



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

**Informe final de Investigación previo a la obtención del Título de  
Licenciado en Ciencias de la Educación Modalidad: Presencial  
Mención: Cultura Física**

**TEMA**

---

**“LOS VALORES DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL  
RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA  
DISCIPLINA DE TENIS DE MESA DE FEDERACION DEPORTIVA DE  
TUNGURAHUA”**

---

**AUTOR:** Obrian Josué Espejo Velasco.

**TUTOR:** Lic. Mg. Walter Aguilar

AMBATO – ECUADOR

2013

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema:

“LOS VALORES DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

Desarrollado por el egresado, Obrian Josué Espejo Velasco, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

En la ciudad de Ambato, 09 de Septiembre de 2013

-----  
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

-----

**Obrian Josué Espejo Velasco**

## **CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo de Grado o Titulación sobre el tema: “los valores deportivos y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Septiembre del 2013

---

Obrian Josué Espejo Velasco

C.I.1803905650

**AUTOR**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**  
**Al Consejo de Directivo de la Universidad Técnica de Ambato**

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“LOS VALORES DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

Presentada por el Sr. Obrian Josué Espejo Velasco, egresado de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, Promoción Febrero 2008 – Febrero 2012, considera que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

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

Ambato, 09 de Septiembre 2013

**LA COMISIÓN**

\_\_\_\_\_  
Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Y.

**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

\_\_\_\_\_  
Lcdo. Julio Mocha  
MIEMBRO

\_\_\_\_\_  
Lcdo. Cristian Barquín  
MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

A MIS PADRES XAVIER ESPEJO Y TANNYA VELASCO AL IGUAL QUE MIS HERMANOS STEVEN ESPEJO Y PAMEA ESPEJO, QUE SUPIERON BRINDARME SUS ENSEÑANZAS, SU AFECTO E INCULCARMEN A SEGUIR SIEMPRE MIS IDEALES. A USTEDES LES DEBO TODO LO QUE SOY.

A MI FAMILIA ANDREA ALARCON Y MI HIJO JOSUE ESPEJO QUE CON SU ABNEGACIÓN, SACRIFICIO Y AMOR HAN ENCENDIDO EN MI CORAZÓN LA DEDICACIÓN, EL ESFUERZO Y TODO EL SACRIFICIO PARA SEGUIR SIEMPRE ADELANTE CUMPLIENDO MIS METAS MÁS ALTAS.

Obrian Espejo Velasco

## **AGRADECIMIENTO**

AGRADEZCO A DIOS QUIEN ME FORTALECIÓ CON SALUD, PARA HOY VER POSIBLE ESTE SUEÑO QUE PARECÍA IMPOSIBLE.

A LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO POR SU ENSEÑANZA Y FORMACIÓN DE DOCENTES PRODUCTIVOS PARA LA EDUCACIÓN DE MI PAÍS.

A LOS DOCENTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN QUE HAN SERVIDO DE MODELO PARA NUESTRA DIARIA TAREA EN LAS AULAS.

A MI TUTOR QUIEN ME GUIÓ EN ESTE PROCESO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DE MI TÍTULO CON SU PACIENCIA Y SABIDURIA.

## INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACION DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACION.....	iii
CESION DE DERECHO.....	iv
APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN EJECUTIVO.....	X
INTRODUCCION.....	1
CAPITULO I.....	XI
1.1.- EL TEMA .....	1
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1.-CONTEXTUALIZACIÓN:.....	1
1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO: (ÁRBOL DE PROBLEMAS).....	6
1.2.3.-PROGNOSIS .....	7
1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES.....	8
1.2.6.- DELIMITACIÓN:.....	8
1.3.- JUSTIFICACIÓN:.....	9
1.4.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN: .....	11
1.4.1.- OBJETIVO GENERAL: .....	11
1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....	12
CAPITULO II.....	13
2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	13
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL .....	15
2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	17
2.5.- HIPÓTESIS.....	48
2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	48
CAPITULO III.....	49



3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO.....	49
3.2.- MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION .....	49
3.2.1.- INVESTIGACIÓN DE CAMPO.....	49
3.2.2.- INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA, DOCUMENTAL... ..	49
3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	50
3.3.1.- HISTÓRICO LÓGICO. ....	50
3.3.2.- ANALÍTICO – SISTEMÁTICO. ....	50
3.3.3.- EXPLORATORIO.....	50
3.5.- Operacionalización de las Variables.....	52
3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	54
3.6.1.- TÉCNICA .....	54
3.6.2.- INSTRUMENTO.....	54
3.7.-PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION.....	55
3.8.- Procesamiento y Análisis de la Información. ....	55
3.8.1.- Plan de Análisis e interpretación de resultados.....	56
CAPITULO IV .....	57
4.1.- Verificación de la Hipotesi.....	60
CAPITULO V.....	65
CAPITULO VI.....	67
6.1.- PLAN OPERATIVO .....	99
6.2.- ADMINISTRACION.....	
6.3 PREVENCIÓN DE LA EVALUACIÓN.....	101
6.4.- Bibliografía.....	102
6.5.' ANEXOS.....	103

## INDICE DE CUADROS Y GRAFICOS

GRAFICO N.- 1.....	6
GRAFICO N.- 2.....	17
GRAFICO N.- 3.....	18
GRAFICO N.- 4.....	19
CUADRO N.- 1.....	51
CUADRO N.- 2.....	51
CUADRO N.- 3.....	52
CUADRO N.- 4.....	53
CUADRO N.- 5.....	54
CUADRO N.- 6.....	56
GRAFICO N.- 5.....	56
CUADRO N.- 7.....	58
GRAFICO N.- 6.....	58
CUADRO N.- 8.....	59
GRAFICO N.- 7.....	59
CUADRO N.- 9.....	60
GRAFICO N.- 8.....	60
CUADRO N.- 10.....	61
GRAFICO N.- 9.....	61
CUADRO N.- 11.....	62
GRAFICO N.- 10.....	62
CUADRO N.- 12.....	63
GRAFICO N.- 11.....	63
CUADRO N.- 13.....	64
GRAFICO N.- 12.....	6

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

“LOS VALORES DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

**RESUMEN:** La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto.

Los valores y su incidencia en la actividad física y en el deporte entraña grandes valores educativos, es algo mayoritariamente aceptado, y a primera vista parece tan evidente que el trabajo de demostrarlo no justificaría la menor pérdida de tiempo. La pedagogía, que no es una ciencia exacta, y más concretamente la teoría de la educación, quienes deben esclarecer si estas evidencias lo son ciertamente. Porque:

¿Qué es lo realmente educativo, el propio deporte o las condiciones en las que se realiza?

¿Las características de la práctica motriz que desencadenan los reglamentos deportivos, o cómo la interpretan los árbitros?

¿El valor intrínseco de la práctica deportiva, o la justificación que hace de ella cada uno de los contendientes? El rendimiento competitivo está basado al hecho de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante la conectividad con el rendimiento físico de un deportista la cual está íntimamente ligado al Metabolismo Energético.

**Palabras Clave:** Valores Deportivos, Rendimiento Deportivo, Planificación Deportiva, Tenis de Mesa, Deportista.

## **INTRODUCCION**

El presente proyecto esta estructura en cinco capítulos las cuales se detallan a continuación.

En primer lugar consistirá en un primer capítulo donde se describirá el proyecto, el tema y la problemática que posee el siguiente tema de investigación, como también las causas y los efectos de la problemática producidos en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

Seguidamente procederemos al marco teórico donde se esclarecerá de manera más detallada los conceptos y cualidades de cada uno de las variables ya sea de los valores deportivos como la del rendimiento deportivo.

La metodología a emplearse para la presente investigación es la crítica propositiva como el método, técnicas y diseño. Después procedemos con el análisis de los resultados y descripción del proceso de aplicación de la técnica, y finalmente obtendremos las respectivas conclusiones y recomendaciones del tema de investigación.

Por último se procederá a observar la propuesta en donde encontraremos varias actividades para el desarrollo de los valores deportivos y así mejorar el rendimiento deportivo de los chicos de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Tungurahua

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1.- EL TEMA**

“LOS VALORES DEPORTIVOS Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS DEPORTISTAS DE LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

#### **1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1.-CONTEXTUALIZACIÓN:**

En el Ecuador toda actividad del hombre tiene un carácter global, cada vez que nos apartamos de la integración neurosensitiva y psicomotriz para dedicarnos a un trabajo parcial, se produce una desviación marcada por el signo de la ineficiencia, la inutilidad y, en parte, el perjuicio

Lo esencial es manejar el concepto de sinergia, que significa, simplemente, que el todo es más que la suma de las partes.

No existe un componente del entrenamiento que tomado aisladamente, sea más importante que los otros. El resultado óptimo de un programa de entrenamiento sólo se logra cuando los diversos componentes se unifican en un conjunto es decir el predominio de la calidad del entrenamiento por sobre la cantidad

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las

adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volúmenes, intensidades, pausas, etc... Dejando de lado los valores deportivos que forman la personalidad de los deportistas, lo que parecía que se cierra el círculo, casi matemático del rendimiento deportivo.

En realidad el hombre y su relación con la humanidad van mucho más allá de su mundo físico. Hoy los caminos del entrenamiento deportivo deben resurgir hacia sus cauces más profundos, sus bases pedagógicas y el respeto, junto a todas las leyes biológicas, de la condición integral del hombre.

El entrenamiento eficiente acompañado de los valores deportivos busca los esfuerzos justos, individualmente establecidos y medidos, en un contexto global y en donde el gesto deportivo, la destreza y la coordinación son permanentemente protegidas, no hay agresión, hay trabajo, hay esfuerzo pero de acuerdo a las reales capacidades de adaptación y superación humanas

El Entrenamiento deportivo educa para reproducir o para transformar los valores, ideales y actitudes de quien lo practica y por lo tanto, quien enseña deberá poseer un modelo de hombre y de sociedad a los cuales aspire y vaya construyendo; modelo o proyecto que deberá sustentarse ideológica y pedagógicamente.

El ser "fisiológico" se manifiesta en un contexto histórico, político y cultural. Este contexto es determinante y altera sustancialmente los aspectos psico-biológicos del hombre.

De esta manera debemos utilizar los conocimientos científicos para analizar al hombre como un ser social activo, protagonista de su propia educación y que a través del Deporte pueda vivir un proceso emancipador.

Conjugamos así varios conceptos:

- una mayor humanización del entrenamiento,
- la necesidad de priorizar la calidad sobre la cantidad,
- el concebir el entrenamiento como un proceso pedagógico individual,
- aplicar permanentemente el concepto de sinergia y
- entender al hombre como un ser social activo.

A medida que los deportistas y los entrenadores continúen esforzándose en procura de niveles de rendimiento cada vez más elevados, el científico especializado en deporte deberá ser capaz de ayudar al equipo, constituido por el entrenador y el deportista, a que se entrene no solamente con más ahínco sino también con más inteligencia." Jarver y Brown, (1993)

El deporte es una esfera de actividad humana donde la teoría y la práctica, la ciencia y el arte están entrelazados de manera tan íntima, que su aislamiento durante su estudio conducen a una comprensión engañosa.

En la provincia de Tungurahua el deporte del tenis de mesa no se aborda con un criterio de relación rendimiento deportivo, valores deportivos y adaptación, aunque consideramos el carácter multidisciplinario del entrenamiento, no relacionaremos el importante factor pedagógico y formador desde el punto de vista de los valores, así como los factores psicológicos, sociológicos y técnico táctico que influyen en la formación de los jugadores de micro tenis. Pretendemos despertar el interés de profesores entrenadores y atletas en las Ciencias Biológicas desde un punto de vista breve en los cambios bioquímicos, fisiológicos y morfológicos que se originan en el organismo a partir de la aplicación de la carga física

sistemática y la importancia de una correcta aplicación de los principios del entrenamiento deportivo, además aunque no hemos hecho énfasis en el entrenamiento deportivo y la aplicación de valores.

En la Federación Deportiva de Tungurahua específicamente en el Comité de Tenis de Mesa se propende al desarrollo integral y físico de los deportistas, cuyo eje central es el desarrollo de destrezas y habilidades en el educando y formación en valores

Es preciso mencionar que en esta institución deportiva se ha observado a un gran número de micro tenistas, que les fascina este deporte, he incluso algunos niños y jóvenes tienen habilidades innatas , pero es preocupante sus actitudes negativas que tienen en el juego, es decir existen jóvenes que desconocen y carecen de valores deportivos, y piensan que en el tenis de mesa no es importante practicar valores como: el respeto, lealtad, humildad, puntualidad, responsabilidad, solidaridad, honradez, honestidad, compañerismo, etc. el micro tenis es un deporte individual y de equipo y es fundamental poner en práctica estos valores. De otra manera los niños crecerán con sus actitudes negativas y por más que tengan habilidades, es muy difícil que ellos triunfen en este deporte, nosotros sabemos que todo ser humano está expuesto a caer en los vicios, pero siempre son más débiles los que no cuentan con fortalezas en su formación de carácter y personalidad.

La presente institución deportiva cuenta con un solo entrenador en esta disciplina el cual no se abastece para dar un entrenamiento integrado tanto en la físico – técnico como en la formación de valores deportivos, la Federación Deportiva no cuenta con un profesional preparado en el área de la psicología deportiva, el contexto en donde se desarrollan los niños y jóvenes están expuestos a adquirir malos hábitos de vida, entonces es imprescindible que las autoridades deportivas realicen programas y charlas



de educación académica, deportiva, y humanística, donde participen entrenadores, padres de familia, deportistas y se haga conciencia que practicar el micro tenis y los deportes en general, son muy importantes y beneficiosos en la formación de la personalidad

### 1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO: (ÁRBOL DE PROBLEMAS)

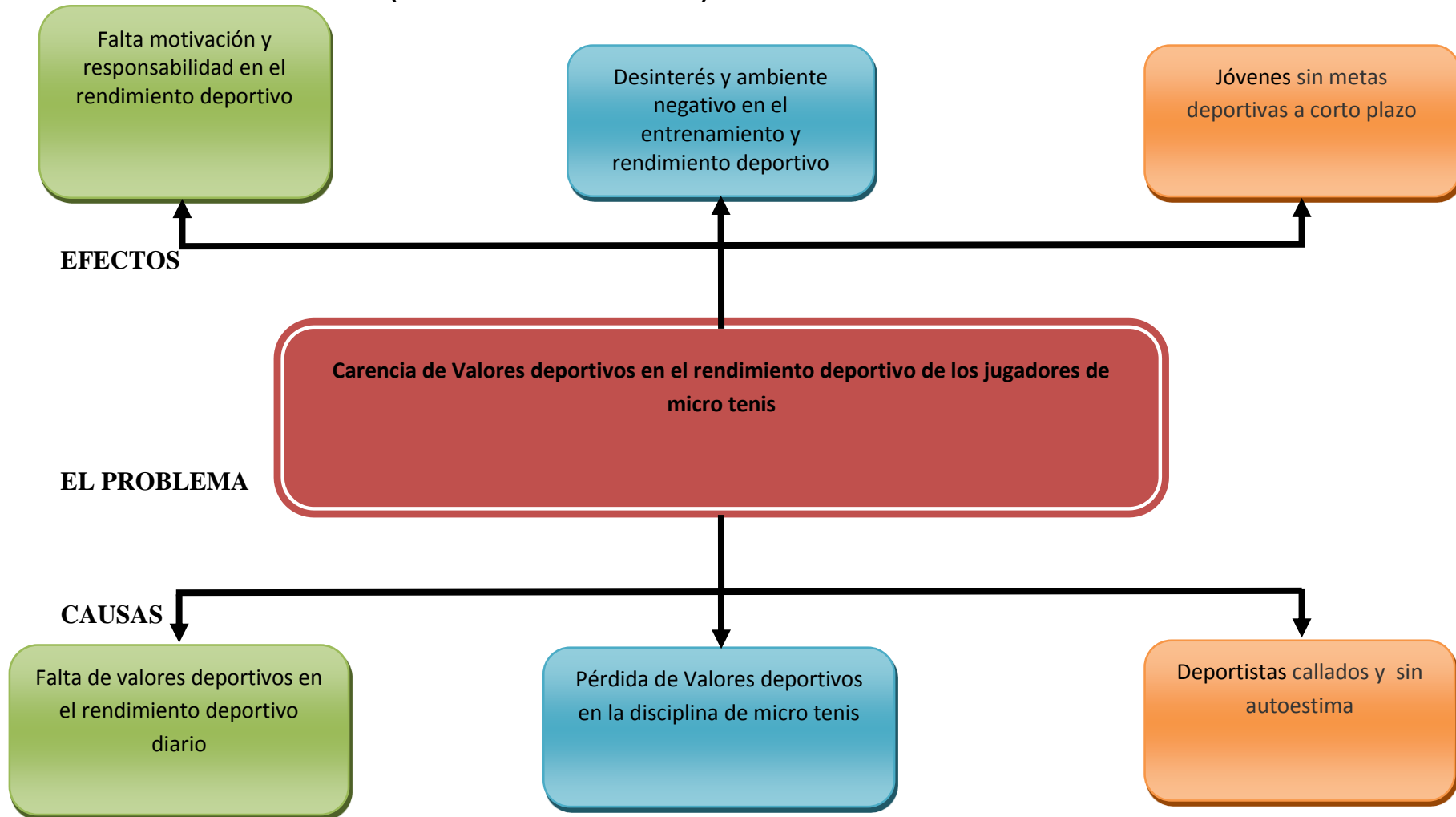


Gráfico No 1.-

Elaborado por: Obrian Espejo

Se considera que el comportamiento humano es una función de su naturaleza biológica y de aprendizaje, que es el resultado de la interacción con el ambiente, particularmente su ambiente social y deportivo, y cuando no se practican los valores deportivos en el entrenamiento diario trae como consecuencia la falta de motivación y responsabilidad para realizar la actividad física encaminada a alcanzar logros deportivos.

Con el pasar del tiempo y con la influencia de la tecnología y otras manifestaciones culturales en nuestros deportistas se siente la pérdida de los valores deportivos como la perseverancia, la actitud deportiva positiva, la responsabilidad para enrumbar su entrenamiento a una mejor performance y por el contrario se puede observar un ambiente negativo rodeado de individualismo y desinterés en el entrenamiento deportivo

Dentro del grupo de deportistas podemos tener niños y jóvenes sumisos, callados y con baja autoestima esto conlleva a tener dificultades de creatividad y flexibilidad, pues como todo ser humano, los niños necesitan expresar sus ideas sus metas deportivas de una u otra forma, en el caso de la infancia la creatividad nos señala una manera de expresar los sentimientos o lo que piensa y trazarse metas y objetivos a corto plazo.

