



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD: **SEMIPRESENCIAL**

Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del título de Licenciado En Ciencias de la Educación

MENCIÓN: **CULTURA FÍSICA**

TEMA:

“LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”.

AUTOR: Sr. Francisco Roldán López

TUTOR: Lcdo. Mg. Joffre Venegas

Ambato-Ecuador
2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICA

Yo Mg. Joffre Venegas, en calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO” desarrollado por el egresado Sr. Francisco Roldán López, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos, técnicos, científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



.....
Lic. Mg. Joffre Venegas

CI, 1801521418

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO**

Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico



Sr. Francisco Roldán López

C.I. 0602200651

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Sr. Francisco Roldán López

C.I. 0602200651

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO


Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación.


La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”**

Presentado por el Sr. Francisco Roldán López egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2011 – Febrero 2012 y actualización de conocimientos Septiembre 2015, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

LA COMISIÓN


Dr. Mg. Armando Molina


Ing. Mg. José Yáñez

DEDICATORIA

Dedico el esfuerzo de mi trabajo al realizar la presente investigación a Dios porque de él proviene la sabiduría e inteligencia, por guiarme para alcanzar mis metas.

Dedico también a mi familia por todo el apoyo incondicional que me ha brindado durante todo mi proceso de estudio.

Francisco Roldán

AGRADECIMIENTO

A DIOS por darme la vida, por enseñarme a esforzarme y a ser valiente pese a las adversidades por su bendición, gracias Señor.

Agradezco también a mi familia por ser el pilar fundamental dentro de mi carrera profesional, quienes supieron apoyarme y levantarme en cada obstáculo de mi vida.

Agradezco al Mg. Joffre Venegas quien orientó con su paciencia y conocimientos, a la planificación, organización y ejecución de la presente investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN	ii
TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Árbol de problemas	6
1.2.3 Análisis Crítico	7
1.2.4 Prognosis	9
1.2.5 Formulación del Problema	10
1.2.6 Preguntas Directrices	10
1.2.7 Delimitación	10
1.3. Justificación	11
1.4 Objetivos	14
1.4.1 Objetivo General	14

1.4.2 Objetivos Específicos.....	14
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes Investigativos	15
2.2 Fundamentación Filosófica	17
2.3. Fundamentación Legal.	21
2.4 Categorías fundamentales.....	23
2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	24
2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE ..	25
2.4.1 Conceptualización de la Variable Independiente	26
2.4.2 Conceptualización de la Variable Dependiente.....	33
2.4.3 Hipótesis	60
2.4.4 Señalamiento de Variables	60
CAPÍTULO III.....	61
METODOLOGÍA	61
3.1. Enfoque de la Investigación.....	61
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	61
3.3 Nivel o Tipo de Investigación	62
3.4 Población y Muestra	62
3.5. Operacionalización de las variables independiente	64
3.5.1 Operacionalización de las variables dependiente	65
3.6 Recolección de Información.....	66
3.7. Plan de recolección de información	67
3.8. Plan de procesamiento de la información	68
CAPÍTULO IV.....	69
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	69

4.1 Análisis de datos e interpretación de resultados.....	69
4.2 Verificación de hipótesis	85
4.2.2 Planteo de hipótesis.....	85
4.2.3 Especificación del Estadístico.....	86
4.2.4 Especificación de la región de aceptación y rechazo.....	86
4.2.5 Calculo de grados de libertad	86
4.2.6 Distribución Chi Cuadrado	87
Frecuencias observadas.....	88
Frecuencias Esperadas.	89
4.2.8 Decisión final.....	91
CAPÍTULO V.....	92
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
5.1 Conclusiones	92
5.2 Recomendaciones	93
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS.....	101
Anexo N°1- Encuesta dirigida a los Entrenadores	101
Anexo N°2- Encuesta dirigida a los Deportistas.....	102
Anexo N°3- Artículo Académico.....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	¡Error! Marcador no definido.
ABSTRACT.....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN	¡Error! Marcador no definido.
MÉTODOS.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.
Referencias Bibliográficas	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1: Población y Muestra.....	63
Cuadro N°2: Operacionalización VI	64
Cuadro N°3: Operacionalización VD.....	65
Cuadro N°4: Plan de recolección de información.....	67
Cuadro N°5: Aspecto Físico.....	69
Cuadro N°6: Actividad Física	70
Cuadro N°7: Preparación Física	71
Cuadro N°8: Preparación Técnica	72
Cuadro N°9: Procesos de enseñanza.....	73
Cuadro N°10: La parte conductual y valores	74
Cuadro N°11: Conocer las actividades	75
Cuadro N°12: Corrección de los ejercicios	76
Cuadro N°13: Aspecto Físico.....	77
Cuadro N°14: Actividad Física	78
Cuadro N°15: Preparación Física	79
Cuadro N°16: Preparación Técnica	80
Cuadro N°17: Procesos de enseñanza.....	81
Cuadro N°18: La parte conductual y valores	82
Cuadro N°19: Conocer las actividades	83
Cuadro N°20: Corrección de los ejercicios	84
Cuadro N°21: Distribución Chi Cuadrado	87
Cuadro N°22: Frecuencias Observadas	88
Cuadro N°23: Frecuencias esperadas.....	90
Cuadro N°24: Cálculo Matemático Chi Cuadrado.....	90

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1: Árbol de problemas	6
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales	23
Gráfico N° 3: Constelación de la variable independiente	24
Gráfico N° 4: Constelación de la variable dependiente	25
Gráfico N° 5: Etapas de desarrollo de entrenamiento	41
Gráfico N° 6: Regulación motriz.....	44
Gráfico N° 7: Aspecto Físico	69
Gráfico N° 8: Actividad Física	70
Gráfico N° 9: Preparación Física.....	71
Gráfico N° 10: Preparación Técnica.....	72
Gráfico N° 11: Procesos de enseñanza	73
Gráfico N° 12: La parte conductual y Valores	74
Gráfico N° 13: Conocer las actividades	75
Gráfico N° 14: Corrección de ejercicios	76
Gráfico N° 15: Aspecto Físico	77
Gráfico N° 16: Actividad Física	78
Gráfico N° 17: Preparación Física.....	79
Gráfico N° 18: Preparación Técnica.....	80
Gráfico N° 19: Procesos de enseñanza	81
Gráfico N° 20: La parte conductual y Valores	82
Gráfico N° 21: Conocer las actividades	83
Gráfico N° 22: Corrección de ejercicios	84
Gráfico N°23: Representación del ji cuadrado	¡Error! Marcador no definido.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”

AUTOR: Sr. Francisco Roldán López

TUTOR: Mg. Joffre Venegas

RESUMEN

Este trabajo investigativo permite tomar en cuenta la importancia que tienen la correcta formación deportiva hacia los atletas fondistas de una categoría menores es decir deportistas comprendidos entre 12 y 14 años de edad, lo que permite en el atleta ir conociendo su condición física basada a la resistencia lo cual permitirá lograr los objetivos, propuestos por el entrenador y el atleta.

El desarrollo de esta investigación permitirá también conocer la importancia sobre la adecuada formación deportiva que se le debe dar al atleta que inicie en esta categoría disciplinaria en el deporte como es la parte de su resistencia física, mejorando el nivel de rendimiento competitivo.

La formación deportiva está basada en un solo objetivo lograr que los atletas vayan superando su condición física, logrando competir al máximo nivel cuando hayan cursado las diferentes etapas de su preparación así como también sus categorías como es menores, prejuvenil, juvenil y senior, en los diferentes programas competitivos que presenta el Ministerio del Deporte.

Palabras claves:

Formación Deportiva, Atletas, Fondistas, Categoría, Condición Física, Resistencia, Entrenador, Deporte, Rendimiento, Competitivo.

**TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION
PHYSICAL CULTURE RACE**

**THEME: SPORTS TRAINING AND ITS INCIDENCE IN THE LEARNING OF
FONDIST ATHLETES OF THE MINOR CATEGORY OF SPORTS FEDERATION
OF TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCE OF TUNGURAHUA
PARROQUIA HUACHI LORETO**

AUTHOR: Sr. Francisco Roldán López

TUTOR: Mg. Joffre Venegas

SUMMARY

This research work allows to take into account the importance of proper athletic training to cross-country skiers athletes in a lower category ie athletes between 12 and 14 years of age, allowing the athlete get to know their physical condition based resistance which will achieve the objectives proposed by the coach and athlete.

The development of this research will also let you know the importance of proper sports training should be given to the athlete who just start in this disciplinary category in the sport as part of their physical strength, improving the level of competitive performance.

Sports training is based on a single target to achieve that athletes are overcoming their physical condition, managing to compete at the highest level when you have completed the different stages of their preparation as well as their categories such as minors, prejuvenil, junior and senior, in different competitive programs presented by the Ministry of Sport.

Keywords:

Sports Training, Athlete, Cross-country skiers, Category, Fitness, Strength, Coach, Sport, Performance, Competitive

INTRODUCCIÓN

La formación deportiva es parte fundamental en el desarrollo permisivo de los deportistas o niños que recién empiezan a formar parte de un programa de entrenamiento, logrando mediante la formación deportiva, alcanzar el máximo nivel competitivo de un atleta fondista e ir superando los objetivos primordiales de competencia.

Es por esta razón el presente trabajo de investigación consta de cinco capítulos basados en: **“LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”**, detallando los siguientes capítulos y contenidos:

El capítulo I, Describe el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos tanto general como específico.

El capítulo II Corresponde al Marco Teórico de la Investigación, y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico y legal, además se recoge la fundamentación teórica, a manera de enunciados que tiene relación con las actividades lúdicas implicadas dentro de la cultura deportiva. También se encuentra la hipótesis del trabajo y el señalamiento de las variables.

En el capítulo III Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio, se muestran temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, correspondiendo a la operacionalización de las variables.

En el capítulo IV; Describe los análisis e interpretación de los resultados

sobre las encuestas receptadas a los entrenadores como también a deportistas de la categoría menores de la Federación Deportiva de Tungurahua.

En el capítulo V; Finalizada la investigación, se explican las conclusiones y recomendaciones sobre las encuestas y observación planteadas dentro de la investigación.

Por último se señala, la bibliografía y los respectivos anexos complementarios dentro de esta investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“LA FORMACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ATLETAS FONDISTAS DE LA CATEGORÍA MENORES DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA PARROQUIA HUACHI LORETO”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Según la investigación realizada de este tema de formación deportiva y el aprendizaje de los atletas fondistas, viene a representar un problema de gran magnitud en nuestro país, por lo tanto se ha buscado la forma de superar estos factores ya que se ha visto la carencia de atletas de élite, en todo el país, más aun en nuestra provincia, ya que cada vez es menos la presencia de atletas, por tal razón se ve la necesidad de realizar una investigación y llegar al problema que se enfoca.

Se debe reconocer que para el equilibrio del ser humano, se requiere de un balance entre el cuerpo, la mente y el espíritu, ahí se va a lograr que el deporte despierte el interés y las ansias en el individuo por lograr algo mejor, y no solo físicamente, sino de manera intrínseca y holística para el mismo y su relación con los demás. El deporte al final, logrará propiciar mejores personas con criterio propositivo y pensamiento crítico.

¿Qué se puede lograr en la actualidad? Cuando el entrenador cumple otras funciones como de psicólogo, terapeuta y amigo, los entrenamientos

tienden a tener resultados favorables tanto para el deportista como para la institución y por ende para la provincia y el país; Es ahí cuando se refleja el esfuerzo y las metas que se propone son plenas ya que el objetivo está cumplido.

De allí la importancia de la formación deportiva y el aprendizaje del atleta fondista que es un proceso realizado a largo plazo por lo que resulta recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas.

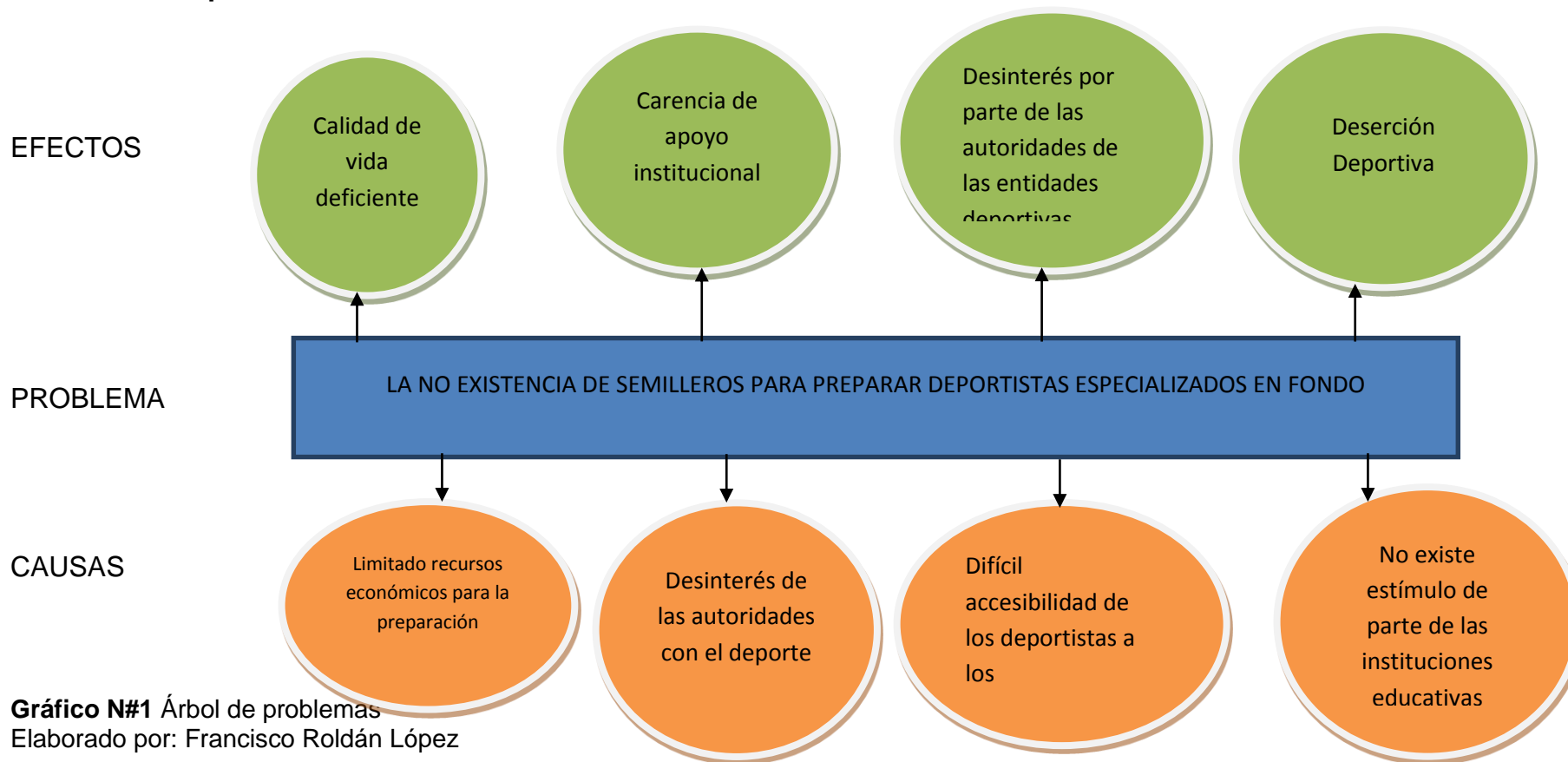
La captación prematura de estos deportistas persigue como objetivo fundamental prepararlos psicológicamente, a partir de una buena motivación, para las cargas de larga duración, evitando además que sea seleccionado por otros deportes que requieren cualidades similares a las del fondista.

Las instituciones educativas viene a representar de cierta manera un problema en nuestra provincia de Tungurahua, por cuanto este tema es tomado a la ligera por los entrenadores y educadores de la provincia, ya que dentro de la formación deportiva se evidencia la carencia del aprendizaje, y falta de masificación en todas las áreas deportivas debido a que no existen muchos deportistas en una iniciación deportiva y por ello no se alcanza un nivel importante.

Es palpable evidenciar que en las escuelas de los sectores alejados de nuestra ciudad no se ha considerado importante la formación deportiva dejando de lado este tema además en dichos sectores se da el mal uso de técnicas y métodos apropiados para la correcta aplicación de la formación deportiva en el atleta fondista. Al parecer la falta de conocimientos y de espacios adecuados para el desarrollo del deportista impide un completo desarrollo en su formación y paulatinamente se va perdiendo estos valores en el ámbito deportivo.

Siendo así que este contenido es genérico y elemental con referencia a la aplicación, sobre todo en el aprendizaje de los atletas fondistas de Federación Deportiva de Tungurahua de la categoría menores 12 a 14 años. Puesto que debemos considerar que son las edades adecuadas para formar deportistas, mismos que con los conocimientos y experiencias ya adquiridas, será más fácil llegar a fomentar en el atleta el espíritu deportivo, la entrega en cada entrenamiento y con el objetivo primordial en alcanzar los mejores sítiates ubicando los colores de la provincia en lo más alto y a la vez la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.2.2 Árbol de problemas



1.2.3 Análisis Crítico

Existe un grave problema en nuestra provincia de Tungurahua con respecto a la carencia de semilleros en deportistas, especialmente en atletas de fondo; ya que en los Centros Educativos no existe un apropiado aprendizaje en Atletismo y más aún en la prueba de fondo.

Una de las causas que se ha evidenciado durante esta investigación, es el limitado recurso económico para la preparación de este deporte; uno de los más antiguos y principales para el desarrollo del ser humano.

El límite al que están sujetos los centros de educación impide tener personal preparado con conocimientos sobre el atletismo y por ende sobre la prueba de fondo. De la misma manera esto limita el obtener implementos deportivos con los cuales los atletas puedan desarrollar sus destrezas y habilidades en este deporte, razón por la que se crea un estilo de vida deficiente en las personas.

Por otro lado es importante indicar otro factor negativo a este problema, el desinterés de las autoridades en cuanto al deporte; siendo el ente principal en la preparación de nuevos deportistas que más de representar a su localidad, podrá sobresalir a nivel provincial, pero lastimosamente la falta de visión y de apoyo en los niños y jóvenes es lo que va disminuyendo deportistas. Las autoridades necesitan centrarse más en el desarrollo integral de los niños así como el de capacitarse y conocer las nuevas propuestas que día a día se van dando en el medio del deporte y así fortalecer las habilidades y destrezas que poseen las personas, permitirles ser entes competitivos con un aprendizaje adecuado y material específico para cada área. Cuando contamos con el apoyo de las autoridades, también creamos compromisos mismos que impulsan al mejoramiento de los deportistas en sus competiciones dando como resultado atletas de élite, mismos que más tarde darán buenos resultados a nivel Nacional e Internacional.

Al identificar algunas causas que provoca el presente problema, encontramos la difícil accesibilidad que tienen los deportistas a los entrenamientos y para ello se debe enfocar a la asistencia de los atletas a los lugares de aprendizaje sea la pista o parques que facilite el desarrollo del mismo.

