduración afectiva

El niño mediante su maduración va experimentando nuevas relaciones en su medio aumentando así sus posibilidades de participación en organizaciones sociales, deportivas, etc. La aparición de los caracteres sexuales secundarios afecta notablemente la maduración afectiva, provocando una inestabilidad que oscila entre extremos: desde el exhibicionismo pudor, desde la agresividad a la inhibición; del entusiasmo a la depresión o desde la quietud hasta el rechazo, por lo cual cobra fuerzas el desarrollo de la personalidad, así también va aumenta su tendencia a oponerse a los demás y a las críticas a veces con agresividad. Demuestra un progresivo alejamiento familiar. Crisis de independencia, sensibilidad, vulnerabilidad, amor propio.

Maduración motriz

El gran impulso del crecimiento, especialmente en talla, presenta desequilibrios funcionales y frena el desarrollo de las coordinaciones y también sus músculos, creciendo a lo largo más que a lo ancho, tienen dificultades para mover las grandes palancas óseas de las extremidades, todo esto da como resultado defectos posturales los cuales son muy frecuentes, pero motrizmente se rinde menos de lo esperado de acuerdo con lo alcanzado en la etapa anterior (estadio prepuberal), la resistencia es menor en relación al crecimiento. Se fatiga fácilmente, sin embargo, no puede considerarse a este estado como un “período crítico o de convalecencia”. Casi todos los índices físicos muestran (con cierta diferencia entre ellos), tasas de crecimiento que aumentan casi constantemente. El analizador motor, como órgano complejo que gobierna el movimiento, alcanza ya en esta época su plena capacidad de rendimiento.

Fundamentación Psicológica

La investigación empírica en el campo de la psicología se encuentra aún en los albores de encontrar factores psicológicos que permitan predecir el éxito deportivo. Existe una controversia en si tales factores son los rasgos de personalidad del sujeto, los estados

emocionales ante una situación concreta o una interacción entre el rasgo y el estado. Estos rasgos son de carácter genérico y aplicable a todas las modalidades deportivas (Tutko & Richards, 1984)

Impulso

Es el deseo de ganar o tener éxito. A menudo se le caracteriza también como orientación competitiva. El deportista que posea este rasgo disfruta del reto de la competición, situando esta orientación por encima de todas las demás cosas.

Determinación.

Se trata de uno de los rasgos más determinantes del éxito a largo plazo. El deportista con determinación no se rinde fácilmente. Muestra predisposición a practicar constantemente para conseguir sus metas.

Autoconfianza

Es un rasgo que ayuda al deportista a no preocuparse excesivamente de las cosas, a no mostrar indecisión o a turbarse por situaciones inesperadas.

Caracterización deportiva

También encontramos que unos de los factores para comenzar nuestro trabajo es la caracterización deportiva, para conocer cómo se estructura el ciclismo y su funcionamiento. A esto nos menciona los siguientes expertos en la caracterización deportiva.

(Acosta, s.f.) nos menciona: que se entiende que el deportista puede comenzar su práctica, desde edades muy tempranas, donde el organismo aún no está preparado para la asimilación del contenido de las cargas que exige el entrenamiento deportivo y que debe transcurrir el tiempo necesario para que se establezcan estos mecanismos, ese tiempo se denomina: iniciación deportiva, debemos aclarar que no siempre el deportista que comienza la práctica es niño de edad temprana, puede ser un adolescente, joven o

adulto, en este caso el principio se debe cumplir en la formación técnica y con más flexibilidad en el resto de las preparaciones.

Chaparro no menciona un punto desde su aprendizaje de la escuela Cubana para entender cuál es la caracterización deportiva.