### **1.2.3.-PROGNOSIS**

Los valores deportivos tiene una estrecha relación con el rendimiento deportivo en la que se desenvuelven los niños y jóvenes de la disciplina de micro tenis de Federación Deportiva de Tungurahua, motivo por el cual si no impartimos dichos valores desde el primer día del entrenamiento deportivo la desmotivación ganara espacio e irán desapareciendo paulatinamente los deportistas, en un futuro nos veremos abocados en la poca o nada participación en torneos nacionales de esta singular disciplina deportiva.

Por ello de no darse una investigación a la problemática planteada los deportistas de micro tenis de Federación Deportiva de Tungurahua seguirán de mal en peor y no se conseguirá unos buenos palmares en el ámbito nacional.

#### **1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo influyen los valores deportivos en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua?

#### **1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES**

- ¿Qué actividades deben realizarse para desarrollar el interés de los niños y jóvenes en practicar valores deportivos?
- ¿Es importante desarrollar las capacidades Motora, técnica y tácticas en el entrenamiento deportivo del tenis de mesa?
- ¿Se debería diseñar una Propuesta innovadora para solucionar el problema planteado?

#### **1.2.6.- DELIMITACIÓN:**

DELIMITACION DE CONTENIDOS

CAMPO: Deportivo.

ÁREA: Entrenamiento deportivo.

ASPECTO: Valores deportivos – rendimiento deportivo.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Este trabajo de investigación se desarrollará en el Comité de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.

DELIMITACIÓN TEMPORAL: Este problema va a ser estudiado en el periodo septiembre 2.012, marzo 2.013.

UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

Directivos de Federación Deportiva de Tungurahua

Directivos del Comité de tenis de masa de F.D.T.

Entrenador

Deportistas de tenis de mesa de F.D.T.

### 1.3.- JUSTIFICACIÓN:

Los valores deportivos influyen en los niños y jóvenes la posibilidad de desarrollarse de mejor manera dentro del entrenamiento deportivo. Los valores deportivos conllevan diversidad de formas de actuar y organizarse dentro del grupo, de modo que se asegura una participación equitativa, así, como la aceptación de cada uno por los demás. Además crea un **interés** de conocer nuevas formas de actitud y obtener un nivel óptimo dentro del entrenamiento en la disciplina del tenis de mesa.

Los valores deportivos revela los diferentes caracteres de los seres humanos frente a una actividad específica, además es una experiencia cultural que entretiene y alegra, es importante por tener aspectos **teórico práctico** porque para esto el cuerpo se convertirá en el principal instrumento de trabajo en el entrenamiento deportivo;

Es de gran **interés** realizar el estudio investigativo sobre los valores deportivos y su influencia en el rendimiento deportivo, ya que en los centros educativos, el micro tenis no es un deporte practicado por los niños y de esta manera otros deportes como el fútbol ocupa un espacio importante en el desarrollo formativo de los niños, por eso es importante esta propuesta puesto que se tendrá nuevas alternativas de actividad física, que los instruyan positivamente en esta actividad deportiva, poniendo de manifiesto siempre la actitud y los valores deportivos.

La presente investigación es **importante** porque la práctica del micro tenis en nuestra Provincia requiere de una innovación para mejorar la educación deportiva y volitiva de los niños, ya que los niños al jugar tenis de mesa necesitan de educadores que guíen su práctica deportiva, en la cual los niños mediante la práctica de esta disciplina deportiva puedan aprender valores para el deporte y para la vida, teniendo de esta manera la oportunidad de practicar su deporte favorito y a vez desde muy pequeños asimilen hábitos positivos en mejora de su salud física y mental, y de esta manera mejoren su comportamiento personal.

Muchos entrenadores, padres de familia, niños y jóvenes ignoran que practicar del tenis de mesa es una formación deportiva, humanística, integral y personal, por tal razón causara novedad en los mismos, a través de charlas y exposiciones realizadas sobre la práctica del micro tenis y valores deportivos, para mejorar la formación de los niños y jóvenes.

Esta investigación es muy **útil** y beneficioso, por las siguientes razones, para los entrenadores que mejoraran su metodología, para los niños que serán los beneficiados, así como la Federación Deportiva de Tungurahua, con sus autoridades, para que realicen programas de capacitación a sus entrenadores y así dotarlos de herramientas pedagógicas que puedan ser plasmados con vocación y responsabilidad. Entonces los niños podrán practicar el tenis de mesa de una manera adecuada, aprenderán a

organizar su tiempo, socializaran con los demás niños, se plantearan compromisos individuales y colectivos que emprendan alcanzar sus metas y objetivos, adquirirán actitudes de valor y esfuerzo para mejorar su nivel académico y deportivo, por lo tanto la práctica del micro tenis es muy útil en el desarrollo formativo de la personalidad de los niños, ya que obtendrán beneficios muy positivos en su salud, en su aprendizaje académico – deportivo y en su comportamiento personal.

El trabajo investigativo tendrá un gran **impacto** en la niñez y juventud, autoridades de la institución, entrenadores, padres de familia y la sociedad, ya que aun existe falta de masificación de la práctica del tenis de mesa y aun se sigue aplicando los métodos de enseñanza tradicionales, Entonces es fundamental que los entrenadores nos actualicemos y emprendamos un cambio positivo en nosotros y dar a conocer a los padres de familia y la sociedad, sobre la importancia que tiene la educación deportiva y de valores en la niñez.

El presente trabajo investigativo es **factible** porque se cuenta con la aprobación, participación y colaboración de los actores a quienes se va a investigar como son: los niños, jóvenes, entrenadores, padres de familia y directivos de Federación Deportiva de Tungurahua

#### **1.4.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

##### **1.4.1.- OBJETIVO GENERAL:**

- Diagnosticar la influencia de los valores deportivos en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua

#### **1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Orientar actividades que deben realizarse para desarrollar el interés de los niños y jóvenes en la práctica de valores deportivos en los deportistas de la disciplina de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.
  
- Analizar la importancia del desarrollo de las capacidades Motora, técnicas y tácticas en el rendimiento deportivo en los deportistas de la disciplina de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.
  
- Diseñar una guía didáctica metodológica de actividades recreativas para desarrollar los valores deportivos para alcanzar el rendimiento deportivo de los jugadores de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

De la investigación realizada en las Universidades, UNIANDES, INDOAMERICA Y PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA SEDE AMBATO, se ha podido llegar a la conclusión que no existen proyectos ni tesis semejantes al tema y problema planteado, al igual que no existe ninguna en la que se pueda dar una similitud con las dos variables en este problema.

De tal manera se presenta una propuesta que se plantea con el firme propósito de mejorar el rendimiento deportivo a través de los valores deportivos en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua, logrando así un compromiso verdadero con el deporte.

Cabe señalar que existe una gran expectativa por parte de los deportistas del Comité de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua puesto que tendrían una nueva e innovadora alternativa de realizar actividad física a través de los valores deportivos.

En consecuencia el tema de investigación garantiza el investigador que no se trata de un plagio, por el contrario se garantiza la originalidad de la investigación, para lo cual se determino

Variable Independiente; Los valores deportivos:

Variable Dependiente, Rendimiento deportivo

## **2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El juego limpio es el corazón del deporte y los valores es el corazón de la personalidad del niño y del joven, entonces nuestra pedagogía – didáctica y metodología de enseñanza, se debe fundamentar en la práctica de valores y a su vez el educador será un guía y ejemplo para los niños en la práctica del micro tenis, de esta manera el niño disfrutara, sentirá placer al jugar y también estará alimentando su corazón, su mente, su alma, y su espíritu de buen deportista y buen ser humano.

La aplicación del estudio sobre la práctica del tenis de mesa en los niños constituyen un medio fundamental en la enseñanza – aprendizaje y en el desarrollo formativo de la personalidad de los niños, en una interacción educador – estudiante y padre de familia por ello esta investigación se enmarca en un paradigma crítico propositivo, por cuanto el hombre es agente activo de la construcción de la realidad, no debe circunscribirse a una simple observación de los acontecimientos, sino a una exploración, análisis, comprensión e indagación de alternativas de solución que deben ser alcanzados por la interrelación del investigador y de los involucrados (profesor – niños, padres de familia y la sociedad).

Uno de los principales objetivos de la educación es aportar con sus componentes fundamentales la promoción del aprendizaje y desarrollo integral de los niños(as) en cada una de sus dimensiones, estimulando y fortaleciendo las potencialidades físicas, intelectuales, espirituales, sociales, artísticas y comunicativas; en este sentido, se habla de la formación global en la que el niño(a) actúa y se manifiesta ante el mundo con su cuerpo.

### **2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Respecto a la práctica del deporte en las instituciones que regentan el deporte, está determinado en la Ley de Educación Física, deporte y recreación, en el Título V, expresa sus funciones de la siguiente manera:

#### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN TÍTULO V, DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, EN LA SECCIÓN 1.**

Art. 81.- De la Educación Física.- comprenderá las actividades que desarrollen las Instituciones de Educación Pre-básico, Básico, Bachillerato y Superior, considerándola como, un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al 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 y 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 e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes. Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollaran y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

#### **TITULO VI, DE LA RECREACIÓN, EN LA SECCIÓN 1.**

Art. 89.- De La Recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen la organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

## 2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

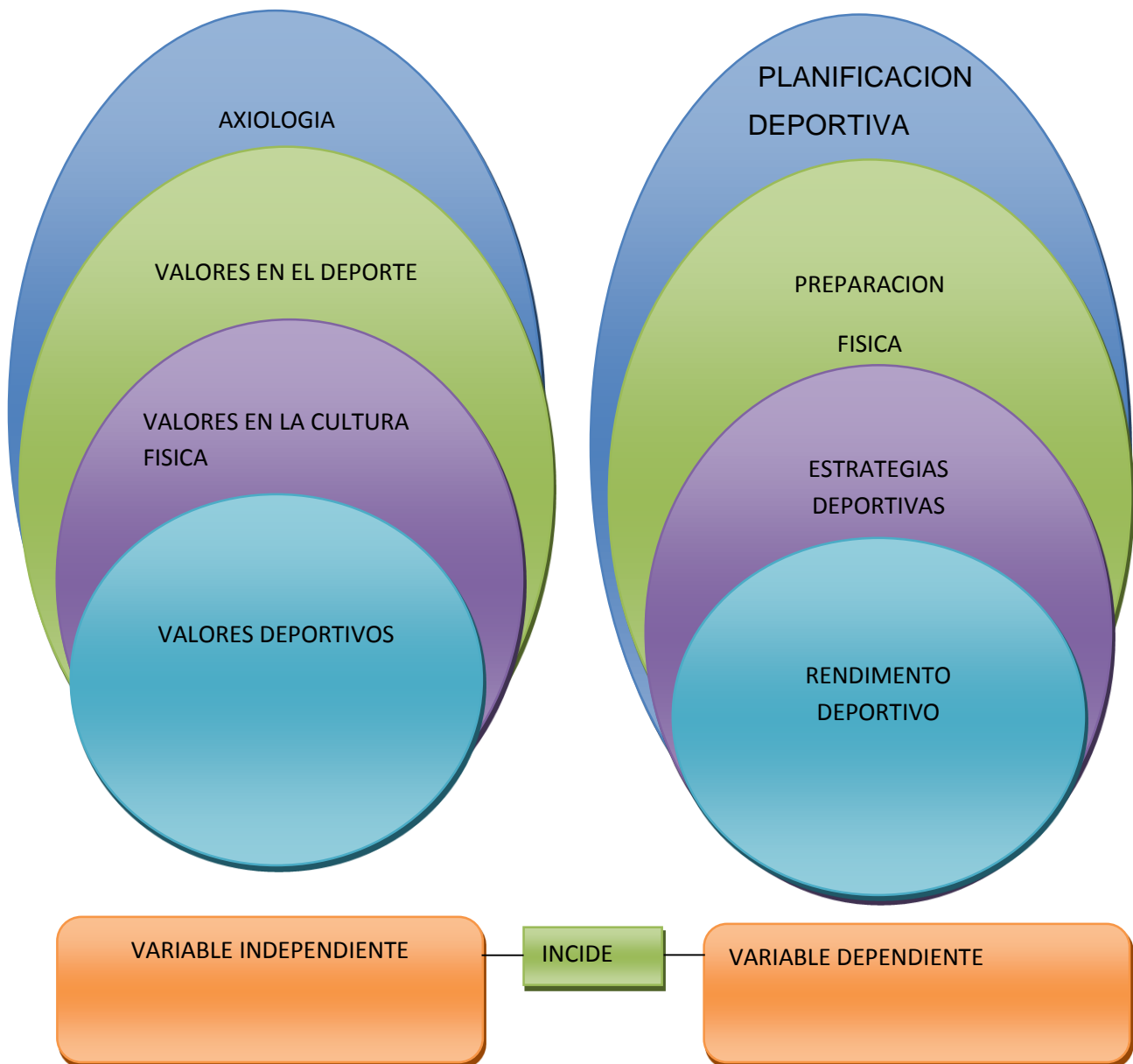


Gráfico No 2.- Gráfico de inclusión interrelacionados.  
Elaborado por: Obrian Espejo

