

CARACTERIZACIÓN DE LAS CAPACIDADES MOTRICES Y DE LA TÉCNICA DEL BICICROSS EN LOS NIÑOS, ENTRE LAS EDADES DE 7 A 8 AÑOS, PERTENECIENTES A LA ESCUELA DE INICIACIÓN DEPORTIVA DE LA COMISIÓN VALLECAUCANA, DE LA LIGA DE CICLISMO DEL VALLE

Daniel Alejandro Delgado Jiménez

Profesional en deporte, entrenador de bicicross del club xtreme racing institución universitaria escuela nacional del deporte

Dadelgado09@hotmail.com

Carolina Giraldo Garcia

Profesional en deporte, profesora de gimnasia colegio colombo británico

Institución universitaria escuela nacional del deporte

J_karo12@hotmail.com

Lidnny Tatiana Rodríguez Noreña

Profesional en deporte, entrenadora de bicicross escuela de formación bmx del valle

Institución universitaria escuela nacional del deporte

tatis-0308@hotmail.com

1. INTRODUCCIÓN

Por medio del siguiente trabajo se proyecta establecer características de las capacidades motrices y de las técnicas propias del deporte en niños bicicrocistas entre los 7 a 8 años de edad, de la escuela de iniciación deportiva de la comisión vallecaucana de bicicross.

Sin embargo es determinante expresar que existe muy poca información sobre el bicicross y más aún acerca de los prospectos de la identificación del deportista en y la enseñanza del mismo; por lo cual además de la información teórica que se encontró, se optó por realizar consulta a expertos, los cuales proporcionaron más información acerca de este tema.

Con este proyecto se busca obtener lineamientos para la caracterizar a los niños deportistas con el fin de realizar una exhaustiva y correcta de la caracterización de las habilidades en estas edades con el fin de que a futuro se pueda realizar una excelente enseñanza y evaluación de la técnica del bicicross en niños en procesos de enseñanza-aprendizaje de la escuela de iniciación de la comisión vallecaucana de bicicross, con el propósito de tener mejores prospectos bicicrocistas, sin dejar de lado las etapas sensibles;

También se busca brindar una guía no solo para el entrenador de los deportistas evaluados, sino también para todos los entrenadores que actualmente trabajan en el ámbito del bicicross con niños de 7 a 8 años de edad en la Ciudad de Santiago de Cali.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El bicicross siendo una modalidad del ciclismo, con un desarrollo a nivel mundial y de aceptación en todo género y edad, se hace evidente la carencia de estudios direccionados a la identificación de las características motrices y técnicas adecuadas en edades de iniciación.

Visto desde otra perspectiva un proceso debe indicar, independientemente de los procesos de caracterización del niño deportista las exigencias ligadas al estatus y exigencias de un grupo o una cultura la cual puede, responder a las expectativas correspondientes según sus capacidades motrices o cognitivas. Ello no siendo ajeno al estilo de vida experimental del niño en sus primeros años de vida desde los 0 años hasta las edades de los 5 a 6 años.

Por consiguiente cabe resaltar que en el Bicicross departamental y de Santiago de Cali, se evidencian lineamientos diferentes. Puesto que los diferentes en entrenadores, biotipos y nivel geográfico en el bicicross.

Es por ello que se presentan en la ciudad caracterización de las capacidades motrices y de la técnica del bicicross en los niños, entre las edades de 7 a 8 años para posteriormente realizar la de la técnica del bicicross.

Ya que es un motivo importante para evidenciar el estado de los patrones motrices que describan la caracterización de los niños en edades de iniciación.

Formulación del problema:

Cuáles son las características de capacidades motrices y la fundamentación técnica de base del bicicross en los niños comprendidos entre las edades de 7 a 8 años, pertenecientes a la escuela de iniciación deportiva de la comisión vallecaucana, de la liga de ciclismo del valle?

3. OBJETIVOS

Objetivo general:

Caracterizar las capacidades motrices y la fundamentación técnica de base del bicicross en los niños, entre las edades de 7 a 8 años, pertenecientes a la escuela de iniciación deportiva de la comisión vallecaucana, de la liga de ciclismo del valle.

Objetivos específicos:

- ✓ Caracterizar los niños desde lo socio demográfico, en cuanto a la edad y sexo, así como las características motrices y técnicas para la edad.
- ✓ Describir los patrones motrices técnicos acordes con la edad y las capacidades de agilidad y velocidad sobre el elemento (bicicleta).