(CHAPARRO, s.f.) “La caracterización deportiva se convierte en el punto de partida para la organización y programación del entrenamiento, en ella se consignan todos los aspectos relevantes que guían el proceso y orientan la formación, la especialización y los altos logros en el deporte. Es necesario identificar los factores y componentes determinantes y condicionales del rendimiento, estableciendo cual es el orden para su desarrollo y el porcentaje; lo más importante es establecer los modelos: el real y el ideal generando parámetros de comparación, estos parámetros permitirán al entrenador establecer la proyección del deportista e identificar fortalezas, amenazas y posibilidades del deportista o del equipo para obtener los logros permitiendo optimizar los recursos, las inversiones y los resultados en la modalidad. Se debe elaborar y actualizar continuamente ya que en la medida en que las ciencias aplicadas al deporte se desarrollen, o se establezcan nuevas marcas esta sufrirá modificaciones y los procesos deberán replantearse por todo el grupo interdisciplinario para lograr mantener los altos logros. En la caracterización se trata de recopilar la mayor cantidad de información relevante teniendo en cuenta el género, la edad, las marcas, los implementos, las lesiones y malformaciones, los sistemas energéticos, las características fisiológicas psicológicas entren otra”.

El tiempo pasa y las cosas van cambiando, generalmente los deportes y en especial la manera de preparar a un deportista, los avances que ha tenido el ciclismo, ha obligado a los entrenadores a pensar en nuevas formas de entrenar a sus ciclistas; una de las preocupaciones

ha sido encontrar el método adecuado para la iniciación deportiva en el ciclismo. Y comprender su caracterización el ciclismo de montaña para lograr un buen plan de ejercicios con los niños.

Hoy a los niños se los prepara de una manera más optimizada por lo que se ven cada vez más implicados a edades más tempranas en el alto rendimiento deportivo, por lo que surge la necesidad de una selección temprana los mismos 12 años según sus habilidades y condiciones específicas, con el fin de que posteriormente y con ayuda de un plan de ejercicios, consigan una gran actuación en el ciclismo de montaña a un nivel recreativo y competitivo.

Ciclismo

Historia del ciclismo

La bicicleta está directamente relacionada con el ciclismo, los primeros antecedentes de este vehículo se encuentran en las civilizaciones de China, Egipto e India. En 1790, fue presentado en la corte Versalles un aparato similar a la bicicleta que hoy en día conocemos. Este aparato fue denominado Celerífero, estaba conformado por una barra de un metro de largos unida por dos ruedas, se desplazaba gracias al impulso de los pies en el suelo. Luego en 1839 se creó el velocípedo, fue la primera bicicleta de pedal, la cual fue diseñada por un escocés Kirkpatrick Macmillan.

El ciclismo como deporte nace a mediados del año 1890, aunque fue en Italia en el año 1870 que se realizó la primera carrera de ciclismo en carretera. Pero fue a partir del año 1900 que se establecen muchas de las categorías del ciclismo.

El ciclista es considerado un atleta muy esforzado, que necesita una serie de condiciones físicas y mentales para desarrollar el deporte. Dentro de los elementos básicos para practicar ciclismo el deportista debe tener una camiseta fabricada con fibras especiales que proporcionan una impermeabilidad eficaz que protege al ciclista del frío y del viento, un pantalón ajustado y acolchado que llega casi hasta las rodillas. Además, de los zapatos especiales que encajan en los pedales.

En el plano deportivo, el ciclismo ha tenido diferentes inicios a lo largo de la historia. El primer acontecimiento registrado en que el ciclismo figura como una competencia, data de 1968, se corrió la primera competencia de bicicleta en los suburbios de París.

El ciclismo ecuatoriano está lleno de heroicas anécdotas desde el comienzo de su ya larga trayectoria en los distintos puntos del país. Durante los últimos años del siglo XIX llegan por barco a Guayaquil las primeras bicicletas fabricadas en Europa que son adquiridas por los primeros amantes del ciclismo que se identifican para formar luego en 1903 el primer club denominado “Club Ciclista del Ecuador”, las bicicletas son adquiridas por ávidos deportistas de otras ciudades, en un principio tenían ruedas de caucho macizo que no necesitaban de aire, con asientos y tamaños desproporcionados, además excesivamente pesadas; para 1915 se perfeccionan más y brindan más comodidad a los pedalistas, hasta que empiezan a realizarse competencias de velocidad y resistencia alrededor de los parques centrales o de las calles largas que mantenían buenas condiciones, aunque ninguna sin asfalto todavía.