**Constelación de ideas  
Variable Independiente**

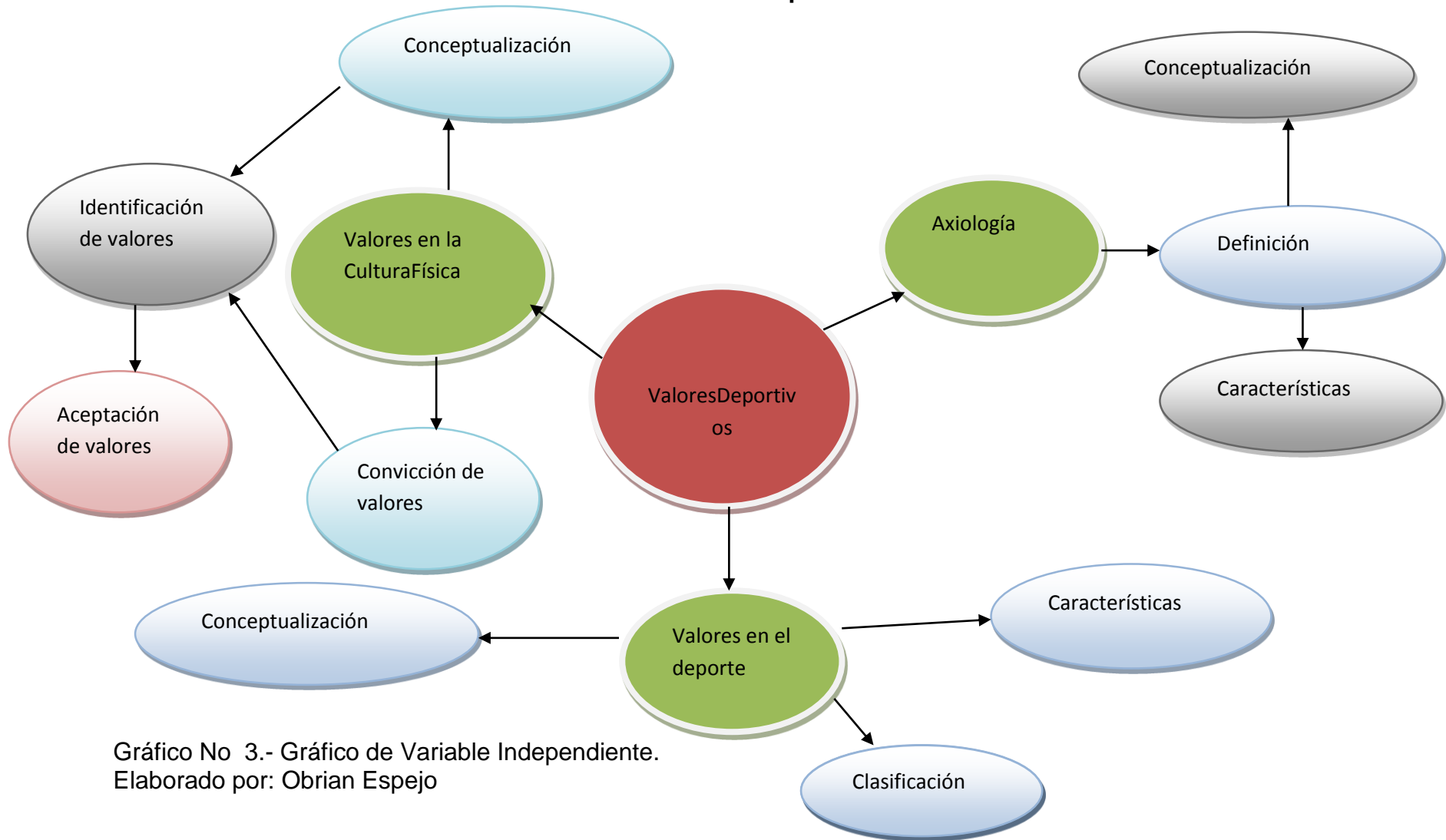


Gráfico No 3.- Gráfico de Variable Independiente.  
Elaborado por: Obrian Espejo

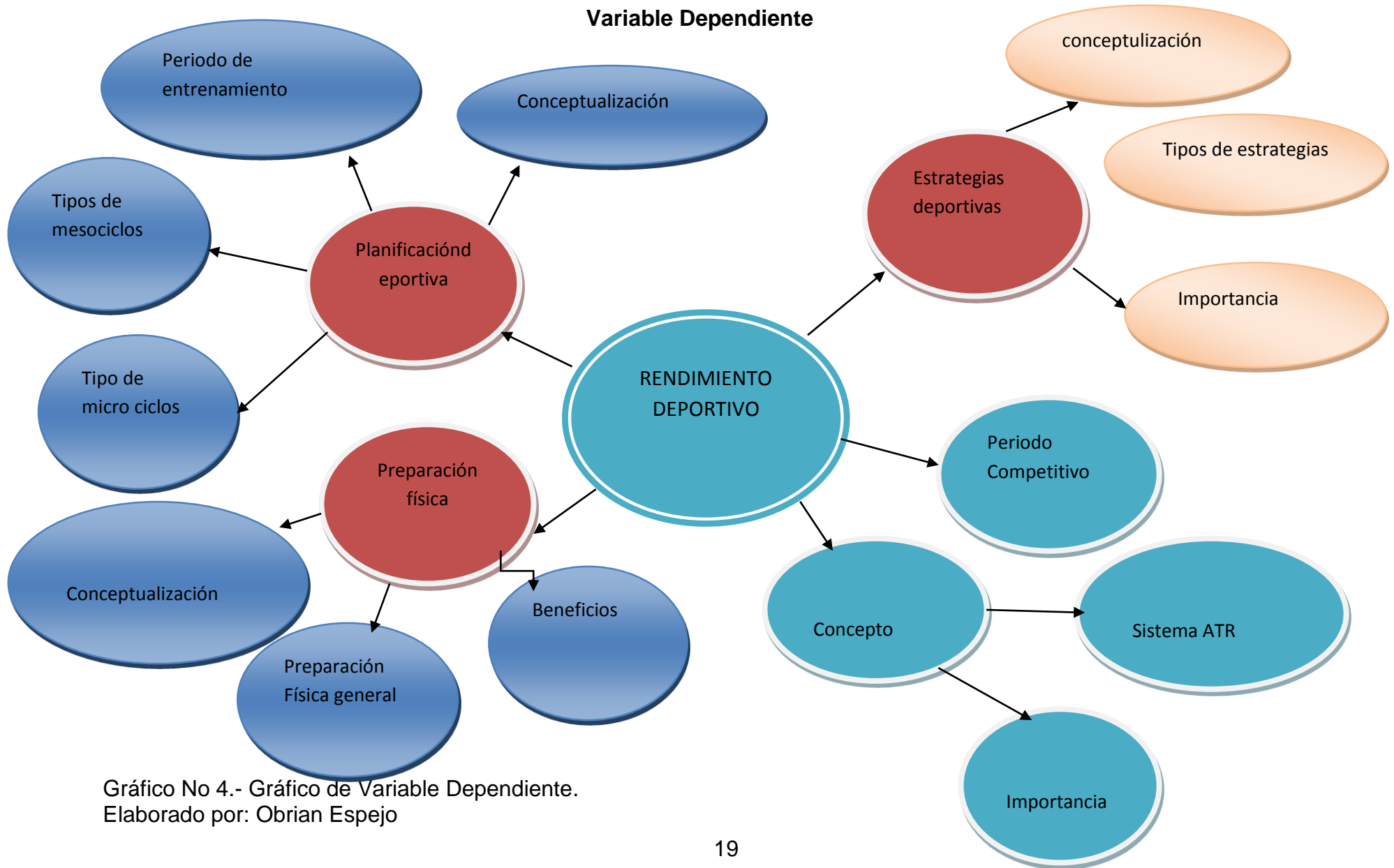


Gráfico No 4.- Gráfico de Variable Dependiente.  
Elaborado por: Obrian Espejo

## CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Valores deportivos

**La Axiología** es la rama de la filosofía que se encarga del estudio de la naturaleza y la esencia de valor.

Para el idealismo objetivo, el valor se encuentra fuera de las personas;

Para el idealismo subjetivo, en cambio, el valor se encuentra en la conciencia (o sea, en la subjetividad de los sujetos que hacen uso del valor).

### **DEFINICIÓN DE VALORES**

La palabra valor viene del latín *valere* que significa “ser fuerte” de ahí también las palabras:

Valer.-Ser fuerte, no tener defectos, producir más de lo que gasta, dar más de lo que cuesta, proteger al más débil.

Valiente.-El que mantiene fuertemente la línea.

Valentín.-Un hombre súper valiente y valeroso para poner el origen de tantas palabras en la red.

El valor es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas una estimación, ya sea positiva o negativa.

A lo largo de la Historia se han defendido dos teorías sobre el origen de los valores: Posición subjetivista: todos los valores son inventados por las personas y, por tanto, son diferentes según los lugares o las épocas. Posición objetivista: los valores más importantes deben ser los mismos en todos los lugares y en todos los tiempos, porque forman parte de la naturaleza humana. Entre los valores que hemos distinguido hay uno muy importante que es el valor moral. Este valor sirve para calificar si un comportamiento está bien o está mal. Sólo pueden valorarse moralmente los comportamientos de los seres humanos, porque las personas son los únicos seres conscientes y libres y, por tanto, responsables de su actividad.



Calificamos a alguien como bueno o malo, y decimos que lo que hace está bien o está mal cuando se dan estas tres condiciones:

1º que la persona actúe con conciencia (que sepa lo que hace);

2º con responsabilidad (que lo haga por que quiere) y

3º con libertad.

Si un conductor marcha por la autopista y atropella a un gato que se cruza rápidamente, no puede decirse que su comportamiento fuera inmoral, ya que no lo hizo conscientemente. Sin embargo, si un niño entra en un supermercado y roba unos bolígrafos su comportamiento puede valorarse moralmente como inmoral.

Los valores y su incidencia en la actividad física y en el deporte entraña grandes valores educativos, es algo mayoritariamente aceptado, y a primera vista parece tan evidente que el trabajo de demostrarlo no justificaría la menor pérdida de tiempo. La pedagogía, que no es una ciencia exacta, y más concretamente la teoría de la educación, quienes deben esclarecer si estas evidencias lo son ciertamente. Porque:

¿Qué es lo realmente educativo, el propio deporte o las condiciones en las que se realiza?

¿Las características de la práctica motriz que desencadenan los reglamentos deportivos, o cómo la interpretan los árbitros?

¿El valor intrínseco de la práctica deportiva, o la justificación que hace de ella cada uno de los contendientes?

Para **Le Boulch (1991)** «un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad».

Para nosotros lo educativo es lo conformador de la personalidad del alumno. Lo referimos siempre a la optimización en la configuración cognitiva del alumno, en línea con las teorías y la práctica.

Lo educativo de las prácticas deportivas no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino que lo realmente y único educativo son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo

Si éstas son las condiciones en que mayoritariamente se realizan las prácticas, la situación en la que compiten nuestros escolares no es menos anacrónica. Por un lado están los intereses de las instituciones que desean, por aquello que lo importante es participa; unas competiciones multitudinarias, no hay mínimos, no hay selecciones, todos participan.

### **Valores en la Educación Física**

La Educación Física contribuye al desarrollo de los valores, favoreciendo la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto.

Esther García Schmah, en un artículo publicado en solohijos.com, indica que "la auténtica educación en valores, más que enseñarse, se transmite". Siguiendo a Franco Ortiz, podemos decir que "los valores no se enseñan independientemente del resto de cosas, ni a través de grandes explicaciones o dando una lista con aquello que consideramos correcto y lo que no... Los valores se transmiten a través del ejemplo práctico, a través de la cotidianidad, de nuestro comportamiento en el día a día".

**Piaget** (1935) identifica tres etapas en el proceso de conformación de un esquema de valores:

**1º etapa -Aceptación de valores:** Mediante el cual se asumen los valores que otras personas importantes para ellos les aportan.

**2º etapa -Identificación de valores:** Momento en el desarrollo moral a través de la búsqueda de valores. Ya no les sirve que los padres, maestros les digan lo que está bien o mal, sino que buscan el valor de las cosas y hechos en función de su propia esencia, no por cómo los valoran los demás.

**3º etapa -Convicción de valores:** Lo que les aporta una satisfacción personal que se verá culminada en la realización del valor.

A continuación realizamos una relación de los valores que proponemos trabajar a lo largo del curso y de la Educación Primaria, impregnando todas y cada una de las tareas que propongamos a nuestros alumnos:

I. **Responsabilidad:** Se trata de la capacidad existente en todo sujeto activo para reconocer y aceptar las consecuencias de un acto realizado libremente; también sería la calidad de responsable. Esto se trabajaría dándole a los alumnos pequeños cometidos, obligaciones, al mismo tiempo que mostrándole que tiene que "responder de sus actos", su comportamiento hará que reciba un trato u otro por parte de las personas que lo rodean.

II. **Sinceridad:** Trataríamos transmitir a nuestros alumnos que se expresen sin fingimientos, que no mientan; para ello potenciaremos el dialogo, contando cuáles actividades les ha gustado más, que no aprueban de las actuaciones tanto suyas, como de compañeros y del maestro.

III. **Respeto:** Si definimos respeto como la veneración, acatamiento que se hace a uno, y como el miramiento, consideración, atención, causa o motivo particular. Diremos que este valor se trabajaría haciéndole ver al alumno la importancia de escuchar las opiniones de los compañeros (se compartan o no), así como la necesidad de atender a ciertos órdenes establecidos, en nuestro caso: el respeto hacia el maestro.

IV. **Orden:** El orden no es solo el modo de estar colocadas las cosas o de sucederse en el espacio o en el tiempo según determinado criterio sino también la normalidad, tranquilidad, ausencia de acontecimientos raros o extraordinarios en un determinado ámbito. De ahí que procuraremos que nuestros alumnos sean capaces de, además de tener los materiales propios del área colocados en determinados sitios, mantener un comportamiento adecuado al trabajo que esté realizando en ese momento; no podemos, ni debemos, evitar que nuestros alumnos griten dando ánimos a sus compañeros, pero podemos realizar el camino de clase a la pista o pabellón en silencio (sin molestar a las otras aulas).

V. **Tolerancia:** La tolerancia sería la capacidad de un individuo o colectivo de convivir pacíficamente con individuos de distinta ideología, creencia, etnia o cultura, que se aceptan como legítimas aunque no se compartan sus principios o esencia. Aquí hay una clara alusión a la interculturalidad, a la igualdad de género... por este motivo no haremos ningún tipo de discriminación por estas razones, y evitaremos, en la medida de lo posible, estas actitudes en nuestros alumnos. Como formas de actuar haremos grupos heterogéneos que se modificarán en función de la actividad que vamos a realizar.

VI. **Solidaridad:** Es la adherencia o apoyo a alguna opinión o causa ajena, especialmente en una situación difícil. De ahí que procuraremos incentivar a nuestros alumnos, potenciando que los alumnos más hábiles ayuden y apoyen a los menos hábiles, procurando mostrarles que apoyando a los demás, éstos pueden lograr sus objetivos.

VII. **Cooperación:** Sería la acción y efecto de cooperar, siendo sinónimos: Ayuda, asistencia, contribución, colaboración. Para ello intentaremos realizar juegos y actividades donde la cooperación sea necesaria para la resolución de la tarea, potenciando el trabajo en equipo frente a la individualidad.

VIII. **Humildad:** Se trata de una virtud caracterizada por el conocimiento y la asunción de los defectos, debilidades y limitaciones propias lo que lleva a actuar sin orgullo. Trataremos que nuestros alumnos sean capaces de aceptar la derrota y feliciten con entusiasmo a su rival, que conozcan sus capacidades y limitaciones, potenciando su autoestima

La relatividad de los valores, lo que provoca que cada persona tenga en más consideración a unos u otros, hace que sea necesario concretar y consensuar dentro del Proyecto de Centro cuáles son los que queremos potenciar y desarrollar en nuestros alumnos. Es indudable la pluralidad, relatividad y temporalidad de los valores, no obstante algunos de ellos perduran más en el tiempo y se encuentran más enraizados en nuestra sociedad. De ahí que, desde el área de Educación Física, podemos y debemos, potenciar en nuestros alumnos valores como los propuestos, esto nos llevará a ese objetivo final consistente en la formación integral de las personas.

#### **4.3-Valores en el Entrenamiento Deportivo**

**Honestidad.**-El compromiso de los miembros, es transparente consigo mismo y con sus semejantes.

**Respeto.**-Es la base fundamental para una convivencia sana y pacífica. Para practicarla es preciso tener una clara noción de los derechos de las personas.

**Justicia.**-Consiste en facilitar a cada miembro, las condiciones para vivir en libertad y en igualdad; articular la solidaridad y el respeto en las diversas actividades universitarias; permitir la toma de decisiones comunes a través del diálogo de manera responsable; y, hacer valer los derechos de las personas.

**Responsabilidades.**-Es la consciencia de las consecuencias de todo lo que se hace o deja de hacer sobre sí mismo, la institución o sobre los demás.

**Laboriosidad.**-Es el esfuerzo humano para conseguir algo de manera autónoma o con la ayuda de los demás, con gran poder de transformación

**Creatividad.**-Creatividad es una forma talentosa de solucionar problemas del entorno, mediante intuiciones, combinación de ideas diferentes o conocimientos variados; aportes que resultan de la singularidad de los miembros, cuanto de las circunstancias universitarias.

**Perseverancia.**-Es la fuerza interior que permite llevar a buen término las actividades que se emprende, realizadas con alta motivación y profundo sentido de compromiso.

**Paz.**-Es el fruto de la sana convivencia; para hacerla posible es necesario un ordenamiento social justo, en el que todos tengan las mismas oportunidades para desarrollarse personal y profesionalmente.

**Tolerancia.**-Hace posible la convivencia social con expresión del respeto por las ideas y actitudes de los demás.

**Libertad.**-La libertad es la posibilidad que tienen los actores para decidir por sí mismos y para actuar en las diferentes situaciones que se presentan.

**Lealtad.**-Tienen que ver con el sentimiento de apego, fidelidad y respeto que inspira a los miembros, para llevar adelante acciones o ideas con las que la universidad se identifica.

**Solidaridad.**-Se manifiesta cuando los deportistas se unen y colaboran mutuamente para conseguir un fin común.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Rendimiento deportivo

## **Rendimiento Competitivo**

El rendimiento competitivo está basado al hecho de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante la conectividad con el rendimiento físico de un deportista la cual está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno.

Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico.

## **El Periodo Competitivo**

El objetivo de este período consiste en desarrollar el **Rendimiento Competitivo** hasta un nivel óptimo y estabilizarlo, capacitando al deportista para que logre los mejores resultados posibles en las principales competiciones.

El rol destacado en la construcción y afinamiento del Rendimiento Competitivo durante el período de competencia lo proporciona un entrenamiento que apunte específicamente a la competencia y en la que

ésta esté implícita. Por lo tanto, la carga resulta más intensa y puede ser necesario reducir, hasta cierto punto, el volumen total del entrenamiento.

El rendimiento competitivo se eleva tras las adaptaciones sucesivas que se logran en la aplicación de las cargas con distinta orientación.

Es importante ajustar las duraciones de las fases de las cargas acentuadas según la orientación de entrenamiento.

Una prolongación excesiva provocaría un agotamiento de las reservas de adaptación del deportista que impedirían el proceso posterior del rendimiento.

Por lo contrario, un tiempo de trabajo corto limitaría las posibilidades de adaptación del deportista para integrar posteriormente las adaptaciones sucesivas y necesarias para alcanzar el máximo rendimiento deportivo en una especialidad. Se aplican en todo tipo de disciplinas siempre que el deportista haya alcanzado un cierto nivel de experiencia en el entrenamiento.

Cargas concentradas. Se aplican en espacios más cortos, concentrando en mayor medida que en las cargas acentuadas, el volumen y la intensidad de trabajo sobre una orientación definida de carga.

La secuencia metodológica es muy importante en la aplicación de las cargas con diversa orientación.

Debido a la fuerte estimulación de las cargas concentradas sobre el organismo, se produce durante su aplicación el descenso de los índices funcionales del deportista, produciéndose de forma retardada el crecimiento de los mismos que deberán coincidir en su conjunto al final del macro ciclo con un aumento significativo del rendimiento.



Si bien se empezó aplicando especialmente en deportes de fuerza explosiva, actualmente se encuentran modelos para prácticamente todas las disciplinas y su aplicación debe llevarse a cabo con deportistas de elite y con un alto grado de entrenamiento.

En función de las formas de aplicación de las cargas es posible distinguir numerosas variantes de modelos de planificación que se utilizan en deportistas de elite.

- Periodización tradicional (cargas regulares)
- Alta intensificación (cargas regulares)
- Acentuación sucesivas (cargas acentuadas)
- Macrociclo integrado (cargas acentuadas)
- Sistema de bloques (cargas concentradas)
- Diseño ATR (cargas concentradas)

### **El sistema ATR**

Su esencia radica en la PERIODICIDAD y la permutación de la orientación preferencial del entrenamiento, esta permutación se logra alternando con tres tipos de meso ciclos: de acumulación, de transformación y de realización.

TIP OS	OBJETIVOS Y TAREAS PRINCIPALES	CONTENIDOS
	<p>Elevación de potencial técnico y motor</p> <p>Acumular las capacidades técnicas y motoras que deben ser básicas para la preparación específica;</p> <p>Ampliar el repertorio de elementos técnicos.</p>	<p>Entrenamiento con volúmenes relativamente altos e intensidades moderadas para capacidades de fuerza, resistencia aeróbica, formación técnica básica, corrección de errores</p>
	<p>Transformación del potencial.- de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica</p> <p>Transferir las capacidades motoras más generalizadas</p>	<p>Entrenamiento con volumen óptimo e intensidad aumentada; ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura de la técnica básica; el entrenamiento en</p>

	<p>hacia formas específicas según las demandas técnicas y tácticas;</p> <p>Enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica.</p>	<p>un estado bastante descansado.</p>
	<p>Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación</p> <p>Logro de los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación.</p>	<p>Modelamiento de la actividad competitiva, ejercicios competitivos, empleos óptimo de ejercicios con intensidad máxima; entrenamiento en estado descansado, competiciones.</p>

La idea general del sistema ATR se basa en dos puntos fundamentales del diseño de entrenamiento:

- La concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos de entrenamiento (capacidades/objetivos).
- El desarrollo consecutivo de ciertas capacidades/objetivos en bloques de entrenamiento especializados o mesociclos.

En lugar del diseño típico de mesociclo, este sistema sugiere una ordenación de los mesociclos basados en la relación entre las distintas capacidades-objetivos.

Es obvio que la mejora de una capacidad requiere la elevación de otra capacidad relacionada por medio del entrenamiento concentrado en un mesociclo consecutivo.

Así, un mesociclo acumulativo con trabajo garantizado extensivo debe preceder al trabajo intensivo más especializado del mesociclo de transformación. Este, a su vez debe facilitar las bases para los ejercicios muy especializados competitivos y el entrenamiento concentrado de velocidad en el mesociclo de realización.

También puede utilizarse una combinación consecutiva de dos mesociclos de acumulación y dos de transformación.

No obstante, el programa acumulativo debe preceder al entrenamiento de transformación, el cual a su vez debe preceder al mesociclo de realización. Este principio de ordenación debería también ser utilizado cuando se diseñan los programas anuales de entrenamiento.