Esto es un obstáculo para el mejor desempeño en su actividad deportiva, el fomentar el deporte también requiere de una accesibilidad para sus entrenamientos; se indica que hay talentos escondidos en lugares menos esperados, y es ahí donde se debe realizar un mejor manejo para mantener y destacar al talento humano encontrado. Esto genera inamovilidad de deportistas a los lugares de entrenamiento, que poco a poco produce la carencia de atletas de fondo.

Los profesores se ven limitados a un mayor desempeño de sus deportistas en competencias sino existe una adecuada pista cercana para incrementar la estrategia de competencia que se pueda avecinar. Estos límites en el que se encuentran los deportistas son considerados desventajas ante otras.

Existe la necesidad de realizar un intenso análisis de este tema que es de gran magnitud, en el desarrollo físico e intelectual de los deportistas en formación de la categoría menores, por cuanto el aprendizaje va ligado con el deporte, en donde el conocimiento no ha de ser simplemente expositivo si no adquirido significativamente, organizado y planificado ya que el entrenamiento en estas edades debe ser encaminado al desarrollo proporcional de capacidades motrices, aunque con acentuación en el trabajo de rapidez y resistencia aerobia, cuya práctica será conseguir resultados positivos, a mediano y largo plazo.

Al identificar algunas causas que no permiten la masificación de atletas especializados en fondo, se encuentra la triste realidad, al no existir el estímulo necesario por parte de las Instituciones Educativas hacia los

atletas, es decir la masificación de deportistas siempre necesita contar con impulsos que le conlleve a continuar en el entrenamiento, donde se esfuercen y busquen, objetivos constantes que se requiere por parte de entrenadores como de ejes administrativos. Todo esto implica una deserción en el deporte.

1.2.4 Prognosis

Los educadores, entrenadores y autoridades como actores principales deben preocuparse de la preparación de los deportistas fondistas ya que es un proceso que debe ser realizado a largo plazo por lo que es recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas, sin embargo es importante mantener el principio de trabajo multilateral que garantizará el futuro en la élite de alto rendimiento.

La capacitación prematura de estos deportistas persigue como objetivo fundamental prepararlos psicológicamente, a partir de una buena motivación para las cargas (trabajo físico) de larga duración, evitando además que sean seleccionados por otros deportes que requieren cualidades similares a las del fondista.

Al no trabajarse de manera adecuada, en el futuro se observará en Federación Deportiva de Tungurahua la ausencia de deportistas que deseen representar a la misma, por ello se tendría una Institución del Deporte sin deportistas.

Es por ello la importancia de buscar un mecanismo adecuado que conlleve a obtener resultados óptimos, para lo cual la formación deportiva debe ser fundamental, directa y clara en los deportistas, con personal capacitado y con implementos adecuados para su mejor desarrollo en este deporte así como la prueba de fondo que es a lo que compete a provincias cuya visión es el apoyo a deportistas, los cuales cuentan con mayor implementación

así como de transporte que ayuden al traslado de atletas a la pista de entrenamiento.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo incide la formación deportiva en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de la F.D.T.?

1.2.6 Preguntas Directrices

VI: ¿Cuáles son los procesos en la formación deportiva de los atletas de fondo en la categoría de menores?

VD: ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría de menores?

PRO: ¿Cómo se puede fortalecer la formación de atletas fondistas de la categoría menores que representan a la provincia de Tungurahua a través de la F.D.T.?

1.2.7 Delimitación

Delimitación espacial

El presente trabajo de investigación se realiza en la pista atlética de Federación Deportiva de Tungurahua; con deportistas de la categoría menores, de nuestra provincia.

El mismo que será muy útil para todos los entrenadores y autoridades de esta noble institución; ya que por intermedio de la presente investigación se mejorara la calidad de vida del deportista.

La Federación Deportiva de Tungurahua es una entidad autónoma con el fin de buscar desarrollar el alto rendimiento en todas las disciplinas

deportivas de la provincia cumpliendo los deberes y obligaciones que tiene para con los deportistas, de acuerdo a la Ley de Deporte en su parte correspondiente.

Delimitación temporal

La investigación es de tipo transversal, por lo que se lo realiza en base al ciclo de formación deportiva en un periodo de tiempo que es necesario para la preparación básica previo a la competencia deportiva y se presume iniciar a partir del mes de Noviembre del 2015 a Febrero del 2016.

1.3. Justificación

Toda investigación nace de una necesidad, por tal razón se indaga sobre la formación deportiva que poseen los deportistas de la categoría menores, así como la incidencia en el aprendizaje, ya que cada vez es menor la presencia de atletas en las pruebas de fondo.

Importancia

La presente investigación es importante debido a que se da a conocer sobre la formación deportiva que debe iniciarse en las entidades educativas donde los niños aprenden sobre el deporte, donde los profesores de educación física descubran estos talentos por medio de un adecuado aprendizaje, convirtiéndose en impulsores e iniciadores en la vida deportiva del ser humano.

Por eso el propósito de esta investigación es la formación deportiva del atleta de fondo tenga presencia en todos los establecimientos deportivos de la provincia; atletas de la categoría menores tanto de Federación Deportiva de Tungurahua como de los establecimientos educativos de la provincia.

Interés

Este tipo de investigación es de gran interés porque se puede incrementar la masificación que existe, debido a que sin una iniciación deportiva no se puede contar con deportistas que representen a la provincia, por tal razón se desciende en Ranking Nacional y la provincia deja de ser dentro del campo del atletismo de fondo una provincia competitiva.

Es de interés este trabajo investigativo el mejorar el aprendizaje de los atletas de fondo en la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua, por medio de la formación deportiva que existe en el atletismo de fondo y al mismo tiempo lograr la concienciación de las autoridades, entrenadores y docentes de cultura física sobre la búsqueda de talentos deportivos basados en un aprendizaje de motivación hacia el deporte para lo cual se debe encaminar hacia el desarrollo proporcional de las capacidades motrices, con acentuación en el trabajo de rapidez y resistencia aeróbica, flexibilidad, debido a que el organismo del niño o estudiante posee grandes facultades de adaptación particularmente en el ámbito del rendimiento físico aeróbico, buscando en ello un trabajo de talento deportivo.

Impacto

El trabajo investigativo es de gran impacto para los deportistas y el entorno social, debido a que el atletismo está constituido por pruebas de pista y de campo, planas, con obstáculos, lanzamientos, saltos, velocidad, etc. Que se caracterizan por la manifestación de la resistencia aeróbica, sin embargo las exigencias de los resultados acarrear problemas como politraumatismos, durante la actividad física, por lo tanto se debe realizar un proceso de aprendizaje y formación básica, como establece la formación multilateral del atleta fondista y el logro de hábitos motrices, en particular los relacionados con la técnica deportiva y sus fundamentos básicamente.

La formación deportiva desarrolla aptitudes, habilidades y destrezas que son aplicadas a cada disciplina, con el objetivo de encontrar talentos y destacarlos para un nivel competitivo. Ante este concepto la investigación a más de la formación incide en el aprendizaje que deben tener los deportistas en la prueba de fondo de la categoría menores, por lo que se requiere mejorar su desarrollo, las aptitudes, para que demuestren sus destrezas en una competencia a nivel nacional.

Factible

Con el respaldo de Federación Deportiva de Tungurahua es factible realizar la presente investigación, así como del cuerpo técnico que está encargado de los entrenamientos en FDT dentro de atletismo conociendo todas las dificultades del deportista en el programa de iniciación, por lo cual se consolidara el aspecto técnico de los entrenadores para fortalecer el nivel competitivo del atleta fondista.

Es novedoso por cuanto no se han realizado trabajos similares en lo que se refiere a la formación deportiva y su aprendizaje en las categorías inferiores.

Beneficiarios

Los beneficiados son todas las personas inmersas en el atletismo de resistencia, en especial los niños de la categoría menores de 12 a 14 años de Federación Deportiva de Tungurahua, categoría a la cual esta direccionada esta investigación siendo el principal objetivo, por lo que así conseguiremos incrementar y consolidar la práctica masiva, de niños, adolescentes y jóvenes, para lograr una reserva atlética amplia y fomentar la salud de la población , a partir de un entrenamiento a largo plazo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar cómo mejora la formación deportiva mediante el aprendizaje técnico de los atletas fondistas de la categoría menores en Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Estudiar la literatura existente sobre la formación deportiva y aprendizaje técnico.

- Evaluar el nivel de preparación física y técnica de los atletas fondistas de la categoría menores que se preparan en la Federación Deportiva de Tungurahua.

- Presentar los resultados de las encuestas acerca preparación física y técnica de los atletas fondistas de la categoría menores que se preparan en la Federación Deportiva de Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

Al realizar la investigación, se pudo verificar que existen trabajos investigativos realizados por otras personas de la carrera de Cultura Física, las mismas que servirán de referencia para el trabajo que se está llevando a cabo, entre los cuales tenemos, los siguientes.

Autor: Casa Rodríguez Cesar Geovanny

Tema: “Relación de la Planificación del Entrenamiento y el Rendimiento Deportivo de los Deportistas de la Liga Cantonal Mejía en el periodo Junio 2007 a Marzo 2008, realizado por Casa Rodríguez Cesar Geovanny.”

Autor: Mesías Aguirre María Susana (Mesías Maria, 2009, pág. 101)

Tema: “La preparación deportiva en la disciplina de Atletismo influye en el rendimiento de los niños de Quinto a Séptimo año de Educación Básica de la “Escuela Trece de Septiembre del Cantón Patate” realizado por Mesías Aguirre María Susana.”

Conclusiones

- ✓ Hay desinterés por la práctica deportiva y el bajo rendimiento en todas las actividades lo que se diagnosticó para obtener una mejora en la disciplina atlética.
- ✓ La preparación física de los estudiantes se encuentra en mal estado de acuerdo al entrenamiento asignado.

- ✓ El desinterés de los estudiantes por la materia se debe a la poca motivación realizada durante la clase por parte del maestro.
- ✓ La no aplicación de planes de trabajo no ha logrado alcanzar los resultados deseados en el rendimiento de los estudiantes de la disciplina de atletismo.

Autor: (Castro Humberto, 2010, pág. 106)

Tema: “Los procesos de entrenamiento en la disciplina de Atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo en las competencias escolares del Centro de Educación Básica El Oro” del sector Huachi Totoras Cantón Ambato provincia de Tungurahua, en el periodo 2009 a 2010, realizado por Castro Bimboza Humberto Gonzalo.”

Conclusiones

- ✓ En el Centro de Educación Básica “El Oro” se observa en el interior una cancha múltiple y un estadio para la aplicación del proceso del entrenamiento en la disciplina de atletismo de los estudiantes.
- ✓ Hemos receptado las necesidades de los estudiantes, para recibir los conocimientos requeridos en lo relacionado a la disciplina de atletismo y sus reglas especialmente aquellos que conformaran la selección de la institución educativa ya que muchos de los estudiantes no conocen del tema.
- ✓ Se ha detectado que en el Centro de Educación Básica “El Oro” la carencia de un docente de Cultura Física por lo tanto no se cumple con la planificación establecida.
- ✓ Se ha observado la falta de motivación por parte del docente hacia los estudiantes de atletismo siendo estos contenidos muy importantes para obtener buenos resultados como son las medallas en las competencias escolares

Por lo mencionado no existe mucha relación con el presente trabajo de investigación, ya que se realizará la observación en la Federación Deportiva de Tungurahua.

La preparación del fondista es un proceso que debe ser realizado a largo plazo por lo que resulta recomendable su iniciación en edades relativamente temprana, sin embargo resulta importante mantener el principio de trabajo multilateral en estas edades que garantizará el futuro en la élite de alto rendimiento.

La captación prematura de estos deportistas persigue como objetivo fundamental prepararlos física y psicológicamente, a partir de una buena motivación, para las cargas de larga duración.

El entrenamiento en estas edades debe ser encaminado al desarrollo proporcional de las capacidades motrices, aunque con acentuación en el trabajo de rapidez y resistencia aeróbica, considerando el periodo sensitivo para la evolución de las citadas cualidades.

2.2 Fundamentación Filosófica

El ser humano desde los inicios de su existencia permanentemente estaba preocupado, por mejorar su estilo de vida desde la época del nomadismo hasta cuando se convirtió en sedentario, llegando al mejoramiento de sus cultivos, su vida cotidiana y de la comunidad en general, el presente trabajo se ubica en el paradigma naturalista (crítico propositivo) porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema, de la formación deportiva básica en el atletismo de nuestra realidad comprendiendo la problemática que guarda coherencia en el campo de la investigación.

La filosofía de la vida, la Educación y la Cultura Física de las personas representan una sinergia compuesta por un gran número de elementos

integrados, que definirá el perfil de una persona, su comportamiento, sus creencias, su forma de actuar ante la vida.

“DORMÍ Y SOÑE QUE LA VIDA ERA ALEGRÍA, DESPERTÉ Y VÍ QUE LA VIDA ERA SERVICIO” Autor: (Tagore, 1999, pg.: 25)

En la antigüedad cuando aún las ciencias no estaban integradas de manera independiente, tal como las conocemos hoy, la filosofía comprendía todos los saberes existentes.

Conforme los diferentes campos del saber crecieron, de ahí se fueron constituyendo en disciplinas con objetos de estudio propios, principios propios, métodos propios, etc. Hasta definirse como actualmente se nos presentan.

La filosofía, por su parte, no fue ya más el concentrado general del saber existente y cedió el tratamiento de realidades particulares a cada ciencia, dejando para así el estudio de la totalidad de los seres, en cuanto se ocupa de estudiar los principios del ser.

De la filosofía existen diversas funciones:

- ❖ Ciencia de los principios (Husserl).
- ❖ Conciencia de todas las cosas por su causa últimas (Ortega y Gasset).
- ❖ Conjunto científico de las cosas, por las causas primeras, en cuanto se refieren al orden natural (Jacques Maritain).
- ❖ Investigación de las relaciones objetivas entre lo contingente y lo absoluto (Cuesta).
- ❖ O bien, una definición que aparece en los diccionarios: conjunto integrado de consideraciones y reflexiones generales sobre los principios fundamentales del conocimiento, pensamiento y acción humana.

Al margen de una definición de nuestro gusto, la filosofía constituye una tendencia hacia la concepción unificada de los diversos aspectos del mundo y de la vida, a una síntesis de la explicación racional del universo.

En este trabajo se parte de considerar el VALOR como un reflejo cognoscitivo a través de percepciones, representaciones, conceptos y proyectos de la realidad objetiva en la personalidad del estudiante como una orientación objetivo-motivacional, ejemplo:

Patria: Realidad Objetiva.

Patriotismo: Reflejo de la Realidad Objetiva (Patria) en el estudiante.

El alumno responde a ese valor, es Patriota.

El valor se forma y se fortalece solo en la interacción sujeto-objeto, dentro de la actividad y en la comunicación. De manera que es necesario fortalecer el intercambio afectivo con los estudiantes, en el aula y fuera de ella.

La FORMACION DE VALORES, por lo tanto, consiste en establecer en el estudiante un vínculo íntimo entre el reflejo cognitivo del valor y una carga afectiva que lo convierta en un motivo.

Para esto es imprescindible tanto la enseñanza, la información, la fundamentación lógica e intelectual de los valores como el despertar vivencias afectivas y acciones volitivas en relación con los valores.

Es la ciencia del conocimiento el conocer, categorías que constituye el objeto de estudio de la gnoseología o de la epistemología.

Hay quienes consideran que los términos epistemología y gnoseología son sinónimos, aunque existe una mayoría de autores que reserva el uso del segundo para designar a la teoría general del conocimiento, mientras que

el de epistemología lo emplean para referirse a la teoría del conocimiento científico o también teoría de las ciencias.

Los términos “epistemología” y “teoría del conocimiento”, son más empleados por autores alemanes e italianos mientras que el término “gnoseología” lo utilizan con mayor frecuencia autores franceses. Durante los años más recientes, la epistemología es conocida también como “filosofía de la ciencia”

Tal es la ubicación de la teoría del conocimiento dentro de ese gran contexto que es la filosofía.

El problema que se está investigando es una situación real y por ende debe ser tratado con seriedad todo este tema. En donde la variable dependiente permite enfocar claramente la situación del modo de vida que lleva nuestra sociedad, aquí tenemos la presencia de dos grupos claramente definidos: el grupo de aquellos con grandes posibilidades económicas, y el grupo de aquellos que ostentan el grupo económico limitado, el grupo de los que no duermen por miedo a la rebelión y hacer pisoteados por los débiles.

Esta realidad necesita que todos se involucren en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera, desde los niños y padres de familia, maestros, autoridades locales y gubernamentales. “Una conciencia lucida y libre de presiones para desentrañar las causas del dolor y de la angustia de la enfermedad y la muerte para señalar sin temor las contradicciones de la vieja estructura política social, para unir los esfuerzos y construir una sociedad nueva, justa y humana en la que se geste la fraternidad, la solidaridad para vivir en base a un bien común y solidario.

2.3. Fundamentación Legal.

Ley del Deporte sobre las responsabilidades de las Federaciones Deportivas Provinciales.

Estatutos de la Federación Deportiva de Tungurahua, responsabilidad de la FDT en el deporte formativo.

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades

Se obtiene de la ley del deporte

Art.81.- De la educación física, la educación física comprenderá las actividades que desarrolla las Instituciones de educación Pre-básico, básico , bachillerato y superior, considerando como una área básica que fundamenta su accionar en la cuarta enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz.

Busca formar de una manera integral y armónica del ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y conllevar el desarrollo familiar, social y productivo.

