



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI-PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación
Mención Cultura Física**

Tema:

**“LA PREPARACIÓN ANAERÓBICA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE
LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ AMATEUR DE SAN PEDRO DE
PELILEO”**

Autor: Benalcázar Chicaiza Segundo Gilberto

Tutor: Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

Ambato – Ecuador

2016

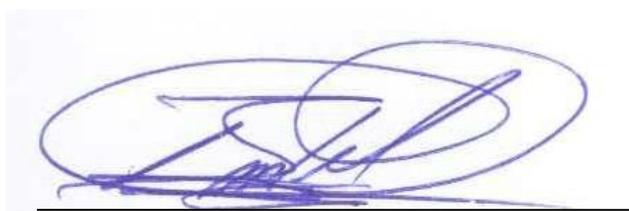
**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, **Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz** con, CI **1802710267** en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN ANAERÓBICA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ AMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO”**

Desarrollado por el egresado: **SEGUNDO GILBERTO BENALCÁZAR CHICAIZA**, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, Enero de 2016



Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

CI. 1802710267

TUTOR

AUTORÍA DE INVESTIGACIÓN

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

Las ideas, opiniones y comentarios realizados en este trabajo, son en su totalidad responsabilidad de su autor.

Ambato, Enero de 2016



Segundo Gilberto Benalcázar Chicaiza

C.C.1803556073-3

AUTOR

CESIÓN DE DERECHO DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo de Grado o Titulación del tema: “LA PREPARACIÓN ANAERÓBICA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ AMATEUR SAN PEDRO DE PELILEO”, Autorizo su reproducción parcial o total de la misma, siempre este dentro de las normas legales de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, Enero del 2016



Segundo Gilberto Benalcázar Chicaiza

C.C.1803556073-3

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN ANAERÓBICA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ AMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO”, presentado por el Sr. Segundo Gilberto Benalcázar Chicaiza egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo – Septiembre 2015, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

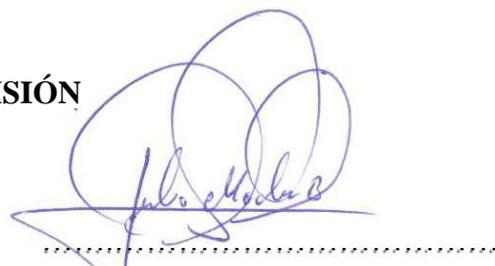
Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, Enero del 2016

LA COMISIÓN



.....
Dr. Mg. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz
MIEMBRO



.....
Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo de tesis va dedicado en primer lugar a Dios por darme la oportunidad de superación, a mi querida esposa la Ingeniera Diana Gallegos que ha sido un pilar fundamental en mis estudios a mi madre Sara Chicaiza de quien siempre recibí su apoyo incondicional a mis hijos Sebastián y Edson Benalcázar que son el oxígeno de mi motor a toda mi familia que han sido mi fortaleza a mis queridos suegros que son mi ejemplo de vida y a todos mis maestros que en el trascurso de este tiempo académico fueron los artífices de mi culminación universitaria.

AUTOR

Segundo Benalcázar

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero dar las gracias infinitas a Don Gustavo Vargas hermano cursillista quien con sus sabios consejos supo darme la visión de la importancia de estudiar y superación.

También quiero agradecer a la Familia Suarez en especial al Ingeniero Francisco Suarez hijo y al Doctor Francisco Suarez padre quienes confiaron en mí y me dieron la oportunidad de ingresar a la Universidad Técnica de Ambato a mi esposa e hijos que con su amor infinito han sido mi mayor inspiración.

A mi estimado hermano Sandro Benalcázar que con su apoyo laboral e incondicional para mi superación y como no agradecer a la Universidad Técnica de Ambato a la Carrera de Cultura Física al grupo de docentes quienes supieron transmitir todo su conocimiento.

AUTOR

Segundo Benalcázar

ÍNDICE GENERAL

Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORIA DE INVESTIGACIÓN	iii
CESIÓN DE DERECHO DEL AUTOR	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiv
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xv
RESUMEN EJECUTIVO	xvi
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	2
1.2. Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis Crítico	4
1.2.3. Prognosis	6
1.2.4. Formulación del Problema	6
1.2.5. Interrogantes.....	6
1.2.6. Delimitación.....	7
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos	9
1.4.1. Objetivo General	9

1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
-----------------------------------	---

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.....	10
2.2. Fundamentación Filosófica	12
2.2.1. Fundamentación Epistemología:.....	12
2.2.2. Fundamentación Axiológica:	12
2.3. Fundamentación Legal	12
2.4. Categorías Fundamentales	15
2.4.1. Constelación de ideas. Variable Independiente	16
2.4.2. Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	17
2.4.3. Fundamentación de la Variable Independiente	18
2.4.4. Fundamentación de la Variable Dependiente	39
2.5. Hipótesis.....	58
2.6. Señalamiento de las Variables	58

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad Básica de la Investigación.....	59
3.2. Nivel o tipo de investigación.....	59
3.2.1. Tipos de Investigación	59
3.3. Población y Muestra.....	60
3.4. Operacionalización de las Variables	61
3.5. Plan de Recolección de Información.....	63
3.6. Procedimiento de la investigación	64
3.6.1. Técnicas e instrumento de la investigación.....	66

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta Está Dirigida Al Comité De Árbitros Amateur De San Pedro	67
4.2. Encuesta Dirigida a Directivos e Instructores del Comité de Arbitros San Pedro de Pelileo.....	77
4.3. Verificación de hipótesis.....	86
4.3.1. Planteamiento de Hipótesis	86
4.3.2. Nivel de significancia.....	86
4.3.3. Prueba Estadística	86
4.3.4. Frecuencia Observada	87
4.3.5. Frecuencia Esperada.....	87
4.3.6. Calculo Matemático	88
4.3.7. Decisión Final	89

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	90
5.2. Recomendaciones.....	90

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	92
6.2. Antecedentes de la Propuesta.....	93
6.3. Justificación.....	94
6.4. Objetivos	94
6.4.1. Objetivo General	94
6.4.2. Objetivos Específicos.....	95
6.5. Análisis de Factibilidad.....	95

6.6. Fundamentación científico-técnica	97
6.7. Modelo Operativo	102
6.8. Plan de Acción	123
6.9. Administración.....	125
6.10. Evaluación de la Propuesta	126
Bibliografía	127
Anexos	132

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Clases de Condición Física	57
Tabla 2: Población y Muestra	60
Tabla 3: Variable Independiente	61
Tabla 4: Variable Dependiente.....	62
Tabla 5: Plan de Recolección de Información	64
Tabla 6: Procedimientos de la investigación.....	65
Tabla 7: Preparación Anaeróbica	67
Tabla 8: Entrenamiento Deportivo.....	68
Tabla 9: Intensidad de entrenamiento	69
Tabla 10: Potencia Física	70
Tabla 11: Sistema Muscular.....	71
Tabla 12: Condición Física	72
Tabla 13: Capacidades Físicas	73
Tabla 14 : Fatiga Muscular	74
Tabla 15: Logros Deportivos	75
Tabla 16: Funcionamiento de Arbitraje	76
Tabla 17: Preparación Anaeróbica	77
Tabla 18: Entrenamiento Deportivo.....	78
Tabla 19: Calentamiento	79
Tabla 20: Rendimiento Físico	80
Tabla 21: Ejercicios Anaeróbicos	81
Tabla 22: Capacidades Físicas	82
Tabla 23: Físicamente y psicológicamente	83
Tabla 24: Buenos resultados	84

Tabla 25: Estrategias de motivación	85
Tabla 26: Frecuencia Observada.....	87
Tabla 27: Frecuencia Esperada	88
Tabla 28: Chi Cuadrado	88
Tabla 29: Plan de acción	124
Tabla 30: Recursos Humanos.....	125
Tabla 31: Monitoreo de la Propuesta	126

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Árbol de problemas.....	4
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Constelación de Ideas Variable Independiente	16
Gráfico 4. Constelación de Ideas Variable dependiente	17
Gráfico 5 : Preparación Anaeróbica.....	67
Gráfico 6: Entrenamiento Deportivo.....	68
Gráfico 7: Intensidad de entrenamiento	69
Gráfico 8 Potencia Fisica	70
Gráfico 9: Sistema Muscular.....	71
Gráfico 10: Condición Física	72
Gráfico 11: Capacidades Físicas	73
Gráfico 12: Fatiga Muscular	74
Gráfico 13: Logros Deportivos	75
Gráfico 14: Funcionamiento del arbitraje	76
Gráfico 15: Preparación Anaeróbica.....	77
Gráfico 16: Entrenamiento Deportivo	78
Gráfico 17: Calentamiento	79
Gráfico 18: Rendimiento Físico	80
Gráfico 19: Ejercicios Anaeróbicos	81
Gráfico 20: Capacidades Físicas	82
Gráfico 21: Físicamente y psicológicamente	83
Gráfico 22: Buenos Resultados.....	84
Gráfico 23: Estrategias de motivación	85
Gráfico 24: Representación Gráfica del Chi Cuadrado.....	89

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Encuesta.....	133
Anexo 2: Entrenamiento	137

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

Tema: “La preparación anaeróbica en la condición física de los árbitros del comité amateur de San Pedro de “Pelileo”

Autor Benalcázar Chicaiza Segundo Gilberto.

Tutor Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación trata sobre la preparación anaeróbica en la condición física de los árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo, donde no existe un entrenamiento adecuado en los inmersos en el problema y tampoco hay el interés necesario en buscar cursos de capacitación de los señores instructores, para mejorar su enseñanza, afectando así al rendimiento de los árbitros de Pelileo en los diferentes entrenamientos y por consecuencia en los distintos campeonatos del cantón de la provincia ya que la actual situación ha venido suscitando a lo largo de la trayectoria del comité arbitral sin que nadie se manifieste en ver una alternativa de solución para resolver este inconveniente.

Razón por la cual se ha buscado una posible solución ,desarrollado una guía de ejercicios anaeróbicos en donde los señores instructores podrán instruir a los señores árbitros, la cual permitirá mejorar su condición física y a la vez poder evitar distintos problemas, respiratorios coordinación entre otros, de esta manera se fortalecerá el gremio arbitral en distintos aspectos e incrementará la demanda de servicio arbitral para el desarrollo de los diferentes campeonatos para el comité de Pelileo y poder estar a la altura de los tiempos actuales y ser más competitivos.

Y así solucionar estos inconvenientes para que en futuro no muy lejano sea una motivación para jóvenes que deseen ser parte de este comité de árbitros y fortalecer el desarrollo social, físico, para el bien del deporte de Pelileo.

Palabras Claves: Ejercicios, condición, física, anaeróbica, enseñanza, rendimiento, instructores, árbitros, entrenamiento, salud.

INTRODUCCIÓN

Para la presente investigación es de gran importancia ya que la finalidad de este trabajo es contribuir de alguna manera para que los instructores y dirigentes amplíe sus conocimientos sobre la preparación anaeróbica la misma que forma parte del entrenamiento deportivo a la que no se le ha dado la importancia necesaria, se quiere aportar con conocimientos indispensables, para que los futuros instructores incursionen en este interesante tema.

CAPÍTULO I.- Se encuentra la base de este trabajo, es decir, aquí se encuentra cual es el problema de la investigación, en qué lugar se va a investigarlo, las razones por las cuales se va investigar este proyecto y los objetivos del proyecto. Este primer capítulo se trata del problema en general.

CAPÍTULO II.- Nos conduce a toda la información bibliográfica recolectada; se encuentra información sobre los fundamentos de las pruebas de campo del atletismo, además se encontrará la importancia del proceso enseñanza aprendizaje.

CAPÍTULO III.- Se encuentra la metodología del proyecto, es decir cómo y con qué instrumentos se va a realizar el presente trabajo de investigación.

CAPÍTULO IV.- Encontraremos el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de la institución, que son el sustento del trabajo realizado.

CAPÍTULO V.- El quinto capítulo se refiere a las conclusiones y recomendaciones que se obtiene luego de realizar el análisis de los instrumentos aplicados en la investigación.

CAPÍTULO VI.- Podemos encontrar la Propuesta conjuntamente con el modelo planteado a la solución del problema.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación

LA PREPARACIÓN ANAERÓBICA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ AMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En los diferentes gremios arbitrales **del Ecuador** dentro del futbol amateur por disposición del Ministerio del Deporte se establece que se deben tener una buena preparación anaeróbica las cuales constituyen un entrenamiento continuo y de corta duración produciendo un mayor consumo de oxígeno, y que dentro de los entrenamientos anaeróbicos tenemos los piques cortos, en sig gag, los calambres.

La preparación anaeróbica nos permiten mejorar nuestra condición física durante los diferentes encuentros deportivos, y el tener una buena preparación anaeróbica no sólo es importante para mantener el cuerpo en forma y mantener una buena salud, sino que también traerá otros beneficios importantes como una mejora a nivel psíquica lo cual se verá reflejado en todo lo que hagamos durante nuestra vida cotidiana.

Está comprobado que la actividad física es una gran medicina para la depresión, ya que el cuerpo se relaja, olvidándose del estrés, la ansiedad y los nervios que

crecen con los problemas diarios, el trabajo laboral, etc. Se recomienda a nivel nacional que para mantener una buena condición física se debe realizar una preparación anaeróbica. Logrando mantener esta rutina, una buena elongación, no tendremos ningún problema, y las mejoras de la actividad física las verá reflejada en cada parte de su vida. Todos los árbitros amateur ecuatorianos debemos conocer la importancia que tiene la práctica constante de una preparación anaeróbica que permite desarrollar mucho mejor la condición física.

Actualmente en la provincia **de Tungurahua** se puede evidenciar que existen un sin número de campeonatos de fútbol a nivel amateur en la cual exige una gran cantidad de árbitros con una excelente preparación física es por eso que nuestro interés de investigar este tema ya que se basa en la condición física. Una de las principales causas del bajo nivel de la condición física es que no tienen instructores físicos preparados de calidad, en la mayoría de sus entrenamientos se realizan actividades físicas empíricas de ahí proviene los problemas en los diferentes encuentros deportivos ya que los mismos representan un gran nivel deportivo por más que quisiéramos llamarles amateur. Es por eso que los gremios de la provincia no destacan en la competición o que no tienen "grandes cualidades" para el deporte.

Quienes son parte del **comité amateur de árbitros del cantón Pelileo** no son ajenos a este problema, debemos considerar que la condición física no es solamente estar realizando ejercicios empíricos, al contrario se debería realizar ejercicios físicos que permita lograr una excelente condición física.

Es por eso que la dirigencia del comité de árbitros amateur del cantón Pelileo consientes de este problema busca de diferentes formas solucionar aquella temática de esta forma, la aplicación de una buena preparación anaeróbica buscara mejorar la condición física de los árbitros para desarrollar mejor su trabajo en los diferentes estadios del cantón.

1.2.2. Análisis Crítico

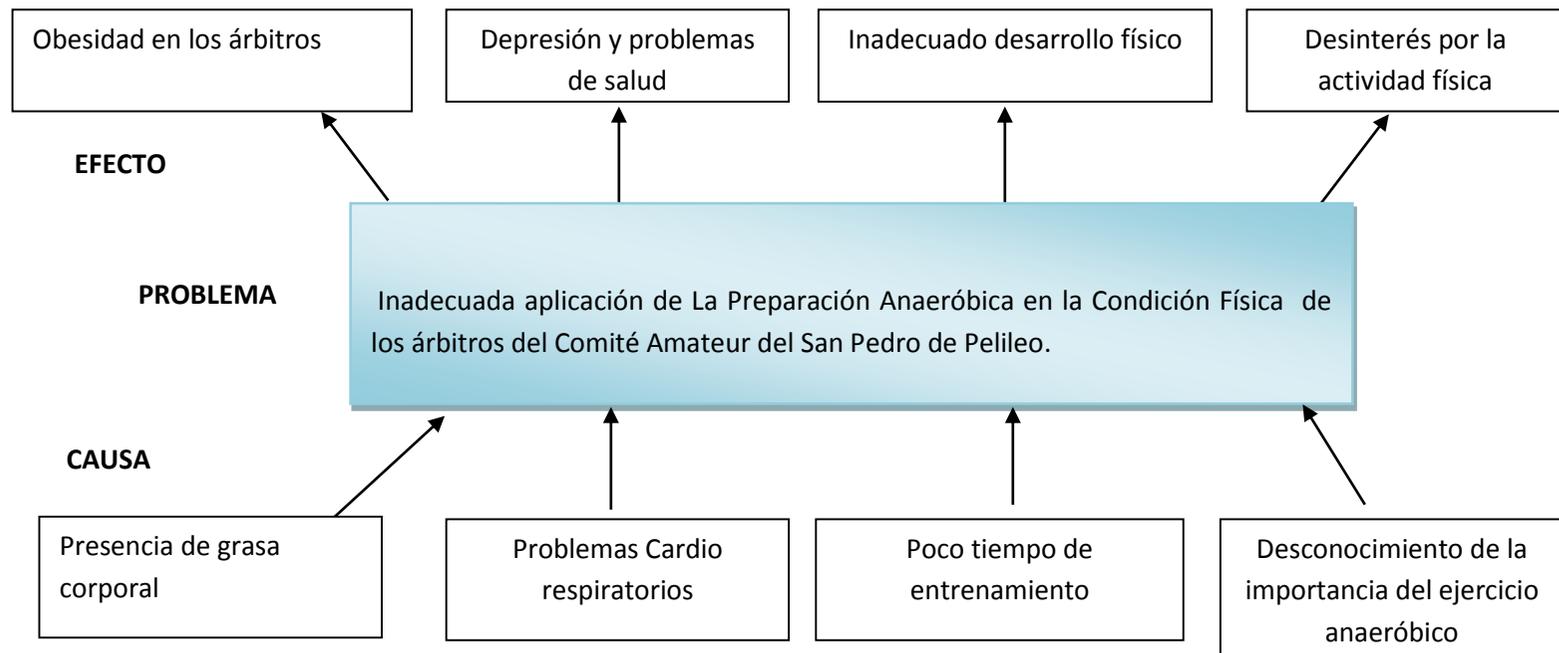


Gráfico 1. Árbol de problemas

Fuente: Investigadora Árbol de Problemas

Elaborado por: Segundo Benalcázar

La inadecuada preparación anaeróbica en los árbitros del cantón Pelileo determina que el árbitro tenga mayor tendencia a la presencia de grasa corporal en su organismo debido a que los alimentos ingeridos son almacenados generando un aumento tanto en el peso como en el volumen del cuerpo. En definitiva, aumenta la cantidad de masa que ocupa el organismo en el universo, dando lugar a la obesidad a la misma que se le define como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal, lo que significa riesgo para la salud.

La falta de una buena preparación anaeróbica por parte de los árbitros, da lugar a la presencia de los problemas para respirar, al cuerpo le cuesta adquirir el oxígeno que necesita. Puede tener la sensación de faltarle el aire. Algunas veces, los problemas respiratorios leves son a consecuencia de una nariz congestionada o del ejercicio. Pero la falta de aire también puede ser una señal de alguna enfermedad seria. Muchos cuadros pueden provocar la sensación de falta el aire. Las afecciones pulmonares, tales como el asma, o neumonía causan dificultades respiratorias. Las enfermedades cardíacas pueden provocar la falta de aire cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre para suministrarle oxígeno al organismo.

Al realizar pocas horas de entrenamiento en el comité amateur de árbitros de Pelileo no podemos desarrollar excelentes condiciones físicas debido a que no contamos con el tiempo suficiente para entrenar y con un profesional especializado en la preparación física.

El desconocimiento de la importancia de la planificación anaeróbica, se debe a la limitada aplicación de los mismos en el entrenamiento de los árbitros. Es importante y fundamental conocer que son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios anaeróbico: sentadillas con peso, correr en zig- zag con este tipo de ejercicio se desarrolla velocidad, fuerza y potencia. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios. Si no existe

este aspecto cognitivo seguirán manteniendo un desinterés por la actividad física, y sus ejercicios serán limitados pueden resistir bien el tiempo de trabajo.

1.2.3. Prognosis

De no encontrar una solución al problema lamentablemente nos veríamos involucrados en varios inconvenientes uno de los principales sería la no aceptación de nuestro comité amateur de árbitros de Pelileo en los diferentes campeonatos del cantón, deberíamos también entender que nuestros integrantes como tal no lograrían llegar a un nivel óptimo físicamente.

Se perdería la motivación para seguir en el arbitraje no tendrían nuevos integrantes en el gremio ya que siempre las expectativas deben ser siempre las mejores ocasionando así desaparecer el comité amateur de árbitros del cantón Pelileo.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo influye la preparación anaeróbica en la condición física de los árbitros del comité amateur del San Pedro de Pelileo.?

1.2.5. Interrogantes

¿Cuál es la preparación anaeróbica más adecuada para la práctica de los árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.?

¿De qué manera optimizamos la condición física de los árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo, si existe una inadecuada aplicación de entrenamiento?

¿Es necesaria la elaboración de una guía de ejercicios anaeróbicos para mejorar la condición física de los de los árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo?

1.2.6. Delimitación

Campo: Entrenamiento Deportivo

Área: Deportiva

Aspectos: La preparación anaeróbica – Condición física

Delimitación Espacial:

La investigación se desarrolló en los espacios físicos del complejo La Moya del cantón Pelileo, Provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal:

El trabajo de investigación se realizó en el periodo 2015

Unidades de Observación:

- Árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.

1.3. Justificación

El presente trabajo investigativo se realizó con los árbitros del comité amateur cantón san pedro de Pelileo.

Tiene **Interés** apropiado porque los árbitros poseen una limitada aplicación de ejercicios anaeróbicos determinando una inadecuada condición física.

De ahí su importancia para que se incentive permanentemente a los directivos los mismos que se relaciona con la coordinación de extremidades superiores e inferiores, disminuyendo la masa corporal y mejorar el sistema cardiovascular como también la masa muscular, lo que permite mejorar su estado físico, mental. Cognitivo y su condición física.

