



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

HENRY ELISEO SUÁREZ GUERRERO

TUTORA:

LCDA. PAULA CHICA MARITZA GISELLA, PH.D

LA LIBERTAD- ECUADOR

Junio – 2013



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTOR:

HENRY ELISEO SUÁREZ GUERRERO

TUTORA:

LCDA. PAULA CHICA MARITZA GISELLA, PH.D

LA LIBERTAD- ECUADOR

Junio - 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutora del trabajo de Investigación **“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”**, elaborado por Henry Eliseo Suárez Guerrero, egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

Lcda. Paula Chica Maritza Gisella, Ph.D

TUTORA

AUTORÍA

Yo, Henry Eliseo Suárez Guerrero, portador de la cédula de ciudadanía N° 0928866664, Egresado de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.

.....
Henry Eliseo Suárez Guerrero
C.I. 0928866664

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MsC
**DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E
IDIOMAS**

Lcda. Laura Villao Laylel, MsC
**DIRECTORA DE ESCUELA DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

Lcda. Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D
TUTORA

MsC. Katherine Aguilar Morocho
PROFESOR ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado, MsC.
**SECRETARIO GENERAL
PROCURADOR**

DEDICATORIA

A mi madre Mabel.

Por haberme apoyado siempre, por sus consejos, su valores, por la motivación que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su paciencia y amor.

A mi padre Eliseo.

Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan, por su ayuda económica, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.

A mi esposa e hijos.

Por siempre estar a mi lado en el cumplimiento de esta meta.

Y a todas aquellas personas que confiaron en mí y me brindaron su apoyo incondicional para culminar esta meta en mi vida.

Henry

AGRADECIMIENTO

A Dios quien me concedió salud y luces para poder llegar a culminar este trabajo.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena por ser impulsadora al desarrollo de la provincia de Santa Elena y por darme la oportunidad de estudiar esta carrera y haber culminado con éxito.

Al Colegio Mixto Particular UPSE por haber abierto sus puertas para que se aplique la investigación que fue todo un éxito.

A todos mis maestros que siempre impartieron esos sabios conocimientos a través de un trabajo teórico y práctico durante estos cuatro años de estudio.

A mi tutora Gisella Maritza Paula Chica Ph.D, por haber sido una guía fundamental para la realización de este trabajo investigativo.

Henry

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
Portada	ii
Aprobación del tutor	iii
Autoría	iv
Tribunal de grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de gráficos	xiii
Índice de tablas	xiv
Resumen	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	4
EL PROBLEMA	4
1.1.- Tema.	4
1.2.- Planteamiento del problema.	4
1.2.1 Contextualización.	4
1.2.2 Análisis crítico	5
1.2.3 Prognosis	5
1.2.4 Formulación del problema	6
1.2.5 Preguntas directrices	6

1.2.6	Delimitación del objeto de investigación	7
1.3	Justificación	7
1.4	Objetivo general.	8
CAPÍTULO II		9
MARCO TEÓRICO		9
2.1	Investigaciones previas	9
2.2	Fundamentación filosófica	13
2.2.1	Fundamentación psicológica	14
2.2.2	Aspectos socio - pedagógicos	15
2.3	Categorías fundamentales	16
2.3.1	Conceptos acerca de iniciación deportiva	16
2.3.2	Conceptos básicos de iniciación deportiva en el ciclismo.	17
2.3.3	Edad recomendada para la iniciación deportiva.	18
2.3.4	Características de los momentos de maduración cognoscitiva	18
2.3.5	Aspectos y precauciones del deportista a tener en cuenta.	20
2.3.6	Errores en la iniciación ciclista.	21
2.3.7	Aptitud física	24
2.3.8	Condición motriz.	24
2.3.9	Criterio adoptados para la selección de los test	24
2.3.10	Eventos del ciclismo de pista y ruta.	25
2.4	Fundamentación legal	27
2.4.1	Constitución de la República del Ecuador	27
2.4.2	Ley de Educación y su reglamento	28

2.4.3	Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013	28
2.5	Preguntas científicas	28
2.6	Tareas científicas	28
	CAPÍTULO III	31
	METODOLOGÍA	31
3.1	Enfoque investigativo.	31
3.2	Modalidad básica de la investigación.	31
3.3	Nivel de Investigación.	32
3.3.1	Tipo de investigación	32
3.3.1.1	Descriptiva	32
3.4	Población y muestra.	32
3.4.1	Población	32
3.4.2	Muestra.	33
3.4.2.1	Calculo de la muestra	33
3.5	Técnicas e instrumentos	36
3.5.1	La Encuesta	36
3.5.2	La Entrevista	36
3.5.3	Guía de observación	37
3.5.4	Métodos de investigación empírica	37
3.5.5	Instrumentos	37
3.6	Plan de recolección de información	37
3.7	Plan de procesamiento de la información	38
3.8	Análisis e interpretación de resultados	38

3.8.1	Encuesta realizada a los estudiantes	38
3.8.2	Preguntas realizada a los estudiantes de la institución	39
3.8.3	Conclusiones y recomendaciones	49
3.8.3.1	Conclusiones	49
3.8.3.2	Recomendaciones	50
3.8.4	Entrevista realizada docentes	50
3.8.5	Preguntas realizada a los docentes de la institución	50
3.8.6	Conclusiones y recomendaciones	53
3.8.6.1	Conclusiones	53
3.8.6.2	Recomendaciones	54
	CAPÍTULO IV	55
	PROPUESTA	55
4.1	Datos informativos	55
4.2	Antecedentes de la propuesta.	56
4.3	Justificación.	60
4.4	Objetivo general.	61
4.4.1	Objetivos específicos	61
4.5	Fundamentación.	61
4.6	Metodología, plan de acción.	62
4.6.1	Módulos teóricos y prácticos de la propuesta	62
4.6.2	Plan temático.	62

4.6.3	El Primer módulo	63
4.6.3.1	Preparación física del joven deportista	63
4.6.4	Contenidos del primer módulo	65
4.6.5	El segundo módulo	70
4.6.5.1	Especialización deportiva del joven deportista	70
4.6.6	Contenidos del segundo módulo	71
4.6.7	Conclusiones.	78
4.6.8	Recomendaciones	78
	CAPÍTULO V	78
	MARCO ADMINISTRATIVO	79
5.1	Recursos:	79
5.1.1	Institucionales	79
5.1.2	Humanos	79
5.1.3	Materiales.	80
5.1.4	Presupuesto Operativo	81
	MATERIALES DE REFERENCIA	
1.	Cronograma	82
2.	Bibliografía.	83

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Conocimiento del ciclismo	39
Gráfico 2	El gusto por entrenar con un profesional	40
Gráfico 3	Dificultades en la práctica del ciclismo	41
Gráfico 4	Horario para practicar el ciclismo	42
Gráfico 5	Las sesiones que le gustaría practicar el ciclismo	43
Gráfico 6	La cantidad de días para practicar el ciclismo	44
Gráfico 7	Días para practicar el ciclismo	45
Gráfico 8	Rendimiento físico en el ciclismo	46
Gráfico 9	El ciclismo en la península	47
Gráfico 10	El colegio UPSE y la potencialización del ciclismo	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Conocimiento del ciclismo en cantidad y porcentaje	39
Tabla 2	Entrenar con un profesional en cantidad y porcentaje	40
Tabla 3	Las dificultades en la práctica en cantidad y porcentaje	41
Tabla 4	El horario para el ciclismo en cantidad y porcentaje	42
Tabla 5	Las sesiones que le gustaría en cantidad y porcentaje	43
Tabla 6	La cantidad de días en cantidad y porcentaje	44
Tabla 7	Los días para el ciclismo en cantidad y porcentaje	45
Tabla 8	El rendimiento físico en cantidad y porcentaje	46
Tabla 9	El ciclismo en la península en cantidad y porcentaje	47
Tabla 10	La necesidad de que el colegio UPSE potencialice el	48
Tabla 11	Datos primordiales de la propuesta	55
Tabla 12	Los 2 módulos aplicados con sus temas principales y	62
Tabla 13	Los módulos con sus respectivos parámetros	62
Tabla 14	Las instituciones participativas en la investigación	79
Tabla 15	Personas que participaron en la investigación	79
Tabla 16	Materiales utilizados en la investigación	80
Tabla 17	La cantidad de materiales con sus valores respectivos	81
Tabla 18	Cronograma de actividades y el tiempo de la investigación	82



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”

AUTOR: Henry Eliseo Suárez Guerrero
TUTORA: Maritza Gisella Paula Chica, Ph.D
INSTITUCIÓN: Colegio Mixto Particular “UPSE”
CORREO: henty_feb241@hotmail.com
FEBRERO: 2013

RESUMEN

El ciclismo es un deporte de tiempo y marca, no todas las personas escogen el ciclismo porque saben el gran nivel de exigencia que este manifiesta pero así también como es exigente también es beneficioso para la salud es por esto que existen investigaciones que dan a conocer el aumento del nivel intelectual, considerándola también como un medio de disfrute y de libertad que le ofrece al pedalear observando la naturaleza, por esta razón es muy exigente debido a que existen personas con la mentalidad negativa o más bien aquellas que nunca han tenido la oportunidad de tener a una persona o un entrenador quien les guíe por este deporte, viendo todo este vacío que acarrea la sociedad nace la razón de aplicar una encuesta a personas jóvenes como los son los estudiantes del colegio UPSE, este deporte y a la vez su práctica, permite un enlace con la sociedad y consiente distinguir sus potencialidades para efectuar varios módulos de capacitación tanto teórica como práctica, fundamentando la necesidad de instaurar en el colegio UPSE su masificación, como alternativa deportiva para constituir futuras selecciones en competencia a nivel nacional e internacional. Se pueden observar diversas formas de enseñanza del ciclismo, desde sus antecedentes hasta su actualidad con la expectativa de irrumpir en su técnica-táctica, fisiología, anatomía, sus capacidades físicas y funcionamiento cardiovascular.

Palabras Claves: Ciclismo, Ciclismo de Pista, Iniciación

INTRODUCCIÓN

En la actualidad deportiva el Comité Olímpico Ecuatoriano, refleja en el ranking deportes como el boxeo, levantamiento de pesas, atletismo entre otros, pero en el ciclismo no se observan resultados de logros deportivos a nivel nacional esto es porque en otras provincias si logran incentivar, masificar y buscar la manera de que los jóvenes asistan a las prácticas, aquí en nuestra provincia no se logra ni siquiera promover y buscar la manera de que el joven deportista se vincule en el ciclismo, esto se da porque no existen escuelas o selecciones de ciclistas, pre-juvenil, juvenil y de alto rendimiento.

Esto no quiere decir que como entrenadores no cumplan con la misión de formar ciclistas, los tiempos pasan, las cosas cambian y la manera de prepararse es diferente, saber la importancia que tienen los factores para seleccionar verdaderos deportistas, es sin duda crear en una nueva provincia, la perspectiva de nuevos cambios, específicamente en este deporte.

En la sociedad cada día se pierde más jóvenes y sin duda a la vez se ocultan en el alcohol, las drogas, el tabaquismo, entre otras. Todos estos factores generan que los padres de familia desconfíen de la sociedad presionando a sus hijos que no salgan fuera de horarios no establecidos en el rol familiar. Convirtiéndose estos factores en dificultades que según las encuestas aplicadas a los estudiantes, este es de gran influencia.

Todo esto permitió que se realizaran módulos prácticos con la finalidad de lograr que el estudiante aprenda del ciclismo de una manera teórica, breve, precisa y concisa el mismo que permitió mediante la práctica el éxito para de esta manera fundamentar la importancia de la iniciación deportiva del estudiante del colegio UPSE en el ciclismo.

El presente proyecto de investigación se constituye tal como se muestra a continuación.

CAPÍTULO I.- Contiene el planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación del problema, objetivos y la justificación de la estrategia metodológica en la iniciación del ciclismo.

CAPÍTULO II.- Se enfoca en la fundamentación teórica, filosófica, psicológica y legal como la Constitución, Plan Nacional del Buen Vivir, la Ley del Deporte y la Ley de Educación y su reglamento.

CAPÍTULO III.- Comprende el enfoque, modalidad y el nivel de la investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos para la recolección de datos, el procesamiento, análisis e interpretación de resultados con sus respectivas conclusiones y recomendaciones, que son los modelos que nos permitirán elaborar la propuesta, la misma que nos ayudará a resolver este problema de investigación.

CAPÍTULO IV.- Considera a la propuesta con sus respectivos objetivos, plan, cronograma de acción y los módulos activos.

CAPÍTULO V.- Se refiere al marco administrativo, el cual muestra los recursos que se van a utilizar, el presupuesto operativo, cronograma, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- Tema.

“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.”

1.2.- Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización.

La realidad del país relacionado en el tema de iniciación deportiva es muy pobre y más aún en la disciplina del ciclismo, que a la vez no cuenta con el apoyo como en otras disciplinas deportivas. Enfocándolo en la Federación Deportiva Provincial de Santa Elena, la realidad es aún peor ya que no cuenta con una Asociación de Ciclismo que se encargue de la masificación y dirección del porvenir de los niños, que pueden ser el futuro de la provincia y del país ya que el proceso es muy extenso, porque un campeón no se prepara a corto plazo.

En los Juegos Nacionales existen deportistas que representan a sus provincias como por ejemplo: Guayas que elabora estrategias ya sean metodológicas o pedagógicas para la iniciación en este deporte y de esta manera llevarlo a ser un campeón Sudamericano, Panamericano u Olímpico, entre otros.

El futuro está en nuestras manos y esa es la importancia de iniciar con el proyecto en el Colegio Mixto Particular UPSE ya que mediante un test físico direccionado al ciclismo se ha podido descubrir que hay mucho talento para esta disciplina deportiva. Al momento de realizar un buen entrenamiento podemos formar un deportista a futuro para que nos represente en los Juegos Nacionales e Internacionales.

