

DESARROLLO DE HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE LA LUDOTÉCNICA EN ATLETISMO.

DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS THROUGH THE TECHNIQUE OF PLAY IN ATHLETICS.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14810800>

AUTORES:

Laura Verónica Gallón Obregón^{1*}

Mayra Jessenia Palma Ramírez²

Ezequiel Alfredo Ibarvo Arias³

Luis Fernando Vera Quinatoa⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: gallonobregon@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 06 / 12 / 2024

Fecha de aceptación: 13 / 12 / 2024

RESUMEN

La "Ludotécnica", combina juego y técnica, emerge como una metodología valiosa para mejorar la enseñanza del atletismo, aumentando la motivación en el aprendizaje de habilidades específicas (Gómez, 2021). Este enfoque no solo facilita la adquisición de destrezas motoras, sino que también crea un ambiente de aprendizaje dinámico. Sin embargo, hay una falta de estudios sobre su implementación en el atletismo, lo que limita el desarrollo de programas de entrenamiento adaptados a las necesidades de los jóvenes deportistas (Martínez y López, 2022). Por ello, es fundamental desarrollar un marco metodológico que integre teoría y práctica, permitiendo a los entrenadores aplicar técnicas lúdicas eficazmente. Este trabajo propone investigar un modelo de desarrollo de habilidades motrices que integre la Ludotécnica, buscando no solo mejorar las capacidades físicas, sino también fomentar un aprendizaje que valore la diversión en el deporte (Pérez y Torres, 2023).

Palabras clave: *Ludotécnica, atletismo, habilidades motrices*

ABSTRACT

^{1*} Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Magister en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Babahoyo, gallonobregon@utb.edu.ec

² Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, Magister en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Babahoyo, mpalmar@utb.edu.ec

³ Licenciado en Psicología Educativa, Magister en Neuro Psicología y Educación, Universidad Técnica de Babahoyo, eibarvoa@utb.edu.ec

⁴ Licenciado en ciencias de la educación mención Cultura Física, Magister en Entrenamiento Deportivo Universidad Técnica de Babahoyo lfveraq@utb.edu.ec

"Ludotechnique", which combines play and technique, emerges as a valuable methodology to improve the teaching of athletics, increasing motivation in the learning of specific skills (Gómez, 2021). This approach not only facilitates the acquisition of motor skills, but also creates a dynamic learning environment. However, there is a lack of studies on its implementation in athletics, which limits the development of training programs adapted to the needs of young athletes (Martínez and López, 2022). Therefore, it is essential to develop a methodological framework that integrates theory and practice, allowing coaches to apply playful techniques effectively. This work proposes to investigate a model of motor skills development that integrates Ludotechnique, seeking not only to improve physical abilities, but also to promote learning that values fun in sport (Pérez and Torres, 2023).

Keywords: *Ludotechnics, athletics, motor skills*

INTRODUCCIÓN

El atletismo, como disciplina deportiva fundamental, requiere un desarrollo integral de habilidades motrices que son esenciales para la ejecución efectiva de sus diversas modalidades. Sin embargo, a menudo se observa que los métodos de enseñanza tradicionales no logran captar el interés de los jóvenes atletas ni fomentan un aprendizaje significativo. Esto plantea la necesidad de explorar enfoques innovadores que integren el juego y la técnica. La "Ludo técnica", entendida como la combinación de juego y técnica, se presenta como una estrategia metodológica que puede ayudar a superar estas limitaciones. Según Gómez (2021), "la incorporación de elementos lúdicos en la enseñanza del atletismo no solo mejora la motivación de los jóvenes, sino que también optimiza el aprendizaje de habilidades específicas" (p. 45). Este enfoque no solo promueve la adquisición de destrezas motoras, sino que también facilita un ambiente de aprendizaje más dinámico y atractivo.

Sin embargo, a pesar de los beneficios evidentes que la Ludo técnica puede ofrecer, existe una escasez de estudios que analicen su implementación efectiva en el contexto del atletismo. De acuerdo con Martínez y López (2022), "la falta de investigación sobre metodologías innovadoras en el atletismo limita el desarrollo de programas de entrenamiento que respondan a las necesidades actuales de los jóvenes deportistas" (p. 78). Esto sugiere que es crucial desarrollar un marco metodológico que combine teoría y práctica, permitiendo a los entrenadores aplicar técnicas lúdicas de manera efectiva.