Art.82.- De los contenidos y su aplicación los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio, mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

2.4 Categorías fundamentales

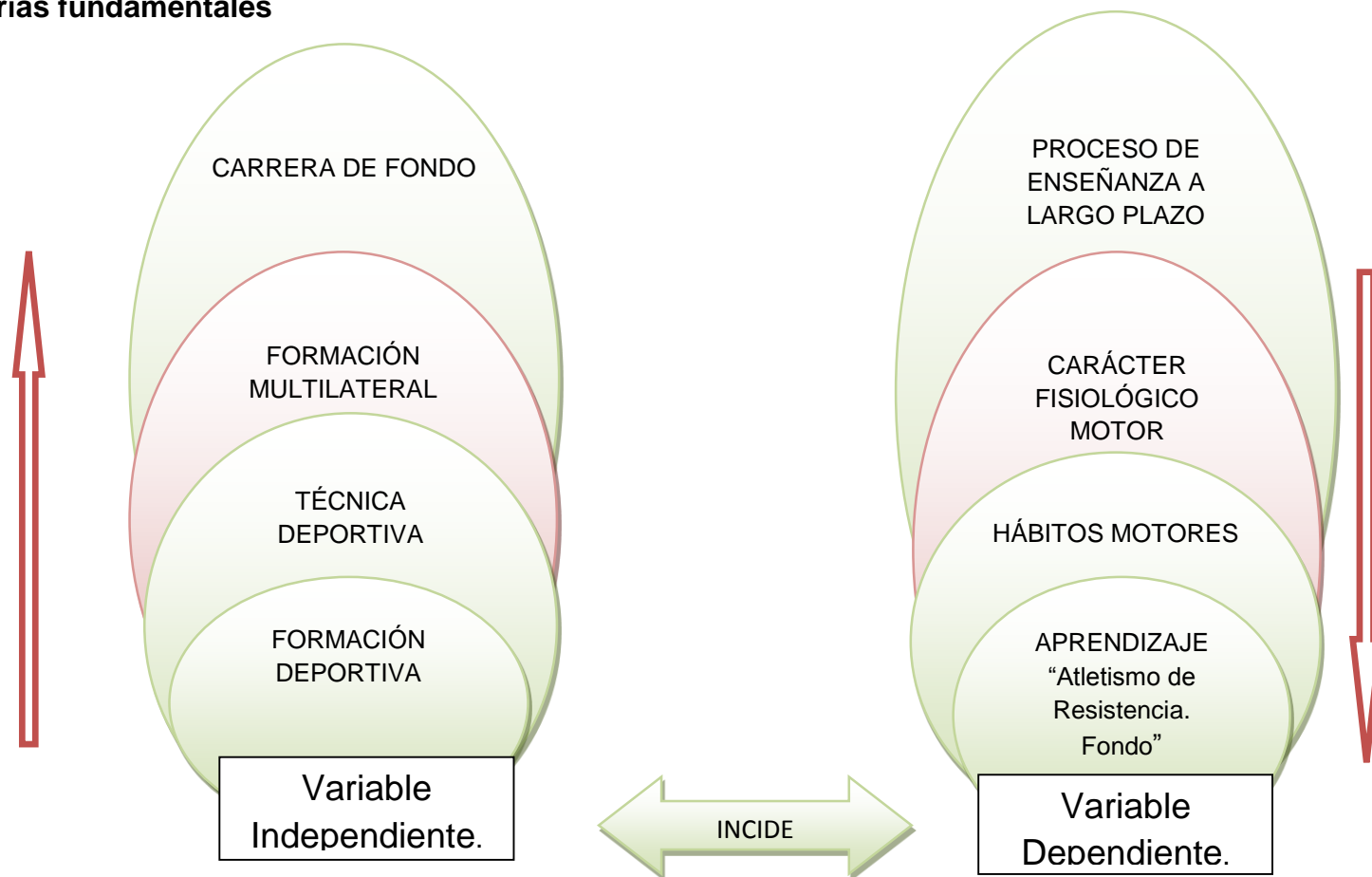


Gráfico # 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Francisco Roldán López

2.4.1 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

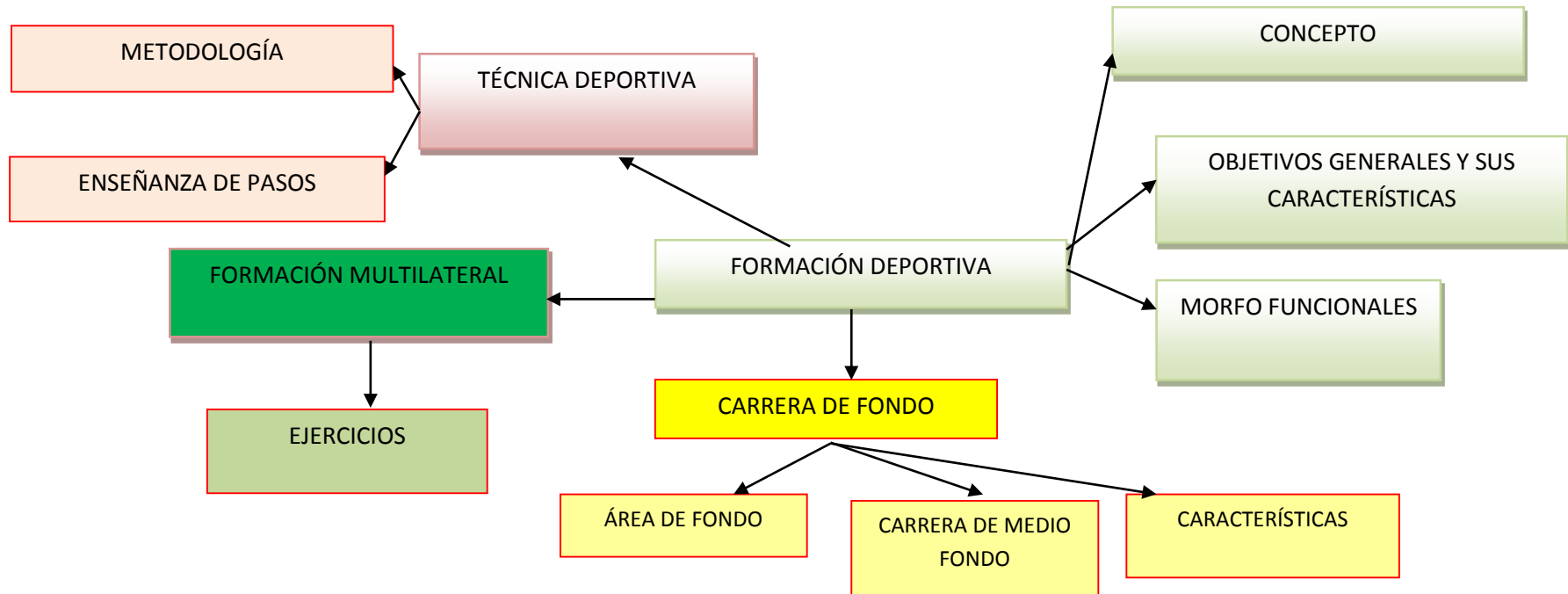


Gráfico # 3: Constelación de la variable independiente
Elaborado por: Francisco Roldán López

2.4.2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

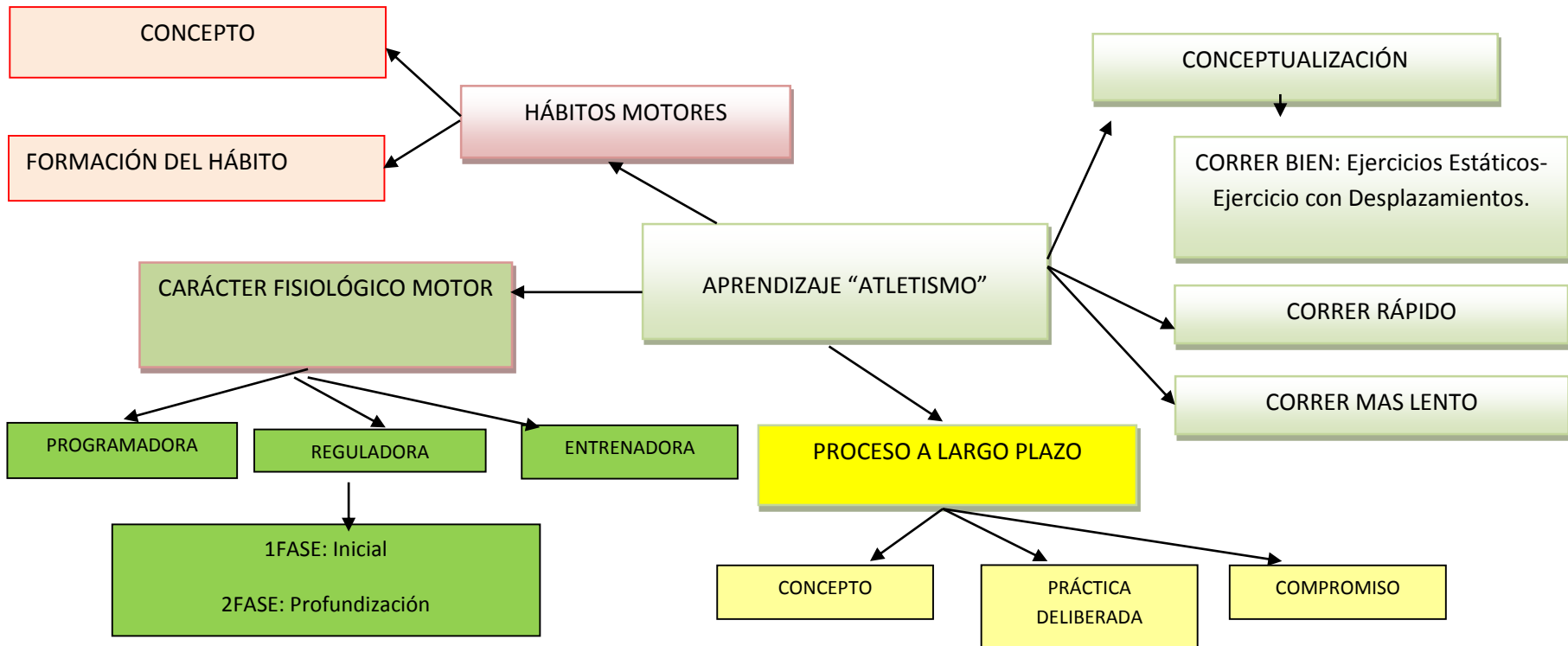


Gráfico # 4: Constelación de la variable dependiente
Elaborado por: Francisco Roldán López

2.4.1 Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.1.1 Formación Deportiva

Conceptualización.

La preparación del fondista es un proceso que debe ser realizado a largo plazo, por lo que es recomendable su iniciación en edades relativamente tempranas, sin embargo es importante mantener el principio de trabajo multilateral que garantizará el futuro en la élite de alto rendimiento.

La captación prematura de estos deportistas persigue como objetivo fundamental prepararlos psicológicamente, a partir de una buena motivación, para las cargas de larga duración, evitando además que sea seleccionado por otros deportes que requieren cualidades similares a las del fondista.

La estructura sólida para unas buenas bases deportivas, en los jóvenes del futuro, inicia desde sus primeros años, siendo su base principal el desarrollo humano. Si bien es cierto, el desarrollo humano no es una ciencia, pero la gran variedad de disciplinas interesadas en debelar los secretos que envuelven el ser, la llevaron a ser protagonista de investigaciones interdisciplinarias, entre estos se encuentran la educación, siendo de suma importancia para lograr el proceso de formación deportiva básica integral.

El desarrollo humano nos habla de cuatro dimensiones “la cognición, lo social, lo sensible y la motricidad”, siendo esta última, base fundamental del desarrollo de este tema. (Betancourt, 1991)

El Movimiento está presente en todos los aspectos, de la vida cotidiana, en el trabajo, recreación, el juego y lógicamente el deporte que es sin duda

un exponente de versatilidad, plasticidad y de alcances ilimitados en la expresión corporal.

El atletismo es un deporte tan antiguo como el hombre, pues correr, saltar y lanzar han sido siempre habilidades motrices básicas que han caracterizado su continuación sobre la tierra. A lo largo del tiempo ellas conformaron un conjunto de actividades físicas que unos le llaman atletismo (athletics) y otros Tiempo y Marca. (Montoro Bombú R. , Quizhpe Luzuriaga, Zapata Mocha, & Espinoza Álvarez, 2018)

El atletismo es un deporte natural por excelencia constituye por sí mismos la base de los demás deportes, se establece por ser la máxima expresión corporal de sus movimientos fundamentales, caminar, correr, lanzar, saltar, etc. Lo cual hace merecedor de reconocida importancia en la educación física, para el buen desarrollo de los movimientos fundamentales en los niños. (Betancourt, 1991, pág. 155)

Sistema de Objetivos

Los objetivos constituyen la guía rectora de todo el proceso de preparación del fondista en su etapa de formación deportiva básica. El área de fondo forma parte integral del atletismo, que tiene objetivos bien definidos.

Objetivos Generales del Atletismo

Para todo el atletismo, en particular para la etapa de preparación básica en la formación integral es el objetivo que regula el proceso de formación del fondista, siendo este el proceso de entrenamiento como manifiesta. (Betancourt, 1991, pág.153)

1. Desarrollar armónicamente de forma conjugada la preparación física, técnica, táctica, moral, volitiva, estética, política e ideológica del atleta.

2. Incrementar y consolidar la práctica masiva del atletismo entre niños, adolescentes y jóvenes, para lograr una reserva atlética amplia y fomentar la salud de la población.
3. Desarrollar entre los practicantes las pruebas atléticas que se perfilan como nueva inclusión en el calendario olímpico ecuatoriano.

4. Incrementar la participación femenina en la práctica masiva y selectiva del atletismo infantil – juvenil ecuatoriano.

Objetivos Generales y sus Características

Los objetivos para cada una de las instituciones, responde a las características de cada una de las sub etapas por las que transita el deportista. El fondista comienza su formación general en el área deportiva, aunque en múltiples oportunidades en estas edades no se define aun la especialidad futura del practicante.

Morfo Funcionales

En estas edades, las características básicas del proceso del entrenamiento van a estar reguladas por el inicio o continuación del Momento del Desarrollo Sexual con el surgimiento de las características sexuales secundarias. Surgen en la hembra la Menarquía y en el varón la primera eyaculación espontánea; aparecen las vellosidades púbicas y axilares, en las hembras comienza a transformarse la cadera y en los varones aparece un bigote incipiente y una mayor definición muscular, así como la transformación de la voz. Una gran cantidad de hormonas entra al torrente sanguíneo para facilitar los cambios propios del sexo. En el cambio fisiológico se presentan una gran movilidad de los procesos corticales que favorecen el desarrollo de la rapidez, en particular en la frecuencia de los pasos.

Esta facilidad para desarrollar la frecuencia de los movimientos debe ser ampliamente aprovechada, siendo común el desarrollo de la rapidez diariamente pudiendo utilizarse en días alternos. Por ejemplo, Los lunes, miércoles y viernes, en el calentamiento y los martes, jueves y sábados en la parte principal de la unidad de entrenamiento. (Betancourt, 1991, pág. 165)

No se puede perder esta oportunidad pues en edades superiores su desarrollo será menor. En correspondencia, la tendencia del entrenamiento estará dirigida a la formación multilateral, al desarrollo acusado de la rapidez de los movimientos y el dominio de la técnica. (Stadium, 1995, pág. 15)

2.4.1.2 Técnica Deportiva

Metodología de enseñanza de la técnica de las carreras planas

Anguera, M., y Hernández. A. (2015) Citado por (Montoro Bombú, Hernández Toro, Ortiz Ortiz, & Castro Acosta, 2019) Plantea que en las últimas décadas se ha conformado una nueva dirección metodológica para la búsqueda científica en el deporte la cual incorpora las más variadas observaciones realizadas en la práctica deportiva e investigaciones científicas fundamentales. Conjuntamente con la profundización del conocimiento sobre las normas, principios, regularidades y leyes que rigen el proceso de entrenamiento, las investigaciones han profundizado sobre la influencia del control técnico.

Por ser la carrera un movimiento natural, el proceso de enseñanza de su técnica requiere mucha dedicación y observación, pues los malos hábitos formados, posteriormente resultan muy difíciles de corregir.

ENSEÑANZA DE LOS PASOS NORMALES EN RECTA

1. Pasos cortos relajados y continuar corriendo.

2. Carrera elevando muslos y continuar corriendo.
3. Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo.
4. Sazos alternos y continuar corriendo.
5. Carreras progresivas y pasar a carrera velocidad constante.
6. Carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal.
7. Carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal, con muslo alto.
8. Carrera sobre una línea y pasar a carrera normal.
9. Carrera cruzada los pies sobre una línea y pasar a carrera continua.
10. Carrera en recta a velocidad uniforme.

Los ejercicios que se combinan con carrera serán ejecutados primeramente de forma simple, por ejemplo, pasos cortos relajados, luego carrera elevando muslos y poco a poco combinarlos con la carrera.

De forma similar hay que proceder a ejecutarlos con diferentes posiciones de los brazos laterales, al frente, con giro al frente de un brazo, luego de los dos hasta continuarlos también con el empleo de un bastón, palo de la escoba o algo parecido, que el atleta colocará en sus hombros, en la espalda, con brazos arriba, al frente, etc. Pero siempre pensando que el atleta está aprendiendo a correr y el ejercicio principal es la carrera natural, por eso se combinan todos esos ejercicios con carrera, para que el medio fondista transfiera la acción pendular y de contacto y empuje que generan esos ejercicios, a la propia carrera que es la que aprende.

2.4.1.3 Formación Multilateral

Para Ozolin (1987) Citado por Montoro Bombú R. , Quizhpe Luzuriaga, Ochoa Granda, & Medina Ramírez (2018) Como todos conocemos la carrera es la forma de locomoción natural más antigua y rápida que posee el hombre, ella se produce mediante la alternancia del apoyo simple y la fase de vuelo. La carrera constituye una condición intrínseca en la relación

del hombre con el medio, que surge desde que la necesidad tanto de poseer alimentos como la de protegerse del medio circundante lo obligó a transformar su desplazamiento en cuadrúpeda a su forma bípeda. (Romero Frómata, 1989.)

De este análisis se puede deducir que el hombre corre desde hace muchos siglos, de ahí que todas las personas se apropien de esta facultad desde los primeros años de vida, convirtiéndose así en la disciplina más difundida de los ejercicios físicos (Montoro Bombú R. , Quizhpe Luzuriaga, Ochoa Granda, & Medina Ramírez, 2018). Sin embargo por más que las personas a diario realicen desplazamientos en forma de carreras para lograr fines determinados no podemos afirmar que saben correr bien, pues la carrera no solo va acompañada del movimiento de las palancas hacia delante y hacia atrás provocando una reacción con el apoyo de metatarso, ella es mucho más que eso, de ahí que el estudio del dominio de las formas motoras más económicas y efectivas, las leyes biomecánicas que rigen el desplazamiento, los principios kinestésicos que organizan el movimiento y los rasgos comunes del propio desplazamiento constituyan las invariantes del contenido en el estudio de los fundamentos técnicos de las carreras (Montoro Bombú R. , Quizhpe Luzuriaga, Ochoa Granda, & Medina Ramírez, 2018).

Los siguientes ejercicios son claves:

1. Imitación del movimiento pendular de los brazos y la posición del tronco.
2. Observación entre sí del movimiento pendular y la posición del tronco.
3. Movimiento de los brazos con una soga que cruza la nuca, sujeta por las manos.
4. Ejecución de diversos ejercicios de carrera, con caída al frente del cuerpo.

5. Ejercicios de carrera frente o de costado a un espejo.
6. Carreras progresivas o de otro tipo, enfatizando en el trabajo de los brazos y la posición del cuerpo y la vista.

Como el atleta tiene que ir incorporando la relajación óptima, ámbito motor que aprende, hay que comenzar a introducir las carreras por contraste y las carreras con ojos cerrados, para incrementar las sensaciones propioceptivas. (Becerro, pág. 35)

2.4.1.4 Carreras de Fondo

El área de fondo, dentro del atletismo está constituida por un grupo de pruebas de carreras planas y con obstáculos que se caracterizan por la manifestación de un gran nivel de resistencia aeróbica, sin embargo las exigencias de los resultados actuales obligan a entrenar con la perspectiva de una alta velocidad de ejecución. (Zanatta, 2000)

Las carreras de fondo o de largas distancias son aquellas superiores a los 5000 metros. En las olimpiadas o mundiales de atletismo las pruebas oficiales son los 5000m 10000 m y el maratón (42.195 m) el triatlón es una carrera de fondo en general....pero en cuanto a atletismo no pertenece a esta disciplina. También cabe destacar que hay pruebas como 4000m que se hacen dependiendo de la categoría.