El macrociclo en el sistema ATR afecta a todos los aspectos fundamentales de la preparación deportiva. En efecto, es similar al ciclo anual, solamente que en versión miniatura. No obstante, la estructura y contenido del entrenamiento varía dependiendo de:

1. La posición de la fase específica dentro de la temporada.
2. La cualificación de los deportistas;
3. La especificidad de los deportes.

Debemos tener en claro que para realizar una actividad general “atletismo” dicha a la competencia se debe conocer sobre los ámbitos del entrenamiento deportivo para los atletas de elite ya que estaremos buscando un lineamiento que vaya con la metodología de entrenar y sus etapas como lo demuestra a continuación:

## **ESTRATEGIA DEPORTIVA**

### **Definición**

La estrategia está presente en cualquier actividad humana. Cotidianamente nos referimos a la estrategia como un plan para abordar cualquier problema de la vida diaria.

En el ámbito deportivo, unos ejemplos servirán para mostrar cómo podemos trasladar estas tres características para acotar la *estrategia deportiva*:

I. Intenta alcanzar el objetivo principal: la victoria en una competición, clasificarse para disputar la final, no descender o subir de categoría, conseguir una medalla.

Por tanto, el objetivo principal no es siempre ganar o quedar en primer lugar: el objetivo puede ser clasificarse aunque se pierda o empate el partido, quedar entre los diez primeros, conseguir plaza para participar en la competición continental, perder por menos de un punto, marcar en campo contrario.

Por ello, se consideraría una actuación estratégicamente incorrecta si un deportista con el afán de conseguir un objetivo menor, como por ejemplo marcar un gol, pusiera innecesariamente en peligro poder alcanzar el objetivo principal: clasificarse.

2. Planifica previamente la actuación a corto, medio y/o largo plazo: el entrenador planifica el ciclo de un deportista o de un equipo (largo plazo), la temporada (medio plazo) o la próxima competición (corto plazo). Asimismo, el deportista planifica su carrera deportiva, y el presidente de un club o de una federación deportiva ha de elaborar la estrategia para desarrollar su entidad.

3. Aborda la globalidad de los aspectos que intervienen: la planificación estratégica deportiva ha de incluir, por tanto, todos los elementos relevantes que inciden en el rendimiento deportivo: la selección de los deportistas, su formación, entrenamiento y mantenimiento de su motivación, la alimentación, la salud, el estado del terreno, el público, los árbitros y jueces, la directiva, los otros competidores...

Por consiguiente, el objetivo final, la planificación y la globalidad constituyen también los rasgos diferenciales de la *estrategia deportiva*.

Comentemos los otros dos aspectos de la estrategia en el ámbito deportivo.

¿QUIÉN ELABORA LA ESTRATEGIA?

El entrenador y la directiva elaboran su estrategia.

No obstante, en muchas ocasiones, especialmente durante la competición, los deportistas pueden y deben elaborar planteamientos estratégicos a corto plazo. ASÍ, en tenis, si el entrenador y el jugador habían elaborado previamente una estrategia para superar al contrario y resulta posteriormente ineficaz, el jugador ha de ser capaz de plantear una nueva estrategia global, que contemple el resultado actual, su cansancio y el de su oponente, el grado de concentración de ambos contendientes, las condiciones climatológicas..., en fin, de todos los aspectos que pueden incidir para ganar el encuentro.

¿Qué deportes y situaciones requieren un planteamiento estratégico?

La estrategia está presente en todos los deportes, con independencia de que impliquen o no la oposición directa de otros deportistas. Así, en un deporte sin oposición como la gimnasia rítmica, la planificación estratégica ha de incluir la elección de una música familiar para el público, escoger un mallot agradable a los jueces, decidir el orden de participación de las gimnastas, seleccionar una determinada combinación de ejercicios vistosos, difíciles y arriesgados...

Dado que, el concepto de estrategia que hemos propuesto puede diferir del que se considera en algunos deportes, intentemos acotar con mayor precisión este término, en relación con la táctica y el comportamiento estratégico:

- No incluimos como estrategia deportiva a la actuación inmediata para superar o evitar ser superados por los oponentes, ya que posteriormente lo consideraremos una característica esencial de la táctica deportiva.

- No debería confundirse la estrategia, planteamiento global para alcanzar un objetivo, con el comportamiento derivado de ella.

Así, la estrategia puede incluir la presión al árbitro para que actúe a nuestro favor.

Por tanto, el jugador se comportará estratégicamente si intenta conseguir que el árbitro expulse a un jugador del equipo contrario, con la finalidad de conseguir una superioridad numérica.

- Puede parecer una reducción quizás excesiva llamar estrategia a la planificación de una jugada a balón parado, como a menudo se considera en fútbol, aunque en esta planificación participen los principales elementos: la actuación de los jugadores propios que han de intervenir, la suposición del comportamiento de los oponentes, la situación del balón en relación a la portería.

No obstante, no debe confundirse la planificación del equipo para lanzar una falta, con la estrategia global del equipo durante todo el partido.

Resumiendo, diremos que un planteamiento es estratégico, en la medida que cumpla los tres principios que hemos enunciado: objetivo principal, globalidad y planificación.

### **Algunos ejemplos de actuaciones que ha de contemplar la estrategia**

Todos estos ejemplos tienen en común una preocupación por incidir en todos los factores que intervienen en una competición deportiva:

- Conocer el terreno de pista antes de la competencia.
- Planificar los descansos de los atletas.



- Planificar la carrera de 1.500 m.
- Arriesgar, en salto de longitud, en los dos primeros intentos y asegurar en el tercero para poder continuar en la competición.
- Escoger zapatillas adecuadas a las características de la pista.
- Estudiar el juego del atleta o equipo contrario.
- Pujar por un deportista que no nos interesa, pero que parece interesar a un equipo rival, con la finalidad de perjudicar sus finanzas.
- Intentar marcar en campo contrario, si valen el doble los goles en caso de un empate global en la eliminatoria.

### **Tipos de estrategia**

Antes hemos indicado que cada una de las funciones deportivas (entrenador, deportista, directivo, árbitro) puede establecer su estrategia.

Dado que analizar todas estas estrategias supera los límites de este trabajo, nos referiremos a partir de ahora a la estrategia del entrenador-deportista, que a su vez puede analizarse en función de las personas que involucre y del período que abarque.

### **Estrategia individual y estrategia colectiva**

Aunque una de las características de la estrategia es la globalidad, ésta puede referirse a todos los factores que inciden en una persona (estrategia individual) o en un colectivo (estrategia colectiva).

Desde esta perspectiva, cada deportista puede tener una estrategia.

En los deportes sin colaboración el deportista y el entrenador establecen su estrategia para cada competición, temporada o carrera deportiva.

En los deportes de colaboración, la estrategia para conseguir la victoria es siempre colectiva. No obstante, en estos deportes cabe también que cada jugador establezca su propia estrategia.

Así, un jugador puede, antes del inicio de la competición, planificar su actuación para no ser sancionado, evitar las lesiones o no fatigarse en exceso.

La estrategia individual debería estar siempre en consonancia y supeditada a la colectiva, pero podría incluso estar en contra.

### **Estrategia a largo, medio y corto plazo**

La estrategia puede contemplarse también a partir de la duración del período que abarca. No es posible establecer una separación nítida entre corto, medio y largo plazo.

En un entorno empresarial, la estrategia a corto plazo implica un período superior a un año, mientras que la estrategia a largo plazo no suele superar los 10 años.

En el deporte, la periodicidad de las competiciones (semanales, anuales, bianuales, cuatrienales.), podría ayudar a establecer la duración de la estrategia: corto plazo (semanal), medio plazo (anual) o a largo plazo (ciclo olímpico, campeonatos mundiales,...).

No obstante, esta clasificación sigue siendo arbitraria y ha de adaptarse a las peculiaridades de cada deporte.

Una estrategia deportiva depende del deporte al que te dediques si por ejemplo practicas fútbol la estrategia deportiva ira encaminada a trabajar el cardio y las piernas(con diferentes ejercicios y cosas así), si por ejemplo practicas boxeo pues la estrategia deportiva será una mezcla en donde sobresaldrá los ejercicios de potencia dirigidos a los brazos y hombros, y en menor medida harás ejercicio para las piernas(el boxeo es uno de los deportes en el que el atleta por decirlo de alguna forma tiene que tener una estrategia deportiva completa para todo el cuerpo)

Las estrategias deportivas van desde ejercicios de rehabilitación (para jugadores de fútbol lesionados) hasta ejercicios para poner en forma al atleta lo más rápido posible (estos se suelen hacer mientras que se disputa un campeonato de varios días como las olimpiadas), también están las estrategias deportivas que usan jugadores de futbol o de rugby que es la de mantener la condición física usando ejercicios cardiovasculares

## **PREPARACIÓN-FÍSICA.**

Conceptualización.

Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite preparación física, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento y sería impensable que un deportista pudiese obtener buenos resultados, solamente entrenando la parte técnica de su deporte.

Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquet, de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo., donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular son básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

Pero en otros deportes, donde el trabajo físico no es tan intenso, se tiende a pensar, erróneamente, que se puede prescindir del proceso de adaptación de nuestro cuerpo.

Esta concepción es totalmente equivocada, porque hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de preparación física, aunque ésta sea más simple y menos intensa, pero igualmente necesaria.

La preparación física la podemos dividir en dos etapas principales: la etapa general y la etapa específica.

**La preparación física general**, es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La preparación física general debe realizarse durante el período de pretemporada, donde hemos de poner apunto nuestro cuerpo para poder realizar los entrenamientos más intensos y en un etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular.

Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener un mínimo trabajo de preparación física.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física general tenemos:

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos. Prevenir nuestro cuerpo de posibles lesiones, sobrecargas, roturas musculares, esguinces, etc. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos.

Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de recuperación o descanso) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del periodo de competición que acaba de concluir.

Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por

lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aeróbico con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el funcionamiento de órganos y sistemas del organismo del atleta, sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Objetivos elegidos a corto y largo plazo

Siguiendo la misma lógica, y teniendo en cuenta los parámetros que hemos ido mencionando, es indispensable lograr una clara percepción de los objetivos más importantes a corto, medio, largo plazo, para organizar una estructura más macroscópica de la preparación física.

Así pues, el preparador físico ha de establecer una jerarquía precisa de las cualidades que se han de trabajar y los medios a emplear para favorecer la expansión del atleta y la necesidad efectiva de su potencial físico etc.

### **¿En qué consiste la planificación deportiva?**

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego:

tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de competición<sup>1</sup>

Por tanto, los objetivos de la planificación serán los siguientes:

Evitar la improvisación, de la misma nace el fracaso.

- Conseguir una continua progresión y mantenimiento de la forma de los deportistas.
- Conseguir el máximo estado de forma en la época de la temporada que más nos interese.
- Mantener un estado de forma óptimo durante la competición.

## **PLANIFICACION DEPORTIVA**

### **Componentes de la planificación deportiva**

El proceso de entrenamiento se estructura en PERIODOS TEMPORALES bien definidos (Bomba, 2000):

- Macrociclos (ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y transición).
- Mesociclos (ciclos de 2 a 8 semanas).
- Microciclos (ciclos de aproximadamente una semana).
- Unidades de entrenamiento (cada sesión en particular).

A continuación desarrollaremos los periodos temporales de entrenamiento:

Macrociclo

---

<sup>1</sup>(López López, 2002).

Constituye un conjunto de varios periodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años.

Tiene varias fases:

- **Adquisición.** Periodo Preparatorio (General y específico).
- **Estabilización.** Periodo Competitivo.
- **Pérdida Temporal.** Periodo Transición.

### Mesociclo

Constituye un conjunto de varios microciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas.

Diferentes **TIPOS DE MESOCICLOS** empleados para la planificación del entrenamiento. Adaptado de Harre (1987: 108)

<b>Tipos</b>	<b>Objetivos principales</b>
<b>Introdutorio</b>	Revisión y restablecimiento de la formación deportiva general.
<b>Básico</b>	Mejora del nivel funcional de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Preparatorios y de control</b>	Transformación de los factores individuales del rendimiento que se desarrollaron en un nivel superior, en un nivel nuevo, más alta y compleja



		capacidad de rendimiento; control de nivel de rendimiento.
<b>Complementario</b>		Eliminación de debilidades conocidas, corrección de errores, estabilización de destrezas y capacidades recién adquiridas.
<b>Competitivo</b>		Se pone especial énfasis sobre la estructuración del rendimiento; trabajo sobre tácticas flexibles y estandarizadas bajo condiciones competitivas.
<b>Intermedio- (recuperación- preparatorio)</b>	<b>a</b>	Estructuración ulterior de las bases que determinan el rendimiento después de una serie de competiciones; eliminación de los puntos débiles.
<b>Intermedio- (recuperación- mantenimiento)</b>	<b>b</b>	Restauración y estabilización del rendimiento durante un periodo competitivo relativamente largo.
<b>Precompetitivo</b>		Expresión óptima del rendimiento y de todos los factores del rendimiento y su estabilización; preparación para el pico competitivo.

### Microciclo

El microciclo es la estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido (7-10 días).

Se caracterizan

- Acumular y reunir un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes (volumen e intensidad) fluctúan durante dicho periodo.
- El grado de carga varía en función de las características de cada sujeto.
- Mantiene una estructura de carga creciente y variable.
- Tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación.

## TIPOS DE MICROCICLOS

- **Iniciación o introductorio:** para iniciar un periodo.
- **Carga:** Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.
- **Choque:** Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.
- **Acumulación:** Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.
- **Competición:** Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.
- **Recuperación o regeneración:** para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

## 2.5.- HIPÓTESIS.

**Ho.** Los Valores Deportivos **no** Influyen en el Rendimiento Deportivo en los deportistas de la disciplina de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua

**H1.** Los Valores Deportivos **si** Influyen en el Rendimiento Deportivo en los deportistas de la disciplina de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua

## **2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.**

Variable Independiente: Valores Deportivos

Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA**

#### **3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO**

La investigación es cuanti-cualitativa.

Es Cuantitativa por cuanto se utilizan procesos matemáticos (valores o datos estadísticos), para estos datos que serán aplicadas las encuestas que arrojaran datos de la investigación.

Es Cualitativa porque se va a valorar el rendimiento deportivo de los deportistas de Federación deportiva de Tungurahua de la disciplina de tenis de mesa y su incidencia con los valores deportivos.

#### **3.2.- MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION**

##### **3.2.1.- INVESTIGACIÓN DE CAMPO.**

Este trabajo de investigación se realizara en el lugar de los hechos, donde en base a las encuestas y se trabajara con los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua

##### **3.2.2.- INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA, DOCUMENTAL.**

El presente trabajo de investigación es Bibliográfica, Documental y Lincográfica, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores,

teorías, criterios y temas referentes a los valores deportivos y su influencia con el rendimiento deportivo.

### **3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.3.1.- HISTÓRICO LÓGICO.**

Es Histórico y Lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos las cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

Porque narrará los hechos desde los tiempos más remotos hasta la actualidad.

#### **3.3.2.- ANALÍTICO – SISTEMÁTICO.**

Visto el problema nos permite analizar el contexto de los valores deportivos y su influencia en el rendimiento deportivo.

#### **3.3.3.- EXPLORATORIO.**

Este método permite conocer más sobre los valores deportivos y su influencia en el rendimiento deportivo en los deportistas de tenis de mesa de Federación deportiva de Tungurahua.

Las soluciones que se planteen serán debido a las causas que surgen del problema y presenta los lineamientos de la alternativa de solución que surtan efectos, que corroboren a solucionar el problema.

### **4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Tomados en consideración: Directivos, Entrenadores, Padres de Familia y deportistas de tenis de mesa de Federación deportiva de Tungurahua divididos en:

<b>DEPORTISTAS</b>	35
<b>TOTAL</b>	35

Cuadro N.- 1  
Elaborado por: Obrian Espejo

Se trabajara con la totalidad de la muestra puesto que no es muy grande el universo de investigación y para facilitar la misma se procede a encuestar de la siguiente manera:

<b>POBLACIÓN</b>	<b>No</b>	<b>%</b>
<b>DEPORTISTAS</b>	35	
<b>TOTAL</b>	35	100%

Cuadro N.- 2  
Elaborado por: Obrian Espejo

### 3.5.- Operacionalización de las Variables.

VARIABLE INDEPENDIENTE: VALORES DEPORTIVOS				
CONCEPTUALIZACION	DIMENCIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
<p>Los valores deportivos, favorecen la formación integral de nuestros alumnos. A través de la participación en los juegos y actividades que propongamos se desarrollan valores como la cooperación, tolerancia, respeto.</p>	<p>-Formación integral.</p> <p>-Participación en juegos y actividades</p> <p>-desarrollo de Valores: cooperación, tolerancia, respeto</p>	<p>- Movimientos Motores.</p> <p>- Desarrollo de Capacidades Físicas.</p> <p>- Mejoramiento académico.</p> <p>- Actitud.</p> <p>- Creatividad.</p> <p>- Espontaneidad.</p> <p>-Relaciones Afectivas.</p> <p>-Comportamiento</p> <p>-Calidad de Vida</p>	<p>¿Cree usted que los valores deportivos mejoran los movimientos motores y desarrollan las Capacidades Físicas?</p> <p>¿Piensa usted que acrecentando los valores deportivos en el deportista podrá mejorar su rendimiento académico?</p> <p>¿Cree usted que a través de los valores deportivos se desarrollara la actitud, la creatividad y mejorara las relaciones afectivas en los niños y jóvenes?</p> <p>¿Es posible que con la práctica de los valores deportivos el deportista pueda tener una mejor calidad de vida?</p>	<p><b>-La encuesta</b></p> <p>Deportistas</p>

Cuadro No 3.- Fuente Marco Teórico

Elaborado por: Obrian Espejo.