En el Ecuador tuvo una acogida sin precedentes, en el año de 1966, por primera vez se desarrolla la vuelta a la república, con la participación de ciclistas de todas las provincias, donde la gran mayoría de ciclistas eran Carchenses, ya que era influenciados por nuestro hermano país Colombia, donde se disputaba, eventos de carácter internacional latinoamericanos, y su conocimiento respecto a estos eventos era más elevado.

En la ciudad de Loja, se ha vestido de gloria con la participación de ciclistas, en estos últimos años en las diferentes especialidades del ciclismo moderno, también siendo sede de varios eventos ciclísticos, por ejemplo: la vuelta al Ecuador en el año 2006, donde pasaron varios ciclistas nacionales e internacionales, campeonatos y validas nacionales de Down hill y Cross Country. También hay varias competencias de Cross Country, reconocidas en la provincia de Loja.

Las especializaciones cómo el ciclismo de montaña, que se ha convertido en una actividad

recreativa y de tiempo libre muy popular en los últimos 20 años, al igual que los eventos competitivos profesionales dentro de la disciplina. Uno de los eventos más reconocidos en el ciclismo de montaña corresponde a las competiciones a campo traviesa (Cross Country), un evento que comienza con una partida individual o masiva y que contempla un circuito compuesto de caminos montañosos, pedregosos, etc. En el año 1994, el Comité Olímpico Internacional (COI) aprobó formalmente los eventos a campo través como una competición que involucraría el derecho a medalla olímpica a partir de las Olimpiadas de Verano de 1996.

Ciclismo de montaña:

Es una disciplina que combina paisajes, caminos de tierra y actividad física. Es un deporte muy completo, ya que trabajan distintas partes del cuerpo, como brazos y piernas. Además, ayuda a mejorar la resistencia física y la circulación sanguínea.

Ciclismo de pista:

Esta categoría se caracteriza por desarrollarse en un velódromo, que es una pista artificial de forma rectangular con curvas en las esquinas. Se emplea una bicicleta de Sprint, cuyos pedales se encuentran ubicado más alto que en las bicicletas de carrera, esto es con el fin de que el ciclista al momento de pedalear no golpe con la pista.

Ciclismo de ruta:

Es un tipo de ciclismo de competición que se desarrolla en carreteras a diferencia del ciclismo de pista que se practica en un velódromo.

Modalidades del ciclismo de montaña

Cross country marathón

Especialidad que consiste en una travesía de entre 65 y 100 km, existen pruebas más largas de 150 a 200 km Se suele emplear el mismo tipo de bicicleta que en el Cross Country, aunque algo más robusta, pues la fiabilidad y la comodidad son vitales en carreras tan largas.. Ha

conseguido una gran popularidad en los últimos tiempos, pues sus competiciones suelen estar abiertas tanto a profesionales como a simples aficionados y se convierten en un reto personal el solo hecho de lograr terminarlas.

Cross country olímpico

El campo a través o rally (*Cross country*, código XC) en bicicleta de montaña son competiciones por terreno ascendente y descendente. Suelen disputarse en circuitos de 7-10 km de longitud a los que se efectúan varias vueltas. Todos los corredores parten al mismo tiempo. Aquí las pulsaciones medias suelen ser entre 170-180 ppm.

Suele ser la especialidad competitiva más habitual del ciclismo de montaña, de hecho, en el nombre de estas competiciones se suele omitir la especialidad concreta y usando el genérico de "ciclismo de montaña" se sobreentiende que se refiere a esta especialidad. La especialidad olímpica, con distancias y normas olímpicas, lleva el código XCO.