4. MARCO REFERENCIAL

Marco contextual:

Siendo las características del bicicross complejas desde la estructuración del deporte en cuanto a la legislación, la investigación se desarrolla en el departamento del Valle del Cauca respectivamente la liga de ciclismo con la escuela de iniciación deportiva. La cual se encuentra a cargo de la comisión vallecaucana de bicicross que se fundó hace cinco años y se crea con el propósito de representar el bicicross en el Valle del Cauca; la Comisión es un grupo de dirigentes que coadyuvan a la

organización deportiva y asesora desde los fundamentos administrativos del mismo deporte específico, en este caso la liga de ciclismo; y tiene potestad de tomar decisiones si encuentran alguna falencia con lo que se refiere a la comisión, además tiene como sede la ciudad de Santiago de Cali y reorientan los procesos administrativos en conjunto con la ayuda de los clubes.

En la actualidad está conformada por tres miembros: presidente, vicepresidente y secretario; esta acoge la escuela de iniciación deportiva la cual se fundó en febrero del 2009 con 4 niños y el especialista Diego Fernando Orejuela Aristizabal y hoy día se mueve aproximadamente con 60 niños promedio al mes; así también dicha comisión la consolidan seis clubes.

La escuela de iniciación deportiva entrena en la pista William Alexander Jiménez ubicada en la Unidad Deportiva Alberto Galindo, en horarios de 5:00 pm a 6:00pm los días martes y jueves; y de 9:30 am a 10:30 am los días sábados; esta escuela fue creada con el propósito de acoger niños e ir moldeándolos con habilidades motrices y características propias del deporte; para así entregar a los diferentes clubes deportistas con mayor destreza motriz y habilidad.

Estado del arte:

Los argumentos investigativos y teóricos de referencia que propone la enseñanza en edades de iniciación en el bicicross, se manifiesta por medio de parámetros metodológicos; donde las capacidades motrices básicas juegan un papel importante en el desarrollo de los futuros deportistas.

Desde esta base en el bicicross se muestran estudios poco concluyentes, en cuanto a los parámetros motrices y técnicos que deben tener los bicicrossistas en edades de iniciación. Motivo por el cual se delinear algunos artículos y propuestas metodológicas indagadas por profesionales y autores especialistas en la enseñanza de la técnica, los cuales proponen metodologías de enseñanza aprendizaje, donde los parámetros motrices cobran gran importancia.

En este sentido Pérez, Riascos y Suarez (2011), realizan una investigación donde tratan acerca de una metodología para la enseñanza del ciclomontañismo en niños de 8 a 10 años de edad del municipio de Santander de Quilichao, donde por medio de la observación y consulta a experto, concluyen que las capacidades motrices son de gran importancia en la iniciación deportiva y que estas deben ser organizadas por niveles teniendo en cuenta la edad. Se toma este trabajo como referente, puesto que muestra algunos parámetros motrices a tener en cuenta en los procesos de iniciación deportiva. .

En cuanto a la estructura de enseñanza del bicicross, se citan autores como en su momento Miranda y Wallens (2010), los cuales realizan una investigación, donde se crea una propuesta metodológica para la enseñanza de los gestos técnicos del bicicross; basándose en la observación directa y documentación de expertos; concluyendo la organización de la estructura metodológica en la enseñanza del bicicross para las edades de 8 – 9 años con sus respectivos objetivos, metodología de enseñanza y tareas a realizar. Se toma como referente, con el propósito de

observar cuales fueron los parámetros técnicos y motrices que implementaron en su propuesta.

Por otra parte, Jaramillo (2009), publica un artículo de procesos de formación en bicrosistas; en este expone las etapas de desarrollo del BMX, basándose en teorías de autores como Han, Martí y Grosser, y adapta dichos conceptos a las necesidades propias del bicross, con el propósito de sostener principios metodológicos del entrenamiento en niños, jóvenes y adultos; como lo son los periodos sensibles. Debido a las características de esta publicación, se toma como referente para determinar cuáles son los parámetros técnicos y motrices a utilizar, teniendo en cuenta los periodos sensibles.

En este sentido de la educación motriz deportiva, Lugo (2008), realiza un diseño de un programa motriz para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje de judo en niños de 7 a 10 años, del club Kin Dai de Cali, donde propone un cuadro metodológico de enseñanza donde expresa las edades y las técnicas del judo. Manifestando que se deben enseñar cada una de estas sin olvidar que antes tiene una característica de la psicomotricidad en desarrollo. Todo planteado en unas escalas de calificación por puntajes que les da a cada sujeto en tanto en la capacidad motriz de coordinación como en la específica de la técnica del deporte, guiándose por un cuadro de puntuación de BPM.