El fútbol que organiza Liga Cantonal de Pelileo y en las diferentes parroquias del cantón de ahí la importancia de investigar sobre los ejercicios anaeróbicos en la condición .La Importancia de investigar este proyecto es porque se ha palpado de cerca sobre los problemas que han su citado en los diferentes encuentros deportivos en el campeonato de física del comité de árbitros amateur del cantón Pelileo. Esta investigación es **Novedosa** debido a la evolución constante del deporte y los árbitros no pueden quedarse a un lado ya que ellos vienen siendo la parte fundamental e importante de cada disciplina deportiva y los mismos deben estar preparados en todos los aspectos que condicionan a una buena preparación técnica, táctica , Psicológica, teórica y en lo principal una excelente condición física.

La investigación tendrá **Utilidad** teórica porque se recurrirá a diferentes fuentes de información: primarias y secundarias, válidas y confiables. Mientras que la utilidad práctica en la cual se demostrará con una propuesta de solución al problema investigativo. Los beneficiarios directos de la investigación serán los señores miembros del comité amateur de árbitros del cantón Pelileo y si es posible transmitir esta investigación a otros gremios arbitrales de los diferentes cantones de la provincia de Tungurahua y posteriormente extenderla al resto del País.

Este proyecto de investigación causara un gran **Impacto** en la comunidad deportiva del cantón Pelileo ya que no existe ninguna investigación al respecto es por eso la preocupación en resolver este gran problema que ha venido arrastrando el comité de árbitros de San Pedro de Pelileo siendo ellos los primeros afectados y por consecuencia brindando un servicio deficiente a todos los deportistas que han venido practicando las diferentes disciplinas deportivas durante muchos años en el cantón Pelileo y el resto de la provincia de Tungurahua.

Este Proyecto es **Factible** ya que se realizar con los involucrados del problema como son los árbitros del comité amateur del cantón Pelileo y la dirigencia la cual permitirá desarrollar de mejor manera la investigación.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de los ejercicios anaeróbicos en la condición física de los señores árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Diagnosticar los beneficios de los ejercicios anaeróbicos para los señores árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.
- Identificar la condición física de los señores árbitros para realizar una intensa aplicación de entrenamientos.
- Elaborar una guía de ejercicios anaeróbicos para mejorar la condición física de los señores árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos.

Una vez realizado un trabajo investigativo bibliográfico en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato se ha determinado que si existen trabajos investigativos parecidos al tema de investigación relacionado a la preparación anaeróbica y la condición física los cuales detallamos a continuación.

Tema: “LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL ESTADO DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA VERBO DIVINO DE LA CIUDAD DE GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR” DE LA UNIVBERSIDAD TECNICA DE AMBATO, FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION CARRERA DE CULTURA FISICA.

Autor: Landívar Larry

Conclusiones:

- La condición física es un factor fundamental que influye en el estado de salud de los estudiantes estudiados sea este, relativo al bienestar físico, mental o social.
- La principal causa para no realizar actividades físicas regulares que mejoren la condición física de los estudiantes, es la falta de tiempo.
- El desinterés y los problemas de salud, son factores que también están influyendo en las actividades físicas de los estudiantes. (Landivar, 2013, p. 74)

Tema: “LOS AERÓBICOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS DE SEXTO Y SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA TRES DE NOVIEMBRE DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

Autor: Jiménez Alfredo

Conclusiones:

- Se concluye a través de los resultados de las encuestas que las estudiantes de los sextos y séptimos nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de aeróbicos, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado esta actividad por lo que existe un desconocimiento de la mayoría de niñas y de los maestros de grado. Esto a un largo plazo dará como resultado que las estudiantes no conozcan otra alternativa para realizar la actividad física y empiecen a desarrollar enfermedades como el sobre peso y problemas ligados al corazón entre otras que están surgiendo en los últimos tiempos afectando en un alto porcentaje a la ciudadanía.
- En lo referente a la condición física las estudiantes se concluye que se encuentran en un nivel regular ya que al no existir actividades físicas complementarias a la hora de Cultura Física no es suficiente las dos horas de clase y se debe mencionar que en los juegos internos de la Institución no todas las estudiantes intervienen en la competencia dejando a la mayoría del grado sentadas en las gradas lo cual desmotiva y provoca que menos niñas se interesen cada vez menos por realizar actividades que estimulen la conservación de su salud. (Paredes, 2010, p. 59).

2.2.Fundamentación Filosófica

El presente trabajo realizado, asegura una idea del acontecimiento que quiere ser parte de la práctica de La Preparación Anaeróbica en los Árbitros del Comité Amateur San Pedro de Pelileo en investigación por esta razón este trabajo se enfoca en el paradigma crítico que permite a su vez proponer he irrigar una idea clara de solución para la institución que requiere conocimiento claro sobre las consecuencias de la inadecuada condición física y su relación con la preparación anaeróbica, así contribuyendo a una posible solución al problema de la institución. Campos de estudio básicos en los que se centra la filosofía.

2.2.1. Fundamentación Epistemología. - La Epistemología también se suele identificar con la filosofía de la ciencia, se da una correcta orientación que produce conocimiento indicado en el accionar físico y nos ayuda la identificación de su labor dentro del comité arbitral, la cual nos permite hacer frente Bio- Psico-Social.

2.2.2. Fundamentación Axiológica. - Este proyecto será basado en la aplicación en los principales valores como la tolerancia, honestidad, respeto, solidario, de todos los señores árbitros del comité amateur San Pedro de Pelileo, tratando de motivar a los entrenamientos anaeróbicos y sobre todo llegar a los dirigentes y entrenadores.

2.3. Fundamentación Legal

La presente investigación se fundamenta legalmente:

REPÚBLICA DEL ECUADOR /REPUBLICA DE ECUADOR

CONSTITUCIÓN DE 2008

TÍTULO I

ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO

SECCIÓN SÉPTIMA

Art. 15.- De las organizaciones deportivas

Las organizaciones que contemplen esta ley son entidades de derecho privado sin fines de lucro con finalidad social y publica, tienen como propósito, la plena

consecución de los objetivos que esta contempla en los ámbitos de la planificación, regulación ejecución y control de las actividades correspondientes de acuerdo a las políticas, planes y directrices que establezca el Ministerio Sectorial.

Las organizaciones deportivas no podrán realizar proselitismo ni perseguir fines políticos ni religiosos. La afiliación o retiro de sus miembros, será libre y voluntaria cumpliendo con las normas que para el efecto determine el reglamento de esta ley. (Asamblea Nacional, 2005, p. 4)

LEY DEL DEPORTE

Art. 11.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

TITULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

Art. 2.- Objetivo.- Las disposiciones de la presente ley son de orden público e interés social. Esta ley regula el deporte, educación física y recreación; establece a las normas a las que debe sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del buen vivir

Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del estado.

Art. 6 Autonomía. Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte la educación física y la recreación, en lo que concierne al libre ejercicio de sus funciones. Las organizaciones que manteniendo su autonomía que reciban fondos públicos o administren infraestructura deportiva de propiedad del

Estado deberán enmarcarse en la planificación nacional sectorial sometiéndose además regulaciones legales y reglamentarias así como a la evaluación de su gestión y rendición de cuentas. Las organizaciones que reciban fondos públicos responderán sobre los recursos y resultados logrados a la ciudadanía, el gobierno autónomo descentralizado competente y el Ministerio Sectorial.

(Asamblea Nacional, 2005, p. 3)

2.4. Categorías Fundamentales

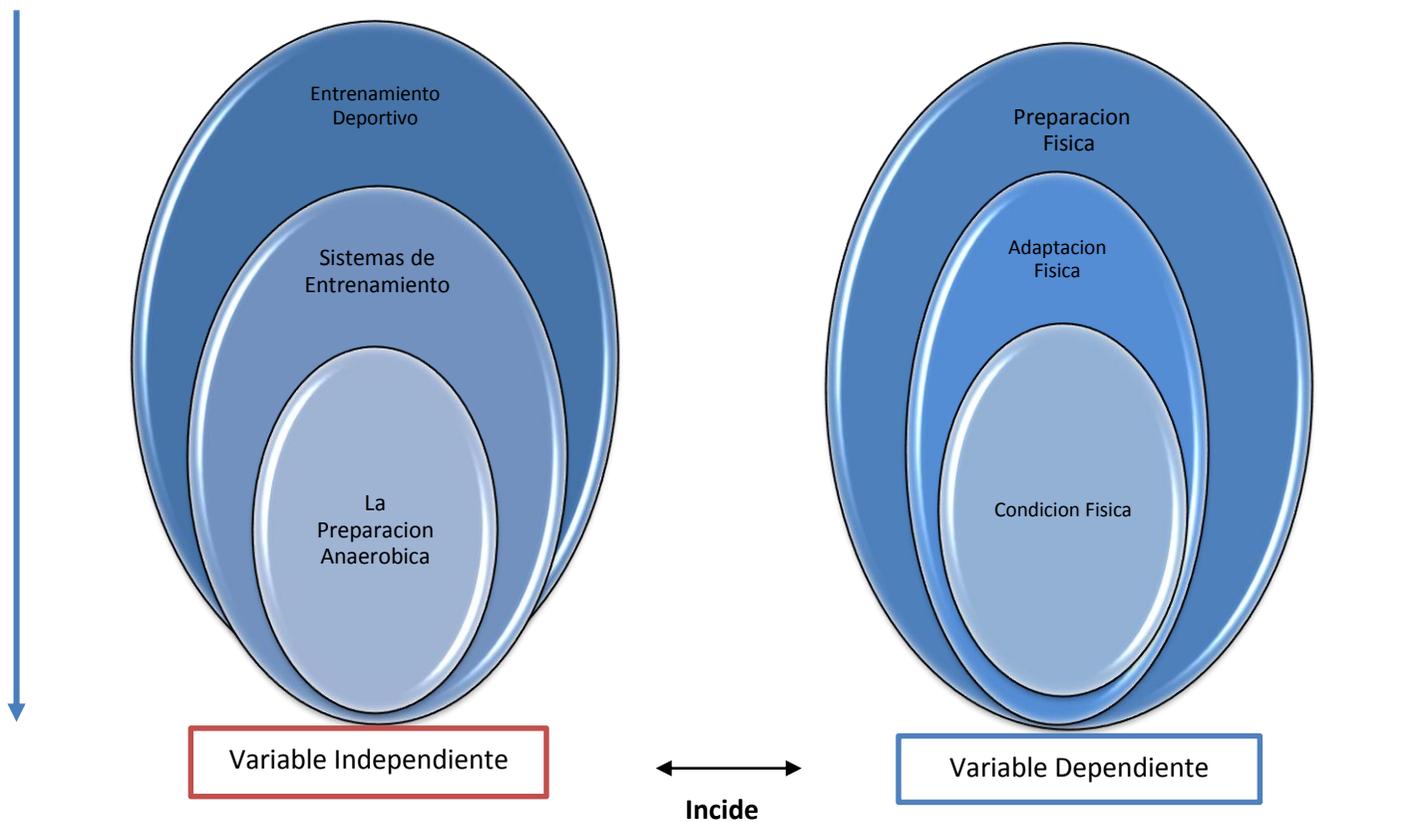


Gráfico 2. Categorías Fundamentales

Fuente: Investigadora: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Segundo Benalcázar

2.4.1. Constelación de ideas. Variable Independiente

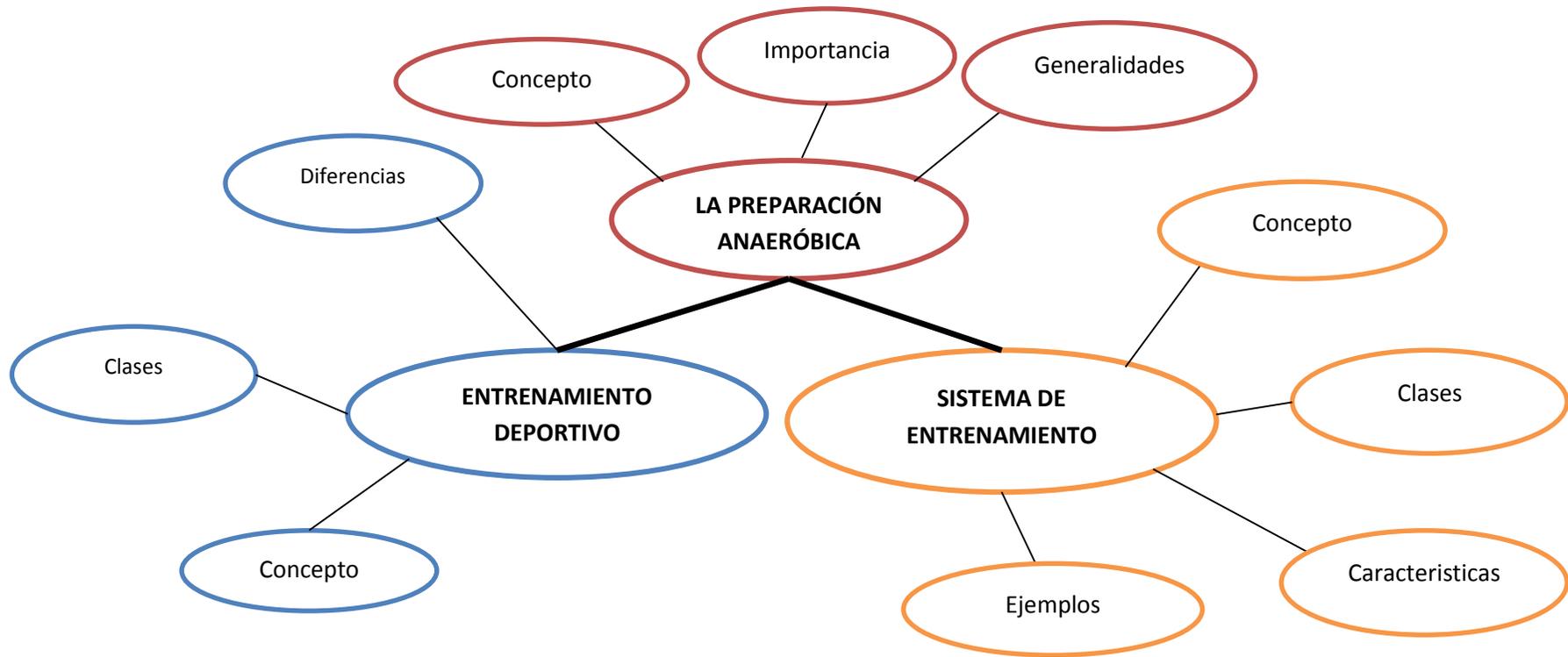


Gráfico 3. Constelación de Ideas Variable Independiente

Fuente: Investigadora: variable independiente

Elaborado por: Segundo Benalcázar

2.4.2. Constelación de Ideas Variable Dependiente

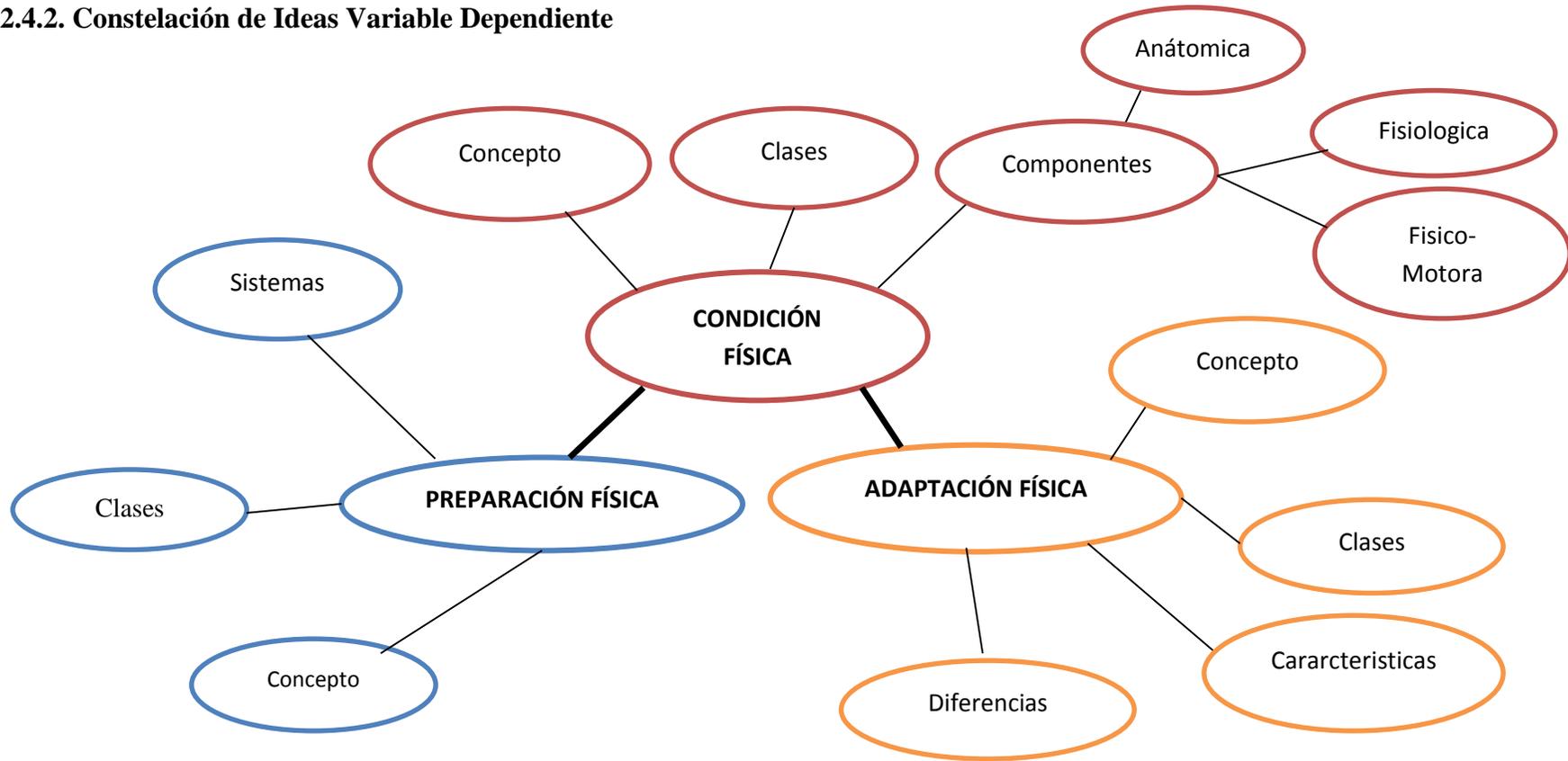


Gráfico 4. Constelación de Ideas Variable dependiente

Fuente: Investigadora: Variable dependiente

Elaborado por: Segundo Benalcázar

2.4.3. Fundamentación de la Variable Independiente

2.4.3.1. Entrenamiento deportivo

Concepto

El entrenamiento deportivo lo podemos decir como un proceso continuo de trabajo cuyo objetivo es desarrollar las cualidades físicas y psíquicas de la persona que logre llegar al máximo rendimiento deportivo. Podemos decir que es un elemento importante de este modelo de entrenamiento es la aplicación y su utilización de un proceso científico-pedagógico especializado, direccionado hacia el perfeccionamiento técnico y físico de los deportistas, incrementando la capacidad de trabajo y determinando la consecución de buenos resultados deportivos.

En este post miramos los beneficios que se obtienen al aplicar ejercicios con pesas en lugares adecuados para ejecutar su trabajo, como apoyo al entrenamiento deportivo, ya que es un elemento que, trabajado de manera adecuada y bajo la supervisión de un entrenador calificado y personal que nos permitan ayudar a la ejecución de los objetivos de rendimiento deportivo.

Es ante todo un proceso pedagógico de guía, para la elevación del nivel de capacidad del organismo o del deportista; para que se pueda cumplir la elevación del mismo, hasta los límites alcanzables, entrenamiento, adaptación, biología.

El entrenamiento se considera como la sumatoria de todas las adaptaciones que se realizan en el organismo los deportista través de lo que se entiende como carga de entrenamiento que está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2001, p. 16)

Se manifiestan; metodología del entrenamiento deportivo se ocupa el entrenamiento deportivo es decir para una práctica específica que realizan deportistas en cative, entrenadores preparadores físicos y profesores de educación física. Con vistas a mejorar los rendimientos individuales. También se ocupa de la exhibición de estos rendimientos sobre todo en la competición deportiva los esquemas de la metodología del entrenamiento deportiva dependen del alto grado de exigencia en cada rendimiento concreto de los estados del conocimiento científico y de las experiencias practicas acumuladas acerca de las relaciones existentes entre la ejecución del entrenamiento y su eficacia. (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2001, p. 15)

En general se puede definir la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista. Los rasgos más importantes del entrenamiento son; Primero, el entrenamiento deportivo en su forma típica y mas eficiente representa un proceso dinámicamente organizado que se caracteriza por aplicar rigurosamente todas las formas del proceso de enseñanza, educación y autoeducación (papel directivo del pedagogo- entrenador, expresado en su dirección directa o en la dirección general de la actividad del deportista, organización de las clases de acuerdo a los principios generales y especiales de carácter pedagógico etc. (Tsvetan, 2001, p. 16) .

Aseveran que el entrenamiento se utiliza en el idioma coloquial como en los distintos lenguajes, por ejemplo, el entrenamiento, ejercicio eficaz planificado en el ámbito físico o mental, con el propósito de obtener un máximo rendimiento individual, en particular en el deporte. (Dietrich, Klaus, & Klaus, 2001, p. 16)

Según mi criterio cabe mencionar que el entrenamiento deportivo es vital en desarrollo del individuo ya sea en el ámbito motriz y metal, el mismo que permite utilizar un lenguaje único

El deporte está adquiriendo un nuevo prisma en pos de verificar y descubrir las nuevas aristas que se organizan en la forma de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este.

El desarrollo de la ciencia y la técnica, y específicamente la genética, está dando pasos firme a la transformación en futuros años de los adelantos en los nuevos modelos existente para la planificación del entrenamiento deportivo.

Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Las fuentes de esta transición de un curso hacia otro mas amplio debe ser clara conforme a lo dicho a este capitulo: inicialmente el trabajo principal investigativo sobre la problemática deportiva se concentraba primordialmente en la revelación de las tendencias del entrenamiento deportivo lo que encontraba su reflexión respectiva en la esfera de la enseñanza especial y a medida de las investigaciones se abarcaban otros problemas referentes a la teoría general del deporte debido a la elaboración didáctica de los materiales obtenidos de carácter científico aplicado, surgió la posibilidad de conseguir una aclaración mas completa de la esencia del deporte y de todo lo que constituye el contenido de su teoría general. (Lev, 2001, p. 12)

Clases

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo-funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta

conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales.

Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (efdeportes, 2009, p. 1)

Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Morales, 2004, p. 63)

Entrenamiento con cargas

Según la mitología griega la primera persona en aplicar el principio del aumento progresivo de la carga fue Milon de Crotona. Para convertirse en el hombre mas fuerte del mundo. Milon comenzó a levantar y arrancar cada día un ternero a medida que el ternero iba creciendo Milon iba adquiriendo mas y mas fuerza , hasta que el ternero creció y se hizo un toro adulto. Milon ya era el hombre mas fuerte del mundo gracias a la progresión a largo plazo. La mejora del rendimiento es el resultado directo de un entrenamiento de calidad. Desde el estudio de iniciación hasta el estado de adquisición de un nivel de elite la carga de trabajo en el entrenamiento debe aumentar gradualmente según la capacidad fisiológica y psicológica de cada deportista. (Tudor, 2004, p. 35)

Según mi criterio todas estas clases de entrenamiento son muy importantes debido que muchas de ellas han tenido buenos resultados , para todos los autores todo esto tiene un fin común en mejorar o a la vez incrementar su condición física mediante el progresivo entrenamiento que ellos puedan desarrollar para saber administrar todo tipo de energía posible para evolucionar y aplicar en sus competencias futuras.

Entrenamiento de la fuerza

También llamado entrenamiento con pesas la mayoría presenta un enfoque muy tradicional y no ofrece diferencias apreciables. Casi todos exponen la fisiología básica, describen distintos ejercicios pero pocas veces mencionan el concepto de la periodización la estructuración del entrenamiento en fases sencillamente porque son pocos que conocen su importancia , escasas veces se ofrece un único método de la fuerza .

El entrenamiento de la fuerza tiene capital importancia para el desarrollo de los deportistas pero debe consistir en solamente levantar pesas sin un plan o propósito específicos. El fin de cualquier método o técnica de entrenamiento debe ser preparar a los deportistas para cualquier competición es decir prepararlos para la prueba ideal en que se muestren sus cualidades habilidades y preparación psicológica. Para obtener los mejores resultados, los deportistas deben someterse a un periodo de priorización y planificación o a variaciones específicas deportivas. el termino periodización destaca la naturaleza única de la fuerza , concepto capital para el entrenamiento de esta. (Tudor, Periodizacion del Entrenamiento Deportivo, 2004)

Factores de la resistencia deportiva

La resistencia como peculiar cualidad del organismo humano integra en si un gran número de fenómenos diversos que transcurren a distintos niveles. En el proceso de funcionamiento entre los diferentes órganos y sistemas se efectúa el sincronismo necesario para movilizar las reservas energéticas y su desgaste racional por parte de los eslabones funcionales. Aquí estudiaremos aquellos factores de la resistencia que poseen una gran importancia para aclarar la esencia de los métodos de entrenamiento. En un plano más general se puede dividir en tres grupos fundamentales, energéticos, técnicos deportivos y psicológicos. En uno u otro se hallan mutuamente vinculados y presentan una parte importante del potencial motor del individuo. (Tsvetan Z. , 2001, p. 214)

Según mi concepto el entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, en el cual buscamos adaptar nuestro organismo a un sentido de superación para lo cual nos enseñan a dosificar las energías que podamos gastarlas correctamente, con un plan de entrenamiento adecuado para cada uno de los integrantes de una plantilla de jugadores o cualquier persona lo desee, es por eso la importancia de saber realmente nuestro estado físico y de ahí partir así los objetivos claros que podamos plantearnos en diferentes disciplinas deportivas.

Carácter cíclico del proceso de entrenamiento

Es el perfeccionamiento deportivo se caracteriza por una circulación relativamente acabada de estudios de una repetición parcial de los distintos ejercicios, sesiones etapas y periodos enteros de determinados ciclos. Estos cambios están vinculados con carácter físico del desarrollo del entrenamiento y de la forma deportiva: consecución, observación, estabilización relativa y pérdida temporal. El carácter cíclico del entrenamiento deportivo y más especialmente su organización estructural, se caracteriza por las siguientes particularidades cualitativas.

La manera en que están vinculados los distintos elementos del contenido del entrenamiento, componentes de la preparación física general y especial preparación física y técnica entre otros.

La correlación necesaria entre los parámetros de la carga del entrenamiento, características cuantitativas del volumen de le intensidad del trabajo.

Determinar secuencia de los distintos eslabones del proceso de entrenamiento, determinadas clases y sus partes, etapas, periodos y ciclos, que representan faces o estudios de un proceso determinado durante los que sufre cambios regulares.

Según la escala temporal, en su organización estructural se forman microciclos de distinto carácter y duración, mesociclos y macrociclos que se estudian detalladamente en otro capítulo del entrenamiento deportivo. (Tsvetan Z. , 2001, pp. 144,145)

Entrenamiento específico

Los ejercicios de un entrenamiento específico son aquellos que con cuya estructura, intensidad y duración reproducen de forma aproximada los momentos de competición.

Tienen como objetivo el desarrollo de las capacidades motoras determinadas para;

- La fuerza muscular
- La velocidad
- La resistencia
- La flexibilidad

Además de estas capacidades motoras deben tenerse en cuenta igualmente el perfeccionamiento y el desarrollo de la técnica y de la táctica, junto con las cualidades psíquicas determinadas para una buena prestación.

Los ejercicios físicos dependen naturalmente del carácter específico de la natación debiendo estar organizados que posibiliten de tal forma, igualmente una preparación multilateral en los grupos más jóvenes.

Deben realizarse durante todo el año ya que si se utilizasen solo en el periodo de preparación específica y en la fase de periodo de competición, su efecto vendría a desaparecer, pues el nivel de cada capacidad motora no puede ser mantenido indefinidamente.

Lo que se habló para los ejercicios generales es verdad, también para los ejercicios específicos. (A, 2005, p. 103)

El entreno es un proceso adecuado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo

Según mi criterio podemos manifestar que todos estos tipos o clases de entrenamientos nos dan una pauta de lo que nosotros podríamos necesitar a lo largo de nuestra preparación física, también nos da la guía perfecta de estimulación a nuestro cuerpo debemos partir de un punto evaluativo para saber en que estado se encuentra nuestro organismo y de ahí partir con mecanismos

óptimos que nos permitan alcanzar las metas u objetivos que busquemos mediante un proceso ordenado que podamos seguir en la consecución de tener varias alternativas de trabajo y de ejecución para llegar a las metas deseadas

El entrenamiento deportivo desde la vista biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades físicas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado,

El Entrenamiento Deportivo es un sumario científico - pedagógico persistente y acogedor, creado sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los reducidos, encaminado a los diferentes objetivos y metas de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más intensas, buscando el desarrollo de las distintas capacidades de rendimiento físico.

La científicidad en la actividad deportiva

El entrenamiento deportivo moderno, tiene varios elementos para cambiar y fijar en la preparación de los deportistas modernos, es un elemento es la aplicación y utilización del proceso científico - pedagógico especializado, direccionado hacia el mejoramiento técnico y físico de los deportista, enalteciendo el volumen de trabajo específica, y afirmando los altos resultados deportivos.

Debemos destacar al proceso científico deportivo, como el responsable del desarrollo actual del deporte, asumiendo este como la ayuda al deporte mediante el aporte de conocimientos y metodologías, que le proporcionan al entrenador confianza para enfrentar el proceso de entrenamiento, además:

1. posibilita un uso racional de los medios y métodos.
2. contribuye al desarrollo de las capacidades del deportista.
3. fortalecen el proceso de selección.

Las tendencias de diversificar la forma de mejorar los rendimientos de los atletas se enmarca en crear modelos para el entrenamiento deportivo, con características enfatizantes en diferentes ciencias. Desde el siglo pasado hasta nuestros días, todos los científicos en el deporte, tienen la misión de preparar lo mejor posible a los deportistas, estos parten desde el modelo tradicional de Matveev hasta los más actuales, como podremos observar, le mostraremos un resumen de algunos de los modelos de Planificación del Entrenamiento Deportivo más importantes:

Varios factores han contribuido a la modificación de la Planificación del Entrenamiento Deportivo moderno está son:

- El número de competiciones durante una temporada.
- Las actividades competitivas. (efdeportes, 2009, p. 1)

“Procesos para mejorar la forma física en los atletas, deportistas o personas”.

Este incrementó en el número de competiciones y de actividades competitivas, vienen dados por aspectos económicos principalmente, en la lucha por la supremacía y la obtención de mayores ganancias, como puede ser:

- La lucha por las transmisiones televisivas de eventos deportivos y competencias importante.
- Interese empresariales, patrocinio y comercialización.
- Apoyo de la estructura deportiva C.O.I., federaciones internacionales.
- El desarrollo tecnológico en función del deporte (efdeportes, 2009, p. 1)

Diferencias

Desde el siglo pasado, han sido varios los especialistas, profesores y científicos del deporte, que han aportado al campo de la teoría de la Planificación del Entrenamiento Deportivo, muchas información teórica y práctica, para que sus atletas sean más rápido, más fuertes y más resistentes, entre estos teóricos encontramos algunos de los que le dieron vida a diferentes modelos como:

- El Sistema Pendular de Arosiev.
- Modelo de Alta Intensidad de Tschiene.
- Modelo de Sistema de Altas Cargas de Varoviev.
- El Modelo de Campanas Estructurales de Forteza.
- La Estructura de Bloque de Verkhoschansky.
- Modelo de Macro ciclo Contemporáneo A.T.R., de Navarro.

Sistema Pendular (Arosiev)

Este propone un:

- Sistema de aproximación a la competición en varias oportunidades en el año.
- Sistema de formación de la preparación especial, dirigido a deportes de combate.
- Divide la temporada en diferentes ciclos independientes uno del otro.
- Emplea sucesivas etapas llamadas acumulación y realización, que son iguales a período preparatorio y competitivo.
- Propone dos tipos de microciclos principal o básico y de regulación.
- En la etapa de acumulación se crean las bases para la siguiente etapa de realización, se incrementa la preparación especial.
- Se emplea el estado de especialización de los medios.
- Se estabilizan las acciones técnicas - tácticas.
- Se refuerzan los mejores aspectos del rendimiento deportivo.
- En estas etapas se alternan las dos variantes de microciclos (principal y regulación).

Modelo de Alta Intensidad (Tschiene)

Este fue uno de los principales críticos del modelo tradicional de Matveev, su modelo está dirigido hacia las altas intensidades de las cargas.

Modelo de Sistema de Altas Cargas (Voroviev)

Este propone un entrenamiento de “altas cargas”, este se fundamenta sobre la siguiente base:

- Aplicación de cargas según los principios de adaptación biológica de los sistemas funcionales del deportista.
- Hacer uso prioritario de las cargas específicas de entrenamiento.
- Realizar frecuentes cambios en las cargas de trabajo con la finalidad de conseguir continuas adaptaciones del organismo.
- Organizar el año en estructuras intermedias de corta duración.

Campanas Estructurales (Forteza)

En la estructura de campana las cargas de preparación especial están siempre por encima de la general, esto le propicia al atleta la participación competitiva desde el inicio del ciclo de entrenamiento:

- Sigue el mismo principio de diferenciación entre las cargas generales y especiales.
- Durante un año de entrenamiento se pueden identificar varias campanas estructurales.
- Deben verse integradas las direcciones generales y especiales mediante una interconexión.

Estructura De Bloque De (Verjoshanski)

- Grandes alteraciones a la periodización del E.D. propuesta por Matveev.
- Estructura de la planificación en bloque.
- Sustenta que el trabajo de fuerza debe ser concentrado en un 1er. bloque, para crear las condiciones de mejoras posteriores en los contenidos relacionados con la precisión técnica y las cualidades de velocidad.
- Las condiciones anteriores estarán dadas por un (efecto de acumulación retardado del entrenamiento).

- Durante el entrenamiento debe de intensificarse las cargas específicas.
- Considera que el empleo de cargas no específicas puede provocar cambios negativos fisiológicamente.
- Considera que la concentración de las cargas de orientación unívoca provocan modificaciones más profundas.
- Partiendo de este enfoque la organización de las carga se determinan según dos criterios de tiempo y organización. (efdeportes, 2009, pp. 1 , 2 , 3)

Según mi criterio claramente podemos evidenciar todo tipo de diferencias de entrenamientos que nos permiten trabajar según nuestras necesidades, con planes de entrenamiento con las cargas permitidas que nos orienten a desarrollar un mecanismo de conductas aceptables, para efecto todo esto será tratado bajo la tutela de un profesional, todo esto les permitirá llegar a los objetivos deseados y tener una rutina de trabajo y así emplear los mecanismos a nuestros dirigidos.

2.4.3.2. Sistemas de entrenamiento

Concepto

Un sistema de entrenamiento es un conjunto de ideas, teóricas o especulaciones, organizado y sistematizado metodológicamente. Un sistema debería abarcar conjuntamente los datos obtenidos mediante la experiencia acumulada así como los hallazgos de los trabajos de la investigación pura y aplicada. Un sistema no debería ser una copia de otros sistemas, aunque puede ser interesante estudiar a otros sistemas antes de desarrollar un nuevo. Además al crear o desarrollar un sistema mejor se debe tener en consideración el entorno social y cultural.

Un sistema deportivo debería incluir la educación física y la organización deportiva de la sociedad, teniendo en cuenta los programas escolares, las actividades recreativas y de las agrupaciones deportivas, el organigrama de los centros de gobierno deportivo y el sistema de entrenamiento deportivo. (Tudor O, 2007, p. 22)

Según mi criterio, los sistemas de entrenamiento son un conjunto de ideas, actividades y ejercicios direccionadas a un punto específicos que nos permiten desarrollar y ayuda a tener una buena condición física. Hay muchas variantes de estos sistemas los mismos nos dan la pauta de buscar e incrementar diferentes mecanismos de trabajo para así llegar a verificar la clase o tipo ejercicio que requiere el individuo, grupo para poder desarrollar su trabajo de la mejor manera.

Para obtener el máximo provecho de una sesión de entrenamiento el técnico poseer capacidad y percepción para utilizar el sistema de entrenamiento mas eficaz y productivo para la plantilla en cada situación concreta de adiestramiento. Debe, así mismo poseer experiencia y flexibilidad para cambiar el sistema según las circunstancias. Ejemplo en un día frio y húmedo no seria deseable emplear un sistema que requiera parar el juego con frecuencia y en el cual los jugadores tengan que ponerse escuchar las instrucciones acusando al frio y la humedad. Igualmente no resulta satisfactorio ensayar técnicas individuales con un grupo amplio de jugadores cuando hay solo dos balones disponibles. El entrenador debe de tener en cuenta que los sistemas se utilizarán cuando planifique la sesión y el efecto probable tendrá en el juego del equipo. Recuerde que aunque muchos entrenadores parecen tener un sistema favorito, ningún sistema es el mejor. Mucho dependerá de la experiencia del técnico quien debe considerar las cuatro aspectos siguientes antes de decidir los o el sistema a emplear durante las sesiones de entrenamiento (Malcolm, 2001, p. 23).

Sistema aplicado

El sistema ampliado de competiciones internacionales no solamente es la expresión de la expansión del rendimiento del deporte del futbol y de mayor importancia que adquieren, competiciones en el sistema de entrenamiento, sino que también tiene su razón en la temprana exigencia de rendimiento en interés del futbol profesional. Gracias a ella se consigue que una parte del equipo (grupo) o bien todo el equipo en su conjunto obtenga un beneficio con su actuación. Determinados principios generales tácticos técnicos y ciertos fundamentos del

comportamiento competitivo observación exacta, actuación con un mismo objetivo gracias a un entendimiento claro de los principios tácticos, llevan a realizar unos patrones interactivos normativos y variables. (Irmgard, 2003, pp. 27-31)

Según mi criterio: también podemos manifestar que los diferentes tipos o sistemas de entrenamientos varían en muy poco debido que tienen el mismo fin, de proporcionar ideas, conceptos claros de tener un trabajo organizado para poder enfrentar cualquier tipo de inconveniente que se pueda presentar a lo largo de una temporada basada en una planificación y buscar un objetivo que se pueda plantear para saber llegar mas rápido y de una forma segura de cumplir las metas deseadas, determina el tipo de entrenamiento mas eficaz que se pueda efectuar.

Clases de sistemas

1. Sistemas continuos: Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total...

2. Sistemas fraccionados: Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training y los sistemas de repeticiones

3. Sistemas mixtos: Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos.

Todos estos sistemas se ajustan a cada persona, dependiendo de sus objetivos y de su nivel de entrenamiento que tenga cada entrenador.

Sistemas continuos la carrera continua

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

Características:

Esfuerzo de intensidad ligera (entre el 70% y el 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima –FCM-, lo que corresponde aproximadamente a 140-170 pulsaciones/minuto).

- Ritmo constante.
- Sin pausas.
- No hay deuda de oxígeno (el aporte de O₂ por la respiración compensa el gasto producido).

Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica.

Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona. Ejemplo: Correr durante 30' sin parar, a 145 pulsaciones/minuto. La carrera continua a su vez, puede ser:

- Carrera continua lenta o trote (descrita anteriormente)
- Carrera continúa media (más de 170 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.
- Carrera continua rápida (más de 180 p/m).

También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.

El Fartlek, Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.

Características: El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones...).

El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen, puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta), no hay pausas.

Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica. Ejemplo: 10' carrera continua suave + 3' progresivo + 5' carrera continua suave + 1' carrera a ritmo máximo + 5' carrera continua suave + 2' carrera a ritmo máximo. (Tiempo total de trabajo: 26')

“En esta actividad el cambio de ritmo en la carrera son el principal componente”

El entrenamiento total

Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

Características: Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos, el ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando, no hay pausas, puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

Objetivo: Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera). Ejemplo: 10' de carrera continua + 5' de carrera progresiva + 30 abdominales + 30 flexiones de brazos + 30 lumbares + 5' de carrera continua + 5' de estiramientos + 2' de carrera a ritmo máximo + 5' de estiramientos. (Tiempo total de trabajo aproximado: 40').

Sistemas Fraccionados.

Para entender los sistemas de entrenamiento fraccionados es necesario tener en cuenta estas cuatro variables:

Distancia a recorrer (D), o Carga (C). Si el ejercicio que realizamos es correr, sería determinar la distancia; si es un trabajo con pesas, la carga sería el peso movilizado.

Intensidad (I). Viene marcada por el ritmo al que realizamos el ejercicio, es decir, el nivel de esfuerzo. Una de las formas de conocer la intensidad es mediante las pulsaciones/minuto.

Repeticiones (Rp). Es el número de veces que realizamos el ejercicio.

Recuperación (Rc). Es el tiempo que descansamos entre una y otra repetición, el tiempo de pausa **Interval-Training**.

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad sub máxima separadas por una pausa de descanso.

Características: Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona. (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15''), distancia a recorrer: 100 a 400 m.

Repeticiones: 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga). • **Recuperación:** 2', siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica, ejemplo: D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30'' (o llegar a 120 p/m) (200m x 12).

Repeticiones

Son todos aquellos sistemas que toman una distancia establecida, o un esquema de trabajo y se repiten un número determinado de veces, se combinan todas las variables (D,I ,Re ,R c) , según los objetivos que se hayan marcado, dependiendo

de cómo se conjuguen dichas variables podemos tener los siguientes sistemas de repeticiones (mvillard, 2015, pp. 1-2-3)

Según mi criterio, todos estos tipos de sistemas no son mas que una guía que nos permiten seguir según nuestras necesidades, es decir si queremos realizar mayor esfuerzo físico tenemos la alternativa de entrenar y tener también una buena recuperación tenemos la posibilidad de tener sistemas continuos de preparación y optimizar cultivando de manera rápida y segura las metas propuestas y así nuestros entrenadores tendrán la posibilidad de aplicar sus conocimientos en cada uno de sus dirigidos.

Sistemas Mixtos

Características: Se eligen un número determinado de ejercicios o actividades (6-10 ejercicios), cada ejercicio se sitúa en un lugar físico que se denomina estación, en cada estación se repite el ejercicio un número establecido de veces o bien se realiza dicho ejercicio durante un tiempo concreto (20''- 1'30'' aprox.), se comienza realizando los ejercicios en una estación y se acaba cuando se ha pasado por todas las demás, se puede repetir la realización del circuito completo varias veces, las pausas vienen marcadas por el tiempo que se tarda de cambiar de una estación a otra.

Objetivo: Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, dependiendo de cómo sean los ejercicios que se elijan para cada estación.

Ejemplo: 6 estaciones, 30'' en cada estación, 3 repeticiones de todo el circuito, sin recuperación entre estaciones, 1' de recuperación entre cada circuito. (mvillard, 2015, p. 5)

Según mi criterio, estos sistemas son los mas fuertes que se puede aplicar en cada uno de los entrenamientos ya que en algunas oportunidades se puede llegar al limite del cuerpo humano ya que a la vez podemos poner estaciones muy fuertes

y ahí tendríamos sesiones de entrenamientos de ese tipo, también podríamos planificar sesiones de entrenamientos de baja carga en su mayoría y obtener resultados de mantenimiento y por ultimo deberíamos hacer una media de trabajo mixto o equilibrado que nos sirva ha mantener un nivel de rendimiento físico aceptable para cada disciplina deportiva que podamos realizar.

2.4.3.3.- La Preparación Anaeróbica

Concepto

El sistema anaeróbico se refiere al sistema ATP-PC, también denominado anaeróbico a láctico, puesto que no produce ácido láctico o sistema de los fosfórenos y al sistema del ácido láctico. El sistema ATP-PC, puesto que los músculos solo disponen de pequeños depósitos ATP la depleción de energía tiene lugar rápidamente cuando se realiza una actividad física intensa. En puesta, el fosfato de la creatina o fosfocreatina PC el cual también se almacena en la fibra muscular se rompe en creatina (C) y fosfato (P). la energía liberada se utiliza para re sintetizar ATP a partir de ADP +P. se puede así de nuevo transformar el ATP en ADP + P, liberando la energía requerida para la contracción muscular . Por tanto, el cuerpo emplea esta energía para la resíntesis de ATP a partir de ADP + P. (Tudor O, 2007, p. 33)

Según mi criterio a mayor intensidad se necesita más oxígeno para cumplir con esta actividad”. Si el esfuerzo es mayor 89 o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse.