Ciclismo en los niños

Hablar de ciclismo implica abarcar un campo de ejercicio enorme. Desde que los niños tienen unos pocos meses ya tienen un triciclo en el que dar sus primeras pedaladas.

El ciclismo destaca como deporte de competición, un ejercicio donde se miden la voluntad, el sacrificio, la participación, el esfuerzo y el saber perder o ganar. Hay niños que se aventuran, desde muy pequeños, en este deporte, mientras otros acaban cansados y lo abandonan. En todo caso, los expertos advierten que los niños deben aprender a montar en bicicleta para socializarse y pasar un rato divertido.

Beneficios del ciclismo para los niños

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social:

Aumenta la resistencia.

Potencia la velocidad y la agilidad.

Estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.

Favorece el desarrollo intelectual.

Promueve el encuentro social.

Reduce la ansiedad y el estrés y eleva el estado de ánimo.

Fomenta el desarrollo de los valores sociales: compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad; además de desarrollo un espíritu de sacrificio, seguridad y confianza.

Crea una conciencia ecológica. Los niños aprenden a utilizar la bicicleta como medio de transporte.

Aumenta la autoestima.

Crea hábitos sanos para el cuerpo: mejora las articulaciones, refuerza el sistema inmunitario, aumenta la capacidad respiratoria, mejora el sistema circulatorio, previene dolores de espalda, fortalece los huesos, combate la obesidad, reduce la cantidad de grasa corporal, favorece el flujo de la sangre, aumenta el calcio de los huesos.

Cómo fomentar el ciclismo en los niños

Para fomentar el gusto por el ciclismo lo mejor es aprovechar los ratos libres y los fines de semana y realizar excursiones familiares en bicicleta. Hay que buscar lugares adecuados y si es en un entorno natural mucho mejor para inculcar valores como el respeto al medio ambiente. Los padres serán el primer ejemplo y si la afición va más allá siempre se puede entrar a forma parte de un club ciclista donde se trabaje de una forma más constante, creando un hábito de vida muy saludable. Recordemos que a montar en bicicleta nunca se olvida por lo que siempre puede ser un buen momento para volver a dar pedales.

Capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña

El desarrollo de habilidades específicas puede hacer que tu próximo viaje técnico sea más seguro y emocionante. Como cualquier deporte, el ciclismo de montaña se basa en las habilidades específicas y aptitudes que se pueden abordar de forma individual cuando estás fuera de la pista. Iniciar una rutina regular para mejorar tus habilidades te proporciona una buena oportunidad para llevarlas al siguiente nivel. La práctica y la paciencia te permitirán avanzar en el deporte.

Equilibrio

El equilibrio es especialmente crucial para los difíciles y sinuosos senderos o crestas especialmente delgadas. Tu capacidad para mantener el balance de la bicicleta puede ser crucial para completar una pista o rastro. Usando los frenos hidráulicos, mantén la bici completamente parada.

Cambio de peso

Aprender a usar tu cuerpo para mantener el peso dentro y fuera de cualquiera de las ruedas es importante. Para practicar el equilibrio e intuición tienes que cambiar tu peso sobre la marcha, para practicar.

Mirada hacia adelante

Cuando estés en un camino particularmente rocoso, es necesario mirar hacia adelante para predecir los mejores lugares hacia dónde cambiar el peso, usar los pedales y presionar los frenos. Ver hacia enfrente marca la diferencia crucial entre los aficionados y los profesionales del ciclismo de montaña, y aumenta en gran medida tu seguridad a altas velocidades.