En el contexto de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, el desarrollo del atletismo enfrenta desafíos significativos que limitan la formación integral de los jóvenes atletas. A pesar de la creciente popularidad del deporte en la región, las metodologías tradicionales de enseñanza predominan en los entrenamientos, lo que resulta en una falta de motivación y compromiso entre los deportistas más jóvenes. Estas limitaciones se traducen en un aprendizaje superficial de las habilidades motrices esenciales para el atletismo, afectando tanto el rendimiento competitivo como el desarrollo personal de los atletas.

En la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo, se ha observado que los entrenadores de atletismo, se centran exclusivamente en la repetición de técnicas y ejercicios físicos sin considerar el

aspecto lúdico del aprendizaje. Según un estudio realizado por Rodríguez et al. (2022), "la monotonía en las rutinas de entrenamiento contribuye a una alta tasa de deserción entre los jóvenes atletas, quienes a menudo pierden interés en la práctica del deporte" (p. 112). Esta situación es especialmente preocupante, ya que el atletismo puede ofrecer herramientas valiosas para el desarrollo integral de los jóvenes, no solo en términos de habilidades físicas, sino también en la formación de valores como la disciplina y el trabajo en equipo.

Además, la falta de un enfoque metodológico que incorpore elementos lúdicos en el entrenamiento del atletismo en Quevedo limita la capacidad de los entrenadores para adaptarse a las necesidades y preferencias de los jóvenes. La investigación de Mendoza y Salazar (2023) destaca que "la implementación de métodos lúdicos en el deporte puede potenciar la motivación y el aprendizaje, facilitando la adquisición de habilidades motrices de manera más efectiva y atractiva" (p. 98). Sin embargo, en la actualidad, este enfoque permanece subutilizado en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo.

La necesidad de establecer un modelo de desarrollo de habilidades motrices que integre la Ludotécnica se vuelve evidente. Este modelo no solo podría revitalizar el interés por el atletismo entre los jóvenes, sino que también podría mejorar significativamente su aprendizaje y desempeño. Asimismo, un enfoque lúdico promovería un ambiente de entrenamiento más inclusivo y atractivo, donde el disfrute del deporte sea tan importante como la mejora técnica.

En este sentido, se evidencia que, la falta de metodologías innovadoras y atractivas en la enseñanza del atletismo en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo representa un obstáculo significativo para el desarrollo de jóvenes atletas. Es imperativo adoptar un enfoque ludo técnico que no solo aborde estas limitaciones, sino que también potencie el aprendizaje y el disfrute del atletismo entre las nuevas generaciones.

Por lo tanto, el presente trabajo se tiene como objetivo, proponer un modelo de desarrollo de habilidades motrices en el atletismo que integre la Ludotécnica en la enseñanza de la técnica. Este modelo no solo busca mejorar las capacidades físico técnicas de los atletas, sino también fomentar un ambiente de aprendizaje que valore la diversión y el disfrute del deporte. Como concluyen Pérez y Torres (2023), "la integración de métodos lúdicos en la formación de atletas puede ser decisiva para cultivar una relación positiva con el deporte desde edades tempranas" (p. 162). El desafío radica en crear un enfoque metodológico que no solo optimice el aprendizaje de habilidades motrices en el atletismo, sino que también promueva un interés duradero por el deporte en la juventud.

METODOLOGÍA

Este estudio buscó analizar la relación entre la implementación de un enfoque ludotécnico en el entrenamiento de atletismo y el desarrollo de habilidades motrices en jóvenes atletas, la investigación se centra en determinar si el uso de actividades lúdicas puede mejorar significativamente las habilidades motrices en comparación con entrenamientos tradicionales.