Características de los atletas. En los fondistas predominan las fibras musculares de contracción lenta, pero que son muy resistentes. Su biotipo es variado, pero normalmente se trata de atletas delgados y de mediana o bajo estatura. Tiene una gran resistencia aeróbica y un elevado consumo máximo de oxígeno (VO₂ máx.).

También deben tener un buen sentido del ritmo y dominio táctico de las carreras.

5000m y 10000 m. Son las dos carreras lisas de fondo que se celebran dentro del estadio. En las carreras de más de 400 m, cuando un atleta pasa por meta y le falta solo una vuelta suena una campana indicándoselo.

Maratón. Legendaria carrera que se inspira en el supuesto recorrido realizado por el soldado Filípides el año 490 a. c., entre Maratón y Atenas. La distancia es de 42,195 Km. y se disputa en ruta.

CARRERA DE MEDIO FONDO

Solo comprende dos pruebas: los 800 y los 1500 m.

Características de los Atletas: Los medios fondistas no solo gozan de una buena capacidad de resistencia aeróbica, sino también anaeróbica láctica, dadas las demandas de velocidad que presentan estas pruebas, sobre todo la de 800m. Poseen un nivel de fuerza considerable y altas exigencias técnicas.

800m. en esta prueba, los atletas salen en posición de pie, cada uno por su calle de forma compensada (puede haber dos atletas en la misma calle), pero aproximadamente al terminar la primera curva ya hay calle libre, es decir, los participantes pueden ocupar la calle que prefieran, que lógicamente son las interiores.

1500 m. algo menos de cuatro metros a la pista. Los atletas se sitúan en la salida, con una ligera compensación, y tras el disparo toman la calle libre. (Zanatta, 2000)

2.4.2 Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.2.1 Proceso a largo plazo “Sobre los atletas fondistas”

El encontrar sujetos con posibilidad de alcanzar altas prestaciones, en posesión de un talento específico que les permita alcanzar el éxito en un

área determinada, ha ocupado y ocupa el tiempo y dedicación de numerosas investigaciones. El concepto de talento ha sido muy manejado por diferentes especialistas, no sólo en el ámbito del deporte, sino en otros ámbitos como las matemáticas, la literatura, la música, el cine. Es suficiente con echar un vistazo a diario en los medios de comunicación, y veremos cómo se emplea esta palabra en muy diferentes ámbitos. (ZINTL, 1991)

2. Hacia una visión más socializadora del concepto de talento

Se puede encontrar muchas definiciones en la literatura especializada. Si acudimos en primer lugar al Diccionario de la Real Academia Española (1984), observamos que entre otras definiciones, el término talento se define como "el conjunto de dones naturales o sobrenaturales con que Dios enriquece a los hombres. Dotes intelectuales, como ingenio, capacidad, prudencia, etc., que resplandecen en una persona". Léger (1986) apunta, que el talento se puede definir como una aptitud o habilidad para una actividad particular o un deporte determinado, natural o adquirido.

Para Pérez (1993, en Ruiz y Sánchez, 1997, pg. 235) "los sujetos superdotados o talentosos son aquellos que, por sus habilidades extraordinarias, son capaces de altas realizaciones en áreas tales como la competencia intelectual general, aptitud académica, creatividad, liderazgo, competencia artística y competencia motriz".

Las definiciones presentadas identifican el concepto de talento con una presencia de aptitudes o características que permitan al deportista alcanzar altos resultados deportivos. Este ha sido el concepto manejado durante mucho tiempo y que ha condicionado y orientado numerosos procesos y programas de detección de talentos.

En un contexto más deportivo, Zatsiorski (1989, pg. 283), confirma que "el talento deportivo se caracteriza por determinada combinación de las capacidades motoras y psicológicas, así como de las aptitudes

anatomofisiológicas que crean, en conjunto, la posibilidad potencial para el logro de altos resultados deportivos en un deporte concreto".

Del mismo modo, para Gabler y Ruoff (1979; en Baur, 1993, pg. 6), "un talento deportivo es aquél que, en un determinado estado de la evolución, se caracteriza por determinadas condiciones y presupuestos físicos y psíquicos, los cuales, con mucha probabilidad, le llevarán, en un momento sucesivo, a alcanzar prestaciones de alto nivel en un determinado tipo de deporte".

Desde nuestro punto de vista, la definición más adecuada es presentada por Hahn (1988), quien afirma que el talento deportivo "es una aptitud acentuada en una dirección, superando la medida normal, que aún no está del todo desarrollada" y además añade que "es la disposición por encima de lo normal, de poder y querer realizar unos rendimientos elevados en el campo del deporte" (p. 98).

De esta manera, queda claro que no es suficiente con tener un grupo de diferentes capacidades y habilidades, sino que además, el deportista debe tener un alto nivel de disposición para el esfuerzo y gran personalidad (Hahn, 1988).

Esta idea es la que, actualmente, se observa que entre la literatura especializada se destaca como aspecto fundamental y diferenciador entre los deportistas que alcanzan el alto nivel y los que no.

En la actualidad, se observa cómo el término de talento está siendo sustituido por el término de "sujeto experto", de tal forma que, este concepto supone una aproximación totalmente diferente al concepto de talento utilizado hasta la actualidad.

Siguiendo a Durand-Bush y Salmela (1996), el concepto de experto es definido como "alguien experimentado, enseñado a partir de la práctica,

habilidoso, ágil, dispuesto; con facilidad para rendir a partir de la práctica. Una persona habilidosa o experimentada" (The New Webster, 1965, pg. 310, en Durand-Bush y Salmela, 1996, pg.88). Como afirman los propios autores, el concepto de práctica y experiencia aparece varias veces, lo que denota que, para los defensores de esta perspectiva, lo importante es el trabajo y la práctica.

Ruiz y Sánchez (1997), en su último libro emplean el término Experto o Especialista, afirmando que "denota tiempo, trabajo y correcta tutoría y supervisión técnica, aunando con la voluntad del atleta por querer llegar a lo más alto y el conocimiento necesario para lograrlo, lo que conduce a la pericia" (pg. 236). Los mismos autores definen a las personas excelentes como "aquellas que tienen la competencia para alcanzar las metas establecidas mediante el uso de unos recursos específicos" (pg. 226).

Más adelante, en su último libro, confirman esta idea al afirmar que "una de las tendencias que podemos encontrar en la actualidad acerca del problema que estamos tratando es que, la tradicional expresión de detección de talentos, está siendo sustituida por la de desarrollo de la pericia en el deporte (Salmela y Durand-Bush, 1994), conceptualización que desea destacar más el seguimiento de los efectos de entrenamiento y de la práctica deliberada en los individuos que acceden a un deporte y que progresivamente van alcanzando niveles más elevados de pericia, dada la dificultad de predecir unos resultados futuros a partir de unos resultados iniciales" (Ruiz y Sánchez , 1997, pg. 238).

Salmela (1997), en una entrevista que le hacen en la revista francesa E.P.S., afirma que, en la actualidad, el concepto de talento se ha modificado. Antiguamente, la noción de talento estaba asociada a un conjunto de aptitudes inherentes al sujeto que determinaban el rendimiento del deportista. Confirma que este concepto ha sido aceptado durante muchos años por los expertos. Para él, este concepto debe ser sustituido por el de experto, ya definido anteriormente. Para este autor, "la piedra

angular del desarrollo de la experiencia es la práctica sostenida y altamente estructurada con el principio de mejorar el rendimiento deportivo". Señala también, el hecho de que esta práctica estructurada no es en sí placentera ni divertida y, que es aquí, donde el papel del entrenador adquiere un protagonismo importante. Añadiendo, además, que se necesita un mínimo de diez años para acceder a la categoría de experto en cualquier dominio (Chasse y Simon, 1973; Ericsson, 1996, en Salmela, 1997; Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993; Castejón, in press; Ruiz, 1998).

En este sentido, hay varios estudios de diversos ámbitos (músicos, científicos, escritores, jugadores de ajedrez, medicina, natación) que apuntan hacia la existencia de una "regla de los 10 años" considerados como necesarios para alcanzar el grado de experto (Simon y Chases, 1973; Sosniak, 1985; Kalinowski, 1985; Wallingford, 1975, Patel y Groen, 1991).

Autores como Georgescu (1975), Matto (1977), Martín (1981) o Navarro (1989), citados por Torres (1998), consideran que los rendimientos deportivos más sobresalientes se logran después de un prolongado periodo de entrenamiento que dura muchos años. El haber comenzado a una edad adecuada y haber acumulado la práctica lúdica durante el tiempo preciso en buenas condiciones garantiza el futuro deportivo. Ackerman (1988, en Garland y Barry, 1990) considera a la práctica extensiva y consistente como la llave para mejorar el rendimiento y alcanzar la pericia.

A consideración de los autores, la tarea principal para la perspectiva cognitiva es estudiar el modo en el que los sujetos adquieren, representan y utilizan el conocimiento, creyendo que la variante conductual en el deporte y el ejercicio físico se recoge mejor con modelos que incluyan las cogniciones y creencias de las personas, por lo que subrayan el papel de la cognición en las respuestas de los sujetos o en las expectativas y valores que los individuos otorgan a las diferentes metas y actividades a realizar (Romero Pileta, y otros, 2019)

Entre los requisitos que establecen los diferentes autores, establecemos los siguientes:

1. La presencia de una práctica deliberada, entendida como una práctica altamente estructurada con el expreso deseo de progresar y mejorar y no con el deseo de pasarlo bien o entretenerse. Para la mayoría de los autores consultados, existe una relación directamente proporcional entre el tiempo de entrenamiento acumulado y las habilidades individuales, al menos son necesarios 10 años de práctica intensiva para adquirir las habilidades y experiencia requerida para empezar a ser un experto dentro de cualquier contexto. Evidentemente este tipo de entrenamiento debe suponer un respeto por los principios biológicos del entrenamiento y debe estar estructurada de acuerdo con la formación del deportista. Y es aquí donde el proceso de detección de talentos encaja dentro de ese proceso formativo del deportista y la planificación a largo plazo de su vida deportiva. Del mismo modo, señalan como factores condicionantes del nivel de rendimiento alcanzado, los siguientes:

- El tiempo empleado en esa práctica deliberada (según los estudios consultados, los expertos dedican más tiempo a su actividad que los novatos), aunque de una forma racional, alternando trabajo y descanso;
- A medida que aumenta la edad de los deportistas, las diferencias se van incrementando en cuanto al tiempo de práctica (posible abandono deportivo por no alcanzar las expectativas planteadas, cambio de orientación en la práctica deportiva,...);
- La edad de comienzo de la actividad (un individuo que comienza a una temprana edad acumula más práctica y por tanto alcanza un mayor rendimiento);

"Tiger Woods, el Mozart del golf. Su padre comenzó a prepararle cuando sólo tenía seis meses. Ahora es el número uno" (El País Semanal, 9-IV-2000)

- La diferencia entre individuos de la misma edad viene dada por la cantidad de tiempo empleado en la práctica deliberada y el apoyo prestado al principio por los padres y profesores del sujeto.
- En cuanto a las características iniciales del sujeto, consideran que, en un principio, pueden contribuir a que el sujeto comience un deporte concreto, pero a partir de ese momento, la influencia de esas características es mínima.

2. Como segundo requisito, los especialistas destacan la presencia de un elevado compromiso por parte del deportista para poder superar todos aquellos inconvenientes que le surjan a lo largo de toda su vida deportiva, y le permita asumir el grado de sacrificio necesario para soportar las sesiones de entrenamiento, desplazamientos,...

Es lo que, en palabras de los profesores Ruiz y Sánchez (1997), denominan deseo de excelencia. "La elevada cantidad de años de entrenamiento se ha caracterizado por un "deseo deliberado de optimizar sus aprendizajes" (Ruiz y Sánchez, 1997, pg. 238). Como confirma Goleman (1996, en Ruiz y Sánchez, 1997, pg. 224), "la práctica resultará efectiva cuando concurren factores emotivos, tales como el entusiasmo mantenido y la tenacidad ante todo tipo de contratiempos".

Para Bloom (1985), una importante conclusión de su estudio fue, que el desarrollo del talento requiere años de compromiso para aprender y que la cantidad y calidad de apoyo e instrucción recibida por el niño por parte de los padres, profesores o entrenadores, es la parte central de este proceso. "Un compromiso a largo plazo y una creciente pasión por su desarrollo es

esencial si el individuo quiere alcanzar el máximo nivel de capacidad" (Bloom, 1985, pg. 538).

3. Algunos autores añaden como requisito, o al menos referencian, la necesidad de que el deportista sienta un estado subjetivo de placer y concentración durante el desarrollo de su actividad que le permita trabajar, de forma concentrada, durante largos periodos de tiempo. Según esto, Csikszentmihalyi y cols. (1993, en Durand-Bush y Salmela, 1996), hablan de la teoría o modelo de flujo de óptima experiencia ("Flow model of optimal experience"), refiriéndose al estado subjetivo experimentado por cada individuo cuando conecta completamente con una tarea.

Esta nueva aproximación al concepto de talento, claramente modifica la visión del proceso de detección de talentos, ya que, propone hacer el análisis al revés, de abajo-arriba (bottom-up). Es decir, teniendo en cuenta a los deportistas de élite que destacaron en su infancia, analizar su proceso de formación (Régnier, Salmela y Russell, 1993; Ruiz, 1998), para poder encontrar aquellas variables críticas que establecen las diferencias entre los distintos rendimientos alcanzados por los deportistas.

Salmela y Durand-Bush (1994), confirman este nuevo concepto de aproximación, ya que, para ellos, la noción de detección de talentos se define como la predicción del rendimiento en el tiempo mediante la utilización de medidas de aptitudes psicológicas, físicas, técnicas,... Para ellos, este concepto debe ser sustituido por la noción del desarrollo de la pericia, que implica aproximarse al jugador a partir de instrumentos introspectivos utilizados en el propio terreno.

Siguiendo esta nueva concepción, aparecen en los últimos años numerosos estudios como el realizado por Bloom (1985), en el que, utilizando una aproximación cualitativa, trata de estudiar el desarrollo de la pericia en diferentes dominios (deporte, matemáticas, neurocirujanos, pianistas). Como conclusión de este estudio, se justifica la presencia de tres fases o etapas en el desarrollo del talento, fases con características

comunes a cualquier tipo de talento, ya sea deportivo, artístico, científico, etc.



Gráfico # 5: Etapas de desarrollo de entrenamiento
Elaborado por: Francisco Roldán López
Fuente. Adaptado de Bloom (1985 pg.225)

Para Bloom, en una primera fase, son los padres y profesores los que notan "una especie de talento" en general en el niño, así como cualidades específicas en un área determinada. Estas "señales o atributos de unicidad" aumentan las expectativas sobre el niño y modifican los métodos de enseñanza. Durante esta primera fase, el profesor (entrenador) no tiene que ser de un gran nivel, sino fundamentalmente atraer al niño hacia la especialidad; mientras que los padres deben ayudar al deportista a tomar conciencia de la responsabilidad de su actividad y compartir con él su entusiasmo. Durante este periodo inicial, el rendimiento será más positivo como resultado de un aprendizaje divertido y del apoyo constante de la familia y profesores.

En la segunda fase, el deportista empieza a practicar con mayor precisión técnica, normalmente debido a la aparición de un nuevo entrenador con un conocimiento superior. La competición empieza a servir como medida del progreso y la orientación hacia el éxito y el resultado es positivo.

El entrenador adquiere un papel fundamental y los padres asumen grandes sacrificios limitando sus actividades. Durante esta segunda fase, se produce una eliminación progresiva de jugadores sobre la base de abandonos. La población de deportistas jóvenes disminuye como consecuencia de que los resultados obtenidos no se corresponden con las expectativas creadas (Csikszentmihalyi y Robinson, 1986; en Salmela y Durand-Bush, 1994).

El deportista inicia con una base de conocimiento propia y adquiere responsabilidad acerca del desarrollo. Estos atletas logran alcanzar las bases de conocimientos específicos, denominado por Wall (1986, en Salmela y Durand-Bush, 1994) "conocimiento metacognitivo" y adquieren la responsabilidad necesaria para desarrollar esta base.

El respeto hacia el entrenador es más elevado, así como sus exigencias son más rigurosas. Consecuencia de esto, el esfuerzo requerido para alcanzar un nivel de excelencia aumenta considerablemente. Los padres van perdiendo su importancia a medida que el deportista adquiere mayor responsabilidad.

Es evidente que la idea de utilizar el término experto, en lugar de talento, denota claramente aún la concepción de que el proceso de formación a largo plazo del deportista y apuesta claramente por una visión socializadora y pedagógica del mismo. Según indica Baur (1993), no podemos olvidar el importantísimo papel desarrollado por el entorno y las condiciones ambientales que rodean al sujeto talentoso, ya que "un talento deportivo es un individuo dotado de características particulares de personalidad orientadas al deporte. Este concepto de talento, centrado sobre la persona, se ha visto que es insuficiente. El concepto se debe extender a la interacción persona-ambiente. Un talento se desarrolla dentro de un proceso en el que él mismo está estimulado por condiciones ambientales con el fin de perfeccionar sus características potenciales de personalidad".

Según el criterio de Hernández Moreno y cols. (2001), señalan que "las características del sujeto y las de la actividad en la que se va a iniciar son elementos fundamentales y condicionales básicos, que se ven complementados con el contexto en el que se ubican ambos".

2.4.2.2 Carácter Fisiológico Motor

En este sentido para el desarrollo del aprendizaje motor, se debe tener en cuenta el carácter polifuncional que presenta el potencial psicológico del individuo donde se destacan las funciones:

- PROGRAMADORA, que permite precisar la secuencia lógica de las operaciones de toda acción y de las demás acciones de toda la técnica a través de la interiorización en la base fisiológica (cerebro).
- REGULADORA, porque asegura que los ejecutantes aceleren o frenen sus operaciones y acciones de forma consciente en correspondencia a los patrones representativos en su corteza.
- ENTRENADORA, porque en momentos determinados de la vida deportiva, se puede hacer un entrenamiento ideomotriz o mental que perfecciona el entrenamiento ejecutivo o práctico.

Sistema de regulación de la acción motriz

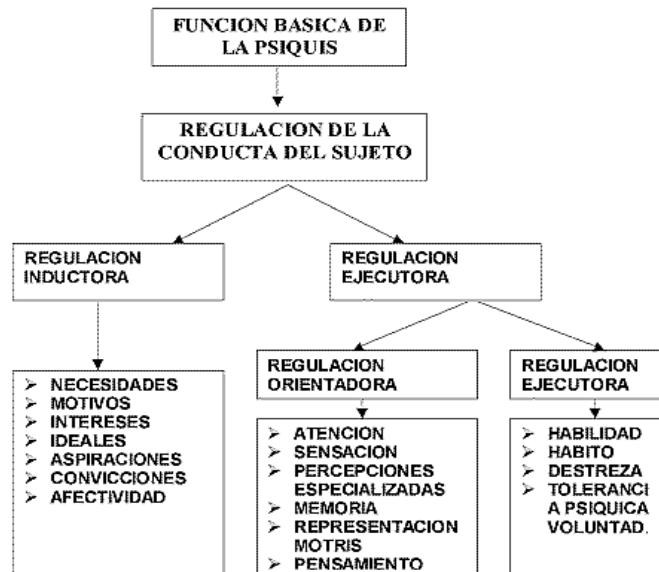


Gráfico # 6: Regulación motriz
 Elaborado por: Francisco Roldán López
 Fuente: El Investigador

Atendiendo a este proceso de regulación las etapas de la enseñanza de las acciones motrices debe ser orientada al cumplimiento de sus tareas a ejecutar

Las etapas de las acciones motrices se clasifican atendiendo a los diferentes momentos pedagógicos por los que transita el proceso de enseñanza y perfeccionamiento de estas acciones.