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO DEPORTIVO

CONCEPTUALIZACION	DIMENCIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
El rendimiento competitivo está basado al hecho de sobresalir de acuerdo a las exigencias de la competencia mediante la conectividad con el rendimiento físico de un deportista la cual está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes	<p>Rendimiento competitivo.</p> <p>Exigencias de la competencia.</p> <p>Rendimiento físico.</p> <p>Metabolismo energético</p>	<p>-Desarrollo de capacidades físicas.</p> <p>- Habilidades</p> <p>- desarrollo cardio-vascular</p> <p>-Mejora articulaciones.</p> <p>-Evita lesiones</p> <p>-actitud ganadora</p> <p>Preparación psicológica</p> <p>-Preparación física optima</p> <p>-Alto rendimiento</p> <p>-Buena Nutrición</p> <p>-Desarrollo orgánico</p> <p>-desarrollo energético</p>	<p>-¿Cree usted que a través del rendimiento deportivo se mejora las destrezas, las habilidades, mejora articulaciones y evita lesiones?</p> <p>-¿Cree usted que el rendimiento deportivo genera actitud ganadora y una preparación psicológica en los deportistas?</p> <p>-¿Cree usted que al alcanzar el rendimiento deportivo el deportista esta con una preparación óptima para la competencia?</p> <p>-¿Cree usted que conjuntamente el entrenamiento deportivo y buena nutrición se alcanzara un excelente metabolismo energético para la competencia?</p>	<p><b>-La encuesta</b></p> <p>Deportistas</p>

Cuadro No 4.- Fuente Marco Teórico

Elaborado por: Obrian Espejo



### **3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **3.6.1.- TÉCNICA**

Para esta investigación se utilizara la técnica de la observación directa porque nos permite visualizar los todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

#### **3.6.2.- INSTRUMENTO**

Para esta investigación se utilizara la encuesta porque permite recopilar datos de una población, grande o pequeña, en poco tiempo debido a que los formularios se repartan a todos en el mismo momento; además, el encuestado tiene mayor libertad para contestar las preguntas y el gasto es menor.

El instrumento que se aplicará para esta investigación será el cuestionario cerrado, ésta facilitara al encuestado la selección de la alternativa o alternativas que a su criterio, considere correctas.

### 3.7.-PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION.

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Directivos. Entrenadores, Padres de Familia y deportistas de tenis de mesa
3. ¿Sobre qué aspecto?	Valores Deportivos y su incidencia en el Entrenamiento deportivo
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Obryan Espejo
5. ¿A quiénes?	Directivos. Entrenadores, Padres de Familia y deportistas de tenis de mesa de Federación Deportiva de Tungurahua
6. ¿Cuándo?	Período 2012 – 2013
7. ¿Dónde?	Federación Deportiva de Tungurahua
8. ¿Cuántas veces?	Tres veces
9 ¿Qué técnicas de recolección?	La encuesta dirigida
10. ¿Con que?	Cuestionario estructurado

Cuadro N.-5

Elaborado por: Obryan Espejo

### **3.8.- Procesamiento y Análisis de la Información.**

El procesamiento de la información se realizará de acuerdo al orden establecido por los autores, Directivos, Entrenadores, padres de familia y deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua Se tabulará los datos efectuados con la variable y será un cruce de género

#### **3.8.1.- Plan de Análisis e interpretación de resultados.**

El análisis se realizará cuantitativamente, puesto que se elaborará cuadros estadísticos que destacará las tendencias fijadas, relaciones fundamentales de acuerdo a la pregunta.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### Encuesta dirigida a Deportistas de Tenis de Mesa de F.D.T

**Pregunta N° 1:** ¿Cree usted como deportista que los valores deportivos mejora los movimientos motores y desarrolla las Capacidades Físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	34	97%
No	1	3%
TOTAL	35	100%

Cuadro 1.- Los valores deportivos mejoran los movimientos motores y desarrolla las Capacidades Físicas.  
Elaborado por Obrayan Espejo



Gráfico 5.- Los valores deportivos mejoran los movimientos motores y desarrolla las Capacidades Físicas.  
Elaborado por Obrayan Espejo

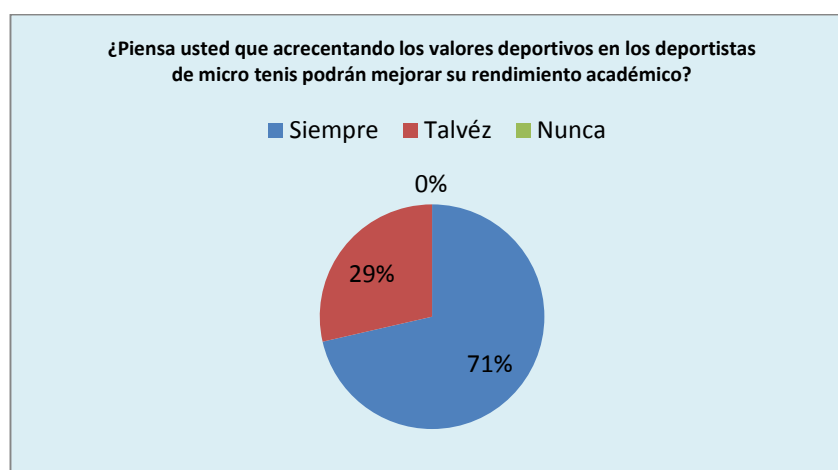
**Fuente.** Encuesta

**Análisis e Interpretación.-** Según la encuesta aplicada en la pregunta N°-1, contestaron afirmativamente 34 deportistas que corresponde al 97% y solo 1 que corresponde al 3% por el no, Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que los valores deportivos mejora los movimientos motores y desarrolla las Capacidades Físicas.

**Pregunta N° 2:** ¿Piensa usted que acrecentando los valores deportivos en los deportistas de Tenis de Mesa podrán mejorar su rendimiento académico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	25	71%
Tal vez	10	29%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Cuadro 2.-.Acrecentando valores deportivos.  
Elaborado por Obrayan Espejo



Cuadro 6.-. Acrecentando valores deportivos  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación.**

De la encuesta aplicada, al preguntar a los deportistas si considera que acrecentando los valores deportivos en los deportistas de micro tenis mejorara su rendimiento académico arrojaron los siguientes resultados de los 35 encuestados 25 manifestaron que siempre que corresponde al 71%, 10 contestó que tal vez que corresponde al 29% y el nunca no tubo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

**Pregunta N° 3.-** ¿Cree usted que a través de los valores deportivos se desarrollara la actitud positiva, la creatividad y mejorara las relaciones afectivas en los niños y jóvenes?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	28	80%
Tal vez	7	20%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Cuadro 3.- Desarrollar actitud positiva  
Elaborado por Obrayan Espejo

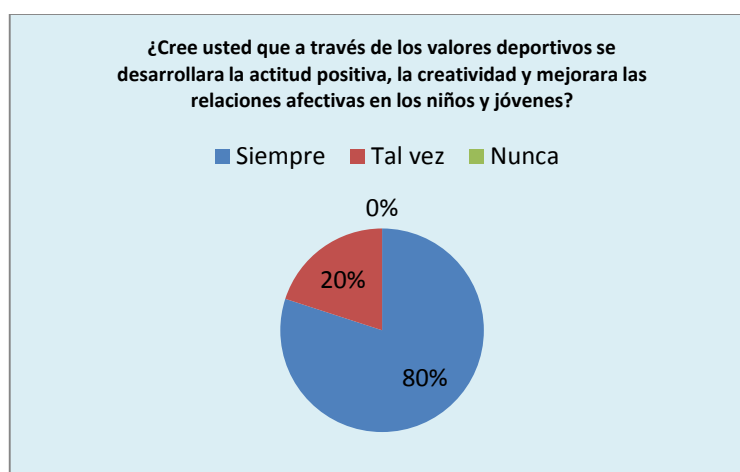


Gráfico 7.- Desarrollar actitud positiva  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación.**

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 80% de los deportistas encuestados están de acuerdo que a través de los valores deportivos se desarrolla actitud deportiva y mejoran las relaciones afectivas en los deportistas.

**Pregunta N° 4.-** ¿Es posible que con la práctica de los valores deportivos el deportista pueda tener una mejor calidad de vida?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	89%
NO	4	11%
TOTAL	35	100%

Cuadro 4.- Mejor calidad de vida  
Elaborado por Obrayan Espejo

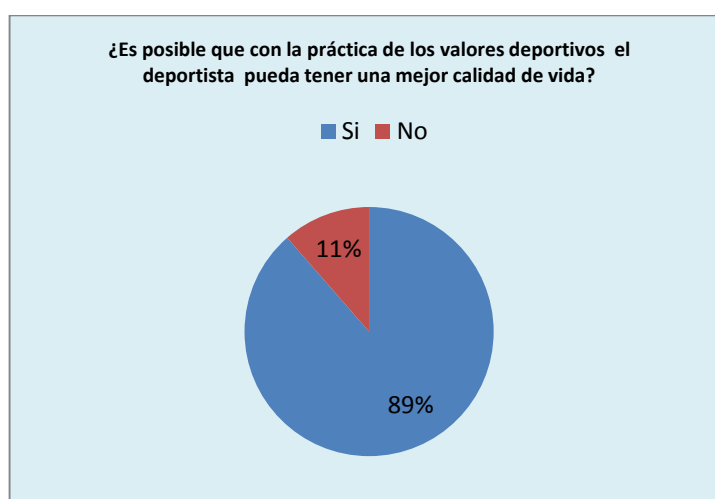


Gráfico 8.- Mejor calidad de vida  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 89% de los deportistas encuestados están de acuerdo que a través de la práctica de los valores deportivos, los jóvenes pueden alcanzar mejor calidad de vida y un 11% no están de acuerdo, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

**Pregunta N° 5-** ¿Cree usted en que porcentaje el rendimiento deportivo se mejorara las destrezas, las habilidades, mejora articulaciones y evitara lesiones?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nivel Alto	32	91%
Nivel Medio	3	9%
Nivel Bajo	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Cuadro 5.- las destrezas, las habilidades, mejora articulaciones y evitara lesiones?  
Elaborado por Obrayan Espejo

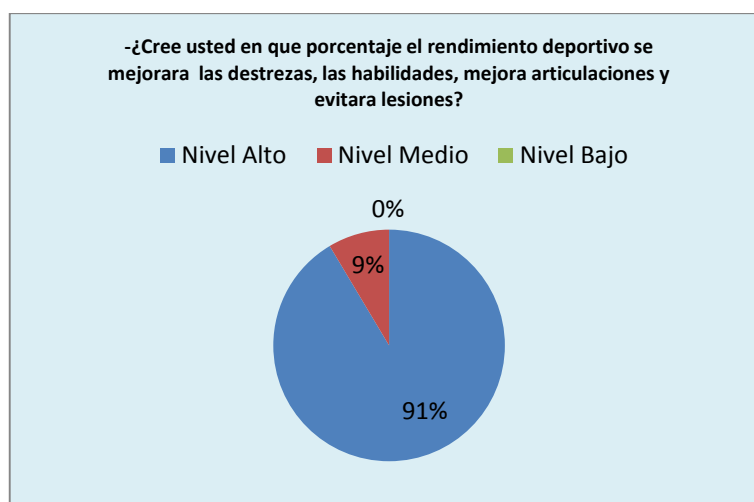


Gráfico 9.- las destrezas, las habilidades, mejora articulaciones y evitara lesiones?  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De la encuesta aplicada, al preguntar a los deportistas en qué nivel es porcentaje el rendimiento deportivo mejora las habilidades, las destrezas y evita lesiones que los 35 encuestados 32 manifestaron que un nivel alto que corresponde al 91%, 3 en un nivel medio que corresponde al 9% y el nivel bajo no tiene incidencia, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.



**Pregunta N° 6.--¿Cree usted que el rendimiento deportivo genera actitud ganadora y una preparación psicológica en los deportistas?**

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	29	83%
Tal vez	6	17%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Cuadro 6.-Actitud ganadora  
Elaborado por Obrayan Espejo

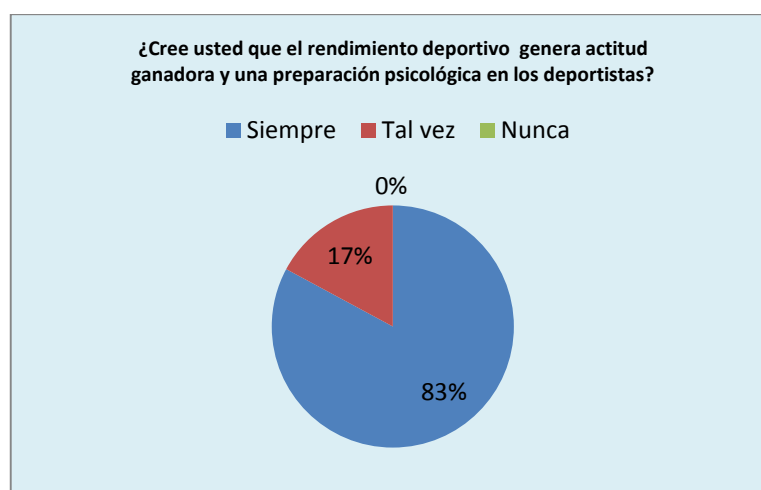


Gráfico 10.-Actitud ganadora  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De la encuesta aplicada, al preguntar a los deportistas si considera que el rendimiento deportivo genera actitud ganadora, arrojaron los siguientes resultados de los 35 encuestados 29 manifestaron que siempre que corresponde al 83%, 1 contestó que tal vez que corresponde al 17% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

**Pregunta N° 7.-** -¿Cree usted que al alcanzar el rendimiento deportivo el deportista esta con una preparación óptima para la competencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	32	91%
Tal vez	3	9%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Cuadro 7.-** Preparación óptima para la competencia

Elaborado por Obryan Espejo



**Gráfico 1.-** Preparación óptima para la competencia

Elaborado por Obryan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los deportistas que si considera que alcanzar el rendimiento deportivo tiene una preparación óptima en la competencia, arrojaron los siguientes resultados de los 35 encuestados 32 manifestaron que siempre que corresponde al 91%, 3 contestaron que tal vez que corresponde al 9% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

**Pregunta N° 8.-** -¿Cree usted que conjuntamente el entrenamiento deportivo y buena nutrición se alcanzara un excelente metabolismo energético para la competencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	32	91%
Tal vez	3	9%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

Cuadro 8.- Excelente metabolismo energético para la competencia  
Elaborado por Obrayan Espejo

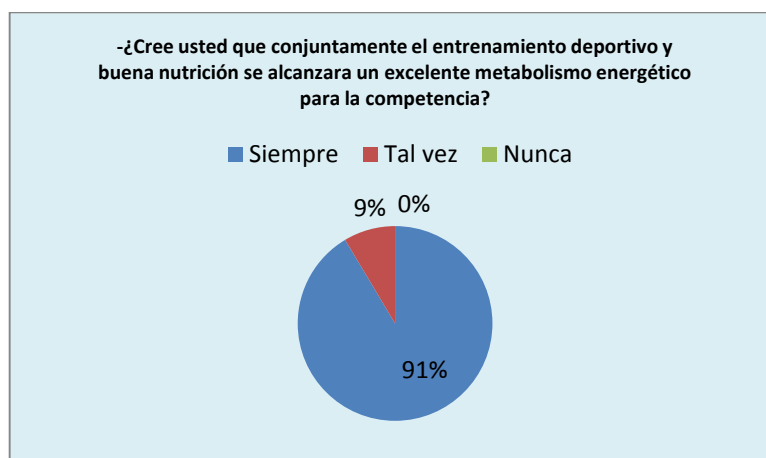


Gráfico 2.- Excelente metabolismo energético para la competencia  
Elaborado por Obrayan Espejo

**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 91% de los deportistas encuestados están de acuerdo que una buena nutrición conlleva a un excelente metabolismo energético en los niños deportistas de micro tenis.

## Verificación de la Hipótesis

Para la verificación de la hipótesis, se empleó la fórmula  $\chi^2 = \sum (O-E)^2/E$ , para el cálculo estadístico con la prueba de Chi cuadrado; en base al análisis de datos e interpretación de resultados obtenidos de las preguntas de la encuesta efectuada a los deportistas de la disciplina de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Cuadro No. 14**

<b>Alternativas</b>	<b>Siempre</b>	<b>Nunca</b>	<b>Tal vez</b>	<b>SUMA</b>
¿Crees Usted como deportista que, los valores deportivos mejora los movimientos motores y desarrolla las capacidades físicas?	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>35</b>
¿Cree Usted que a través de los valores deportivos se desarrollará la actitud positiva, la creatividad y mejorará la relación afectiva en los niños y jóvenes?	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
¿Cree Usted que en qué porcentaje el rendimiento deportivo se mejorará, las destrezas, las habilidades, mejorar articulaciones y evitar lesiones?	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>35</b>
¿Cree Usted que en el rendimiento deportivo, genera actitud ganadora y una preparación psicológica en los deportistas?	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>35</b>
<b>SUMA</b>	<b>123</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>140</b>

**Fuente:** Encuestas  
**Elaboración:** Investigadora

30.75	0.25	4	35
-------	------	---	----

**Cuadro No. 15 Chi Cuadrado**

	O	E	O - E	(O - E) ^2	(O-E) ^2/E
<b>Siempre</b>	34	30.75	3.25	10.5625	0.34349
	28	30.75	-2.75	7.5625	0.24593
	32	30.75	1.25	1.5625	0.05081
	29	30.75	-1.75	3.0625	0.09959
<b>Nunca</b>	1	0.25	0.75	0.5625	2.25
	0	0.25	-0.25	0.0625	0.25
	0	0.25	-0.25	0.0625	0.25
	0	0.25	-0.25	0.0625	0.25
<b>Talvez</b>	0	4	-4	16	4
	7	4	3	9	2.25
	3	4	-1	1	0.25
	6	4	2	4	1
	<b>CHI</b>				11.23982

**Fuente:** Encuestas  
**Elaboración:** Investigadora

$gl=(f-1)*(C-1)$
$gl=(2-1)*(4-1)$
$gl=2*3$
$gl=6$

$X^2= 12.59$

5%

6gl

$H_1=12.59$

**H<sub>1</sub>**

Los valores deportivos si influyen en el rendimiento deportivo, en los deportistas de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.