Entrar en la pista

El mejor ejercicio para mejorar tu habilidad de ciclismo de montaña es pasar tiempo en la pista. Estas habilidades se desarrollan naturalmente en un descenso, en una pista o en jardín de rocas, así que lleva la práctica en tu patio trasero a tu montaña local tan a menudo como sea posible.

f. METODOLOGÍA

Alcance de la investigación

El presente trabajo investigativo será de tipo *descriptivo* ya que este estudio nos ayudara a obtener información detallada respecto al fenómeno o problema que en este caso es la falta de una buena iniciación del ciclismo para el desarrollo de las capacidades coordinativas del ciclismo y mediante esto describir sus dimensiones (variables) con precisión.

Materiales

Los materiales utilizados tanto para la realización de encuestas como para la presente tesis son hojas de papel bon A4, cartuchos de tinta, copias Xerox. De la misma manera se utilizó diferentes equipos tecnológicos como son, computadora, suministros para el computador, camara, flash USB, internet y el uso de la bicicleta como medio principal del trabajo de tesis.

Métodos

El enfoque cuanti-cualitativo, ayudará a obtener información para verificar si la propuesta planteada trascendió en el trabajo de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo de los niños, también ayudará a la aplicación de test para posteriormente realizar el análisis respectivo para verificar si el trabajo realizado aportó con mejoría al finalizar el trabajo investigativo, aportando de igual manera a nuestro conocimiento ya en el ámbito práctico correspondiente a la carrera.

Alcance de la investigación

El presente trabajo investigativo será de tipo *Descriptivo* ya que este estudio nos ayudó, a obtener información detallada respecto al fenómeno o problema que en este caso es la falta de una iniciación del ciclismo para el desarrollo de las capacidades coordinativas del ciclismo y mediante esto describir sus dimensiones (variables) con precisión.

Diseño

El diseño que se utilizará para este trabajo es el *Pre-Experimental*, ya que en él se desea comprobar los efectos de una intervención específica que en este caso son capacidades coordinativas mediante el diseño de un programa metodológico, en lo que abarca la iniciación deportiva para mejoramiento de la iniciación deportiva en niños específicamente en la disciplina de ciclismo, en este caso el investigador tiene un papel activo, pues llevó a cabo una intervención de todo el trabajo investigativo.

Método científico

Este método, ayudará a verificar cada uno de los aspectos, para realizar el presente trabajo de investigación, con intención de establecer los niveles de desarrollo de las capacidades coordinativas de la iniciación del ciclismo y su incidencia en los niños.

Método empírico

Este método permitirá llegar a los hechos concretos para descubrir la verdad sobre las capacidades coordinativas, para la iniciación deportiva del ciclismo en los niños de 8 a 12 años de edad.

Método inductivo – deductivo

Ayudará para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados.

Método descriptivo

Facilitará el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar los objetivos planteados.

Método estadístico

Consiste en una serie de procedimientos que nos ayudó para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, es decir, es el método que nos ayudará a visualizar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación del proyecto investigativo.

Tipos de investigación:

Encuesta

Es una técnica de investigación, dentro de los diseños de investigación descriptivos en el que el investigador busca recopilar información por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recopila la información.

Test de valoración

Test en esta técnica se aplicará test iniciales o pre-test y test finales o pos-test con el objetivo de conocer y obtener datos sobre la población con la que se va a trabajar en el inicio del trabajo como al finalizar el mismo para conocer el impacto de las actividades realizadas en la población.

Universo y muestra

Población.

En la escuela de ciclismo “Bike Center” de la ciudad de Loja cuenta con 10 estudiantes, el proyecto que está pronto a desarrollarse se lo realizará con estudiantes de 8 a 12 que dan un total de población de 10 niños que bordean esa edad.

Muestra.

Muestra estratificada representativa de niños entre hombres y mujeres de 8 a 12 años de edad, quienes participaron en el estudio de una forma educada.