Primera fase.: Estudio inicial o de generalización

El pedagogo explica, demuestra y utiliza todos los medios disponibles para estimular el proceso de captación de la información por el sujeto cognoscente, el ejecutante escucha y observa al pedagogo donde da lugar al proceso de las estimaciones para lograr integrar las imágenes o acciones motrices, luego el aprendiz iniciara la visualización de las estructuras de la acción, para posteriormente iniciar la ejecución del movimiento, Los métodos sensoperceptuales y verbales son determinantes para la formación de la imagen motriz del elemento técnico, táctico o estratégico sujeto de conocimiento.

Segunda fase: Profundización

El pedagogo controla fallas y movimientos innecesarios que ejecuta el educando, el ejecutante comienza a autorregular sus operaciones y acciones perfeccionando sus representaciones manteniendo la psicohigiene del movimiento. Los métodos prácticos ocupan el centro, dentro de ellos los invariables y después los variables ya sean de forma global o fraccionada.

Tercera fase: Consolidación

El pedagogo maneja psicopedagógicamente los pequeños detalles y estimula los éxitos, el ejecutante exterioriza las operaciones y acciones con la calidad, rapidez exigida y es capaz de dar una solución óptima a los diversos imprevistos que surjan durante la ejecución de la acción motriz. Los métodos prácticos (variables) son muy importantes.

Los niveles del aprendizaje (Habilidad, Hábito y Destreza) constituyen un proceso Fisiológico y Psicológico, que tiene un carácter objetivo, es por ello que todos los sujetos con independencia de su voluntad tengan que transitar por las tres etapas y niveles del aprendizaje, con mayor o menor velocidad en dependencia de las condiciones internas del sujeto, la experiencia motora precedente y las condiciones sociales.

Las etapas del aprendizaje (Estudio inicial, Profundización y Perfeccionamiento) constituyen un proceso pedagógico de carácter subjetivo que tiene que ajustar sus tareas al proceso objetivo de acuerdo con el nivel del aprendizaje que se encuentre el sujeto cognoscente.

Por tanto, el trabajo metodológico desarrollado desde los inicios de la práctica deportiva crea el sistema de enseñanza a través de las diferentes etapas de la preparación deportiva (Quevedo, Solé, Palmi, Planas, & Saona, 1999; Calero & Suárez, 2005) citado por (González López, Lara

Caveda, Cabrera Méndez, Orozco Cárdenas, & Montoro Bombú, 2019) caracterizado por un amplio arsenal técnico integrado en su relación ascendente de la complejidad de las diferentes estructuras técnicas, y como consecuencia sienta las bases para la preparación entre 8-10 años en estos deportes de arte competitivo que tienen como características elementales su temprana iniciación.

La corrección de los errores en el aprendizaje motor

El aprendizaje motor conduce a la adquisición de nuevas acciones de los fundamentos técnicos, tácticos o estratégicos en el deporte dado, cuya reiteración durante las sesiones del entrenamiento deportivo, permite fijarlos, retenerlos o reproducirlos como comportamientos estables, durante las regulaciones psicológicas de carácter ejecutor, que se denominan habilidades motrices. (RUIZ J. F., 2003)

El logro del proceso instructivo consiste en formar en los procesos endémicos la mayor cantidad de representaciones de esos programas motores o habilidades y que el nivel de los deportistas los tenga disponibles para poder utilizarlos en forma permanente, es por ello que para evitar errores de comprensión y formación de imágenes técnicas, tácticas o estrategias, en las ideas que establece al sujeto cognoscente, durante la iniciación deportivas, se deben orientar suficientes estimulaciones para no llegar a forma los errores de aprendizaje, es decir la confusión de una operación por otra, y a este tipo error común nos referiremos en las siguientes líneas.

El aprendizaje motor, según la teoría cibernética, se basa, principalmente, en el "feedback" o retroalimentación de la información: momento a momento. "Feedback", según G. Sage (1977), es aquella información que un individuo recibe como resultado de alguna respuesta.

El aprendizaje técnico, táctico o estrategias deportivas es una representación mnémica - visual del lenguaje oral, por ello una estrategia de interiorizar estas imágenes ideo - motrices, debe preferir la estimulación visual. A menudo el estudiante que tiene excelentes patrones técnicos de las acciones deportivas emplea una común estrategia: visualizar las acciones mientras las fragmenta para comprobar si está correcta su formación basándose en los fundamentos que demuestren niveles de superación.

El canal auditivo es útil para ubicar las sensaciones musculares que facilitan la conducta motora.

Estrategias para mejorar el aprendizaje técnico

Hay que fortalecer el canal visual en nuestros niveles deportistas, esto constituye una habilidad psicológica, aunque no se reconozca como tal. De esta forma ampliamos los canales que facilitan la relación del sujeto cognoscente y su medio. Al hacerlo ofrecemos recursos al repertorio mnémico del deportista.

Ampliar canales significa que si el canal visual es estrecho podemos ofrecerles técnicas y ejercicios para que lo ensanche, y lo equilibre con los demás (auditivo, visual y kinestésico).

Estrategia visual para el aprendizaje motor

- Pronunciar la palabra correctamente frente al novel deportista para que pueda verla correctamente.
- Solicitarle que cierre los ojos, ahora invitarlo a que visualicen la imagen mental relajante y positiva.

- Después de un momento solicitarle que busque la imagen motriz en su canal visual y a partir de ahí autoevalúe su conducta motriz

El entrenador no debe interferir en el proceso creativo del novel deportista, debe ofrecerle herramientas para que llegue a aprender nuevas estrategias. Cada persona es diferente, y también sus procesos de aprendizaje; debemos de comprenderlos y darles más procedimientos para llegar a un resultado.

Por ello cada enseñante, debe entender el proceso de "feedback" y tener en cuenta que durante el proceso de aprendizaje, su dirección puede ser determinada por procedimiento pedagógico como "feedback" intrínseco.

El cual se pone de manifiesto, cuando el aprendiz se da cuenta de sus errores; donde los diversos órganos sensoriales juegan un papel importante. De ahí la trascendencia que tiene para el niño ver el conocimiento de los resultados: así su mecanismo de control irá realizando ajustes para adaptar la ejecución del acto o de la tarea motriz a la imagen modelo que él tiene, en lo que se llama la huella de memoria.

La huella de memoria es la imagen mental de lo que se pretende hacer. Es necesario que las imágenes mentales de los jugadores sean las correctas, de ahí que debemos influir en la huella de memoria mediante la información, ya sea verbal visual, porque a lo contrario, el jugador puede estar imitando un gesto incorrecto.

En cuanto al "feedback" extrínseco o aumentado, tiene su funcionalidad en la medida en que el intrínseco no puede cumplir su misión de informar al sujeto, y éste necesita de una orientación externa (entrenador, vídeo, observación de un compañero, etc.) para poder reajustar o estabilizar sus respuestas.

Esta retroalimentación acelera el aprendizaje motor de una manera impensable si no conociéramos dicho proceso del aprendizaje motor.

(Misael Salvador González Rodríguez; Lic. Helda Rangel Sánchez , 2002, pág. 324)

2.4.2.3 Hábitos Motores

Dentro de la preparación del deportista, es usual considerar como una dirección fundamental de trabajo la relacionada con el perfeccionamiento de la técnica de los movimientos que le imprimen carácter específico, o lo que resulta igual, prestar atención al proceso de formación de los hábitos motores. (Romeo Frometas, Edgardo, 1999, pág. 187)

El hábito motor se relaciona con la estructura de los movimientos, encierra su “dibujo” en la conciencia del ejecutor e incorpora, además, a la coordinación del trabajo y su correspondencia con la actividad de las funciones vegetativas, es decir, respiratorias, circulatorias y de intercambio energético.

El nivel de perfección de un hábito motor puede ser establecido por el registro de la intensidad y simultaneidad del esfuerzo físico realizado, por la exactitud del orden técnico en la ejecución de los movimientos, como resultado de la acción motora y también, por vía del análisis biomecánico y fisiológico de la coordinación del acto motor y los procesos vegetativos.

La formación del hábito motor transita por tres etapas o estadios que se presentan de manera consecutiva. Primero, el movimiento se realiza con inseguridad y solo de manera aproximada se corresponde con la tarea motora planteada, acompañándose de esfuerzos musculares indiscriminados, en los que participan grupos musculares ajenos a la acción, lo que provoca un sustancial aumento del gasto energético.

Esta etapa se caracteriza por la irradiación de la excitación en el sistema nervioso central y, en consecuencia con ello, la insuficiente coordinación motora conduce a la realización de movimientos innecesarios.

La siguiente etapa se caracteriza porque las exigencias del movimiento se cumplen con mayor perfección y ante un gasto energético cada vez menor. La excitación en el sistema nervioso central tiende a concentrarse en los centros específicos que regulan la acción motora y el gasto energético se reduce proporcionalmente.

Por último, en la tercera etapa el movimiento se estabiliza iniciándose el cumplimiento del estereotipo dinámico. Para esta etapa es característica la automatización del movimiento, lo que se acompaña con la excitación localizada exclusivamente en los centros nerviosos que participan en la regulación de la acción motora y resulta mínimo el gasto energético indispensable para su realización. (Romeo Frometas, Edgardo, 1999)

La duración de cada una de estas etapas, presentes en el proceso de formación del hábito motor, y particularmente los cambios en las características de la excitación en el sistema nervioso central, se corresponden con la dinámica de formación de los reflejos condicionados, lo que permite relacionar el proceso con la estructuración de los estereotipos dinámicos.

La generalización de la excitación en la primera etapa de formación del hábito motor se vincula con el predominio más o menos acentuado del componente de orientación en tanto que ejercicio que se ejecuta sea nuevo y original. Durante el primer y segundo estadios, la realización del movimiento se acompaña de un discurso interno, para sí, es decir, se piensa en movimiento, tanto en sus partes componentes como en la totalidad, lo que quiere decir que el segundo sistema de señales es empleado para ir trazando la ejecución del movimiento. Cuando se alcanza la automatización del movimiento, tercera etapa del

proceso de formación del hábito motor, junto a la localización en los centros nerviosos específicos aparece el proceso inhibitorio que garantiza que la excitación de las estructuras nerviosas sea limitada. La inhibición abarca los centros nerviosos que regulan la palabra y, como consecuencia de ello, la ejecución del movimiento no se acompaña de su estructuración en el pensamiento. El discurso interno se limita a la estructuración del inicio del movimiento y, aún esto, llega a desaparecer totalmente.

Resulta indispensable tener en cuenta que el inicio de la formación de un hábito motor debe ser considerado tan condicionado como nueva sea la utilización, en su formación, de la experiencia motora anterior. Esta interpretación no resulta novedosa en la práctica deportiva.

Parte de la experiencia motora anterior puede ser extrapolada, es decir, dirigida hacia la formación del nuevo movimiento. Sin embargo, la otra parte puede constituir un serio obstáculo para la formación del hábito y, por lo tanto, debe ser inhibida. (Romeo Frometas, Edgardo, 1999)

Gracias a la experiencia motora anterior, la primera etapa del proceso de formación del hábito motor suele transcurrir con gran rapidez y, en muchas ocasiones, no es necesaria su presencia. El movimiento se realiza con bastante corrección y se produce un perfeccionamiento progresivo, en correspondencia con las características de la segunda etapa. Cuando esto ocurre prácticamente no aparece la generalización de la excitación en el sistema nervioso central y no se manifiestan reacciones de orientación hacia lo novedoso que encierra la acción motora ya que el nuevo movimiento es análogo a los actos motores antes dominados. Este proceso se conoce como transferencia de hábitos durante la enseñanza de los ejercicios.

Cuando se analizan las características de la tercera etapa de formación de los hábitos motores, debe señalarse que el grado de automatización de los movimientos no es igual en todos los deportes, estando ello determinado

por el nivel de complejidad y diversidad de coordinación que se requiera. Mientras más cercana se encuentre la exigencia técnica de las particularidades dinámicas del movimiento natural mayor será el nivel de automatización posible.

La carrera, por ejemplo, que incorpora una gran cantidad de movimientos automatizados se caracteriza por presentar una técnica muy próxima al movimiento natural, que le resulta conocido al hombre desde los primeros años de vida. En la natación el nivel de automatización es considerablemente menor ya que las particularidades de su técnica se diferencian sustancialmente de las formas de locomoción propias del hombre, que se aprenden mucho antes de la iniciación deportiva, ya sea mediante la educación física o a través del entrenamiento deportivo. También resulta menor la automatización de los ejercicios de gimnasia artística, deporte que se caracteriza por la organización y montaje de una rutina de movimientos nuevos para cada competencia.

Tratar de lograr un nivel de automatización superior al realmente indispensable no resulta recomendable ya que puede conducir al entorpecimiento del propio movimiento y a la pérdida del control preciso que este requiere, o lo que resulta igual, hacia una menor perfección en su ejecución.

Es importante tener en cuenta, además, que en la medida en que el movimiento alcanza un mayor nivel de profundización en su automatización, más difícil será introducir correcciones o modificaciones en su realización. La profunda automatización de la ejecución de un movimiento, partiendo de la experiencia motora anterior, puede convertirse en un obstáculo para la creación de nuevos movimientos de una estructura similar, constituyendo una fuente negativa para la transferencia de hábitos. Se puede concluir, por tanto, que aunque para el dominio de la técnica de un movimiento la automatización es indispensable, al mismo tiempo puede

generar interferencias negativas cuando la metodología empleada para lograrla resulta irracional.

En cualquier proceso de enseñanza de un movimiento deportivo se pueden distinguir las fases de iniciación, fijación y perfeccionamiento. Junto a ello, una tarea motora puede ser resuelta por las más diversas combinaciones de trabajo de diferentes grupos musculares y las más variadas alteraciones del funcionamiento vegetativo.

El perfeccionamiento del movimiento reclama la combinación de un elevado nivel de variabilidad de las funciones orgánicas con una escalonada estabilización y movilidad de las funciones, lo que permite asegurar el resultado positivo de las sesiones de entrenamiento y del éxito competitivo.

La dinámica del perfeccionamiento de un movimiento aislado transita por la vía de la interacción de muchos hábitos motores en el proceso de entrenamiento, que se perfeccionan en determinado momento. Así, durante el juego, el jugador de fútbol puede aplicar un golpe al balón que no haya entrenado anteriormente y que constituya el resultado de la extrapolación de dos o más hábitos, partes de los cuales, en relación con la nueva necesidad, son utilizados en una nueva combinación. Como resultado aparece un nuevo hábito “sobre la marcha”.

La formación del hábito motor está relacionada con el correspondiente ritmo de la excitación en las diferentes estructuras neuro-musculares que participan en la acción motora y también con la adecuada y armónica combinación de las funciones motoras y vegetativas. Una característica muy importante, durante la ejercitación física, es la diversidad de la tensión funcional del organismo del atleta y la heterocronicidad en la combinación de las funciones de los diferentes sistemas. (Pino, 2010, pág. 3).

2.4.2.4 Aprendizaje “Atletismo de Resistencia-Fondo”

Conceptualización:

Considerado por muchos como el “rey de los deportes”, por ser el más ancestral y la base de los demás, el atletismo comprende un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, marchar, saltar o lanzar un objeto. Aunque debe ser incluido en el bloque de juegos y deportes, está muy relacionado con el capítulo de cualidades físicas y motrices. Desde el punto de vista de la iniciación deportiva, se trata de una actividad muy apropiada para crear una sólida base motriz en el alumno; asimismo, por los altos valores formativos que conlleva, es un deporte muy interesante se plantea desde un perspectiva pedagógico. (BLOGSPOT, 1994)

El atletismo consta de un rango de pruebas y exige diferentes habilidades a sus participantes. Hay dos amplias categorías de pruebas atléticas: pista y campo. Los programas de pista consisten en pruebas de velocidad, semi fondo, fondo, relevos, pruebas de vallas y marcha atlética. Los programas de campo incluyen lanzamientos y saltos de longitud y altura. Las pruebas de maratón y marcha de fondo tienen lugar en carreteras fuera del estadio.

El atletismo es una actividad física compuesta por movimientos naturales (correr, saltar y lanzar) que el ser humano realiza desde sus orígenes y están en la base de la mayoría de deportes.

La carrera es una acción natural, pero cuando queremos elevar sus límites de rendimiento requiere de un aprendizaje que no siempre resulta sencillo. Cambiar los patrones de un gesto tan arraigado en nuestra motricidad requiere de un proceso cuidadoso y lento, en el que influye tanto la habilidad del entrenador para corregir los errores como la capacidad de aprendizaje del atleta para integrar los nuevos gestos en su forma “natural” de correr.

Como se ha mencionado anteriormente, mejorar la técnica de carrera es un proceso y por tanto cuenta con fases que se suceden de una a continuación de otra. El orden de este proceso es válido tanto para atletas jóvenes en fase de formación, como para atletas de alto nivel, y para aficionados. Los principios son los mismos para todos. Pero, ¿cuál es la secuencia de pasos para correr mejor?

1. Correr bien

El primer paso consiste en aprender el gesto de la carrera. De esta manera ir desde lo más fácil a lo más difícil, tratando de seguir una evolución lógica en los ejercicios propuestos de manera que sigan el siguiente orden: (BLOGSPOT, 1994)

1. Ejercicios estáticos: Para facilitar la comprensión del gesto primero es necesario realizarlo en condiciones muy estables, donde el atleta pueda focalizar toda su atención en la acción concreta y tomar conciencia de ella sin atender a otras situaciones que no presten de interés en el ámbito deportivo. Por tanto, los ejercicios iniciales deben ser de pie o apoyados en una valla o pared.
2. Ejercicios con desplazamiento sin despegue: Una vez el atleta ha entendido el gesto, es momento de ponerlo en práctica de manera que este gesto ejerza su función, pero facilitando la ejecución a baja velocidad y con cierta estabilidad. Los ejercicios con desplazamientos andando son ideales para ello como lo anuncia. (BLOGSPOT, 1994)
3. Ejercicios con desplazamiento con despegue: La fase de vuelo en la carrera tiene la dificultad de que requiere una mayor velocidad gestual e implica un mayor compromiso del equilibrio, por lo que conviene realizar ejercicios con impacto tras asimilar medianamente los anteriores tipos de ejercicios. También el gesto global y completo es una buena forma de practicar, pero las carreras que hagamos en esta

fase deben ser cortas y focalizadas todas en el gesto y no en la velocidad.