Las entidades deportivas que son encargadas de fomentar el deporte, no cuentan con el ciclismo porque es una disciplina que desgasta un alto nivel económico, por esta razón no se puede practicar para una competencia a nivel nacional.

1.2.2 Análisis Crítico.

A nivel Internacional, existe un centro mundial de ciclismo que rige a la Unión Ciclística Internacional, el mismo que direcciona capacitaciones a nivel latinoamericano uno de ellos es el que se ofertará en el país de Chile, estos eventos que promueven es para fomentar la iniciación, actualización y perfeccionamiento de esta disciplina.¹ Sin embargo a nivel ecuatoriano estos cursos, módulos o talleres son ofertados a un costo elevado.²

1.2.3 Prognosis.

Este trabajo de investigación permitirá que varios colegios a nivel provincial tomen de modelo a la propuesta existente, para la iniciación del ciclismo de pista,

¹ <http://www.velodromes.ch/index.htm>

² <http://fedeciclismo.org.ec/fec/>

velocidad el mismo que nace a edades tempranas y fenece de la misma manera, provocando cambios repentinos al ciclista, llevándolo al ciclismo de ruta para la prolongación de la práctica del mismo. Estos módulos permitirán conocer su teoría y práctica sin ningún costo, el mismo que permitirá buscar en la maestría del aspirante el aval por parte de la Federación Ecuatoriana de Ciclismo para financiación y certificación.

1.2.4 Formulación del Problema.

¿Cómo incide la estrategia metodológica en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el colegio mixto particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012?

1.2.5 Preguntas directrices.

- 1.- ¿Qué antecedentes se tomarán en cuenta para la estrategia metodológica al momento de efectuar la iniciación de los posibles talentos?

- 2.- ¿De qué manera se podría caracterizar la situación actual de las capacitaciones por parte de los organismos reguladores del ciclismo a nivel internacional y nacional?

- 3.- ¿Qué parámetros se deben de tomar en cuenta para la elaboración de una estrategia metodológica que permita direccionar la iniciación del ciclismo a nivel provincial?

1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.

La estrategia metodológica en la iniciación deportiva de la disciplina del ciclismo, pista el objeto de estudio, se lo investigará en el cantón La Libertad, perteneciente a la provincia de Santa Elena, durante el año 2012.

De Contenido:

- **Campo:** Educativo
- **Área:** Deporte
- **Aspecto:** Estrategia metodológica en la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo en pista.

Delimitación Espacial: Esta investigación se la va a realizar con jóvenes que fluctúan en edades de 12 a 14 años.

Delimitación Temporal: La investigación se enfoca en cada proceso secuencial que permite erradicar el problema en el menor tiempo posible durante el año 2012.

Unidades de Observación: jóvenes en edades de 12 a 14 años, en la ciudad de La Libertad de la provincia de Santa Elena.

1.3 Justificación.

El ciclismo es un deporte que exige un alto nivel físico y dinámico por lo que se debe llevar a cabo un proceso que permita seleccionar a los jóvenes más dotados a partir de parámetros concretos que les permita adquirir y desarrollar las capacidades propias de un verdadero deportista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea por todos, ya que la receptividad no es la misma.

La investigación existente en la iniciación del deportista, por lo general, está en factores, generales y subjetivos; por la cual se pretende dar un paso adelante en este campo y para esto es necesario conocer la manera cómo los diferentes factores darán un realce en la iniciación deportiva de ciclismo, para luego plantear test específicos, objetivos reales que sirvan de apoyo para alcanzar las exigencias actuales sobre la iniciación deportiva en la disciplina de ciclismo, en nuestra provincia.

En otras provincias sí toman en cuenta al ciclismo como deporte y no ponen como pretexto; el nivel presupuestario o económico. Lograr el apoyo total de la Federación Provincial de Santa Elena, es un gran paso para este deporte, más la experiencia adquirida durante los años de estudios, es un soporte claro al comenzar este proceso de iniciación deportiva en el ciclismo, dando así un gran aporte a nuestra provincia en el ámbito deportivo.

1.4 Objetivo General.

Fundamentar la estructura de la estrategia metodológica, en la iniciación deportiva de la disciplina del ciclismo, pista, categoría de 12 a 14 años en el colegio mixto particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Investigaciones previas.

En la actualidad se hace imprescindible establecer un proceso de selección de los ciclistas más capacitados para desarrollar un programa de entrenamiento sistemático que lleve a la consecución del mayor rendimiento deportivo posible.

En este sentido, Bompa (1987)³, defiende la importancia de descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad precoz, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado de dominio de su deporte. Por ello, el principal objetivo de la detección del talento es reconocer y seleccionar a los atletas que tienen mayor capacidad para un determinado deporte. “Según Nadori (1989, citado en Vila, 1990), la selección es el proceso a través del cual se individualizan personas dotadas de talento y de aptitudes favorables para el deporte, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos” (p. 1)⁴.

“Un sistema eficaz de detección debe empezar con la caracterización del deporte en cuestión y de sus especialidades, por lo que se deben establecer los factores que influyen en el rendimiento de dicho deporte y en qué porcentaje, reflejando su influencia relativa sobre el resultado. Por ello, es importante determinar de manera objetiva los criterios de selección, entre

³ Bompa, *Proceso de detección de selección de ciclistas: Revista Digital.2008*

⁴ Nadori, (1989, citado en Vila 1990), analiza: “El proceso de selección de personas dotadas de talento”.

los que se encuentran las variables ergoespirométricas, tal y como establecen diferentes autores (Bompa, 1987; Kutsar, 1992; Kunst y Florescu, 1971, citado en Bompa, 1987)” (p. 1)⁵.

“La gran importancia de estas variables para predecir ciertas capacidades potenciales de rendimiento reside en que los índices ergoespirométricos son en gran medida hereditarios (Kutsar, 1992; Sergijenko, 2002), aunque ha de tenerse en cuenta que si bien se trata de un sistema selectivo eficiente, no es garantía de óptimos resultados (Kutsar, 1992)” (p. 1)⁶.

Autores como (Pérez1990; Navarro 1998; Harre 1988; García, 1996; Contreras, 2006; Algarra 1996), “consideran de gran importancia la realización de test ergoespirométricos para la evaluación, seguimiento, control y dosificación de las cargas de entrenamiento ciclístico” (p. 1)⁷.

Se debe de realizar y a la vez tener presente que los resultados de las pruebas ergoespirométricas hay que llevarse a cabo con condiciones que respeten el Código Deontológico médico y que permitan responder a las obligaciones del medio, de la seguridad y de la información que se maneje conocemos que la

⁵ Bompa, Kutsar, Kunst y Florescu variables ergoespirométricas. Citado por Bompa. Un sistema eficaz de detección debe empezar con la caracterización del deporte y sus especialidades. <http://www.efdeportes.com/efd118/entrenamiento-de-fuerza-resistencia-en-el-ciclista.htm>

⁶ Kutsar, Sergijenko, Los índices ergoespirométricos son en gran medida hereditarios. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.

⁷ Varios Autores. Criterios de Selección, Detección y Variables Ergoespirometricas. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.

(Sociedad Francesa de Medicina del Deporte), da el permiso de evaluar las características funcionales del sistema cardiovascular (Frecuencia cardiaca), respiratorio (VO_2 , cociente respiratorio) y musculares relacionados con los vatios alcanzados (Contreras 2006)⁸.

“La frecuencia de pedaleo influye en la medición de la VO_2 máx., por lo que debe ajustarse y establecerse antes de iniciar la prueba en función del nivel de aptitud del sujeto y de la disciplina deportiva que practique”.
“Puede proponerse un valor del cociente respiratorio (CR) comprendido entre 1,01 y 1,11 como uno de los criterios de obtención de la VO_2 máx. El valor de CR aplicado será tanto mayor cuanto más joven sea el sujeto y más entrenado esté en resistencia” (p. 1)⁹.

Se conoce que el departamento de Medicina del Deporte e Investigación del Instituto Wingate de Educación Física y Deportes de Israel, a finales de la década de los `70 ha realizado este tipo de test. El Wingate test, es utilizado actualmente en laboratorios y Centros Deportivos, para evaluar la potencia anaeróbica de los individuos teniendo en cuenta rangos que permitan conocer los tipos de esfuerzos empleados.

⁸ CONTRERAS, (a) *Permiso de evaluar las características funcionales de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.*

⁹ CONTRERAS, (b) *Permiso de evaluar las características funcionales de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.*

Una de las características del test anaeróbico Wingate es el constante pedaleo con los miembros inferiores, durante un tiempo de 30 segundos el mismo que debe de llevarlo a la máxima velocidad, contra una resistencia constante observando que el rendimiento supramaximal se evidencia el desarrollo de la fatiga al momento.

El tiempo pasa y las cosas van cambiando, generalmente los deportes y en especial la manera de preparar a un deportista, los avances que ha tenido el ciclismo, ha obligado a los entrenadores a pensar en nuevas formas de entrenar a sus ciclistas; una de las preocupaciones ha sido encontrar el método adecuado para desarrollar la Fuerza-Resistencia, imprescindible en la obtención de grandes triunfos ciclísticos.

Por ser las formas de cómo entrenar una de las mayores preocupaciones para los entrenadores, se ha confeccionado un método de entrenamiento de la Fuerza-resistencia que permitirá desarrollar esta cualidad, la cual ha sido incluida en un plan de entrenamiento en la etapa precompetitiva durante ocho semanas, contando que el parámetro que da el inicio es la evaluación por medio de test, los cuales son; test de ergoespirometría y Wingate, antes y después de la intervención del plan de entrenamiento.

Hoy en día a los niños se los prepara de una manera más óptima por lo que se ven cada vez más implicados a edades más tempranas en el alto rendimiento deportivo, por lo que surge la necesidad de una selección temprana los mismos

según sus habilidades y condiciones específicas, con el fin de que posteriormente y con ayuda de un entrenamiento sistemático y bien estructurado, consigan una gran performance en el ciclismo.

2.2 Fundamentación Filosófica.

Es un área importante de gran especulación filosófica en el deporte, tiene que ver con las funciones sociales y políticas del deporte. La primera de ellas es el uso del deporte en la educación. Muchos filósofos del deporte son también educadores físicos y el papel y la finalidad del Programa Escolar es un tema popular. Práctica R. Scott Kretchmar de Filosofía del Deporte (1994)¹⁰, promueve un enfoque reflexivo a la educación física que hace hincapié en encontrar sentido en el movimiento. El deporte es también discutido como medio de educación moral, con especial atención a su capacidad para revelar o tal vez cultivar "carácter". Heather L. Reid's El deportista Filosófica (2002)¹¹ se centra en lo que los atletas pueden aprender de los participantes en la competición deportiva. Por último, el deporte se trata como un medio de educación social-una manera de enseñar la cooperación y el trabajo en equipo necesario para tener éxito en la sociedad moderna

Planteamiento del autor Henry S. (2012). “Dentro del campo de actuación, en el deporte inicial, debemos tener en cuenta que la filosofía que debe primar, es la de recompensar el esfuerzo del niño/a por intentar obtener la victoria. Estos

¹⁰ R. Scott Kretchmar (1994) un enfoque a la Filosofía del deporte. Citado por María del mar Desena Pérez.

¹¹ Heather L. Reid's, (2002), demuestra a el Deportista Filosófica. Citado por María del mar Desena Pérez.

conceptos permiten considerar a la filosofía en el deporte como una aguja, inca con palabras sutiles que el deportista pueda asimilar, para ir a vencer y ganar a su adversario” (p. 14).¹²

2.2.1 Fundamentación Psicológica.

La investigación empírica en el campo de la psicología se encuentra aún en los albores de encontrar factores psicológicos que permitan predecir el éxito deportivo. En ocasiones se ha informado que los rasgos de personalidad no explican más allá de un 10% de la variabilidad del comportamiento frente a una situación dada (Fischer, 1984).¹³

Los investigadores de la psicología del deporte se elogian por paradigmas de investigación distinta, en el sentido de que existen diferentes concepciones o teorías apriorísticas acerca de cuáles son realmente los factores psicológicos de influencia en el éxito deportivo. Existe una controversia en si tales factores son los rasgos de personalidad del sujeto, los estados emocionales ante una situación concreta o una interacción entre el rasgo y el estado.

Estos rasgos son de carácter genérico y aplicable a todas las modalidades deportivas (Tutko & Richards, 1984)¹⁴:

¹² Henry S. (2012). *Dentro de la actuación deportiva filosófica. Plasmado en la tesis*, pg. 14

¹³ Fischer, A.C. (1984) *Nuevas orientaciones en la investigación de la personalidad deportiva*. En Silva, J. & Weinberg, R (eds) *Psychological foundations of Sport, Human Kinetics, Champaign, Illinois*, pp. 70-80.

¹⁴ Tutko, T. & Richards, J.W. (1984) *Psicología del entrenamiento deportivo*. Pila Teleña, Madrid.

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

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

Auto organización. Este rasgo induce al deportista a situar las cosas en su perspectiva, ayudándole a planificar y dosificar sus esfuerzos dentro y fuera de los entrenamientos, compatibilizando los diferentes elementos que le exigen atención y esfuerzo en su vida.

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

Desarrollo consciente. Es un rasgo que induce al deportista a hacer las cosas lo más correctamente posible. El deportista orienta su atención hacia los aspectos relevantes de las tareas, seleccionando adecuadamente los estímulos de aprendizaje.

2.2.2 Aspectos Socio – Pedagógica

Se efectúa siempre a los grupos hablando clara y lentamente. Evaluando pruebas físicas-teóricas de confianza en todo momento.

Tomar en cuenta el no hablar jamás a los estudiantes como si se tratase de niños.