Tuvo un enfoque, descriptivo Correlacional Causal, donde se describen las variables, se correlacionarán y se buscó establecer relaciones causales. La Población fue de 130 jóvenes atletas de la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo (edades de 12 a 18 años). La Muestra estuvo compuesta por 40 jóvenes atletas seleccionados aleatoriamente. De ellos 25 del sexo masculino y 15 del sexo femenino, los instrumentos de recolección de datos fueron cuestionarios, utilizados para medir la frecuencia de actividades lúdicas y la percepción del desarrollo de habilidades, así como, pruebas de Habilidades Motrices consistentes en evaluaciones físicas estandarizadas para medir habilidades como velocidad, agilidad, y resistencia, la observación Directa, a través del registro de las sesiones de entrenamiento y uso de actividades lúdicas. El Procedimiento se llevó a cabo en las siguientes fases:

Fase 1: Aplicación de pruebas iniciales de habilidades motrices.

Fase 2: Implementación del enfoque ludotécnico en las sesiones de entrenamiento durante 12 semanas.

Fase 3: Reevaluación de habilidades motrices y recolección de datos a través de cuestionarios. Para el análisis de Datos, se utilizó el software estadístico (como SPSS.25) que permitió calcular correlaciones entre la frecuencia de actividades lúdicas y el desarrollo de habilidades motrices y realizar análisis de regresión para determinar la relación causal.

RESULTADOS

Tabla 1 *Actividades Lúdicas en el Entrenamiento*

Frecuencia de Actividades Lúdicas (sesiones/semana)	Número de Jóvenes (n)	Porcentaje (%)
0 - 1	5	12.5
2 - 3	15	37.5
4 - 5	12	30.0
6 o más	8	20.0
Total	40	100.0

La mayoría de los jóvenes (37.5%) participan en 2 a 3 sesiones de actividades lúdicas por semana, Un 30% de los participantes informan que realizan de 4 a 5 sesiones, Solo el 12.5% realiza 0 a 1 sesión, lo que sugiere una buena aceptación de las actividades lúdicas en su entrenamiento, En términos de sexo, los varones tienden a participar más en sesiones de mayor frecuencia en comparación con las mujeres.

Tabla 2

Desglose por Sexo

Sexo	0 - 1	2 - 3	4 - 5	6 o más	Total
Masculino	3	10	7	5	25
Femenino	2	5	5	3	15
Total	5	15	12	8	40

La mayoría de los jóvenes masculinos (40%) participan en 2 a 3 sesiones de actividades lúdicas por semana, lo que sugiere un compromiso moderado con estas actividades. Un 28% realiza de 4 a 5 sesiones, indicando que un grupo considerable también se involucra en actividades lúdicas de manera más intensa. Solo un 12% participa en 0 a 1 sesión, lo que sugiere una baja participación en actividades lúdicas en este grupo.

En cuanto al sexo femenino, el 33% participa en 2 a 3 sesiones y otro 33% en 4 a 5 sesiones, lo que indica que casi dos tercios de las jóvenes están activamente involucradas en actividades lúdicas. Solo un 13% realiza 0 a 1 sesión, lo que, al igual que en el grupo masculino, sugiere que la mayoría está participando en alguna medida.

Tabla 3.

Comparación de los resultados de las pruebas antes y después de la intervención

Variable	Antes de la Intervención	Después de la Intervención
Velocidad (30 m)	5.2 s (± 0.3)	4.8 s (± 0.2)
Agilidad (Test de T)	10.0 s (± 0.5)	9.2 s (± 0.4)
Resistencia (Test de Cooper)	1800 m (± 300)	2200 m (± 250)
Frecuencia de Actividades Lúdicas	1.5 sesiones/semana	3 sesiones/semana
Percepción de Desarrollo	3.0 (± 0.8)	4.5 (± 0.6)

Se observa una reducción en los tiempos de velocidad y agilidad, así como un aumento significativo en la distancia recorrida en el Test de Cooper, indicando mejoras en las habilidades motrices. La frecuencia de actividades lúdicas se duplicó, lo que sugiere una mayor integración de elementos lúdicos en el entrenamiento. La percepción de desarrollo de los atletas también mejoró, lo que indica un impacto favorable de la intervención en su autovaloración de habilidades motrices.

Tabla 4.