Población:	Edad
Estudiantes entre 8 a 12 años	7
Estudiantes mayores de 12 años	3
Total	10

g. CRONOGRAMA

Mes	Marzo – Octubre 2016	Noviembre- 2016	Diciembre	Enero- Marzo 2017	Abril 2017	Mayo- 2017	Diciembre
1	Elaboración de Proyecto						
2		Aprobación Proyecto					
		Nombramiento Director de Tesis					
3				Trabajo de Campo			
				Estructuración de Tesis			
4					Resumen Final	Proceso de graduación	

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Los recursos económicos que se emplearán en todo el proceso de investigación, serán solventados por el investigador, para ello se cuenta con \$ 4,890.00 USD.

Presupuesto Operativo

RUBROS	VALORES
Materiales de Escritorio	50.00
Computadora	800.00
Impresora	365.00
Celular	300.00
Implementos Deportivos	875.00
Movilización	200.00
Anillados	100.00
Bicicleta	2000.00
Total	4,890.00

RECURSOS

Recursos humanos

En este trabajo participaron las siguientes personas:

Investigador

Director de Tesis

Deportistas

Profesor

Padres de Familia

Bicicletas

Recursos materiales

Los recursos materiales que utilizaremos en el trabajo de investigación son:

Conos

Platillos

Cuadrado y Triangulo plano

Puntales

Vallas

Caramañora

Casco

Guantes

Recursos Tecnológicos

Los materiales tecnológicos utilizados para la realización del trabajo son:

Computadora

Impresora

Celular

i. BIBLIOGRAFÍA

- Bompa, Proceso de Detección de Selección De Ciclistas: Revista Digital.2008.
- Bompa, Kutsar, Kunst y Florescu variables ergoespirométricas. Citado por Bompa. Un sistema eficaz de detección, con la caracterización del deporte y sus especialidades.
- Castañeda, L. J (2005). Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. Ciego de Ávila: ISCF “Manuel Fajardo”.
- Castejón, F.J (2010). Deporte y enseñanza comprensiva. Sevilla: Wanceulen, S.L. Editorial Deportiva.
- Colectivo De Autores (2010). Programa de preparación del deportista, Ciclismo. Editorial Deportes Habana 208p.
- CONTRERAS, Permiso de evaluar las características funcionales de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.
- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008.
- Estévez, C.M y Col (2004). La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes 318 p.
- Estévez, C.M, Mendoza, M. A, y Terry, C (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad de la Habana Cuba, Editorial Deportes
- González, y Margarita (2005). La didáctica y el proceso de enseñanzaaprendizaje. Texto Básico para el curso Didáctica Universitaria. UMCC. Matanzas, Cuba.
- Joyce, B, Weil, M. y Calhoun, E (2002). Modelos de enseñanza. Barcelona: Gedisa. 12.-
- Kutsar, Sergijenko, Los índices ergoespirométricos son en gran medida hereditarios. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.
- López, O y Isabel, M (2009). El impacto del círculo de interés bilingüe de Ciclismo en la comunidad de la escuela primaria Alfredo Miguel Aguayo. Ciego de Ávila 80p.
- Mateo, M y Zabala, M (2007). Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT, HOLESHOT.
- Méndez, A (2009) Modelos actuales de iniciación deportiva. Unidades didácticas sobre deportes de invasión. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, M.P y Del Villar, F (2004). El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación. INDE. Barcelona.
- Ramírez g. R; Secretario Nacional de Planificación y Desarrollo (2009) Texto Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013 85
- Sicilia, A y Delgado, M. A (2002). Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar. Barcelona: Inde.
- Valero, A y Conde, J.L (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos. Málaga: Aljibe.

Velázquez, C (2010). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones. Barcelona: Inde. 21.- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008

<http://www.efdeportes.com/efd118/entrenamiento-de-fuerza-resistencia-en-elciclista.htm>

<http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-deiniciacion-deportiva/> 24.-

<http://es.scribd.com/doc/48229877/Filosofia-del-deporte>

ANEXOS #1

Modelo de la encuesta aplicada a los niños del Club de Ciclismo “Bike Center”, de la ciudad de Loja.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

La presente encuesta está dirigida a los niños del club de ciclismo “Bike Center” de la ciudad de Loja, con la finalidad de conocer sobre **la iniciación del ciclismo de montaña en niños de 8 a 12 años.**

La información que usted brinde mediante la presente será de gran importancia, por lo cual le pido de la manera más encarecida se digna a responder con sinceridad, de tal manera que servirá de apoyo y sustento para el trabajo de investigación. Previo a obtener el título de Licenciado en Educación Física, deportes y Recreación.