En cuanto a la estructura de enseñanza del bicross, se citan autores como en su momento los licenciados Montoya y Zapata (2007), publican un libro que recopila todo un proceso de investigación realizado en Antioquia, donde utilizando el método de observación y consulta a expertos, argumentan los fundamentos de la técnica del bicross y en base a esta plantean una propuesta metodológica direccionada a la didáctica de movimiento, se toma como referente para conocer aspectos sobre la técnica de bicross.

Modelo teórico:

Se tuvo en cuenta todos aquellos parámetros para la caracterización de las capacidades motrices y de la técnica del bicross en los niños, entre las edades de 7 a 8 años edad; en primera instancia se analiza se estudia acerca de las particularidades del crecimiento, periodos críticos y desarrollo de los diferentes sistemas en cuanto a lo morfológico, fisiológico y psicológico en las edades de 7 a 8 años, luego se estudian las capacidades condicionales y coordinativas, las cuales a su vez son importantes para el desarrollo de la técnica, finalmente se investiga acerca de la técnica del bicross que deben manejar los niños en edades de 7 a 8 años, los cuales se encuentran en procesos de iniciación deportiva.

5. METODOLOGIA

Tipo y método de estudio:

El presente estudio fue de tipo exploratorio, descriptivo y documental, esto se debe a la escases de documentación científica que aborde la problemática a tratar. A

partir de esto se establecen los parámetros motrices y técnicos que deben tener los niños bicicrosistas en edades de iniciación.

El método utilizado para esta investigación es deductivo, ya que se parte de teorías y conceptos básicos con el propósito de caracterizar aspectos propios del deporte, fases sensibles, parámetros motrices, técnica del bicicrocross; con el propósito de conocer las capacidades motrices y técnica del bicicrocross que deben tener los niños, entre las edades de 7 a 8 años. Se utilizó también el método inductivo, ya que se diseña un instrumento con el fin de obtener información; este instrumento es una entrevista semiestructurada, la cual se realizó a los entrenadores de bicicrocross como expertos del mismo de la ciudad de Santiago de Cali, donde se centró en abordar temas sobre los parámetros técnicos a desarrollar en las edades de iniciación.

Población y/o muestra:

La población son los 11 entrenadores de los diferentes clubes de la ciudad de Santiago de Cali, a los cuales se les realizara la entrevista con el fin de obtener información que ayude al crecimiento y desarrollo de esta investigación. A demás se contó con un grupo de 17 niños que comprenden entre las edades de 7 a 8 años.

6. RESULTADOS

En la gráfica número 1 se ilustra la edad de la muestra estudiada, la cual se caracteriza por estar en un rango entre 7 y 8 años de edad. En esta se observa que el 64,71% de los niños estudiados tienen 8 años de edad y el restante 35% están en la edad de los 7 años.

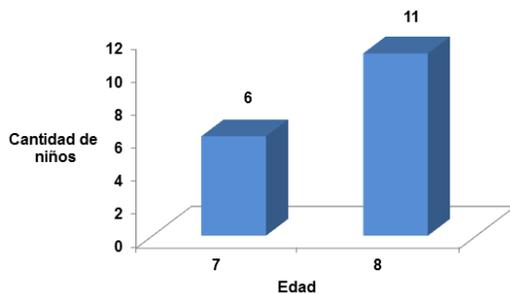


Gráfico 1. Distribución de frecuencias de la edad.

En la gráfica número 2 se evidencia que el 47,06% de la muestra tiene un I.M.C de 24 Kg/Cm². El 11,76% tiene un I.M.C de 25 kg/cm², igual porcentaje de 11,76% tienen un I.M.C. de 20 Kg/Cm², este mismo porcentaje tiene un I.M.C de 21 Kg/Cm² y de 23 Kg/Cm²; por último se observa que con un I.M.C. de 19 Kg/Cm² se encuentra el 5,88% de la muestra estudiada.

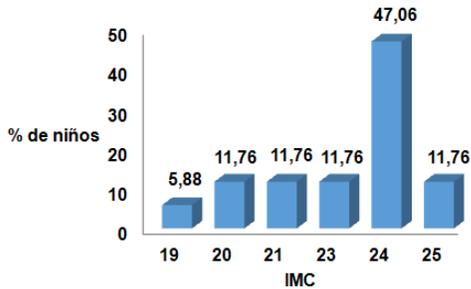


Grafico 2. Distribución de frecuencias del IMC.