Comunicarnos con los estudiantes en que no son ciclistas experimentados y escogidos al vuelo. Puede pasar que ciertos jóvenes que decidan seguir los módulos, lo hagan simplemente por pasar el tiempo. A causa de esta posibilidad, estar seguros de presentar temas interesantes para todos.

Jamás permitir que los estudiantes realicen solo la práctica, debido que es fundamental la teoría y práctica en todo el proceso del módulo.

Los niños se cansan rápido, es importante mantener su atención en todo lo largo de la explicación. Con estas categorías de estudiantes, sería bueno no hablar más de cinco minutos seguidos antes de introducir una imagen o hacer alguna pregunta. Ello permitirá aclararse la garganta y calmarse antes de proseguir. Hace falta siempre dar la impresión de que lo mejor está por llegar.

2.3 Categorías fundamentales.

2.3.1 Conceptos acerca de Iniciación Deportiva.

Es un concepto ampliamente definido con la bibliografía especializada (Sánchez Bañuelos, 1986; Blázquez, 1986; Hernández Moreno, 1986)¹⁵ y en el que el común denominador lo constituye aceptar que es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, “tradicionalmente, se conoce con el nombre

¹⁵ *Varios autores. Bibliografía especializada en iniciación deportiva. Recopilado por Prof. Gabriel Molnar, Prof. Mirta Brazeiro.*

de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes." (Blázquez, 1986)¹⁶.

Hace ya bastantes años, Jolibois (1975), citado por Antón (1990:21), realiza una de las primeras definiciones sobre iniciación deportiva. Para este autor, supone "*el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de cada deporte*", y añade que la edad escolar va a representar un buen periodo de aprendizaje que no se debe perder¹⁷.

La secuencia permite establecer a la iniciación deportiva como un comienzo de alguien hacia algo, ese alguien es el estudiante y es algo es el deporte específico, siempre tomando en consideración el lugar, el momento, que este pasa desapercibido a ser parte de la vida del estudiante.

2.3.2 Conceptos Básicos de Iniciación Deportiva en el Ciclismo.

Es la fase en la cual debe abordarse un aprendizaje técnico de base, acompañado de una educación física, en el caso de los niños, o una preparación física en el caso de los adolescentes. Planteamiento del autor Henry S. (2012). "La iniciación deportiva debe contemplarse como un desarrollo integral y armónico de todo el cuerpo y de sus sistemas para construir una sólida base atlética capaz de soportar las múltiples demandas que, en el futuro, requerirá un deporte tan exigente como el ciclismo" (p.18).¹⁸

¹⁶ Blázquez, (1986). *Concepto Tradicional. Recopilado por Prof. Gabriel Molnar, Prof. Mirta Brazeiro.*

¹⁷ Jolibois, (1975) citado por Antón (1990). "*Rutinas indispensables para la práctica de cada deporte*". *Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 44 - Enero de 2002*

¹⁸ Henry S. (2012). *Dentro de la actuación deportiva filosófica. Plasmado en la tesis.*

2.3.3 Edad recomendada para la Iniciación Deportiva.

Es recomendado iniciar la práctica deportiva entre los 10 y 13 años, siempre y cuando habiendo obtenido los niños un desarrollo motor activo por medio de juegos y educación física en la edad escolar y por último también en los juegos libres de los niños; ya que al llegar a esta edad es seguro que su organismo tendrá un desarrollo armonioso, por lo cual los experimentados redactan así a través de sus estudios científicos al estado prepuberal como el momento ideal para las características que presentan los jóvenes en sus conductas cognitivas, afectivas y motrices tomando en consideración también que debutar después de los dieciséis años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, es muy tarde porque la fuerza muscular inicia su gran desarrollo y su facultad de adaptación muscular se vuelve lenta, y esto significa que se ha dejado pasar los mejores momentos para fijar los reflejos de base, por lo cual el progreso es casi imposible. Por tanto no se debe dejar inactivos algunos órganos en el período que se revela su función ya que esto puede equivaler a poner en el camino de su degeneración.

2.3.4 Características de los momentos de Maduración Cognoscitiva, Afectiva y Motriz en Jóvenes de 15-16 años.

Maduración Cognoscitiva: Comprende una etapa llamada etapa racional encargado en desarrollar la atención y sus funciones intelectuales y luego el aprendizaje que es convertido en un trabajo intelectual para analizar detalles, este nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la Naturaleza y de la Sociedad, comenzando ya a deducir e inducir, lo que le

permitirá ordenar mejor sus ideas, como por ejemplo quiere conocer los por qué de la situación y está mucho más apto para comprender y utilizar las técnicas, tácticas y reglas deportivas y por último el niño alcanza posibilidades perceptivas, comprensivas y analíticas parecidas a las de los adultos.¹⁹

Maduración Afectiva: El niño mediante su maduración va experimentando nuevas relaciones en su medio aumentando así sus posibilidades de participación en organizaciones sociales, deportivas, etc. La aparición de los caracteres sexuales secundarios afecta notablemente la maduración afectiva, provocando una inestabilidad que oscila entre extremos: desde el exhibicionismo pudor, desde la agresividad a la inhibición; del entusiasmo a la depresión o desde la quietud hasta el rechazo, por lo cual cobra fuerzas el desarrollo de la personalidad, así también va aumenta su tendencia a oponerse a los demás y a las críticas a veces con agresividad. Demuestra un progresivo alejamiento familiar. Crisis de independencia, sensibilidad, vulnerabilidad, amor propio.²⁰

Maduración Motriz: El gran impulso del crecimiento, especialmente en talla, presenta desequilibrios funcionales y frena el desarrollo de las coordinaciones y también sus músculos, creciendo a lo largo más que a lo ancho, tienen dificultades para mover las grandes palancas óseas de las extremidades, todo esto da como resultado defectos posturales los cuales son muy frecuentes, pero motrizmente se

¹⁹ Blázquez, D. (1986). *Iniciación a los deportes de equipos*. Ediciones Martínez Roca, SA. España.

²⁰ Colectivo de Autores. *Psicología General*. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación 2000.

rinde menos de lo esperado de acuerdo con lo alcanzado en la etapa anterior (estadio prepuberal), la resistencia es menor en relación al crecimiento. Se fatiga fácilmente, sin embargo no puede considerarse a este estado como un “período crítico o de convalecencia”. Casi todos los índices físicos muestran (con cierta diferencia entre ellos), tasas de crecimiento que aumentan casi constantemente. El analizador motor, como órgano complejo que gobierna el movimiento, alcanza ya en esta época su plena capacidad de rendimiento.²¹

2.3.5 Aspectos y Precauciones del Deportista a tener en cuenta.

Las transformaciones biológicas y las nuevas exigencias sociales en el individuo conducen a una descomposición emocional y a una inestabilidad del ánimo, perdiendo en gran parte, la seguridad propia carente crítica del niño, para luego darle el paso a una auto estimación variable, a través de los procesos que tienen lugar en su propia persona los cuales se convierten en objetos de consideraciones y reflexiones conscientes.

Se interesa más en sí mismo y se preocupa por alcanzar la independencia, considerando que estas interferencias pueden manifestarse también en una inestabilidad y falta de constancias temporales, las cuales se reflejan en los rendimientos deportivos que no están bien consolidados y afectan a la coordinación, a la armonía del movimiento, a la capacidad motora de aprendizaje y adaptación e igualmente al desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas por lo que, la fuerza, la resistencia y la velocidad deberán trabajarse con

²¹ *Colectivo de Autores. Psicología. Ciudad de la Habana Cuba, Editorial Deportes 1988.*

cargas e intensidades bajas y medianas y con amplios intervalos de recuperación tomando en consideración que en este estado necesariamente se debe guiar a los jóvenes con paciencia, comprensión y de una manera inteligente. Sería incorrecto desde el punto de vista psicopedagógico ponerlos en una “caja de cristal” o reducir el grado de exigencia, por cuanto los jóvenes descompensados y con “retraso” motor necesitan hacer progresos en su desarrollo y sentir la satisfacción de aprender y tener, positivamente, sus valores personales.

2.3.6 Errores en la Iniciación Ciclista.

La especialización Prematura, es la iniciación deportiva que comienza en edades tempranas y es altamente beneficiosa, siempre que no se aprisione en una actividad ya que se le estará modelando parcialmente y se limitará el pleno desarrollo de sus posibilidades potenciales ya que el joven debe competir en su deporte favorito, sin dejar de lado otros deportes, ni otras actividades que el necesita para el desarrollo de todas sus cualidades y esto se debe a que se encuentra en plena información y un solo deporte puede producir alteraciones en el desarrollo normal de su crecimiento orgánico como resultado de someterlos exclusivamente a un determinado ejercicio en una edad temprana. Se debe tomar en cuenta que sus piezas esqueléticas no están completamente formadas y que sus músculos están en proceso de crecimiento y por otro lado el órgano más importante del cuerpo humano el corazón no ha alcanzado su tamaño ni sus paredes tienen suficiente grosor, y existen requerimientos plásticos para la formación de nuevos tejidos y la restauración de otros y no por esto se hacen las

cosas como sea porque existe solución al tipo de trabajo excesivo que provoca deformaciones, lesiones e impedimento al crecimiento o perturbar las transformaciones.²²

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

²² *Hernández, J. (1998). La técnica Deportiva y su incidencia y significación. En: La configuración y desarrollo de la acción de juegos: Aplicaciones a la iniciación deportiva y al entrenamiento. ULPGC. España.*

avanzadas se los introduce a otras disciplinas o categorías ya sea por rendimientos normales, buenos o muy buenos y en cambio los ciclistas con condiciones extraordinarias formarán el reducido grupo de atletas profesionales.²³

La pirámide de rendimiento y de diferentes categorías de edades es realmente un proceso que se inicia con categoría infantil y sigue hasta el deporte de élite, su planificación es a largo plazo, está caracterizada por la unidad existente entre aumento de la carga y desarrollo del rendimiento, teniendo en cuenta la edad, el estado de rendimiento, el desarrollo biológico y la personalidad del deportista. El aumento de la carga como unidad de volumen e intensidad, es la que constituye un principio básico en la metodología del entrenamiento y es a su vez la base para todo tipo de incremento del rendimiento por lo que el crecimiento de la carga es importante, ya que el organismo adapta el sistema de funciones psicofisiológicas a ellas, esto se trata de un incremento del rendimiento, pero puede quedar truncado si los estímulos del entrenamiento son estáticos y si también el entrenamiento adolece de un incremento de la carga pierde con el tiempo su efectividad. El incremento de la carga representa a la intensidad, por una parte a través del volumen de entrenamiento, y por otra por medio del contenido del entrenamiento.

Contando con la experiencia práctica, el aumento de la carga debe conformar siempre una unidad entre volumen e intensidad, lo que garantiza el incremento del rendimiento.

²³ *Onofre Contreras, R. y colectivo de autores. (2001) Iniciación Deportiva.*

2.3.7 Aptitud Física.

Este término implica muchas relaciones entre tarea y capacidad ya que la tarea se la realiza y en cambio la capacidad se la ejecuta, poniendo así a la condición física como genérica la cual reúne capacidades que tiene el organismo para ser apto, o no, en algunas tareas designada.²⁴

2.3.8 Condición Motriz.

Esta es la diferencia que respecta a la condición física, en que ésta última hace referencia a ejercicios vigorosos y elaborados, mientras que las variables a evaluar en la condición motriz tienen además en cuenta otros factores tales como: agilidad, flexibilidad y velocidad.²⁵

Particularmente a la fuerza o potencia muscular, la flexibilidad de las articulaciones, la agilidad en los movimientos o incluso el equilibrio postural, que contribuyen a calificar la aptitud física del individuo.

2.3.9 Criterios adoptados para la Selección de los Test.

- Se tomarán en cuenta pruebas conocidas y fáciles de aplicar en el medio escolar.
- Ser accesibles, es decir, sin demandar un alto costo de implementación.
- Estar validadas tanto a nivel nacional como internacional.
- Ser altamente fiables y objetivas.

²⁴ González, V. (1989). *Psicología para educadores*. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana

²⁵ Hoffmann, M.D. Ramírez, H. *Acondicionamiento físico y estilos de vida saludables en la comunidad*. Colomb Med. 2002.

Las diferentes pruebas se ordenaron de manera que no se produzca recarga de ningún grupo muscular. De esta manera las pruebas quedaron ubicadas en el siguiente orden:

1. Flexión de tronco desde sentado.
2. Abdominales en 60 segundos.
3. Salto horizontal sin impulso.
4. Extensión de brazos en 30 segundos.
5. Velocidad de 30 y/o 50 metros (se utilizaron dos distancias por considerar que los niños de 14 años, pueden requerir de una mayor distancia para alcanzar la velocidad pura).²⁶
6. Course Navette de 20 metros con paliers de 1 minuto.

2.3.10 Eventos del Ciclismo de Pista y Ruta.

Persecución individual

Definición:

Es la que dos corredores se enfrentan sobre una distancia determinada. Tomando la salida en dos puntos opuestos a la pista, al finalizar será declarado vencedor el corredor que alcance a otro corredor o al corredor que registre el mejor tiempo.

Persecución por Equipos:

Definición:

Dos equipos de cada cuatro corredores se enfrentarán sobre una distancia de cuatro kilómetros. Los equipos tomarán la salida en dos puntos opuestos de la

²⁶ Matvéev, L. (1983): *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*, Editorial Raduga, Moscú, 332 p.

pista. Es declarado vencedor el equipo que alcance al otro equipo o el que registre el mejor tiempo.²⁷

Kilómetro y 500 metros:

Definición:

Las pruebas denominadas “kilómetro” y “500 metros” son pruebas contrarreloj, individuales, de salida parada que es lo mismo en la copa del mundo y en los campeonatos del mundo, la prueba se disputa sobre 1.000 metros para los hombres y 500 metros para las mujeres.