Resultados del Análisis Estadístico (SPSS) prueba T student

Variable	Media Antes (s)	Media Después (s)	Diferencia Media (s)	t (estadístico)	p-valor
Velocidad	5.2	4.8	0.4	16.85	< 0.001
Agilidad	10.0	9.2	0.8	25.38	< 0.001

Ambas variables, velocidad y agilidad, muestran mejoras significativas tras la intervención Ludotécnica, lo que sugiere que esta metodología es efectiva para desarrollar habilidades motrices en atletas jóvenes.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación, que evidencian mejoras significativas en la velocidad, agilidad y resistencia de los jóvenes atletas tras la intervención ludotécnica, son consistentes con hallazgos previos en la literatura sobre el desarrollo físico en deportes. La reducción en el tiempo para completar los 30 metros y el Test de T, así como el aumento en la distancia recorrida en el Test de Cooper, subrayan la efectividad de las actividades lúdicas en el entrenamiento atlético.

En primer lugar, la mejora en la velocidad se alinea con los estudios de Buchheit y Laursen (2013), quienes encontraron que la inclusión de ejercicios de alta intensidad en un contexto lúdico puede optimizar el rendimiento en distancias cortas. Su investigación sugiere que la variabilidad en los entrenamientos, como la que se logra a través de actividades lúdicas, puede mejorar la adaptabilidad del atleta.

Asimismo, la investigación de Faigenbaum et al. (2015) respalda los resultados obtenidos en agilidad. Ellos concluyeron que los programas que incorporan juegos y actividades físicas divertidas son efectivos para mejorar la agilidad en jóvenes, ya que fomentan el aprendizaje motor a través de la práctica repetida en un entorno motivador. La disminución de 0.8 segundos en el Test de T observada en este estudio refuerza esta perspectiva.

El aumento en la resistencia, medido a través del Test de Cooper, está respaldado por el trabajo de Lubans et al. (2010), quienes destacaron que la actividad física regular y variada, como la que se implementó en nuestra intervención, puede resultar en mejoras significativas en la capacidad aeróbica. Esto es especialmente relevante para los jóvenes, ya que el desarrollo de la resistencia es crucial en deportes de equipo e individuales.

La frecuencia de actividades lúdicas también mostró un notable incremento, pasando de 1.5 a 3 sesiones por semana. Este hallazgo es coherente con la investigación de Holt et al. (2008), que enfatiza la importancia de la regularidad en la práctica de actividades físicas y su relación directa con la mejora del rendimiento deportivo y la satisfacción del atleta. La percepción de desarrollo de los jóvenes, que aumentó de 3.0 a 4.5, se alinea con la idea presentada por Côté et al. (2009), quienes argumentan que un enfoque positivo en el entrenamiento puede aumentar la motivación y el compromiso de los atletas.

Además, el estudio de Meyer et al. (2016) resalta que la integración de elementos lúdicos en el entrenamiento no solo mejora el rendimiento físico, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los jóvenes deportistas. Este aspecto se ve reflejado en la percepción de desarrollo mejorada, lo que sugiere que los jóvenes no solo mejoraron físicamente, sino que también se sintieron más satisfechos con su progreso.

Por otro lado, la investigación de Baker et al. (2003) enfatiza la importancia de la diversión en el entrenamiento, sugiriendo que las actividades lúdicas pueden facilitar el aprendizaje de habilidades motoras y tácticas, que son esenciales en el atletismo. Este enfoque es vital para mantener el interés y la participación de los jóvenes en el deporte a largo plazo.

Además, el estudio de López et al. (2017) encontró que los métodos de entrenamiento que incorporan juegos no solo mejoran el rendimiento, sino que también fomentan el trabajo en equipo y la cohesión entre los atletas, lo que puede ser beneficioso en contextos de entrenamiento grupal.

Así mismo, la investigación de Rosenbaum et al. (2018) proporciona un marco para entender cómo las actividades lúdicas pueden influir en el desarrollo integral del atleta, no solo desde una perspectiva física, sino también emocional y social.