Para trabajar correctamente y corregir los posibles errores de los ejercicios, deberemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Alineación:** El cuerpo debe guardar una postura con una determinada alineación entre sus segmentos. Debemos buscar esa alineación desde la cabeza a los pies, una buena colocación de tronco y cadera y una correcta extensión de las piernas. (BLOGSPOT, 1994)
- **Apoyo:** La forma en la que el pie entra en contacto con el suelo determina en gran medida el resto del movimiento del cuerpo, así como el aprovechamiento de todas las energías, tanto las generadas por nuestro propio cuerpo como las de reacción del suelo. Por eso es fundamental desde el primer día cuidar el apoyo del pie en cada paso, tanto por la zona en la que contacta como la activación y tensión con la que actúa.
- **Trayectorias:** Nuestras piernas y brazos actúan con un movimiento cíclico que “dibuja” una determinada trayectoria. Debemos buscar la trayectoria óptima y que todos los movimientos se encuentren dentro de los ejes y planos correctos. En las piernas, atenderemos sobre todo a la trayectoria y el gesto del pie, ya que este será el que determine el resto de la pierna. No se trata de levantar las rodillas al correr, sino de levantar los pies.
- **Compactación:** Para que las fuerzas de reacción sean correctamente aprovechadas, todas las cadenas musculares implicadas en la amortiguación e impulso deben actuar como una sola pieza. Debemos evitar correr “blandos”, nuestras piernas y tronco deben tener esa compactación para no deformar nuestra postura con el impacto y

poder devolver toda la energía que se genera en ese momento contra el suelo. Compactación no es rigidez, no bloqueo, no es tensión.

- Relajación: Aunque pueda parecer contradictorio con el anterior punto, se debe correr relajado para no desperdiciar energía y para que todos los gestos gocen de una amplitud óptima. La compactación y la tensión muscular debe darse en las partes adecuadas, pero el gesto global debe parecer suelto y natural (qué acto tan complicado) y, sobre todo, la cabeza y hombros deben relajarse en la medida de lo posible.

2. Correr rápido

Una vez adquirida cierta práctica y habilidad, es momento de ir incrementando para ello la velocidad de ejecución. La velocidad implica una dificultad mayor para controlar el gesto, mayor desequilibrio y menor tiempo de reacción y para pensar. Por tanto, el incremento de la velocidad de ejecución será progresivo como lo describe. (BLOGSPOT, 1994)

Podemos aumentar la velocidad tanto en muchos de los ejercicios propuestos anteriormente, como buscar nuevos ejercicios, pero sobre todo en el gesto global de la carrera a través de sprints o series de distancias cortas que no permitan la aparición de una gran fatiga.

A pesar de que la velocidad ha sido despreciada durante mucho tiempo por los corredores de fondo, podemos encontrarle un múltiple beneficio:

- Es el trabajo de fuerza más específico que existe: Un sprint implica aplicar una fuerza mucho mayor y más rápida que la carrera de fondo. Por tanto estamos trabajando la fuerza a alta intensidad con los mismos músculos y con el mismo gesto que utilizamos para competir.
- Mejora la economía de carrera: Aparte de que el aprendizaje de un gesto a alta velocidad facilita su ejecución a velocidades más bajas, tener una

velocidad y fuerza mayores repercute en que la energía utilizada a una velocidad submáxima será menor que con unos parámetros más bajos de fuerza y velocidad.

- Mejora la velocidad terminal: Aunque esto no sea importante ni necesario en corredores aficionados, en atletas competitivos entrenar la técnica y velocidad le aporta un mayor margen de incrementar su ritmo en el tramo final de una carrera, donde en muchas ocasiones se determinan los puestos finales de la competición.

Debemos tener siempre en cuenta que en esta fase buscamos la velocidad del gesto, está siempre tiene que estar condicionada y limitada por una correcta ejecución técnica como lo describe. (BLOGSPOT, 1994)

3. Correr más tiempo

El último paso en el entrenamiento se da cuando el dominio de la técnica de carrera está asimilado en las anteriores fases.

Platonov VN (2001) citado por (Carrillo Aguagallo, y otros, 2018) La resistencia aeróbica está considerada como la capacidad física de resistir la fatiga en trabajos de prolongada duración, caracterizándose por la máxima economía de las funciones energéticas. El organismo mantiene un esfuerzo mediante la obtención de energía con presencia de oxígeno, donde hay equilibrio entre el aporte y consumo de oxígeno, este metabolismo es producido por realizar actividades de media y larga duración.

El deporte de fondismo logra una mayor presencia de participantes, pero el último logra cada año atraer más participantes al realizarse en reservas naturales y lugares ecológicos normalmente existente en la topografía ecuatoriana, apareciendo cada vez nuevas competencias, por ello el entrenamiento de este deporte implica una mayor potenciación del

rendimiento aeróbico de personal participante, logrando de dicha manera cumplimentar las exigencias del deporte. (Carrillo Aguagallo, y otros, 2018)

Ya se puede centrar todas las energías en el entrenamiento de la resistencia y focalizar toda nuestra atención en el desarrollo metabólico con un gesto bien adquirido, con las garantías de poseer la técnica eficiente y sobre todo, que se va a evitar muchas lesiones cuando el volumen de entrenamiento sea muy alto. Normalmente correr bien es algo que no se olvida (como montar en bicicleta), por lo tanto, el trabajo será de este tipo:

- Entrenamientos específicos de técnica simplemente para mantener o recordar.
- Entrenamiento de técnica en fatiga
- Lo más importante, corregir los defectos que aparezcan durante el entrenamiento o la competición cuando sobreviene la fatiga

Consideraciones

Este proceso debe individualizarse y adaptarse a las necesidades de cada atleta y a sus objetivos.

Cuando definimos las fases del aprendizaje no significa que el entrenamiento excluya al resto, ya que durante todo el proceso es conveniente realizar el trabajo de todas las fases, pero cada momento tendrá prioridad una de ellas y el resto simplemente se trabajarán de manera menos exhaustiva.

El ritmo de aprendizaje también dependerá tanto de la capacidad del atleta como de la habilidad del entrenador para diseñar sesiones y aplicar ejercicios adecuados. (BLOGSPOT, 1994)

2.4.3 Hipótesis

La formación deportiva incidirá en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua del cantón Ambato provincia de Tungurahua parroquia Huachi Loreto.

2.4.4 Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Formación Deportiva

Variable Dependiente: Aprendizaje de los Atletas Fondistas.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

Luego de haber analizado el problema y la necesidad de incluir sobre el aprendizaje del atleta fondista mediante los ejercicios físicos, para el desarrollo de la formación deportiva de los atletas de la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua Parroquia Huachi Loreto.

La modalidad de la presente investigación se la aplicó desde el enfoque cualitativo, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; cuantitativo, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizó el método Histórico – Lógico, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

La investigación básica se realiza en la siguiente modalidad:

Investigación de Campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos lo cual se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a los objetivos planteados en la Federación Deportiva de Tungurahua.

Investigación Documental Bibliográfica

Podemos definir a la investigación documental como parte esencial de un proceso de investigación científica, constituyéndose en una estrategia sistemáticamente sobre las realidades (teóricas o no) usando para ello diferentes tipos de documentos. Indaga, interpreta, presenta datos e informaciones sobre un tema determinado de cualquier ciencia, utilizando para ello, una metódica de análisis: teniendo como finalidad obtener resultados que pudiesen ser base para el desarrollo de la creación científica.

Investigación Experimental

Es el estudio en el que se manipula ciertas variables independientes para observar los efectos en las respectivas variables dependientes, con el propósito de precisar la relación causa-efecto.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratoria.- Es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis y reconoce variables de interés educativo social.

Descriptiva.- La investigación descriptiva comprende:

La descripción, el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de aplicar algún tipo de comparación y que puede intentar descubrir las relaciones causa-efecto entre variables que es nuestro objeto de estudio.

3.4 Población y Muestra

Por ser el universo pequeño las encuestas se aplicó a toda la población, en el número que se encuentra detallado en el siguiente cuadro:

POBLACION	MUESTRA	TOTAL
Entrenadores	8	8
Deportistas	95	95
TOTAL		103

Cuadro N*1: Población y Muestra

Elaborado por: Francisco Roldán López

SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

- Entrenadores
- Deportistas

3.5. Operacionalización de las variables independiente

VARIABLE INDEPENDIENTE: FORMACIÓN DEPORTIVA

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
La Formación deportiva en el atleta de fondo ofrece la posibilidad de perfeccionarse independientemente a través de la preparación física, técnica, táctica, psicológica de un proceso a largo plazo y así mejorara el aprendizaje el deportista	Formación deportiva Preparación física Técnica Táctica	Desarrollo de capacidades Actividad física Destrezas, movimiento adecuado Estrategias	¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva? SI() NO () ¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta? SI() NO () ¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva? SI() NO () ¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta? SI() NO ()	Encuestas Cuestionario Se aplica a los deportistas y entrenadores

Cuadro N*2: Operacionalización VI

Elaborado por: Francisco Roldán López

3.5.1 Operacionalización de las variables dependiente

VARIABLE DEPENDIENTE: Aprendizaje de los Atletas Fondistas

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/ INSTRUMENTOS
<p>El aprendizaje es el proceso a través de cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación...</p> <p>El aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales.</p>	<p>Proceso</p> <p>Habilidades Destrezas</p> <p>Conductas o Valores</p> <p>Razonamiento</p> <p>Observación</p>	<p>Proceso Lúdico Coordinación Movimientos</p> <p>Desarrollo de cualidades motrices</p> <p>Entusiasmo Confianza Respeto</p> <p>Pensamiento Conocimiento Ejercicios de Observación</p>	<p>¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista? SI() NO ()</p> <p>¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo? SI()NO ()</p> <p>¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo? SI() NO ()</p> <p>¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios son esenciales para el aprendizaje del atleta de fondo? SI() NO ()</p>	<p>Encuestas Cuestionario</p>

Cuadro N*3: Operacionalización VD

Elaborado por: Francisco Roldán López

3.6 Recolección de Información

Técnicas e instrumentos

La técnica que se utilizará para la presente investigación es la encuesta que se aplicará a los entrenadores y deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua de la Categoría menores, de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato, en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el desarrollo de la formación deportiva en los atletas fondistas.

Instrumento

Se utilizará cuestionarios estructurados enfocados hacia los entrenadores y deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

3.7. Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
¿De qué personas u objetos?	Hacia los deportistas fondistas de la FDT de la provincia de Tungurahua del Cantón Ambato
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores matriz, Operacionalización de variable.
¿Quién? ¿Quiénes?	Investigador Francisco Roldán
¿Cuándo?	Inicio Noviembre 2015 a Febrero 2016
¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
¿Cuántas veces?	Aplicaciones 1
¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
¿Con que?	Cuestionarios estructurados
¿En qué situación?	Entrenamiento deportivo de atletismo.

Cuadro N°4: Plan de recolección de información

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán López

3.8. Plan de procesamiento de la información

- Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
- Luego lo aplicaremos a los deportistas involucrados.
- Una vez recabada la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
- Estableceremos la información y la Tabularemos
- Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los deportistas.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de datos e interpretación de resultados

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

1.- ¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva de los deportistas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	7	87%
NO	1	13%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°5: Aspecto Físico

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

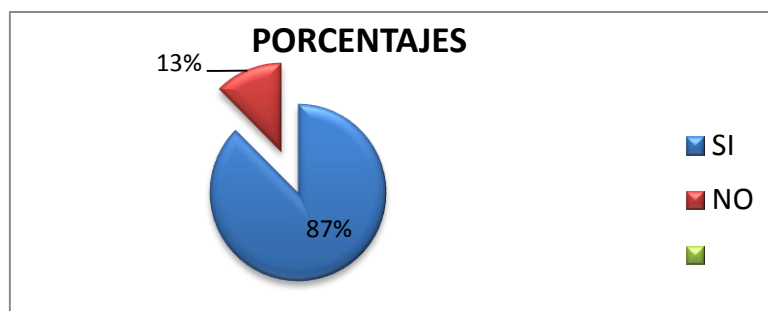


Gráfico N° 7: Aspecto Físico

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

En el total de los encuestados ellos respondieron indistintamente un 87% está de acuerdo, sobre el aspecto físico que ayuda a mejorar la formación deportiva, un 13% no lo está por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De la pregunta 1, se observa que el 87% de los encuestados que constituye la mayoría, está de acuerdo, sobre el aspecto físico que ayuda a mejorar la formación deportiva del atleta, el resto de encuestados no lo está.

2.- ¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°6: Actividad Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

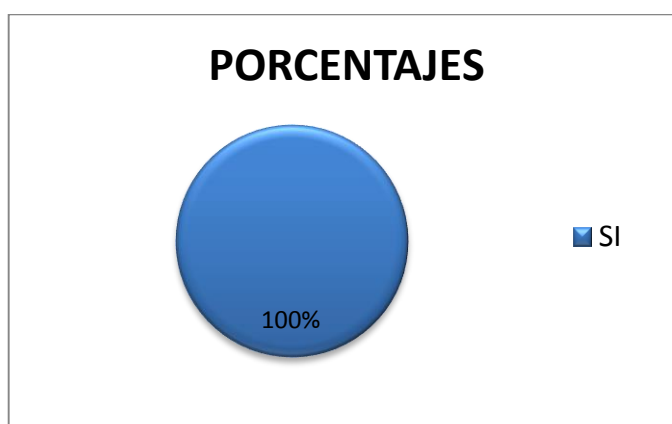


Gráfico N° 8: Actividad Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 2 aplicada en la encuesta, como se observa en la gráfica un 100% afirma, que es importante la actividad física para mejorar la forma deportiva de un atleta.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada los encuestados contestaron positivamente por lo que consideran que la actividad física ayuda a mejorar la forma deportiva de un atleta que recién empieza a vincularse en el ambiente de ejercicios físicos para su condición física.

3.- ¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°7: Preparación Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

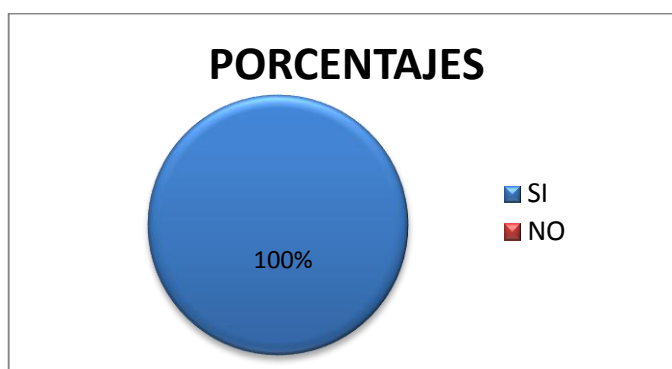


Gráfico N° 9: Preparación Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

De los 8 entrenadores encuestados ellos respondieron que si en su totalidad dando como equivalente el 100% afirmando la pregunta en la que ellos consideran que la preparación física es fundamental en la formación deportiva.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada todos los encuestados manifiestan que la preparación física juega un papel importante dentro de la formación deportiva de un deportista, lo cual ayudara a su desarrollo motriz del atleta.

4.- ¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°8: Preparación Técnica

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

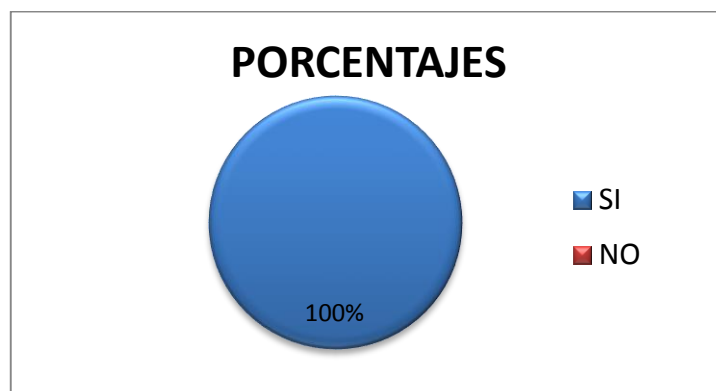


Gráfico N° 10: Preparación Técnica

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 4 aplicada a los 8 entrenadores, el 100% contestaron que si creen que la preparación técnica forma parte integral de una correcta formación deportiva ya que dentro de la forma deportiva debe encontrarse toda su metodología de enseñanza y aprendizaje en el atleta.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 4 aplicada los 8 entrenadores, ellos contestaron en su totalidad que si creen que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta, ya que ayuda a corregir errores dentro de la formación del atleta desarrollando así una técnica adecuada a la hora de ejecutar la actividad.

5.- ¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°9: Procesos de enseñanza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

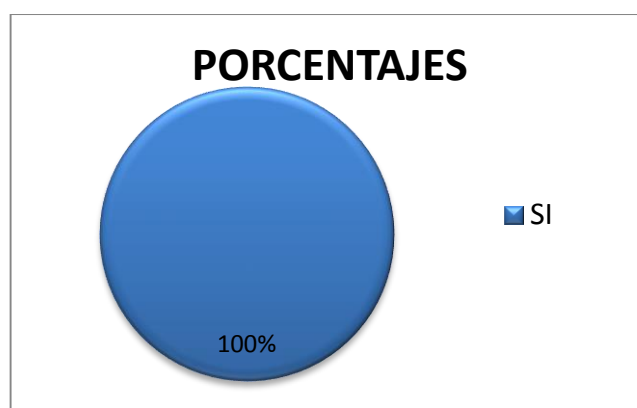


Gráfico N° 11: Procesos de enseñanza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

El 100% de los encuestados contestaron si tal y como se observa en la gráfica, considerando que los procesos de enseñanza forman parte del aprendizaje del atleta.

Interpretación

De acuerdo a esta pregunta, los entrenadores encuestados contestaron en su totalidad que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista de tal manera que el atleta vaya formándose con todas las especificaciones posibles sobre su correcta coordinación en ejercicios determinados.

6.- ¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°10: La parte conductual y valores

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

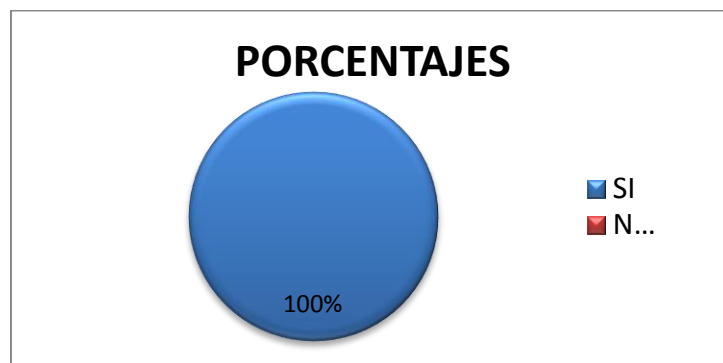


Gráfico N° 12: La parte conductual y Valores

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

El 100% de los encuestados contestaron que sí, ya que los valores y la forma de conducta del atleta sobresale en el aspecto disciplinario deportivo.

Interpretación

Los entrenadores contestaron en su totalidad que es importante la parte conductual y valores siendo esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo como una parte disciplinaria en el deporte, ya que todo deporte conlleva su disciplina basado en obligaciones y responsabilidades por parte del atleta.