Ruta:

Definición:

Su principal característica es que se disputa sobre asfalto y también dentro del ciclismo en ruta existen las siguientes pruebas:

Pruebas en línea de un día, se denominan clásicas y dentro ellas destacan los llamados monumentos del ciclismo. Las pruebas por etapas se disputan en un mínimo de dos días con una clasificación por tiempos componiéndose así en etapas en línea y etapas contrarreloj en las cuales se destacan la Vuelta a España, Giro de Italia y la más prestigiosa el Tour de Francia teniendo como objetivo terminar todas las etapas en el menor tiempo posible. A diferencia de Critérium que es una prueba sobre ruta en un circuito cerrado a la circulación. Dentro de

²⁷ Costa, G. (1973): *Correr en Pista, Ediciones Deportivas, La Habana, 265 p.*

estas existen también las Pruebas contrarreloj individual y contrarreloj por equipos.²⁸

2.4 Fundamentación Legal.

2.4.1 CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

SECCION SEXTA

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que corresponde el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial, parroquial, auspiciará a la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales incluyendo a las personas con discapacidad.

Art. 382.- Se reconoce las autonomías de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y la colectividad al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento y desarrollo de la personalidad.

²⁸ *Linder, W. (1995): Ciclismo en Ruta, Ediciones Martínez-Roca, Barcelona, 223 p.*

2.4.2 Ley de Educación y su Reglamento.

Art. 3.- literal B.- Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente en la formación moral, política, social, cultural y económica del país.

2.4.3 Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013.

Política 2.8 en su “Política y lineamiento” dentro de su objetivo: Objetivo 2: “Mejorar las capacidades y potencialidades de la población” pág. 387. “Promover el deporte y las actividades físicas como un medio para fortalecer las capacidades y potencialidades de la población” pág. 386²⁹

2.5 Preguntas Científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos metodológicos para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012?
2. ¿Cuál es la situación actual de la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el

²⁹Ramírez g. R; *Secretario Nacional de Planificación y Desarrollo (2009) Texto Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013*

Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012?

3. ¿Elaborar una estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012?

4. ¿Aplicar la estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012?

2.6 Tareas Científicas.

1. Fundamentación teórica-metodológica de la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.
2. Caracterización de la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.
3. Elaboración de la estrategia metodológica de la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.
4. Aplicación de la estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo de pista en los jóvenes de la categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque Investigativo.

Esta investigación pretende que los jóvenes se inicien en un deporte como es debido junto con un buen concepto de preparación física y el entrenador como mediador de sus habilidades tanto físicas como intelectuales, que vaya en función de un modelo deportivo con exigencias de aprender lo impartido tanto lo básico de la teoría y lo práctico, lo cual va a permitir un buen inicio en el ciclismo.

El diseño de esta estrategia es una propuesta que va orientada a la iniciación deportiva en el ciclismo, específicamente en las pruebas de velocidad con el fin de abrir las puertas a un nuevo deporte en conjunto con estudiantes que anhelan o les gustaría formar parte de un inicio deportivo y la parte de una buena organización es un punto que va a permitir un buen desarrollo de este deporte. Mejorando e iniciando un nuevo estilo de vida de cada uno de los adolescentes con edades de 12 a 14 años de edad del Colegio Mixto Particular UPSE.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación.

La modalidad de esta investigación se determina, en el aspecto socio-deportivo y educativo, basado en la observación, investigación de campo y bibliográfica con el propósito de encontrar y aplicar nuevas estrategias encaminadas a mejorar el nivel de conocimientos que poseen los estudiantes sobre este deporte.

Debido al empleo de algunas de las técnicas ya conocidas, nos permitieron registrar comentarios, datos claros y precisos a través de encuesta a estudiantes y entrevista a docentes.

La meta es que los estudiantes en esta etapa de su vida, conozcan la existencia de diversas secuelas en lo que respecta a las capacidades físicas.

3.3 Nivel de Investigación.

Utilizando el tipo de investigación explicativa y exploratoria nos permitió analizar los factores que influyen en la práctica deportiva de los adolescentes.

Indagando las causas del por qué no practican un deporte como parte de su vida.

3.3.1 Tipo de investigación.

3.3.1.1 Descriptiva.

De acuerdo a su caracterización y la particularidades del problema en lo que respecta a su origen y desarrollo.

3.4 Población y Muestra.

3.4.1 Población.

El Colegio Mixto Particular UPSE cuenta con 1585 estudiantes, el proyecto que está pronto a desarrollarse se lo realizará con estudiantes de los 8° y 9° años básicos que dan un total de población de 320, se trabajara con un error admisible del 5% como son 12 docentes que trabajan específicamente con ellos, se trabajara con los 12 docentes antes ya mencionados.

POBLACIÓN	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudiantes	1585	98%
Docentes	12	2%
Total	1597	100%

3.4.2 Muestra.

Muestra estratificada representativa de adolescentes hombres y mujeres entre 12 a 14 años de edad, quienes participaron en el estudio de una forma educada.

3.4.2.1 Calculo de la Muestra.

Procedimientos para el cálculo del tamaño de la muestra:

1. Definición del método de muestreo: el método más apropiado es el Muestreo estratificado.
2. Plantear la fórmula estadística apropiada para estimar el tamaño de muestra.

$$n = \frac{N}{E^2(N-1) + 1}$$

3. Calculo: Se toma de la institución 1585 estudiantes y 12 docentes, se desea conocer la aceptación de una medida a implementar. Por lo cual se debe determinar el tamaño de muestra, donde se debe considerar un error máximo del 5%.

N= población

n= tamaño de la muestra

E= error del muestreo

Estudiantes

a) n= ?

b) N= 1585 Estudiantes

c) $E^2 = 5\% = (0,05)^2 = 0,0025$

$$n = \frac{N}{E^2(N-1) + 1}$$

$$n = \frac{1585}{0,0025(1585-1) + 1}$$

$$n = \frac{1585}{0,0025(1584) + 1}$$

$$n = \frac{1585}{3,96 + 1} = \frac{1585}{4,96} = 319,5564516 = 320$$

n= 320

Docentes

- a) $n=?$
- b) $N= 12$
- c) $E^2= 5\% = (0,05)^2 = 0,0025$

$$n= \frac{N}{E^2 (N-1) + 1}$$

$$n= \frac{12}{0,0025 (12-1) + 1}$$

$$n= \frac{12}{0,0025 (11) + 1}$$

$$n= \frac{12}{0,0275 + 1} = \frac{12}{1,0275} = 11.6788 = 12$$

n=12

De acuerdo al cálculo, se demuestra que el proceso investigativo se realizará con una muestra de 320 estudiantes, mientras que en el caso de los docentes se trabajará con ellos mismos en razón que no existe mayor incidencia en el cálculo de la muestra.

3.5 Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos utilizados en la estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo en pista en categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE que posteriormente se impartieron a estudiantes, docentes fueron:

3.5.1 La encuesta.

En el desarrollo de esta investigación también fue necesaria la utilización de técnicas e instrumentos que favorecieran el conocimiento de aspectos adicionales.

La encuesta contará de 10 preguntas. Tiene como objetivo indagar del conocimiento que tienen los adolescentes acerca de la iniciación en un deporte, además de conocer el grado de conocimiento, el interés que tienen por formar parte del ciclismo.

3.5.2 La entrevista.

La entrevista se la realiza a los docentes que imparten clases en la institución, la cual nos permitirá obtener datos reales para contribuir a la investigación y gracias a esta entrevista se tendrá un mejor enfoque del problema investigado y tener datos totalmente significativos que guíen de la mejor manera a esta investigación.

3.5.3 Guía de Observación.

Objetivo: Caracterizar la situación actual frente a la práctica del ciclismo de persecución individual en el colegio UPSE.

Conclusión: Todo trabajo bien efectuado es un trabajo bien culminado, a través de esta guía se logra observar la predisposición puesta que se las consideraría estímulos previos a la ejecución del ejercicio a efectuarse o sea con los cargos respectivos, con progresiones incluidas que debe tener en cuenta el deportista antes de efectuarse, sin embargo existen las indicaciones metodológicas que ayudarán a corregir errores durante la mala ejecución de los ejercicios.

3.5.4 Métodos de Investigación Empírica.

- Encuestas a estudiantes.
- Entrevista a docentes.

3.5.5 Instrumentos.

- Cuestionario
- Celular (para grabar las entrevistas)
- Cámara

3.6 Plan de recolección de Información

Esta investigación se realiza con el propósito de que se efectúen las estrategias metodológicas la cual está diseñada con un módulo respectivo para aplicar a los estudiantes con edades de 12 a 14 años del Colegio Mixto Particular UPSE, con el único objetivo de crear en ellos una motivación que les permita tomar conciencia de la importancia que tiene la práctica deportiva y más aún cuando se inicia ya que es una oportunidad para su vida, porque hoy en día los deportistas se

esfuerzan para obtener sus logros y así como se esfuerzan también tienen su recompensa en lo que se refiere a lo económico.

Es muy necesario e importante aplicar las encuestas a los estudiantes y las entrevistas a los docentes usando cámara, cuestionarios, entre otros materiales para su validación, en el caso pertinente.

3.7 Plan de procesamiento de la Información.

- Escoger siempre datos válidos de lo que tiene que ver en la encuesta para la categorización de los resultados obtenidos.
- Establecer la recopilación de resultados fundamentando de acuerdo con el porcentaje que presentaron las encuestas tomadas.
- Realizar tabla y presentar resultados.

3.8 Análisis e interpretación de resultados.

3.8.1 Encuesta realizada a los estudiantes.

Tomando en consideración que cada estudiante sabrá responder de acuerdo a su criterio porque es un cuestionario elaborado con preguntas personales acerca de su entorno social, emocional, entre otros aspectos, y darán la pauta para profundizar más en la situación que están viviendo en la actualidad, con un nuevo siglo en que la tecnología avanza, los video juegos y las redes sociales forman parte de la vida, en la mayoría de los jóvenes.

3.8.2 Preguntas realizada a los estudiantes de la institución.

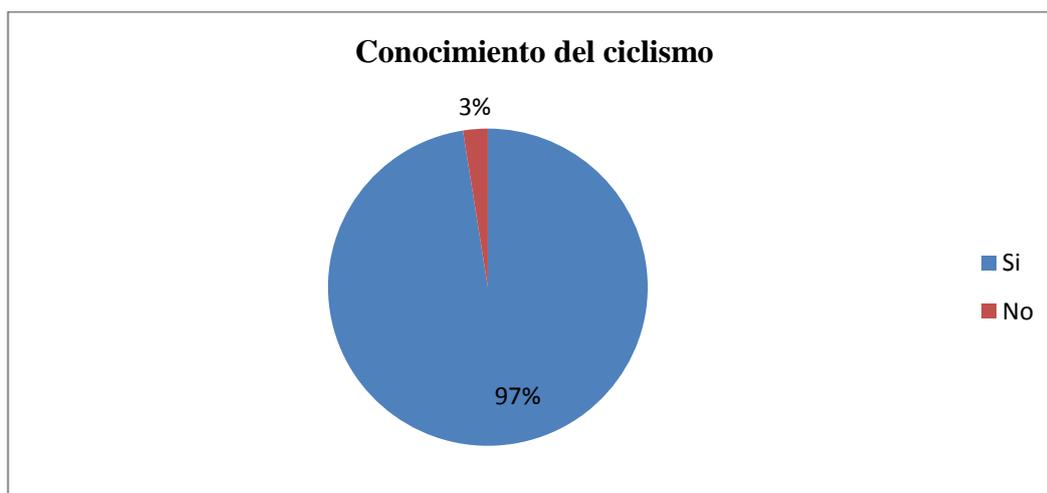
1.- ¿Conoces que es la disciplina del ciclismo?

TABLA N°1

Opción	Cantidad de Estudiantes	Porcentaje
Si	312	97%
No	8	3%
Total	320	100%

Fuente: Conocimiento de la disciplina del ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 1



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 97% de los estudiantes con edades de 12 a 14 años del colegio UPSE reconocen que si tienen conocimiento del ciclismo, esto es de acuerdo a la edad en que se encuentran, tal vez lo ha visto por televisión o internet, pero el 3% aún no conoce del ciclismo como deporte o disciplina deportiva.

2.- ¿Te gustaría entrenar con un profesional del área para la iniciación del ciclismo?

TABLA N°2

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Si	308	96%
No	12	4%
Total	320	100%

Fuente: Entrenar con un profesional para su iniciación del ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 2



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 96% de los encuestados determinaron que les gustaría entrenar el ciclismo con profesionales del área, debido a que guían a una iniciación deportiva. Sin embargo el 4% manifestaron que no les gustaría entrenar con un profesional.

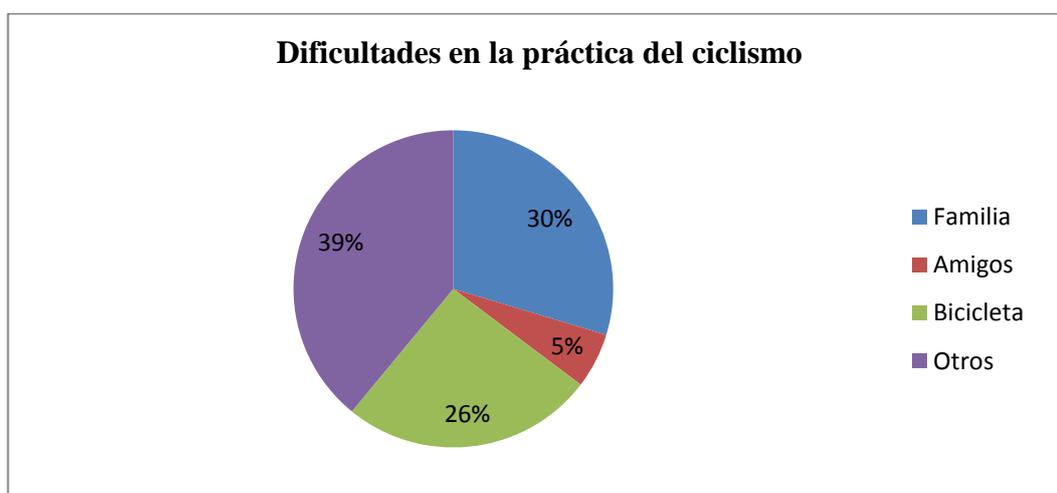
3.- ¿Cuáles serían las dificultades para practicar el ciclismo?