En el grafico 3 se observa que el 35,29% de los niños evaluados tienen un promedio de calificación de 2,55 (regular); el 23,53% de los evaluados, obtuvieron una calificación promedio de 1,91 (regular); el 17,65% de los niños implicados en el estudio tienen un promedio de calificación de 2,87 (bueno) y con un porcentaje igual de 17,65% de los estudiados tienen una calificación promedio de 1,59 (malo). Por último con una calificación promedio de 2,23 (regular) se encuentra el 5,88% de la población estudiada, en cuanto a posición técnica.

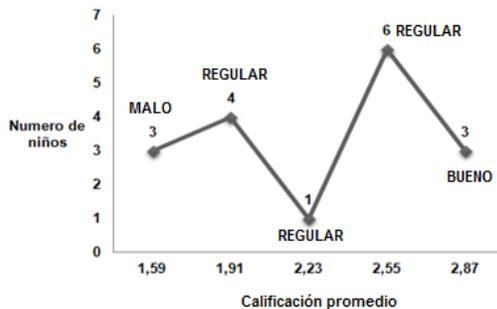


Grafico 3. Descripción de la evaluación de la posición técnica.

En el grafico número 4 se observa que el 41,18% de la población estudiada tienen una calificación promedio de 2,63 (bueno), seguido del 35,29% con un promedio de calificación de 1,64 (malo); el 11,76% de los niños evaluados obtuvieron una calificación de 1,97 (regular). Por otra parte se observa que el 5,88% de los evaluados tienen una calificación promedio de 2,3 (regular) y por último con una calificación de 1,31 (malo) se encuentra el 5,88% restante de la población evaluada, en cuanto al paso a ras.

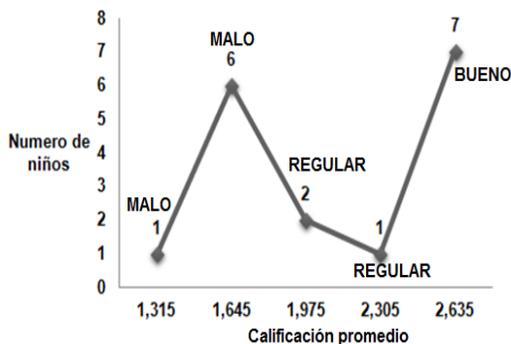


Grafico 4. Descripción de la evaluación del paso a ras.

En el grafico 5 se observa que el 35,29% de los niños evaluados tienen un promedio de calificación de 2,19 (regular), el 17,65% de los niños tienen un promedio de calificación de 2,53 (regular), el 17,65% de los evaluados tienen un promedio de calificación de 1,85 (regular), nuevamente el 17,65% de la muestra evaluada tienen una calificación de 1,17 (malo) y el 11,76% de los niños tienen un promedio de calificación de 1,51 (malo), en cuanto a paso de peraltes se refiere.

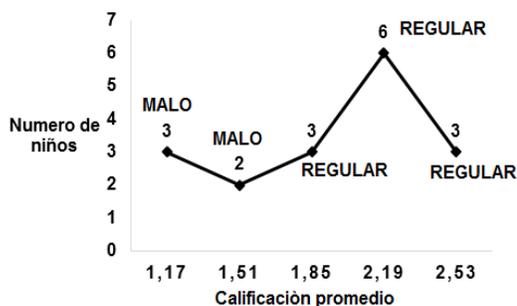


Grafico 5. Descripción de la evaluación del paso de peraltes.

En el grafico número 6 se observa que el 41,18% de los niños evaluados tienen un promedio de calificación de 2,84 (bueno); el 17,65% obtuvieron una calificación de 1,2 (malo); con una calificación promedio de 1,61 (malo) se encuentra el 17,65% de los evaluados; con una calificación de 2,43 (regular) se encuentra nuevamente el 17,65% de los niños evaluados y por último se encuentra el 5,88% con una calificación promedio de 2,02 (regular) en cuanto al pedaleo se refiere.