Se define como la capacidad del organismo para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico). En presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo, produciendo energía anaeróbica, esto es, a través de transformaciones químicas utilizando ATP y fosfocreatina (CE) durante los primeros 10 segundos del

ejercicio (anaeróbico a láctico), y glucógeno durante los 50 segundos restantes (anaeróbico láctico o total).

Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno requerido para las combustiones necesarias, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos. En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; pero con menor cantidad de oxígeno que la necesaria. En los tejidos se forman (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento.

A mayor esfuerzo se requiere más oxígeno para cumplir con esta actividad. Si el esfuerzo es muy intenso o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse. (wikipedia, 2014, p. 1)

Importancia

Es importante mencionar que la resistencia en este tipo de ejercicio está directamente relacionada con la habilidad de tolerar altos niveles de fatiga y el des confort que tiene asociado, por esta razón, es sumamente necesaria una adecuada preparación psicológica que ayude a manejar el dolor y la motivación. (sensagent Corporacion, 2013, p. 1)

Generalidades

El ejercicio anaeróbico es una actividad breve y de gran intensidad donde el metabolismo se desarrolla exclusivamente en los músculos y sus reservas de energía, sin usar el oxígeno de la respiración. Son ejemplos de ejercicio anaeróbico: el levantamiento de pesas, abdominales; cualquier ejercicio que consista de un esfuerzo breve es un ejercicio anaeróbico. El ejercicio anaeróbico es típicamente usado por atletas de deportes de poca resistencia para adquirir

potencia, y por culturistas para ganar masa muscular. Los músculos que son entrenados bajo el ejercicio anaeróbico se desarrollan de manera diferente a nivel biológico, adquiriendo más rendimiento en actividades de corta duración y gran intensidad (wikipedia, 2014, p. 1)

Según mi criterio, podemos notar claramente que cuando realizamos ejercicios de alta intensidad necesitamos de poco oxígeno, son actividades en donde empleamos la mayor cantidad de energía posible, es por ello la importancia de aplicar aquellas propuestas de trabajo que se puedan ayudarnos al desarrollo y de ahí las generalidades de ejercicios tanto en un gimnasio trabajo con pesas o en un campo abierto en donde también existen actividades referentes a la preparación anaeróbica.

Capacidad anaeróbica

La capacidad anaeróbica se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad (ejercicio anaeróbico), en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo, produciendo energía anaeróbica, esto es, a través de transformaciones químicas utilizando ácido adenosina trifosfato (ATP) y fosfocreatina (CE) durante los primeros 10 segundos del ejercicio (anaeróbico ácido), y glucógeno durante los 40-50 segundos restantes (anaeróbico láctico o total).

Cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico más elevada es la cantidad de oxígeno requerido para las combustiones necesarias, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos.

En esta situación el organismo debe seguir trabajando y rindiendo; pero con menor cantidad de oxígeno que la necesitada, se forman en los tejidos (principalmente en el muscular) ácidos que entorpecen el movimiento y el rendimiento, siendo uno de los más abundantes el láctico (el que produce los

calambres). Si el esfuerzo es muy intenso o si se sostiene mucho tiempo, o ambas cosas, llega el momento en que hay total inhibición de movimientos, las fibras musculares llegan a encontrarse imposibilitadas para contraerse.

Es importante mencionar que la resistencia en este tipo de ejercicio está directamente relacionada con la habilidad de tolerar altos niveles de fatiga y el des confort que tiene asociado, por esta razón, es sumamente necesaria una adecuada preparación psicológica que nos ayude a manejar el dolor y la motivación. (sensagent Corporacion, 2013, p. 1)

Según mi criterio, la capacidad anaeróbica es una parte fundamental que tiene cada persona en su organismo y de ahí nace su desarrollo en las actividades que puedan tener, esta capacidad puesta en mención no es usual en las personas ya que es una condición innata y ellas son mayor mente propensas a tener ventajas sobre las otras personas o competidores, sobre todo le dan la facilidad a los entrenadores a que puedan trabajar mediante una mejor planificación adecuada para cada una de ellas, es por eso que hay personas que no saben que tiene esa capacidad y no pueden desarrollar en plenitud y mejorar su potencial y así obtener mejores resultados en beneficio de los distintos atletas, federaciones, entrenadores y a la vez tener mejores opciones de buscar los triunfos.

2.4.4. Fundamentación de la Variable Dependiente

2.4.4.1.- Preparación Física

Conceptos

Son los medios de la preparación física son los distintos ejercicios físicos que ejercen una influencia directa o indirecta en el desarrollo de las cualidades motoras de los deportista. Los ejercicios deben ser considerados como un conjunto de acciones motoras destinadas a resolver un problema motor concreto. En los ejercicios de entrenamiento, las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de demostrar altos índices de fuerza, velocidad o de coordinación, de desviaciones en la actividad de los sistemas cardiovascular o respiratorio, de

movilización de uno u otros mecanismos en el suministro de energía de un trabajo, etc. En los ejercicios de competición, el conjunto de acciones motoras se agrupa según la cuestión del máximo resultado deportivo posible. (N, Platonov, & Balutova, 2001, p. 10)

La concepción tradicional de la preparación física se basa esencialmente en la resistencia. Trataremos de resumirla: se desarrollan las diferentes secuencias aeróbicas, anaeróbicas, lácticas y anaeróbicas alácticas. El trabajo aeróbico constituye la base sobre la cual deben reposar las otras.

Entre los medios disponibles para mejorar la resistencia, la carrera continua ha constituido durante largo tiempo la base esencial, se hable de la resistencia fundamental con un nivel de pulsación fiable (130) o de trabajo a velocidad máxima aeróbica. Como primer recurso es hora de que los preparadores físicos de deportes colectivos de que no es útil para mejorar la resistencia, es necesario, pues, suprimir del calentamiento el footing lento. (Gilles, 2002, pp. 24,25)

Según mi criterio, basados en estos conceptos de los dos autores la preparación física es la parte fundamental de la de una buena condición física, basados en la resistencia del organismo del cuerpo humano, esto será el punto de partida para realizar un diagnóstico para ver en que estado se encuentra el individuo, deberá emplear varios ejercicios físicos de acorde a las necesidades de los grupos de trabajo que podamos tener a nuestro cargo, es por ello la preparación de los instructores en temas de preparación física será lo mas importante para el desempeño de las diferentes actividades deportivas.

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

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite preparación física, como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento y sería impensable que un deportista pudiese obtener buenos resultados, solamente entrenando la parte técnica de su deporte. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquet, de primer nivel, no necesita un programa de preparación física, lo mismo que ocurre con un piloto de motociclismo o de automovilismo., donde la combinación del trabajo cardiovascular con el trabajo muscular son básicos para poder rendir al más alto nivel en las competiciones.

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

Esta concepción es totalmente equivocada, porque hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de preparación física, aunque ésta sea más simple y menos intensa, pero igualmente necesaria. (.intersport, 2012, pp. 1,2)

Clases de preparación física

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, flexibilidad coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunas especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar. La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente en las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). Un proceso de la preparación física general organizado racionalmente presume el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras. (N, Platonov, & Balutova, 2001, p. 10).

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

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

La preparación física específica: se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

Sin una buena preparación física general, es casi imposible realizar una 4preparación física específica eficaz, debido a que ésta se basa en el nivel físico adquirido previamente.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física general tenemos

Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos. Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) son pésimos. Prevenir nuestro cuerpo de posibles lesione, sobrecargas, roturas musculares, esguinces, etc. y mejorar los periodos de recuperación entre esfuerzos. (.intersport, 2012, pp. 2,3).

Según mi criterio, la preparación física es una parte fundamental que debemos aplicar en nuestra práctica de entrenamientos, sin embargo dentro de esta preparación hay distintas variedades de aplicaciones tales como generales, específicas y otras que podemos deducir o practicar según nuestras necesidades, así mismo si deseamos trabajar alguna capacidad específica lo podemos realizar o de la misma manera algo general que nos demostrara la pauta de entrenar todas nuestras cualidades físicas, según las aplicaciones de nuestro entrenador.

Sistemas

Sistema locomotor: Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Sistema nervioso: Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos. Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, Mejora la concentración y provoca un estado de bienestar.

Sistema respiratorio: Aumenta la ventilación y capacidad pulmonar y el organismo se oxigena mejor. Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración. Aumenta la capacidad vital.

Los valores fisiológicos del sistema cardiovascular se modifican, obteniendo mejoras en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria, que permiten que el organismo trabaje con un menor gasto energético.

Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas. Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía. (.intersport, 2012, pp. 5,6)

Sistema cardiovascular

Los sistemas cardiovasculares, respiratorio y nervioso central también tienen determinadas fases de adaptación. Estos determinan el proceso íntegro de adaptación en el deporte y se hallan estrechamente vinculados con el desarrollo del cansancio y la recuperación. El problema cardinal de la adaptación prolonga en el deporte es el agotamiento que se desarrolla durante una carga concreta, una clase de entrenamiento o su combinación. Los intervalos entre las cargas o los entrenamientos son necesarios para establecer el rendimiento. Teniendo en cuenta la considerable manifestación del cansancio, este no siempre puede darse por concluido. (Victor, Mishchenko, & Dmitriyevich, 2001, p. 23)

Según mi criterio: los diferentes tipos de sistemas son aquellos que nos permiten y a la vez nos ayudan a desarrollar una buena condición física, las mismas que nos regulan todo tipo de actividad que puedan realizar en diferentes campos, son aquellos que nos ponen en alerta de cualquier posible problema que podamos tener, nos delatan el cansancio físico si lo hemos realizado de una manera intensa de la misma manera si es poco fuerte, también nos dan la oportunidad de adaptarnos o pasar de un estado a otro mediante un proceso o sesiones de entrenamientos.

Capacidad general del organismo

Acortan claramente las enfermedades, sus conjuntos de defensa se mejoran hasta límites impensados. Al mejorar su condición de salud y progresar la capacidad de trabajo del deportista, brinda cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantice sucesivamente que el deportista se adecue las cargas específicas con mayor rapidez de aceptación y respuesta.

2.4.4.2.- Adaptación Física.

Concepto

Las cargas de entrenamiento producen unos estímulos sobre el organismo que alteran su estado de homeostasis (equilibrio interno). La adaptación consiste en el reequilibrio permanente del organismo ante los estímulos provocados por la actividad física. La adaptación progresiva es la base del proceso de entrenamiento, cuyo objetivo es conseguir niveles de rendimiento cada vez más elevados.

La adaptación puede ser definida, por tanto, como los cambios duraderos en la función o en la estructura, que normalmente capacitan al organismo para responder de forma más fácil a subsiguientes estímulos producidos por el ejercicio. Es importante diferenciar el concepto de adaptación de respuesta; entendemos por respuesta los súbitos y temporales cambios en la función causados por el ejercicio (Jimenez, 2007, pág. 53)

Es el conjunto de reacciones fisiológicas que asientan los fundamentos de la adaptación del organismo al cambio de las condiciones circundantes y tienden a conservar la estabilidad relativa de su medio interno, o sea la homeosis. Se emplea como sistema de autorregulación y acomodación mutua del organismo a la acción de los factores exteriores o al nivel de actividad creciente.

Es un proceso fisiológico complejo de interacción del organismo y del medio ambiente, basado en la unidad de motivación y la conducta del hombre, orientada a un objetivo concreto, en la consecución del resultado provechoso de adaptación.

Esta nos permite estudiar dicha concepción de la cuantificación de la conducta durante la adaptación. Esto permite estudiar dicha concepción en condiciones de cualquier actividad, incluso en el entrenamiento deportivo, como un proceso dinámico con el cambio consecutivo de cuantos de conducta, como proceso dirigido a lograr no sólo el resultado final, sino también resultados intermedios. (Mishchenko & Vladimir, 2001, pág. 12)

Según mi criterio, el ser humano a lo largo de su existencia a tenido esa fortaleza de poder adaptarse a cualquier sistema o ritmo de vida, en el deporte actual esta capacidad ha ido evolucionando a la par del deporte competitivo, es decir los deportistas tienen que adaptarse a nuevos métodos, periodos y otros parámetros para poder sacar el máximo de provecho en la circunstancia que ellos se encuentren y en muchas ocasiones llevar su organismo al máximo, claro está que para algunos atletas les cuesta mucho tomar esa forma y para otros les facilita su adaptación a las necesidades que busca su entrenador para poder llegar a las metas y objetivos trazados en las distintas competiciones que los mismos puedan tener.

Como resultado de la acción de las señales que reciben los receptores, el impulso aferente llega al córtex del cerebro donde surgen los procesos de excitación e inhibición que forman el sistema funcional correspondiente que une ciertas estructuras del encéfalo. Este sistema de regulación moviliza de modo selectivo los grupos musculares correspondientes.

Este proceso hace intervenir las estructuras de todos los niveles motores del cerebro: el nivel subcortical motor, el nivel motor del tronco que incluye los sistemas motores del mesencéfalo y del bulbo raquídeo, del nivel motor segmentado que une los centros motores de la médula espinal y. por fin, del eslabón final: las motoneuronas. Simultáneamente a la movilización de los músculos, se actúa sobre los centros reguladores de la circulación sanguínea, de la respiración y de otras funciones vegetativas.”

Para entender los procesos de adaptación es necesario tener claro el significado de dos aspectos determinados de los mismos: el nivel de estrés o nivel de estímulo, el equilibrio u homeostasis.

En relación a los procesos de adaptación también podemos señalar un tercer punto; el efecto del entrenamiento.

Clases

El estrés

En realidad, el estrés es una cosa muy normal que ha acompañado a los hombres desde el comienzo de su existencia. De forma similar al cazador o recolector de la edad de piedra, la persona actual segrega hormonas de rendimiento o estrés en situaciones que requieren una mayor capacidad de rendimiento o ponen en peligro la integridad física o la vida. Estas hormonas, entre las que destacan la adrenalina y la noradrenalina, estimulan el metabolismo, aumentan la presión arterial y el tono muscular, incrementan la frecuencia respiratoria y cardíaca y en resumen aumenta la capacidad de rendimiento individual y movilizan fuerzas que permiten la lucha con el contrario o la huida. (Jugen, 2001, p. 87)

El nivel de estrés

Normalmente, la adaptación se puede presentar ligada al concepto de estrés, siempre que consideremos a éste como la tensión que se produce en el organismo cuando se ve sometido a un estímulo.

El término estrés fue utilizado por primera vez por el endocrinólogo canadiense H. Seyle en 1936. Desarrolló una teoría en la que definía las tres etapas por las que pasa el organismo cuando es sometido a los estímulos. En primer lugar, se produce en el organismo un estado de alarma (alarm reaction) ante la aparición de un estímulo que altera la situación de reposo. En la segunda el organismo reacciona (stage of resistance) intentando adaptarse a la nueva situación ante la que se encuentra. La tercera y última fase representa el resultado final de la respuesta (stage of exhaustion) al estímulo, pudiéndose llegar a dos tipos de situaciones:

El estímulo es demasiado intenso o muy prolongado, y por ese motivo el organismo no se puede adaptar, llegándose al agotamiento.

El estímulo no llega a esos límites extremos y por lo tanto el organismo se adapta. (buenaforma.org, 2009, p. 1)

Estrés bueno

Se entiende como estrés bueno aquellos factores de estrés (estresantes) que tienen un carácter de revitalización o activación y que producen una sensación placentera en la persona que lo percibe, como el éxito, el amor, las buenas noticias, las sensaciones agradables, los sentimientos de felicidad, experiencias positivas. Pero también puede tratarse de circunstancias que requieren un gran esfuerzo profesional por parte de la persona completa. Lo importante es que sea consideradas razonables, necesarias y útiles.

Estrés malo

El estrés malo es el que produce enfermedades, conlleva a una serie de cargas, tensiones y situaciones desagradables a las que la persona se ve enfrentada a causa del ruido, las primaveras, las frustraciones, las operaciones, los accidentes, los sucesos desgraciados, el dolor, el miedo existencial, la soledad, los conflictos con sus superiores o pareja, la tristeza a causa de la pérdida del conyugue o de otras personas cercanas. (Jugen, 2001, p. 87)

Según mi criterio, en la transición que sufre el ser humano en tratar de poner a punto su organismo para cualquier competición, nace a través de la historia del hombre un tema llamado estrés, que atacado a la persona es así. El mismo que en ese periodo de cambio ataca directamente al estado de ánimo que pueda estar el atleta, si tiene problemas extra cancha o con algún familiar eso le dará la pauta de entrenador a lo máximo en tratar de levantar lo más pronto posible al deportista y más si el mismo se encuentra en competición para que rinda lo esperado por las personas que se encuentran a su alrededor.

Características

Tendencia a mantener el equilibrio u homeostasis

La adaptación también aparece ligada al concepto de equilibrio u homeostasis. La homeostasis puede definirse como el equilibrio dinámico entre los procesos que concurren al mantenimiento y los que tienden a la destrucción de un sistema biológico.

Si un estímulo rompe el equilibrio orgánico (heterostasis), éste reaccionará intentando restablecer la situación alterada, intentando incluso llevarlo hacia un nivel superior de rendimiento (supercompensación).

Para Viru (1994), la reacción de adaptación específica forma parte del proceso de adaptación general, la cual tiene sus principales componentes en:

- La movilización de las reservas energéticas.
- La activación de las síntesis de proteicas.
- Activación de las defensas del organismo (clubensayos., 2015, p. 2)

Según mi criterio, las características vienen teniendo un punto fundamental que apunta a la conformación de un nivel de rendimiento aceptable en el deportista ya que esto lo ayuda a determinar que estado se encuentra y de que punto tiene que partir, de ahí a tener una buena preparación física que reúna las condiciones necesarias, de ahí saber distribuir las energías para que nuestro organismo responda de la manera mas adecuada, ya sea en las distintas competiciones o en las practicas diarias que pueda tener, esto básicamente le dará una lectura clara al señor preparador físico en decir nuestras virtudes y falencias que tendríamos sin darnos cuenta de aquella situación.

Diferencias:

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno-a, así como ser conscientes de las grandes diferencias entre ellos en cuanto a desarrollo físico. Los

esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno-a, y en caso las clases excesivamente suaves deberán eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos –as que sufran problemas médicos específicos que mermen su capacidad de realizar los ejercicios. Es importante que los profesores-as conozcan tales problemas y hagan lo que esté en su mano para que estos alumnos-as saquen el máximo beneficio de las clases sin correr ningún riesgo.

En los grupos se los reúne, pero con respecto al óptimo desarrollo físico y mínimo riesgo de lesión, esta no es la mejor de las clasificaciones para la clase de educación física. Esta división puede acarrear problemas en la clase de educación física ya que los profesores-as se enfrentan a una amplia variedad de alumnos –as en cuanto a desarrollo físico y a la capacidad física para realizar actividad física, por lo que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad. Esto puede implicar cambios en la organización de las actividades. (Devis & Carmen, 1997, pág. 60)

El efecto del entrenamiento y su adaptación

En el campo del deporte, los procesos de adaptación se pueden comprender a través del efecto de entrenamiento (EE) sobre el organismo del deportista. Matveev (1985) distingue entre 3 EE diferentes:

- El efecto inmediato es aquel que produce una carga de entrenamiento inmediatamente después que la misma ha finalizado.
- El efecto resultante hace mención a los cambios que se van sucediendo en el organismo como resultado de una carga hasta que se ejecuta la siguiente. Variará en cada carga según la recuperación.
- El efecto acumulativo es el resultado de los efectos inmediatos que se producen durante un proceso prolongado de entrenamiento. (buenaforma.org, 2009, p. 4)

Según mi criterio podemos decir que las diferencias se pueden evidenciar en las capacidades que tiene los atletas luego de realizar una actividad en común lo que nos dará la pauta para evitar posibles lesiones en ellos, ya que partiendo con una

visión clara del estado físico de los individuos, para ello deberán tener personas capacitadas en la rama para que nos puedan guiar de una correcta aplicación en cada una de las personas, también podemos manifestar que una mala aplicación de estos podría causar problemas en las personas involucradas.

2.4.4.3. Condición Física

Conceptos

.Es nuestra intención abordar la condición física de nuestra muestra y sus hábitos de practica deportiva o realización física desde la óptica de salud, entendiendo este concepto desde una perspectiva holística e integradora que permita incrementar la calidad de vida de cada una de ellos y optimizar su motricidad para una mejor integración en el entorno físico en el que se desarrolla. En la cultura occidental, las primeras concepciones de la salud arrancan del pensamiento clásico. Así, por ejemplo, Almeon de Crotona (500 a. c) describía la salud en relación con el equilibrio entre los cuatro elementos principales de la vida (agua, tierra, aire y fuego) y los diferentes humores (sangre, flema, bilis), o bien se percibió como una mezcla equilibrada de las capacidades de que unos y otros eran portadores (humedad, sequedad, frio y calor). Este tipo de concepción a la vez filosófica, medica y metodológica, perduro en nuestra tradición hasta la Edad Media, en que nos encontramos con definiciones como las de Humain – Ibn-Jshag, para quien la salud era el equilibrio que desarrolla o protege las cosas naturales según el curso de la naturaleza. (Brito, Jose, Mauel, & Juan, 2009, p. 25)

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir

de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular. Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "Condición motriz" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad, que se sumaban a los anteriormente expuestos. (Juntadeandalucia, 2004, p. 127)

Según mi criterio, la condición física es una de las partes o componentes más importantes que se pueda estudiar, partiendo de un concepto básico y prioritario además es la parte que abarca las capacidades físicas y nos permite darnos cuenta en que estado nos encontramos y que de ahí podamos partir mediante un trabajo ordenado ponernos en la mejor condición física que deseamos, también la condición física tiene sus derivaciones tales como la condición motriz y otros más.