TABLA N°3

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Familia	95	30%
Amigos	18	5%
Bicicleta	82	26%
Otros	125	39%
Total	320	100%

Fuente: Las dificultades en la práctica del ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 3



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: los resultados que arroja es que el 43% de los encuestados tienen otras dificultades, tales como el factor económico para viajar en cambio el 28% manifiestan que sus padres no le dan permiso; por otro lado el 24% manifiestan que no cuentan con una bicicleta o no saben conducir y por último el 5% dejaría a un lado a sus amigos por iniciar un deporte.

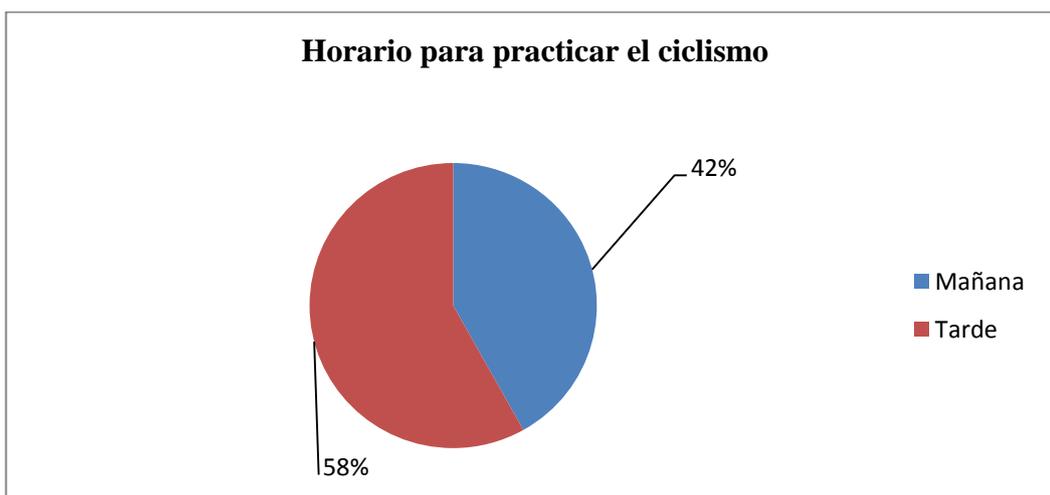
4.- ¿Que horario te gustaría practicar el ciclismo?

TABLA N°4

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Mañana	134	42%
Tarde	186	58%
Total	320	100%

Fuente: El horario para practicar el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 4



Fuente: Colegio Mixto Particular “UPSE”
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el resultado observado es que al 58% de los estudiantes les gustaría practicar el ciclismo en la tarde porque es ahí donde tienen mayor facilidad ya que estudian en la mañana, sin embargo el 42% pone de manifiesto que debe practicarse el ciclismo en la mañana ya que es allí donde hay un mejor ambiente.

5.- ¿Cuántas sesiones al día te gustaría practicar el ciclismo?

TABLA N°5

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
1 Sesión	126	39%
2 Sesiones	194	61%
Total	320	100%

Fuente: Las sesiones que le gustaría practicar el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 5



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 61% de los encuestados manifiesta que les gustaría practicar 2 sesiones el ciclismo y el 39% afirma que con 1 sesión es suficiente, es importante mencionar que les gustaría practicar el ciclismo y una vez que se establezcan las sesiones estaríamos describiendo que el 100% piensan en una o dos sesiones.

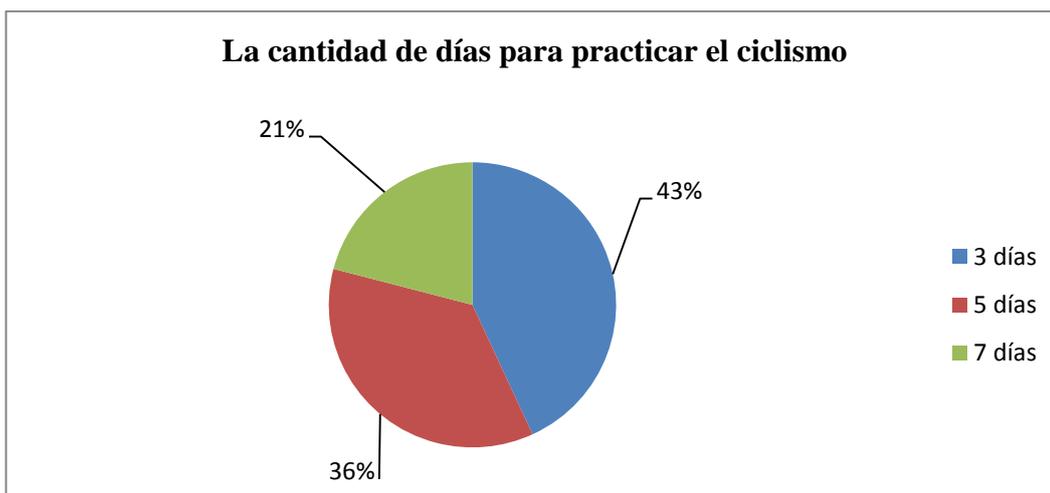
6.- ¿Cuántos días a la semana te gustaría entrenar el ciclismo?

TABLA N°6

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
3 días	138	43%
5 días	115	36%
7 días	67	21%
Total	320	100%

Fuente: La cantidad de días para practicar el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 6



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 43% optó por entrenar 3 días por semana, por otra parte el 36% también les gustaría entrenar pero solo 5 días por semana y los restantes que son el 21% dicen que los 7 días por semana.

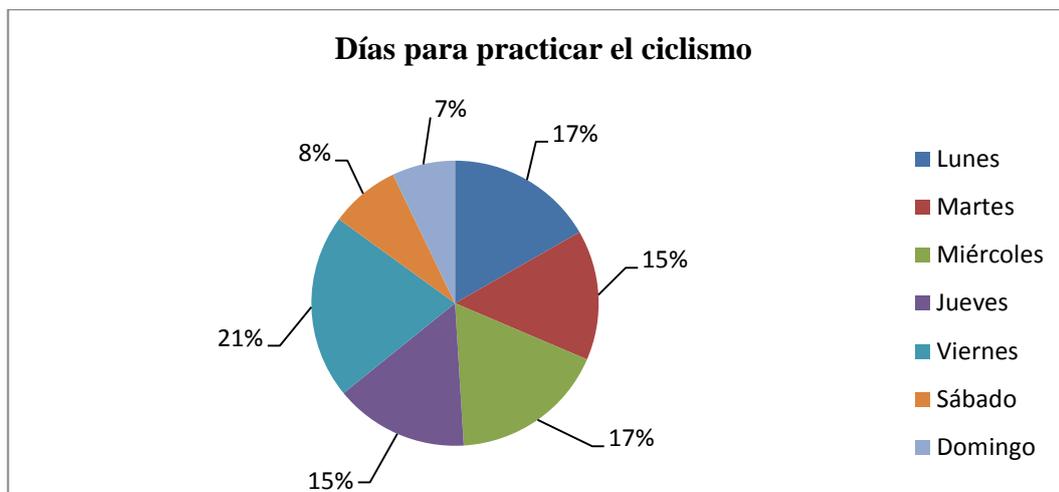
7.- ¿Qué días a la semana te gustaría entrenar el ciclismo?

TABLA N°7

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Lunes	242	17%
Martes	214	15%
Miércoles	255	17%
Jueves	219	15%
Viernes	303	21%
Sábado	114	8%
Domingo	103	7%
Total	1450	100%

Fuente: Los días para practicar el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 7



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: en la encuesta empleada manifiestan que les gustaría entrenar el ciclismo los días viernes un 21% de los encuestados, sin embargo de lunes a jueves existe un promedio de 16%, por otra parte un grupo reducido de encuestados reflejan a los días sábado y domingo con un 7% y 8% convirtiéndose así los fines de semana en los mínimos días para la práctica del ciclismo.

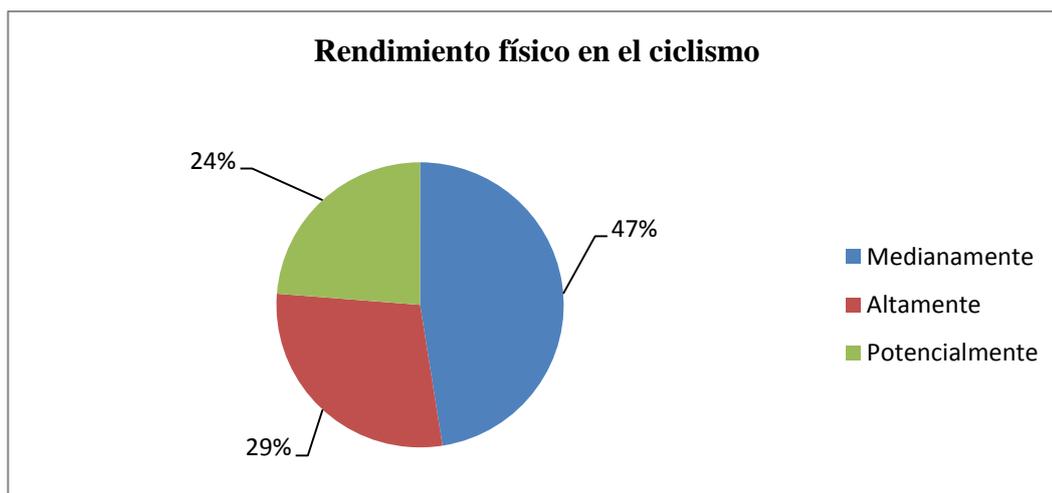
8.- ¿Consideras que puedes rendir en lo físico dentro del ciclismo?

TABLA N°8

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Medianamente	152	47%
Altamente	92	29%
Potencialmente	76	24%
Total	320	100%

Fuente: El rendimiento físico en el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 8



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: de los encuestados solo el 47% de los estudiantes se consideran con un nivel medio para rendir en el ciclismo, sin embargo el 29% se consideran con un nivel alto para rendir en el ciclismo y por último también existe el 24% de los estudiantes que desean rendir potencialmente en el ciclismo, lo importante es que todos desean rendir en el ciclismo.

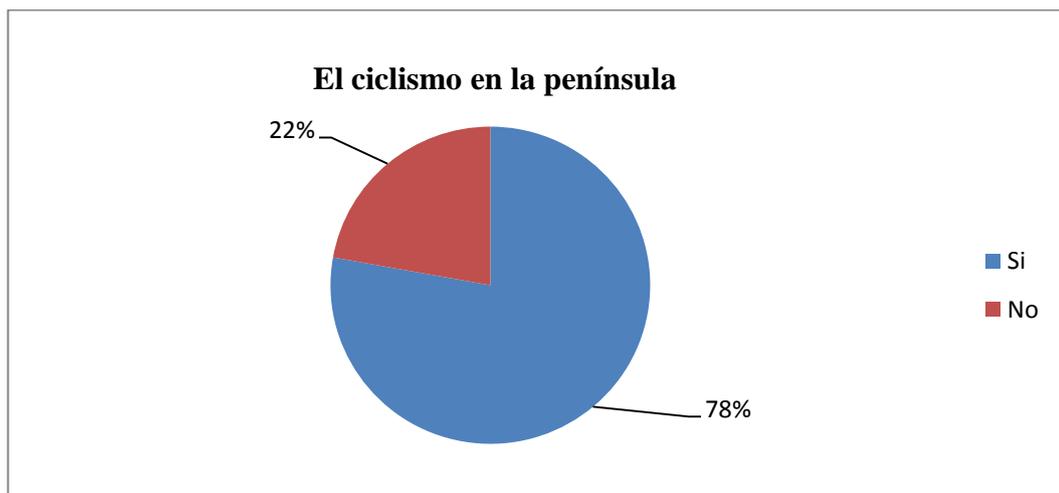
9.- ¿Crees que en la península se puede potencializar el ciclismo?

TABLA N°9

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Si	249	78%
No	71	22%
Total	320	100%

Fuente: El ciclismo en la península se puede potencializar en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 9



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 78% de los estudiantes reconocen y piensan que en la provincia de Santa Elena si puede el ciclismo ser potencializado, por otro lado el 22% de los estudiantes desconocen de lo potencial que puede ser el ciclismo en la provincia de Santa Elena.

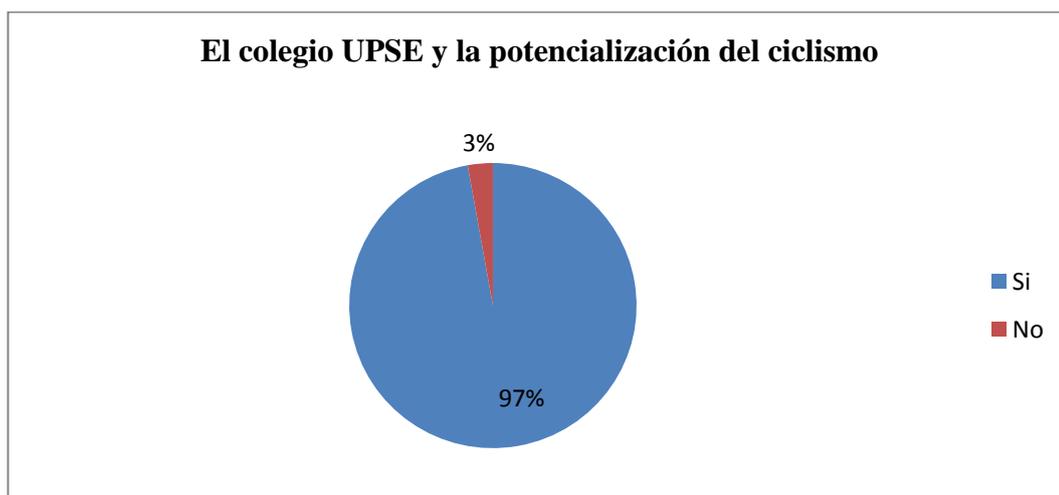
10.- ¿Consideras que es necesario que el colegio UPSE potencialice el ciclismo?

TABLA N°10

Opción	Cantidad de estudiantes	Porcentaje
Si	311	97%
No	9	3%
Total	320	100%

Fuente: La necesidad de que el colegio UPSE potencialice el ciclismo en cantidad y porcentaje
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Gráfico 10



Fuente: Colegio Mixto Particular "UPSE"
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

Análisis: el 97% de los encuestados consideran que su colegio puede ser el pionero en potencializar el ciclismo a nivel provincial. El 3% de los encuestados creen que no es necesario.

3.8.3 Conclusiones y recomendaciones.

Obtenido el resultado en la encuesta que se aplicó a estudiantes con edades de 12 a 14 años del Colegio Mixto Particular UPSE, en el presente trabajo investigativo, se puede evidenciar y recomendar lo siguiente:

3.8.3.1 Conclusiones.

- Los estudiantes con edades de 12 a 14 años del colegio UPSE conocen acerca del ciclismo pero no lo practican. Es por esta razón que el mayor índice de los estudiantes le gustaría entrenar el ciclismo con un profesional pero tienen muchas dificultades para practicarlo.
- Los estudiantes manifiestan el gusto para entrenar tanto por la mañana y por la tarde con una o dos sesiones, factor que es considerado muy importante para su vinculación por un deporte. Sin embargo todos optan por entrenar varios días de la semana ya sea de lunes a domingo para una mejor vía en su formación deportiva.
- El deseo de ellos es rendir medio, alto o potencialmente el ciclismo, por lo cual esa decisión es considerada como unos estudiantes con ansias de demostrar sus capacidades para este deporte. Se conoce que el ciclismo es parte de la sociedad por lo que consideran que se lo debe potencializar tanto como provincia como a nivel de institución.

3.8.3.2 Recomendaciones.

- Existen obstáculos para los estudiantes en el momento de practicar actividades deportivas, por lo que es aconsejable fortalecer su parte personal y así ellos puedan tomar decisiones correctas y dominarlas con seriedad.

- También es recomendable enfocarse más en su entorno deportivo con sus amigos y familiares en general, siempre de una manera sencilla para que sea un acto innovador.

3.8.4 Entrevista realizada a los docentes del Colegio Mixto Particular UPSE.

La entrevista se la realizó a docentes, con la finalidad de obtener sus criterios acerca de la motivación deportiva, la práctica deportiva, los beneficios que tienen los estudiantes al practicar ciclismo.

Todo docente es considerado un facilitador por esa razón se realizó la entrevista con preguntas claras que tal vez para algunos de ellos es una sorpresa por la falta de conocimiento en el área deportiva, de todas maneras se considerará importante la opinión ya que todos en la vida logramos algo de conocimiento de los deportes, en sentido general.

3.8.5 Preguntas realizada a los docentes de la institución.

1.- ¿Deberían los estudiantes del colegio UPSE de 12 a 14 años de edad inclinarse por un deporte a esas edades?

El 100% de los docentes consideran importante que los jóvenes estudiantes se inclinen por un deporte ya que contribuye para el desarrollo integral de los jóvenes y es bueno para su salud. A pesar que no todos los docentes argumentaron las respuestas, simplemente respondieron con un sí.

2.- ¿Alguna vez ha motivado a sus jóvenes estudiantes a que practiquen un deporte?

El 83% de los entrevistados manifiesta que si se inculca la práctica de esta actividad física se evitaría muchas enfermedades que ocasionan un gran riesgo en la edad adulta, también se consideran que se debe incentivar a que participen para que puedan demostrar sus habilidades y sean competitivos. El 17% de docentes pone de manifiesto que pertenecen a otras áreas y desconocen del tema, también porque son nuevos en la institución.

3.- ¿Considera usted que el ciclismo es un deporte para la iniciación deportiva en los jóvenes estudiantes?

El 83% de los entrevistados manifiesta que el ciclismo sería un deporte para la iniciación deportiva en los estudiantes a pesar que no tiene una acogida significativa en la provincia de Santa Elena, además relatan que el ciclismo es parte de estar cerca de la naturaleza y es esa libertad la que proporciona el deporte. En cambio el 17% considera que no, porque desconoce de los beneficios

que puede tener el estudiante al iniciar un deporte o tal vez cree que bajaría el promedio de sus notas al practicar el ciclismo.

4.- ¿Piensa usted que la práctica deportiva del ciclismo influiría en el aprendizaje de los jóvenes estudiantes?

El 50% considera que influiría pero de una manera positiva y se deben dar tiempo para las dos actividades, siempre y cuando exista previa coordinación y más vale esto haría que su cerebro trabaje.

El 50% argumentan que no porque no es un horario adecuado para su práctica.

5.- ¿Cree usted que la práctica deportiva del ciclismo aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes?

El 83% de los entrevistados opinan que el ciclismo influye en el desarrollo intelectual y es parte de cada ser humano conforme a la inteligencia múltiple en las cuales está la inteligencia corporal que se trata de los beneficios al practicar algún deporte y argumentan también que las neuronas necesitan oxigenación y se multiplicarían si ellos llegaran a practicar este deporte o cualquier deporte. El 17% manifiestan que no aportaría en nada la práctica del ciclismo en su desarrollo intelectual por lo que se les motiva a aquellos docentes a enfocarse y capacitarse más del tema.

6.- ¿Sabía usted que practicar un deporte, aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes?

El 92% de los entrevistados creen que practicar un deporte, aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes también argumentan que si ellos practican lectura, matemáticas, juntamente con el deporte sería una combinación para sacar de ellos mucho provecho. Piensan que los padres de familia deben incentivar a sus hijos a que practiquen este deporte. El 8% manifestó que no, porque es solo una disciplina.

3.8.6 Conclusiones y recomendaciones.

Al haber obtenido el resultado en la entrevista que se aplicó a los docentes pertenecientes al Colegio Mixto Particular UPSE, en el presente trabajo investigativo, se puede evidenciar y recomendar lo siguiente:

3.8.6.1 Conclusiones.

- Todos los docentes consideran importante la práctica de un deporte.
- Los docentes motivan a sus estudiantes a la práctica de actividad física ya que este tiene muchos beneficios, pero también hay quienes aún no lo han hecho por el poco conocimiento de esta área.
- Los docentes consideran que si se debe iniciar la práctica por el ciclismo porque creen que son muy pocos los que lo practican.

- De igual forma si se logrará practicar el ciclismo la influencia en los estudios sería de una manera positiva. Consideran que practicar el ciclismo y cualquier deporte es contar con muchos beneficios entre ellos su desarrollo intelectual que es muy importante para su desenvolvimiento como estudiante. Los entrevistados en su totalidad consideran que es beneficioso practicar un deporte y más aún si se lo lleva a la par con sus estudios.

3.8.6.2 Recomendaciones.

- Es primordial no dejar que estos estudiantes se aparten del mundo deportivo que les rodea, si lo hacen pueden permanecer como personas sedentarias acarreando así varias enfermedades y bajarían las defensas a su organismo.
- Si el estudiante logrará contar con esas ganas de formar parte del mundo deportivo, el docente debe dar a conocer a un especialista del campo.
- El docente al dar a conocer lo que anhela el estudiante sentirá una satisfacción de lo que ha hecho y el caso no quedaría ahí sino que obtendría mejores resultados, los cuales serían a futuro una posible detección de talento deportivo y profundizando más el caso, arrojaría como resultado un deportista seleccionado preparado para cualquier competencia de este deporte.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 Datos informativos

Tabla N° 17

DATOS INFORMATIVOS	
TÍTULO	“ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012”.
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Colegio Mixto Particular UPSE
BENEFICIARIOS	Estudiantes con edades de 12 a 14 años y docentes de la institución
UBICACIÓN	Cantón La Libertad
EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE	Investigador: Henry Suárez Tutora: PhD. Gisela Paula

Fuente: Datos primordiales de la propuesta
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

4.2 Antecedentes de la Propuesta.

En la adolescencia ocurren muchos cambios por lo que debe ser entendida como una categoría social y con la ideología del entorno, en que se expone y aborda un periodo importante del desarrollo humano el cual está caracterizado por procesos de cambios biológicos, sociales, entre otros.

Las estrategias metodológicas para la iniciación deportiva pretenden disminuir ese tiempo de ocio de los jóvenes, al no realizar actividad física no estarían contribuyendo con su desarrollo integral, perjudicando en lo que tiene que ver su salud, por esa razón es importante que a esas edades practiquen un deporte en sus tiempos libres en categorías de su edad.

Para poder elaborar la estrategia metodológica se tuvo muy en cuenta el análisis de los resultados de las encuestas tratadas en el capítulo anterior.

La organización y desarrollo de la metodología para los estudiantes deportistas que van encaminados a iniciación en el ciclismo de pista, específicamente en la persecución individual, puede lograrse sobre la base de la concepción sistémica.

Para avanzar se debe determinar que durante el proceso de análisis- síntesis de las exigencias del Problema se realiza un "Modelo Lógico" del objeto reflejado. Y en el objeto de modelación se necesita que siempre exista una idea científica, una solución teórica o técnica.

El modelo teórico elaborado está sustituido por dos criterios fundamentales los cuales son: la calidad y la necesidad. Debe ser real por eso la calidad se expresa desde que se elaboró la metodología como solución para que el estudiante deportista de Ciclismo de Pista, pueda emprender ese nivel de ciclistas.

También la necesidad responde a la satisfacción real de las demandas sociales y/o personales, como también sus dificultades.

Luego de explicar las ideas y fundamentos esenciales se presenta a continuación la propuesta de la Estrategia Metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo en pista en categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena.

Utilizar y resaltar las diferentes formas y tecnologías como alternativas de solución a las necesidades de superación establecidas. Efectuar vínculos de integración y cooperación con un proceso de planificación, organización, ejecución, control y evaluación de la iniciación deportiva. Elevar el nivel de preparación en los jóvenes estudiantes a través de la motivación constante.

El ciclismo como un deporte de tiempo y marca genera complejidad en el proceso, por lo que depende mucho del desarrollo de las capacidades motrices, esto requiere del buen direccionamiento del entrenador como profesional y también la colaboración de los jóvenes estudiantes.

Existe una especialización enmarcada a resolver problemas con una orden de refinar la técnica y diseñar los programas de entrenamiento de modo que resulte eficaz y seguro. Pues una buena planificación con respecto a la carga es de gran aporte para estar en la función deportiva en cierto periodo. Para todas las disciplinas del ciclismo en pista se pone de manifiesto el desarrollo del rendimiento por un periodo prolongado, pero también por uno breve.

Todo lo que tiene que ver con el desarrollo y el incremento del rendimiento deportivo está siempre familiarizado, en la planificación del entrenador; cualquiera que sea la falla puede causar dificultades, ya que el éxito o fracaso son responsabilidad de ambos.

Al direccionar al joven estudiante en el entrenamiento deportivo, mediante un proceso, se aprecian cuatro etapas para dar cumplimiento a los objetivos trazados.

4.2.1 Etapas que forman parte de la Propuesta

4.2.1.1 Planificación: esta se relaciona con diferentes aspectos cognitivos que se adhieren a la periodización del entrenamiento, lo que tiene que ver con cargas, con el proceso biológico de adaptación, la estructuración de los objetivos sistemáticos, parciales y finales temporalmente, con el desarrollo de las capacidades básicas y específicas del rendimiento, por último los métodos y medios que hacen esencial a los contenidos de la preparación.

4.2.1.2 Organización: ésta va relacionada con las habilidades de cómo construir algo, esto implica varios factores, la debida selección del grupo de trabajo para poder cumplir con los objetivos de las sesiones de entrenamiento, las respectivas estrategias para la recopilación de datos.

4.2.1.3 Ejecución: ésta se relaciona con las habilidades que tiene el profesional específicamente del deporte en lo que se requiere en la aplicación de cargas aplicadas a los atletas. Le corresponde al entrenador dominar el método para una situación real, así como las decisiones que se necesita tomar ante las dificultades que se pueden dar, tanto en la enseñanza como para perfeccionar la técnica.

4.2.1.4 Control y Evaluación: esta va dirigida tanto para el entrenador como para el deportista, con lo que se refiere al entrenador es que siempre él debe llevar un control a nivel macro, meso y micro, para aplicar las cargas, en cambio el joven deportista debe dar respuestas positivas tanto en el entrenamiento deportivo como en el aspecto cognitivo.

Para cada etapa se debe obtener el cumplimiento de los objetivos propuestos, dando como resultado de cada una de ellas las habilidades que debe requerir un profesional. Así que todos los entrenadores deben tener ese dominio de estas habilidades y específicamente en el ciclismo ya que son los jóvenes deportistas que receptan todo lo que se va a realizar dando cumplimiento a los objetivos

planteados durante un proceso muy dinámico, logrando mantener el desarrollo de la disciplina.

4.3 Justificación.

Las estrategias metodológicas para la iniciación en el área del deporte del ciclismo en los estudiantes con edades de 12 a 14 años del Colegio Mixto Particular UPSE, es un trabajo de investigación que tiene como misión orientar de una forma adecuada y acertada con la información acerca de la preparación física para poder formar parte de un deporte y los beneficios que este aporta en su cuerpo como por ejemplo goza de salud y el desarrollo de sus capacidades aumentan entre otros. Hacer todo esto es para que ellos valoren lo que son como persona y deportista porque todo lo que les rodea es parte de su entorno.

Es de gran seguridad que con la aplicación de estas nuevas estrategias se logrará mejorar la situación de los adolescentes que por falta de incentivo de tantos aspectos no logran formar parte de un deporte que a esas edades es importante. Si se interfiere en su desarrollo personal pues esto puede producir cambios en esta etapa de su vida afectando con gran influencia la esfera social, cultural, psicológica, anatómica y fisiológica.

4.4 Objetivo General.

Elaborar una estrategia metodológica para la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo en pista en categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena en el año 2012.

4.4.1 Objetivos Específicos.

- Introducir respecto a la conceptualización específica dentro del mundo del ciclismo juvenil.
- Revisar el impacto que representa la práctica deportiva en los estudiantes.
- Establecer los criterios técnicos que dan cuenta de una iniciación deportiva saludable para la formación integral de los jóvenes en el conocimiento de este deporte.

4.5 Fundamentación.

A continuación se detallan las estrategias que se utilizarán en la iniciación deportiva.

Es de mucha importancia recalcar que la utilización de las estrategias permitirá prevenir el tiempo de ocio y que las mismas son de fácil uso para el entrenador que las va a aplicar. Toda la información que contienen estas estrategias permitirá que los jóvenes puedan comprenderlas de una manera fácil.

La estrategia metodológica tiene alternativas para los jóvenes estudiantes con edades de 12 a 14 años del Colegio Mixto Particular UPSE a través de módulos que contienen teoría básica del deporte y lo esencial, la práctica del mismo.

4.6 Metodología, plan de acción.

4.6.1 Módulos teóricos y prácticos de la Propuesta

Tabla N° 18

MÓDULOS	TEMAS	HORAS/CLASES
1	PREPARACIÓN FÍSICA DEL JOVEN DEPORTISTA	40
2	ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA DEL JOVEN DEPORTISTA	40
	TOTAL	80

Fuente: Los 2 módulos aplicados con sus temas principales y el total de horas clases
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

4.6.2 Plan temático.

Tabla N° 19

Módulos	Conferencias	Práctica Deportiva	Talleres	Evaluaciones Teórico-Práctico	Total de horas	Semanas
I	6	25	5	4	40	5
II	6	25	5	4	40	5
	12	50	10	8	80	10

Fuente: Los módulos con sus respectivos parámetros
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

4.6.3 El Primer Módulo

4.6.3.1 PREPARACIÓN FÍSICA DEL JOVEN DEPORTISTA

Objetivos: Utilizar los contenidos apropiados para una buena preparación física, en función de lograr la calidad de los resultados del entrenamiento deportivo.

Contenidos Generales del Primer Módulo:

1. El ciclista y su estudio anatómico.
2. Los entrenamientos cogidos de la mano con la nutrición. Nociones de Psicología y Primeros Auxilios
3. Una buena preparación física en el ciclista
4. Entrenar las capacidades

4.6.3.2 Las Orientaciones Metodológicas en el Primer Módulo.

Se da inicio a este módulo con la preparación del entrenamiento para el ciclista en las cuales el entrenador abarcará los planos musculares que participan, nutrición, psicología, primeros auxilios, preparación física, entrenamiento de las capacidades, en cada una de estas sesiones. Los jóvenes estudiantes del colegio UPSE deben guardar los materiales didácticos, en el ejercicio de la actividad. Se orientará para la realización de trabajos individuales y se debatirá en las clases prácticas, para su mejor comprensión.

4.6.3.3 Métodos.

La clasificación de los métodos, teniendo en cuenta la relación del rendimiento deportivo de los atletas serán:

- Método expositivo
- Método de trabajo independiente

Se dará a conocer sus diferencias y el grado de atención que tiene cada uno de ellos.

4.6.3.4 Medios.

Los medios deben ser fáciles de usar refiriéndose a lo práctico, también pueden ser medios de enseñanza que estimulen la auto-actividad creadora que fomente la iniciativa, conciencia de responsabilidad, formación, trabajo colectivo, entre otras.

4.6.3.5 Formas Organizativas.

Para los jóvenes estudiantes del Colegio UPSE las formas organizativas, serán colectivas e individuales las cuales son: seminarios, talleres, conferencias del tema específico y en lo práctico, a través de hileras, filas, columnas, semicírculos, entre otros.

4.6.3.6 Sistema de Evaluación.

Tipo de Evaluación: Continua

Las evaluaciones serán frecuentes y sistemáticas en cumplimiento de todas las tareas que se designen y se orienten; y, de la participación activa en las clases prácticas y debates, lo cual permitirá prepararlos para la evaluación final. El módulo culmina con un examen final teórico – práctico en el cual está asignada, una prueba física.

4.6.4 Contenidos del Primer Módulo

4.6.4.1 El Ciclista y su estudio anatómico.

Objetivos: Estudiar las estructuras principales del cuerpo y su combinación, para producir el movimiento.

Contenido Específico:

- ✚ El cuerpo en pleno ejercicio físico en el ciclismo.
- ✚ Los planos musculares básicos que intervienen en el ciclismo de Pista, formas de ejercitarlos sin dañarlos.
- ✚ Diagnóstico del estado de rendimiento.
- El cuerpo en pleno ejercicio físico en el ciclismo da una forma positiva de conocer los respectivos parámetros del clima como son, la lluvia, el calor que se oponen a la práctica del ciclismo pero para esto existe un respectivo calentamiento.
- De carácter consciente, que beneficien la precisa coordinación del movimiento, sobre todo de las extremidades inferiores y que sean correctores de las posturas y gestos que inciden negativamente en el rendimiento.
- El diagnóstico es un parámetro que permite observar el estado del ciclista.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.4.2 Los Entrenamientos la Nutrición, Psicología y Primeros Auxilios

Objetivos: Conocer las causas del Doping con relación a la nutrición, psicología y las lesiones que pueden perjudicar al joven deportista.

Contenido Específico:

 La nutrición sin Doping ni lesiones

 Mi Automotivación

 Primeros auxilios.

- El deportista y su nutrición es clave para su estilo de vida activo, mediante horas de dedicación en el entrenamiento el deportista debe saber que su cuerpo es igual que un automóvil, no funcionará sin el combustible adecuado, por lo que debe prestar atención a las suficientes vitaminas, nutrientes, minerales y la cantidad de alimentos que necesita de acuerdo a su edad y deporte. Sin dejar a un lado los productos riesgosos que no deben ser consumidos.
- La automotivación consiste en velar por el deportista, observando sus miedos y actuar a la vez para que se sienta seguro en el futuro.
- Durante los entrenamientos pueden ocurrir cualquier tipo de accidentes, en ese momento no hay ningún médico y es ahí que alguien debe asistir al lesionado, tomando en cuenta su actuación como socorrista y administrarle los primeros auxilios.

Métodos de trabajo:

- Autoevaluación Teórica-Práctica
- Materiales: Fotocopia, Diapositivas.
- Métodos Expositivos y de Observación
- Medios Aula, Área Deportiva
- Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.
- Evaluación Escrita y Visual.

4.6.4.3 Una buena preparación física en el ciclista

Objetivos: Determinar los sistemas energéticos para su adaptación en la preparación física.

Contenido Específico:

- ✚ Diagnóstico del joven deportista
- ✚ La toma de pulso
- ✚ Respectivos calentamientos
- ✚ La preparación física sobre diferentes periodos de tiempo.
- El diagnóstico es la evaluación física del joven deportista de acuerdo a su organismo a través de exámenes, el más importante es el cardiovascular que permitirá ver si el deportista tiene alguna anomalía o patología por lo que no podrá continuar más en deportes competitivos.
- Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente las adaptaciones al ejercicio que se están produciendo en el deportista.

- El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual, entre ellos están los respectivos tipos de calentamiento como son el, calentamiento general, específico, preventivo y dinámico.
- Es el enfoque del desarrollo físico sobre cualquiera de los periodos de tiempo entre ellos están, una sesión de entrenamiento, una semana y un periodo más largo.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.4.4 Entrenar las capacidades

Objetivos: Sistematizar el trabajo con las capacidades, en particular las principales en preparación física fuerza, resistencia y velocidad.

Contenido Específico:

- ✚ Entrenamiento de la fuerza explosiva, dinámica y estática.
- ✚ Entrenamiento de la resistencia aeróbica, anaeróbica y aláctica.
- ✚ Entrenamiento de la velocidad de reacción, contracción y desplazamiento.

- La fuerza es una capacidad física que determina la eficacia del rendimiento en el deporte, esta varía de acuerdo a las exigencias de cada deporte por lo que hay diferentes tipos de fuerza como son la fuerza explosiva, dinámica y estática, éstas de acuerdo al deporte.
- La resistencia es la capacidad física básica que permite al deportista soportar una carga física durante el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y sus tipos de resistencia son; aeróbica, anaeróbica y aláctica.
- En la velocidad podemos encontrar diversos tipos que tienen diferentes características en el cuerpo humano, entre ellas podemos nombrar a la velocidad de reacción que es propulsada por el sistema nervioso; después tenemos a la velocidad de contracción muscular que es definida a través del propio sistema nervioso; y, por último podemos encontrar a la velocidad de desplazamiento que es la más común de ellas, que se puede comprobar a través del propio deportista. Este se calcula mediante un tiempo relacionado con cierta distancia.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.5 El Segundo Módulo

4.6.5.1 ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA DEL JOVEN DEPORTISTA

Objetivos: Especificar la importancia de las etapas del proceso de entrenamiento deportivo en las edades correspondiente.

Contenidos generales del segundo módulo:

1. Empeñamiento de la técnica
2. Técnica y Clasificación de la Prueba de Velocidad.
3. Habilidades y Técnicas del Ciclismo de Pista
4. Causas y Efectos del Entrenamiento
5. Entrenamiento de 12 a 14 años

4.6.5.2 Las Orientaciones Metodológicas en el Segundo Módulo

Para que este módulo tenga un efecto positivo hay que llevar paso a paso la metodología de la enseñanza conjuntamente con las técnicas, habilidades, causas y efectos de la organización y planificación en las edades juveniles por lo cual el entrenador debe saber cuáles son los adecuados, caso contrario no existiría ese accionar positivo.

4.6.5.3 Métodos.

Se propone a continuación los siguientes métodos, tomando en consideración la elaboración de este segundo módulo que está dirigido para los jóvenes estudiantes del colegio UPSE, la cual va a la par del entrenador.

Método expositivo y método de trabajo independiente.

4.6.5.4 Medios.

Este módulo va a permitir que los medios sean un ente ayudador para el buen desenvolvimiento de los estudiantes del colegio UPSE que desean iniciarse en el ciclismo estos medios también estimularan la auto-actividad creadora y desarrollara el nivel de conocimientos de los estudiantes antes ya mencionados.

4.6.5.5 Formas organizativas.

En este caso serán individuales y colectivos para la preparación teórica y práctica del entrenamiento para una fructífera superación del estudiante deportista.

4.6.5.6 Sistema de evaluación

Tipo de Evaluación: Continua

Las evaluaciones serán frecuentes y sistemáticas en cumplimiento de todas las tareas que se designen y se orienten y de la participación activa en las clases prácticas y debates, lo cual permitiría prepararlos para la evaluación final. El módulo culmina con un examen final oral – práctico en el cual está asignada, una prueba física.

4.6.6 Contenidos del segundo módulo

4.6.6.1 Emprendimiento de la técnica

Objetivos: Analizar la metodología de la enseñanza y la postura correcta para las pruebas de velocidad.

Contenido Específico:

- ✚ El ciclismo de pista en pruebas de velocidad.
- ✚ Prácticas para una buena posición.
- ✚ Una buena postura sobre la bicicleta como aspecto importante en las pruebas de velocidad.
- El ciclismo de pista consiste en diferente tipos de velocidad, la individual y por equipos que son las más importantes, emocionantes y dinámicas al momento de la prueba.
- Antes que nada hay que elegir una bicicleta adecuada, ya que tiene que ser lo más cómoda posible.
- Una buena postura es una buena ubicación por lo que un ciclista bien sentado en su máquina, tendrá un mayor rendimiento de aquel que no lo está, es decir, existe un aprovechamiento óptimo de la energía que se transmite a la bicicleta; además de que se sienta cómodo y bien adaptado, se evitaría lesiones y vicios posturales.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.6.2 Técnica y clasificación de la prueba de velocidad.

Objetivos: Estudiar el pedaleo y la clasificación por especialidades en las Pruebas de Velocidad.

Contenido Específico:

- ✚ La posición de fuerza o esfuerzo final en cada una de las pruebas de velocidad.
- ✚ El ciclismo de Pista y su clasificación por especialidades en las pruebas de velocidad.
- La posición de fuerza o esfuerzo final en cada una de las pruebas de velocidad, es usar un buen pedaleo que es la forma de aplicar la fuerza sobre los pedales para hacer girar las bielas y conseguir el avance de la bicicleta.
- El ciclismo de pista y su clasificación por especialidades en las pruebas de velocidad, específicamente en persecución individual la cual es una prueba donde dos corredores se enfrenta sobre una distancia determinada y toman la salida en dos puntos opuestos de la pista.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.6.3 Habilidades y técnicas del ciclismo de pista

Objetivos: Asimilar el proceso de aprendizaje, lo que hace la habilidad, la táctica, técnica y como esto influye.

Contenido Específico:

- ✚ La destreza sobre la bicicleta.
 - ✚ Las estrategias y tácticas
 - ✚ Un circuito adecuado para el desarrollo de las habilidades y destrezas del futuro ciclista de Pista
- Es la manera de manejar una bicicleta, con su respectiva comodidad para que el pedaleo sea más fuerte, conducir en la pista sin ninguna incomodidad la cual puede distorsionar la postura a futuro.
 - Una de las estrategias más importante es la táctica que abordará el máximo conocimiento en los detalles más sutiles, para llegar a las competiciones habiendo asimilado los distintos sistemas de ataque, defensa, posiciones, etc., que ocurre en ellas.
 - Se debe practicar ejercicios acorde a su especialidad, en este caso el circuito debe estar lleno de ejercicios que mejore su velocidad y juntamente con su destreza pueda desenvolverse en la pista.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.6.4 Causas y efectos del entrenamiento

Objetivos: Diferenciar lo que es el entrenamiento y los principios básicos del entrenamiento.

Contenidos Específico:

- ✚ La gran importancia del entrenamiento individual en el ciclismo de Pista.
- ✚ Qué causas y síntomas crea el sobre entrenamiento.
- ✚ El entrenamiento en la altura
- ✚ El principio de la supercompensación
 - Es una práctica globalizada a todo un grupo a realizar cualquier actividad, pero un entrenamiento es planificado de acuerdo a la edad, sexo y condición física del deportista.
 - El sobre entrenamiento es sobrepasar los límites de sus capacidades por causas de un entrenamiento intenso con poco tiempo de recuperación lo que provocaría síntomas como pérdida de peso, perturbaciones del sueño, pesadez de piernas, etc.
 - El entrenamiento tiene sus beneficios pero si es entrenamiento de altitud es un aporte más para el deportista específicamente en el sistema cardiorrespiratorio.

- Es uno de los fenómenos biológicos más importantes, ya que es el producto de la combinación de la intensidad de entrenamiento adecuada y una recuperación suficiente.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.6.5 Entrenamiento de 12 a 14 años

Objetivos: Aplicar una clase diferente mediante juegos para su perfeccionamiento físico en esas edades.

Contenido Específico:

- ✚ Entrenamiento de perfeccionamiento con juegos en las edades comprendidas entre 12 a 14 años.
- ✚ Juegos atractivos
- ✚ Juegos de acuerdo a su personalidad
- Estos mejoran notablemente la coordinación motora, la velocidad de reacción, alcanzan un elevado desarrollo de las cualidades motrices y de las habilidades deportivas en el ciclismo.

- El juego es la manera más popular de integrar un grupo, en este caso ya es un grupo integro por lo que debe buscarse la manera de aplicar juegos en el entrenamiento que sean atractivos.
- La personalidad es la que distingue a los demás y en el momento que se aplica un juego se conoce diferentes rasgos de la personalidad que caracteriza a cada deportista.

Métodos de trabajo:

Autoevaluación Teórica-Práctica

Materiales: Fotocopia, Diapositivas.

Métodos Expositivos y de Observación

Medios Aula, Área Deportiva

Formas Organizativas Semicírculo, Columnas.

Evaluación Escrita y Visual.

4.6.7 Conclusiones.

Después de haber hecho un análisis se describe las siguientes conclusiones:

Que al realizar un estudio sobre la iniciación deportiva en la disciplina del ciclismo en pista en categoría de 12 a 14 años en el Colegio Mixto Particular UPSE del cantón La Libertad, provincia de Santa Elena, se logra apreciar una baja relación *padre de familia- deporte –estudiante*, lo que no permite al estudiante un nivel de confianza para solicitar autorización para las prácticas de esta disciplina de ciclismo en horas de receso o en las de ocio, frustrando una aspiración que podría desencadenar en una revés personal o en su defecto, un logro deportivo de connotación local, provincial o nacional.

4.6.8 Recomendaciones.

Se recomienda a los docentes del Colegio UPSE y especialmente a los padres apoyar e incentivar a sus hijos en la práctica del deporte del ciclismo, dar las facilidades a su asistencia a las prácticas deportivas para que con la preparación teórica-práctica puedan lograr un nivel de conocimiento más preciso de su resultado, lo cual favorecería su desarrollo integral.

Los instrumentos expuestos en esta tesis han reflejado el grado de aptitud y se ha podido evidenciar que muchos jóvenes estudiantes ponen de manifiesto gran interés en el ciclismo, como carrera deportiva, por lo que se hace necesaria una difusión más amplia.

CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 Recursos:

5.1.1 Institucionales.

Tabla N° 20

Institución	Descripción	Valor Unitario h/c	Valor Total
1	Colegio Upse	0	0
Total			0

Fuente: Las instituciones participativas en la investigación
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

5.1.2 Humanos.

Tabla N° 21

Detalles	Descripción	Valor Unitario h/c	Valor Total
Tutora de la Tesis (Guía del proyecto)	1	0	0
Autor del Tema	1	0	0
Docentes de la institución	12	0	0
Estudiantes de la institución	320	0	0
Total			0

Fuente: Personas que participaron en la investigación
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

5.1.3 Materiales.

Tabla N° 22

Materiales	
Biblioteca.	Cámara fotográfica
Copiadora	Computadora
Cyber	Libros
Infocus	Lápices
Impresora	Hojas de entrevista y encuesta
Esferos	Hojas A4
Dispositivo de almacenar la información (CD y PEN drive)	

Fuente: Materiales utilizados en la investigación
Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

5.1.4 Presupuesto Operativo

Tabla N° 23

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
200	Copias a borrador	0,10	20,00
135	Cyber	0,60	81,00
90	Copias bibliográficas	0,04	3,60
95	Pasajes casa, colegio y UPSE	1,00	95,00
8	Especies valoradas	3,00	24,00
3	Soporte digital	1,20	3,60
18	Refrigerios	1,00	18,00
400	Hojas de encuesta	0,03	12,00
14	CD	1,00	14,00
6	Empastado	10,00	60,00
1	Pen drive	15,00	15,00
3	Ejemplares impresiones	37,00	111,00
3	Anillados informe final	1,50	4,50
Total de gastos			461,70

Fuente: La cantidad de materiales con sus valores respectivos

Elaborado por: Henry Suárez Guerrero

5.1.6 BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Bompa, Proceso de Detección de Selección De Ciclistas: Revista Digital.2008.
- 2.- Bompa, Kutsar, Kunst y Florescu variables ergoespirométricas. Citado por Bompa. Un sistema eficaz de detección, con la caracterización del deporte y sus especialidades.
- 3.- Castañeda, L. J (2005). *Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila*. Ciego de Ávila: ISCF “Manuel Fajardo”.
- 4.- Castejón, F.J (2010). *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen, S.L. Editorial Deportiva.
- 5.- Colectivo De Autores (2010). *Programa de preparación del deportista, Ciclismo*. Editorial Deportes Habana 208p.
- 6.- CONTRERAS, Permiso de evaluar las características funcionales de los sistemas cardiovasculares, respiratorios y musculares. Revista Digital. Buenos Aires. 2008.
- 7.- CONSTITUCIÓN DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR 2008.
- 8.- Estévez, C.M y Col (2004). *La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes 318 p.
- 9.- Estévez, C.M, Mendoza, M. A, y Terry, C (2004). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología*. Ciudad de la Habana Cuba, Editorial Deportes

- 10.- González, y Margarita (2005). *La didáctica y el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Texto Básico para el curso Didáctica Universitaria. UMCC. Matanzas, Cuba.
- 11.- Joyce, B, Weil, M. y Calhoun, E (2002). *Modelos de enseñanza*. Barcelona: Gedisa.
- 12.- Kutsar, Sergijenko, Los índices ergoespirométricos son en gran medida hereditarios. *Revista Digital*. Buenos Aires. 2008.
- 13.- López, O y Isabel, M (2009). *El impacto del círculo de interés bilingüe de Ciclismo en la comunidad de la escuela primaria Alfredo Miguel Aguayo*. Ciego de Ávila 80p.
- 14.- Mateo, M y Zabala, M (2007). *Propuesta de intervención para la mejora del rendimiento en la salida de BMX: SLINGSHOT, HOLESHOT*.
- 15.- Méndez, A (2009) *Modelos actuales de iniciación deportiva. Unidades didácticas sobre deportes de invasión*. Sevilla: Wanceulen.
- 16.- Moreno, M.P y Del Villar, F (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación*. INDE. Barcelona.
- 17.- Ramírez g. R; Secretario Nacional de Planificación y Desarrollo (2009) *Texto Plan Nacional para el Buen Vivir 2009-2013*

18.- Sicilia, A y Delgado, M. A (2002). *Educación física y estilos de enseñanza: análisis de la participación del alumnado desde un modelo socio-cultural del conocimiento escolar*. Barcelona: Inde.

19.- Valero, A y Conde, J.L (2003). *La iniciación al atletismo a través de los juegos*. Málaga: Aljibe.

20.- Velázquez, C (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: Inde.

21.- <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008

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

23.-<http://www.todonatacion.com/deporte/deporte-infantil/concepto-de-iniciacion-deportiva/>

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

ANEXOS

ANEXO 1

GUÍA DE OBSERVACION

Caracterizar la situación actual de la práctica del ciclismo de persecución individual en el colegio UPSE.

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
Acondicionamiento básico del ciclista. Trabajar Velocidad	Existe la reacción ante un estímulo previsto				
	Ejecutan sprints cortos después del calentamiento				
	Efectúan sprints cortos en bajada para trabajar la frecuencia - pedaleo				
	Existen progresiones del trabajo de carga				
	Realizan progresiones en escala tomando en cuenta individualización				
	Desarrollan carreras lanzadas con cambio de piñón.				
	Skipping				

ANEXO 2
ENCUESTA

La importancia de este documento permite conocer la necesidad de fundamentar la tesis de Lcdo. En Educación Física, Deportes y Recreación, la misma que tiene como propuesta, **ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR U.P.S.E. DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012.**

Edad:

Masculino_____

Femenino_____

1.- ¿Conoces que es la disciplina del ciclismo?

SI _____

NO _____

2.- ¿Te gustaría entrenar con un profesional del área para la iniciación del ciclismo?

SI _____

NO _____

3.- ¿Cuáles serían las dificultades para practicar el ciclismo?

Familia _____

Amigos _____

Bicicleta _____

Otros _____

4.- ¿Que horario te gustaría practicar el ciclismo?

Mañana _____

Tarde _____

5.- ¿Cuántas sesiones al día te gustaría practicar el ciclismo?

1 Sesión _____

2 Sesiones _____

6.- ¿Cuántos días a la semana te gustaría entrenar el ciclismo?

3 Días _____

5 Días _____

7 Días _____

7.- ¿Qué días a la semana te gustaría entrenar el ciclismo?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
_____	_____	_____	_____	_____

8.- ¿Consideras que puedes rendir en lo físico dentro del ciclismo?

Medianamente _____

Altamente _____

Potencialmente _____

9.- ¿Crees que en la península se puede potencializar el ciclismo?

SI _____ NO _____

10.- ¿Consideras que es necesario que el colegio UPSE potencialice el ciclismo?

SI _____ NO _____

ANEXO 3
ENTREVISTA

Sabiendo que Usted es un profesional capaz de vincular sus conocimientos en las distintas esferas, por lo cual pido su colaboración para que conteste las siguientes interrogantes de la propuesta, **ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR U.P.S.E. DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012**, la misma que optaría para la Licenciatura en Educación Física, Deportes y Recreación.

DATOS

NOMBRES: _____

APELLIDOS: _____

TÍTULO: _____

Cuantos años de graduado tiene _____

Cuando recibió su última actualización pedagógica _____

Cuantos años llevas en la institución _____

Cuantos años en la experiencia profesional _____

Cuantos años llevas de experiencia en tu perfil profesional _____

1.- ¿Deberían los estudiantes del colegio UPSE de 12 a 14 años de edad inclinarse por un deporte a esas edades?

2.- ¿Alguna vez ha motivado a sus jóvenes estudiantes a que practiquen un deporte?

3.- ¿Considera usted que el ciclismo es un deporte para la iniciación deportiva en los jóvenes estudiantes?

4.- ¿Piensa usted que la práctica deportiva del ciclismo influiría en el aprendizaje de los jóvenes estudiantes?

5.- ¿Cree usted que la práctica deportiva del ciclismo aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes?

6.- ¿Sabía usted que practicar un deporte, este aportaría en el desarrollo intelectual de los jóvenes estudiantes?

ANEXO 4

FOTOS TOMADAS A LOS ENTUDIANTES DEL COLEGIO “UPSE” REALIZANDO LA ENCUESTA



Foto #1: estudiantes del colegio UPSE respondiendo la encuesta.



Foto #2: estudiantes mostrando la encuesta aplicada.



Foto #3: estudiantes demostrando su concentración en la encuesta aplicada.



Foto #4: estudiantes finalizando de responder la encuesta aplicada.

ANEXO 5

FOTOS TOMADAS A LOS DOCENTES DEL COLEGIO “UPSE” REALIZANDO LA ENTREVISTA



Foto #5: docente del área de matemáticas escribiendo sus datos personales en la entrevista aplicada.



Foto #6: docente del área de Cultura Física analizando las preguntas de la entrevista aplicada.

ANEXO 6

FOTOS TOMADAS A LA INSTITUCIÓN DONDE SE LLEVÓ A EFECTO LA INVESTIGACIÓN



Foto #7: parte frontal del Colegio Mixto Particular UPSE.



Foto #8: infraestructura completa del Colegio Mixto Particular UPSE

ANEXO 7

INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN



Foto #9: bicicleta mecánica utilizada para acondicionar o fortalecer el tren inferior del estudiante.



Foto #10: estudiantes utilizando las bicicletas mecánicas.