Por la favorable acogida le anticipo mis más sinceros agradecimientos en brindarme 20 minutos de su tiempo.

Nombre

Mi edad es:años

I. INICIACIÓN DEPORTIVA (capacidades coordinativas)

1. ¿El Instructor de ciclismo dialoga acerca de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Constantemente ()

Rara vez ()

Muy rara vez ()

Nunca ()

2. ¿Con que regularidad el instructor de ciclismo, trabaja las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Un día ()

Dos días ()

Tres días ()

Todos los días ()

3. ¿De las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo, indique cuales el instructor trabaja de manera regular?

Coordinación ()

Equilibrio ()

Agilidad ()

Anticipación ()

Orientación ()

Ritmo ()

4. ¿Con que implementación cuenta el club de ciclismo para el desarrollo de cada una de las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Pista ()

Paralelas ()

Conos ()

Bicicletas de repuesto ()

Caramañolas ()

vallas ()

II. CICLISMO

5. ¿Conoces que es la disciplina del ciclismo en general?

Siempre ()

Casi siempre ()

Rara vez ()

Nunca ()

6. ¿De qué manera el instructor de ciclismo, enseña las capacidades coordinativas en la iniciación del ciclismo?

Solo Teórica ()

Solo Practica ()

Teórica y Práctica ()

Ninguna ()

7. ¿En qué capacidades coordinativas, tienes dificultad en la iniciación del ciclismo?

Coordinación en pedaleo ()

Equilibrio en el sillín ()

Agilidad en cruzar ()

Anticipación a los obstáculos ()

Orientación del terreno ()

Ritmo de carrera ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO #2



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES**

Test de valoración de las capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña.

Caracterizar la situación actual de la práctica del ciclismo en las capacidades coordinativas en la iniciación deportiva.

Nombre.....

Edad.....

Genero.....

Contenido	Descripción	Deficiente	Bien	Muy Bien
Capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña	Mantiene el equilibrio en posición de sentados de 30 segundos (Equilibrio)			
	Desplazamiento por el laberinto de conos (Orientación)			
	Efectúa una buena coordinación de pies y manos (Coordinación)			
	Esquivar obstáculos (Anticipación)			
	Realiza progresiones en utilizar los cambios en el piñón (Ritmo)			
	Ejecuta la recolección de la caramañola en movimiento (Agilidad)			

ANEXO #3

Fotografías de la aplicación de los test de valoración en las capacidades coordinativas







ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
Iniciación deportiva.....	7
Edad recomendada para la iniciación deportiva.....	9
Etapas de la iniciación deportiva.....	10
Capacidades coordinativas en el ciclismo de montaña.....	13
Características de los momentos de maduración cognitiva para la asimilación del ciclismo.....	14
Capacidades coordinativas especiales	16
Ciclismo de montaña	21
e. MATERIALES Y MÉTODOS	28
f. RESULTADOS	31
g. DISCUSIÓN	51
h. CONCLUSIONES	63
i. RECOMENDACIONES	64
PROPUESTA ALTERNATIVA	65

j. BIBLIOGRAFÍA.....	109
k. ANEXOS.....	111
a. TEMA.....	112
b. PROBLEMÁTICA.....	113
c. JUSTIFICACIÓN.....	116
d. OBJETIVOS.....	118
e. MARCO TEÓRICO.....	119
f. METODOLOGÍA.....	132
g. CRONOGRAMA.....	136
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	137
i. BIBLIOGRAFÍA.....	139
ÍNDICE.....	148