**Hipótesis Nula**

**H<sub>0</sub>**

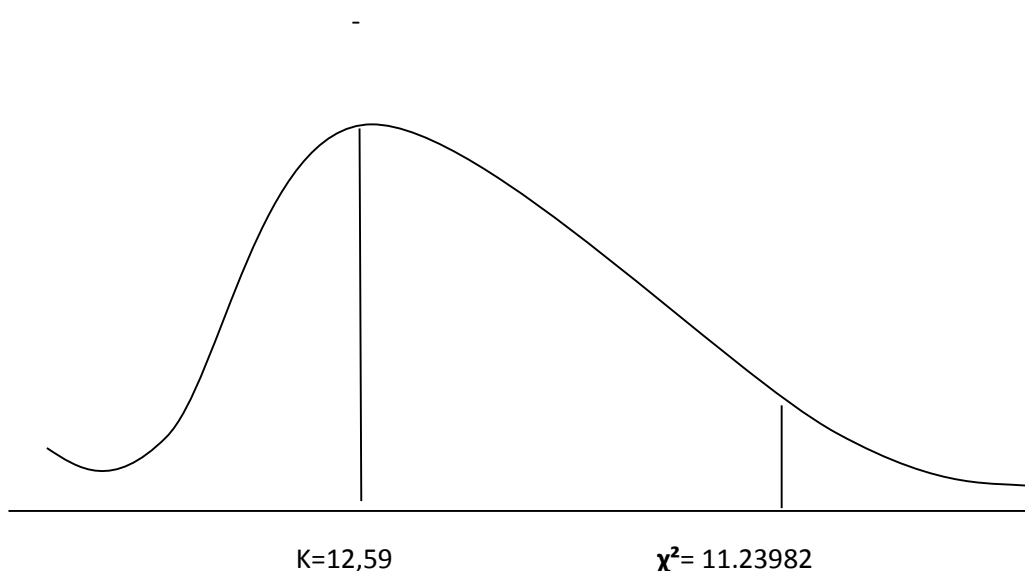
Los valores deportivos no influyen en el rendimiento deportivo, en los deportistas de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.

Con los datos y resultados alcanzados de la hipótesis “Los valores deportivos influyen en el rendimiento deportivo, en los deportistas de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua”, se llega a verificar la misma, consecuentemente se aprueba la hipótesis.

Con estos resultados se comprueba la hipótesis planteada en el capítulo segundo, donde los valores deportivos si influyen en el rendimiento deportivo de los microtenistas de Federación Deportiva de Tungurahua.

Ya que la integración psicológica, técnica y táctica de un jugador o de un deportista de Tenis de Mesa, ayuda a que exista una mejor preparación para el momento de su entrenamiento, competencia y etapa de transición del mismo.

Obteniendo como resultado del cálculo de Chi cuadrado 12.59, con un nivel de significación del 0,05; y los grados de libertad de 6; la Chi cuadrada tabular es de 11.23982, representada en la Campana de Gauss a continuación:



**Gráfico No... Campana de Gauss**

**Fuente:** Investigador

Por lo expuesto, **se rechaza** la hipótesis nula  $H_0$ , que señala: “Los valores deportivos no influyen en el rendimiento deportivo, en los deportistas de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.”.

La decisión se sustenta en análisis cualitativos y cuantitativos mediante el cálculo de la prueba de Chi cuadrado, que se realizó con apoyo de las preguntas de las encuestas dirigidas a los deportistas de la disciplina de Tenis de Mesa de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Se ha establecido que los valores deportivos generan un gran impacto en la preparación de un deportista, siendo sus cualidades, la motivación, el positivismo; y, el autoestima, los cuales ayudan no solo a un rendimiento óptimo dentro de la disciplina deportiva, sino que a más de ello, influyen en el desarrollo de su personalidad y actitud frente a la sociedad



## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Concluido el trabajo he obtenido las siguientes conclusiones:

- Los resultados evidencian que los valores deportivos inciden en el rendimiento deportivo en los deportistas de micro tenis de Federación Deportiva de Tungurahua.
- La investigación realizada a los directivos, entrenadores, padres de familia y deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua concluye que los valores deportivos mejora los movimientos motores, desarrolla las capacidades físicas y mejora la actitud deportiva en los jóvenes deportistas.
- Se ha constatado que los valores deportivos producen relaciones afectivas entre los niños y jóvenes llegando a tener así una mejor calidad de vida.
- Con un rendimiento deportivo óptimo se mejora las destrezas, las articulaciones y evita lesiones en los jugadores de tenis de mesa como también mejora los movimientos coordinados y se puede descubrir talentos deportivos en esta disciplina que cada día atrae a más participantes.

## 5.2. RECOMENDACIONES.

- Se debe informar a Federación Deportiva de Tungurahua sobre la importancia que tiene la práctica de los valores deportivos y su incidencia en el rendimiento deportivo en los niños a través de una propuesta con alternativas recreativas y así mejorar su actitud y procedimiento frente a la competencia.
- Concientizar a los niños y jóvenes que la practican de los valores deportivos en el micro tenis crear un ambiente mucho más humano, social y participativo, mejorando de esta manera la calidad de vida de los deportistas.
- Realizar sesiones de trabajo, charlas y motivaciones, para desarrollar los valores deportivos y su incidencia en el rendimiento deportivo, para así mejorar las articulaciones mediante un buen calentamiento y así evitar que los niños se lesionen en la práctica de actividades que implique movimientos del cuerpo.
- Practicar el entrenamiento deportivo de micro tenis mediante juegos recreativos para descubrir talentos y que los niños sean los futuros medallistas de la provincia y país.

## CAPITULO VI

### LA PROPUESTA

**TEMA: “GUÍA DIDÁCTICA METODOLÓGICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA DESARROLLAR LOS VALORES DEPORTIVOS PARA ALCANZAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS DEPORTISTAS DE TENIS DE MESA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”**

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS.

Nombre de la Institución:	Federación Deportiva de Tungurahua
Provincia:	Tungurahua
Cantón:	Ambato
Barrio:	El recreo
Dirección:	Av. Bolivariana
Teléfono:	
Clase de institución:	Deportiva
Funcionamiento:	vespertino y nocturno
Genero de deportistas:	Mixto
Número de entrenadores:	2
Número de deportistas:	35
Responsable de la investigación:	Obrian Josué Espejo Velasco

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Una vez que la información obtenida a través de las encuestas y su respectiva tabulación, análisis e interpretación, es imperecedero implementar una alternativa innovadora para el desarrollar los valores deportivos y así mejorar el rendimiento deportivo en los micro tenistas, ya que todos sabemos que el juego en los niños es fundamental para su desarrollo físico, pero muchos desconocemos cual es la forma adecuada de guiar o enseñar a jugar el tenis de mesa, solo así contribuiremos a un mejor desarrollo formativo de la personalidad de los niños y de esta manera ellos gozaran de un buen estado físico y lo que es mejor aún obtendrán actitudes positivas que perduraran en su vida.

Previas investigaciones en Federación Deportiva de Tungurahua y al no existir similitud alguna con esta propuesta, conveniente ejecutar entrenamientos con aplicación de juegos recreativos en donde se fomente y practique valores, para mejorar el comportamiento de los niños y jóvenes dentro y fuera de sitio de entrenamiento y de competencia . De esta manera es de convencimiento que es una idea innovadora y original del investigador, dado que la propuesta está sustentado en objetivos y metas que se logran a través de la formación deportiva y humanística.

En Federación Deportiva de Tungurahua esta Institución educativa no se ha tratado temas relacionados a la práctica de los valores deportivos como incide el rendimiento deportivo y formativo de la personalidad de los niños, no solo en el micro tenis sino aplicable para todas las disciplinas deportivas.

El juego en la niñez es fuente de distracción, alegría, goce, por la inocencia del niño muchas veces ellos no diferencian lo positivo y lo negativo que este deporte engloba, por eso depende en gran medida de la guía y educación que los adultos brindemos a ellos en el hogar, en la escuela y en su entorno social.

### 6.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación es una idea innovadora y original del investigador, dado que la propuesta está sustentada en metas y objetivos que se logran a través del cultivo de valores.

Este proyecto es importante porque los valores deportivos forman de la identidad y personalidad de los pequeños deportistas, interrelación e integración social.

La elaboración de un guía didáctica metodológica de actividades recreativas para desarrollar los valores deportivos en el rendimiento deportivo de los micro tenistas de Federación Deportiva de Tungurahua será muy **útil y beneficiarios** directos serán los niños, los cuales al practicar valores mejoran sus actitudes personales y a futuro obtendremos una generación de jóvenes muy productivos para nuestro País, así también los beneficiarios indirectos serán la Institución deportiva, los entrenadores los cuales contarán con una guía didáctica- metodológica que les ayudara a guiar, educar, enseñar y formar a los niños inculcando el juego a través de valores, lo cual le permitirá obtener un mejor desarrollo físico, intelectual y actitudinal en sus dirigidos, también los padres de familia podrán educar de mejor manera a sus hijos y la comunidad se encontrara con niños y jóvenes educados, respetuosos libre de vicios.

La guía metodológica que a continuación se detalla es **factible** porque se cuenta con los conocimientos teóricos, técnicos y prácticos, así como el espacio geográfico, los implementos deportivos, y principalmente la participación y apoyo del elemento humano como: Directivos, entrenadores, padres de familia y niños, los cuales necesitan una renovación actitudinal en lo deportivo y académico.

## **6.4 Objetivos de la Propuesta:**

### 6.4.1 Objetivo General:

Diseñar una guía didáctica metodológica de actividades recreativas para desarrollar los valores deportivos en el rendimiento deportivo de los deportistas de Tenis de Mesa de Federación Deportiva de Tungurahua.

### 6.4.2 Objetivos Específicos:

Construir una serie de ejercicios recreativos para mejorar el rendimiento deportivo en el tenis de mesa

Concienciar a los directivos y entrenadores sobre los beneficios de los valores deportivos y su aporte en la práctica deportiva del tenis de mesa ya sea en sus capacidades física, intelectuales y conductuales.

Ejecutar acciones agregadas como: charlas, talleres, conferencias, encuentros deportivos, etc. dirigido a los niños y padres de familia donde se dé a conocer la importancia que tiene la práctica de valores deportivos en la formación personal del niño.

Organizar encuentros deportivos donde puedan participar niños, padres de familia, como eje central será la fomentación y práctica de valores y su importancia en el desarrollo formativo de la personalidad de los niños.

Autorizar a los Directivos de Federación Deportiva de Tungurahua para que esta propuesta sea aplicada dentro del Comité de tenis de mesa

## 6.5 Análisis de Factibilidad:

Al plasmar la presente investigación mediante técnicas como la encuesta se puede asegurar que la propuesta es factible ya que se cuenta con los conocimientos técnicos y prácticos, además contamos con la aceptación, apoyo y participación de los componentes de Federación Deportiva de Tungurahua.

La realización de esta propuesta es viable porque se cuenta con el elemento humano es decir: Directivos, entrenadores, padres de familia y los niños quienes requieren de una creación nueva en la práctica del micro tenis y esto se puede lograr por medio de la inserción de nuestra guía didáctica - metodológica de actividades recreativas para desarrollar los valores deportivos en el rendimiento deportivo de los micro tenistas de Federación Deportiva de Tungurahua, a través de charlas, talleres, conferencias y encuentros deportivos.

En consecuencia es necesario emprender un cambio positivo en nuestra niñez, mediante la práctica de valores en el ámbito deportivo y académico. El micro tenis como todos los deportes contiene normas y reglas, por lo tanto cuando el niño juega puede desarrollar su psicomotricidad siempre y cuando sea correctamente guiado por el entrenador calificado o un monitor, quien debe ser siempre para los niños un modelo o ejemplo a seguir, por tal razón es preciso que nuestra propuesta sea puesta en práctica, mediante la participación de los entrenadores y monitores, niños, padres de familia y la comunidad, donde se difunda y se concientice sobre temas que influyen en el desarrollo formativo de la personalidad de los niños, y el acrecentamiento de los valores deportivos, de esta forma sembraremos hábitos positivos en nuestros niños que perduraran para toda su vida.

## **6.6.- FUNDAMENTACIÓN.**

### 6.6.1.- FUNDAMENTACION CIENTÍFICA:

El tenis de mesa es un deporte de acción individual, en la niñez es fuente de distracción, alegría, goce, es decir el niño disfruta del juego y no importa si gana o pierde porque esto es secundario, la prioridad es la formación y desarrollo físico, intelectual y conductual, ya que por el medio del juego los niños se comunican, interpretan, aprenden hábitos de vida y vencen muchos temores, los niños cuando juegan pueden practicar valores, depende muchísimo de nosotros los profesionales para que esto se dé, jugar y poner en práctica el juego y la actitud ganadora, como también los valores humanos, espirituales, éticos y morales, porque el deporte es parte de la formación del niño y debemos aprovechar sus innumerables beneficios que la actividad deportiva aporta en el desarrollo corporal, mental, actitudinal en los niños que juegan micro tenis, siendo un intermediario de compromiso entre la Federación y su hogar.

### 6.6.2 Fundamentación Filosófica:

El deporte como el micro tenis en la niñez alimenta su cuerpo, su corazón, su mente, su espíritu, su alma y todo su ser, por eso la práctica del mismo conlleva los valores y los valores es el corazón de la personalidad del niño, todas las personas adultas sabemos que la actividad física brinda muchos beneficios a aquellos niños que juegan o practican deporte, entonces realicemos una verdadera educación deportiva y humanística con nuestros niños, ganar es importante pero no a costa de todo, porque el triunfo verdadero está en la honestidad, respeto, solidaridad, en el esfuerzo



individual y de equipo, el niños debe jugar con libertad lúdica, sin preocupaciones, sin temores a equivocarse, sin miedo a la derrota.

### 6.6.3 Fundamentación Técnica en el tenis de mesa

A lo largo de las dos últimas décadas el Tenis de Mesa ha ido ganando cada vez más adeptos y ha pasado de ser un deporte minoritario (ping-pong) a ser conocido mundialmente; gracias, sobre todo, al impulso dado

por Asia y Europa: solo en China existen, actualmente, 20 millones de jugadores registrados (Tepper, 2003). Esta difusión ha llegado a los

colegios e institutos, lo cual plantea la necesidad de establecer una enseñanza y una práctica educativa del Tenis de Mesa.

Hoy en día, una de las definiciones más aceptadas y utilizadas es la que nos ofrece la Carta Europea del Deporte (Consejo de Europa, 1996), la cual define el deporte como "todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles".

Inventar juegos en los entrenamientos no es improvisar o divertirse sin tener un objetivo claro, de lo contrario es generar actividades para lograr un aprendizaje.

La filosofía del tenis de mesa es llegar a las técnicas desde el campo de lo lúdico. Este deporte tiene diferentes orientaciones; es decir: podrá ser deporte educativo, recreativo, de rendimiento, etc.

### **3. Modalidad de las Clases:**

Los entrenamientos deben dinámicos debido a las características evolutivas de los jóvenes deportistas, ya que no resistirían ejercicios muy largos en tiempo debido a factores de atención, concentración y diversión.

En lo factible se deberían realizar ejercicios muy variados y de 5 minutos por ejercicio, extendido hasta 10 minutos.

Por otro lado, la clase debería estar dividida en tres partes o por lo menos desde la Educación Física se conoce esta división. Esto consta de:

- Una entrada en calor
- Una parte central
- Una vuelta a la calma

Esto trasladado al Tenis de Mesa sería de esta manera:

- Un juego de carrera o mancha para entrar en calor
- Ejercicios aplicados al golpe, técnica o contenido que se quiere aprender

Partidos aplicados a ese golpe, técnica o contenido a aprender

Por último, sería bueno hacer una breve charla de 5' con los chicos para verbalizar lo aprendido y generar un buen clima de grupo y fortificar lo socio-afectivo.

A modo de conclusión se pone de manifiesto a continuación las características más relevantes en el juego del Tenis de Mesa basándonos en las aportaciones realizadas por distintos autores:

- el Tenis de mesa constituye un DUELO directo entre dos o cuatro jugadores (Parlebás, 1988). *"Es un deporte de confrontación sin contacto físico entre rivales"* (Pérez de Castro, 2005);
- el Tenis de Mesa es una actividad que está condicionada por el bajo índice de predicción de las acciones del rival (Matytsin, O. V., 1997);

- tiene una gran importancia la COMUNICACIÓN (Tenis de Mesa de dobles) y la CONTRACOMUNICACIÓN (Tenis de Mesa individual y dobles): nos referimos a la información (comunicación) que se produce en el tenis de mesa de dobles entre los jugadores que forman un equipo y a la contra comunicación que tiene como fin engañar, distraer, etc., al contrario a través de información falsa revelada deliberadamente (Parlebás, 1988); también habría que añadir aquella contra comunicación que se refiere a la información que nos llega del contrario sin que éste sea consciente y que nos puede beneficiar en el juego;
- todo esto hace que sea un juego INTELIGENTE de intenciones con baja organización de las acciones donde no se conoce la secuencia de movimientos, ni en el desarrollo ni en el final de la misma (Giménez, 2000 y Sáenz-López, 1997a);
- el ESPACIO de actuación es común en dobles (en cuanto a lo que se refiere a nuestro compañero) y separado en relación con el/los adversario/s, según hablemos de Tenis de Mesa individual o de dobles; además, este espacio del adversario/s es inviolable (Carreras, 2006);
- la PARTICIPACIÓN es alternativa;
- existe una gran INCERTIDUMBRE que procede del adversario (Tenis de Mesa individual) o de los adversarios y del compañero (Tenis de Mesa de dobles), mientras que el medio (mesa, red y piso) permanece estable (Parlebás, 1988); se trata, pues, de una tarea ABIERTA (Poulton, 1957, citado por Sáenz-López, 1997a); en este sentido, tenemos que destacar la aportación que hacen Torres y Carrasco (2004, citado por Carreras, 2006) al considerar que el árbitro, el público, el entrenador y demás miembros del banquillo pueden crear también incertidumbre;

De esta manera y por todo lo expuesto anteriormente, hace del Tenis de Mesa un deporte de gran DIFICULTAD PERCEPTIVA Y DECISIONAL, lo cual habrá que tener muy en cuenta en su Enseñanza-Aprendizaje (Mahlo, 1969, citado por Graça y Olivera, 1997), (Giménez, 2000).

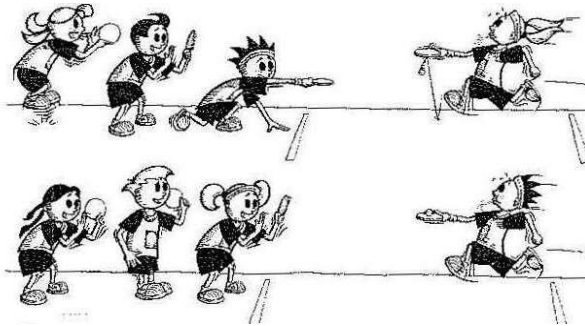
#### **6.7.- METODOLOGIA.**

Para un mejor entendimiento de lo que trata la Propuesta se procederá a continuación a detallar de manera fundamentada los contenidos programáticos.