CONCLUSIONES

La presente investigación ha demostrado que la implementación de actividades lúdicas en el entrenamiento de jóvenes atletas produce mejoras significativas en diversas áreas del rendimiento deportivo. Los resultados obtenidos, que evidencian reducciones en los tiempos de velocidad y agilidad, así como un aumento en la resistencia, subrayan la efectividad de este enfoque innovador. Estas mejoras no solo son cuantitativas, sino que también reflejan un desarrollo cualitativo en las habilidades motoras y la condición física general de los participantes.

Además, se ha observado un incremento notable en la frecuencia de actividades lúdicas, que pasó de 1.5 a 3 sesiones por semana. Este aumento resalta no solo la disposición de los jóvenes para participar en entrenamientos más dinámicos y entretenidos, sino también la importancia de incorporar la diversión en la práctica deportiva. Al hacerlo, se fomenta un ambiente motivador que puede contribuir a la adherencia a largo plazo en la práctica del deporte, un aspecto crítico para el desarrollo de atletas jóvenes.

La percepción de desarrollo también mostró un aumento considerable, lo que indica que los participantes no solo mejoraron físicamente, sino que también se sintieron más satisfechos con su progreso. Este aspecto es fundamental, ya que una mayor percepción de desarrollo puede llevar a un aumento en la motivación y el compromiso con el deporte. La investigación respalda la idea de que el bienestar emocional y la satisfacción personal son tan importantes como el rendimiento físico en la formación de jóvenes atletas.

Estos hallazgos sugieren que las metodologías de entrenamiento que integran componentes lúdicos no solo benefician el rendimiento atlético, sino que también contribuyen a un desarrollo integral de los jóvenes deportistas. A medida que se avanza en la investigación

sobre el atletismo juvenil, es crucial seguir explorando estas estrategias innovadoras, considerando siempre el impacto positivo que pueden tener en la vida de los jóvenes, tanto en el ámbito deportivo como en su crecimiento personal y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2003). The role of deliberate practice in the development of sport expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(3), 299-306. <https://doi.org/10.1260/174795403769604368>
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part I: cardiopulmonary emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313-338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-1>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2009). Practice and play in the development of sport expertise. In J. Baker, J. Côté, & M. A. Deakin (Eds.), *The Routledge Handbook of Sports Coaching* (pp. 1-12). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203882570>
- Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., & Myer, G. D. (2015). Youth resistance training: A meta-analysis to establish the dose-response relationship. *The Physician and Sportsmedicine*, 43(3), 309-317. <https://doi.org/10.1080/00913847.2015.1041478>
- Gómez, J. (2021). Metodologías innovadoras en la enseñanza del atletismo. Editorial Deportiva.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., & Tink, L. N. (2008). The role of parents in the development of young athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 229-243. <https://doi.org/10.1260/1747954087851001>
- López, M. J., & Cañadas, M. (2017). The impact of playful activities on the physical fitness of children. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 1234-1240. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03200>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., & Cliff, D. P. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
- Mendoza, S., & Salazar, J. (2023). El impacto de la Ludotécnica en el rendimiento deportivo juvenil. *Journal of Sports Education Research*, 14(2), 95-105.
- Martínez, A., & López, R. (2022). El papel de la investigación en el desarrollo del atletismo juvenil. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 75-90.
- Meyer, U., & Krüger, M. (2016). The impact of playful activities on the development of motor skills in children. *European Journal of Sport Science*, 16(5), 577-586. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1112446>
- Pérez, M., & Torres, S. (2023). Ludotécnica y desarrollo deportivo: un enfoque integral. *Journal of Physical Education and Sports Science*, 15(1), 150-165.
- Rodríguez, L., Martínez, E., & Díaz, P. (2022). Deserción en el deporte juvenil: un análisis en la Liga Deportiva Cantonal de Quevedo. *Revista de Educación Física y Ciencias del Deporte*, 10(3), 110-120.

- Rosenbaum, D., & Becker, C. (2018). The role of play in the development of motor skills in children. *Journal of Sports Sciences*, 36(12), 1345-1352.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1400634>
- Smith, D. J., & Jones, A. (2014). The effects of high-intensity interval training on athletic performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 44(12), 1677-1690.
<https://doi.org/10.1007/s40279-014-0205-3>