



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**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 FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES  
DE LA “ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA” DEL CANTÓN QUITO,  
DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA**

---

**AUTOR: ERNESTO DAMIÁN JIMÉNEZ URÍA.**

**TUTOR: LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA**

**AMBATO – ECUADOR**

**2013**

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta. C.C. 1801697796 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **"LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES DE LA "ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA" DEL CANTÓN QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA"** desarrollado por el egresado Ernesto Damián Jiménez Uría, 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.

---

**Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**  
**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo 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 recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor

---

Ernesto Damián Jiménez Uría.  
C.C. 1700542135

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **"LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES DE LA "ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA" DEL CANTÓN QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA"**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

---

Ernesto Damián Jiménez Uría.  
C.C. 1700542135

**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 FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES DE LA "ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA" DEL CANTÓN QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA"** presentada por el Sr. Ernesto Damián Jiménez Uría, egresado de la Carrera de: CULTURA FÍSICA, promoción: 2008 - 2012, 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 30 de septiembre del 2013

### **LA COMISIÓN**

---

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque  
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**

---

Lcdo. Mg. Juan Neptalí Martínez Martínez	Ing. Mg. Ibeth Aracely Manzano Gallardo
<b>MIEMBRO</b>	<b>MIEMBRO</b>

## DEDICATORIA

A Dios que me ha permitido continuar con vida, culminar una etapa en mis estudios,

A mi esposa quien con su paciencia, amor y dedicación me brindó la oportunidad de superarme sacrificando su tiempo, siendo el pilar fundamental para la realización de mi carrera.

A mi hermana Pilar que me dio su apoyo incondicionalmente durante todo el transcurso de la carrera.

A todas aquellas personas quienes confiaron en mí dándome el aliento e impulsándome para conquistar un peldaño más en el transcurso de mi vida.

Ernesto Damián Jiménez Uría

## **AGRADECIMIENTO**

A la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación al Centro de Estudios de Posgrado por tan valioso aporte al mejoramiento del Talento Humano

Al personal de profesores de la facultad de Cultura Física quienes impartieron todos sus conocimientos en mi persona.

A la asociación de Judo de Pichincha en su presidente, lo que me permitió realizar esta investigación.

“Pasea por un camino, no te vuelvas engreído por la victoria o roto por la derrota, no te olvides de ser precavido, cuando todo esté en calma y no tengas miedo cuando el peligro aceche” Jigoro Kano (1860-1938)

Ernesto Damián Jiménez Uría

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO .....	V
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
ÍNDICE GENERAL .....	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	XI
ÍNDICE DE TABLAS.....	XII
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS .....	XIII
RESUMEN EJECUTIVO .....	XIV
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	3
<b>1. EL PROBLEMA .....</b>	<b>3</b>
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	6
1.2.3 PROGNOSIS.....	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
CAPÍTULO II.....	12
<b>2 MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	15
2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	16



2.5	FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.....	17
2.6	FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	17
2.7	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-CIENTÍFICO.....	19
2.8	CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	21
2.8.1	GRÁFICO DE CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	21
2.8.2	DESARROLLO DE CONCEPTUALIZACIONES.....	24
2.8.3	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	29
2.9	HIPÓTESIS.....	34
2.10	SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	35
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>36</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>36</b>
3.1	ENFOQUE.....	36
3.2	MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	36
3.3	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.5	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	40
3.5.1	VARIABLE INDEPENDIENTE.....	40
3.5.2	VARIABLE DEPENDIENTE.....	41
3.6	PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	42
3.7	PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	42
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>44</b>
<b>4</b>	<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>44</b>
4.1	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	44
4.2	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	44
4.3	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	70
4.3.1	COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS.....	70
4.3.2	PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.....	70
4.3.3	SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.....	71
4.3.4	DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.....	71
4.3.5	ESPECIFICACIONES DEL ESTADÍSTICO.....	71
4.3.6	ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.....	72
4.3.7	RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS.....	74
4.3.8	DECISIÓN FINAL.....	76
<b>CAPÍTULO V.....</b>		<b>78</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>78</b>
5.1	CONCLUSIONES.....	78
5.2	RECOMENDACIONES.....	80
<b>CAPÍTULO VI.....</b>		<b>82</b>
<b>6</b>	<b>LA PROPUESTA.....</b>	<b>82</b>

6.1	DATOS INFORMATIVOS.....	82
6.2	ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	83
6.3	JUSTIFICACIÓN.....	84
6.4	OBJETIVOS.....	85
6.4.1	OBJETIVO GENERAL.....	85
6.4.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	85
6.5	ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	86
6.5.1	FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA.....	86
6.5.2	FACTIBILIDAD DEPORTIVA.....	86
6.5.3	FACTIBILIDAD PEDAGÓGICA.....	86
6.5.4	FUNDAMENTACIÓN.....	88
6.6	METODOLOGÍA.....	93
6.7	ETAPAS DE ELABORACIÓN.....	94
6.8	ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	94
6.9	PLAN DE MONITOREO Y EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA.....	96
<b>7</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>97</b>
<b>8</b>	<b>WEB GRAFÍA.....</b>	<b>99</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>102</b>
	<b>ANEXO 1.....</b>	<b>103</b>
	<b>ANEXO 2.....</b>	<b>104</b>
	<b>ANEXO 3.....</b>	<b>105</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.	
GRÁFICO 1	ÁRBOL DE PROBLEMAS.	6
GRÁFICO 2	CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLES INDEPENDIENTES	22
GRÁFICO 3	CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLES DEPENDIENTES	23
GRÁFICO 4 IV	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	45
GRÁFICO 5 IV	EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	46
GRÁFICO 6 IV	EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	47
GRÁFICO 7 IV	SE MEJORA LA TÉCNICA-TÁCTICA CON PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	48
GRÁFICO 8 IV	TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	49
GRÁFICO 9 IV	TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	50
GRÁFICO 10 IV	VARIACIONES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	51
GRÁFICO 11 IV	TEORÍA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	52
GRÁFICO 12 IV	BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	53
GRÁFICO 13 IV	VIDEO SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	54
GRÁFICO 14 IV	SE ENSEÑA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	55
GRÁFICO 15 IV	CUANDO INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	56
GRÁFICO 16 IV	CUANDO HAY MAYOR ÉNFASIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	57
GRÁFICO 17 IV	MEJORA DE LA TÉCNICA-TÁCTICA	58
GRÁFICO 18 IV	TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	59
GRÁFICO 19 IV	INVERSIÓN DE DINERO PARA CAPACITACIONES	60
GRÁFICO 20 IV	BENEFICIOS DE LA CAPACITACIÓN	61
GRÁFICO 21 IV	PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	62
GRÁFICO 22 IV	PEDAGOGÍA DEPORTIVA	63
GRÁFICO 23 IV	VIDEO DE TÉCNICA DEPORTIVA	64
GRÁFICO 24 IV	PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	65
GRÁFICO 25 IV	EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	66
GRÁFICO 26 IV	CONTROL DE LA PLANIFICACIÓN	67
GRÁFICO 27 IV	REPORTE DE RESULTADOS	68
GRÁFICO 28 IV	CONOCIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	69
GRÁFICO 29	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	73

## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
TABLA 1 IV	PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	45
TABLA 2 IV	EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	46
TABLA 3 IV	EN QUÉ PERÍODO SE UTILIZA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	47
TABLA 4 IV	SE MEJORA LA TÉCNICA-TÁCTICA CON PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	48
TABLA 5 IV	TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	49
TABLA 6 IV	OBJETIVO DE LA TÉCNICA-TÁCTICA	50
TABLA 7 IV	VARIACIONES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	51
TABLA 8 IV	TEORÍA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	52
TABLA 9 IV	BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	53
TABLA 10 IV	VIDEO SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	54
TABLA 11 IV	SE ENSEÑA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	55
TABLA 12 IV	CUANDO INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	56
TABLA 13 IV	CUANDO HAY MAYOR ÉNFASIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL	57
TABLA 14 IV	MEJORA DE LA TÉCNICA-TÁCTICA	58
TABLA 15 IV	TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO	59
TABLA 16 IV	INVERSIÓN DE DINERO PARA CAPACITACIONES	60
TABLA 17 IV	BENEFICIOS DE LA CAPACITACIÓN	61
TABLA 18 IV	PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	62
TABLA 19 IV	PEDAGOGÍA DEPORTIVA	63
TABLA 20 IV	VIDEO DE TÉCNICA DEPORTIVA	64
TABLA 21 IV	PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	65
TABLA 22 IV	EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	66
TABLA 23IV	CONTROL DE LA PLANIFICACIÓN	67
TABLA 24 IV	REPORTE DE RESULTADOS	68
TABLA 25 IV	CONOCIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	69

## ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

	Pág.
FOTOGRAFÍA 1	106
FOTOGRAFÍA 2	106
FOTOGRAFÍA 3	107
FOTOGRAFÍA 4	108

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE  
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE: CULTURA FÍSICA  
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO, DE LOS DEPORTISTAS INFANTILES DE LA “ASOCIACIÓN DE JUDO DE PICHINCHA” DEL CANTÓN QUITO, DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”.**

**AUTOR: Ernesto Damián Jiménez Uría**

**TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

La presente investigación tuvo como objetivo la implementación de un programa que incluya la preparación física especial en la Asociación Deportiva de Judo de Pichincha; el universo estudiado, fue de 115 personas: deportistas, directores técnicos y directivos aplicándose una encuesta para identificar el conocimiento del tema a investigar.

Se evidenció como problema que los deportistas encuestados tienen un conocimiento teórico deficiente sobre su preparación física especial, y de no

poseer un programa individual, por lo que se decidió realizar un video en el que los deportistas y directores técnicos podrán observar los errores cometidos al aplicar las técnicas de Seoi nague y O Goshi con lo cual se logrará un mejor desempeño en los deportistas infantiles.

Disminuyendo de esta manera las lesiones ocasionadas por mala utilización de la técnica así como la alta tasa de deserción en las categorías superiores.

Se recomienda seguir utilizando todos los resultados obtenidos en esta investigación, para disminuir y de ser posible mejorar el desconocimiento del tema que está afectando a estos deportistas.

Recomendamos que esta investigación por los dirigentes de la Asociación de Judo de Pichincha, Concentración Deportiva de Pichincha y Ministerio del Deporte de Ecuador.

**PALABRAS CLAVES:** Preparación, física, general, especial, técnica, táctica, período, O goshi, Seoi nage, Judo

## INTRODUCCIÓN

El Judo es una actitud de vida que nos forja disciplina tanto en lo físico como en lo espiritual, el señor García Manso en 1999 nos dice que: “El judo, en su área competitiva, es una práctica deportiva con exigencias máximas en los ámbitos físico, fisiológico y psicológico, lo que ocasiona niveles muy altos de fatiga. Esta fatiga es individual y diferente para cada deportista y cada estado de forma”

La Universidad Técnica de Ambato en su misión de entregar al país profesionales de alto nivel educativo exige y obtiene sus metas, impulsando a sus estudiantes través del mejoramiento, superación diaria y la búsqueda constante del saber.

En el **Capítulo I** hablaremos sobre el tema a ser investigado, detallaremos acerca de la contextualización, se realizará un análisis crítico, se formulara el problema, plantearemos interrogantes, objetivos y se realizará una justificación.

En el **Capítulo II** realizaremos una investigación bibliográfica y usaremos la tecnología para investigar en el internet, fundamentaremos y se planteara una hipótesis con las posibles variables.



En el **Capítulo III** analizaremos e interpretaremos los resultados de la investigación, se determinará el universo y a su vez la muestra con la que se realizara, determinaremos las técnicas e instrumentos que se utilizarán para la recolección de la información.

En el capítulo **IV** se analizará e interpretará los resultados manejados en porcentajes elaborando tablas y gráficos lo que nos permitirá la comprobación de la hipótesis.

En el capítulo **V** plasmaremos un análisis de lo investigado, realizando recomendaciones fundamentales

En el capítulo **VI** confeccionaremos una propuesta con sentido crítico propositivo; proponiendo soluciones intrínsecas para su mejoramiento.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1 TEMA.**

**“La preparación física especial y su incidencia en el rendimiento técnico-táctico, de los deportistas infantiles de la asociación de Judo de Pichincha del cantón Quito de la provincia de Pichincha”.**

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

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.**

En la actualidad, en el Ecuador, se ha incrementado la práctica de actividades físicas debido a la influencia de los medios de comunicación, tanto como por exigencias modernas del cuidado de la salud, lo que ha permitido la afluencia masiva de infantes a los deportes de combate, cuyo ejercicio y práctica se aumenta de una manera significativa.

El objetivo de la preparación técnico táctica es la de optimizar el desarrollo físico y táctico del judoca, utilizando la metodología y la repetición de movimientos para alcanzar una adecuada condición física y un excelente

nivel teórico, técnico-táctico el cual nos permitirá en posteriores eventos competitivos alcanzar mayores posibilidades de éxito.

La estrategia base para el desarrollo del judoca es la preparación técnico táctico que toma en consideración las características propias e individuales del deportista por lo tanto, al analizar y evaluar las cargas de entrenamiento habría que tener en cuenta los rasgos adaptativos y más destacados de cada deportista infantil.

Debido a que se realizan cambios en la programación de los diversos eventos, actividades y competencias, hecho que ocasiona alteraciones en algunas programaciones planificadas y por cumplirse, obligando a los Directores Técnicos (entrenadores), sacrificar lo programado en perjuicio de los deportistas infantiles, pues se ven impedidos forzosamente a no continuar con su planificación original lo que provoca que los deportistas no aprendan correctamente las técnicas en lo que corresponde a la parte teórica necesarias para su mejor participación en los diferentes eventos competitivos, estas alteraciones en la organización racional de la práctica deportiva originan lesiones musculoligamentosas que normalmente se producen en deportistas de nivel competitivo, motivo por el cual los deportistas de Judo en las categorías superiores tienden a retirarse.

En la planificación del deportista infantil se debe dar mayor importancia a la preparación técnico-táctica ya que esto conlleva a un mejor desarrollo de una o varias capacidades físicas.

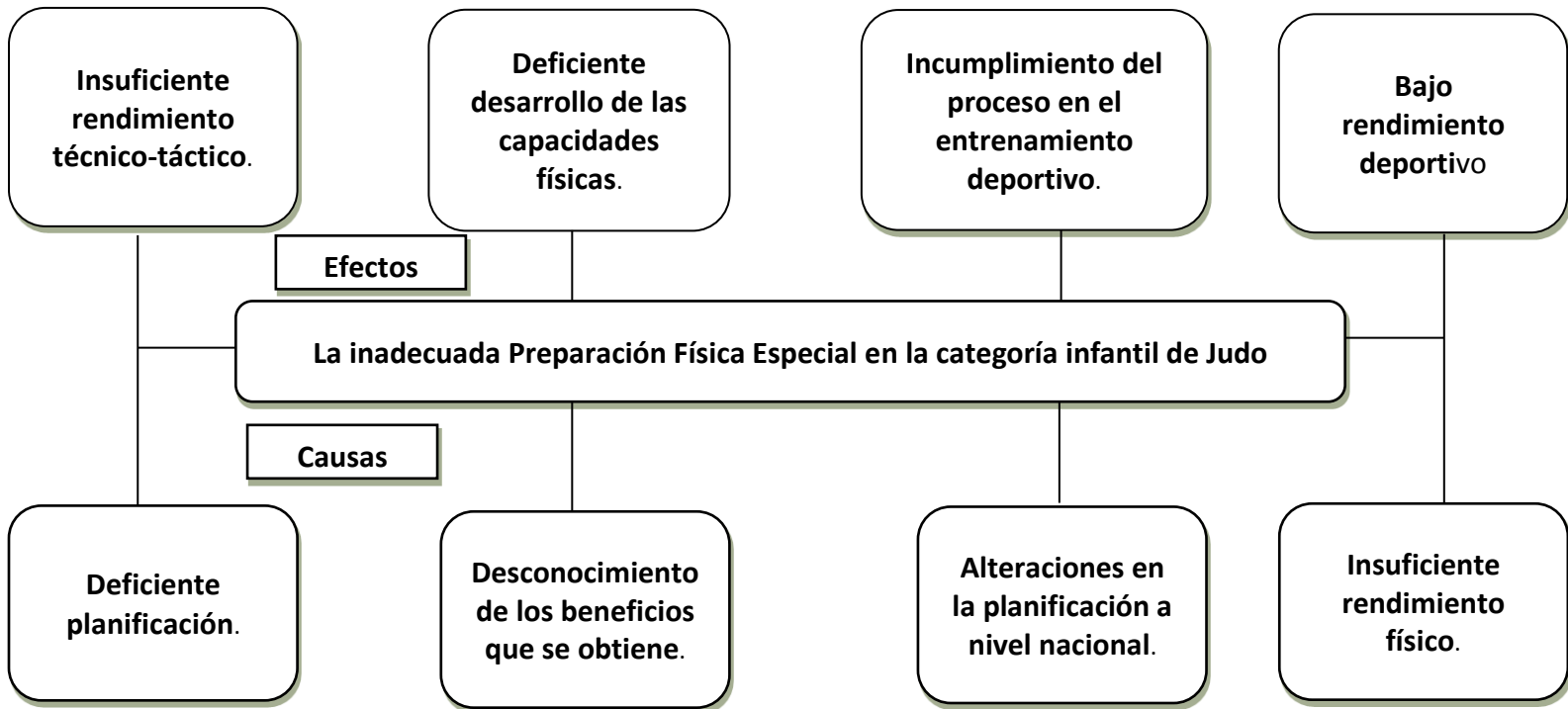
Cuando la carga de entrenamiento roza el máximo permitido dificulta el progreso de la práctica deportiva y va a deteriorar el proceso de aprendizaje y optimización de los aspectos técnicos-tácticos condicionales.

Dentro de la planificación también tiene una gran importancia las sesiones de evaluación, las cuales se caracterizan por los diferentes tipos de control, los que ayudan a evidenciar las diferentes fallas en la preparación del deportista infantil y de esta manera poder rectificar a su debido tiempo al advertir que algún aspecto o capacidad no se ha desarrollado de la manera esperada.

Al preservar la salud del deportista infantil nos aseguramos de que éste tenga un desarrollo armónico, tanto en la parte física como en la técnica-táctica con lo cual obtendremos a un competidor que puede lograr un excelente resultado en los diferentes eventos deportivos.

## 1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.

GRÁFICO1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.



Elaborado: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Investigador

La planificación, es un método que permite ejecutar planes de forma directa, plasmando en ellos ilusiones y aspiraciones.

Si realizamos planificaciones con errores o está afectado por alteraciones estos obrarán negativamente en nuestros deportistas, dando como resultado un rendimiento técnico-táctico muy limitado.

El desconocer los beneficios que se pueden obtener ocasionará limitaciones en el desarrollo de las capacidades físicas, reduciendo las posibilidades en cualquier evento deportivo.

### **1.2.3 PROGNOSIS.**

Se ha limitado la agilidad, flexibilidad y coordinación del deportista.

Sin señas de cambio se vislumbra que la preparación física especial y la calidad de los deportistas seguirán transcurriendo sin mejora alguna. La falta de conocimientos integrales de los directores técnicos afecta en el desempeño de los deportistas infantiles.

De no existir dirigentes que traten de interesarse en corregir este hecho, se continuará perdiendo los beneficios que produce la práctica del Judo en los deportistas.

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

¿Cómo influye la Preparación Física Especial en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles de Judo de la Asociación de Judo de Pichincha del cantón Quito de la provincia de Pichincha?

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

1. ¿Qué es la Preparación Física Especial?
2. ¿En que favorece la Preparación Física Especial?
3. ¿Para qué nos sirve tener una buena Preparación Física Especial?
4. ¿Cuáles son los factores que influyen en la Preparación Física Especial?

#### **1.2.6 DELIMITACIÓN.**

##### **Delimitación Conceptual.**

<b>CAMPO:</b>	Educativo
<b>ÁREA:</b>	Cultura Física
<b>ASPECTO:</b>	Físico Deportivo

##### **Delimitación Temporal.**

El estudio de este problema se lleva a cabo en el año 2012

## **Delimitación Espacial.**

El presente problema se relaciona con los niños deportistas de Judo de la Asociación de Judo de Pichincha del cantón Quito de la provincia de Pichincha en el año 2012.

### **1.3 JUSTIFICACIÓN.**

El interés que se tiene al realizar esta investigación, es el de conocer, motivar, incentivar, e inculcar en dirigentes, directores técnicos y monitores, de la Asociación de Judo de Pichincha, sobre la importancia y ventajas que se obtiene con la enseñanza y práctica de la preparación física especial. Obteniendo niños, jóvenes y adultos con un excelente desarrollo físico, motriz, intelectual y social.

La necesidad de implementar un programa que estimule al niño a desarrollar la mayor cantidad de habilidades y destrezas psicomotrices es de vital importancia, también hay que buscar el desarrollo de personas física, intelectual y moralmente sanas siendo la práctica del deporte la forma idónea para lograrlo.

El aporte de esta investigación, además de incentivar a los dirigentes, directores técnicos y monitores de la Asociación de Judo de Pichincha, es el de concientizar, para el fomento y práctica de la preparación física especial, que logrará en los deportistas infantiles, un desarrollo armónico



y sustentable en su estructura física, biológica, anatómica y social de manera integral y equilibrada.

Los beneficios de este diario accionar se basarán en el perfeccionamiento de los deportistas quienes son el futuro y esperanza de días mejores para la provincia de Pichincha y el país.

Para llevar a cabo el proyecto en mención se buscará el apoyo del presidente, dirigentes, directores técnicos, monitores y deportistas de la Asociación de Judo de Pichincha.

Como conclusión final de esta investigación se tomará en cuenta una serie de indicadores que buscan determinar las causas y los factores de los problemas encontrados. Para obtener estos datos se investigará tanto a los atletas como a los directores técnicos encargados de la formación y preparación técnica-táctica de los deportistas.

## **1.4 OBJETIVOS.**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL.**

Determinar la preparación física especial para mejorar el rendimiento con una inducción teórica, técnico-táctico en los deportistas infantiles en la Asociación de Judo Pichincha.

#### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Identificar la preparación física especial para diagnosticar el trabajo realizado dentro de esta actividad.
- Analizar el rendimiento técnico-táctico para elevar las capacidades coordinativas y de flexibilidad en los deportistas infantiles.
- Diseñar la metodología adecuada para potencializar la preparación física y el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles de la Asociación de Judo de Pichincha.
- Diseñar un video técnico, analizando las dos técnicas de pie: Seoi nage, que es técnica de brazo y O goshi que es una técnica de cadera.

## CAPÍTULO II

### 2 MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

**“Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad, en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado para desarrollar sus condiciones físicas y dedicarse por entero a la práctica del deporte de su preferencia, habremos visto satisfecho el deseo todos los que hemos hecho esta revolución...”** (Fidel Castro Ruíz, 1-mazo-1959)

Al crear escuelas de Judo a nivel local se busca la formación integral de los niños, jóvenes y adultos, a la vez que se intenta masificar el deporte como elemento educativo para conseguir los objetivos mediatos de interés local y regional.

Con el transcurso de la historia y el adelanto de la ciencia, tecnología y la técnica el hombre ha buscado perfeccionar sus habilidades de defensa personal con miras a lograr su subsistencia, aplicando disciplinas que han nacido en regiones de mayor desarrollo deportivo, así tenemos a los países orientales, desde donde se han proyectado a la humanidad la habilidad de las diferentes disciplinas de Defensa Personal.

Las diferentes universidades de la provincia de Pichincha tienen Facultades y/o Departamentos de Cultura Física, pero en ellos no consta

la cátedra o enseñanza y más aún la práctica del Judo, a excepción de la Escuela Superior Politécnica del Ejército. (ESPE).

Surge de inmediato un cuestionamiento sobre la factibilidad de enseñar en Cultura Física el tema de defensa personal (Judo).

Al realizar la investigación bibliográfica y web grafía referente al tema se pudo observar que no existen trabajos similares en el país, existiendo este tipo de trabajos en otros lugares fuera de Ecuador los cuales han servido de base para realizar esta investigación.

Se logra explicar y dar argumentos para que la presente investigación se encuentre inmersa en el campo educativo, ya que la preparación física especial es el pilar para que los deportistas infantiles tengan una base física motriz adecuada.

“Recuerde que el movimiento construye una habilidad, una habilidad una destreza, y una destreza un hábito para la vida” (Congo, septiembre del 2007 segunda edición)

## **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

El presente trabajo de investigación se ubica dentro del paradigma crítico-propositivo, por que presenta un diagnóstico, contiene una propuesta que llevará a solucionar un problema concreto en la Asociación de Judo de

Pichincha y a este paradigma se le aplicará una concientización de la necesidad de resolver el tema planteado.

“La educación es un proceso de socialización y endoculturación (“proceso por el cual la generación más antigua transmite sus formas de pensar, conocimientos, costumbres y reglas a la generación más joven”) de las personas a través del cual se desarrollan capacidades físicas e intelectuales, habilidades, destrezas, técnicas de estudio y formas de comportamiento ordenadas con un fin social (valores, moderación del diálogo-debate, jerarquía, trabajo en equipo, regulación fisiológica, cuidado de la imagen, etc.) (wikipedia.org).

La educación es de tres tipos básicamente:

La Formal: “proceso de educación integral correlacionado que abarca desde la educación hasta la educación la educación”(http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\_formal)

No Formal “tipo de educación que, no siendo escolar, ha sido creado expresamente para satisfacer determinados objetivos” (http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n\_no\_formal) y

La Informal: “es un proceso de aprendizaje continuo y espontáneo que se realiza fuera del marco de la educación formal y la educación no formal” (es.wikipedia.org/wiki/Educación-informal)

“En 1882, un destacado letrado y pedagogo japonés llamado Jigoro Kano (1860 – 1938), conocido como alumno de varias escuelas de Jujutsu (arte suave) y también de las tendencias europeo-norteamericanas en educación y deporte, logró sistematizar las técnicas de este tradicional arte marcial japonés, a partir del principio de “utilización de la energía de la forma más eficaz posible”. Al resultado, Kano le denominó Judo (literalmente camino de la suavidad)” (D.L).

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

De acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República del Ecuador. “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el Deporte, la Educación Física y la Recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas...”

“Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, Registro Oficial N°255. Capítulo I.- Las y los ciudadanos: Art.- 11. De la práctica del deporte, educación física y recreación”.

Capítulo IV.- Del sistema Deportivo: Art.- 24 Definición de deporte.- “El Deporte es toda actividad física e intelectual caracterizada por el afán competitivo de comprobación o desafío”

## **2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.**

“El Judo no es un deporte que ocasione problemas físicos, por el contrario, desde el punto de vista sanitario, tiene especial importancia, ya que interviene en la consecución del bienestar psicofísico en quienes lo practican, mejorando la calidad de vida de la población. La disciplina que impera en el judo unido a sus exigencias físicas, hacen que sea una actividad muy aconsejable. Sus principales beneficios son: colaborar en el crecimiento del niño; desarrollar cualidades físicas básicas, tales como equilibrio, coordinación, flexibilidad, etc.; mejorar la capacidad funcional; potenciar la musculatura corporal y reducir el riesgo de enfermedades vasculares y degenerativas” (judodelapampa.com.ar).

El niño que aprende y practica el deporte del Judo es una persona de bien, donde los valores humanos son su norte, le servirán para que en lo posterior sea una persona responsable, disciplinada, y esté siempre listo a dar su mano generosa en apoyo a los demás.

Los valores que se inculcan en el niño deportista son:

- cortesía para con él y sus compañeros y todo ser que le rodea,
- coraje, sin él no podrá superar los retos impuestos,
- humildad para aceptar comentarios,
- honor para compartir con todos su forma de ser,

- respeto a sus compañeros de entrenamiento y con sus oponentes para de esa manera superar los diferentes niveles de conocimiento, superando las dificultades con las que se va encontrando.

## **2.5 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.**

“El judo es un deporte en el que se ve involucrado todo el cuerpo y cuya intensidad y demanda cardiovascular pueden ser modulados perfectamente por el deportista” ([judodelapampa.com.ar](http://judodelapampa.com.ar)).

El ser humano desde sus inicios ha tratado de defenderse de sus enemigos naturales, a los que ha dominado; lo que le ha convertido en un combatiente nato, de allí nacen todas los sistema de combate y/o defensa.

El Judo nace de la derivación del Ju Jitsu, a finales del siglo XIX.

## **2.6 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.**

**“La UNESCO ha declarado este deporte como el más aconsejable desde la infancia, ya que permite, mediante el juego y la diversión, conjugar factores esenciales para el desarrollo del individuo, como la coordinación de movimientos, la psicomotricidad, el equilibrio, la expresión corporal o la situación espacial”** ([ucv.ve/navegación-horizontal/áreas/áreas-generales](http://ucv.ve/navegación-horizontal/áreas/áreas-generales)).



“El Judo es una Disciplina cuyos orígenes son oriundos del Japón. La primera alusión aparece en el Nihon Shoki (Literatura más antigua del Japón)” (Uzawa, 1981).

El maestro Jigoro Kano creó el Judo con deseos de cultivar el alma y el cuerpo, y no solamente con el deseo de mejorar el sistema bélico, en el año de 1882 fundó el Kodokan,

El Judo es un deporte de combate y un sistema de defensa personal que enseña al deportista a tener control de sí mismo, generando estabilidad en la personalidad.

En el Judo los directores técnicos y los deportistas más antiguos enseñan al estudiante novel (deportista) a:

- saludar al entrar o salir de cualquier lugar, y de manera muy especial en el área de entrenamiento.
- respeto y consideración consigo mismo y con los demás especialmente a los mayores, los deportistas más antiguos y/o maestros.
- disciplina en todo momento y lugar, para cumplir con el exigente sistema de preparación.
- desenvolvimiento personal e institucional.
- aseo tanto personal como del lugar donde se ejercita.

“El judo es un deporte de lucha de práctica individual, con actividad directa, recíproca y agonista. Se practica en un terreno delimitado y estabilizado, en el que lo único que cambia es el comportamiento de los competidores” (judodelapampa.com.ar).

**El sentido de este deporte supone el perfeccionamiento del ser humano en beneficio de la sociedad.**

## **2.7 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-CIENTÍFICO.**

“Las capacidades de fuerza muscular están abastecidas con la energía que se genera para su contracción por los debidos procesos bioquímicos (energía metabólica). Cuanta mayor sea la cantidad de energía que se libere por unidad de tiempo, mayor será el efecto útil (potencia) del trabajo muscular; cuanto mayor es el volumen de las fuentes energéticas que se usen, más duradera será la efectividad del trabajo muscular” (Hernández)”

En el Judo se trata de poner al contrincante en el piso sobre su espalda, y/o controlarle por un tiempo determinado manteniendo sujeto al piso, o desarticular un codo; para lo cual se debe realizar un sin número de gestos técnicos o acciones específicas, en el que intervienen casi todos los grupos de músculos; y el gasto energético es muy alto.

La fuerza, según la Ley de Newton es igual a la multiplicación de la masa por la aceleración y su unidad de medida es el Newton.

“Pero es sin duda una cualidad fundamental de la que dependen las demás cualidades condicionales. Es la cualidad que más puede desarrollarse por entrenamiento, pudiendo llegar a triplicarse en poco tiempo con un entrenamiento adecuado y prolongarse durante toda la vida con un óptimo tratamiento.

Supone un punto de referencia importante en los programas de salud, con independencia de la edad en la que se aplique, en la prevención, educación motriz y rehabilitación de patologías” (Párraga, 2000).

## 2.8 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

### 2.8.1 GRÁFICO DE CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

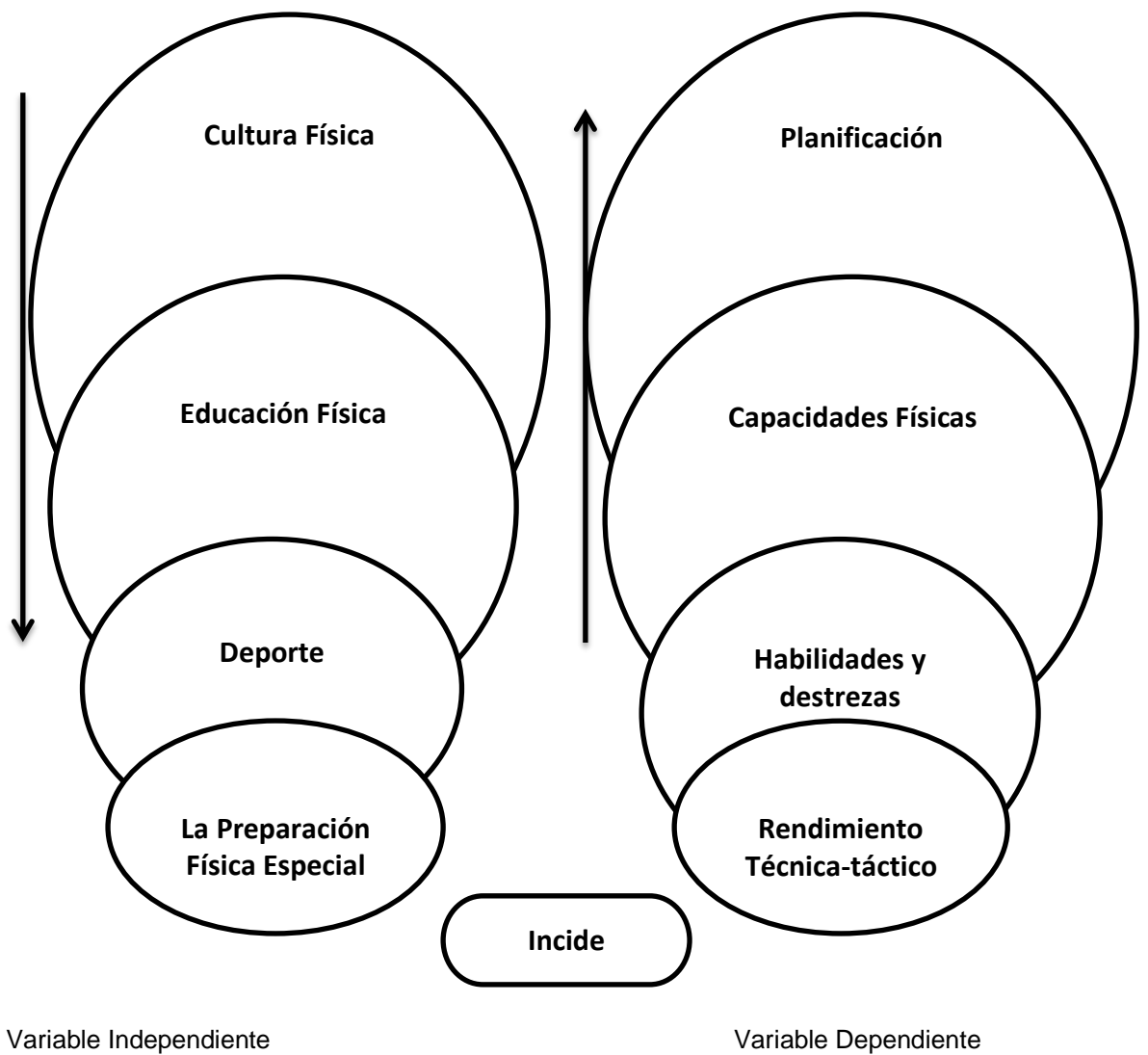


Gráfico 2 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLES INDEPENDIENTES

**Variable Independiente**

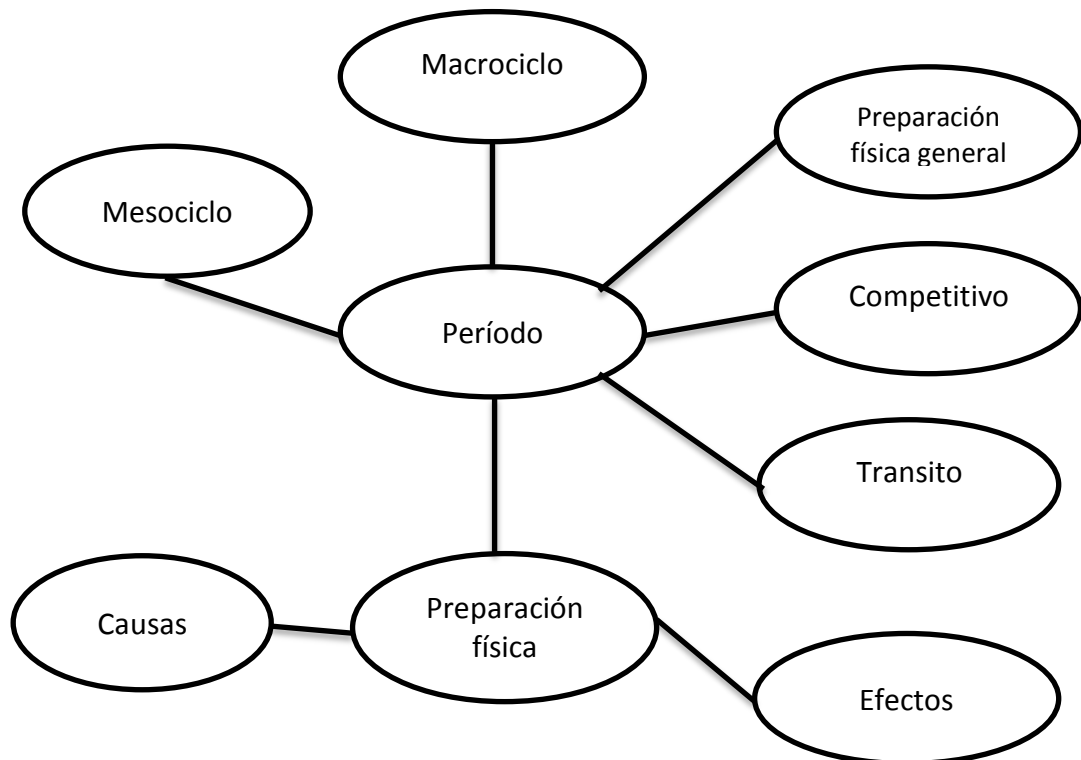
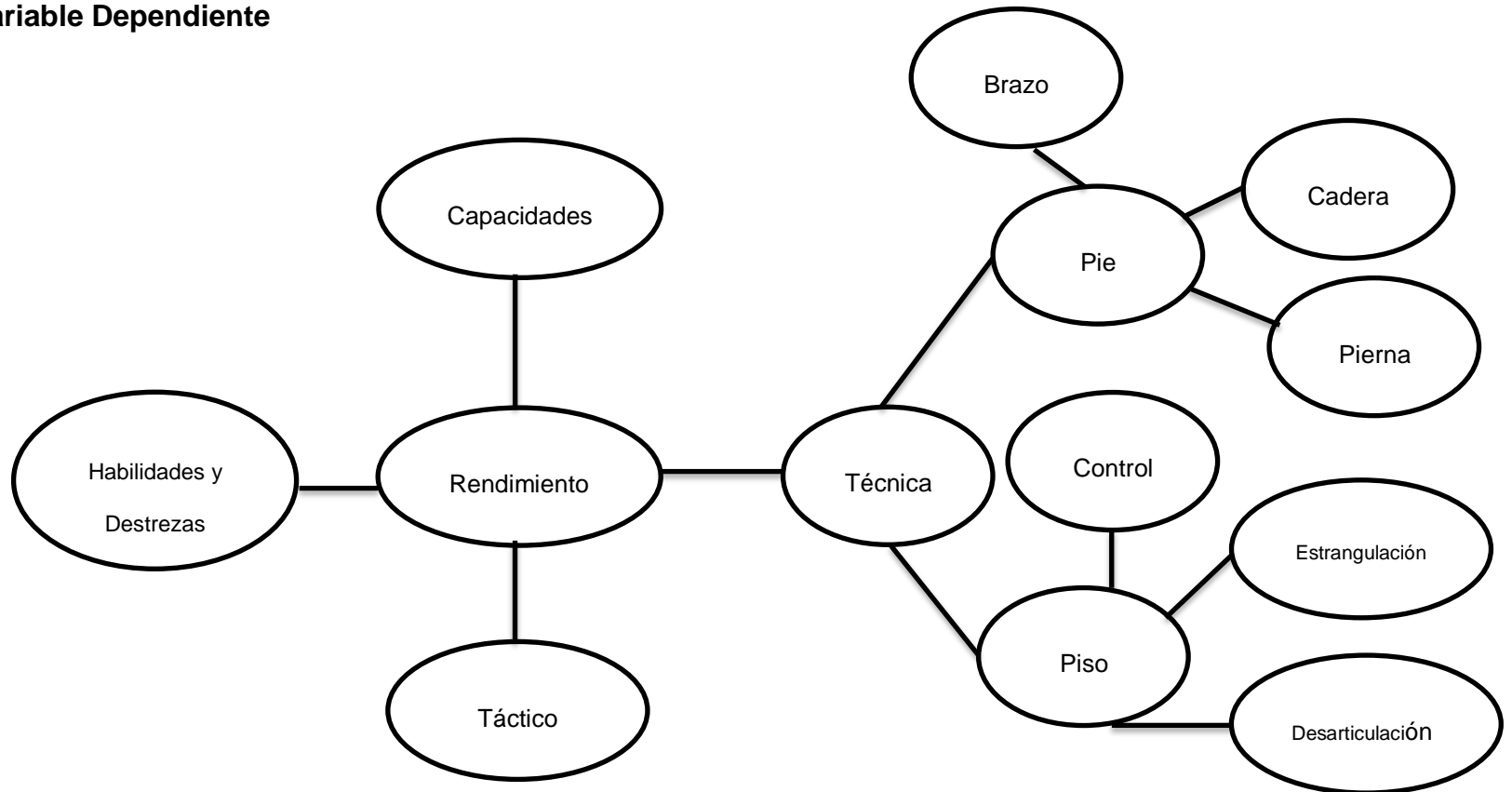


Gráfico 3      CONSTELACIÓN DE IDEAS DE VARIABLES DEPENDIENTES

**Variable Dependiente**



## **2.8.2 DESARROLLO DE CONCEPTUALIZACIONES.**

La preparación física especial es donde los atletas se preparan para resistir las exigencias deportivas.

Es la capacidad de un judoca para realizar los ejercicios específicos con la mayor velocidad, por medio de la: preparación física, el desarrollo de la fuerza, coordinación y equilibrio.

La preparación física es fundamental en todo momento porque es la base para el desarrollo muscular y sensorial.

“hay que combinar una buena preparación física tanto de tipo anaeróbico como aeróbico, ya que a las acciones explosivas y de gran velocidad hay que añadir una gran resistencia para aguantar la duración de un combate” (<http://judoforum.files.wordpress.com/2009/08/la-forma-fisica-en-judo.pdf>, 2010).

“El ser humano posee un sistema muscular muy desarrollado, de considerables dimensiones, ya que cerca del 40% del peso total del cuerpo se halla constituido por tejido magro o muscular, el cual no posee otras funciones conocidas que las de producir movimiento, por medio de su

contracción dinámica, y mantener el tono postural a través de la estática o isométrica” (Becerro, 1994) citado en (Miraño, 2009).

Al escuchar la palabra fuerza nos da la idea de poder. Cuando realizamos un ejercicio físico, mental o la resistencia a dificultades nos entrenamos para el poder; más aún en el deporte y en las diferentes actividades físicas; la mecánica y la fisiología toma una expresión diferente dándole una importancia fundamental ya que permite corregir nuestra postura y realizar movimientos adecuados lo que nos hace deducir que el concepto de fuerza viene unido íntimamente con todo el accionar del sistema muscular.

El desarrollo de las aptitudes de fuerza aseguran en gran medida el perfeccionamiento, más un trabajo de fuerza no debe limitar el trabajo técnico-táctico del judoca ni obstaculizar el desarrollo de otras cualidades como la resistencia y la flexibilidad.

Tenemos tres tipos de fuerza: Máxima, Explosiva y Resistencia a la fuerza.

Las que se caracterizan por la explosividad de la ejecución y el objetivo es buscar el máximo estado de rendimiento (Forma Deportiva), donde se ha desarrollado todas sus capacidades.



La técnica debe haberse dominado y consolidado lo que evitara lesiones posteriores

### **Cultura Física.**

El Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Deportes, conjuntamente con el Convenio Ecuatoriano-Alemán en el año de 1994. “Considerando: que por resolución del Ministerio, y con la investigación del Convenio Ecuatoriano-Alemán concluyen que es necesario redefinir la asignatura de educación física con el nombre de carácter de área y el nombre de **“CULTURA FÍSICA”**, y elabora un programa para la aplicación de los docentes.

El Ministerio de Deporte es creado mediante Decreto Ejecutivo N° 5 del 15 de enero del 2007 el que edita un libro para la asignatura de Cultura Física, en el cual se diseña para cada grado de educación básica y bachillerato las actividades que deben ser puestas en práctica. Entre estas actividades o deportes se encuentra el de Defensa Personal, y el Judo es uno de estos.

La Cultura Física, además de ser una actividad educativa es también una actividad recreativa, social, competitiva y terapéutica.

La práctica de la educación física, deportes y recreación satisfacen la demanda social mejorando la calidad de vida de las personas practicantes, obteniendo así una vida llena de plenitud, salud, vigor y armonía.

La práctica de la educación física, deportes y recreación se conoce como un “Fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación, incluyendo todas las manifestaciones alrededor de la actividad física”

Desde tiempos inmemorables la competición deportiva ha existido y el hombre se ha preparado de diferentes maneras para las competencias; inicialmente de forma empírica, posteriormente y en base a las diferentes ciencias que coadyuvan, el hombre ha mejorado su práctica deportiva.

### **Educación Física.**

“Es el proceso dirigido a la formación de habilidades motrices, al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas y de la movilidad, que puede presentar la característica de proceso pedagógico y ser realizada en forma de auto educación, es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a las ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo”.

“Es parte de un proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve” (respuesta yahoo.com). (Araujo Gómez, 2009).

### **Deporte.**

Etimológicamente tiene su origen en el latín; podemos definir diciendo que es toda actividad física que realiza el ser humano.

Tiene varias bifurcaciones: el ejercicio, el juego que puede ser profesional o no, pero la meta siempre es obtener un resultado.

“Un deporte de combate es un deporte competitivo de contacto donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo. El boxeo, el tae kwon do, el Judo, las artes marciales mixtas y la esgrima moderna occidental son ejemplos de deportes de combate” (wikipedia.org).

### **La Preparación Física Especial.**

“Markov (1991) expone que la preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos y sistemas y todas las posibilidades del

organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada en cuestión. Y concluye expresando que es evidente que para esto se utilizan ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial” (Cortegaza, Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004).

La preparación física especial es el conjunto de movimientos, y ejercicios repetitivos que el deportista realiza para su fijación en el movimiento físico motor, que este es la base fundamental para la ejecución correcta en el accionar de la técnica.

Debemos estar conscientes que en el Judo, la técnica vence a la fuerza del contrincante.

La preparación física especial en el Judo se desarrolla tomando en cuenta todos los hábitos motores y cualidades específicas demandadas por cada uno de los deportistas, esto depende de su organismo, temperamento y es un proceso que requiere una gran inversión de tiempo tanto por parte del deportista como de su director técnico.

### **2.8.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.**

#### **Rendimiento Técnico-Táctico.**

Es la forma de enseñanza, preparación y formación del deportista en Judo.

La preparación técnico-táctica es de suma importancia para que el deportista desarrolle una buena preparación física y a su vez trabaje con las estrategias deportivas y con la preparación psicológica adecuada.

“Se podría concebir la técnica deportiva como un sinónimo de aprendizaje motor.

Sería el modelo ideal del gesto o movimiento que se pretende conseguir”.  
(Javier).

“Se podría concebir la técnica deportiva como un sinónimo de aprendizaje motor.

Sería el modelo ideal del gesto o movimiento que se pretende conseguir”.  
(Javier).

“Teniendo en cuenta los dos principios fundamentales del judo, "la agilidad puede vencer a la fuerza" y "la victoria puede obtenerse con un gasto mínimo de esfuerzo", podemos asegurar que para conseguir buenos resultados en competición es necesaria una adecuada preparación psicológica, sobre todo, ante contrincantes de nivel técnico-físico similar” (Méndez Giménez)  
judociudadmurcia.com.

Los desplazamientos deberán ser correctos, la posición del cuerpo debe ser el adecuado, es indispensable aprender a efectuar los movimientos con exactitud sin importar el tiempo que estos gestos deportivos requieran en su mecanización.

Para solidificar las bases en un combate ofensivo se necesita:

- realizar combinaciones que no impliquen riesgos,
- encontrar oportunidades de ataque,
- fomentar el gusto por la práctica deportiva,
- la creatividad, la voluntad y la disposición para arriesgarse.

Se debe realizar la práctica deportiva

- uno contra uno,
- uno contra dos o más.

Al deportista al defenderse o atacar le será de utilidad haber realizado prácticas de aprendizaje en combinaciones de ataque y defensa eficiente.

El proceso de aprendizaje se deberá reforzar con demostraciones de las técnicas con el objetivo de realizar las correcciones pertinentes.

## **Habilidades y Destrezas.**

“El concepto de **habilidad** proviene del término latino *habilitas* y hace referencia a la **maña**, el **talento**, la **pericia** o la **aptitud** para desarrollar alguna tarea. La persona hábil, por lo tanto, logra realizar algo con éxito gracias a su destreza” (<http://definicion.de/habilidad/#ixzz2HJlfGi2y>)

Judo significa “camino de la suavidad”, el fundamento principal es que el deportista emplee todas sus habilidades y demuestre las destrezas aprendidas de una manera técnica y eficaz; realizando todo esto con el menor esfuerzo posible. Para lograr la máxima eficiencia se debe utilizar la biomecánica de su organismo

## **Desarrollo Del Ser Humano.**

Consideramos la cantidad de opciones que tiene todo ser humano para crecer y desarrollarse en el medio en el que vive, siendo este cognitivo, emocional y físico.

“El *desarrollo humano*, según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD), es aquel que sitúa a las personas en el centro del desarrollo, trata de la promoción del desarrollo potencial de las personas, del

aumento de sus posibilidades y del disfrute de la libertad para vivir la vida que valoran”. ([http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_humano))”.

### **Capacidades Físicas.**

Son las capacidades que cada individuo tiene y que mediante la práctica constante logra desarrollar y perfeccionar. Estas capacidades se ponen en práctica en cualquier actividad física y determinan la aptitud física del deportista.

Son los factores básicos de la condición física y por lo tanto elementos necesarios para el desarrollo motriz y deportivo, para mejorar el rendimiento físico se debe basar en la práctica de las diferentes capacidades.

Las capacidades a saber son: fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio y velocidad.

Contando cada una de estas con diferentes divisiones y componentes.

### **Planificación.**

Es el proceso metódico por el cual se traza para llegar a un objetivo en un plazo determinado.



Es parte esencial de cualquier actividad, en el entrenamiento deportivo se fijan metas y objetivos a realizar, conociendo a dónde van y que tienen que realizar.

Es función del director técnico planificar la enseñanza del Judo dependiendo de la necesidad de cada uno de sus deportistas; esta enseñanza debe darse de una forma dinámica, lúdica y por demás amena; la misma que está limitada por el tiempo de competencia. “La preparación del judoca es una actividad compleja donde intervienen múltiples factores; dentro de ellos, el acondicionamiento técnico-táctico tiene una influencia fundamental en el rendimiento competitivo; las preparaciones: física, teórica y psicológica, así como las formas de control deben estar dirigidas a garantizar la eficiencia en la aplicación de la técnica y la táctica durante el enfrentamiento deportivo” (Suárez, 2005).

## **2.9 HIPÓTESIS.**

**H.i.** La preparación física especial **si** incide directamente en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles.

**H.o.** La preparación física especial **no** incide directamente en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles

## **2.10 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.**

### **Variable Independiente.**

- Preparación Física Especial

### **Variable Dependiente.**

- Rendimiento Técnico-Táctico

## **CAPÍTULO III**

### **3 METODOLOGÍA**

#### **3.1 ENFOQUE.**

Esta investigación está basada en el enfoque cualitativo ya que se requiere una investigación en el lugar de los hechos, motivo por el que utilizaremos preguntas directrices.

La población a tomar en cuenta para esta investigación es: deportistas infantiles, dirigentes y directores técnicos de la Asociación de Judo de Pichincha.

Es cuantitativa ya que se realizará el análisis de manera matemática (datos estadísticos) y contable, para realizar la interpretación de los datos que proyectan las encuestas de la investigación.

#### **3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.**

La modalidad de la investigación además de ser bibliográfica es de campo ya que se realizará en la asociación de judo de Pichincha de forma directa para obtener datos con una mayor veracidad y confiabilidad.

La modalidad de la investigación es bibliográfica y web gráfica debido a que se ha podido revisar, analizar, ampliar, sintetizar, comparar y profundizar diferentes puntos de vista de varios autores de obras donde se analiza la preparación física especial, de igual manera se consultó el tema realizado por diferentes personas por medio del internet.

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

Se ha utilizado un tipo de investigación exploratorio por ser un tema que no se ha indagado previamente en el Ecuador, además se investiga e identifica el problema para plantearlo de una forma objetiva y concreta para así poder brindar diferentes alternativas para encontrar una solución óptima.

La victoria viene dada por el éxito en las acciones técnico-tácticas o medios tácticos escogidos (Sampedro, 1999) Concepto de técnica, táctica y estrategia. OCWUPM.

El tipo de investigación es descriptivo ya que es necesario identificar el problema, para describirlo y de esta manera analizar el contexto del mismo para encontrar las posibles soluciones. Ellos serán los beneficiarios directos de esta metodología.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.

El universo de la investigación estaba compuesto por autoridades, directores técnicos, y deportistas de la Asociación de Judo de Pichincha.

CUADRO 1 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dirigentes	5	4%
Directores Técnicos (entrenadores)	5	4%
Deportistas	105	91%
<b>TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador

Para saber con qué muestra vamos a trabajar realizamos el cálculo respectivo aplicando la siguiente formula:

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

Dónde:

n = tamaño de la muestra

N = población

E = error de muestreo (0.01, 0.02, 0.03, 0.04, o 0.05),

Por lo tanto:

$$n = \frac{105}{0,02^2(105 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{105}{0,0004(104) + 1}$$

$$n = \frac{105}{1,0416}$$

$$n = 100,806$$

$$n = 10,08$$

**$n = 10$  Deportistas**

La muestra con la que vamos a trabajar será de cinco dirigentes, cinco directores técnicos y 10 deportistas.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

#### 3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE.

CUADRO 2 VARIABLE INDEPENDIENTE

<b>PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL</b>				
<b>CONCEPTO</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b>
Es toda actividad que ayuda a mejorar las capacidades físicas	Actividad  Capacidad	Repetición constante  Ejercicios básicos  Coordinación  Flexibilidad  Agilidad	Los estudiantes realizan repetición de actividades constantes       Los docentes aplican con los estudiantes	Entrevista  Encuesta  Guía de entrevista  cuestionario

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador

### 3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE.

CUADRO 3 VARIABLE DEPENDIENTE

<b>RENDIMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO</b>				
<b>CONCEPTO</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>TÉCNICAS</b>
Es una influencia fundamental en el competitivo a mejorar las capacidades físicas	Influencia           Rendimiento	Repetición constante  Ejercicios básicos  Coordinación  Flexibilidad  Agilidad	Los estudiantes realizan repetición de actividades constantes     Los docentes aplican con los estudiantes ejercicios básicos	Entrevista  Encuesta  Guía de entrevista  Cuestionario

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador



### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

CUADRO 4 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
¿De qué persona u objeto?	Deportistas infantiles, directores técnicos, Autoridades de la Asociación
¿Sobre qué aspectos?	La preparación física especial en los niños
¿Quién investiga?	Autor del proyecto
¿Cuándo?	2012
¿Dónde?	Asociación de Judo, Concentración Deportiva de Pichincha
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección?	Mediante la encuesta y entrevistas

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador

### 3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

Los datos recogidos en base a la tabulación se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

Revisión crítica de la información.

Revisión de la recolección.

Tabulación según de las variables de la hipótesis (cuadro de una sola variable).

Estudio estadístico de los datos para la presentación de resultados.

Verificación de la hipótesis.

Se empleará las técnicas de:

- Entrevista, la que estará dirigida a dirigentes de la Asociación de Judo de Pichincha, la técnica empleada será una guía de preguntas que cumplirá con los requerimientos básicos de confiabilidad y validez
- Se realizara estas entrevistas a los dirigentes y encuestas, a directores técnicos y deportistas infantiles ya que son las personas indicadas para proporcionar la mayor cantidad de información importante para esta investigación.
- Primero se realizara una prueba piloto para saber si las preguntas de la encuesta eran entendidas correctamente y funciona de manera adecuada.
- Esta encuesta fue diseñada tomando en cuenta las variables útiles para esta investigación y fue elaborada con preguntas cerradas.

## **CAPÍTULO IV**

### **4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS.**

Luego de la recolección de datos obtenidos, se realizará un análisis y se plasmará una interpretación de las encuestas realizadas a los deportistas infantiles de la asociación de Judo de Pichincha de la ciudad de Quito en el año 2012.

#### **4.2 INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.**

**Tabulación de la encuesta dirigida a los Deportistas Infantiles de la Asociación de Judo de Pichincha de la ciudad de Quito año 2012.**

**Pregunta 1:** ¿Conoce usted sobre la preparación física especial?

TABLA 1IV PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

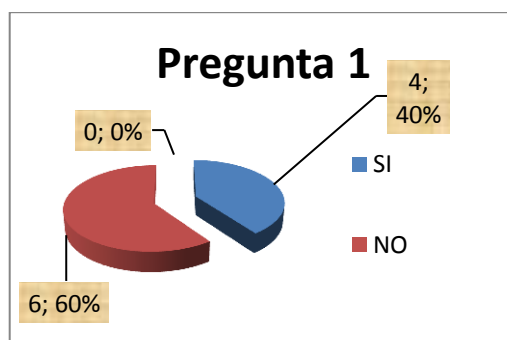


Gráfico 4 IV PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

De los deportistas infantiles encuestados el 40% dice que sí conoce sobre la preparación física especial, el 60% dice que no.

**Interpretación.**

Según los datos tabulados permiten deducir que los deportistas necesitan tener incremento en sus conocimientos teóricos sobre el tema, que les permitirá tener mayor comprensión de lo que está realizando.

**Pregunta 2:** ¿Sabe usted en qué período se inicia la preparación física especial?

TABLA 2IV EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	50%
NO	5	50%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

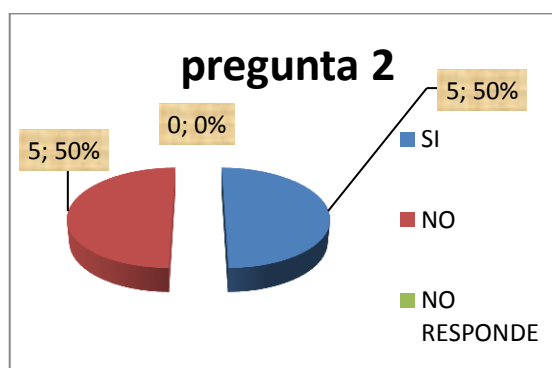


Gráfico 5 IV

EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

### **Análisis.**

Los deportistas encuestados el 50% dicen que sí conocen sobre la preparación física especial, el 50% expresa su desconocimiento.

### **Interpretación.**

Deduzco que el conocimiento del cincuenta por ciento se debe posiblemente al interés de los deportistas infantiles a incrementar sus conocimientos presentado por los directores técnicos.

**Pregunta 3:** Existen tres Periodos ¿En cuál se utiliza la preparación física especial?

TABLA 3 IV EN QUÉ PERÍODO SE UTILIZA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1°	4	40%
2°	2	20%
3°	4	40%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

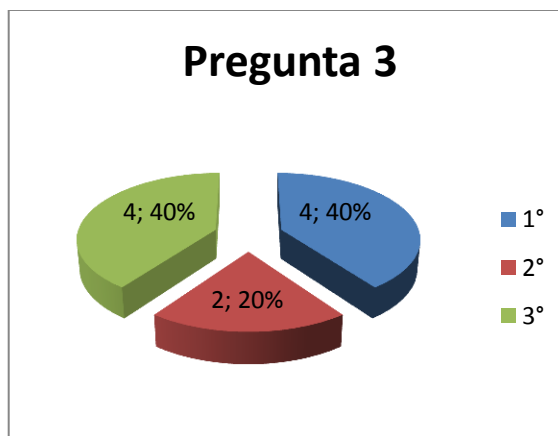


Gráfico 6 IV

EN QUÉ PERÍODO SE INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

### **Análisis.**

De los deportistas encuestados el 40% dice que se da inicio en el primer período, el 20% dice en el segundo y el 40% tercero período.

### **Interpretación.**

Lo expresado anteriormente indica la escasa pedagogía en la exposición diaria que debe dar el director técnico a sus dirigidos, que se convertirá posteriormente en una mejora de la realización de los ejercicios mencionados.

**Pregunta 4:** ¿Mejora usted su técnica-táctica con ejercicios de preparación física especial?

TABLA 4 IV SE MEJORA LA TÉCNICA-TÁCTICA CON PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	60%
NO	1	30%
NO RESPONDE	3	10%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

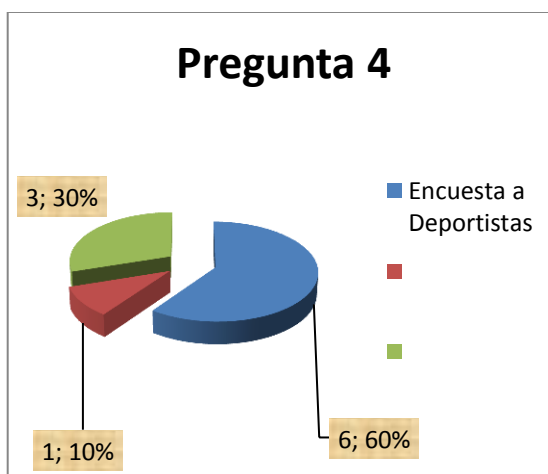


Gráfico 7 IV SE MEJORA LA TÉCNICA-TÁCTICA CON PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

### Análisis.

El 60% dice que si mejora su entrenamiento, el 30% asegura que no influye, el diez por ciento no responde

### Interpretación.

Se deduce que es necesaria una mejor didáctica en la transmisión de los conocimientos teóricos a sus dirigidos, razón que nos señala la cortedad de conocimientos de los deportistas.

**Pregunta 5:** ¿Conoce sobre técnica-táctica del entrenamiento?

TABLA 5IV TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	60%
NO	6	30%
NO RESPONDE	1	10%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

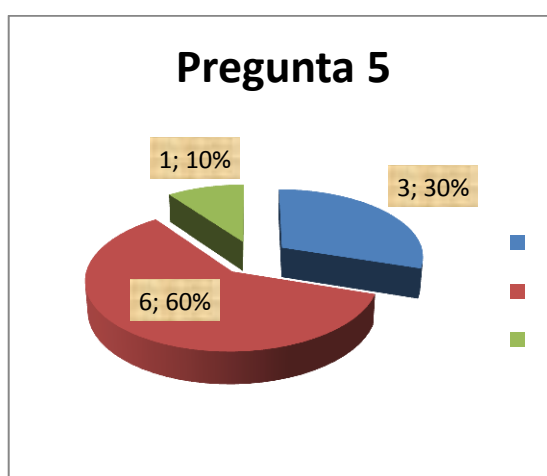


Gráfico 8 IV TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El 60% indica que si conoce sobre técnica-táctica deportiva, el 30% asegura que no, el 10% no responde.

**Interpretación.**

Nos damos cuenta que el sesenta por ciento responde a su interés personal por tener u adquirir un mejor conocimiento en la práctica del deporte el cual le sirva para tener un mejor desenvolvimiento competitivo.



**Pregunta 6:** ¿A usted le explican el objetivo de la técnica-táctica?

TABLA 6 IV OBJETIVO DE LA TÉCNICA-TÁCTICA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	70%
NO	7	30%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

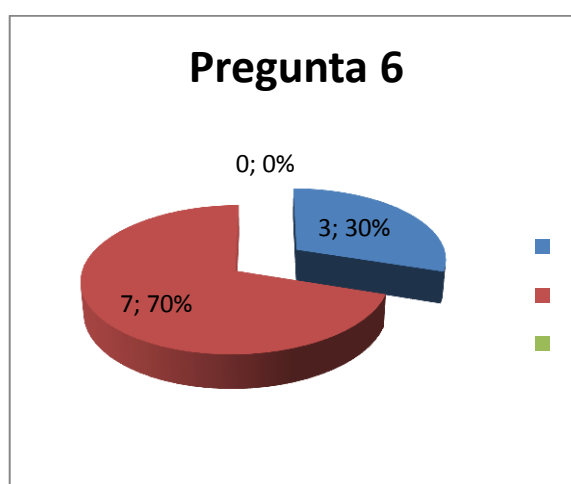


Gráfico 9 IV TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El setenta por ciento exterioriza que si le explican sobre que es la técnica-táctica deportiva, el treinta por ciento asegura que no.

**Interpretación.**

Lo expresado anteriormente nos indica la realidad del conocimiento teórico de los deportistas infantiles deporte.

**Pregunta 7:** ¿Cuántas variaciones conoce usted de Preparación Física Especial que influya en la técnica-táctica?

TABLA 7 IV VARIACIONES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una	2	20%
Dos	3	30%
Varias	5	50%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

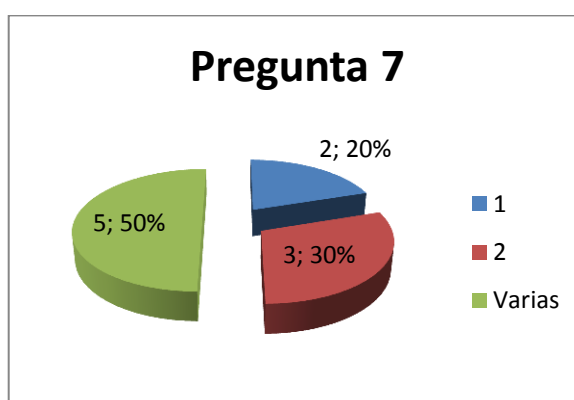


Gráfico 10 IV VARIACIONES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El 20% expresa conocer una variación de Preparación Física Especial que influye en la técnica-táctica, el 30% asegura que sabe dos variaciones que influyen en la técnica-táctica, el 50% indica que conoce más de dos variaciones que influyen en la técnica-táctica.

**Interpretación.**

Lo que señalan, es el nivel de sus conocimientos teóricos deportivo, que es totalmente diferente al conocimiento físico.

**Pregunta 8:** ¿Le enseñan a usted a cerca de la teoría de la Preparación Física Especial y su influencia en la técnica-táctica?

TABLA 8 IV TEORÍA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

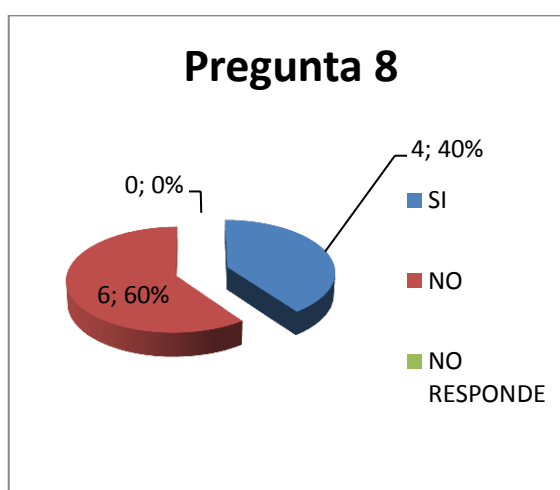


Gráfico 11 IV TEORÍA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El 40% expone que si le enseñan sobre la teoría de la Preparación Física Especial, el 60% expresa que no.

**Interpretación.**

Es consecuencia de la falta de preparación teórica deportiva,

**Pregunta 9:** ¿Le beneficia físicamente la preparación física especial?

TABLA 9 IV BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	90%
NO	0	0%
NO RESPONDE	1	10%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

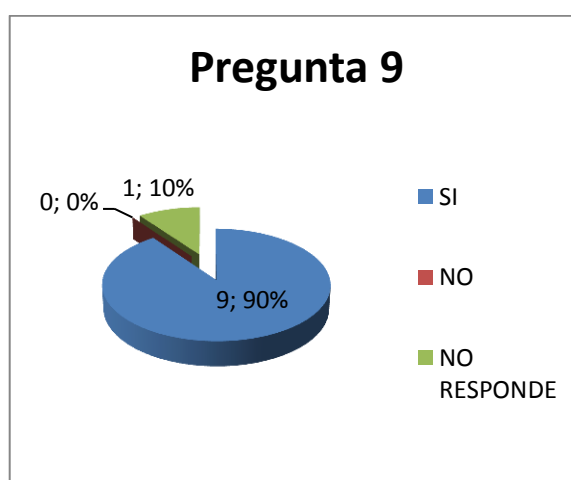


Gráfico 12 IV BENEFICIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El 90% señala que si le beneficia la preparación física especial, 10% no responde.

**Interpretación.**

Nos localizamos un diez por ciento que debe ser motivado para obtener una respuesta favorable lo que permitirá alcanzar mejores logros deportivos.

**Pregunta 10:** ¿Le agradaría conocer un video sobre Preparación Física Especial?

TABLA 10 IV VIDEO SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	10	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

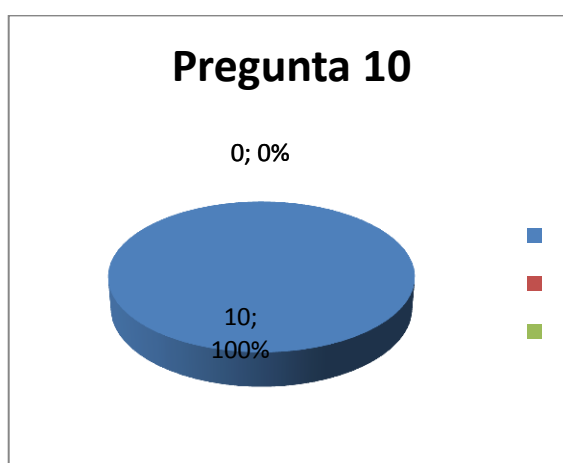


Gráfico 13 IV VIDEO SOBRE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Los Deportistas

**Análisis.**

El 100% le agradaría ver un video sobre Preparación Física Especial.

**Interpretación.**

Se demuestra el interés de obtener mayor conocimiento, que nos impulsa a la elaboración del video.

**Tabulación de las encuestas realizadas a los Directores Técnicos de la Asociación de Judo de Pichincha de la ciudad de Quito año 2012.**

**Pregunta 1:** ¿Enseña usted sobre la preparación física especial?

TABLA 11 IV SE ENSEÑA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos



Gráfico 14 IV SE ENSEÑA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

El ciento por ciento dice que si enseña sobre la preparación física especial.

**Interpretación.**

Al expresar los directores técnicos que si enseñan sobre preparación física especial, se evidencia que tienen el conocimiento requerido lo cual es una fortaleza en el desarrollo deportivo.

**Pregunta 2:** ¿En qué período inicia la preparación física especia?

TABLA 12 IV CUANDO INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1°	4	80%
2°	1	20%
3°	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

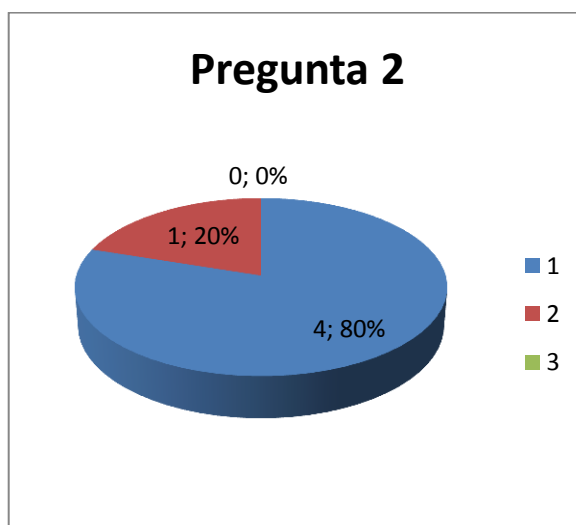


Gráfico 15 IV CUANDO INICIA LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

El 80% indica que inicia en el primer período, el 20% manifiesta que en el segundo período.

**Interpretación.**

Nos señala la falta de coordinación de parte de los directores técnicos en lo referente a la parte teórica de entrenamiento deportivo.

**Pregunta 3:** ¿En cuál período da mayor énfasis a la preparación física especial?

TABLA 13 IV CUANDO HAY MAYOR ÉNFASIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1°	4	80%
2°	1	20%
3°	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

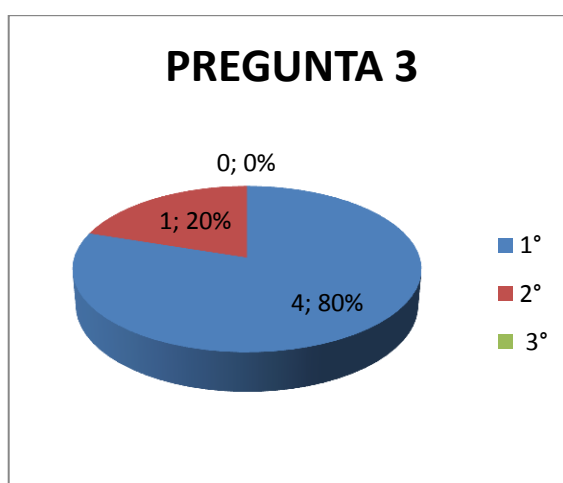


Gráfico 16 IV CUANDO HAY MAYOR ÉNFASIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

### **Análisis.**

El 80% expresa que da mayor énfasis en el primer período, el 20% lo hace en el segundo período

### **Interpretación.**

Existe sindéresis con lo expresado anteriormente.



**Pregunta 4:** ¿La preparación física especial mejora la técnica-táctica de los deportistas?

TABLA 14 IV MEJORA DE LA TÉCNICA-TÁCTICA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

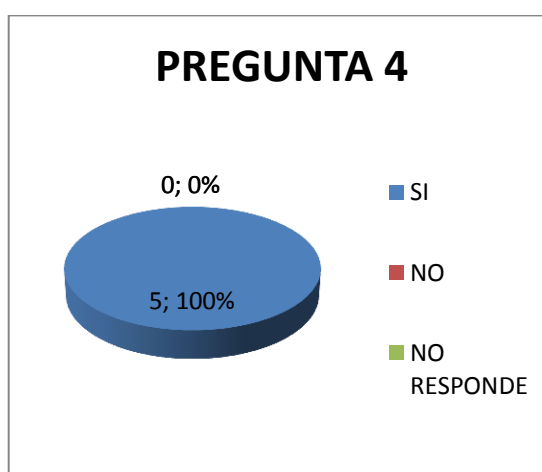


Gráfico 17 IV MEJORA DE LA TÉCNICA-TÁCTICA  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

### Análisis.

El 100% opina que la preparación física especial si mejora la técnica-táctica de los deportistas.

### Interpretación.

El conocimiento de los directores técnicos es un buen camino para el fortalecimiento de los deportistas siendo esto una fortaleza.

**Pregunta 5.** ¿Conoce sobre técnica-táctica del entrenamiento?

TABLA 15 IV TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos



Gráfico 18 IV TÉCNICA-TÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

Los directores técnicos conocen sobre la técnica-táctica.

**Interpretación.**

La preparación de los directores técnicos es excelente convirtiéndose esto en una fortaleza para la asociación de Judo de Pichincha

**Pregunta 6:** ¿Está usted en capacidad de invertir dinero para capacitarse permanentemente?

TABLA 16 IV INVERSIÓN DE DINERO PARA CAPACITACIONES

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	40%
NO	2	40%
NO RESPONDE	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

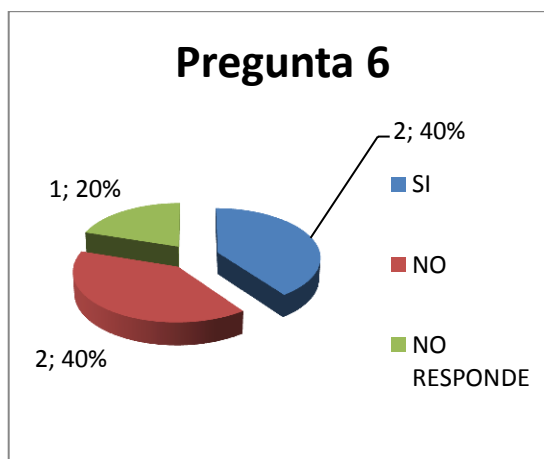


GRÁFICO 19 IV INVERSIÓN DE DINERO PARA CAPACITACIONES

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

El 40% si está dispuesto a invertir en capacitación, el 40% no va a invertir dinero y 20% no responde.

**Interpretación.**

Cuando no se desea invertir en el auto mejoramiento profesional la vida se estanca.

**Pregunta 7:** ¿Cree usted que la capacitación beneficia a su estado profesional y a los deportistas?

TABLA 17 IV BENEFICIOS DE LA CAPACITACIÓN

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

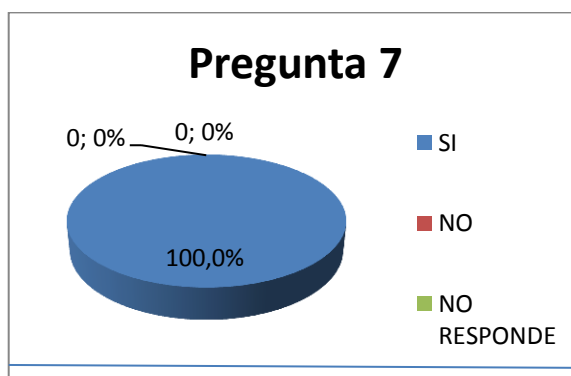


GRÁFICO 20 IV BENEFICIOS DE LA CAPACITACIÓN  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

El 100% expresa que la capacitación mejora su desenvolvimiento profesional y el de los deportistas.

**Interpretación.**

Lo expresado indica nos indica que la capacitación mejora las condiciones en todos los ámbitos del ser humano.

**Pregunta 8.** ¿Existe en su organización planificación deportiva?

TABLA 18 IV PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

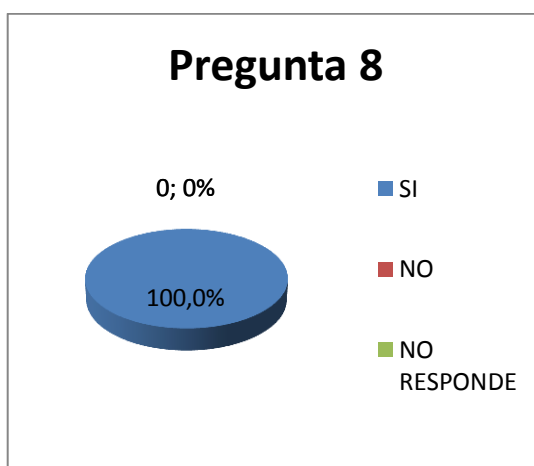


Gráfico 21 IV PLANIFICACIÓN DEPORTIVA  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

Todos aseguran que si realizan planificación deportiva.

**Interpretación.**

Todas las organizaciones deportivas en la actualidad realizan planificación deportiva dando un mejoramiento en la obtención de resultados.

**Pregunta 9.** ¿Conoce usted sobre pedagogía deportiva?

TABLA 19 IV PEDAGOGÍA DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos



Gráfico 22 IV PEDAGOGÍA DEPORTIVA  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

**Análisis.**

El ciento por ciento da a conocer su conocimiento deportivo.

**Interpretación.**

El conocimiento de los directores técnicos es algo provechoso para el desarrollo de los deportistas infantiles de la asociación de judo de Pichincha.

**Pregunta 10.** ¿Le gustaría conocer un video sobre corrección de la técnica deportiva?

TABLA 20 IV VIDEO DE TÉCNICA DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos



Gráfico 23 IV VIDEO DE TÉCNICA DEPORTIVA  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Directores Técnicos

### **Análisis.**

El ciento por ciento se pronuncia por un deseo de observar un video para mejorar su conocimiento técnico.

### **Interpretación.**

Los directores técnicos saben que toda información que les permita progresar es provechosa para ellos y de igual manera a sus deportistas.

**Tabulación de las encuestas realizadas a los Dirigentes de la Asociación de Judo de Pichincha del catón de Quito en el año 2012.**

**Pregunta 1:** ¿Exige usted la planificación deportiva a sus directores técnicos?

TABLA 21 IV PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	0	0%
NO RESPONDE	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

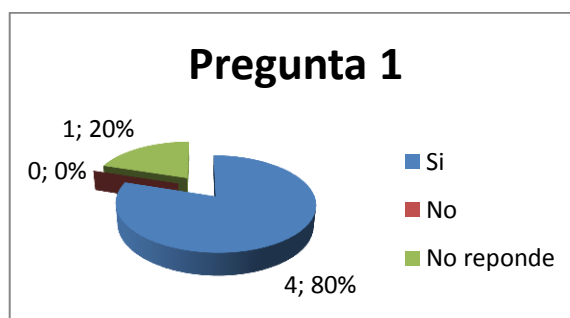


Gráfico 24 IV PLANIFICACIÓN DEPORTIVA  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

**Análisis.**

El ochenta por ciento señala que si exige una planificación deportiva, el veinte por ciento no responde.

**Interpretación.**

Indica el señalamiento del interés demostrado deportivamente de los dirigidos.



**Pregunta 2.** ¿Evalúa usted frecuentemente la planificación deportiva de los directores técnicos?

TABLA 22 IV EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	0	0%
NO RESPONDE	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

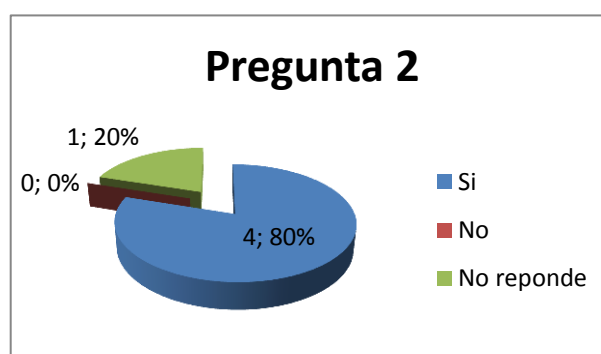


Gráfico 25 IV EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

### **Análisis.**

El ochenta por ciento expresa que si evalúa la planificación deportiva realizada por los directores técnicos, el veinte por ciento no expresa ni realiza comentario alguno.

### **Interpretación.**

El resultado final, por tanto, demuestra que no existe unanimidad de criterio, puesto que el veinte por ciento de los encuestados no emite comentario alguno sobre el planteamiento. Sin embargo el ochenta por ciento favorable sustenta la validez del contenido de la encuesta.

**Pregunta 3:** ¿Controla usted el cumplimiento y aplicación de dicha planificación?

TABLA 23IV CONTROL DE LA PLANIFICACIÓN

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	0	0%
NO RESPONDE	1	20%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

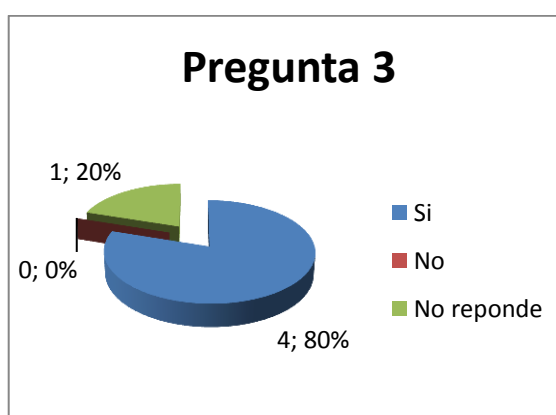


Gráfico 26 IV CONTROL DE LA PLANIFICACIÓN  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

### Análisis.

El 80% de los dirigentes expresan que si registran la aplicación de la planificación deportiva

### Interpretación.

Es válido el contenido de la encuesta ya que el veinte por ciento no responde ni emite criterio alguno. El contenido tiene validez para el trabajo de investigación en un ochenta por ciento.

**Pregunta 4:** ¿Reporta usted resultados positivos en los deportistas?

TABLA 24 IV REPORTE DE RESULTADOS

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	100%
NO	0	0%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes



Gráfico 27 IV REPORTE DE RESULTADOS  
Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

**Análisis.**

En la vida práctica eso es contundente.

**Interpretación.**

La unanimidad de criterio en la encuesta planteada demuestra, a todas luces la validez de su contenido y fundamenta con mayor fuerza la investigación realizada.

**Pregunta 5:** ¿Conoce usted la estructura doctrinal y práctica de la planificación deportiva?

TABLA 25 IV CONOCIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	80%
NO	1	20%
NO RESPONDE	0	0%
TOTAL	5	100%

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

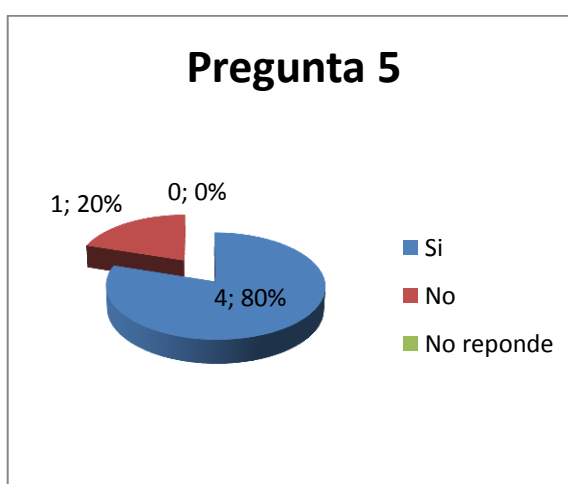


Gráfico 28 IV CONOCIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Elaborado Por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Encuesta Aplicada A Dirigentes

### **Análisis.**

El 80% expresa que sí conoce sobre la estructura doctrinal y práctica de la planificación deportiva.

### **Interpretación.**

Nos da a saber que una gran mayoría de dirigentes deportivos de Judo si tiene el conocimiento sobre la filosofía y praxis de este deporte.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.

Se utilizará el Chi cuadrado el mismo que nos permitira obtener la información pertinente para aceptar o rechazar la hipótesis

#### 4.3.1 COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación, pregunta 1 “**¿Conoce usted sobre la preparación física especial?**” ver tabla # 1.

Pregunta 3“**Existen tres Periodos ¿En cuál se utiliza la preparación física especial?**”, se eligió estas dos preguntas por que hacen relación de estudio de la variable independiente. Ver tabla # 3.

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hacen referencia a la variable dependiente de estudio. Pregunta # 4 “**¿La preparación física especial mejora la técnica-táctica de los deportistas?**” tabla # 14 y la pregunta # 5 “**¿Conoce sobre técnica-táctica del entrenamiento?**” tabla #15

#### 4.3.2 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS.

##### **Hipótesis Nula Ho.**

La preparación física especial no incide directamente en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles.

### **Hipótesis Positiva Hi.**

La preparación física especial si incide directamente en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles.

#### **4.3.3 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN.**

Se utilizó el nivel de error ( $\alpha = 0,01$ )

#### **4.3.4 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN.**

Se trabajará con toda la muestra de veinte personas de la Asociación de Judo de Pichincha, de Concentración Deportiva de Pichincha, cantón Quito, a quienes se les aplico un cuestionario y entrevista sobre la actividad que contienen dos categorías.

#### **4.3.5 ESPECIFICACIONES DEL ESTADÍSTICO.**

De acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente formula:

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

Dónde:

$X^2$  = Chi o Ji cuadrado

$\Sigma$ = Sumatoria

O= Frecuencias Observadas

E= Frecuencias Esperadas

#### **4.3.6 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO.**

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por cuatro filas y tres columnas.

$$gl = (fila - 1)(columna - 1)$$

$$gl = (4 - 1)(3 - 1)$$

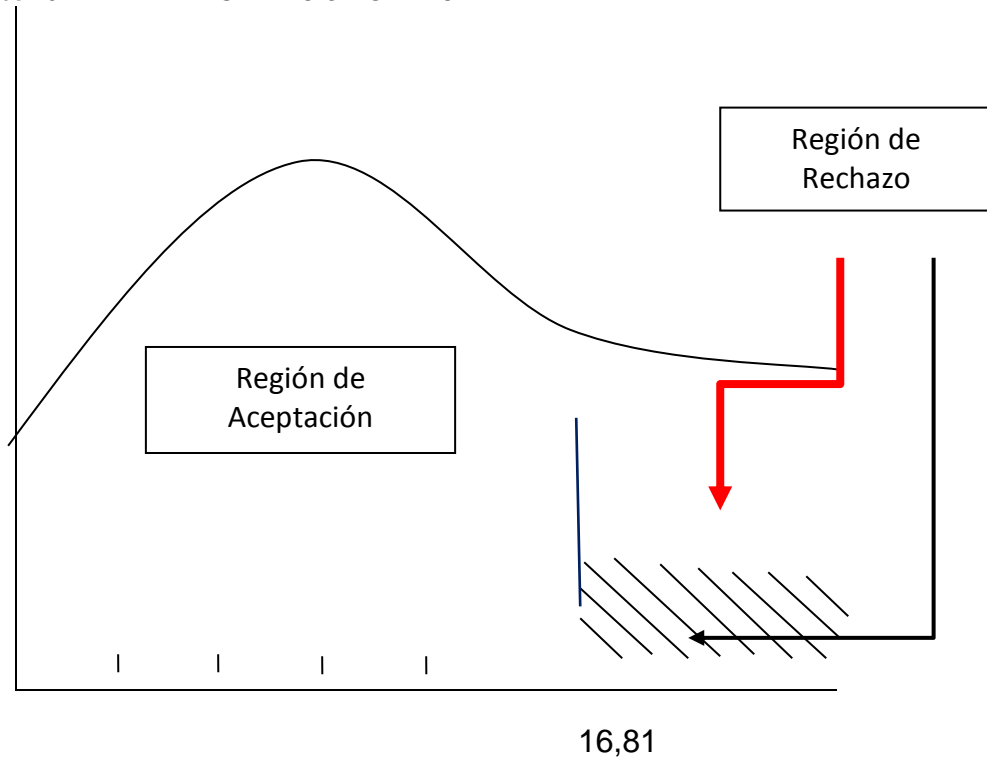
$$gl = (3)(2)$$

$$gl = 6$$

Entonces con 6 grados de libertad y un nivel de 0,01 tenemos en la tabla de  $X^2 = 16,81$ , por consiguiente se acepta la hipótesis alterna para todo valor de  $Ji^2$  que se encuentre en todo 16,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 16,81.

Gráfico 29

REPRESENTACIÓN GRÁFICA





#### 4.3.7 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS.

##### Frecuencias Observadas.

PREGUNTAS	CATEGORÍAS			
	Si	No	No responde	Sub total
Pregunta 1 a Deportistas	3	7	0	10
Pregunta 3 a Deportistas	4	2	4	10
Pregunta 4 a Directores Técnicos.	5	0	0	5
Pregunta 5 a Directores Técnicos.	5	0	0	5
Subtotal	17	9	4	30

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador

### Frecuencias Esperadas.

5,67	3,00	1,33
5,67	3,00	1,33
2,83	1,50	0,67
2,83	1,50	0,67
17,00	9,00	4,00

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: investigador

### Cálculo del Ji Cuadrado.

O	E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
3,0	5,67	-2,7	7,1	1,25
7,0	3,00	4,0	16,0	5,33
0,0	1,33	-1,3	1,8	1,33
4,0	5,67	-1,7	2,8	0,49
2,0	3,00	-1,0	1,0	0,33
4,0	1,33	2,7	7,1	5,33
5,0	2,83	2,2	4,7	1,66
0,0	1,50	-1,5	2,3	1,50
0,0	0,67	-0,7	0,4	0,67
5,0	2,83	2,2	4,7	1,66
0,0	1,50	-1,5	2,3	1,50
0,0	0,67	-0,7	0,4	0,67
				21,73

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Investigador

#### **4.3.8 DECISIÓN FINAL.**

Para los 6 grados de libertad, a un nivel de 0,01 se obtiene en la tabla 16,81 y como el valor de  $Ji^2$  es de 21,73 se encuentra fuera de la zona de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice **“La preparación física especial si incide directamente en el rendimiento técnico-táctico de los deportistas infantiles”**

## **CAPÍTULO V**

### **5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES.**

De la investigación realizada a los deportistas infantiles, directores técnicos y dirigentes de la Asociación de Judo de Pichincha las encuestas, con los datos obtenidos, nos permiten realizar las siguientes conclusiones:

- Que el cincuenta por ciento de los deportistas infantiles demuestran un conocimiento aceptable, sobre la preparación física especial, necesaria para la práctica deportiva; y el otro cincuenta por ciento, demuestra desconocimiento teórico, sobre este fundamento esencial, razón por la cual deducimos que, posiblemente, se deba a que sus directores técnicos no dan mayor énfasis a la preparación teórica.
- Los directores técnicos por diferentes razones no presionan o no les preocupa la enseñanza teórica, están más interesados en la preparación física.
- Los directores técnicos coinciden en que la planificación existente está de acuerdo con las necesidades deportivas circunstanciales, mayor interés demuestran en el logro de triunfos en las diferentes participaciones en las competencias.

- La planificación de los directores técnicos, al igual, está evaluada y constantemente verificada si demuestran un cumplimiento satisfactorio.
- La repetición constante sin motivación, sin el apoyo de profesionales en Psicología y Motivación Deportiva, se transforma en apatía y ocasiona desmotivación.
- Se vislumbra que, al más alto nivel, no hay interés por establecer y ejecutar una adecuada planificación, que se sustente formalmente en el nivel académico y económico, suficientes para cubrir todos los rubros exigibles para su total cumplimiento.
- La capacitación de los Directores Técnicos debe ser constante en las diferentes ramas del saber humano
- Luego de realizada la investigación se impone la necesidad de elaborar una propuesta de solución al problema planteado, en este caso, la creación de un video que ayude en el performance de los deportistas infantiles.

## 5.2 RECOMENDACIONES.

- A los directores técnicos se les recomienda poner mayor énfasis en la preparación teórica de los deportistas. Así se logrará la motivación global, imprescindible, para obtener mejores resultados.
- El tiempo dedicado a la teoría no debe ser omitida por los directores técnicos, salvo casos de fuerza mayor, ya que ella es fundamental en la formación del deportista infantil ellos llevaran por siempre en su memoria y en el hábito motor lo que les enseñaron
- De no obtenerse los mejores resultados, la inversión sería improductiva y a la larga infructuosa.
- La presión de los dirigentes a los directores técnicos es de tal magnitud que ellos prefieren dedicarse con mayor tiempo e interés a la preparación física, circunstancia que debe ser regulada urgentemente.
- El trabajo psicológico es muy imperioso para impulsar el desarrollo deportivo y emocional. En general, mejoraremos al niño y nos proyectaremos con un ser humano más perfectible.

- Los dirigentes deportivos deben tener mayor cuidado en valorar el trabajo de planificación y ejecución que elaboran los directores técnicos, dándoles mejores oportunidades y apoyo
- La capacitación de los directores técnicos es fundamental no solo en la parte técnica sino también en la parte académica, pedagógica y psicológica.
- El video elaborado será un instrumento de trabajo que ayudará específicamente a los directores técnicos a cumplir sus funciones con mayor conocimiento de causa. Motivará a los deportistas a mejorar su desarrollo técnico y mejorará su desenvolvimiento.



## CAPÍTULO VI

### 6 LA PROPUESTA

#### TÍTULO DE LA PROPUESTA.

“Video demostrativo que permita la corrección de las técnicas de Judo: Seoi nage y O goshi”.

#### 6.1 DATOS INFORMATIVOS.

**Institución ejecutora:**

Asociación de Judo de Pichincha

**Beneficiarios:**

Los beneficiarios de esta propuesta son los deportistas infantiles de la Asociación de Judo de Pichincha, sus directores técnicos y dirigentes de los mismos, al igual que a todos los deportistas del país.

**Ubicación Geográfica:**

**Provincia:** Pichincha

**Cantón:** Quito

**Dirección:** La Floresta, Ladrón de Guevara y Toledo

**Tiempo Estimado para el Ejecución:**

**Inicio** septiembre 2012

**Finalización** junio 2013

**Equipo técnico Responsable:**

Ernesto Damián Jiménez Uría, camarógrafo, editor.

**Costo estimado:**

Mil treinta y dos dólares americanos con 00/100 (\$1032,00)

<b>EGRESOS</b>	<b>VALOR</b>
Filmadora	\$ 390.00
Camarógrafo	\$ 150.00
Asesoramiento	\$ 200.00
Edición	\$ 100.00
Movilización	\$ 80.00
Imprevistos	\$ 56.00
Varios	\$ 56.00
<b>SUMAN TOTAL</b>	<b>\$ 1032.00</b>

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Propuesta

## **6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Posterior a las encuestas, fichas de observación y entrevistas realizadas podemos deducir que: es necesario crear un video que sirva de instrumento técnico que nos permitirá realizar los mejoramientos, objetivamente.

### **6.3 JUSTIFICACIÓN.**

La elaboración de este video es de trascendental importancia para los directores técnicos, porque tendrán un instrumento efectivo de trabajo para lograr la mayor perfección en la preparación teórica y física de los deportistas.

Además, les permitirá ver, analizar, aceptar, enmendar y con ello superar falencias en la realización de los diferentes ejercicios en las dos técnicas en mención.

La tecnología de la informática es una de las ciencias que cada día revoluciona la ciencia y el interés del ser humano, en nuestro país al igual que en otros debe ser utilizado ya que ello nos permitirá cambiar paradigmas sustanciales para el progreso deportivo.

De esta manera, nuestros deportistas infantiles se proyectaran al país y al mundo con mejores opciones e igualdad de oportunidades.

Al mejorar la realización de la técnica se debe tener una mayor eficiencia técnica que implicara un mayor rendimiento motriz con menos implicación muscular y bioenergética.

“En relación con la creación del video, su producción será el resultado de la combinación de varias necesidades: deportivas, industriales, comerciales, de entretenimiento, culturales o artísticas. Tras todas estas

necesidades existe siempre, a partes iguales en lo que a importancia se refiere, una inversión de capital, una mezcla de trabajo y recursos técnicos y un plan organizativo” (wikipedia.org)

## **6.4 OBJETIVOS.**

### **6.4.1 OBJETIVO GENERAL.**

Elaborar un video que permita detectar las imperfecciones que afectan a los deportistas infantiles en el área de conocimiento y aplicación práctica de las técnicas de Judo: Seoi nage y O goshi” para lograr una mejor desarrollo en su práctica deportiva.

### **6.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Motivar a los deportistas infantiles para que, al observar el video, se produzca una estimulación y deseo de superación personal.
- Socializar el video técnico con directivos, directores técnicos y deportistas infantiles.
- Incentivar la práctica constante de la preparación física especial para fortalecer el rendimiento técnico táctico y optar por mejores resultados en las diferentes competencias deportivas.

## **6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.**

### **6.5.1 FACTIBILIDAD TECNOLÓGICA.**

Es posible realizar el video mediante la disposición de insumos, materiales y maquinarias aptas para la ejecución de dicho vídeo.

### **6.5.2 FACTIBILIDAD DEPORTIVA.**

Al contar con el concurso de los deportistas infantiles, la ejecución y realización del vídeo será más adecuada y apta para la demostración de los errores realizados.

### **6.5.3 FACTIBILIDAD PEDAGÓGICA.**

Se les dará en la práctica a los deportistas infantiles las instrucciones y conocimientos necesarios para mejorar los movimientos encaminados a la práctica deportiva.

# Video de Judo



[Imágenes de Judo técnicas](#)



[http://gymkata.blogspot.com/2012\\_02\\_01\\_archive.html](http://gymkata.blogspot.com/2012_02_01_archive.html)

## **6.6 FUNDAMENTACIÓN.**

La aplicación de la tecnología en el desarrollo del ser humano, actualmente, es normal y efectiva, razón más allá de suficiente para la elaboración de la propuesta realizada.

Se obtendrá, por tanto, resultados positivos en el campo psicológico y físico del deportista infantil, ya que será el mismo quien detecte personalmente los errores que está cometiendo y de esa manera pueda rectificarlos y enmendarlos prácticamente, evento que a más de resultados positivos en su personalidad, mejorará su desarrollo físico deportivo.

El propósito preponderante de este video constituye la ayuda práctica, eficiente, oportuna y efectiva, lo que ayudará, en la realidad de nuestra práctica deportiva, al fomento tecnológico y mejoramiento deportivo, buscando el perfeccionamiento individual.

Si el video tiene como finalidad la ayuda práctica para eliminar errores en el desarrollo técnico, indiscutiblemente será un instrumento necesario y de aplicación inmediata para disminuir el gasto energético de los deportistas infantiles, lo que determina y exige mantenerlo durante todo el tiempo transcurrido en la competencia deportiva.

Con el perfeccionamiento logrado, a través de la proyección y uso del video se obtendrá, a no dudarlo, las limitaciones y barreras que los

contrincantes puedan ejecutarlas durante los eventos y competencias deportivas, lo que evitará las posibilidades de ser proyectado por su contrincante con las consecuencias negativas que se generan en esta clase de competencias.

“En toda producción, es fundamental elaborar un plan. Dentro de esta planificación, es necesario delimitar claramente: Qué se grabará, quién estará presente en la grabación, dónde tendrá lugar, cuándo se hará y cómo se realizará. A pesar de la rígida estructura de la que consta la planificación, la producción no es un proceso en el que la creatividad y la expresividad estén ausentes” (wikipedia.org).