**“GUÍA DIDÁCTICA  
METODOLÓGICA DE  
ACTIVIDADES RECREATIVAS  
PARA DESARROLLAR LOS  
VALORES DEPORTIVOS PARA  
ALCANZAR EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO DE LOS MICRO  
TENISTAS DE FEDERACIÓN  
DEPORTIVA DE  
TUNGURAHUA”**

## TALLER # 1

### 1.- RELEVOS EN EL TENIS DE MESA



**Objetivo Físico:** desarrollar la fuerza, resistencia y coordinación en extremidades superiores e inferiores.

**Objetivo Volitivo:** Acrecentar la cooperación, unión y comunicación entre los deportistas y el entrenador.

**Materiales:** Conos, silbato.

### COMO JUGAR

- Distribuya a los jugadores en equipos de 3 a 4.
- A la señal de inicio (“ya” o silbato) el primer jugador de cada equipo ejecuta la tare, pasa la pelota al segundo jugador y así sucesivamente.
- Al final del relevo los equipos se sientan en sus hileras.
- El relevo puede hacerse:

Manteniendo en equilibrio la pelota sobre la raqueta

Golpeando la pelota sobre el piso

Botando la pelota al aire

Siempre se debe utilizar el agarre correcto

**El relevo puede hacerse de tres maneras**

- A. Ir a un punto fijo y volver
- B. Los equipos se dividen en dos y se colocan uno frente al otro a una distancia determinada
- C. Usar conos o jugadores para hacer zigzag

#### **Medidas de seguridad**

- Garantice que no exista esquinas afiladas u objetos sobre el piso con lo que puedan accidentarse.
- Aliente a los participantes a mirar al frente cuando corran para que no choquen.

#### **Cambios en el juego**

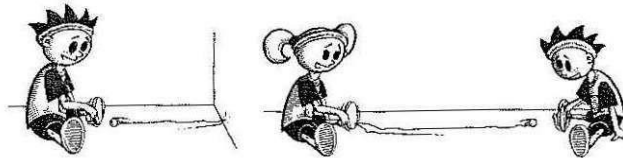
- Relevo con equilibrio de la pelota
- Al botar la pelota sobre el piso y al aire, alterar con golpes de derecha y revés

#### **Equipos**

- Una raqueta para cada jugador ( o equipo)
- Una pelota para cada equipo

## TALLER # 2

### 2.- PELOTA RODANTE



**Objetivo Físico:** Agilidad mental y Motricidad.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, comunicación.

#### COMO JUGAR

- **En el piso**
  - Siéntese en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared
  - Usando el revés ruede la pelota hacia la pared, trate de mantener la pelota rodando todo el tiempo
  - Realice la misma actividad con un compañero.
  
- **Sobre la mesa**
  - Póngase de pie en los laterales de la mesa
  - Ruédense la pelota uno al otro de manera que atraviese la línea de fondo
  - La pelota debe rodar con el menor ruido posible
  - La raqueta debe permanecer plana
  - No raspar la mesa

#### Medidas de Seguridad

- Garantice que no existan astillas en el piso.
- Los mejores jugadores van en los laterales exteriores.



### **Cambios en el piso**

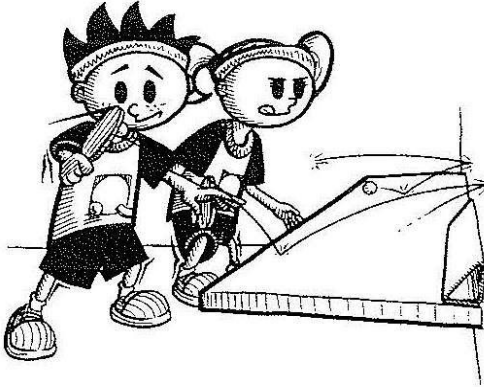
- Aléjese de la pared
- Haga botar la pelota en lugar de rodarla
- Haga cada una de estas variantes con un compañero

### **Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

## TALLER # 3

### 3.- TENIS DE MESA EN LA PARED



**Objetivo Físico:** Agilidad por medio de concentración.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, colaboración.

**Materiales:** Silbato

### COMO JUGAR

- Se puede jugar solo o en parejas en una pequeña mesa situada contra una pared con una línea que marque la altura de la red.
- ¿Cuántos golpes (sin fallar) puede hacer en 60 segundos?
- Juega otra vez e intenta superar el número de golpes que hiciste la última vez.

#### **Medidas de seguridad**

- Tenga precaución con los otros jugadores al recoger las pelotas
- Coloque las mesas distantes unas de otras de manera que haya suficiente espacio para jugar sin peligro alguno.
- Juegue con sensatez y al desplazarse tenga cuidado con los bordes de las mesas.

#### **Cambios en el juego**

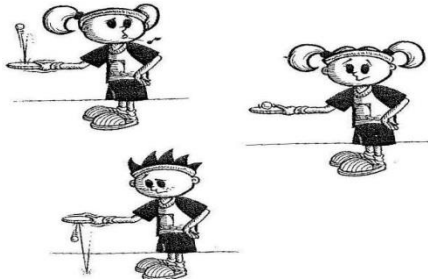
- Permita que los jugadores mas jóvenes jueguen con una pelota más grande
- Un jugador por mesa
- Aumente el tiempo
- Apuntar más alto en la pared
- Coloque blancos (circuito de papel o dibujados con tiza) en la pared; se nota un punto cada vez que den el circuito
- Aleje la mesa de la pared
- Aliente a los jugadores a seleccionar los golpes (sólo revés, derecha, alternar derecha y revés)
- Alternar los golpes por parejas
- Reduzca el tiempo permitido para el ejercicio
- Apuntar más abajo en la pared
- Colocar una red en la mesa contra la pared.

### **Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

## TALLER # 4

### 4.- REBOTE



**Objetivo Físico:** Agilidad, rapidez mental y física.

**Objetivo Volitivo:** Cooperación, unión, respeto.

**Materiales:** Silbato y pelotas de colores.

### COMO JUGAR

Se le entrega una pelota a cada jugador y se les pide que cuenten cuántos botes pueden hacer en 30 segundos con las siguientes variantes.

- Bote la pelota con el lado de derecha
- Bote la pelota con el lado de revés
- Bote la pelota alternando con derecha y revés
- Bote la pelota alternando con el borde de la raqueta y el lado de derecha
- Bote la pelota sobre el piso usando el revés
- Bote la pelota sobre el piso usando el revés
- Bote la pelota sobre el piso alternando derecha y revés
- Bote la pelota contra la pared usando el lado de derecha
- Bote la pelota contra la pared usando revés
- Bote la pelota contra la pared alternado derecha y revés
- Golpe contra la pared usando el lado derecha
- Golpe contra la pared usando revés
- Golpe contra la pared alternando derecha y revés

**Medidas de seguridad**

- Garantice el espacio suficiente entre los jugadores. Retire los objetos contra los que puedan chocar

**Cambios en el juego**

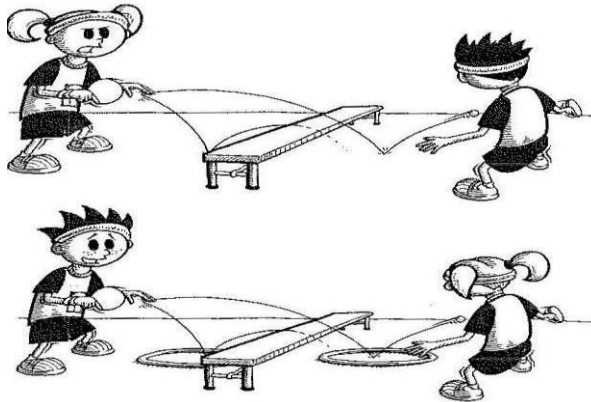
- De no existir el equipo suficiente, los jugadores pueden contar los puntos de otro cuando realiza el ejercicio.

**Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota de Tenis de Mesa para cada jugador

## TALLER # 5

### 5.- TENIS DE MESA EN EL BANQUILLO



**Objetivo Físico:** Fuerza, resistencia, agilidad en extremidades superiores e inferiores.

**Objetivo Volitivo:** Superación, Autoestima y respeto.

**Materiales:** red, banquillos, silbato

### COMO JUGAR

- Juegue en parejas a ambos lados del banquillo
- Coloque una “red” entre cada pareja
- ¿Cuántos golpes puede hacer en 60 segundos?
- Juegues otra vez, ¿puede realizar más golpes esta vez?
- Se pueden incluir aros para hacerlo más complicado o para hacer énfasis en algún golpe (derecha, revés)

### Medidas de Seguridad

- Recuerde no interponerse en el camino de otros
- Coloque los bancos distantes unos de otros para que haya suficiente espacio para jugar sin peligro alguno.

### **Cambios en el juego**

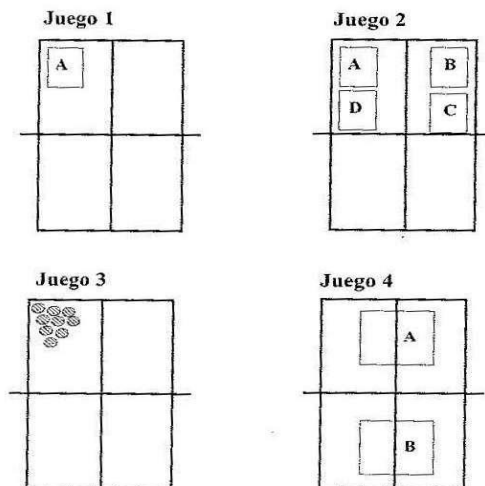
- Utilice una pelota más grande
- Comience dejando caer la pelota, golpéela y captúrela
- Sepárese
- Compita con las parejas del banco cercano. Compruebe cuantos golpes puede dar sin fallar en 60 segundos.

### **Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador
- 1 banco

## TALLER # 6

### 6.- JUEGO DE LA RANA



**Objetivo Físico:** Desarrollar la velocidad por medio de la concentración y coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Compañerismo, respeto y autoestima

**Materiales:** hojas de papel, silbato.

### COMO JUGAR

#### Rana

- Coloque hojas de papel A3 sobre la mesa
- Lance la pelota de manera que bote en las hojas de papel
- Se anota un punto por cada hoja de papel en que bote la pelota

#### Rana lanzando la bola

- Coloque las hojas de papel en el piso detrás de la mesa
- Practique lanzando la pelota hacia arriba desde la palma plana, de manera que bote en los blancos.
- Asegúrese de comenzar con la mano sobre el blanco
- Cuente cuantas pelotas, de 10 intentos botan en el blanco

#### Rana "SPLAT"



- Sirva la pelota de manera que bote en ambos blancos. Se anota un punto por cada blanco que golpee.

### **Medidas de seguridad**

- Quite los blancos del piso al terminar de lanzar las pelotas en el juego de la rana.

### **Cambios en el juego**

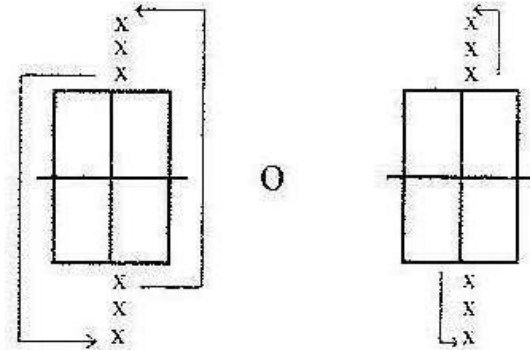
- Blancos más grande y más pequeños.

### **Equipamiento**

- 2 hojas de papel verde A3 para cada mesa
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

## TALLER # 7

### 7.- ALREDEDOR DE LA MESA



**Objetivo Físico:** Agilidad, velocidad y resistencia

**Objetivo Volitivo:** Integración, diversión, comunicación, respeto.

**Materiales:** Silbato

#### Como jugar:

- Los jugadores usan el golpe de derecha y corren alrededor de las mesas
- El número de mesas se puede calcular a 1 mesa por cada 4 jugadores.
- Después de varias vueltas puede empezar a eliminar los jugadores que comenten errores, pídales que se sienten.
- A medida que se reduzca el número de jugadores, reduzca también el número de mesas (1 mesa por 4 jugadores)
- Cuando queden solo dos jugadores, colóquelos uno frente al otro para que se turnen en golpear la pelota, colocar la raqueta sobre la mesa y girar.
- Repítalo con el revés pero desplazándolo en la dirección contraria

#### Variantes

##### Zigzag alrededor de la mesa

- Use 3 o 5 mesas ( 1 mesa/4 jugadores) para que los jugadores golpeen la pelota y hagan el zigzag alrededor de la mesa.
- Realice una eliminatoria después de varias vueltas
- Cuando queden 10 jugadores simplemente rodeen las mesas y que continúen como con “Alrededor de la mesa”

### **Mantenga la olla hirviendo**

- 3-4 jugadores se alinean en cada extremo de la mesa.
- Los jugadores golpean una pelota y se une el otro extremo de la mesa.
- Las mesas compiten entre sí para ver cual alcanza la mayor cantidad de puntos consecutivos.

### **Medidas de Seguridad**

- Despeje el camino para que los jugadores puedan correr.
- Garantice que haya suficiente espacio entre las mesas para el zigzag

### **Cambios en el juego**

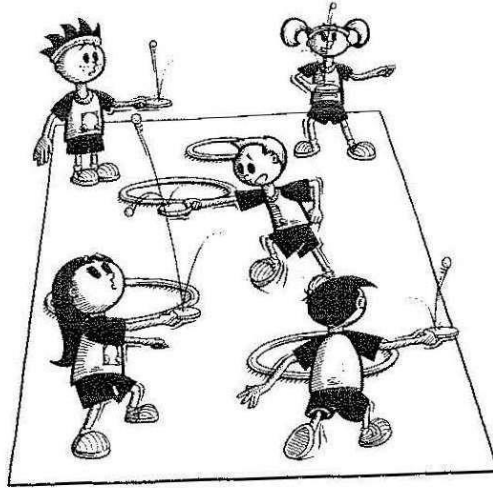
- Use el revés, colóquese en el lado opuesto de la mesa y corra en la otra dirección.
- Los jugadores utilizan números. Al escucharlos múltiplos de 3 los jugadores gritan “Buzz”. Cada jugador posee 3 vidas, después de esto ya no hay más oportunidad.
- Los jugadores dan un golpe y se incorporan en la hilera al otro lado de la mesa. Compruebe cuántos golpes se dan en cada mesa sin error.

### **Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota como mínimo, preferencialmente entre 10-20 para permitir la continuidad.

## TALLER # 8

### 8.- ELIMINATORIA DE AROS



**Objetivo Físico:** Agilidad en movimientos, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Fomentar el entusiasmo, compañerismo, alegría y dinamismo

**Materiales:** Ulas, Silbato

#### COMO JUGAR

- Cada jugador circula por el área golpeando la pelota continuamente.
- A determinada señal, deben pararse dentro de un aro sin dejar de golpear la pelota.
- Los jugadores que no logren un aro o que pierdan el control de la pelota serán eliminados.
- Mientras este fuera de los aros, los jugadores deben evitar tocarse.
- En cada ronda se eliminan varios aros, así quedan menos aros que jugadores.

#### Medidas de seguridad

- Garantice que el suelo esté despejado de objetos con los que pueden tropezarse y caerse.

### **Cambios en el juego**

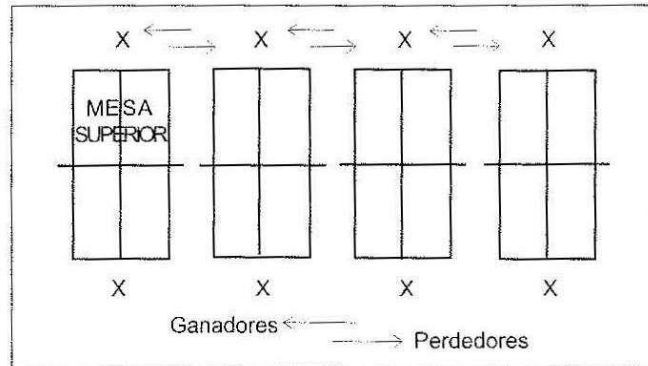
- Equilibrio de la pelota sobre la raqueta. Golpee la pelota sobre el piso
- Alternar derecha y revés

### **Equipo**

- 1 aro menos que el número de jugadores.
- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada jugador

## TALLER # 9

### 9.- MESA SUPERIOR



**Objetivo Físico:** Carrera, velocidad, coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, humildad, comunicación.

**Materiales:** pelotas de colores, raquetas y silbato

### COMO JUGAR

- Designe una de las mesas finales como la MESA SUPERIOR e indique a los jugadores o parejas que comiencen el juego.
- Después de 3-4 minutos diga "ya", o el primer jugador o pareja que termine puede decir "ya".
- El jugador o pareja ganador se desplaza hacia una mesa más cerca de la MESA SUPERIOR, el jugador perdedor se desplaza una mesa más abajo. Repetir.
- Si el marcador está parejo jugar un punto adicional.

### Medidas de seguridad

- Garantice que el suelo del área esté libre de pelotas u otros objetos.
- Garantice que las mesas mantengan una distancia entre ellas.

### Cambios en el juego

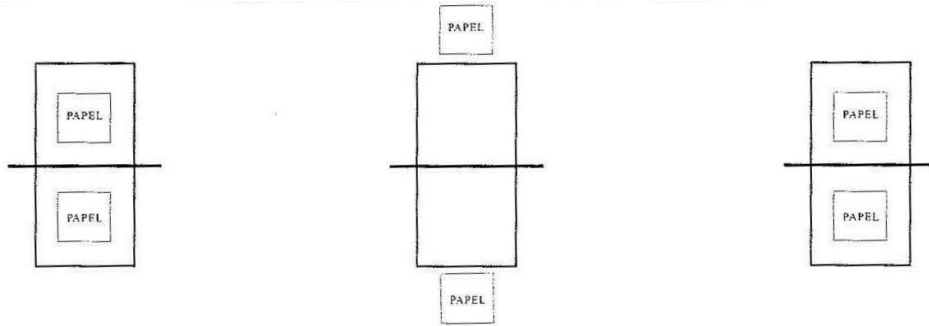
- Juegue de la misma manera pero por parejas

### **Equipo**

- 1 raqueta para cada jugador
- 1 pelota por mesa.