A través del tiempo, se ha realizado grandes esfuerzos para determinar un concepto válido y fiable del concepto de condición física o tradicionalmente conocido como physical fitness. Esto ha generado un gran número de definiciones, a veces de forma imprecisa, con un denominador común: la capacidad de movimiento.

La introducción del término condición física aparece realmente en 1916 término anglosajón Physical Fitness, y constituyendo el conjunto de capacidades de un sujeto, cuyo desarrollo contribuye a disponer de un buen nivel de aptitud física para la realización de tareas cotidianas o físico-deportivas. (Timon & Hormigo, 2010, p. 10)

Solo con la intención de situarnos espacial y temporalmente en la evolución de la actividad física y su entorno, realizaremos este sencillo repaso histórico, centrándonos en los periodos en los que, de una manera u otra, se ha participado de una actividad física más intensa. Incluiremos, además, algunos estudios contemporáneos encaminados al análisis de resultados físicos antropométricos en

adolescentes, que creemos significativos ya que en buena parte han sido la fuente de inspiración de este estudio. La educación física será el medio ideal para acometer tales estudios y a través de sus horarios se realizarían la mayor parte de las investigaciones. En 1980, Farrally, Watkins y Ewing concluyeron un experimento realizado para valorar la condición física de los escolares escoceses de 13,15 y 17 años de edad. Nunca hasta esta fecha se hizo un estudio de este tipo en esta zona. (J & Martinez, 2002, p. 65)

Según mi criterio, a través del tiempo y la historia se ha ido trabajando y estudiando el termino de condición física ya que ese termino se ha hecho familiar en el deporte es un punto determinante en algunos atletas en su competición, en muchos casos se necesitan estudios profundos en investigar los diferentes aspectos que se puede presentar en los distintos deportistas, es por ello que la condición física tendrá un valor agregado en todos los estudios que se pueda realizar dentro las diferentes disciplina dentro del deporte.

Condición motriz.

Un segundo nivel de definición de los aspectos que engloba la condición física es la Condición Motriz o Eficiencia Motriz. Ambos definen los niveles de aptitud en la capacidad de movimiento que posee una persona. Podríamos entender que la capacidad es la que determina el aspecto cuantitativo del movimiento, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo. El diccionario de la Real Academia Española, define capacidad como "la aptitud o suficiencia para alguna cosa". Y la eficiencia como "la aptitud, competencia en una acción o acto desempeñado".

El concepto motriz lo utilizamos si pretendemos estudiar la capacidad o eficiencia de movimiento que posee una persona, es lógico que analicemos los aspectos que lo determinan. La motricidad será, por lo tanto, el conjunto de funciones que permiten los movimientos en el ser humano (juntadeandalucia, 1986, p. 3)

A la condición física se le utiliza como denominación colectiva para todos los factores de rendimiento psíquicos, físicos, técnicos-tácticos, cognitivos y sociales en el sentido de la expresión latina (condición para algo).

Clases de condición física.

La diferencia de matiz entre uno y otro término ha hecho que se apliquen indistintamente, y se ha llegado a englobar, bajo el nombre de "Condición Física", a todos los componentes o cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad. Según Clarke (1967) Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones (productos final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad). Jane Shaw, del departamento de Educación Física de la Universidad de Syracuse, indica que PHYSICAL FITNESS es rigor orgánico y eficacia, conocimiento de las necesidades de mantenimiento de la salud (vivir saludablemente), nutrición, ejercicio y descanso, relajación y corrección de defectos físicos (aurora-m.blogspot., 2013, p. 2).

Componentes de la condición física.

Los componentes y factores que vamos a ver a continuación son aquellos que influyen directamente sobre la salud. Por supuesto, al realizar algún deporte o práctica física de una forma continuada y una alimentación equilibrada, ayudarán a mejorar el funcionamiento de nuestro organismo con el único fin de velar por nuestra salud.

1. El componente cardiorrespiratorio: está compuesto por los siguientes factores:

La resistencia cardiorrespiratoria, que es la capacidad para realizar tareas a una intensidad moderada durante un tiempo prolongado. Si no tenemos una buena resistencia, nos agotaremos al realizar esfuerzos un poco más intensos que los normales.

2. El componente muscular está compuesto por

La fuerza, que es la capacidad para generar tensión y mover o soportar grandes pesos. La resistencia muscular, que es la capacidad para mantener la tensión durante un tiempo prolongado.

3. Componente motor: es el encargado de producir y controlar los movimientos; el máximo responsable es el sistema nervioso, y los factores más importantes son: La coordinación y la agilidad, son capacidades que me permiten realizar los movimientos con precisión y con soltura.

4. Componente morfológico: depende de los sistemas músculo esquelético y óseo articular y los factores más importantes son:

La flexibilidad, concretamente la movilidad articular, que es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con amplitud.

5. Componente metabólico: va referido a los mecanismos de nuestro organismo para degradar o sintetizar sustancias, los factores más importantes que influyen son:

El metabolismo de las grasas, consistente en la capacidad para metabolizar las grasas y regular su nivel en la sangre. Si ingerimos muchas grasas dentro de una alimentación poco saludable, y además no hacemos deporte llevando una vida sedentaria, podemos tener niveles muy altos de colesterol o triglicéridos en la sangre, y tener graves problemas de salud como la arteriosclerosis.

La tolerancia a la glucosa, que consiste en la capacidad del organismo para metabolizar la glucosa y regularla gracias a la hormona insulina. Recuerda que la glucosa es el azúcar en la sangre, por lo que unos niveles altos de glucosa pueden provocar la diabetes. (e-ducativa.catedu., 2003, p. 2)

Según mi criterio, los componentes de la condición física vienen siendo la parte mas fundamental, ya que ellos son los sistemas que regulan la capacidad de desarrollo del ser humano, basado estos estudios de los componentes en el deporte los mismos que son la parte mas esencial de un proceso de entrenamiento de cada individuo, ya que le dan la pauta o un punto de partida que le permita descubrir su verdadero potencial dentro de cualquier disciplina deportiva, si un deportista llega a conjugar todos los factores expuestos a su favor tendríamos la posibilidad de encontrarnos con un atleta de alto nivel.

Legido (1966) en el Congreso Internacional de Medicina del Deporte consideraba que la condición física o condición biológica, como él la denomina, se podría considerar como un edificio sostenido por dos fuertes pilares que serían las condiciones anatómicas y fisiológicas, y sobre ellos estarían superpuestas la condición motora, la condición nerviosa y la condición de habilidad y destreza.

Clases

COMPONENTE	FACTORES
CONDICIÓN ANATÓMICA	<ul style="list-style-type: none"> • ESTATURA. • PESO. • PROPORCIONES CORPORALES. • COMPOSICIÓN CORPORAL. • VALORIZACIÓN • CINEANTROPOMETRICA
CONDICIÓN FISIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> • SALUD ORGÁNICA BÁSICA • BUEN FUNCIONAMIENTO DEL APARATO CARDIOVASCULAR. • BUEN FUNCIONAMIENTO DEL APARATO RESPIRATORIO • COMPOSICIÓN MIOTIPOLOGICA. • CONSUMO MÁXIMO DE O₂
CONDICIÓN FÍSICO-MOTORA	<ul style="list-style-type: none"> • FUERZA • RESISTENCIA • VELOCIDAD • FLEXIBILIDAD • COORDINACIÓN
a) CONDICIONES MOTRICES CONDICIONANTES	
b) CONDICIONES MOTRICES COORDINATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • EQUILIBRIO • PERCEPCIÓN ESPACIAL • ESTRUCTURACIÓN ESPACIO TEMPORAL
c) CONDICIONANTES RESULTANTES	<ul style="list-style-type: none"> • HABILIDAD Y DESTREZA • AGILIDAD

Tabla 1: Clases de Condición Física
Fuente Investigadora: Clases de Condición Física
Elaborado por: Segundo Benalcazar

Forma física: La capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con eficacia, permitiendo suficiente energía para el tiempo de ocio y para enfrentarse con emergencias imprevistas, cualquiera de los movimientos tanto deportivos, como habituales (los realizados a lo largo del día) requieren de la participación conjunta de todos los factores que conforman la condición física. Todos deben ser estimulados y activados por igual. El desarrollo armonioso de todos ellos posibilitará una adecuada "forma física"

Objetivos de un programa de condición física

- Mantener unos niveles óptimos de salud.
- Evitar las, comúnmente llamadas, enfermedades de nuestra civilización.
- Impedir una temprana invalidez.
- Impedir la pérdida de vitalidad juvenil.
- Favorecer la integración social.

Para ello utilizará actividades que:

- Mejoren los valores cardio-respiratorio, musculares y articular.
- Mejoren la eficacia motriz y gestual
- Rehabiliten posibles deficiencias de tipo postural y fisiológico.

Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos CUALIDADES FÍSICAS...Podemos pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos "construir" cualquier tipo de habilidad. (fisicaeducacion.blogspot., 2012, p. 8)

2.5. Hipótesis

HO. La preparación anaeróbica no ayudara en la condición física del comité amateur delos árbitros de San Pedro de Pelileo.

2.6. Señalamiento de las Variables

2.6.1. Variable Independiente: Preparación anaeróbica.

2.6.2. Variable Dependiente: Condición Física

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad Básica de la Investigación

El investigador para realizar el trabajo de grado recoge los principios del paradigma crítico–propositivo de carácter cuantitativo–cualitativo. Cuantitativo porque se recogerán datos numéricos con el apoyo de la estadística Descriptiva e Inferencial. Cualitativa porque estos resultados estadísticos serán sometidos a interpretaciones con apoyo del marco teórico.

3.2. Nivel o tipo de investigación

Existe diferentes modalidades para hacer investigación para la realización del presente proyecto se utilizó las siguientes modalidades de investigación:

Bibliografía Documental: Porque se recurrirá a fuentes de información secundaria obtenidas en libros, revistas, periódicos, módulos, internet. Así como fuentes de información primaria a través de documentos válidos y confiables.

De Campo: Porque el investigador acudirá al lugar en donde se producen los hechos o fenómenos para recabar información de primera mano.

De Intervención Social: Porque el investigador también planteará una propuesta de solución al problema investigado en un contexto determinado.

3.2.1. Tipos de Investigación

Para la realización del presente proyecto se aplicara los siguientes tipos de investigación para la recolección de información:

Exploratorio: Es exploratorio porque permite sondear un problema poco investigado o desconocido en un contexto particular.

Descriptivo: Porque la investigación tiene un interés de acción social comparando fenómenos o situaciones distribuidas en variables de estudio.

Asociación de Variables: Se llegará a este nivel porque permitirá medir el grado de relación entre variables en los mismos sujetos de un contexto determinado.

3.3. Población y Muestra

Para elaborar la presente investigación, es necesaria la participación de los miembros del Comité Amateur de Árbitros de San Pedro de Pelileo que se encuentra integrada por 38 personas a quienes se les denomina árbitros que representa la población objeto de estudio.

POBLACIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJES
Autoridad	01	03%
Instructor	02	05%
Árbitros	35	92%
TOTAL	38	100%

Tabla 2: Población y Muestra

Fuente Investigadora: Comité de Árbitros Amateur San Pedro de Pelileo

Elaborado por: Segundo Benalcazar

Debido a que la población es pequeña se considera viable aplicar la encuesta al 100% de la muestra.

3.4. Operacionalización de las Variables.

Variable Independiente: La Preparación Anaeróbica

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA
Son actividades que se realizan con alta intensidad, cortas duración y a gran velocidad donde los músculos ganan potencia y masa fortaleciendo su sistema	Alta intensidad	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aumento de cargas ➤ Incremento de repeticiones 	1. ¿Conoce que es preparación anaeróbica? SI () NO () 2. ¿Conoce si su entrenador se actualiza en temas de entrenamiento deportivo? SI () NO () 3. ¿Su entrenador aplica ejercicios de alta intensidad en sus entrenamientos? SI () NO ()	T: Encuesta I: Cuestionario
	Corta duración	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Explosión del trabajo ➤ Potencia máxima 	4. ¿Los entrenamientos que realiza se encaminan a tecnificar su potencia física máxima? SI () NO ()	
	Fortaleciendo el sistema	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Muscular ➤ Cartilaginoso ➤ Óseo 	5. ¿Cree usted que con el entrenamiento anaeróbico mejorara su sistema muscular, cartilaginoso y óseo? SI () NO ()	

Tabla 3: Variable Independiente

Fuente: Investigadora: Variable independiente

Elaborado por: Segundo Benalcazar

3.5. Plan de Recolección de Información

La Observación

La observación como técnica de evaluación es el proceso mediante el cual se puede registrar de manera sistemática la información acerca de la naturaleza o características de una persona, así como de la interacción de los factores que inciden en sus comportamientos, con el fin de producir los juicios necesarios que permitan su exacta valoración con miras a tomar decisiones que contribuyan a mejorarlos a cambiarlos según sea el caso.

Recordemos que la observación frecuentemente se utiliza como técnica de investigación, mediante la cual se obtiene información y que a la evaluación le interesa para la toma de decisiones que permitan la retroalimentación y el mejoramiento de las características del sujeto y objeto que se observa.

La Observación Sistemática no Estructurada.

Se realiza en base a objetivo expresamente formulados por el evaluador, pero en la ejecución, las preguntas que se formulen no requieren de un instrumento previamente confeccionado, dicha observación se hace en un ambiente espontáneo.

Encuesta

Dentro del trabajo investigativo sobre los ejercicios anaeróbicos en la condición física del comité amateur de los árbitros del cantón San Pedro de Pelileo, se estructura una encuesta con un conjunto de 10 preguntas, las mismas que están relacionadas al tema expuesto las preguntas que llena el encuestado lo realiza sin presión o intervención del encuestador, para de esta manera tener resultados verídicos, precisos y concisos, permitiendo trabajar con los mismos, para lograr los objetivos establecidos. La encuesta aplicada se efectúa en forma individual ya

que es un formulario impreso que llenan los informantes. En el desarrollo de las encuestas se permite brindar el mayor tiempo posible para que contesten las preguntas con suma tranquilidad, como parte interesada están, los Árbitros.

Preguntas Básicas	Explicación
1.- ¿Para Qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
2.- ¿A qué personas?	A los Árbitros del cantón Pelileo
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Ejercicios anaeróbicos y la condición física
4.- ¿Quién?	Segundo Benalcázar
5.- ¿Cuándo?	Durante el periodo del desarrollo investigativo.
6.- ¿Lugar de la recolección de la información?	Comité amateur de Árbitros de Pelileo
7.- ¿Cuántas veces?	Las encuestas se aplicaron una sola vez
8.- ¿Con que Técnicas?	Cuestionario
9.- ¿Con que instrumentos?	Favorable porque existe la colaboración de parte de los árbitros.
10.- ¿En qué situación?	Se buscará el mejor momento para obtener resultados reales.

Tabla 5: Plan de Recolección de Información

Fuente Investigadora: Plan De Recolección de Información

Elaborado por: Segundo Benalcázar

3.6. Procedimiento de la investigación

Para la ejecución de la presente investigación se utilizará las siguientes técnicas e instrumentos de investigación.

Interpretación: La interpretación de resultados se elaborará bajo una síntesis de los mismos para poder encontrar la información necesaria, para dar la posible solución del objeto de estudio.

3.6.1. Técnicas e instrumento de la investigación

La técnica que se utilizó en este proceso de investigación fueron la observación directa y la encuesta, el instrumento fue un cuestionario, que fue realizado por autor, que fue dirigido directamente a los miembros del comité arbitral San Pedro de Pelileo, conjuntamente con los directivos e instructores.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta Está Dirigida Al Comité De Árbitros Amateur De San Pedro de Pelileo.

Pregunta N° 1. ¿Conoce que es preparación anaeróbica?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	14%
NO	30	86%
TOTAL	35	100%

Tabla 7: Preparación Anaeróbica

Fuente Investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar

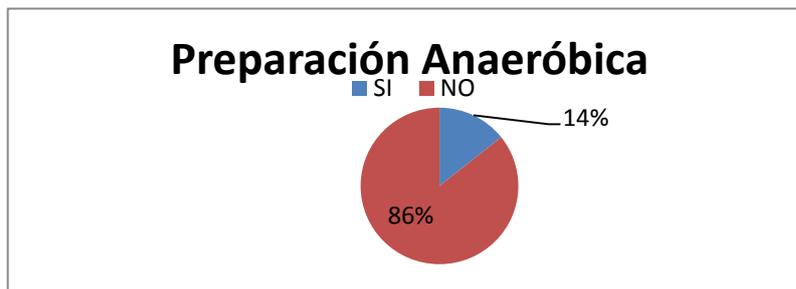


Gráfico 5 : Preparación Anaeróbica

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 14% considera que si tiene conocimiento acerca de la preparación anaeróbica mientras que el 86% manifiesta que desconoce totalmente acerca de la preparación anaeróbica.

Interpretación

En el mundo del deporte es necesario que los conocimientos de los profesionales estén en un buen nivel para lograr un alto rendimiento deportivo pero en este caso se deduce que en mayor porcentaje de árbitros desconocen acerca de la preparación anaeróbica.

Pregunta N° 2. ¿Conoce si su entrenador se actualiza en temas de entrenamiento deportivo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	20%
NO	28	80%
TOTAL	35	100%

Tabla 8: Entrenamiento Deportivo
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar.

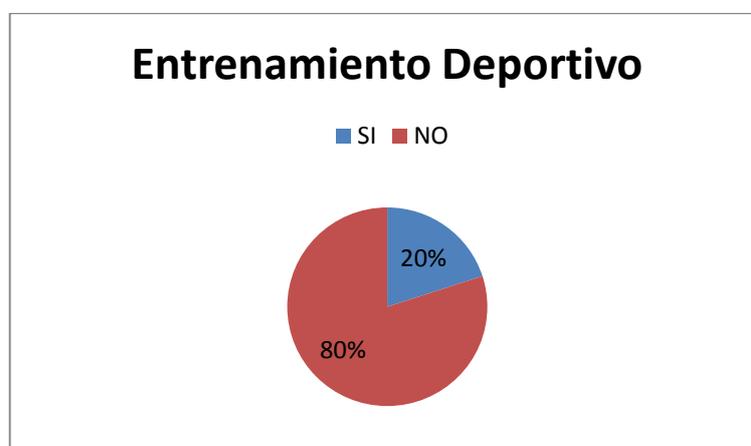


Gráfico 6: Entrenamiento Deportivo
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 20% considera que su entrenador si se actualiza en temas de entrenamiento deportivo. Mientras que el 80% piensa que no se actualiza su entrenador en temas nuevos de entrenamiento deportivo. .

Interpretación

Por consecuencia se entiende que los entrenadores necesitan recibir capacitaciones permanentes con temas importantes acerca de entrenamiento deportivo y así poder impartir sus conocimientos y beneficiar a todos sus dirigidos para poder obtener mejores resultados en sus entrenamientos cotidianos.

Pregunta N° 3. ¿Su entrenador aplica ejercicios de alta intensidad en sus entrenamientos?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	29%
NO	25	71%
TOTAL	35	100%

Tabla 9: Intensidad de entrenamiento

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcazar

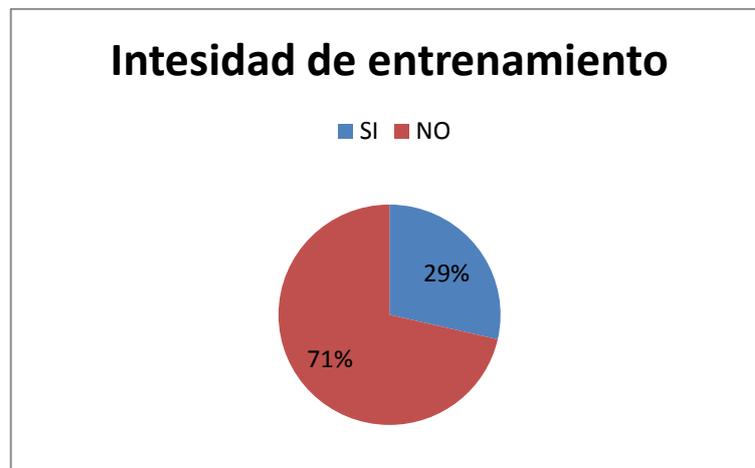


Gráfico 7: Intensidad de entrenamiento

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcazar

Análisis

El 29% cree que su entrenador si aplica ejercicios de alta intensidad en los diferentes entrenamientos. Mientras que el 71% piensa que no aplica tales ejercicios en los entrenamientos.

Interpretación

Es por eso que se deduce que los árbitros no practican ejercicios de alta intensidad en los diferentes entrenamientos que realizan y así se ven marginados a no desarrollar y mejorar su condición física.

Pregunta N° 4. ¿Los entrenamientos que realiza se encaminan a tecnificar su potencia física máxima?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	34%
NO	23	66%
TOTAL	35	100%

Tabla 10: Potencia Física
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 8 Potencia Física
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 34% aseguran que los entrenamientos que realizan si se encaminan a tecnificar su potencia física máxima, y el 66% considera que en sus entrenamientos no tienen dicho objetivo para mejorar su potencia física máxima.

Interpretación

Se entiende que los señores árbitros necesitan tener entrenamientos que puedan desarrollar y tecnificar su fuerza máxima y obtener mejores resultados dentro del terreno de juego.

Pregunta N° 5. ¿Cree usted que con el entrenamiento anaeróbico mejorará su sistema muscular, cartilaginoso y óseo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	86%
NO	5	14%
TOTAL	35	100%

Tabla 11: Sistema Muscular
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

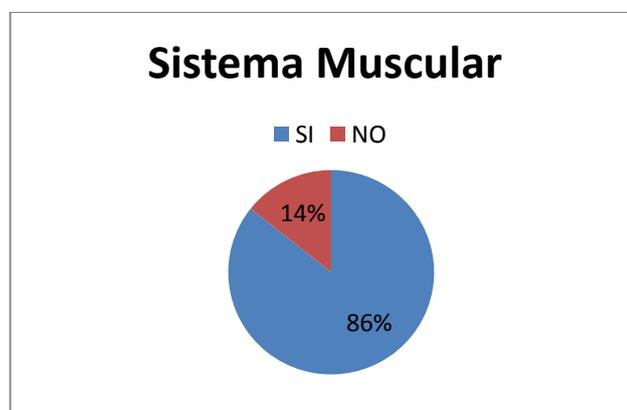


Gráfico 9: Sistema Muscular
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 14% se manifiesta que al realizar entrenamientos anaeróbicos podrá mejorar su sistema muscular, cartilaginoso y óseo. Mientras tanto, que el 86 % siente que al practicar ejercicios anaeróbicos no obtendrá un mejoramiento en su sistema muscular, cartilaginoso y óseo.

Interpretación

En consecuencia se deduce que al tener dicha práctica anaeróbica los señores árbitros no obtendrán mejores resultados para en su sistema y tendremos que buscar otros mecanismos para llegar al objetivo deseado.

Pregunta N° 6. ¿Conoce su condición física?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	20%
NO	28	80%
TOTAL	38	100%

Tabla 12: Condición Física
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

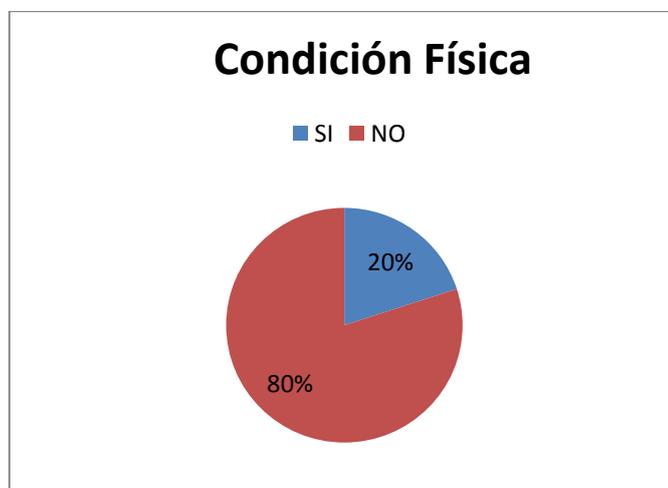


Gráfico 10: Condición Física
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 20 % cree que si tiene conocimiento acerca de su condición física, mientras que el 80% piensa que no conoce su verdadera condición física.

Interpretación

La mayoría de los encuestados desconoce su verdadera condición física, por consecuencia se debería incorporar una planificación de entrenamientos que les permita desarrollar y buscar nuestro nivel físico.

Pregunta N^o 7: ¿Sus entrenamientos están enfocados en el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	23	66%
NO	12	34%
TOTAL	35	100%

Tabla 13: Capacidades Físicas
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

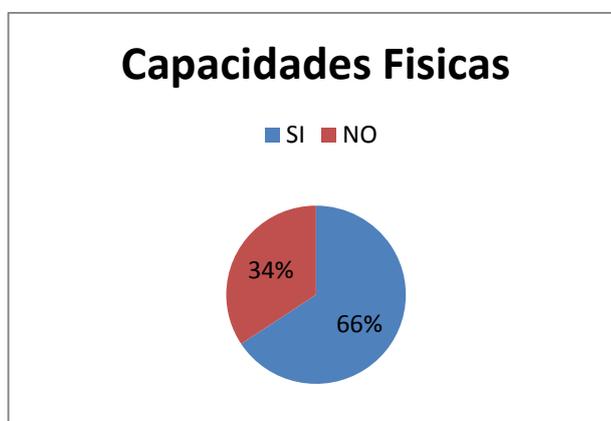


Gráfico 11: Capacidades Físicas
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 34% presume que al realizar sus entrenamientos si están enfocados en desarrollar sus capacidades físicas y coordinativas. Y el 66% dice que no practica entrenamientos ejercicios adecuados para mejorar su condición física

Interpretación.

Por lo tanto se deduce que en mayor porcentaje de árbitros considera que no practica ejercicios para que pueda mejorar su condición física ya que desconoce totalmente de aquellos, porque no tienen carecen de una guía de profesional de la educación física.

Pregunta N° 8. ¿Considera usted que al tener una buena condición física no tendrá problemas de fatiga muscular?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	91%
NO	3	9%
TOTAL	38	100%

Tabla 14 : Fatiga Muscular
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

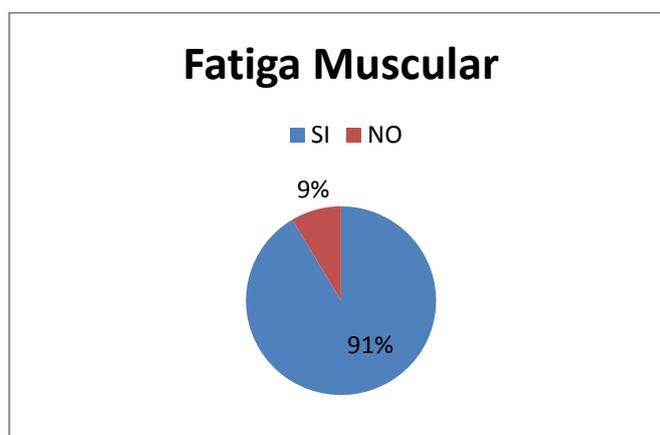


Gráfico 12: Fatiga Muscular
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 91% considera que si entrena para su pronta recuperación después de caer en la fatiga muscular. Y el 9% desconoce totalmente acerca de tener un entrenamiento que les ayude a su pronta recuperación de su fatiga muscular.

Interpretación

Claramente podemos evidenciar que la mayoría de los señores árbitros tiene conocimiento acerca de entrenamientos para su recuperación de alguna fatiga muscular.

Pregunta N° 9. ¿Cree usted que si mejora su condición física, esta le ayude a obtener logros deportivos?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	80%
NO	7	20%
TOTAL	38	100%

Tabla 15: Logros Deportivos
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

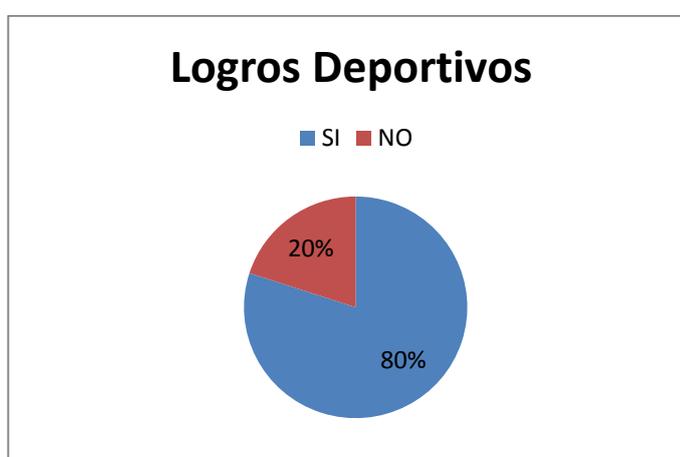


Gráfico 13: Logros Deportivos
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 20% considera que no obtendrá logros deportivos aun mejorando su condición física .Mientras que el 80% manifiesta que si mejora su condición física, esta le ayudara a obtener logros deportivos.

Interpretación

Por consecuencia se piensa que la mayoría de encuestados necesitan una guía de entrenamientos en donde puedan mejorar su condición y obtener mejores resultados.

Pregunta N° 10. ¿Conoce usted si su entrenador planifica las sesiones de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	71%
NO	10	29%
TOTAL	35	100%

Tabla 16: Funcionamiento de Arbitraje

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 14: Funcionamiento del arbitraje

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 29% siente que su entrenador no tiene una correcta planificación de entrenamiento para así mejorar su funcionamiento dentro del arbitraje. Y claramente se deduce que el 71% que su entrenador si posee una buena planificación de entrenamientos que los ayude a mejorar su función en el arbitraje.

Interpretación

Esto nos demuestra que el entrenador debe utilizar nuevas estrategias para saber llegar con su mensaje al resto de integrantes, con una buena planificación de todas las actividades que pueda realizar dentro de los entrenamientos.

4.2. Encuesta Dirigida a Directivos e Instructores del Comité de Árbitros San Pedro de Pelileo

Pregunta 1: ¿Conoce usted que es la preparación anaeróbica?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Tabla 17: Preparación Anaeróbica
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

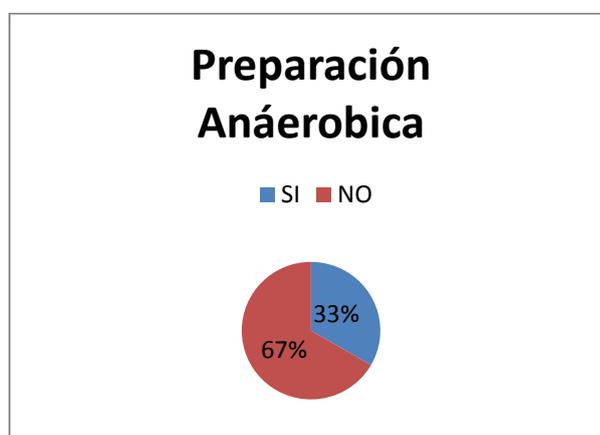


Gráfico 15: Preparación Anaeróbica
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

En el primer gráfico podemos manifestar que el 33% si tiene conocimiento acerca de la preparación anaeróbica, mientras que el 67% desconoce totalmente de la pregunta en mención.

Interpretación

La mayor parte de encuestados se supone que no tiene la mínima idea de lo que es la preparación anaeróbica, se sugiere que ellos deberían tener charlas, entrevistas o cursos acerca de la pregunta y así salir del desconocimiento en que viven.

Pregunta 2: ¿Usted como directivo e instructor se prepara en temas de entrenamiento deportivo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Tabla 18: Entrenamiento Deportivo
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

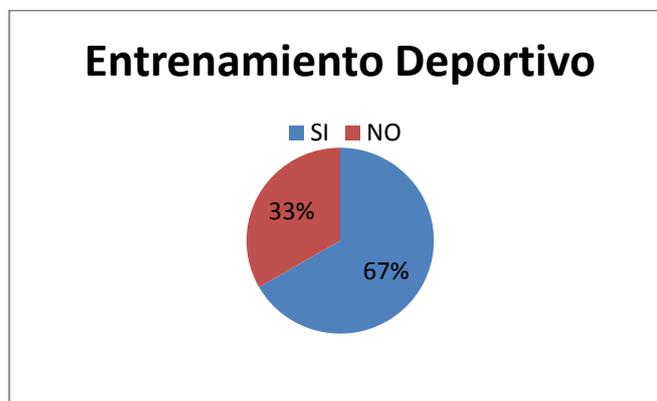


Gráfico 16: Entrenamiento Deportivo
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

En esta pregunta el 33% se cree que no se preparan en temas relacionados de entrenamientos deportivos, tanto que el 67% se siente que si se prepara en temas de entrenamiento deportivo.

Interpretación

Se interpreta que la mayor parte de ellos si tiene conocimiento de entrenamiento deportivo, mediante lo que han visto, leído y de pronto unas charlas recibidas como espectadores.

Pregunta 3: ¿Considera usted que es de vital importancia realizar un adecuado calentamiento antes de ejecutar el entrenamiento?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Tabla 19: Calentamiento

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 17: Calentamiento

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

En esta ocasión el 100% de los señores dirigentes e instructores piensa que es muy importante tener una sesión de calistenia adecuada antes de ejecutar un entrenamiento.

Interpretación

Con esta respuesta se puede evidenciar que los señores en mención tienen pleno conocimiento acerca de la importancia de tener una sesión de calistenia adecuada antes de realizar una actividad física.

Pregunta 4: ¿Los ejercicios efectuados en los entrenamientos son adecuados para potenciar el rendimiento físico?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Tabla 20: Rendimiento Físico
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

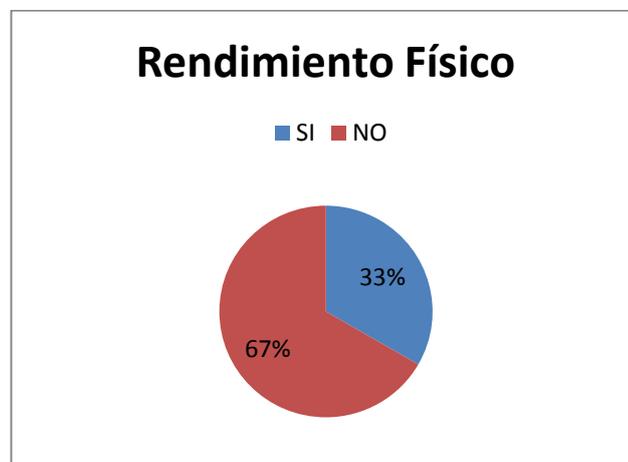


Gráfico 18: Rendimiento Físico
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

El 33% cree que los ejercicios que practican no son adecuados para potenciar su rendimiento físico y el 67% de los señores encuestados dice que si tienen repercusión favorable los ejercicios que realizan.

Interpretación

Se deduce que la mayoría de los señores encuestados aceptan que los ejercicios que practican son los indicados para mejorar potenciar su nivel físico en cada entrenamiento que realizan.

Pregunta 5: ¿Cree usted que es importante la creación de una guía de ejercicios anaeróbicos?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Tabla 21: Ejercicios Anaeróbicos
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

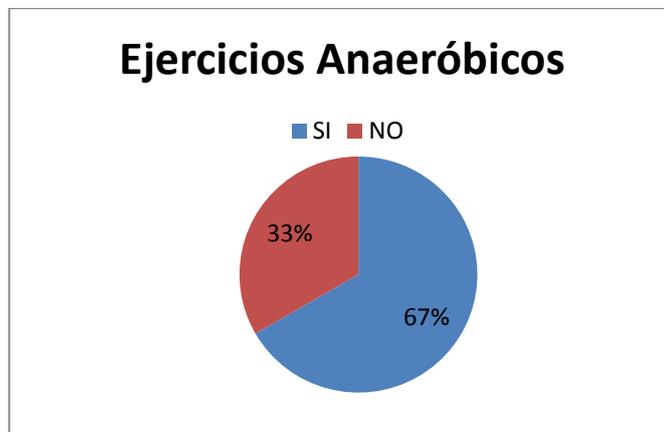


Gráfico 19: Ejercicios Anaeróbicos
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

Esta vez el 33% de los señores piensa que no es necesario la creación de una guía de ejercicios anaeróbicos, mientras tanto que el 67% considera que si es importante adquirir una guía de ejercicios anaeróbicos.

Interpretación

En esta ocasión se deduce que la mayoría de los encuestados desconoce acerca de los ejercicios anaeróbicos y sienten la necesidad de tener una guía que los ayude a desarrollar una mejor directriz en cada entrenamiento.

Pregunta 6: ¿Considera usted que la planificación de entrenamientos está enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Tabla 22: Capacidades Físicas
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 20: Capacidades Físicas
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

Esta vez el 100% de los encuestados afirma que la planificación de entrenamientos si está enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas.

Interpretación

Claramente podemos sentir que en su totalidad los señores están plenamente convencidos que cada vez que tienen sus entrenamientos dentro de ellos, existe una planificación enfocada en el desarrollo de sus capacidades físicas.

Pregunta 7: ¿Considera usted que los instructores deben estar preparados físicamente y psicológicamente?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Tabla 23: Físicamente y psicológicamente
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 21: Físicamente y psicológicamente
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

En esta oportunidad el 33% cree que no hay la necesidad que los señores instructores estén preparados ni física ni psicológicamente para dirigir todas las practicas, tanto que el 67% considera que es muy importante que ellos estén preparados en todo aspecto.

Interpretación

La gran mayoría de los encuestados afirma que la preparación de los señores instructores es fundamental para el buen desarrollo y ejecución de cada una de las prácticas.

Pregunta 8: ¿Considera usted que al mejorar la condición física contribuirá a obtener buenos resultados?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Tabla 24: Buenos resultados
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 22: Buenos Resultados
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

Esta vez el 33% está convencido que aun teniendo una buena condición física no contribuirá a obtener mejores resultados, tanto que el 67% siente que al tener una buena condición física contribuirá a obtener buenos resultados.

Interpretación

Podemos evidenciar que la mayoría de los señores encuestados a definido que al tener una buena condición física ayudara en lo posterior a tener mejores resultados en su desempeño cotidiano.

Pregunta 9: ¿Cree usted que los instructores aplican estrategias de motivación para mejorar el desempeño de los árbitros en el terreno deportivo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Tabla 25: Estrategias de motivación
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar



Gráfico 23: Estrategias de motivación
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Análisis

Aquí podemos deducir que el 100% está seguro que los instructores no aplican estrategias de motivación para los señores árbitros y mejorar su desempeño dentro del terreno de juego.

Interpretación

Esta vez se siente que los señores instructores hacen poco o nada por mejorar la parte motivacional de sus dirigidos, es por ello que los señores mencionados deben buscar soluciones rápidas para contrarrestar el problema en mención.

4.3. Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis del problema planteado, se utilizará el estadígrafo chi cuadrado el mismo que permitirá correlacionar la variable independiente y dependiente en estudio, es decir permite tomar una solución al problema investigado. Para lo cual se tomara en cuenta la pregunta 1, 3, 6 y 9 de la encuesta aplicada a los árbitros del comité amateur de san pedro de Pelileo.

4.3.1. Planteamiento de Hipótesis

H0: Los Ejercicios físicos anaeróbicos NO incide en la condición física del comité amateur delos árbitros de San Pedro de Pelileo.

4.3.2. Nivel de significancia

El nivel de significancia escogido para la presente indagación es de 95% de confianza con un nivel de riesgo del 5%

4.3.3. Prueba Estadística

Para realizar la verificación de la hipótesis se eligió la prueba estadística del chi cuadrado cuya fórmula es:

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

Simbología:

X^2 : Chi Cuadrado

\sum : Sumatoria

O: Observados

E: Esperados

4.3.4. Frecuencia Observada

PARÁMETRO	ESCALA		TOTAL
	SI	NO	
1.- ¿Conoce que es preparación anaeróbica?	5	30	35
3.- ¿Su entrenador aplica ejercicios de alta intensidad en sus entrenamientos?	10	25	35
6.- ¿Conoce su condición física?	7	28	35
9.- Cree usted que si mejora su condición física, esta le ayude a obtener logros deportivos	28	7	35
Total	50	90	140

Tabla 26: Frecuencia Observada

Fuente investigadora: Chi Cuadrado

Elaborado por: Segundo Benalcázar

4.3.5. Frecuencia Esperada

Para el cálculo de la frecuencia esperada, se lo realiza mediante la siguiente fórmula:

$$fe = \frac{(Total\ marginal\ del\ renglon)(total\ marginal\ de\ la\ columna)}{N}$$

PARÁMETRO	ESCALA	
	SI	NO
1.- ¿Conoce que es preparación anaeróbica?	12.5	22.5
3.- ¿Su entrenador aplica ejercicios de alta intensidad en sus entrenamientos?	12.5	22.5
6.- ¿Conoce su condición física?	12.5	22.5
9.- Cree usted que si mejora su condición física, esta le ayude a obtener logros deportivos	12.5	22.5

Tabla 27: Frecuencia Esperada

Fuente investigadora: Chi cuadrado

Elaborado por: Segundo Benalcázar

4.3.6. Calculo Matemático

Una vez establecido la frecuencia observada y esperada, aplicamos la fórmula del chi cuadrado la misma que permitirá verificar la hipótesis planteada.

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² / E
5	12,5	-7,5	56,3	4,5
30	22,5	7,5	56,3	2,5
10	12,5	-2,5	6,3	0,5
25	22,5	2,5	6,3	0,3
7	12,5	-5,5	30,3	2,4
28	22,5	5,5	30,3	1,3
28	12,5	7,5	56,3	4,5
7	22,5	-15,5	240,3	10,7
				22,2

Tabla 28: Chi Cuadrado

Fuente investigadora: La Encuesta

Elaborado por: Segundo Benalcázar

El grado de libertad es igual a la multiplicación del número de las filas menos 1 por el número de las columnas menos 1 como se aprecia en la siguiente formula:

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

$$gl = (4-1) (2-1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3$$

Una vez aplicada la formula se determina que el grado de libertad es igual a 2 con un nivel de significancia del 0,05 es de 7.8147

4.3.7. Decisión Final

Se determinó que el $X^2_t = 7.8147 < X^2 = 22.2$ de acuerdo a lo señalado en la regla de decisión, se procede a rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, que se corrobora que los Ejercicios físicos anaeróbicos SI incide en la condición física del comité amateur de los árbitros de San Pedro de Pelileo.

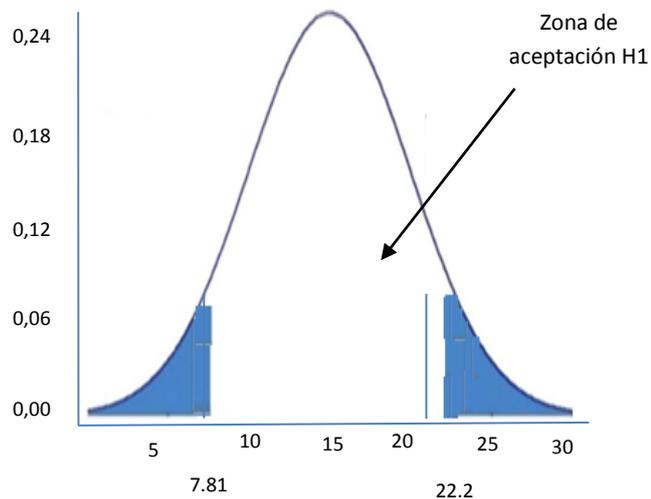


Gráfico 24: Representación Gráfica del Chi Cuadrado

Fuente investigadora: Chi Cuadrado

Elaborado por: Segundo Benalcázar

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. De esta manera se concluye que en los entrenamientos de los árbitros amateur de San Pedro de Pelileo, el trabajo de la preparación anaeróbica no es el adecuado, debido a que no se planifica de forma metodológica las cargas y su intensidad para su aplicación, provocando que los mismos no accedan a sus beneficios.
2. A si mismo se evidencio que los instructores no planifican el trabajo para mejorar la condición física de forma sistemática y controlada, debido a que no actualizan sus conocimientos en estas temáticas de entrenamiento deportivo, ocasionando un bajo desarrollo en la condición física de los árbitros de fútbol.
3. No existe una guía metodológica de ejercicios que permita que el entrenador aplique de forma técnica en sus entrenamientos, para que los árbitros mejoren su nivel físico dentro del campo técnico arbitral.

5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda que los entrenamientos de los árbitros amateur de San Pedro de Pelileo, el trabajo de la preparación anaeróbica sea el adecuado, planificado en todo momento de forma metodológica la aplicación de las cargas y su intensidad, beneficiando de esta manera a los señores árbitros.

2. Así también se recomienda que los instructores planifiquen el trabajo para mejorar la condición física de forma sistemática y controlada, actualizando sus conocimientos en temáticas de entrenamiento deportivo, para elevar la condición física de los árbitros de fútbol.

3. Se recomienda elaborar una guía metodológica de ejercicios como material de apoyo para el entrenador y su aplicación técnica en los entrenamientos de los árbitros, logrando mejorar de esta manera el nivel físico dentro del campo técnico arbitral.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos Informativos

Título: Elaboración de una guía sobre ejercicios físicos anaeróbicos para mejorar la condición física en cada uno de los integrantes del comité de árbitros San Pedro de Pelileo

Institución:

Comité amateur de árbitros San Pedro de Pelileo

Beneficiarios:

- Dirigentes 1
- Instructores 2
- Árbitros 35

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: 30 de Abril del 2015

Finalización: 30 de Septiembre del 2015

Equipo responsable:

Investigador: Segundo Benalcázar

6.2. Antecedentes de la Propuesta

En el trabajo investigativo realizado, se determinó la creación de una guía sobre los ejercicios físicos anaeróbicos la cual ayudara mejorar la condición física en los señores árbitros del comité amateur San Pedro de Pelileo.

El mismo que se fundamenta en los resultados obtenidos en la encuesta que se aplicó a los dirigentes y árbitros del Comité los mismos que se manifestaron la necesidad impetuosa de adquirir una guía didáctica.

Sobre la propuesta planteada debemos indicar que va hacer muy fructífera para los señores árbitros ya que mejoraran su condición física. También podemos manifestar que anteriormente no se ha efectuado trabajos iguales acerca del tema tratado en el comité arbitral San Pedro de Pelileo, no dejando desarrollar y mejorar su condición física aplicando diferentes estrategias, métodos y esperar mejores resultados.

La implementación de esta guía didáctica ayudara notablemente a desarrollar y mejorar su condición física con ejercicios y actividades anaeróbicas que se pueden aplicar individualmente o en conjunto, en busca de lograr mejores resultados y con posibilidades de obtener mayor aceptación entre la sociedad del futbol amateur.

Considerando que la práctica del arbitraje hoy en día requiere de mucha exigencia física, intelectual para efectuar un excelente trabajo y así satisfacer las necesidades de los diferentes organizadores, dirigentes y jugadores de los diferentes equipos barriales del futbol.

6.3. Justificación

La importancia que tiene esta propuesta se basa que se va a realizar una guía que indique conocer los beneficios de los ejercicios anaeróbicos y como estos influyen en la mejora de la condición física a la vez ayuda al proceso de enseñanza aprendizaje permitiendo al mismo tiempo una formación integral de los señores árbitros y dirigentes. La creación de esta guía será un aporte muy importante de información escrita y grafica que será una herramienta de acción para el seguimiento control de las diferentes actividades que se pueda realizar en los entrenamientos. Además son medios indispensables para conocer cómo podemos mejorar la condición física de los árbitros y mejorar su desempeño en los encuentros deportivos.

Lo novedoso de esta propuesta es que no existe en los planes de entrenamiento de los árbitros el uso de una herramienta como guía didáctica causando un impacto para el futbol Pelileño por cuando se van a dar a conocer nuevos métodos de entrenamiento anaeróbico para mejorar su condición física.

Los beneficiarios directos son los señores árbitros dirigentes e instructores del comité amateur de San Pedro de Pelileo, los cuales van mejorar su condición física

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo General

Elaborar una guía de ejercicios anaeróbicos para mejorar la condición física en los señores árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Promocionar una guía de ejercicios anaeróbicos para que ayude mejorar la condición física de los señores árbitros del comité amateur de San Pedro de Pelileo.
- Implementar nuevos conocimientos a través de aplicaciones en la práctica y buscar poco a poco su desarrollo físico en los árbitros.
- Evaluar la aplicación de una guía sobre los ejercicios anaeróbicos que es un aporte esencial para demostrar los cambios que se puedan presentar en el tiempo de aplicación, ya que los instructores deben conocer los beneficios de esta guía.

6.5. Análisis de Factibilidad

Este trabajo de Investigación se considera factible por que beneficiará tanto a los dirigentes, instructores del comité amateur de árbitros de San Pedro de Pelileo de que el principal objetivo de este es lograr una eficiente enseñanza de los ejercicios anaeróbicos con esta guía didáctica bien planteada será algo estratégico y de esta manera se convertirá en un proyecto que sea aplicable.

Política

La Propuesta es factible políticamente ya que el comité amateur de San Pedro de Pelileo tiene como principal prioridad brindar servicio arbitral a los diferentes campeonatos de la localidad.

Sociocultural.

La factibilidad sociocultural de la propuesta se inmiscuye en el hecho de la sociedad en general busca en mejorar sobre los ejercicios anaeróbicos y potenciar su condición física y así brindar un mejor trabajo para el medio social.

Organizacional.

El comité amateur de árbitros de San Pedro de Pelileo cuenta con un esquema organizacional adecuado que nos permite implementar una guía didáctica de ejercicios anaeróbicos para facilitar un espacio adecuado que nos permita desarrollar adecuadamente los trabajos a través de una buena coordinación logística para todos los integrantes del comité.

Equidad de Género.

La Factibilidad de la propuesta en la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los instructores dirigentes y señores árbitros.

Económico Financiera

La propuesta es factible e cómicamente ya que tiene un buen presupuesto para el desarrollo de su aplicación la misma que se hará cargo el investigador del proyecto

Normas de Legalidad

REPUBLICA DE ECUADOR CONSTITUCIÓN DE 2008

TÍTULO I

ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DEL ESTADO

SECCIÓN SÉPTIMA

SALUD

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y

ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

DE LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y LA RECREACIÓN

CAPÍTULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.-De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

6.6. Fundamentación científico-técnica

La Preparación Anaeróbica.

Debido a la necesidad de regular mejor el proceso de preparación física, se han llevado a cabo intentos en los últimos años para establecer una clasificación más fraccionada. La fórmula más adecuada fue la propuesta por Kotz (1986) quien a partir de las vías de suministro de la energía, clasificó todos los ejercicios en tres grupos de anaeróbicos y cinco de aeróbicos. Entre los ejercicios anaeróbicos:

- Los ejercicios de máxima potencia anaeróbica (de potencia anaeróbica)
- Los ejercicios de potencia anaeróbica casi máxima (de potencia anaeróbica mixta)
- Los ejercicios de potencia anaeróbica su máxima (de potencia anaeróbica-aeróbica)

Los ejercicios de máxima potencia anaeróbica (Potencia Anaeróbica). Estos ejercicios se utilizan exclusivamente la vía anaeróbica como suministro de energía de los músculos que intervienen en los músculos en el trabajo. Dicha vía actúa principalmente a expensas del sistema energético fosfagenico (ATC CP) con una cierta participación del sistema lactacido (glucolítico) a este tipo corresponde, por ejemplo las carreras de 100 m, la carrera ciclística de velocidad en velómetro, la natación en velocidad hasta 50 m, anaeróbicos. Debido a la corta duración de los ejercicios anaeróbicos. Durante su ejecución, las funciones circulatoria y respiratoria no logran alcanzar el máximo posible. Durante un ejercicio anaeróbico el deportista o bien no respira o tiene tiempo para ejecutar solamente varios ciclos de respiración. Por siguiente, la ventilación pulmonar media no supera el 20-30% de la máxima.

La FC aumenta antes de la salida (hasta 140- 150puls/min) y durante el ejercicio sigue aumentando, para alcanzar el valor más alto inmediatamente después de llegar a la meta (80-90% del máximo posible). La intensificación de la actividad del sistema cardiorrespiratorio (transporte del oxígeno) no tiene prácticamente importancia para el suministro energético del ejercicio en sí. La concentración de lactato en sangre durante el trabajo varía de forma poco sustancial, aunque en los músculos en actividad puede llegar a alcanzar los 10mmol/kg, e incluso más, al final del trabajo.

Los sistemas y mecanismos fisiológicos más importante que determinan la marca deportiva en estos ejercicios son la regulación nerviosa central de la actividad muscular (coordinación de los movimientos con una gran potencia muscular) las propiedades funcionales del aparato nervioso y muscular (fuerza-velocidad), la capacidad y la potencia del sistema energético fosfageno de los músculos en actividad.

Los ejercicios de potencia anaeróbica máxima,(de potencia anaeróbica mixta). Son ejercicios con suministros de energía predominante anaeróbico de los músculos en actividad. Como ejemplo de ejercicios de competición de dicho

grupo, podemos citar la carrera en distancias de 200-400 m, la natación en distancias inferiores a los 100 m, el patinaje de velocidad de 500 m, y la carrera de contrarreloj de los 1000 m, en ciclismo en pista con salida parada.

Para el suministro energético de estos ejercicios, una importante intensificación de la actividad del sistema de transporte de oxígeno ya desempeña un papel determinante, que es todavía mayor cuanto más dura el ejercicio. Durante la ejecución del ejercicio, aumenta rápidamente la ventilación pulmonar, de modo hacia el final de un ejercicio. (N, Platonov, & Balutova, 2001) Pág. 13.

Según mi criterio cada entrenamiento es muy diferente esto dependerá de los objetivos que se busque, es decir, cada persona es diferente y deseara mejores resultados. Pero dentro de la preparación anaeróbica tenemos que diferenciar dos tipos esfuerzos intensos dependiendo si hay acumulación de ácido láctico o no. El anaeróbico láctico se da cuando se está bastantes segundos a alta intensidad y se va acumulando el lactato, mientras el anaeróbico a láctico es cuando el esfuerzo es muy corto y no da tiempo al cuerpo a fabricar el ácido láctico.

Preparación anaeróbica láctico

Estos entrenamientos son muy fuertes pueden durar de 20 segundos a 2 minutos y esto dependerá mucho de la planificación del entrenador. Para la realización de estos ejercicios de tiempos cortos entre 15,25 y 40 segundos que son de alta intensidad y requieren estar al 100%, ya que podemos trabajar con márgenes similares.

Entrenamiento: Podríamos entre 4 y 8 series con un tiempo de pausa entre ellas entre 5 y 15 minutos, realizando el trabajo al 100% de intensidad, de ahí el alto descanso para recuperar al máximo. Ejercicio entre 45 y 120 segundos: intensidad en torno al 90%, donde también se usa el glucógeno como combustible y las pulsaciones son cercanas al máximo pero donde la generación de lactato no llega al máximo (12-18 mm) para regular el esfuerzo.

Entrenamiento: hay que vigilar el volumen de trabajo del entrenamiento efectivo sin que pase de 10-12 minutos, combinando como queramos: 5 series de 2 minutos a tope o 10 series de 1 minuto la pausa entre series debe ser igual al anterior.

Preparación anaeróbico a láctico

Es un entrenamiento con esfuerzos muy cortos y explosivos, los cuales también los podemos diferenciar en dos tramos: De menos de 5 segundos: intensidad es al 100%, cuya fuente energía es el ATP (trifosfato de adenosina, el único de los combustibles en producir energía para la contracción muscular), por ejemplo carrera para el salto de longitud.

Entrenamiento: entrenando multisaltos, o subidas cortas, con descansos en torno a los 2 minutos, estaríamos entrenando este apartado. Entre 5-20 segundos: la intensidad no es del 100% ya que al ser más tiempo es imposible mantener la intensidad al máximo es tiempo, pero nuestra fuente de energía además del ATP también es la PC (fosfocreatina), ya que ambas son vías de energía de muy rápida obtención, pero de corta duración.

Entrenamiento: 10 series de 100 metros con descansos entre el minuto y los dos minutos. La recuperación completa de este tipo de entrenos se da a las 72h de realizarlo.

Importancia de los ejercicios anaeróbicos.

La Importancia de los ejercicios anaeróbicos se debe por los instructores del gremio arbitral ya que ellos deben estar precavidos en relacionarse con el interés de los señores árbitros o sociedad en general y organizaciones con un programa de acuerdo a las características físicas que el instruido se encuentre para la elaboración del entrenamiento, basándonos de un punto de vista de los instructores a pensar sobre la dificultad de la naturaleza de las prácticas de arbitraje.

Beneficios de los ejercicios anaeróbicos

- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.
- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Trabaja el corazón y el sistema circulatorio aumenta la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y por consecuencia tiende a mejorar el estado cardiorrespiratorio.

Consejos para practicar ejercicios anaeróbico

Cuando usted es principiante en la práctica de ejercicio anaeróbico, y especialmente si tienes exceso de peso debemos iniciar con trabajos aeróbicos de baja intensidad. Será importante tener una visita al médico antes de comenzar con prácticas anaeróbicas de alta intensidad un reconocimiento médico antes de iniciar entrenamientos intensivos de tipo anaeróbico.

Cualquier árbitro que sepa que tiene problemas cardiorrespiratorios debe consultar a un médico de confianza de la institución, para que pueda realizar ejercicios de este tipo.

Siempre debemos ser precavidos antes durante y después de tener practicas con ejercicios anaeróbicos. Todas las sesiones de entrenamientos deben contar con un calentamiento y elongación adecuada para poner a nuestro cuerpo en perfecto estado y así poder evitar posibles lesiones.

6.7. Modelo Operativo

GUÍA DE EJERCICIOS ANAERÓBICOS PARA MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LOS ÁRBITROS DEL COMITÉ ÁMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO



Ejercicio N 2		Skipi en Escalera	
Las escaleras de agilidad o velocidad son uno de los ejercicios más utilizados hoy en día por los preparadores físicos porque es apta para todo tipo de edades y niveles.			
Objetivo	Promover un amplio rango de patrones de movimiento, especialmente los relacionados con los pies.		
Materiales	Ropa deportiva adecuado ,escalera		
Tiempo	10 segundos distancia 35m - 1 repetición		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos colocamos en posición vertical en frente a la escalera que estará en el piso en un espacio adecuado • Desarrollo Levantamos la rodilla derecha con una altura mínima y pisamos en medio de los dos listones que forman la escalera seguido del pie izquierdo, los brazos se mueven verticalmente con una buena coordinación para darle un mayor equilibrio al ejercicio. • Posición Final Se puede repetir cuantas veces sea necesario incluso le podemos incluir variantes al ejercicio. 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 3		Sprint con trineo de arrastre	
Es un trabajo para mejorar la potencia explosiva en donde trabajamos mas el tren inferior, es una herramienta de gran utilidad para llegar a alcanzar una velocidad requerida.			
Objetivo	Añadir resistencia sin alterar la mecánica del Sprint., y adaptar así el incremento de la fuerza.		
Materiales	ropa adecuada; silbato, cronometro, zapatillas		
Tiempo	30 metros 10 segundos – 1 repetición		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos ponemos en posición vertical y nos aseguramos de disponer de un arnés adecuado y una superficie lisa donde correr con el trineo. Una vez instalado correctamente el trineo y enganchado al arnés, el atleta debe comenzar su carrera y mantener una fuerza constante a conforme avanza. • Desarrollo Comienza con carreras cortas al Sprint de 30 a 50 metros, realizando de 3 a 5 repeticiones, permitiendo la recuperación entre carreras. • Posición Final Podemos realizar otras carreras aumentando la distancia, tiempo cuantas veces el entrenador crea conveniente 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 4 Sentadillas sin peso	
Las sentadillas sin peso, son uno de los pilares básicos de cualquier rutina de entrenamiento. Sirven para ayudarnos a mejorar prácticamente todas las competencias, desde la fuerza, resistencia cardiovascular, resistencia muscular	
Objetivo	Son el mejor ejercicio para tonificar y desarrollar los músculos del tren inferior.
Materiales	Zapatillas, pantaloneta, y otros
Tiempo	15 Segundos 1 serie de 20 repetición
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Devemos colocarnos con los pies un poco más abiertos que la anchura de nuestras caderas, con los dedos del pie apuntando levemente hacia afuera y los brazos hacia adelante. • Desarrollo Posteriormente, procederemos a activar los músculos abdominales y sacaremos el pecho hacia afuera, tirando suavemente los omóplatos, haciendo retracción escapular para mejorar la dinámica del movimiento. Mantendremos las rodillas en rotación externa- A medida que bajamos, levantaremos los brazos hacia arriba para mejorar el equilibrio y la estabilidad. • Posición Final Una vez realizado este movimiento, volveremos a subir nuevamente hasta la posición de inicio.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 6 Velocidad de reacción	
La velocidad que es la cualidad o capacidad física básica que permite al árbitro soportar una carga física durante el mayor tiempo posible retardando la aparición de la fatiga y permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.	
Objetivo	Mejorar la reacción en espacios reducidos
Materiales	Ropa adecuada, conos, discos, platos, chalecos, silbato, cronometro.
Tiempo	20 segundos 1 serie de 10 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos ubicamos en posición vertical lateral a una distancia prudencial de un cono o disco. • Desarrollo Salimos a máxima velocidad en busca del el cono, frenamos y pasamos detrás del mismo regresamos a la otra señal prevista. • Posición Final Regresamos al punto de partida y repetimos el ejercicio cuantas veces sea necesario.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 7		Trabajo de coordinación	
Este trabajo es muy importante de realizarlo para obtener mayores resultados de coordinación en los diferentes deportes el entrenador podrá tener variantes.			
Objetivo	Mejorar los movimientos de coordinación en espacios reducidos		
Materiales	Banderines, Estacas, Ropa adecuada, Chalecos, Silbato, Cronometro.		
Tiempo	10 Segundos distancia 35m con 1 repetición		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos ubicamos en posición vertical, enfrente de las estacas o banderines. • Desarrollo Comenzamos a desplazarnos en forma lateral por en medio de las estacas sin toparlas a gran velocidad y llegar al final del trayecto indicado. • Posición Final Luego de terminar el trazo nos dirigimos al inicio y podemos continuar cuantas veces sea necesario. 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 8		Velocidad en zig zag	
La velocidad en zigzag es un ejercicio muy utilizado ya que tiene muchos beneficios para el rendimiento físico y lo podemos utilizar en todos los deportes.			
Objetivo	Trabajar el tren inferior, mejorar la reacción y velocidad		
Materiales	Conos, discos, platos, ropa adecuada, cronometro, silbato.		
Tiempo	12 Segundos, distancia 40m 1 repetición		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Luego que esta ubicado los conos con el trayecto indicado Nos ubicamos en frente del primer cono. • Desarrollo Empezamos la carrera con dirección a la señal establecida las misma que será de forma de zigzag cruzamos por detrás del cono y perseguimos al siguiente. • Posición Final Al final del trayecto podemos regresar al inicio y empezar otra serie de acuerdo a lo planificado por el entrenador. 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 9		Salto de la cuerda	
El salto a la cuerda, también conocido como salto a la soga y como salto a la comba, es una actividad practicada como juego infantil y como ejercicio físico anaeróbico especialmente como entrenamiento para algunos deportes			
Objetivo	Trabajar el tren superior e inferior en agilidad y fortalecimiento		
Materiales	Cuerda a la medida de la persona , zapatillas, ropa adecuada		
Tiempo	15 Segundos 1serie de 25 saltos		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Cejemos la cuerda de los dos extremos, nos ubicamos en posición vertical con las manos hacia abajo. • Desarrollo El salto a la cuerda habitualmente consiste en que uno salte sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza. • Posición Final Si el ejercicio es en grupo, al menos son tres personas las que participan: también podemos aumentar la intensidad de acuerdo a su capacidad. 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 10 Velocidad de reacción en lateral	
Este tipo de ejercicio es muy importante para el desarrollo de la agilidad del individuo hacia los costados u en otras posiciones se trabaja principalmente los músculos, cuádriceps, femorales y gemelos.	
Objetivo	Tratar de desarrollar la mayor agilidad en el deportista
Materiales	Conos discos cronometro silbato ropa adecuada
Tiempo	15 segundos 1serie de 12 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos ubicamos en forma vertical en medio de dos columnas de conos plenamente delimitadas • Desarrollo Al escuchar la orden salimos en dirección de mano derecha y luego reaccionamos hacia el cono de la mano izquierda desarrollando toda nuestra capacidad de velocidad • Posición Final Al término del ejercicio podemos regresar al primer paso y así repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 11	Curl femoral sentado
Este es un ejercicio físico anaeróbico que nos permite fortalecer los femorales	
Objetivo	Trabajar el tren inferior , fortalecer y desarrollar los femorales
Materiales	Ropa adecuada ,zapatillas , maquina de flexión femoral
Tiempo	20 segundos 1serie de 12 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Sentados en un aparato de flexión femoral sentado coloca las rodillas de manera que sobresalgan lo justo del borde del aparato para permitir un movimiento completo de la articulación de la rodilla • Desarrollo Inspira y aguanta la respiración mientras empujas con las pantorrillas hacia abajo a velocidad moderada expulsando el aire hacia la parte final del movimiento. • Posición Final Mantén durante uno o dos segundos para conseguir máxima tensión.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 12	Press De Banca
<p>EL press de banca es un ejercicio anaeróbico que se utiliza en la preparación de varios deportes es propicio y beneficioso para el desarrollo del tren superior.</p>	
<p>Objetivo</p>	<p>Trabajar el tren superior, desarrollar pectoral mayor, menor, deltoides anterior y tríceps.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Ropa adecuada, zapatilla, pesas, maquinaria adecuada</p>
<p>Tiempo</p>	<p>20 segundos 1serie de 12 repeticiones</p>
<p>Procedimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Acuéstate sobre un banco plano, manteniendo hombros y caderas Pegados contra el respaldo y los pies planos sobre el banco o con las rodillas flexionadas en el aire para prevenir lesiones en la espalda. • Desarrollo. Colócate de forma que la barra situada en los soportes quede justo sobre la cabeza, saca la barra del soporte y sujétala encima del pecho ,toma aire mientras bajas la barra controladamente manteniendo los hombros arqueados y la espalda contra el banco • Posición Final Hasta que toque la parte inferior al pecho.
<p>Gráfico</p>	
<p>Método</p>	<p>Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico</p>

Ejercicio N 13		Elevación talones de pie	
Este ejercicio anaeróbico es muy beneficioso porque nos permite desarrollar los gemelos			
Objetivo	Trabaja el tren inferior, fortalecer y desarrolla los gemelos o pantorrillas		
Materiales	Zapatillas , ropa adecuada, maquina de elevación de talones		
Tiempo	15 segundos 1serie de 10 repeticiones		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial De pie coloca los hombros bajo los acolchados de un aparato de elevación de talones de pie. Coloca los dedos de los pies sobre la plataforma de modo que los talones se puedan mover libremente hacia arriba y abajo. • Desarrollo Inspira profundamente en la posición inferior y aguanta la respiración mientras empujas para elevarte todo lo posible • Posición Final Aguanta en la posición mas alta hasta dos segundos y baja los talones bajo control mientras expulsas el aire. 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 14	Curl femoral tumbado
El curl femoral tumbado es un tipo de ejercicio que nos ayuda a fortalecer en gran medida el tren inferior en los distintos deportes.	
Objetivo	Trabajar el tren inferior, mejorar y fortalecer los glúteos y femorales.
Materiales	Zapatillas, ropa ligera y cómoda, maquina apropiada.
Tiempo	15 Segundos 1 serie de 10 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Tumbate boca abajo en la maquina adecuada coloca las rodillas un poco por debajo del borde de banco y sitúa la parte posterior de los tobillos bajo los rodillos acolchados • Desarrollo Inspira y aguanta la respiración mientras flexionas las rodillas aplicando fuerza contra los rodillos de los pies expulsando el aire hacia el final del movimiento. • Posición Final Las espinillas deberían quedar en vertical con los muslos haz el ejercicio a velocidad que puedas controlar.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 15	Step
Este ejercicio anaeróbico es muy importante de realizarlo, se trabaja netamente el tren inferior los gemelos son los mas beneficiados.	
Objetivo	Desarrollar el tren inferior y fortalecer los gemelos.
Materiales	Ropa adecuada, maquina, o tablas adecuadas.
Tiempo	20 Segundos, 1 serie , de 15 Repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • +Posición Inicial Nos ubicamos en posición vertical en frente de las tablas del ejercicio o en medio de las mismas, con las piernas separadas a la altura de los hombros, cabeza levantada, siempre debemos tener la mejor ubicación para poder iniciar de buena forma. • Desarrollo Levantamos la pierna derecha a la altura de la primera tabla del ejercicio y el otro pie nos sirve de soporte en el piso, luego realizamos el cambio de pie, nuestro desplazamiento es a los costados en forma rápida, las variantes pueden suceder en cualquier momento. • Posición Final Bajamos el ritmo de la velocidad o secuencia que estemos realizando, nos ubicamos en medio de las tablas del ejercicio y procedemos a desplazarnos hacia atrás o adelante.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 16	Abdominales
<p>Los abdominales se sitúan en el abdomen, que es la cavidad que se encuentra debajo del tórax y encima de la pelvis. Los músculos abdominales sirven de apoyo al tronco superior, permiten el movimiento del mismo (girar, doblarlo hacia arriba y hacia abajo) y mantienen los órganos internos dentro de la cavidad abdominal gracias a la presión que los abdominales ejercen.</p>	
Objetivo	Los ejercicios abdominales sirven para fortalecer los músculos abdominales
Materiales	Ropa deportiva adecuado
Tiempo	20 segundos- 1 serie de 15 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Flexiona las rodillas y pon las puntas de los pies y los talones de forma plana, bien apoyados en el suelo. Pon tus manos en hombros opuestos, de modo que tus brazos estén cruzados sobre tu pecho o detrás de la cabeza. • Desarrollo Contrae tus músculos abdominales suavemente acercando el ombligo a tu columna. Manteniendo los talones en el suelo plano y los dedos de los pies bien apoyados en este, lentamente y con cuidado eleva la cabeza primero, seguido del omóplato. Lentamente trae el torso de vuelta al suelo pero intentando mantenerlo ligeramente despegado del suelo. • Posición Final Hazlo solo 2 o 3 veces si estás empezando, y lentamente con el tiempo conseguirás aumentar la cantidad.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios te utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 17	Lumbares
Este ejercicio anaeróbico es una variante de velocidad pura es muy usada por los entrenadores y se puede realizar en línea recta o curva	
Objetivo	Trabaja el tren inferior a gran escala los músculos a desarrollarse son los lumbares, abdominales.
Materiales	Balón, ropa adecuada, cronometro, silbato, maquina,
Tiempo	15 Segundos 1 serie de 10 repeticiones.
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Nos ubicamos en posición propina baja, encima de la maquina, en frente del instructor o compañero de trabajo , luego en posición media y salida • Desarrollo Luego que estamos ubicados sobre la maquina, levantamos el tren inferior con la vista hacia el frente, luego con los brazos flexionados atrapamos un balón que es lanzado por un compañero que esta en frente de nosotros, después lo devolvemos el balón al mismo compañero. • Posición Final Después de realizar el trabajo regresamos a la calma nos ubicamos en posición vertical.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios te utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 18	Sentadillas Con Barra
	Las sentadillas con barra son el ejercicio básico y principal para trabajar los músculos de las piernas y la parte inferior del cuerpo. Ese movimiento es capaz al mismo tiempo de ejercitar los glúteos, los cuádriceps y los músculos de la superficie posterior de la cadera
Objetivo	Aumentan considerablemente la fuerza y el volumen de los músculos de las piernas,
Materiales	Barras, discos, zapatillas, guantes
Tiempo	20 segundos, 1 serie de 12 repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Ponga las piernas separadas por la distancia de los hombros, con las plantas de los pies a 30 grados hacia afuera, luego siéntese como si hubiera una silla. Intente que las rodillas no sobresalgan más que la punta de los pies. • Desarrollo Estando abajo, con los muslos paralelos al suelo, las rodillas deben mirar hacia afuera. Para mantener las rodillas donde es debido, coloque la barra sobre el asegurador y suéltela, extienda los brazos (paralelos al suelo), y con los codos haga un espacio entre las rodillas del tamaño de sus manos juntas. • Posición Final Al levantarse desde el punto bajo, sea atento a que el movimiento hacia arriba comience por la pelvis: primero levante la pelvis, luego empiece a enderezar las rodillas y el cuerpo.
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

Ejercicio N 19		Prensa	
Músculos que se trabajan con mayor intensidad:			
Primario: cuádriceps			
Secundarios: glúteos, músculos posteriores del muslo y aductores			
Objetivo	Trabajar y Fortalecer el tren inferior		
Materiales	Máquina de Piernas y ropa adecuada		
Tiempo	20 Segundos 1serie de 15 repetición		
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Siéntese sobre el aparato y coloque los pies en la plataforma con una separación igual a la de los hombros y en un ángulo de 90° con las rodillas. A continuación, empújelos contra la plataforma hasta que las rodillas permanezcan estiradas. Después, vuelva lentamente a la posición inicial • Desarrollo Si coloca los pies con una separación como la de los hombros, trabajará toda la zona del muslo. Si los separa mucho (C), hará más énfasis en los cuádriceps internos (vasto medial), los aductores y el músculo sartorio. • Posición Final En el caso de que los pies se encuentren juntos en la plataforma (D), estará trabajando los cuádriceps externos (vaso lateral) y los aductores (músculo tensor de la fascia lata). 		
Gráfico			
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico		

Ejercicio N 20	Curl banco Scott
Es un ejercicio para realizarlo al final de la rutina entre 10 y 15 repeticiones, para mayor intensidad del ejercicio, mantén un ángulo de 90 grados.	
Objetivo	Desarrollar la fuerza del bíceps
Materiales	Ropa adecuada, guantes, maquina especial
Tiempo	20 Segundos 1 serie de 12 Repeticiones
Procedimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Posición Inicial Puede realizarse flexionando los dos brazos al mismo tiempo o bien con solo brazo para mejor aislamiento. Sentados sobre un banco Scott e inclinados ligeramente al frente desde las caderas. • Desarrollo Separe los brazos ala anchura de los hombros y colóquelos sobre el soporte angular. Agarre un par de mancuernas con agarre supino, manteniendo las manos en línea con los antebrazos • Posición Final .Extienda los brazos pero sin llegar a iperex
Gráfico	
Método	Para estos ejercicios le utilizo el método explicativo y practico

6.8. Plan de Acción

Tema: Diseñar una guía de ejercicios anaeróbicos para los señores árbitros amateur de san pedro de Pelileo

FASE O ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRESUPUESTO	RESPONSABLE	TIEMPO
Sensibilización	Sugerir ser partícipe de una sesión de entrenamiento con ejercicios anaeróbicos	Participación significativa de Instructor dirigentes y árbitros	Humanos		Investigador	15/10/2015 Dos horas 17h00 a 19h00
Planificación	Planificar las actividades, recursos responsables el tiempo para la ejecución de entrenamientos	Organización de cada entrenamiento recursos, responsables y tiempo para la ejecución de la propuesta	Humanos Equipo Informáticos Conos Silbato Cronometro Registro de anotaciones	50 \$ 60 \$ 10\$	Investigador	25/10/2015 Horario complementario 17h00 a 19h00
Socialización	Socializar a los instructores dirigentes y árbitros sobre los beneficios e importancia de esta guía moderna sobre los ejercicios	Socialización y participación a los instructores del comité amateur san pedro de Pelileo	Computadora Copias Manual Infocus	100 \$ 10 \$ 20 \$ 20 \$	Investigador	30/10/2015 Dos horas 17h00 a 19h00

	anaeróbicos					
Ejecución	Ejecutar las actividades ejercicios anaeróbicos para mejorar la condición física de los arbitros	Aplicar la guía durante los entrenamientos de los ejercicios para mejorar la condición física	Estadio Movilización Implementos de Trabajo	40 \$ 20 \$ 50 \$	Investigador Lcdo. Danilo Vallejo	05/11/2015 Al 05/12/2015 Dos horas diarias
Monitoreo	Observación y supervisión	Control a los señores árbitros del comité	Humanos Implementos de Trabajo		Investigador	Todo el mes de Diciembre de 2015
Evaluación	Realizar los seguimientos respectivos a la aplicación de la propuesta para evidenciar el cumplimiento del cronograma de actividades	Ficha de Observación Dialogo permanente	Humanos Implementos de Trabajo		Investigador Lcdo. Danilo Vallejo	Cada Semana

Tabla 29: Plan de acción

Fuente investigadora: La Investigación

Elaborado por: Segundo Benalcázar

6.9. Administración

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Presidente del Comité	Autoridades del comité amateur de árbitros San Pedro de Pelileo	Organización Previa al proceso
Instructor	Investigador Segundo Benalcázar	Diagnostico situacional Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación.
Equipo de Trabajo (micro proyecto)		Programación operativa Ejecución del proyecto

Tabla 30: Recursos Humanos

Fuente investigadora: La Investigación

Elaborado por: Segundo Benalcázar

6.10. Evaluación de la Propuesta

La evaluación garantiza y asegura la ejecución de la propuesta de conformidad con lo programado para el cumplimiento de los objetivos planteados.

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACION
¿Quiénes solicitan evaluar?	Investigador y árbitros
¿Por qué Evaluar?	Razón que justifique la evaluación Mejorar la condición física
¿Para que Evaluar?	Para evidenciar la validez de la propuesta
¿Qué Evaluar?	Que resultado ha tenido la guía para mejorar la misma.
¿Quién evalúa?	Segundo Benalcazar
¿Cuándo Evaluar?	En tiempos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los términos de los campeonatos
¿Cómo evaluar?	Mediante la Encuesta
¿Con que evaluar?	Recursos, Cuestionarios, Test y Registro.

Tabla 31: Monitoreo de la Propuesta
Fuente investigadora: La Encuesta
Elaborado por: Segundo Benalcázar

Bibliografía

- A, v. R. (2005). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Brito, o., jose, r., mauel, n., & juan, g. (2009). *Valoración de la condición física y biológica en escolares*. España: wanceulen deportiva s.l.
- Devis, j., & carmen, p. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física*. Barcelona: inde publicaciones.
- Dietrich, m., klaus, c., & klaus, l. (2001). *Manual de metodología de entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Dietrich, m., klaus, c., & klaus, l. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Gilles, c. (2002). *Preparación física en el baloncesto*. Barcelona: paidotribo.
- Irmgard, k. H. (2003). *Fussball, spielend, trianieren*. Barcelona: paidotribo.
- J, e., & martinez, l. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona : paidotribo.
- Jimenez, a. (2007). *Entrenamiento personal: bases, fundamentos y aplicaciones*. Barcelona: publicaciones inde.
- Jugen, w. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: paidotribo.
- Lev, p. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Malcolm, c. (2001). *Soccer, coaching and team, management*. Barcelona: paioitribo.
- Mishchenko, v., & vladimir, m. (2001). *Fisiología del deportista*. Barcelona: paidotribo.

- Morales, s. (2004). *Manual basico de tecnicos de aerobic y fitness*.
Barcelona: paidotribo.
- N, v., platonov, m., & balutova. (2001). *La preparación física*.
Barcelona: paidotribo.
- Timon, l., & hormigo, f. (2010). *Propuestas educativas para la mejora de la resistencia en la educación*. Sevilla: waucenleu deportiva s.l.
- Tsvetan, z. (2001). Barcelona: paidotribo.
- Tsvetan, z. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Tsvetan, z. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: paidotribo.
- Tudor o, b. (2004). *Periodización del entrenamiento deportivo*.
Barcelona : paidotribo.
- Tudor o, b. (2007). *Peridizacion. Teoria y metodologia del entrenamiento*. Barcelona: hispano europea s.a.
- Tudor, b. (2004). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*.
Barcelona: paidotribo.
- Tudor, b. (2004). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*.
Barcelona: paidotribo.
- Victor, s., mishchenko, v., & dmitriyevich, m. (2001). *Fisiologia del deportista*. Barcelona: paidotribo.

Lincografía

- Buenaforma.org. (20 de octubre de 2009). *Acerca de nosotros*:<http://www.buenaforma.org>. Obtenido de buenaforma.org web site: <http://www.buenaforma.org/2009/10/20/concepto-de-adaptacion/>
- Intersport. (10 de mayo de 2012). *Acerca de nosotros*: blog.intersport.es. Obtenido de blog.intersport.es web site: <http://blog.intersport.es/otros-deportes/preparacion-fisica-el-concepto/>
- Asamblea nacional. (10 de agosto de 2005). *Acerca de nosotros*: [2.congreso.gob.pe](http://www.2.congreso.gob.pe). Obtenido de 2.congreso.gob.pe: [http://www.2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con3_uibd.nsf/bccae13a1a6a172205257909007522df/\\$file/ley_del_deporte_definitiva.pdf](http://www.2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con3_uibd.nsf/bccae13a1a6a172205257909007522df/$file/ley_del_deporte_definitiva.pdf)
- Aurora-m.blogspot. (3 de septiembre de 2013). *Acerca de nosotros*: aurora-m.blogspot.com. Obtenido de aurora-m.blogspot.com web site: <http://aurora-m.blogspot.com/2011/09/evaluacion-funcional-estado-fisico-y.html>
- Clubensayos. (8 de abril de 2015). *Acerca de nosotros*: [clubensayos.com](http://www.clubensayos.com). Obtenido de clubensayos.com web site: <https://www.clubensayos.com/espa%c3%blol/conceptualista-de-los-ejercicios/2436464.html>
- E-educativa.catedu. (25 de agosto de 2003). *Acerca de nosotros*: e-educativa.catedu.es. Obtenido de e-educativa.catedu.es web site: http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1115/html/3_componentes_de_la_condicin_fisica_saludable_y_sus_factores.html
- Efdeportes. (13 de 02 de 2009). *Acerca de nosotros*: [efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Obtenido de efdeportes.com web site: <http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.html>

- Efdeportes. (12 de febrero de 2009). *Acerca de nosotros: efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com web site:
<http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.htm>
- Efdeportes. (12 de febrero de 2009). *Acerca de nosotros:efdeportes.com*. Obtenido de efdeportes.com web site:
<http://www.efdeportes.com/efd129/el-entrenamiento-deportivo-conceptos-modelos-y-aportes-cientificos.html>
- Fisicaeducacion.blogspot. (12 de febrero de 2012). *Acerca de nosotros:fisicaeducacion.blogspot.com*. Obtenido de fisicaeducacion.blogspot.com web site:
<http://wwwfisicaeducacion.blogspot.com/2012/02/la-condicion-fisica-aunquecon-el.html>
- Juntadeandalucia. (20 de marzo de 1986). *Acerca de nosotros:http: juntadeandalucia.es*. Obtenido de juntadeandalucia.es web site:
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/ef/confis.htm>
- Juntadeandalucia. (10 de febrero de 2004). *Juntadeandalucia.es*. Obtenido de juntadeandalucia.es web site:
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/ef/confis.htm>
- Landivar, l. (12 de marzo de 2013). *Acerca de nosotros: repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec web site:
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5926/1/tesis%20Outa%20larry%20landivar%20leon%20%20final%20word%2097%20-%202003.pdf>
- Morales, s. (2004). *Manual basico de tecnicos de aerobic y fitness*. Barcelona: paidotribo.mvillard. (18 de marzo de 2015). *Acerca de nosotros:mvillard.files.wordpress.com*. Obtenido de mvillard.files.wordpress.com web site:
<https://mvillard.files.wordpress.com/2015/03/sistemas-de-entrenamiento.pdf>

Paredes, m. (12 de marzo de 2010). *Acerca de nosotros:es.scribd.com*.

Obtenido de es.scribd.com web site:

<http://es.scribd.com/doc/284354245/fundamentos-basicos-atletismo-rendimiento-6-7-basica-pdf#scribd>

Sensagent corporacion. (1 de junio de 2013). *Acerca de nosotros: diccionario.sensagent.com*. Obtenido de

diccionario.sensagent.com web site:

<http://diccionario.sensagent.com/capacidad+anaerobica/es-es/>

Wikipedia. (02 de diciembre de 2014). *Acerca de nosotros:*

es.wikipedia.org. Obtenido de es.wikipedia.org web site:

https://es.wikipedia.org/wiki/capacidad_anaer%c3%b3bica

Anexos



ANEXO 1: Encuesta
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



**ENCUESTA APLICADA A LOS INTEGRANTES DEL COMITÉ DE
ÁRBITROS AMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO.**

OBJETIVO: Recopilar toda la información posible que pueda demostrar que la preparación anaeróbica ayudara a mejorar la condición física

INSTRUCCIONES

- Todo esto dependerá de su valiosa contribución del presente proyecto de investigación, se pide a usted de la manera mas comedida y especial conteste con mayor honestidad las siguientes preguntas.
- Señale con una X las respuesta que usted crea conveniente, confiando en su veracidad dará mayor realce y certificara este trabajo en mención.

1. ¿Conoce que es preparación anaeróbica?

SI () NO ()

2. ¿Conoce si su entrenador se actualiza en temas de entrenamiento deportivo?

SI () NO ()

3. ¿Su entrenador aplica ejercicios de alta intensidad en sus entrenamientos?

SI () NO ()

4. ¿Los entrenamientos que realiza se encaminan a tecnificar su potencia física máxima?

SI () NO ()

5. ¿Cree usted que con el entrenamiento anaeróbico mejorara su sistema muscular, cartilaginoso y óseo?

SI () NO ()

6. ¿Conoce su condición física?

SI () NO ()

7. ¿Sus entrenamientos están enfocados en el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas?

SI () NO ()

8. ¿Mejora su recuperación después de caer en la fatiga muscular?

SI () NO ()

9. ¿Cree usted que si mejora su condición física, esta le ayude a obtener logros deportivos?

SI () NO ()

10. ¿Conoce si su entrenador planifica las sesiones de entrenamiento para mejorar su funcionamiento en el arbitraje?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración



ANEXO 2

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA AL DIRECTIVO E INSTRUCTORES DEL COMITÉ DE ÁRBITROS AMATEUR DE SAN PEDRO DE PELILEO.

OBJETIVO: Establecer que en los dirigentes e instructores existe poco conocimiento de aplicación de la preparación anaeróbica.

INSTRUCCIONES

- Todo esto dependerá de su valiosa contribución del presente proyecto de investigación, se pide a usted de la manera mas comedida y especial conteste con mayor honestidad las siguientes preguntas.
- Señale con una X las respuesta que usted crea conveniente, confiando en su veracidad dará mayor realce y certificara este trabajo en mención.

1: ¿Conoce usted que es la preparación anaeróbica?

SI () NO ()

2: ¿Usted como directivo e instructor se prepara en temas de entrenamiento deportivo?

SI () NO ()

3: ¿Considera usted que es de vital importancia realizar un adecuada calistenia antes de ejecutar el entrenamiento?

SI () NO ()

4: ¿Los ejercicios efectuados en los entrenamientos son adecuados para potenciar el rendimiento físico?

SI () NO ()

5: ¿Cree usted que es importante la creación de una guía de ejercicios anaeróbicos?

SI () NO ()

6: ¿Considera usted que la planificación de entrenamientos está enfocada en el desarrollo de las capacidades físicas?

SI () NO ()

7: ¿Considera usted que los instructores deben estar preparados físicamente y psicológicamente?

SI () NO ()

8: ¿Considera usted que al mejorar la condición física contribuirá a obtener buenos resultados?

SI () NO ()

9: ¿Cree usted que los instructores aplican estrategias de motivación para mejorar el desempeño de los árbitros en el terreno deportivo?

SI () NO ()

Gracias por su colaboración

ANEXO 3: Entrenamiento

Con los dirigentes del comité arbitral



Realizando las encuestas a los señores árbitros



En la sede del gremio arbitral antes de las sesiones



Con los instructores y árbitros del comité arbitral



Realizando los trabajos en la Moya



Observando el Ejercicio



Trabajos de coordinación



Trabajos de Elongación



Desplazamiento de escalera lateral



Señalamiento con banderolas