7.- ¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	6	75%
NO	2	25%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°11: Conocer las actividades

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

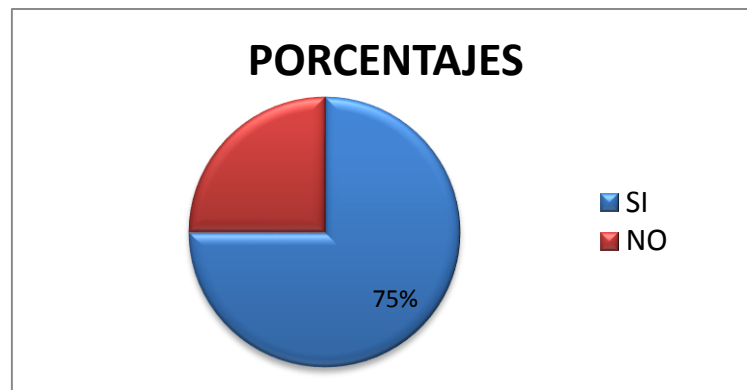


Gráfico N° 13: Conocer las actividades

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 7 los encuestados contestaron un 75% que sí y el 25% que no, por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 7 planteada a los 8 entrenadores, contestaron indistintamente pero si la gran mayoría contesto que si es necesario conocer y razonar cada una de las actividades ayudando al aprendizaje de los atletas de fondo.

8.- ¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios son esenciales para el aprendizaje del atleta de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	8	100%
NO	0	0%
TOTAL	8	100%

Cuadro N°12: Corrección de los ejercicios

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

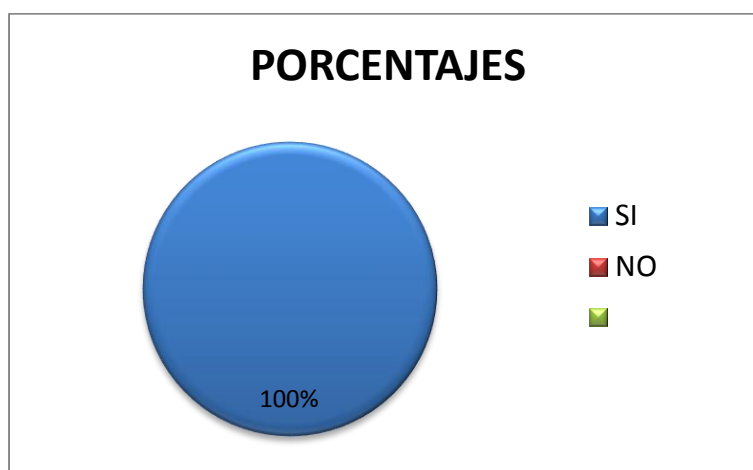


Gráfico N° 14: Corrección de ejercicios

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

De los encuestados el 100% contestó que sí ya que las correcciones de los ejercicios mal ejecutados ayudaran a mejorar el aprendizaje de los deportistas.

Interpretación

Como se puede observar en la gráfica todos contestaron positivamente ya que la corrección de los ejercicios ayuda a mejorar las partes técnicas de la actividad como en este caso son hacia los atletas de fondo.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS

1.- ¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	90	95%
NO	5	5%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°13: Aspecto Físico
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

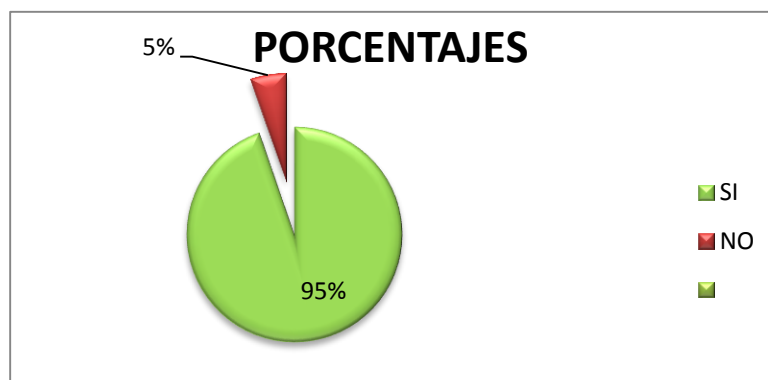


Gráfico N° 15: Aspecto Físico
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

En el total de los encuestados ellos respondieron indistintamente un 95% está de acuerdo, sobre el aspecto físico que ayuda a mejorar la formación deportiva, un 5% no lo está por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De la pregunta 1, se observa que el 95% de los encuestados que constituye la mayoría, está de acuerdo, sobre el aspecto físico que ayuda a mejorar la formación deportiva del atleta, el resto de encuestados no lo está.

2.- ¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	85	89%
NO	10	11%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°14: Actividad Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

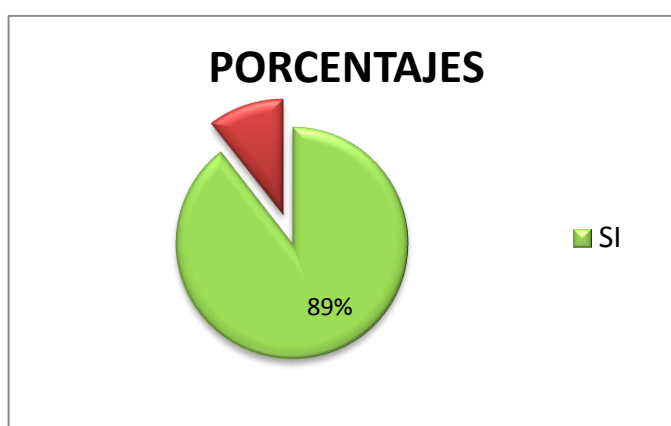


Gráfico N° 16: Actividad Física
Fuente: Investigación de campo
Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 2 aplicada en la encuesta, como se observa en la gráfica un 89% afirma, que es importante la actividad física para mejorar la forma deportiva de un atleta mientras que el 11% no lo está por lo que se debe unificar los criterios.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada los encuestados contestaron positivamente por lo que consideran que la actividad física ayuda a mejorar la forma deportiva de un atleta que recién empieza a vincularse en el ambiente de ejercicios físicos para su condición física.

3.- ¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	95	100%
NO	0	0%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°15: Preparación Física

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

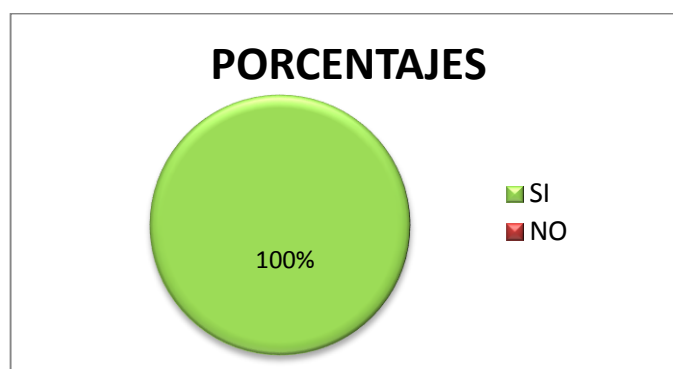


Gráfico N° 17: Preparación Física

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

De los 95 deportistas encuestados ellos respondieron que si en su totalidad dando como equivalente el 100% afirmando la pregunta en la que ellos consideran que la preparación física es fundamental en la formación deportiva.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada todos los deportistas manifiestan que la preparación física juega un papel importante dentro de la formación deportiva de un deportista, lo cual ayudara a su desarrollo motriz del atleta.

4.- ¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	95	100%
NO	0	0%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°16: Preparación Técnica

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

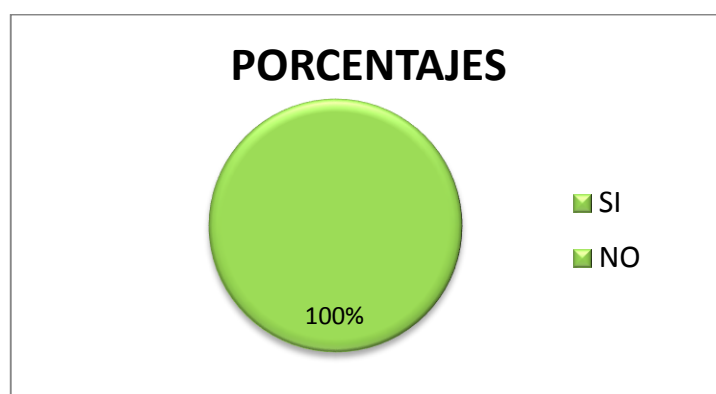


Gráfico N° 18: Preparación Técnica

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 4 aplicada a los 95 deportistas, el 100% contestaron que si creen que la preparación técnica forma parte integral de una correcta formación deportiva ya que dentro de la forma deportiva debe encontrarse toda su metodología de enseñanza y aprendizaje en el atleta.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 4 aplicada a los 95 deportistas, ellos contestaron en su totalidad que si creen que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta, ya que ayuda a corregir errores dentro de la formación del atleta desarrollando así una técnica adecuada a la hora de ejecutar la actividad.

5.- ¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	87	92%
NO	8	8%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°17: Procesos de enseñanza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

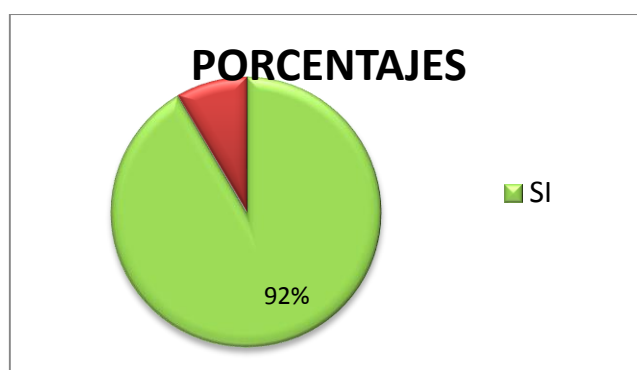


Gráfico N° 19: Procesos de enseñanza

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

En esta pregunta el 92% de los encuestados contestaron si tal y como se observa en la gráfica, considerando que los procesos de enseñanza forman parte del aprendizaje del atleta, mientras que el 8% aduce no conocer o no estar de acuerdo, lo que es necesario unificar los criterios.

Interpretación

De acuerdo a esta pregunta, los deportistas contestaron en su totalidad que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del atleta de tal manera que vaya formándose con todas las especificaciones posibles sobre su correcta coordinación en ejercicios determinados.

6.- ¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	80	84%
NO	15	16%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°18: La parte conductual y valores

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

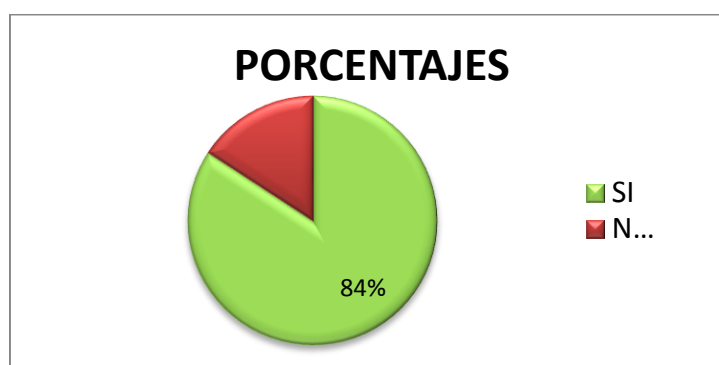


Gráfico N° 20: La parte conductual y Valores

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

En esta pregunta planteada el 84% contestaron que sí, ya que los valores y la forma de conducta del atleta sobresale en el aspecto disciplinario deportivo, mientras que el 16% aduce no estar de acuerdo.

Interpretación

Los deportistas contestaron en su totalidad que es importante la parte conductual y valores siendo esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo como una parte disciplinaria en el deporte, ya que todo deporte conlleva su disciplina basado en obligaciones y responsabilidades por parte del atleta.

7.- ¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	80	84%
NO	15	16%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°19: Conocer las actividades

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

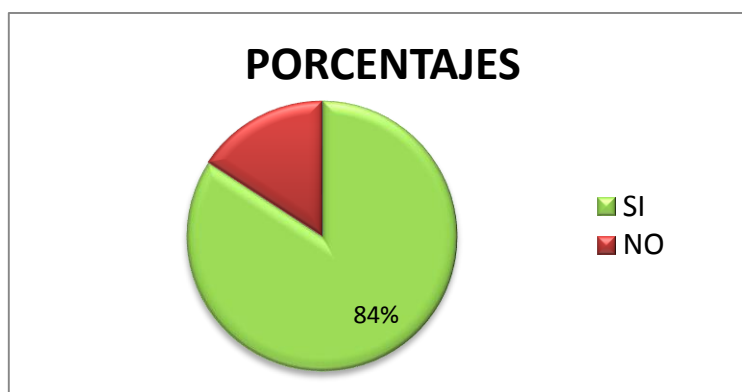


Gráfico N° 21: Conocer las actividades

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

La pregunta 7 los deportistas contestaron un 84% que sí y el 16% que no, por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 7 planteada a los 95 deportistas, contestaron indistintamente pero si la gran mayoría contesto que si es necesario conocer y razonar cada una de las actividades ayudando al aprendizaje de los atletas de fondo.

8.- ¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios son esenciales para el aprendizaje del atleta de fondo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	90	95%
NO	5	5%
TOTAL	95	100%

Cuadro N°20: Corrección de los ejercicios

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

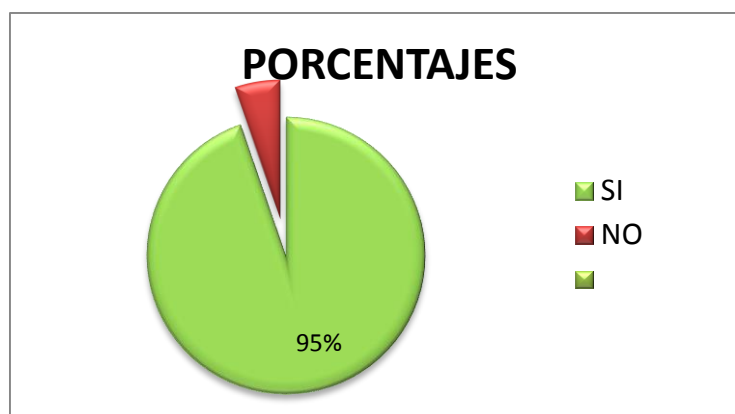


Gráfico N° 22: Corrección de ejercicios

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Análisis

De los encuestados el 95% contestó que sí ya que las correcciones de los ejercicios mal ejecutados ayudaran a mejorar el aprendizaje de los deportistas, mientras que el 5% que es una minoría contesto negativamente por lo que es necesario unificar los criterios.

Interpretación

Como se puede observar en la gráfica la mayoría de deportistas contestaron positivamente ya que la corrección de los ejercicios ayuda a mejorar las partes técnicas de la actividad como en este caso son hacia los atletas de fondo.

4.2 Verificación de hipótesis

Verificación de hipótesis: Hipótesis, Argumento y Verificación

Argumento.

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió 8 preguntas de la encuesta, cuatro preguntas por la variable independiente y cuatro preguntas de la variable dependiente en estudio.

Análisis de Chi Cuadrado

Para la comprobación de la hipótesis se siguieron los siguientes pasos:

4.2.2 Planteo de hipótesis

a) Modelo Lógico

Hipótesis alternativa

Hi: La formación deportiva incidirá en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Hipótesis nula

Ho: La formación deportiva NO incidirá en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

b) Modelo Matemático

Ho; $O = E$

Hi; $O \neq E$

c) Modelo estadístico

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

X^2 = Chi cuadrado

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

4.2.3 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 8 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum (O - E)^2 / E$$

4.2.4 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 8 filas y 2 columnas.

4.2.5 Calculo de grados de libertad

$$gl = (f-1)(c-1)$$

$$gl = (8- 1)(2 - 1)$$

$$gl = (7)(1)$$

$$gl = 7$$

Por lo tanto con 7 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de chi cuadrado, el valor es de 14.07 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de chi cuadrado que se encuentre hasta el valor 14.07 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 14.07.

La representación gráfica sería:

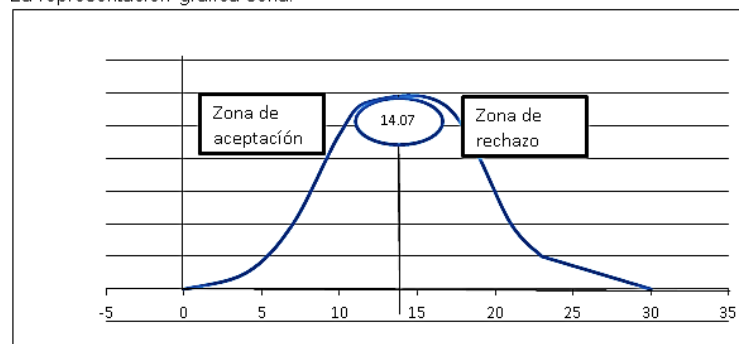


Gráfico N°23: Representación del chi cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

4.2.6 Distribución Chi Cuadrado

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19

Cuadro N°21: Distribución Chi Cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado, α = Grados de Libertad.

4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

Frecuencias observadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTA L
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva?	97	6	103
2. ¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?	93	10	103
3. ¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?	103	0	103
4. ¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?	103	0	103
5. ¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?	95	8	103
6. ¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?	88	15	103
7. ¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?	86	17	103
8. ¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios son esenciales para el aprendizaje del atleta de fondo?	98	5	103
SUBTOTAL	763	61	824

Cuadro N°22: Frecuencias Observadas

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Frecuencias Esperadas.

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTA L
	SI	NO	
1. ¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva?	95,3	7,6	103
2. ¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?	95,3	7,6	103
3. ¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?	95,3	7,6	103
4. ¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?	95,3	7,6	103
5. ¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?	95,3	7,6	103
6. ¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?	95,3	7,6	103
7. ¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?	95,3	7,6	103
8. ¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios son esenciales para el aprendizaje del atleta de fondo?	95,3	7,6	103

SUBTOTAL	763	61	824
----------	-----	----	-----

Cuadro N°23: Frecuencias esperadas

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

Tabla N°1: Cálculo Matemático Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
97	95,37	1,63	2,657	0,028
6	7,62	-1,62	2,624	0,344
93	95,37	-2,37	5,617	0,059
10	7,62	2,38	5,664	0,743
103	95,37	7,63	58,217	0,610
0	7,62	-7,62	58,064	7,620
103	95,37	7,63	58,217	0,610
0	7,62	-7,62	58,064	7,620
95	95,37	-0,37	0,137	0,001
8	7,62	0,38	0,144	0,019
88	95,37	-7,37	54,317	0,570
15	7,62	7,38	54,464	7,148
86	95,37	-9,37	87,797	0,921
17	7,62	9,38	87,984	11,547
98	95,37	2,63	6,917	0,073
5	7,62	-2,62	6,864	0,901
824	824			38,813

Cuadro N°24: Cálculo Matemático Chi Cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Francisco Roldán

4.2.8 Decisión final

El valor de $X^2_t = 14,07 < X^2_c = 38.813$

Por lo tanto se acepta la hipótesis alterna

Con 7 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 14.07, y como el valor de chi cuadrado es de **38.813** la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

Se valora que la formación deportiva SI incidirá en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de Federación Deportiva de Tungurahua del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

Por tanto se acepta la Hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Según los resultados obtenidos en la presente investigación se llega a las siguientes conclusiones:

- La formación deportiva está basada en la enseñanza de los fundamentos técnicos sobre una secuencia de carrera para los fondistas que inician su entrenamiento formándolos en diferentes etapas para alcanzar su nivel óptimo tanto para el entrenador como para el atleta.
- Se concluye que en toda práctica deportiva es necesario la correcta enseñanza - aprendizaje de los fundamentos básicos dentro del aspecto técnico de la carrera de fondo, siendo el adecuado para el niño o adolescente que este inmerso en aprender sobre la carrera de fondo
- Se debe valorar el aprendizaje del niño de tal manera que supere las diversas metas dentro del atletismo, basado en juegos precompetitivos, de tal modo que despierte el interés hacia el atletismo.
- El aprendizaje del atleta también se basa en diferentes alternativas que ayuden a fortalecer su vínculo con el atletismo sin hacer una clase monótona, y poniendo énfasis sobre lo que se quiere lograr luego de diferentes periodos de entrenamiento.