## TALLER # 10

### 10.- JUEGO DE SERVICIO AL BLANCO



**Objetivo Físico:** Agilidad, flexibilidad, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Cooperativismo, comunicación, confianza, respeto.

**Materiales:** Varios Globos, red o sogá, silbato.

### COMO JUGAR

Coloque un blanco (globos, raqueta o envase) en una o en todas las posiciones siguientes

- Juego 1.- Un blanco – de a cada jugador 10 servicios, cuente el número de veces que de en el blanco. Repita para otras posiciones.
- Juego 2.- Cuatro blancos – Cuente cuantos servicios necesita para dar una vez en cada blanco
- Juego 3.- Coloque 10 envases plásticos en cada esquina. Los jugadores dirigen los servicios a los blancos. La puntuación es por el número de servicios necesarios para derribar todos los envases de la mesa
- Juego 4.- Cuente cuantas veces puede golpear los blancos con el servicio. Use hojas de papel.

### Medida de seguridad

- Asegurar que todos los blancos estén fuera del área de juego



### **Cambios en el juego**

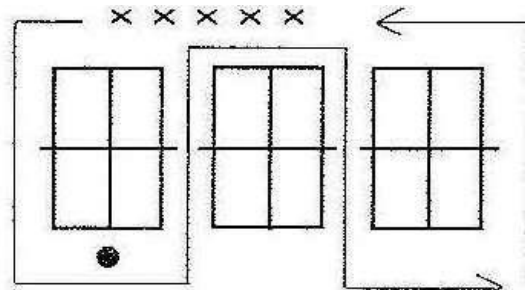
- Mayor cantidad de blancos, blancos más grandes
- Blancos más pequeños
- Blancos verticales para atravesarlos.

### **Equipo**

- 1 pelota para cada mesa
- 2 raquetas para cada jugador
- Blancos

## TALLER # 11

### 11.- VENCE AL CAMPEÓN



**Objetivo Físico:** Motricidad, agilidad, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Cooperación, respeto, comunicación, confianza.

**Materiales:** Silbato

### COMO JUGAR

- Número de jugadores 4-8 por mesa
- El primer contrincante en la hilera arbitra el juego.
- Un jugador comienza siendo el CAMPEÓN y los demás son los RETADORES
- Cada jugador desafía al CAMPEÓN a un juego al mejor de tres puntos. Quien venza al CAMPEÓN ocupará su lugar.
- Servicios alternos – sirve primero el retador
- El CAMPEÓN se retira después de ganar tres puntos consecutivos.

### Medidas de seguridad

- Recuerde dejar suficiente espacio entre las mesas
- Los adversarios que esperan sus turnos deben colocarse lejos de la mesa.

### Cambios en el juego

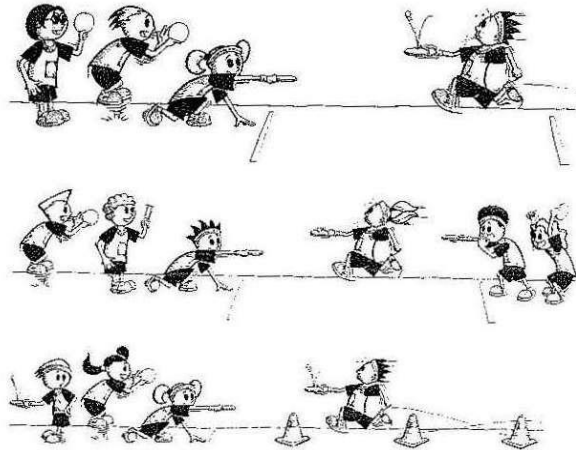
- Trate de dar más efecto a la pelota
- Juegue a un solo punto

### **Equipo**

- 1 Raqueta para cada jugador
- 1 pelota para cada mesa
- 1 mesa para cada grupo 4-8

## TALLER # 12

### 12.- TRASLADO DE LA PELOTA



**Objetivo Físico:** Carrera, velocidad, coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, humildad, comunicación.

**Materiales:** Pelotas de colores, envases y silbato.

### COMO JUGAR

- 10 pelotas en el envase 1
- Equipos de 2 – 4
- A la señal de YA el primer jugador recoge una pelota del envase 1 usando la mano del juego
- Realiza juego de piernas lateral hacia el envase 2 y colocar la pelota en el envase.
- Repetir hasta que se traslade todas las pelotas.
- Cuando el primer jugador termine, el segundo traslada las pelotas de la misma manera del envase 2 al 1, y así sucesivamente.
- El ganador es el primer equipo que traslade todas las pelotas
- Repetir con los papeles invertidos.

**Medidas de seguridad**

- Retire la red para que los jugadores no lo golpeen mientras se desplazan.
- Retire todos los objetos del suelo y de los laterales de las mesas

**Cambios en el juego**

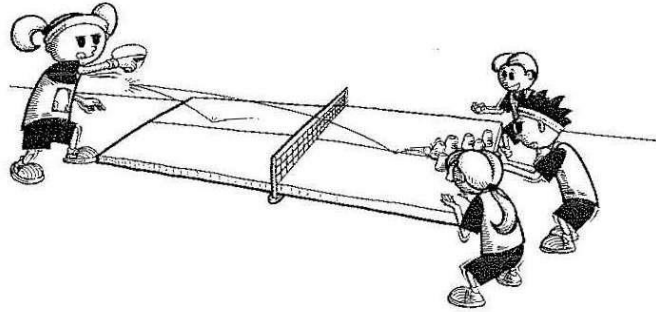
- Utilice los extremos de la mesa y no los laterales
- De la mesa al piso alternando la forma en que la encaran

**Equipo**

- 2 envases para cada equipo
- 10 pelotas para cada equipo

## TALLER13

### 13.- CRICKET DE MESA



**Objetivo Físico:** Agilidad en movimientos, rapidez

**Objetivo Volitivo:** Fomentar el entusiasmo, compañerismo, alegría y dinamismo

**Materiales:** Red, Silbato

### COMO JUGAR

- Número de jugadores: 4: 1 bateador y 3 receptores.
- El jugador deja caer la pelota sobre la mesa y la golpea para que pase la red hacia el blanco en la otra mitad de la mesa – los receptores tratan de capturar la pelota cuando bota.
- Si la pelota cae en el blanco se anotan 4 puntos
- Si la pelota no cae en el blanco pero si en la mesa se anota 1 punto
- Si la pelota golpea la mesa, incluyendo el blanco para la capturan, no se anota ningún punto
- Cada bateador tiene 5 intentos, luego se intercambian las posiciones

### Medidas de seguridad

- Recuerde dejar suficiente espacio entre las mesas.
- Tenga cuidado al recoger las pelotas. Trate de no interferir en el camino de los otros.

### **Cambios en el juego**

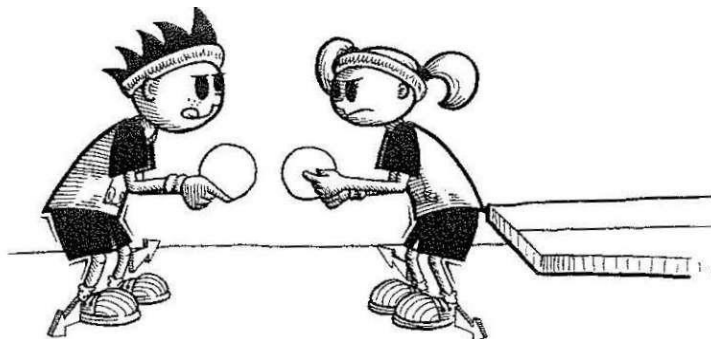
- Utilice blancos mas grandes
- Utilice blancos más pequeños
- Un receptor actúa como lanzador haciendo que la pelota bote como en el servicio.
- Coloque los blancos en las esquinas de la mesa.
- Con 3 vidas - ¿Cuántas carreras puede anotar?
- No se anota carrera alguna si el receptor captura la pelota después de golpear la mesa.

### **Equipo**

- Para cada grupo de 4
  - 1 raqueta
  - 1 pelota de Tenis de Mesa
  - Blancos (papel A4, vasos de papel, etc)
  - 1 mesa

## TALLER 14

### 14.- JUEGOS DE PIERNAS CON ESPEJO



**Objetivo Físico:** Agilidad, destreza y concentración

**Objetivo Volitivo:** Integración, diversión, comunicación, respeto.

**Materiales:** Silbato

### COMO JUGAR

- Se designa un jugador como LIDER y el otro es LA REFLEXIÓN DEL ESPEJO
- El líder se desplaza de lado a lado usando el juego de piernas lateral al azar y con cambios rápidos de dirección.
- LA REFLEXIÓN DEL ESPEJO intenta seguir los movimientos del líder.
- 30 segundos de actividad, 30 segundos de descanso. Se debe cambiar el líder y repetir.

### Material de seguridad

- Garantiza que haya suficiente espacio para desplazarse hacia los lados y las parejas estén lo suficientemente separados.
- Garantice que no haya nada con que pueden resbalar al moverse

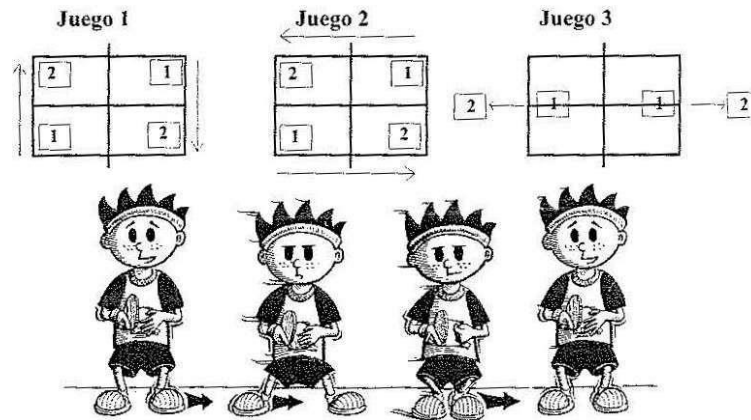


### **Cambios en el juego**

- 15 segundos
- Durante 60 segundos
- 4-5 repeticiones de 30 segundos

## TALLER 15

### 15.- TENIS DE MESA CON DIEZ BLANCOS



**Objetivo Físico:** Desarrollar la velocidad por medio de la concentración y coordinación.

**Objetivo Volitivo:** Respeto, autoestima y trabajo en equipo

**Materiales:** Pelotas de colores, blancos o conos, silbato.

#### COMO JUGAR

- Coloque 10 blancos como se indica
- Número de jugadores: 3 en un equipo: - 1 bateador, 2 receptores, uno atrás y uno al frente que es quien devuelve la pelota al bateador
- Bote la pelota en su zona y golpéela hacia los blancos
- Cada blanco acumula un punto
- Lleven la puntuación por turnos
- Cada jugador tiene 10 pelotas para acumular tantos puntos como le sea posible
- Restablezca o sustituya los blancos y vaya rotando.

#### Medidas de seguridad

- Deje suficiente espacio entre los grupos
- Los receptores deben estar alerta – no golpear o correr en el área de otro grupo

- Utilice un envase en la mesa para almacenar las pelotas.

### **Cambios en el juego**

- Mas blancos en la mesa
- Menos blancos en la mesa
- Tenga 3 intentos más para ver si puede superar su última puntuación cada vez.
- Compita con otros grupos

- **6.7.1 PLAN OPERATIVO**

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE	EVALUA.
CONCIENCIACION	Lograr que en su mayoría de directivos, deportistas y entrenadores interioricen sobre la importancia de esta propuesta	Presentación del trabajo investigativo y sus beneficios	Humanos Materiales	15 de junio	Investigador Dirigentes	Taller
PLANIFICACION	Conseguir que los contenidos de la guía técnica metodológica forme parte de la macro planificación deportiva	Reuniones de trabajo	Humanos: Investigador	22 - 23 de junio	Investigador Dirigentes	Presentación de contenidos
CAPACITACION	Mediante charlas y demostraciones practicas capacitar a los entrenadores y monitores de Federación	Taller sobre los nuevos contenidos de la guía	Humanos Materiales	6 de julio	Investigador	Clase demostrativa
EJECUCION	Lograr que los contenidos de esta guía técnica metodológica sean aplicados en todas las categorías en tenis de mesa	Presentación de los contenidos	Humanos: Investigador Materiales: Pelotas, redes, globos, cuerdas, silbatos	Durante todo el macro ciclo de entrenamiento deportivo en la disciplina de tenis de mesa	Investigador Entrenadores Monitores	Observación en el entrenamiento

Cuadro 14.-Plan Operativo  
Elaborado por Obrian Espejo

## **6.8 Administración**

La administración de la propuesta será ejecutada por el Departamento Técnico- Metodológico de Federación Deportiva de Tungurahua” quien se encuentra satisfecho de que esta Institución cumpla el cometido de que esta guía aporte nuevas alternativas en el campo del entrenamiento deportivo y recreacional, para así formar jóvenes que lideren los procesos de cambio en el deporte de la provincia.

Seguros que con este aporte innovador tendrá la aceptación de las Autoridades deportivas y cuerpo de entrenadores, monitores y sobre todos de los primeros beneficiarios como son los niños y jóvenes que practican el tenis de mesa pongo en consideración de ustedes este trabajo investigativo, en respuesta a la necesidad de cambio y transformación del deporte amateur y para desarrollar jóvenes con espíritu de cambio, lucha y perseverancia por la masificación y el engrandecimiento del tenis de mesa de mi provincia y así alcanzar estándares de vida calidad y verdadera educación integral

De seguro que el investigador será pieza fundamental en la administración de esta propuesta que está absolutamente convencido que a corto plazo se obtendrá los beneficios que forjara esta propuesta porque revela a un proceso de indagación científico en el campo deportivo y axiológico.

## 6.9 Prevención de la Evaluación.

<b>PREGUNTAS BASICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
¿Qué evaluar?	Plan de prevención
¿Para qué evaluar?	Para mejorar el rendimiento deportivo.
¿Con qué evaluar?	Encuesta
<b>Indicadores</b>	Datos obtenidos en las encuestas y entrevistas
¿Quién evalúa?	Obrian Espejo
¿Cuándo evalúa?	Después del proceso de aplicación de la propuesta
¿Fuentes de información?	Internet, libros, revistas, folletos, etc.
¿Con qué evaluar?	Encuestas y/o fichas de observación

**Cuadro 9.- Prevención de la Evaluación**  
Elaborado por Obrian Espejo

#### 4.3.- Bibliografía.

- Rivera, M. A.. "La Estructuración del Entrenamiento Deportivo". (septiembre, 1988) En: Center for Sports Health and Exercise Science (Unidad de Fisiología del Ejercicio). Taller de Estudio para Entrenadores. Albergue Olímpico, Salinas, P.R. <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Per.html>
- Dzhangarov T. A. TS. Puni, (1988). Psicología de la Educación Física y Deporte. Editorial Pueblo y Educación.
- Enciclopedia de la Psicopedagogía: Pedagogía y Psicología. España. MM Océano Grupo Editorial.
- Estévez, M; Arroyo, M y González, C. (2004). La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Ciudad Habana. Editorial Deporte
- Fuentes, M. (2006) El temperamento en la formación del deportista. Ciudad Habana. Editorial Deportes.
- Gil, J. (1994). Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte. España. Editorial Siglo Veintiuno S. A.
- <http://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm>
- [www.deportedigital.galeon.com/reglamentos/regtmesa1.htm](http://www.deportedigital.galeon.com/reglamentos/regtmesa1.htm)
- [www.tenisdemesaparatos.com/reglamento.asp](http://www.tenisdemesaparatos.com/reglamento.asp)
- [rtenisdplugo.blogspot.com/2010/04/ejrcicios-de-entrenamiento.html](http://rtenisdplugo.blogspot.com/2010/04/ejrcicios-de-entrenamiento.html)
- Recopilación de Tesis de Maestría de Walter Aguilar
- [www.tenisdemesaecuador.com/](http://www.tenisdemesaecuador.com/)
- [www.coe.org.ec](http://www.coe.org.ec)
- [www.deportedigital.galeon.com/reglamentos/regtmesa1.htm](http://www.deportedigital.galeon.com/reglamentos/regtmesa1.htm)
- [www.tenisdemesaparatos.com](http://www.tenisdemesaparatos.com)
- [www.ctv.es/USERS/gallegatenismesa/manual.html](http://www.ctv.es/USERS/gallegatenismesa/manual.html)
- [www.priegotm.es/web/index2.php?pagina=articulos/art001.php](http://www.priegotm.es/web/index2.php?pagina=articulos/art001.php)

**ANEXO I**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**

**ENCUESTA DIRIGIDA A DEPORTISTAS DE FEDERACION DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.**

**OBJETIVO:** Conocer la opinión de los Deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua sobre los valores deportivos y su incidencia con el Rendimiento deportivo en los deportistas de micro tenis

1.- ¿Cree usted como deportista que los valores deportivos mejora los movimientos motores y desarrolla las Capacidades Físicas?

SI

NO

2.- ¿Piensa usted que acrecentando los valores deportivos en los deportistas de micro tenis podrán mejorar su rendimiento académico?

Siempre

Nunca

Tal vez

3.- ¿Cree usted que a través de los valores deportivos se desarrollara la actitud positiva, la creatividad y mejorara las relaciones afectivas en los niños y jóvenes?

Siempre

Nunca

Tal vez



4.- ¿Es posible que con la práctica de los valores deportivos el deportista pueda tener una mejor calidad de vida?

Si	<input type="text"/>
No	<input type="text"/>

5.- ¿Cree usted en porcentaje el rendimiento deportivo se mejorara las destrezas, las habilidades, mejora articulaciones y evitara lesiones?

Alto	<input type="text"/>
Medio	<input type="text"/>
Bajo	<input type="text"/>

6.- ¿Cree usted que el rendimiento deportivo genera actitud ganadora y una preparación psicológica en los deportistas?

Siempre	<input type="text"/>
Nunca	<input type="text"/>
Tal vez	<input type="text"/>

7.- ¿Cree usted que al alcanzar el rendimiento deportivo el deportista esta con una preparación óptima para la competencia?

Siempre	<input type="text"/>
Nunca	<input type="text"/>
Tal vez	<input type="text"/>

8.- ¿Cree usted que conjuntamente el entrenamiento deportivo y buena nutrición se alcanzara un excelente metabolismo energético para la competencia?

Siempre	<input type="text"/>
Nunca	<input type="text"/>
Tal vez	<input type="text"/>