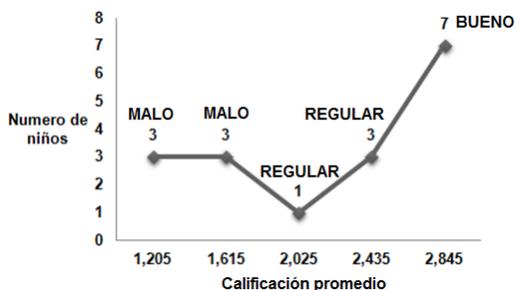


Grafico 6. Descripción de la evaluación del pedaleo

El grafico 7 muestra que el 29,41% de los evaluados un promedio de tiempo de 4,7 segundos, el 23,53% de los niños evaluados tienen un tiempo promedio de 5,6 segundos, seguido del 17,65% con un tiempo promedio de 5,3 segundos, se observa que el 17,65% de los niños evaluados se demoraron 5,9 segundos realizando el test de velocidad y el 11,76% se demoró 5 segundos realizando la prueba.

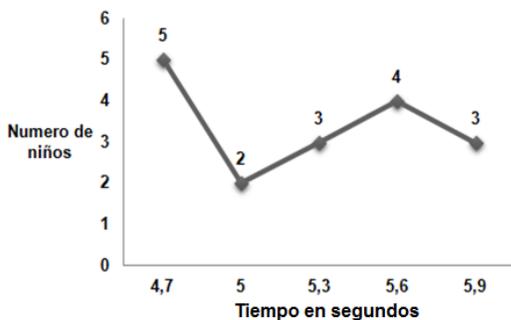


Grafico 7. Descripción de la evaluación de la velocidad.

En el grafico 8 se encuentra que el 23,53% de los niños evaluados se demoraron en promedio 30,57 segundos en realizar el test de illinois; con un tiempo de duración de 32,95 segundos se encuentra el otro 23,53% de los niños evaluados; se encuentra que otro 23,53% de los niños evaluados tienen un promedio de tiempo de 34,14 segundos, seguido de un 17,65% con una duración de la prueba de 35,33 segundos y con una duración de 31,76 segundos en realiza la prueba se encuentra el 11,76% de la población restante; para un total de 100%.

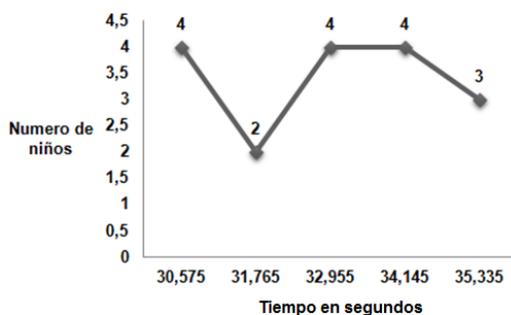


Grafico 8. Descripción de la evaluación de la prueba de agilidad de illinois adaptada en bicicleta.

7. DISCUSION DE RESULTADOS

Para el desarrollo de esta investigación, se tomó como tema de interés los parámetros motrices y técnicos, en niños en edades comprendidas entre los 7 y 8 años, que pertenecen a la escuela de iniciación deportiva de la Comisión Vallecaucana de bicicross; dentro de los objetivos planteados en la presente investigación, se encuentra la caracterización de los niños en aspectos sociodemográficas, antropométricos, técnicos y motrices para la edad. Al realizar la caracterización de los niños desde el aspecto socio demográfico se determina que en la población del estudio se encuentra un mayor número de niños de 8 años. Ello se presenta ya que los niños que se encuentran en la edad de 8 años son aquellos que han venido con el programa de desarrollo motor desde años anteriores iniciando casi desde los 5 años. En base a esto se encuentran teorías como las de García Manso el cual determina que la edad predilecta para iniciar el programa metodológico del deporte y su enseñanza técnica es de 7 a 9 años.

De acuerdo con la tabla presentada por la O.M.S, donde indica que la talla promedio para los niños entre 7 y 8 años debe ser entre 118,50cm hasta 122,86cm; por lo cual se puede determinar que el 35,29% de los niños estudiados se encuentran dentro del rango de estatura propuesto por la organización y el 64,71% se encuentran por encima del promedio. En cuanto al peso se encuentran tablas de la Organización Mundial de la Salud, las cuales indican que los niños entre los 7 y 8 años, se deben encontrar en un rango de peso que va desde los 22Kg hasta los 23,56Kg; lo cual revela que el porcentaje más alto de niños implicados en el estudio se encuentran en el rango establecido por dicha Organización (OMS). En lo que se refiere al I.M.C se encuentran tablas como la publicada por Antonio Alba en su libro Test Funcional, donde el rango ideal para estas edades va de 16.1 Kg/Cm² 16,5 Kg/Cm², observando que el I.M.C de los niños se encuentra por encima del ideal. Con respecto a la posición técnica y acuerdo con la escala de valoración realizada para la clasificación de la evaluación; El 17,65% de la población obtuvo una calificación de bueno, lo cual indica que muy pocos niños poseen una buena posición sobre el elemento (bicicleta).