5.2 Recomendaciones

- El entrenador debe tener un plan de trabajo con la finalidad de seguir progresando etapa por etapa de enseñanza, lo cual ayudará a mejorar el nivel de resistencia física del deportista de fondo.
- Es necesario establecer parámetros de valoración, lo cual ayudará a conocer en qué nivel está el deportista de fondo y así poder corregir errores para mejorar el rendimiento del atleta.

BIBLIOGRAFÍA

- ASAMBLEA. (29 julio 2010). Ley de cultura física deporte y recreación. Quito.
- Autores, C. d. (1981). Pedagogía. Habana: Libros para la educación.
- Becerro, M. (s.f.). El niño y el Deporte. España.
- Betancourt, L. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- BLANCO Wendy; MCS Doris; COLMENARES. (Noviembre 2010). Las actividades lúdicas y su importancia en los niños y niñas de educación inicial. Maracaibo.
- Buñuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico - deportivas: un enfoque pedagógico. Revista Apuntes. España, 38-42
- CHEVALIER, C. (s.f.). El ocio. El tiempo libre.
- DALINOV, M., & SKATKIN, M. (1981). La clase, forma fundamental del proceso docente educativo. Habana: Libros para Educación.
- Dr. COOPER, K. H. (1968). Beneficios de la actividad física. EEUU.
- FONSECA, V. D. (2006). La motricidad. INDE.
- GOMES; ELIZALDE. (2011). OCIO. Brasil: Horizontes.
- Han, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona España: Martinez.
- HERNÁNDEZ, J. (1994). Fundamentos del Deporte. Barcelona: INDE.
- Hernández, R. (1992). Morfología funcional deportiva. Habana Cuba: Científico Técnica.
- HURLOCK, E. (2000). Desarrollo del niño. Caracas, Venezuela.
- JIMENEZ. (2002). Actividad lúdica. España.
- JUVENAL, D. J. (siglo I y II). Poeta Romano. Roma: Sátiras.
- Labarrere Reyes, Gullermina. (1991). Pedagogía. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

- MATOS, R. (2002). Juegos musicales como recursos pedagógicos en el preescolar. Yudupel.
- MOCKUS, A. (1984). Filosofía. Bogotá.
- MONTAIGNE, M. E. (2000). Filosofía. Francés.
- OMEÑACA, R., & RUIZ, J. (2005). Juegos cooperativos y educación física. Barcelona: M. Gráfico.
- Petrovsky, A. V. (1988). Psicología pedagógica y de las edades. La Habana, Cuba. : Pueblo y Educación.
- PIAGET J; FREUD S, HUIZINGA J. (s.f.). El juego en educación infantil. Saray 211081.
- PILA, A. (1985). Educación Física. Madrid: Toleda.
- Buñuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico - deportivas: un enfoque pedagógico. Revista Apuntes. España, 38-42.
- Romeo frometas, Edgardo. (s.f.). La iniciación deportiva en el Atletismo edades 10 a 11 años.
- RUIZ, A., & A, L. (1989). Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Habana: Pueblo y Educación.
- RUIZ, J. F. (2003). Los juegos en la motricidad infantil. Málaga: INDE.
- RUIZ; A 1989. (s.f.). Historia el Deporte.
- Sigmund, F. (1995). Psicoanálisis . Checoslovaquia.
- STADIUN, R. (1995). Atletismo en la escuela primaria. Revistas Stadium , 16.
- TRIBO, P. (s.f.). Diccionario .
- Tripps, D. G. (1997). Enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación. Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física. Quito Ecuador.
- Zanatta, P. A. (s.f.). Desarrollo de la resistencia en la escuela primaria.
- ZINTL, F. (1991). Entrenamiento de la Resistencia.

LINKOGRAFÍA

- BLOGSPOT. (s.f.). *atletismoescsolocorrerblogspot.com*. Obtenido de atletismoescsolocorrerblogspot.com:
www.atletismoescsolocorrerblogspot.com
- Calvo, D. A. (Julio de 2001). *www.efdeportes.com*. Obtenido de www.efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd38/talent.htm>
- Dragonfly. (14 de Marzo de 2006). *Blogspot*. Obtenido de Blogspot: <http://actividadesritmicas.blogspot.com/>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Misael Salvador González Rodríguez; Lic. Helda Rangel Sánchez .
(Octubre de 2002). *www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm*. Obtenido de *www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm*:
<http://www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm>
- ASAMBLEA. (29 julio 2010). *Ley de cultura física deporte y recreación*. Quito.
- Autores, C. d. (1981). *Pedagogía*. Habana: Libros para la educación.
- Becerro, M. (s.f.). *El niño y el Deporte*. España.
- Betancourt, L. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- BLANCO Wendy; MCS Doris; COLMENARES. (Noviembre 2010). *Las actividades lúdicas y su importancia en los niños y niñas de educación inicial*. Maracaibo.
- BLOGSPOT. (julio de 1994). *atletismoescsolocorrerblogspot.com*. Obtenido de *atletismoescsolocorrerblogspot.com*:
www.atletismoescsolocorrerblogspot.com
- Buñuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico - deportivas: un enfoque pedagógico. *Revista Apunts. España*, 38-42.
- Calvo, D. A. (Julio de 2001). *www.efdeportes.com*. Obtenido de *www.efdeportes.com*: <http://www.efdeportes.com/efd38/talent.htm>
- Carrillo Aguagallo, A. M., Montoro Bombú, R., Lincango Iza, P. D., Mon López, D., Romero Frómeta, E., & Pérez Ruiz, M. E. (2018). Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/133>
- Castro Humberto, G. (2010). Los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo en las competencias escolares del centro de educación básica El Oro. Ambato.
- CHEVALIER, C. (s.f.). El ocio. *El tiempo libre*.

- DALINOV, M., & SKATKIN, M. (1981). *La clase, forma fundamental del proceso docente educativo*. Habana: Libros para Educacion.
- Dr. COOPER, K. H. (1968). *Beneficios de la actividad física*. EEUU.
- Dragonfly. (14 de Marzo de 2006). *Blogspot*. Obtenido de Blogspot: <http://actividadesritmicas.blogspot.com/>
- FONSECA, V. D. (2006). *La motricidad*. INDE.
- GOMES; ELIZALDE. (2011). *OCIO*. Brasil: Horizontes.
- González López, L., Lara Caveda, D., Cabrera Méndez, D., Orozco Cárdenas, N., & Montoro Bombú, R. (2019). Caracterización de la actividad competitiva en el tiro con arco. . *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 107-121.
- Han, E. (1988). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona España: Martinez.
- HERNÁNDEZ, J. (1994). *Fundamentos del Deporte*. Barcelon: INDE.
- Hernández, R. (1992). *Morfología funcional deportiva*. Habana Cuba: Científico Técnica.
- HURLOCK, E. (2000). *Desarrollo del niño*. Caracas, Venezuela.
- JIMENEZ. (2002). *Actividad lúdica*. España.
- JUVENAL, D. J. (siglo I y II). *Poeta Romano*. Roma: Sátiras.
- Labarrere Reyes, Gullermina. (1991). *Pedagogía*. la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Lopez, J. (1995). *Fisiología del Ejercicio*. Medica Panamericana.
- MATOS, R. (2002). *Juegos musicales como recursos pedagógicos en el preescolar*. Yudupel.
- Mesías Maria, S. A. (2009). *La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento de los niños*. Ambato.
- MOCKUS, A. (1984). *Filosofía*. Bogotá.
- MONTAIGNE, M. E. (2000). *Folosofía*. Francés.
- Montoro Bombú, R., Hernández Toro, V., Ortiz Ortiz, P., & Castro Acosta, W. (2019). *Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos*:

Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital* , 32-45.

Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Ochoa Granda, E., & Medina Ramírez, E. (2018). Invariantes del contenido a tener en cuenta durante la enseñanza de los fundamentos técnicos de las carreras. *Ciencia digital* , 125-140.

Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Zapata Mocha, E. G., & Espinoza Álvarez, E. I. (2018). Adecuaciones específicas para la fase de esfuerzo final en la impulsión de la bala, de los atletas de la categoría sub 16 sexo masculino de la Federación Deportiva de Tungurahua. *Ciencia Digital*, 672-684.

OMEÑACA, R., & RUIZ, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: M. Gráfico.

Petrovsky, A. V. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. La Habana, Cuba. : Pueblo y Educación.

PIAGET J; FREUD S, HUIZINGA J. (s.f.). *El juego en educación infantil*. Saray 211081.

PILA, A. (1985). *Educación Física*. Madrid: Toleda.

Pino, M. P. (11 de marzo de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de <http://fisiologiadelejerciciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>:
<http://fisiologiadelejerciciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>

Romeo Frometas, Edgardo. (1999). *La iniciación deportiva en el Atletismo edades 10 a 11 años*.

Romero Pileta, I., Dopico Pérez, H. M., Fernández Téllez, I., Montoro Bombú, R., Chávez Cevallos, E., & Contreras Calle, W. T. (2019). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 56-72.

RUIZ, A., & A, L. (1989). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*. Habana: Pueblo y Educación.

RUIZ, J. F. (2003). *Los juegos en la motricidad infantil*. Malaga: INDE.

RUIZ; A 1989. (s.f.). *Historia el Deporte*.

- Sigmund, F. (1995). *Psiconalasis* . Checolosvaquia.
- Stadium, R. (1995). Atletismo en la escuela primaria. *Revistas Stadiun*, 16.
- TRIBO, P. (s.f.). *Diccionario* .
- Tripps, D. G. (1997). Enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación. *Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física*. Quito Ecuador.
- WIPIDEDIA. (2010). *Eduacion cuantitativa*. España:
http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cuantitativa.
- Zanatta, P. A. (2000). *Desarrollo d la resistencia en la escuela primaria*.
- ZINTL, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*.

ANEXOS

Anexo N°1- Encuesta dirigida a los Entrenadores

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA A ENTRENADORES DE F.D.T.

Encuesta dirigida a los entrenadores que pertenecen a la Federación Deportiva de Tungurahua.

Objetivo.- conocer la opinión de los entrenadores de la Federación Deportiva de Tungurahua la formación deportiva y su incidencia en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de FDT del cantón Ambato provincia del Tungurahua parroquia Huachi Loreto.

PONGA UNA X A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Pregunta N°1

¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva?

SI.....

NO.....

Pregunta N°2

¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?

SI.....

NO.....

Pregunta N°3

¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?

SI.....

NO.....

Pregunta N°4

¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?

SI.....

NO.....

Pregunta N°5

¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?

SI.....

NO.....

Pregunta N°6

¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°7

¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°8

¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios es esencial para el aprendizaje del atleta de fondo?

SI.....

NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N°2- Encuesta dirigida a los Deportistas

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

ENCUESTA A DEPORTISTAS DE F.D.T.

Encuesta dirigida a los deportistas fondistas que pertenecen a la Federación Deportiva de Tungurahua categoría menores.

Objetivo.- conocer la opinión de los deportistas fondistas de la Federación Deportiva de Tungurahua sobre la formación deportiva y su incidencia en el aprendizaje de los atletas fondistas de la categoría menores de FDT del cantón Ambato provincia del Tungurahua parroquia Huachi Loreto.

PONGA UNA **X** A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Pregunta N°1

¿Cree usted que el aspecto físico ayuda a mejorar la formación deportiva?

SI.....

NO.....

Pregunta N°2

¿Está de acuerdo que la actividad física puede mejorar la forma deportiva de un atleta?

SI.....

NO.....

Pregunta N°3

¿Sabía que la preparación física es parte fundamental de la formación deportiva?

SI.....

NO.....

Pregunta N°4

¿Cree usted que la preparación técnica forma parte de la formación deportiva del atleta?

SI.....

NO.....

Pregunta N°5

¿Sabía usted que los distintos procesos de enseñanza, coordinación y movimientos, forma parte esencial para el aprendizaje del deportista?

SI.....

NO.....

Pregunta N°6

¿La parte conductual y valores son esenciales en el aprendizaje de los atletas de fondo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°7

¿Cree usted que el razonar cada una de las actividades ayuda al aprendizaje de los atletas de fondo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°8

¿Sabía usted que observar y corregir los errores de los ejercicios es esencial para el aprendizaje del atleta de fondo?

SI.....

NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Referencias

- Misael Salvador González Rodríguez; Lic. Helda Rangel Sánchez . (Octubre de 2002). www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm. Obtenido de www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm: <http://www.efdeportes.com/efd53/inic1.htm>
- ASAMBLEA. (29 julio 2010). *Ley de cultura física deporte y recreación*. Quito.
- Autores, C. d. (1981). *Pedagogía*. Habana: Libros para la educación.
- Becerro, M. (s.f.). *El niño y el Deporte*. España.
- Betancourt, L. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- BLANCO Wendy; MCS Doris; COLMENARES. (Noviembre 2010). *Las actividades lúdicas y su importancia en los niños y niñas de educación inicial*. Maracaibo.
- BLOGSPOT. (julio de 1994). *atletismoescsolocorrerblogspot.com*. Obtenido de atletismoescsolocorrerblogspot.com: www.atletismoescsolocorrerblogspot.com
- Buñuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico - deportivas: un enfoque pedagógico. *Revista Apunts. España*, 38-42.
- Calvo, D. A. (Julio de 2001). www.efdeportes.com. Obtenido de www.efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd38/talent.htm>
- Carrillo Aguagallo, A. M., Montoro Bombú, R., Lincango Iza, P. D., Mon López, D., Romero Frómata, E., & Pérez Ruiz, M. E. (2018). Efectos del método continuo-extensivo para potenciar la resistencia aeróbica en trail running y fondo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Obtenido de <http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/133>
- Castro Humberto, G. (2010). Los procesos de entrenamiento en la disciplina de atletismo y su incidencia en el rendimiento deportivo en las competencias escolares del centro de educación básica El Oro. Ambato.
- CHEVALIER, C. (s.f.). El ocio. *El tiempo libre*.
- DALINOV, M., & SKATKIN, M. (1981). *La clase, forma fundamental del proceso docente educativo*. Habana: Libros para Educación.
- Dr. COOPER, K. H. (1968). *Beneficios de la actividad física*. EEUU.
- Dragonfly. (14 de Marzo de 2006). *Blogspot*. Obtenido de Blogspot: <http://actividadesritmicas.blogspot.com/>

- FONSECA, V. D. (2006). *La motricidad*. INDE.
- GOMES; ELIZALDE. (2011). *OCIO*. Brasil: Horizontes.
- González López, L., Lara Caveda, D., Cabrera Méndez, D., Orozco Cárdenas, N., & Montoro Bombú, R. (2019). Caracterización de la actividad competitiva en el tiro con arco. . *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 107-121.
- Han, E. (1988). Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona España: Martinez.
- HERNÁNDEZ, J. (1994). *Fundamentos del Deporte*. Barcelon: INDE.
- Hernández, R. (1992). Morfología funcional deportiva. Habana Cuba: Científico Técnica.
- HURLOCK, E. (2000). *Desarrollo del niño*. Caracas, Venezuela.
- JIMENEZ. (2002). *Actividad lúdica*. España.
- JUVENAL, D. J. (siglo I y II). *Poeta Romano*. Roma: Sátiras.
- Labarrere Reyes, Gullermina. (1991). Pedagogía. la Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Lopez, J. (1995). Fisiología del Ejercicio. Medica Panamericana.
- MATOS, R. (2002). *Juegos musicales como recursos pedagógicos en el preescolar*. Yudupel.
- Mesías Maria, S. A. (2009). *La preparación deportiva en la disciplina de atletismo influye en el rendimiento de los niños*. Ambato.
- MOCKUS, A. (1984). *Filosofía*. Bogotá.
- MONTAIGNE, M. E. (2000). *Folosofía*. Francés.
- Montoro Bombú, R., Hernández Toro, V., Ortiz Ortiz, P., & Castro Acosta, W. (2019). Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos: Contribuciones al control físico-pedagógico del rendimiento deportivo de los corredores de 400 m planos. *Ciencia Digital* , 32-45.
- Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Ochoa Granda, E., & Medina Ramírez, E. (2018). Invariantes del contenido a tener en cuenta durante la enseñanza de los fundamentos técnicos de las carreras. *Ciencia digital* , 125-140.
- Montoro Bombú, R., Quizhpe Luzuriaga, V., Zapata Mocha, E. G., & Espinoza Álvarez, E. I. (2018). Adecuaciones específicas para la fase de esfuerzo final en la impulsión de la bala, de los atletas de la categoría sub 16 sexo masculino de la Federación Deportiva de Tungurahua. *Ciencia Digital*, 672-684.

- OMEÑACA, R., & RUIZ, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: M. Gráfic.
- Petrovsky, A. V. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. La Habana, Cuba. : Pueblo y Educación.
- PIAGET J; FREUD S, HUIZINGA J. (s.f.). *El juego en educación infantil*. Saray 211081.
- PILA, A. (1985). *Educación Física*. Madrid: Toleña.
- Pino, M. P. (11 de marzo de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de <http://fisiologiadelejerciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>: <http://fisiologiadelejerciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>
- Romeo Frometas, Edgardo. (1999). *La iniciación deportiva en el Atletismo edades 10 a 11 años*.
- Romero Pileta, I., Dopico Pérez, H. M., Fernández Téllez, I., Montoro Bombú, R., Chávez Cevallos, E., & Contreras Calle, W. T. (2019). Análisis integral de la motivación en boxeadores. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 56-72.
- RUIZ, A., & A, L. (1989). *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física*. Habana: Pueblo y Educación.
- RUIZ, J. F. (2003). *Los juegos en la motricidad infantil*. Málaga: INDE.
- RUIZ; A 1989. (s.f.). *Historia el Deporte*.
- Sigmund, F. (1995). *Psiconalisis* . Checoslovaquia.
- Stadium, R. (1995). Atletismo en la escuela primaria. *Revistas Stadium*, 16.
- TRIBO, P. (s.f.). *Diccionario* .
- Tripps, D. G. (1997). enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación. *Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física*. Quito Ecuador.
- WIPIDEDIA. (2010). *Educación cuantitativa*. España: http://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n_cuantitativa.
- Zanatta, P. A. (2000). *Desarrollo d la resistencia en la escuela primaria*.
- ZINTL, F. (1991). *Entrenamiento de la Resistencia*.