### **Planificación previa a la filmación del Video.**

#### **¿Qué se filmará?**

La técnica de Seoi nage

#### **Primero:**

- Cómo se realiza el agarre, tanto de la mano derecha como de la mano izquierda: Forma de sujetar con la mano izquierda,
- Posición de la muñeca de la mano derecha.



**Segundo:**

- De qué forma se realiza el desplazamiento de los pies y cuál es su ubicación.

**Tercero:**

- Cómo realiza el desequilibrio, si obtiene que su oponente pierda el equilibrio, o si le carga por efecto de la fuerza realizada.

**Cuarto:**

- Cómo gira, levanta y carga a su oponente. Posición de los brazos, dirección de los dedos meñiques

**Quinto:**

- Si proyecta a su oponente o por efecto del giro del cuerpo y la velocidad su oponente cae.

**Al realizar la técnica de O goshi.****Primero:**

- Se grabará, cómo se realiza el agarre, tanto de la mano derecha como de la mano izquierda.
- Posición de la muñeca de la mano derecha.
- En qué lugar realiza el agarre posterior

**Segundo:**

- De qué forma se realiza el desplazamiento de los pies y cuál es su ubicación.

**Tercero:**

- Cómo realiza el desequilibrio, si obtiene que su oponente pierda el equilibrio.

**Cuarto:**

- Cómo gira y si carga a su oponente.

**Quinto:**

- Si proyecta a su oponente o le deja que se resbale y caiga como efecto del giro correspondiente.

**¿A quién se filmará?**

Se filmara a los deportistas infantiles de la asociación de Judo de Pichincha.

**¿Dónde se filmará?**

Se filmara en las instalaciones de Judo de la asociación de Judo.

**¿Cuándo se realizará la grabación?**

La filmación se iniciará la segunda semana de febrero, por las tardes a partir de las 15h00.

**¿Quiénes son los beneficiarios?**

Inicialmente los deportistas infantiles, directores técnicos y directivos de la asociación de Judo de Pichincha, deportistas en general del país.

## 6.7 METODOLOGÍA.

<b>Fases</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>	<b>Tiempos</b>
<b>Como</b>	<b>Para que</b>	<b>¿Qué?</b>	<b>Cuanto</b>	<b>Quién</b>	<b>Cuando</b>
Socializar mediante la proyección del video.	Informar a los deportistas para que conozcan los errores en los movimientos	Taller 1 Proyección del video y análisis	Filmadora Computadora DVD Proyector de imágenes	Investigador	Durante la primera semana de marzo
Planificación de la propuesta	Hasta el 26 de febrero del 2013	Filmación Edición Producción		Equipo de filmación	
Ejecución	En el transcurso del mes de marzo del 2013 se ejecutará el 100%	Proyección a los directivos, directores técnicos posteriormente a los deportistas	Computadora Proyector de imágenes		
Evaluación	Se evaluará constantemente				

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Investigador

## 6.8 ETAPAS DE ELABORACIÓN.

La producción del audiovisual constará de tres fases:

- Pre-producción.
- Producción.
- Post-producción.

## 6.9 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.

<b>Organismo</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fase de Responsabilidad</b>
Equipo de gestión de la institución	Asociación de Judo de Pichincha.	Organización previa al proceso
Equipo de trabajo	Presidente Vicepresidente Secretario Tesorero 1º Vocal Directores técnicos	Diagnostico situacional Ejecución del proyecto Direccionamiento estratégico participativo Discusión y aprobación Programación operativa Ejecución del proyecto

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Investigador

**Recursos Institucionales.**

Se utilizará las instalaciones de la Asociación de Judo de Pichincha.

**Recursos Humanos.**

Se contará con la colaboración de los dirigentes, directores técnicos y deportistas infantiles de la Asociación de Judo de Pichincha.

**Recursos Materiales.**

Se utilizará el Tatami (colchoneta), filmadoras, cámaras fotográficas, computadora, DVD.

**Recursos Económicos.**

Serán de responsabilidad del investigador.

## 6.10 PLAN DE MONITOREO Y EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA.

Quienes solicitan evaluar	Los dirigentes de la Asociación de Judo de Pichincha
¿Para qué evaluar?	Para que los deportistas mejoren día a día la ejecución de su práctica deportiva.
¿Que evaluar?	El progreso gradual de mejoramiento en los movimientos
¿Quién evalúa?	Sr. E. Damián Jiménez U. miembros de la Asociación
¿Cuándo evaluar?	Al inicio En el proceso Parte final
¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico. Mediante la observación del video
¿Con que evaluar?	Recursos: Fichas de observación, registros, cámara de fotografías, videos

Elaborado por: Ernesto Damián Jiménez Uría  
Fuente: Investigador

## **7 BIBLIOGRAFÍA.**

1. BOMPA O. Tudor (2000) Periodization Training forSports  
Periodización del Entrenamiento Deportivo Editorial Paidotribo  
impreso en España
2. CEVALLOS P. Edgar (2011) Diseño de Proyectos Universidad  
Técnica de Ambato
3. CONVENIO ECUATORIANO-ALEMÁN
4. De CANALES H. (2000) Metodología de la Investigación Editores  
Ilimusa Noriega.
5. GARCÍA de Paredes Planificación del Entrenamiento Deportivo  
Gymnos, Editorial Deportiva, S.L. Madrid-España
6. HABERSETZER Roland (1993) Comprender el Ju-Jitsu Ediciones  
Ampora S.A.,
7. HERRERA E. Luis, MEDINA F. Arnaldo, NARANJO L. (2004) Galo  
Tutoría de la Investigación Científica. Editores Diemerino  
dimerino@interactive.net.ec
8. JIMÉNEZ Amaro José Silvio (1991) Programa de Preparación Del  
Deportista. La Habana Cuba Tomos I y II
9. Kodokan JUDO (1994) Kodansha International
10. MINISTERIO DEL DEPORTE (2008) Planificación Curricular del  
Área de Cultura Física para el sistema Escolarizado del País



11. MISHCHENKO Víctor Sergeyeovich, MONOGAROV Vladimir Dmitriyevich Fisiología del Deportista Editorial Paidotribo ‘
12. MORAN Márquez Francisco, PACHECO Gil Oswaldo Metodología de la Investigación Asociación de Facultades Ecuatorianas de Filosofía y Ciencias de la Educación
13. PESANTES Román (1986) Judo Universidad de Cuenca.
14. RODIONOV A. V. (1981) Psicología del Entrenamiento deportivo Editorial Orbe la Habana-Cuba
15. UZAWAToshiyasu Pedagogía del Judo. Editorial. Miñón
16. VÁSQUEZ V. Alex F. Metodología de la Investigación Universidad Técnica de Ambato
17. VENEGAS Jiménez Joffre Para Entender la Actividad Física
18. YANKELÉRICH E. (1997) Cultura Física para Niños de 3 a 7 años Editorial RádugaMoscú. Rusia Traducción del ruso por Lañer Roberto
19. ZIMKINN.V. Fisiología Humana Editorial Científico-Técnica La Habana-Cuba

## 8 WEB GRAFÍA.

1. Aida, H. Kodokan Judo
2. Área, M Los Medios de Enseñanza. Conceptualización y Tipología, Documento inédito
3. BROUSSE M and MATSUMOTO D. (2007) Judo Sport and Way of Life. Korea federation Tesis Doctoral JUDO
4. CESAR, E, V. (1983): Judo Infantil. Pedagogía y Técnica,
5. [inder.cu/indernet/Provincias/hlg/.../PPD%20JUDO](http://inder.cu/indernet/Provincias/hlg/.../PPD%20JUDO)
6. [monografias.com](http://monografias.com) ›Salud› Deportes La Organización y planificación del proceso de entrenamiento para
7. LEYVA Infante Renán, MESA Peñalver Juan (2007) Programa de Preparación del Deportista
8. [www.arajudo.com](http://www.arajudo.com).
9. [www.cienciaytecnologia.gob.bo/convocatorias/publicaciones/Metodologia.pdf](http://www.cienciaytecnologia.gob.bo/convocatorias/publicaciones/Metodologia.pdf)
10. [www.educarm.es/templates/portal/administradorFicheros/w](http://www.educarm.es/templates/portal/administradorFicheros/w)
11. [www.efdeportes.com/efd144/mejoramiento-del-seoi-nage-en...](http://www.efdeportes.com/efd144/mejoramiento-del-seoi-nage-en...)
12. [www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/)·Free Find Preparación Física especial
13. [judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf](http://judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf) (2007) Evolución de la Fuerza muscular del Tren Superior en Sucesivos combates de Judo Editorial de la Universidad de Granada España
14. [www.sobreentrenamiento](http://www.sobreentrenamiento) Técnica Deportiva

15. www.Sampedro Molinuevo Javier análisis de la Estrategia de los Deportes
16. [http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/Tema\\_6.pdf](http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/Tema_6.pdf)
17. <http://www.monografias.com/trabajos15/valores-humanos/valores-humanos.shtml>
18. usuarios.multimania.es/carloskareem/educacionfisica.htm
19. <http://judoforum.files.wordpress.com/2009/08/la-forma-fisica-en-judo.pdf>. (14 de enero de 2010). Recuperado el 8 de 12 de 2012 Araujo Gómez, L. A. (24 de marzo de 2009).
20. [educacionfisicadeporterecreacion.blogspot.com/.../educac](http://educacionfisicadeporterecreacion.blogspot.com/.../educac). Recuperado el 19 de diciembre de 2012
- Congo, D. L. (septiembre del 2007 segunda edicion). Vida saludable. En D. L. Congo, *Vida saludable* (pág. 17). Ambato: Siervo Perez.
- Cortegaza, D. L. (Año 10 - N° 70 - Marzo de 2004). Recuperado el 3 de 12 de 2012, de [efdeportes.com/](http://efdeportes.com/) Revista Digital.
- D.L, A. J. (s.f.). [judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf](http://judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf). Recuperado el 4 de noviembre de 2012
- D.L, J. B. (s.f.). [judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf](http://judouniovi.com/fil/tesisjudo.pdf). Recuperado el 4 de noviembre de 2012, de Tesis - Judo Universidad de Oviedo.
- [es.wikipedia.org/endocultura](http://es.wikipedia.org/endocultura). (s.f.). Recuperado el 9 de 11 de 2012
- Hernández, D. H. (s.f.). [drpila@inder.cu](mailto:drpila@inder.cu). Recuperado el 15 de octubre de 2012
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_humano). (s.f.). Recuperado el 11 de 12 de 2012
- Javier, S. M. (s.f.). [ocw.upm.es/educación](http://ocw.upm.es/educación). Recuperado el 5 de 12 de 2012

judodelapampa.com.ar. (s.f.). Recuperado el 20 de marzo de 2012,  
de judodelapampa.com.ar

Méndez Giménez, A. (s.f.). *judociudadmurcia.com*. Recuperado el  
10 de diciembre de 2012

*respuesta yahoo.com*. (s.f.). Recuperado el 7 de noviembre de  
2012, de respuesta yahoo.com ¿que es cultura fisica y en cuantas  
ramas se divide.

Suárez, J. C. (enero de 2005). *efedeporte.com*. Recuperado el 9 de  
diciembre de 2012

*ucv.ve/navegacion-horizontal/areas/areas-generales*. (s.f.).

Recuperado el enero de 2012

Uzawa, T. (1981). *Pedagogía del Judo*. Valladolid: Miñón.

*wikipedia.org*. (s.f.). Recuperado el 1 de diciembre de 2012

# ANEXOS

**ANEXO 1**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**ENCUESTA A DEPORTISTAS**

**OBJETIVO.-** Identificar la preparación física especial para diagnosticar el trabajo realizado dentro de esta actividad.

La sinceridad de sus respuestas permitirá al investigador desarrollar un trabajo real y objetivo.  
Le ofrecemos total reserva a la información entregada.  
Agradecemos Su colaboración.

1. ¿Conoce usted sobre la preparación física especial?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
2. ¿Sabe usted en qué período se inicia la preparación física especial?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
3. Existen tres Periodos ¿En cuál se utiliza la preparación física especial?  
1 ( ) 2 ( ) 3 ( )
4. ¿Mejora usted su técnica-táctica con ejercicios de preparación física especial?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
5. ¿Conoce sobre técnica-táctica del entrenamiento?  
Antes ( ) después ( ) No responde ( )
6. ¿A usted le explican el objetivo de la técnica-táctica?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
7. ¿Cuántas variaciones conoce usted de Preparación Física Especial que influyan en la técnica-táctica?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
8. ¿Le enseñan a usted a cerca de la teoría de la Preparación Física Especial y su influencia en la técnica-táctica?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
9. ¿Le beneficia físicamente la preparación física especial?  
SI ( ) NO ( ) No responde ( )
10. ¿Le agradecería conocer un video sobre Preparación Física Especial?  
'SI ( ) NO ( ) No responde ( )

**ANEXO 2**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**  
**ENTREVISTA A ENTRENADORES**

- 1 ¿Enseña usted sobre la preparación física especial?  
SI ( ) NO ( )
- 2 ¿En qué período inicia la preparación física especial?  
1° ( ) 2° ( ) 3° ( )
- 3 ¿En cuál período da mayor énfasis a la preparación física especial?  
1° ( ) 2° ( ) 3° ( )
- 4 ¿La preparación física especial mejora la técnica-táctica de los deportistas?  
SI ( ) NO ( ).-
- 5 ¿Conoce sobre técnica-táctica del entrenamiento?  
SI ( ) NO ( ).-
- 6 ¿Está usted en capacidad de invertir dinero para capacitarse permanentemente?  
SI ( ) NO ( )
- 7 ¿Cree usted que la capacitación beneficia a su estado profesional y a los deportistas?  
SI ( ) NO ( )
- 8 ¿Existe en su organización planificación deportiva?  
SI ( ) NO ( )
- 9 ¿Conoce usted sobre pedagogía deportiva?  
SI ( ) NO ( )
- 10 ¿Le agradecería ver un video sobre corrección de la técnica?  
SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### ANEXO 3

## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

### CARRERA DE CULTURA FÍSICA

#### ENTREVISTA A DIRIGENTES

1. ¿Exige usted planificación deportiva a sus entrenadores?  
SI ( ) NO ( )
2. ¿Evalúa usted frecuentemente la planificación deportiva de ellos?  
SI ( ) NO ( )
3. ¿Controla usted el cumplimiento y aplicación de dicha planificación?  
SI ( ) NO ( )
4. ¿Reporta usted resultados positivos en los deportistas?  
SI ( ) NO ( )
5. ¿Conoce usted la estructura doctrinal y práctica de la planificación deportiva?  
SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



## Concentración Deportiva de Pichincha Polideportivo

Fotografía 1



Fotografía 2



## Los Deportistas

Fotografía 3



## Directores Técnicos y Deportistas

Fotografía 4