Con respecto a la evaluación de la técnica de paso a ras, se observó que el 41,418% tiene una clarificación de bueno, lo cual determina que los niños mejoran su posición sobre la bicicleta cuando el elemento está en movimiento, lo que les permite realizar la técnica de paso a ras de manera adecuada. En lo que se refiere a la valoración del paso de peraltes se observa que el 100% de la población tuvo calificaciones de malo y regular, lo cual determina que los niños poseen dificultades al momento de ejecutar el movimiento, esto se debe a que es una técnica compleja que necesita de mucha concentración. De acuerdo con la evaluación de pedaleo se observa que casi el 50% de la población tiene una calificación de bueno, lo cual indica que los niños ejecutan bien esta técnica. Esto se debe a que es una actividad que se aprende desde muy pequeños por lo cual ya tienen una huella motriz y esto facilita su ejecución. En la prueba de velocidad se observa que los niños por realizar la prueba en el menor tiempo posible, ejecutan mal la técnica de pedaleo y posición sobre la bicicleta. En cuanto a la prueba de illinois se dificulta la realización de la prueba, puesto que los niños aun no tienen un buen dominio del elemento y de la técnica propiamente dicha.

8. CONCLUSIONES

La edad predominante en los niños del estudio es de 8 años, donde su peso se encuentra en los rangos ideales, sin embargo la talla y el I.M.C está por encima de los ideales propuestos por las tablas de la Organización Mundial de la Salud. Las técnicas básicas que deben manejar los niños en edades de 7 a 8 años son cuatro, entre las cuales se encuentra posición básica, paso a ras, paso a peraltes y pedaleo; sin embargo se encuentra que los niños participantes en el estudio poseen déficit al momento de ejecutar cada una de las técnicas. Los niños tienen un bajo dominio del elemento así como de la técnica, lo cual dificulta la buena ejecución de actividades que conlleven velocidad y/o agilidad.

9. RECOMENDACIONES

Hacer un seguimiento constante a las características antropométricas, puesto que estas son determinantes al momento de detectar una enfermedad metabólica.

Realizar seguimiento de los parámetros técnicos y motrices, puesto que estos determinan el buen desempeño de un deportista. Se invita a las personas implicadas en el campo del bicicross a que continúen investigando acerca de este tema, puesto que son pocos los documentos que se encuentran en la actualidad, con respecto a la iniciación deportiva en el bicicross. Realizar esta misma investigación pero en otras edades o categorías, las cuales servirán de apoyo para la mejoría del bicicross en el Valle del Cauca. Planificar un trabajo adecuado para la edad y/o categoría, en cuanto a aspectos técnicos, físicos y psicológicos. Teniendo en cuenta que no solo los aspectos técnicos priman en el deporte.

10. BIBLIOGRAFÍA

JARAMILLO, Jorge Wilson. Procesos de Formación del Bicicrossistas. Medellín, 2009. Universidad de Antioquia.

LUGO, Alejandra María. Diseño de un programa motriz para optimizar el proceso enseñanza-aprendizaje del judo en niños de 7-10 años del club Kin Dai de Cali, 2008. Trabajo de grado (Profesional en Deporte y Actividad Física). Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación.

MIRANDA, Ronald Camilo. WALLENS JATIVA, Steven. Propuesta metodológica para la enseñanza de los gestos técnicos del bicicross en niños de 8 -9 años en la ciudad de Santiago de Cali. 2010. Trabajo de grado (Profesional en Deporte y Actividad Física). Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación.

MONTOYA Mauricio, Zapata Wilfer, Fundamentos del Bicicross, adaptación del documentos del libro. Impresión Industrias graficas de Colombia, Por Indedeportes Antioquia, 2007.

PEREZ, Harold David. RIASCOS, Diego Fernando. SUAREZ, Edwin. Diseño metodológico para la enseñanza del ciclomontañismo en niños de 8 a 10 años del municipio de Santander de Quilichao. Santiago de Cali, 2011. Trabajo de grado (Profesional en Deporte y Actividad Física). Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte. Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación.