



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

CARRERA DE CULTURA FISICA
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:

“EL CALENTAMIENTO FISICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS
CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA
CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO
PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

AUTOR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

TUTOR: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

AMBATO - ECUADOR

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz con C.I. 180339446-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL CALENTAMIENTO FÍSICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado Carlos Patricio Lasluisa Cevallos, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 28 de Octubre del 2014

Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

C.C. 180339446-7

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....
Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

C.C. 1802358042

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “EL CALENTAMIENTO FISICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, 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.

.....
Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

C.C. 1802358042

AUTOR

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

La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL CALENTAMIENTO FISICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por el Sr. Carlos Patricio Lasluisa Cevallos, egresado de la carrera de Cultura Física promoción: Septiembre–Enero-2013, 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.

LA COMISIÓN

Lcdo. Mg. Segundo Medina Paredes

MIEMBRO

Lcdo. Mg. Víctor Amable Quisintuña

MIEMBRO

DEDICATORIA

A mi Dios quien siempre ha guiado a lo largo de mi vida estudiantil, así como a mi familia quien ha sacrificado momentos especiales junto a ella por apoyarme en el logro de esta meta que hoy se convierte en una realidad.

Para ellos todo mi esfuerzo y trabajo puesto en la realización de esta tesis.

Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

AGRADECIMIENTO

En primer lugar q Dios mi creador y quien permitió se haga una realidad.

Mis más sinceros agradecimientos a mi Director de tesis Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz por brindarme su apoyo, paciencia y confianza incondicional.

Ala Universidad Técnica de Ambato y al personal docente por haberme preparado en mi vida estudiantil, porque gracias a su colaboración he logrado alcanzar uno de mis objetivos profesionales- A mi familia.

Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada	0
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 de Contenidos	viii
Índice de Cuadros	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo	xiii
Executive Summary	xiv

B: TEXTO	Pág.
INTRODUCCION	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA	Pág.
1.1 Tema de investigación	3
1.2 Planteamiento del Problema	3
1.2.1 Contextualización	3
1.2.2 Análisis crítico	7
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	8
1.2.5 Preguntas Directrices	8
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación	8
1.3 Justificación	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1 General	10
1.4.2 Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Pág.

2.1 Antecedentes Investigativos.....	11
2.2 Fundamentación Filosófica.....	11
2.3 Fundamentación Legal.....	13
2.4 Categorías Fundamentales	14
2.5 Conceptualización de la Variable Independiente.....	17
2.6 Conceptualización de la Variable Dependiente	30
2.7 Hipótesis	42
2.8 Señalamiento de las Variables	42

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Pág.

3.1 Enfoque.....	44
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	44
3.3 Niveles o Tipos de Investigación.....	45
3.4. Población y Muestra	45
3.5 Operacionalización de Variables	46
3.6 Recolección de Información	48
3.7 Procesamiento de la Información.....	48

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta a los Caminantes	50
4.2 Comprobación de Hipótesis	60

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		Pág.
5.1. Conclusiones		64
5.2. Recomendaciones		64

CAPITULO VI

PROPUESTA		Pág.
6.1. Datos Informativos.....		65
6.2. Descripción de la Propuesta.....		65
6.3. Justificación		66
6.4. Objetivos		66
6.5. Análisis de Factibilidad.....		67
6.6. Fundamentación.....		68
6.7 Metodología Modelo Operativo.....		114
6.8. Administración de la Propuesta		116
6.9 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta		116
C. MATERIALES DE REFERENCIA.....		117
1. BIBLIOGRAFIA		117
2. ANEXOS		119

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y muestra	45
Cuadro 2. Variable Independiente	46
Cuadro 3. Variable Dependiente.....	47
Cuadro 4. Plan de Recolección	48
Cuadro 5. Pregunta 1 Caminantes.....	50
Cuadro 6. Pregunta 2 Caminantes.....	51
Cuadro 7. Pregunta 3 Caminantes.....	52
Cuadro 8. Pregunta 4 Caminantes.....	53
Cuadro 9. Pregunta 5 Caminantes.....	54
Cuadro 10. Pregunta 6 Caminantes.....	55
Cuadro 11. Pregunta 7 Caminantes.....	56
Cuadro 12. Pregunta 8 Caminantes.....	57
Cuadro 13. Pregunta 9 Caminantes.....	58
Cuadro 14. Pregunta 10 Caminantes	59
Cuadro 15. Calculo del Chi cuadrado	61
Cuadro 16. Frecuencias calculadas	62
Cuadro 17. Modelo Operativo	110

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	14
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	15
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.	16
Gráfico 5. Pregunta 1 Caminantes	50
Gráfico 6. Pregunta 2 Caminantes.	51
Gráfico 7. Pregunta 3 Caminantes	52
Gráfico 8. Pregunta 4 Caminantes	53
Gráfico 9. Pregunta 5 Caminantes	54
Gráfico 10. Pregunta 6 Caminantes	55
Gráfico 11. Pregunta 7 Caminantes.	56
Gráfico 12. Pregunta 8 Caminantes	57
Gráfico 13. Pregunta 9 Caminantes.	58
Gráfico 14. Pregunta 10 Caminantes	59
Gráfico 15. Aceptación del chi cuadrado.	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN CULTURA FISICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL CALENTAMIENTO FISICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

TUTOR: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Resumen

El calentamiento es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar el organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo. Si has calentado antes de realizar una actividad físico-deportiva, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico. Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión. Los principios del entrenamiento deportivo se definen como postulados de carácter general y obligatorio aplicables en el entrenamiento deportivo de cualquier disciplina deportiva. Estos principios están comprobados científicamente a través de los estudios que provienen de diversas ciencias y del propio deporte. Representan normas para la acción y conducción del mismo de validez general, básica y necesaria para el logro de determinados objetivos.

Descriptor: Calentamiento, ejercicios, ordenados, músculos, articulaciones, practica, lesiones, actividad, esfuerzo, entrenamiento.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION

CAREER EDUCATION *Preschool*

BLENDDED MODE

EXECUTIVE SUMMARY

THEME:”PHYSICAL WARM IN THE SPORT OF PERFORMANCE IN 10K RUNNERS CLUB OF WALKERS AND JOGGERS CATHEDRAL, CHURCH OF THE MATRIX OF CANTON AMBATO PROVINCE TUNGURAHUA”

AUTHOR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GUARDIAN: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

Abstract

The warming is the set of exercises, sorted and graded all muscles and joints whose purpose is to prepare the body for physical sports and so you can properly perform, avoiding injury. The purpose of warming is to get our body to reach optimum performance level gradually so that, from the beginning of the effort, we can perform at your best. If you have warmed up before performing exercise regularly, you will be able to give the best of yourself from the start. Therefore, it is essential that hot before any physical exertion. If you do not, your body will have to adapt quickly and inadequately, will yield worse and more likely to suffer injury. The principles of sports training are defined as general principles applicable and binding in sports training of any sport character. These principles are scientifically proven through studies that come from various sciences and the sport itself. Represent standards for action and driving the same general, basic and necessary for the achievement of certain objectives validity.

Descriptors: Warm, exercises, sorted, muscles, joints, practice, injuries, activity, effort, training.

INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Graduación está encaminado a evidenciar la relación entre el Calentamiento Físico y el Rendimiento Deportivo de los corredores 10k en el Club de caminantes y trotadores de la Catedral, de parroquia la Matriz del cantón Ambato provincia de Tungurahua.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problemas, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“EL CALENTAMIENTO FISICO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS CORREDORES 10K EN EL CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES DE LA CATEDRAL, DE LA PARROQUIA LA MATRIZ DEL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

A nivel mundial se observa a diario lesiones en los deportistas como consecuencia por la falta o escasas de calentamiento es decir estirar los músculos antes de jugar o hacer ejercicio, ya que cada vez es más la gente que se dedica a practicar deportes, ya sea de forma competitiva o simplemente amateur. Muchos de ellos -especialmente los profesionales- lo hacen “de la mano” de un entrenador o preparador físico o conocedor de la materia, pero la gran mayoría que opta por hacer ejercicio lo hace por su propia cuenta.

Al decidirse a realizar una actividad física en particular, es importante que lo haga ayudado por un entrenador o preparador físico, ya que de ese modo podrá seguir un plan individual acorde a sus propias capacidades.

Quienes no toman esa precaución, frecuentemente sufren lesiones por no haber efectuado un adecuado calentamiento, o por haber excedido la carga que su organismo era capaz de soportar.

Las lesiones deportivas más comunes son: desgarros, contusiones, tendinitis torceduras, distensiones, lesiones de rodilla, inflamación muscular, traumatismos en el tendón de Aquiles, dolor en el hueso de la tibia, fracturas, dislocaciones, esguinces o torceduras

de ligamentos y desgarros de músculos y tendones, hinchazón muscular, dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia).

Sin embargo muchos de los deportistas hacen caso omiso a esta situación y siguen practicando su deporte sin las debidas precauciones

En un informe que presenta la Revista Brasileira do Esporte analiza que existen muchos trabajos estadísticos sobre el asiento de la patología muscular en el deporte por falta de calentamiento y considera que el 75% de las lesiones del deporte son inocentes y transcurren sin consecuencias. No obstante un 3 al 10% son graves y pueden incluso dejar una incapacidad absoluta para la práctica de cualquier deporte debido a la falta de calentamiento previo a la práctica deportiva

Según (Alvarez, 2002) podemos definir el calentamiento “como un conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo”.

En el Ecuador la insuficiencia de calentamiento previo a la realización de algún deporte se encuentran frecuentemente como el origen de los accidentes musculares, a eso podemos añadir otros factores que apoyan al problema como el frío y la humedad así también la edad de la persona y la falta de una alimentación equilibrada puede ser un factor que lo favorezca a producirse lesiones en los trotadores los mismos que debido a la falta de conocimiento a las consecuencias que produce este tema a investigar las personas siguen practicándolo sin conocer sus consecuencias.

(Alvarez, 2002) Considera que el calentamiento es una técnica imprescindible antes de la práctica de cualquier actividad deportiva la misma que en la actualidad se está dejando de lado poniendo en riesgo la salud física de muchos deportistas aficionados que día a día crecen en número y que practican el trote con un calentamiento empírico es decir sin un entrenador, preparador físico o simplemente un conocedor de la materia debiendo recordar que calentamiento es la parte inicial de cualquier actividad deportiva de forma escalonada, para posteriores esfuerzos más duros, favoreciendo el rendimiento y evitando posibles lesiones.

En diferentes lugares de la ciudad de Ambato a diario se practica diversas actividades deportivas como la caminata, el trote, rumba terapia, aeróbicos, bicicleta entre otros que de una manera aficionada han buscado dejar la vida sedentaria para desarrollar alguna actividad física a diario, lógicamente se lo hace sin el debido calentamiento que se debe tener antes de cualquier práctica de deporte debido a los escasos y adecuados conocimientos sostiene cada persona que los practica.

En el “Club de Caminantes y Trotadores de la Catedral” de la parroquia La Matriz del cantón Ambato, provincia de Tungurahua todas las mañanas invaden cerca de 400 personas, niños, jóvenes y adultos el atrio de La Catedral con el único objetivo de cuidar la salud y proteger la vida los mismos que luego de terminar la etapa de calentamiento brevemente salen los trotadores 10km a su ruta diaria, lógicamente a lo largo de estos años que existe el club se ha notado la presencia de varias personas con problemas como desgarros, lesiones y dolores musculares, debido a que no se hace un adecuado calentamiento el mismo que repercutirá físicamente en un tiempo corto y de no ser tratadas a tiempo pueden convertirse en lesiones crónicas a largo tiempo.

Árbol de Problemas



Gráfico N° 1: Árbol de problemas

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO

Antes de realizar una actividad física es indispensable realizar ejercicios de movilidad corporal, ya que estos son los que activan a todo el organismo preparándolos para el trabajo e iniciar la etapa de calentamiento muscular, de no realizarlo este proceso el resultado será la presencia de lesiones en las articulaciones los desgarres parciales llegando aun a ruptura de ligamentos y lesiones crónicas, en el deportista.

Es indispensable la actualización de los entrenadores en la materia el mismo que imparta el conocimiento de las técnicas adecuadas y movimientos ordenados para evitar desfases en este proceso de enseñanza, aquí están involucrados los dos actores que son el entrenador y el deportista, de no cumplir con este requerimiento los ejercicios van a ser mal ejecutados y sin la coordinación respectiva.

La planificación en un proceso de actividad física o deportiva es muy indispensable para seguir parámetros establecidos con el deportista lo cual ayuda a cumplir con los objetivos del entrenamiento para obtener en mejor desenvolvimiento, de no cumplir con la planificación establecida la participación del deportista va a estar limitada y seria notorio el bajo rendimiento deportivo el cual llevara a una frustración del deportista.

El deportista el momento de practicar una actividad física no utiliza la indumentaria correcta en el proceso de formación física los resultados se van a presentar a corto y largo plazo con la presencia de diversas patología propias del cuerpo y de los ejercicios que se realizan evitando el progreso físico del deportista por problemas corporales.

1.2.3 PROGNÓISIS

De no darse solución al inadecuado calentamiento físico de los integrantes de este grupo de trotadores se incrementara los distintos tipos de lesiones corporales derivadas de movimientos bruscos tales como fracturas y desgarres musculares que aquejan a los deportistas, cuando realizan este tipo de actividades físicas.

Si no se realiza un buen proceso de calentamiento el deportista no podrá desarrollar físicamente en los entrenamientos deportivos, con la presencia de lesiones que pueden ser comunes en todas las personas que practican deporte o actividad física en forma regular u ocasional.

Es importante que exista la participación de un profesional para que imparta los debidos conocimientos y de esa manera evitar el calentamiento físico inadecuado. El desconocimiento de las técnicas del calentamiento a más de conllevar a las lesiones pueden producir desmotivación de los deportista se incluso apartarlos de este deporte o actividad física.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide el calentamiento físico en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿Qué es el calentamiento físico?
- ¿Qué entiende por rendimiento deportivo?
- ¿Cuál es la mejor propuesta de solución al problema planteado?

1.2.6 DELIMITACIÓN

Delimitación de contenido

Campo: Deporte y Salud

Área: Atletismo

Aspecto: Calentamiento físico

Delimitación espacial: Trotadores de la catedral de Ambato

Delimitación temporal: La presente investigación se llevara a cabo en el Año 2014

Unidades Observadas:

- Dirigentes
- Instructores
- Trotadores

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente tema de investigación es de gran interés debido a la práctica deportiva que se ha emprendido en el medio busca ser una forma de recreación o a su vez de competición, ya que esta práctica deportiva puede ocasionar lesiones temporales y crónicas por lo que es aconsejable realizar un calentamiento físico adecuado previo a la actividad deportiva o física.

La importancia radica en que el adecuado calentamiento físico busca mejorar la velocidad, la fuerza y resistencia muscular para mejorar el nivel competitivo y evitar las lesiones musculares y de articulaciones, tendones y huesos en el grupo de trotadores de la Catedral y lograr un mejor desenvolvimiento deportivo.

Resulta novedoso para los caminantes y trotadores porque va adquirir conocimientos nuevos y significativos sobre el correcto calentamiento deportivo, los mismos que se pondrán en práctica con la utilización de las técnicas correctas con el propósito de evitar lesiones a futuro.

Con este trabajo los beneficiarios directos van a ser los caminantes y trotadores de la Catedral específicamente los corredores 10 km, además de ser un aporte a la sociedad, brindando así nuevas formas y estrategias para el correcto calentamiento físico, y así mejorar el desarrollo físico y deportivo.

Es factible porque se cuenta con el apoyo y la autorización del representante del club de caminantes y trotadores quienes permitirán realizar el trabajo investigativo, acercándose a las personas involucradas en este fenómeno y a quienes está dirigido el proyecto. También existen centros de apoyo de información bibliográfica la cual permitirá investigar sobre las dos variables haciendo posible la búsqueda de lo esencial para el marco teórico.

Este trabajo es original porque es un trabajo que se lo ha realizado con total dedicación para emprender hacia el logro de una solución innovadora del problema que sucede en la mayoría de los trotadores 10km de la Catedral.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

Determinar cómo el calentamiento físico incide en el rendimiento deportivo de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

1.4.2 Específicos

- Investigar qué tipo de calentamiento físico realizan los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.
- Analizar los niveles de rendimiento deportivo de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.
- Diseñar una Guía Metodológica para el Calentamiento físico y mejorar el rendimiento deportivo de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Después de una entrevista con los Dirigentes del Club de caminantes y trotadores de la Catedral, se determina que en esta Institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan del calentamiento físico, sin embargo ninguna investigación está enfocada en el calentamiento físico y el rendimiento deportivo los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato, por lo que se considera una investigación original.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, sociedad, entrenadores y elementos inmersos en la dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con los dirigentes de la Institución se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

2.2.1. Fundamentación Axiológica

La aplicación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre los trotadores y caminantes, van a mejorar los resultados a través de un análisis de la práctica de un buen calentamiento, orientar y guiar hacia el rendimiento deportivo por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un hábito de vida.

La práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz. A

través de la práctica de un buen calentamiento se logrará que los caminantes y trotadores de la Catedral tengan un buen rendimiento deportivo.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica

El conocimiento de los beneficios de un buen calentamiento, es un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer los beneficios del calentamiento para que ayude a optimizar un buen rendimiento físico en los trotadores y caminantes de la catedral.

Tanto en lo teórico como práctico el calentamiento físico debe generar distintas propuestas de los asistentes para futuras capacitaciones en este tema y demás actividades físicas. Además de sugerencias para próximos eventos, tales como ampliación de tiempo de trabajo, filmación del evento, mayor profundización, escenarios más abiertos, reducción de costos, entre otros.

2.2.3 Fundamentación Ontológica

Las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad y estudiantes, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque los caminantes y trotadores necesitan medios adecuados para la conservación de sus capacidades y el desarrollo del rendimiento deportivo.

Esta propuesta plantea por medio de la práctica de un buen calentamiento, satisfacer necesidades y requerimientos, para conseguir una mejor asimilación de los procesos, a través de una buena participación de este deporte.

2.2.4. Fundamentación Pedagógica

El proyecto se fundamenta desde el punto de vista pedagógico, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes instructores, para ayudar a los caminantes y trotadores al buen rendimiento deportivo.

2.3 Legal

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Constitución de la República del Ecuador.

Art.24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art.381.- El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos, y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

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

Art. 89 de la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo

2.4.- Categorías fundamentales

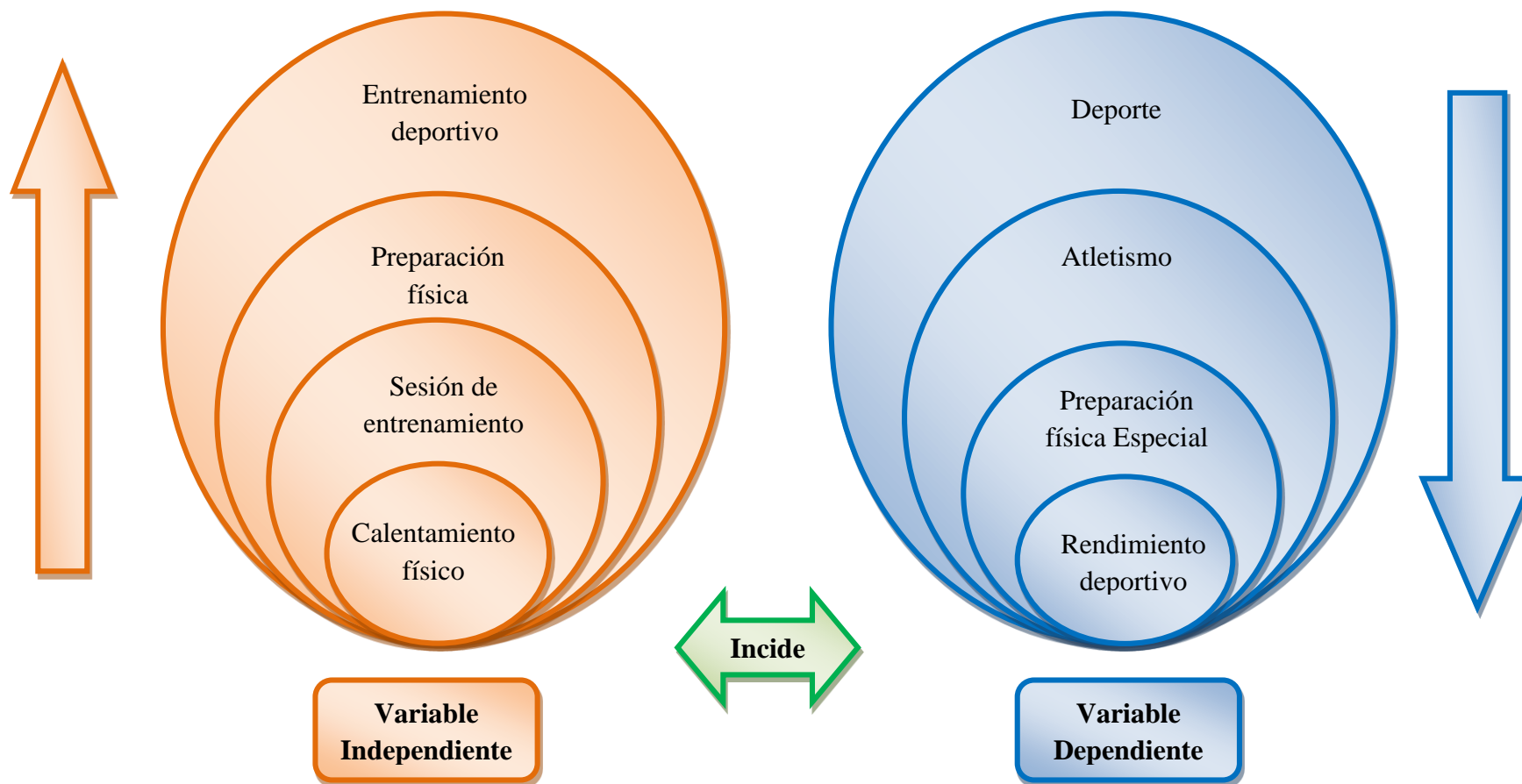


GRÁFICO N° 2: Categorías Fundamentales
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Carlos Patricio Lasluisa

2.4.1. Constelación de ideas: Variable Independiente

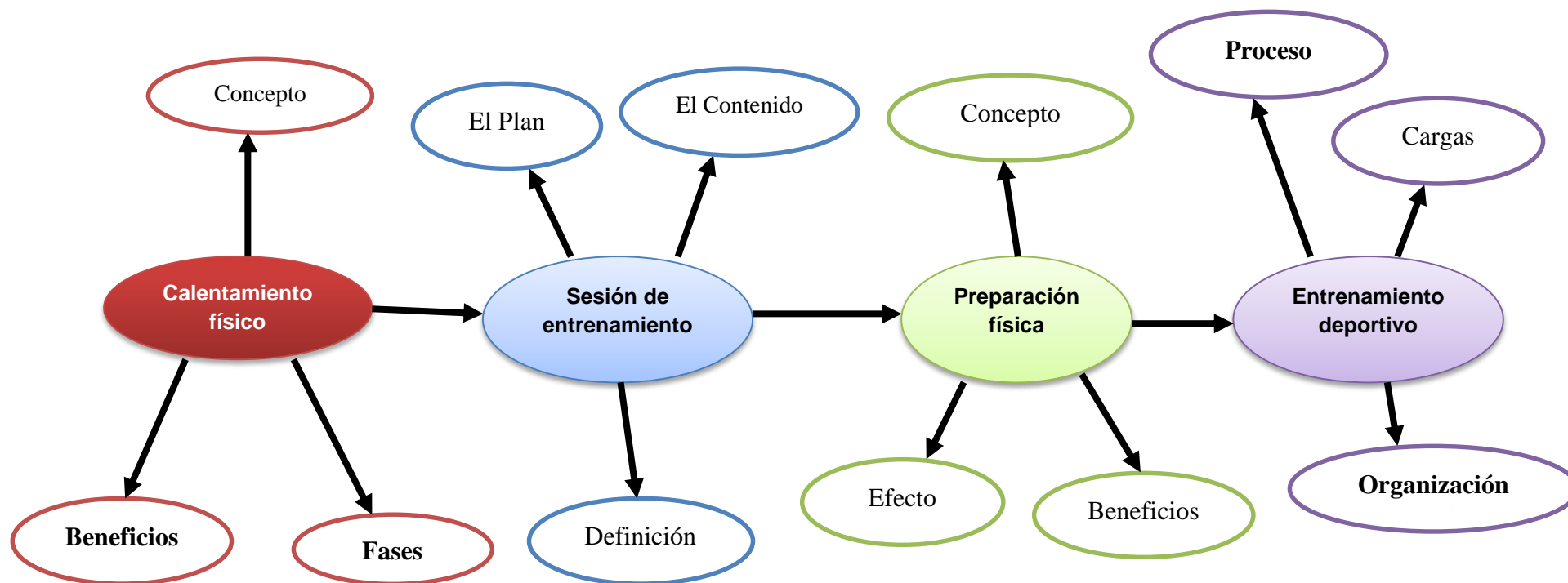


GRÁFICO N° 3: Constelación de Ideas VI
ELABORADO POR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente



GRÁFICO N° 4: Constelación de Ideas VD
ELABORADO POR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

2.5. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.5.1. CALENTAMIENTO FÍSICO

“Es el conjunto de actos y ejercicios previos a los grandes esfuerzos que el deportista realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca la crisis de adaptaciones y la acumulación de productos de desecho en los tejidos.” (BLAZQUEZ SANCHEZ, 1990, pág. 35)

El calentamiento consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e irlo preparando poco a poco.

El ritmo del corazón y los pulmones también sube, porque a medida de que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad. (BALZA, 2002, pág. 15)

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones.

El calentamiento es la preparación previa al ejercicio físico.

Según Santiago Querol, se define calentamiento como el "conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física con el fin de poner en marcha todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo". (QUEROL, 2000, pág. 16)

(HERNANDEZ, 1996) Define el calentamiento como "la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo el máximo rendimiento".

Una definición un poco más completa: Se entiende como calentamiento al conjunto de ejercicios ordenados y graduados de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar al organismo para la productividad físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente evitando lesiones. La finalidad del calentamiento es conseguir que

nuestro organismo alcance un nivel óptimo de forma paulatina, para que, desde el comienzo podamos rendir al máximo.

El objetivo principal de realizar la llamada entrada en calor o calentamiento, es preparar el cuerpo para la actividad física o deportiva. Numerosas lesiones y ciertos problemas cardíacos como algunas arritmias, están asociados a la ejercitación violenta sin mediar un adecuado calentamiento. (CAILLY, 2001, pág. 75)

Los objetivos fundamentales que tiene el calentamiento son:

- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Preparar a la persona física y mentalmente para la actividad posterior.

Se puede deducir de todas estas definiciones, es muy importante saber realizar un buen calentamiento con el fin de lograr una serie de beneficios en la práctica deportiva.

Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora la motricidad corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.

Los factores de los que depende el calentamiento son:

La actividad posterior que se realice: Dependiendo de la tarea que se vaya a realizar después tendremos que calentar de una manera o de otra. Habrá actividades que conlleven un mayor calentamiento en las piernas, otras en los brazos, o bien unas que requieran más ejercicios explosivos porque requieran mucha fuerza y velocidad, y otras que requieran más un trabajo de flexibilidad.

Las características individuales de cada persona: Cada individuo tiene unas cualidades diferentes a los de otras personas. Sabemos que hay un calentamiento generalizado que nos puede valer para todas las actividades a cada uno de nosotros, pero si una persona ha sufrido alguna lesión en la rodilla, máxime si está reciente, tendrá que incidir un poco más en esa zona, y realizar ejercicios concretos que se centren en la rodilla.

Se pueden diferenciar dos tipos de factores que influyen en el calentamiento:

Externos. Se denominan así a los factores de tipo ambiental y a los propios de la actividad a realizar.

- La temperatura ambiental: cuando hace frío el calentamiento ha de durar más, y viceversa.
- El momento del día: el calentamiento por la mañana ha de ser más largo y progresivo que por la tarde, ya que el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- La actividad a realizar posteriormente: cuanto más intensa sea, el tiempo de calentamiento debe ser mayor.

Internos. Son aquellos propios de la persona que realiza el calentamiento.

- El nivel de entrenamiento: una persona poco entrenada se fatiga fácilmente y no debe hacer un calentamiento muy largo ni muy intenso.
- La edad: los niños y los jóvenes precisan menos calentamiento que los adultos, ya que con la edad los músculos y las articulaciones necesitan más tiempo para adaptarse al esfuerzo.
- La comida: jamás se debe hacer ejercicio físico intenso después de comer, pues en ese momento se produce un gran aporte de sangre al aparato digestivo y el calentamiento podría cortarlo.

Siempre debemos respetar las diferencias individuales en cuanto al ritmo de calentamiento se refiere.

La hora del día: Este aspecto resulta obvio, ya que por las mañanas a todos nos cuesta "arrancar" un poco, así que será en esta franja del día donde el calentamiento debe ser más largo.

Las condiciones ambientales: Si hace frío el calentamiento debe ser más largo, así que tendremos que realizar la carrera continua un poco más larga para subir las pulsaciones y con ello la temperatura corporal. Mientras que en un día caluroso, el calentamiento puede ser más breve.

Por último, el tipo de instalación donde vayamos a realizar la tarea afectará a tu calentamiento. Por ejemplo en una pista pequeña y cerrada es muy monótono hacer una carrera continua prolongada, por lo que habría que sustituirla por ejercicios combinados de piernas y brazos, o bien por juegos donde haya desplazamientos continuos.

El calentamiento es un conjunto de actividades realizados en la parte inicial de una sesión, de forma que el organismo pase de un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado, y prepara al organismo para posteriores esfuerzos más exigentes, favorece el rendimiento y evita posibles lesiones, disponiendo así de la máxima energía para un total aprovechamiento y disfrute de la actividad.

Con el calentamiento conseguimos que, al elevar la temperatura de los músculos y de los tendones, mejore la unidad neuromuscular, aumente el flujo sanguíneo local, el intercambio metabólico, mejore la actividad enzimática y disminuya la viscosidad muscular. (ZATSIORSKI, 1989)

Un correcto calentamiento debería respetar una fase genérica de entre 10 y 15 minutos de duración, en la cual se movilizan los grupos musculares más importantes de nuestro cuerpo, y una fase específica, donde se realizan ejercicios relacionados de manera directa con la actividad que vamos a realizar.

No existe un tiempo determinado de duración para el calentamiento, pero, de manera global, podemos decir que ocupa un tiempo de entre 10 y 40 minutos, evidentemente, a mayor esfuerzo a realizar, más tiempo debemos dedicarle a éste. También se necesita dedicar más tiempo al calentamiento los lesionados y aquellas personas que hace mucho tiempo que no realizan actividades físicas. (VARGAS, 1998)

Antes de iniciar cualquier actividad física se debe hacer siempre un calentamiento. Sin embargo, pese a ser una parte imprescindible al comienzo de cualquier sesión, en muchas ocasiones no se le da la importancia que merece.

Su nombre se debe al efecto más evidente que se produce al realizarlo, el aumento de temperatura corporal. Pero no es el único, el calentamiento provoca diversos cambios en el cuerpo que sirven de preparación para los esfuerzos posteriores.

Fases del calentamiento

Movilidad articular: trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente. (Tobillos, rodillas, cadera, hombros...)

Estiramientos globales: Mantenerse en una posición de 6 a 12 segundos sin llegar a ningún tipo de dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la lesión. Más tiempo de estiramiento en el calentamiento afecta la capacidad contráctil del músculo con las consecuentes pérdidas de rendimiento.

Activación de la zona central: realizar ejercicios que trabajen la musculatura abdominal y lumbar, tanto la externa como la interna (transverso del abdomen) Muy interesante el trabajo de hipopresivos (ejercicios que logran disminuir la presión en el abdomen) para esta fase del calentamiento.

Calentamiento específico: según el tipo de actividad o deporte para el que estemos calentando, habrá que dedicar una parte del calentamiento a hacer gestos que se parezcan a los de la actividad o deporte en cuestión.

Calentamiento cardiovascular: se trata de calentar de forma que los músculos lleguen a una mínima temperatura para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.

Tipos de calentamiento

Se puede referir a cuatro tipos:

Calentamiento general. Es el que prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

Además en este proceso se realizan ejercicios que afectan a todos los grandes grupos musculares del cuerpo. Hay que realizarlo siempre, pues es independiente de la actividad que se vaya a realizar después. Sirve para todo tipo de actividades físicas. Suele incluir diversos ejercicios de desplazamiento, de movilidad articular, de fuerza, estiramientos...

Calentamiento específico. Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente. En muchos deportes una parte del tiempo se emplea en realizar actividades de calentamiento con la pelota o con algún instrumento.

Debe hacerse cuando se vaya a la práctica de una actividad física concreta. Afecta a las partes del cuerpo que más van a intervenir en la práctica de la actividad física que se va a realizar. Antes, siempre hay que hacer un calentamiento general. El calentamiento específico debe adecuarse a la actividad que se va a hacer, por ello, suele consistir en ejercicios parecidos a las actividad principal, por ejemplo, golpes de revés en tenis, sprints cortos en atletismo, pases en balonmano, saques en voleibol, tiros a canasta en baloncesto...

Calentamiento preventivo. Este se realiza en el proceso de recuperación de alguna lesión y se suele acompañar de masajes y baños de calor.

Calentamiento dinámico: En él se realizan ejercicios que mezclan fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación.

Efectos que provoca el calentamiento.

El calentamiento provoca numerosos efectos en los distintos sistemas del cuerpo. De manera breve, vamos a resumir a continuación los más importantes.

- **En el sistema respiratorio.** El ritmo de la respiración aumenta. Mientras en reposo se toman entre 6 y 8 litros de aire por minuto, y en algunas zonas de los pulmones apenas entre aire, al hacer ejercicio el cuerpo incrementa la frecuencia respiratoria porque necesita mayor cantidad de oxígeno, y llegan a alcanzarse valores de hasta 100 litros de aire por minuto. Al conjunto de cambios respiratorios que se producen al realizar una actividad física se le llama adaptación respiratoria al esfuerzo.
- **En el sistema cardiovascular.** Se activa el trabajo del corazón. Mientras en reposo el corazón bombea unos 50 cm³ de sangre en cada contracción, el calentamiento provoca que el corazón se dilate y entre más sangre en sus cavidades, y puede llegar a bombear hasta 10 cm³ de sangre por contracción. Además el corazón late más deprisa, para que llegue más alimento y más oxígeno a los músculos y éstos puedan realizar esfuerzos mayores. Se produce también un aumento de la presión de la sangre en las arterias que facilita la circulación sanguínea. Todo este conjunto de cambios recibe el nombre de adaptación cardiovascular al esfuerzo.

- **En el sistema muscular.** Cuando los músculos están en reposo, su temperatura oscila entre los 36´5 y los 37° C, y con el calentamiento la temperatura muscular aumenta hasta alcanzar los 38´5°, lo que permite a los músculos aumentar su fuerza, velocidad y resistencia. También produce una mejora en la elasticidad de los músculos, lo que favorece la velocidad de contracción y de relajación muscular, y en la coordinación muscular, lo que permite realizar mejor aquellos movimientos que requieren precisión. A todos estos cambios se les denomina adaptación muscular al esfuerzo.
- **En el sistema nervioso.** Al aumentar la temperatura del cuerpo, todos los procesos nerviosos se aceleran. Se produce un aumento de la velocidad de percepción de los estímulos y de la velocidad de transmisión de la información, lo que conlleva una disminución de tiempo de reacción. Estas modificaciones hacen posible que la ejecución de los ejercicios sea cada vez más rápida y más precisa. A todos estos cambios se les denomina adaptación nerviosa al esfuerzo.
- **En el sistema dérmico-sudoral.** El aumento de la temperatura corporal puede ser peligroso si es excesivo, por ello, se hace necesario disminuir el calor del cuerpo, lo que se consigue mediante la sudoración.
El sudor tiene una función fundamental para el organismo, la de evitar un excesivo calentamiento en el interior del cuerpo. Con el sudor se elimina agua y también las toxinas generadas por el cansancio muscular, principalmente, el ácido láctico. Como la pérdida de agua puede llevar a una progresiva deshidratación, es importante reponer líquidos regularmente durante la práctica de actividades físicas.
- **A nivel psicológico.** El calentamiento facilita el paso de una situación de reposo a otra de actividad física, al tiempo que mejora la capacidad de concentración, pues permite centrar la atención en la actividad que se va a realizar tras él. También produce un aumento de la motivación del deportista para realizar la actividad posterior. Además, cuando se realiza previamente a una actividad muy competitiva, ayuda a reducir el estado de ansiedad (nervios, miedo...) que en muchos casos conlleva la misma.

Duración del calentamiento.

El calentamiento no tiene un tiempo determinado, su duración depende de la intensidad y duración de la actividad, meteorología, hora del día, etc. Para una clase de Educación Física no debe ser ni muy corto ni muy largo. Se considera una duración normal la que esté entre los 5 y los 10 minutos. Antes de un entrenamiento o de un partido tiene que durar más, entre 20 y 40 minutos normalmente, pues después del calentamiento general hay que realizar el específico de esa actividad física. (EDUCACIÓN FISICA, 2012)

2.5.2. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

La sesión de entrenamiento es un medio que permite al equipo y a los jugadores conseguir unos objetivos.

Cada sesión de entrenamiento está determinada por los objetivos, es decir lo que hay que mejorar, lo que hay que desarrollar y lo que hay que enseñar.

La sesión de entrenamiento es la unidad mínima dentro del proceso global del entrenamiento y forma una totalidad cerrada desde el punto de vista del contenido, del tiempo y de la organización. En ella se desarrollan, dependiendo de la modalidad en cuestión, los componentes de rendimiento físico, las destrezas de la técnica deportiva, las destrezas tácticas y técnico-tácticas y las actitudes y comportamientos de los deportistas. (HARRE, 1987)

Parte preparatoria o parte inicial.

Por preparación entendemos la actitud óptima del deportista ante las exigencias de la sesión de entrenamiento, que se crea con la ayuda de un acondicionamiento psicológico y pedagógico del comportamiento y con una carga física previa. Una actitud positiva, consciente, frente a las tareas. (GROSSER, 2006, pág. 34)

Características parte preparatoria

- Crear situaciones pedagógicas
- Preparar el organismo (calentamiento)
- Estimular la disposición al ejercicio
- Control de la indumentaria deportiva y de los aparatos
- Inicio puntual de la sesión de entrenamiento
- Indicación del objetivo y planteamiento de la tarea

- Ejercicios sencillos, multilaterales (ejercicios básicos, ejercicios gimnásticos, juegos)
- Observar la transición hacia la parte siguiente

Parte principal

La parte principal de la sesión de entrenamiento incluye tareas pensadas para el desarrollo o la consolidación de la capacidad de rendimiento deportivo. Las tareas consisten principalmente en trabajo técnico, táctico y de condición física, sin descuidar el fomento de rasgos de la personalidad que sirvan para optimizar el rendimiento. (GROSSER, 2006, pág. 36)

Características parte principal

- Mejora del estado de entrenamiento
- Entrenar y determinar la secuencia de los movimientos
- Preparación de la competición
- Transmisión, adquisición y fijación de conocimientos, capacidades y destrezas
- Solución consecuente de tareas y objetivos parciales
- Tener en cuenta la capacidad de soportar cargas
- Fomentar la autocorrección

Parte final

En la parte final deben iniciarse y acelerarse los posteriores procesos de recuperación y regeneración. Así pues, el epílogo incluye el planteamiento de las siguientes tareas:

- Reducir progresivamente la carga con ejercicios de relajación y distensión de los músculos, y disminuir la carga nerviosa reduciendo la concentración.
- Reconducir de forma activa el sistema cardiovascular y el metabolismo hasta alcanzar valores anteriores a la carga (p. ej., con carreras suaves).
- Conclusión del trabajo dentro de una atmósfera animada, intentando que la actitud ante la próxima sesión de entrenamiento sea positiva

El objetivo de la sesión determina el plan y el contenido de la sesión:

El plan:

Se puede dividir la sesión de entrenamiento en cuatro partes:

- Calentamiento
- Físico
- Técnica individual
- Táctica

El plan de sesión puede variar de una sesión a otra, de un entrenador a otro. No existe un plan de sesión universal. Primero depende de los objetivos. Luego depende también del número de entrenamiento por semana, de la duración de las sesiones y de otras circunstancias. Así, una sesión puede estar compuesta solo de trabajo táctico, de técnica, de trabajo físico o de una mezcla de estas tres componentes. El plan de sesión entra en un elemento fijo de la sesión. (STARISHKA, 2006, pág. 12)

El contenido:

Son los ejercicios desarrollados y los consejos. Definen el mensaje técnico que transmite el entrenador a través de los ejercicios y de los juegos acompañados de demostraciones, de explicaciones y de correcciones. El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los jugadores. Los ejercicios no sirven para nada si no les acompaña un mensaje técnico. (ZIMMER-MANN, 2006, pág. 23)

Las Sesiones requieren de una planificación profunda; donde se plasmen por escrito los objetivos y tareas, así como la dosificación de las cargas y los métodos a emplear, para que proporcione un desenvolvimiento exitoso de las capacidades necesarias al deporte que se entrena. Una de las formas más asequibles es la confección de baterías de ejercicios para el desarrollo de las diferentes capacidades.

2.5.3. PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación física general es una técnica imprescindible y común antes de la práctica de cualquier actividad deportiva. El desarrollo e intensidad de la misma dependerá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo, las condiciones ambientales y del grado de preparación de cada deportista. (COMETTI, 2004)

Si deseamos obtener el máximo de respuesta de nuestro organismo al esfuerzo al que lo queremos someter necesitamos previamente una adaptación del mismo, poniendo en

marcha una serie de mecanismos para adecuar el sistema cardiaco, muscular, circulatorio, nervioso y respiratorio a las crecientes demandas a las que los vamos a someter para que respondan con su máxima eficacia.

Efectos y beneficios de una correcta preparación física general:

- Sobre la capacidad contráctil muscular
- A nivel psicomotriz
- Como prevención de lesiones

El propósito esencial de la preparación física general es el de aunar y coordinar todas las funciones para prevenir posibles fracturas o problemas musculares.

La preparación física general es una actividad personal que se debe adaptar a las necesidades y nunca se debe copiar o imitar preparaciones físicas generales de otros. Se debe comenzar a preparar zonas que hayan podido tener problemas en el pasado para que no se resientan. (BERALDO, 2000)

La preparación física general predispone al cuerpo para que pueda ejercitarse en el máximo de sus posibilidades. El desarrollo de la preparación física general debe ser paulatino y con una progresión en ascenso.

La preparación física general de cada una de las modalidades deportivas se ejecuta realizando movimientos técnicos (especiales de dicha especialidad). Se debe realizar después de una preparación física general genérica.

En una competición se debe iniciar la preparación física general específica unos 15 minutos antes del comienzo de esta y acabar unos 4 minutos antes de la competición con la intención de recuperar el desgaste energético producido.

Estos minutos deben aprovechar para concentrarse.

Los volúmenes de trabajo de una preparación física general deben empezar en un 50% y acabar con un 90%. En ningún caso se debe llegar a crear una falta de oxigenación muscular.

Será una buena costumbre acabar la preparación física general con una serie de ejercicios de estiramiento.

La Preparación Física constituye la base fundamental en la preparación y desarrollo de todo sujeto, en cualquiera de las Disciplinas deportivas, pues de ella dependen en gran medida los futuros resultados y el nivel que alcanzarán los mismos en su vida en cualesquiera de las esferas profesionales en que se desarrolle.

La Preparación Física, posee tres clasificaciones (Platonov, 1995), general, auxiliar y especial o específica, las cuales al margen de sus objetivos y tareas específicas, en su conjunto se orientan hacia las necesidades y/o requerimientos del deporte que se practica. (PLATONOV, 1988)

La Preparación Física, es uno de los componentes más importantes para el Entrenamiento Deportivo, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de óptimos rendimientos competitivos

2.5.4. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de supe compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo." (CORTEZAGA, 2001)

Según (MATVEIEV, 1983) Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.

Según (OZOLIN, 1983) Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzo volitivos y tensiones psíquicas y muchas otras exigencias de la actividad deportiva.

Según (CUADRADO, 1996) El entrenamiento deportivo responde al resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura que son sometidos a un ejercicio crónico.

1. Proceso planificado y complejo.- El entrenamiento debe planificarse desde el principio hasta el final para conseguir alcanzar los objetivos en cada fase (microciclo, mesociclos y macro ciclos) y para cada capacidad física. Es un proceso complejo pues

los efectos del entrenamiento no son ni inmediatos (pueden pasar semanas hasta verlos) ni duraderos (el efecto residual de cada capacidad es limitado).

2. Organiza cargas de entrenamiento.- La carga es un estímulo que desequilibra al organismo y provoca efectos de adaptación. Las cargas vienen definidas por el tipo de ejercicio físico y otros parámetros como: volumen, intensidad, densidad y especificidad.

3. Cargas progresivamente crecientes.- La planificación del entrenamiento permite emplear cada vez cargas más altas. Cuando el organismo se recupera, se adapta y aumenta su nivel morfo – funcional, pudiendo ser mayor la siguiente carga.

4. Estimulan supe compensación.- Procesos fisiológicos que como consecuencia de la aplicación de una carga que desequilibra el organismo y tras un tiempo de recuperación, provocan un aumento del nivel inicial del mismo. El cuerpo tras descansar aumenta su nivel.

5. Desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades.- La supe compensación tiene como por objeto aumentar el nivel de las capacidades (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, potencia y agilidad) y cualidades físicas (coordinación y equilibrio) del deportista.

6. Objetivo aumentar el rendimiento deportivo.- La mejora de las capacidades y cualidades físicas pretenden mejorar el rendimiento deportivo.

2.6. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.6.1. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Concepto.-

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de performance, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada

a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (MARTIN, 2001, pág. 26).

La idea de rendimiento deportivo, por lo tanto, está vinculada a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo.

Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

Veronique Billat, en su libro “Fisiología y Metodología del Entrenamiento - de la teoría a la práctica” (Paidotribo 2001) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *paformer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. (BILLAT, 2001)

De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (BILLAT, 2001).

Por su parte Martin lo define como *"el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas"* (MARTIN, 2001)

Para (PLATONOV, 1988, pág. 34) el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. En esta definición no se alude al logro, o sea, al resultado deportivo.

(ROMERO, 1984, pág. 67) En sus investigaciones sobre el rendimiento deportivo lo define como “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”, criterio que compartimos.

(WEINEK, 1988, pág. 25) Define la capacidad de rendimiento deportivo como “el grado de mejora posible de un rendimiento de orden motriz, de una actividad deportiva

determinada”. En su definición no se explicita completamente lo que es rendimiento en sí.

Por su parte (GROSSER M. , 1992, pág. 12) plantea “...*El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo...*”. Más tarde, en 1992 señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno a otro, a menudo no se aprecia.

Este autor aborda el fenómeno con un enfoque sistémico, y aunque reconoce la magnitud de las influencias mutuas entre sus componentes, manifiesta la existencia de limitaciones para definir con precisión las relaciones de internacionalidad entre ellos, proponiendo la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

Pedagogía del entrenamiento: el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.

Física: el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.

Fisiología: el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.

Psicología: el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Para (FORTEZA DE LA ROSA, 1997, pág. 13) el rendimiento deportivo es “el resultado alcanzado por el deportista en su preparación”. Infiere el carácter causa-efecto del proceso pedagógico del entrenamiento.

BARANI (1987) plantea que el rendimiento en tiro deportivo se lleva a cabo con el esfuerzo de tipo neuromuscular, anaeróbico y alactácida, y que tal rendimiento es determinado y limitado por:

Una condición funcional excepcional del sistema nervioso central, en presencia de una adaptabilidad aumentada, una movilidad funcional pronunciada y excelente capacidad de reacción y coordinación.

Un sinergismo funcional óptimo (participación integrada de análisis visual, mio-artrocinético y acústico-vestibular).

Altos parámetros del aparato neuro-muscular, una ligera hiperexcitabilidad, una velocidad aumentada en la ejecución, un tono muscular plástico, y un buen equilibrio entre los músculos sinergistas y antagonistas.

Consideraciones básicas sobre el entrenamiento deportivo.

El concepto de entrenamiento, al igual que otros términos en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, posee multitud de significados y acepciones que incluso llegan a confundirse con otros términos como "metodología del entrenamiento", "teoría del entrenamiento", "rendimiento deportivo", "preparación", etc. Por este motivo, hemos considerado oportuno limitar el amplio abanico terminológico a una serie de definiciones que aparecen reflejadas en muchos textos que tratan sobre la teoría del entrenamiento en su conjunto, así como en otras fuentes no tan específicas.

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua (2001) define el término "entrenamiento" de forma general como acción y efecto de entrenar, entendiéndose como tal la intención de preparar, adiestrar personas y animales, especialmente para la práctica del deporte. Observamos como en esta definición se establece una relación desde un primer momento entre la preparación de un individuo y la práctica deportiva.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) se refiere al concepto de entrenamiento como un proceso de acción complejo cuyo objetivo es influir, de forma sistemática y orientada al objetivo, sobre el desarrollo de la actuación deportiva. Este proceso de acción se entiende como un hecho que tiene como objetivo obtener efectos precisos con respecto a todas las características que determinan la actuación del deportista, o dicho de otra forma, desarrollar la potencialidad máxima de un sujeto de acuerdo a todas sus características y en función de una acción sistémica orientada hacia dicho objetivo.

Esta acción sistémica implicaría el desarrollo de un plan de entrenamiento en el que van a estar definidos los objetivos específicos, los contenidos, los métodos y los controles del entrenamiento. La orientación hacia un objetivo supone que todas las acciones llevadas a cabo se ejecuten de tal forma que sean capaces de conducir al deportista al resultado deseado, a una ejecución específica o a una actuación determinada.

Una de las primeras definiciones fue elaborada por (MATVEIEV, 1983) quien identifica el entrenamiento deportivo con un fenómeno pedagógico cuyo fin es alcanzar objetivos concretos en el ámbito deportivo, y lo define como un proceso especializado de la educación física orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos. Así mismo, destaca también el carácter fluctuante de la forma deportiva que obliga a desarrollar modelos cíclicos de entrenamiento para optimizar los niveles de rendimiento alcanzado en aquéllos momentos de la temporada que más nos interesen, de ahí que también conciba el entrenamiento como un proceso de dirección del desarrollo de la forma deportiva.

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

- Factores Individuales
- Condición Física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad

Factores Colectivos

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
- Desenvolvimiento táctico
- Factores institucionales

El rendimiento deportivo depende en gran medida de las características personales, pero también se puede desarrollar a través de unos buenos hábitos saludables y sobre todo,

con el entrenamiento. Podemos decir por tanto que el rendimiento estará condicionado por:

Los genes. Cada uno posee unas características heredadas de sus padres a través de los genes, a ellos se debe que haya personas con una mejor condición física que otras, aunque realicen las mismas actividades y los mismos entrenamientos.

La edad. El estado del organismo mejora de forma natural hasta los 25-30 años. Después se mantiene hasta los 35 aproximadamente y, a partir de entonces, se empiezan a perder facultades paulatinamente. Esta pérdida de facultades podrá ser ralentizada con el entrenamiento siempre que sea adecuado y adaptado a nuestras características.

El Sexo. El hecho de ser hombre o mujer condiciona también la capacidad de responder ante el esfuerzo. Generalmente la mujer parte con ventaja en aquellas pruebas donde predomina la flexibilidad, mientras que el hombre en aquellas donde predomina la fuerza. Esto se debe principalmente a las hormonas propias de cada sexo.

El entrenamiento. Está claro que por medio de la práctica deportiva sistemática de ejercicios se pueden mejorar y desarrollar nuestras capacidades físicas y por tanto nuestra condición física de base.

Hábitos saludables. Por regla general, una persona que no fuma, descansa adecuadamente, lleva una dieta equilibrada, realiza ejercicio con calentamiento previo, etc., posee una condición física bastante mejor que la de otra cuyos hábitos sean radicalmente opuestos.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana y que influirán positivamente sobre nuestro organismo:

- Una dieta equilibrada.
- Realizar un buen calentamiento antes del ejercicio físico.
- Dormir las horas necesarias y descansar siempre que lo necesites.
- Evitar sustancias que puedan dañar al organismo: alcohol, tabaco, etc.
- Utilizar material y vestimenta adecuada para realizar ejercicio.
- Tener una correcta higiene corporal para evitar infecciones.
- Mantener posturas correctas al sentarnos, caminar y al realizar ejercicios.
- Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

- Enfoque bioenergética del rendimiento deportivo.** Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)
- Teoría de la concentración muscular.** Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.
- Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo.** Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.
- Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud.** Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.
- Teoría del entrenamiento.** El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

2.6.2. PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

Definición.-

La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. (BERALDO, 2000)

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica.

Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y

aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

Los ejercicios físicos especiales resultan estructuras intermedias entre los ejercicios de la preparación general y la preparación técnico - táctica del deportista, estos son denominados por Grosser y Verjoshanski ejercicios de la preparación condicional especial.

Para (PLATONOV, 1988) la PFE como tal se lleva al término con estricta adecuación con la aceptación de las exigencias de la disciplina y de la especialidad en la cual debe de competir el atleta. Como las cualidades motrices y sus manifestaciones variadas, las mejoras de ellas reclaman un trabajo diferenciado.

Pradet (1999) agrega a lo antes expuesto que la preparación auxiliar es la preparación precompetitiva (etapa de preparación especial) que permite el desarrollo de las cualidades que tengan relación directa con las actividades, en función del individuo y de las elecciones técnico - tácticas.

Por tanto trabaja los puntos fuertes y la preparación física específica. Garantizando la armonía de todos los factores de la preparación en la búsqueda del estado de la "condición física absoluta".

La labor de la búsqueda de información hace evidente la pluralidad de criterios sobre los diversos problemas que en el plano metodológico se derivan de la concreción de una correcta PFE del deportista.

¿Para qué sirve?

Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.

- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

¿Preparación Física?

Es parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros.

La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

¿Preparación General?

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

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

2.6.3. ATLETISMO

Concepto.-

Conocida como una de las disciplinas deportivas más importantes y tradicionales, la historia del atletismo se retrotrae a la Grecia Antigua, cuando era la principal actividad deportiva a realizar en los Juegos Olímpicos que se celebraban comúnmente. El atletismo recibe su nombre del término griego *athlos* que significa 'competencia'. Numerosos historiadores consideran que la primera competencia de atletismo tuvo lugar en el año 776 a.C.

El atletismo como actividad física, deportiva recreativa tiene una enorme importancia y comenzaremos diciendo que se conoce como el rey del deporte, porque de él toma sus elementos esenciales a gran mayoría del resto de la disciplina, las carreras, los saltos, lanzamientos y las combinaciones de esto. (CARVAJAL, 1988)

Las actividades atléticas son de inestimable valor como promotor de salud en la cultura física con medios profilácticos y preventivos de enfermedades, por todas las influencia que su práctica ejerce sobre el organismo humano, sirve además como medio de tratamiento estético de nuestro cuerpo, además constituye unas de actividades más populares para la recreación tanto activa, como pasiva los espectáculos competitivo son

de los más multitudinarios y seguidos por los pueblos por sus características ,constituyen un medio excepcional para el cultivo de la amistad , la paz , la camarería el intercambio entre las personas o grupo de personas sin que prime ningún obstáculo.

En términos generales, se habla de atletismos para referirse a un conjunto de pruebas que, con carácter individual o colectivo, se basan en tres actividades - la carrera, el salto y el lanzamiento de objetos - y tienen en todo momento un carácter competitivo; los resultados se valoran con arreglo a unidades de tiempo, medida y distancia. La importancia que el atletismo ha adquirido queda bien reflejada en el hecho de que suele considerarse el más importante de los deportes incluidos en los programas oficiales de los Juegos Olímpicos.

“Conjunto de pruebas deportivas de competición que se desarrolla en tres categorías: pista, campo y combinadas.” Enciclopedia Hispánica

“Conjunto de actividades y normas deportivas que comprenden las pruebas de velocidad, saltos y lanzamiento.” Diccionario de la lengua española

“Actividad deportiva que consiste en una serie de ejercicios corporales adecuados para favorecer el desarrollo físico. Las pruebas son de tres tipos: carreras, saltos y lanzamientos. Las pruebas combinadas comprenden el triatlón, el pentatlón y el decatión.” Nuevo diccionario enciclopédico ilustrado

Importancia

Dada la importancia que refleja para nuestro país la educación de los valores en las nuevas generaciones se hace necesario difundir en los maestros la necesidad de perfeccionar cada día más el proceso docente educativo del cual se puede lograr en otros cosas con una correcta y sistemática utilización de texto con lo que se logren los mejores resultados al utilizar estos como vía para la formación de valores en sus aulas. Para el logro de este objetivo es necesario conocer que han planteado diferentes autores y pedagogos acerca de esta problemática. (DODGE, 1990)

Objetivos

Dentro del mundo del atletismo popular existen multitud de objetivos y desafíos, que deben ser abordados de diferentes maneras. Cinco de los objetivos más habituales que

se marcan los corredores populares, y te explicamos qué tipo de entrenamiento debes seguir para completarlos con éxito.

El atletismo es un conjunto de actividades físicas. En este caso nos centramos en las Pruebas de pista, específicamente en las carreras planas, excepto las de resistencia. Así pues, generalizamos sobre las carreras de Velocidad, las cuales tratan de conseguir la velocidad máxima en el menor tiempo y por lo cual los novatos deben tener muy en cuenta el paso, el tronco y el movimiento de los brazos, así como la salida, y las carreras de Relevos, que son como las de velocidad pero llevando un testigo y pasándolo por los cuatro miembros, cuya entrega se debe hacer en un máximo de 18 metros, del grupo recorriendo una distancia total de 400 u 800 metros. (DURANT, 1998)

2.6.4. DEPORTE

Definición.-

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. (ALABARCES, 1998)

Con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. (RODRIGUEZ, 1998, pág. 44)

En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En

efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez. (CORRIENTE, 2011)

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo. (MONTERO, 2011)

Tecnología

Las ganas de jugar interpretan un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica o a su equipamiento.

Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista.

Instrucción. Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo.

Equipamiento. En ciertas categorías deportivas, el deportista se vale de diverso instrumental para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, alterándose factores como la dureza o el peso de los mismos.

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito

práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. (ESADELLA, 2000)

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales. (MOSCOSO, 2002)

El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar. (VARGAS, 1998)

2.7.- Hipótesis

H0: El calentamiento físico no incide en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

H1: El calentamiento físico si incide en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

2.8.- Señalamiento de variables

Variable independiente: Calentamiento físico

Variable dependiente: Rendimiento deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque

La siguiente investigación es cuali -cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se va a valorar como el calentamiento físico tiene relación con el rendimiento deportivo por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los caminantes y trotadores se desarrollan, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento del calentamiento físico.

3.2 Modalidad básica de la investigación

3.2.1. Campo

Esta investigación por ser de carácter social-deportivo es una investigación de campo porque se permite poner en contacto con la realidad en el lugar de los hechos y vivencia de la problemática existente.

3.2.2. Documental-Bibliográfica

Para realizar esta investigación se acude a documentos basándose en fuentes primarias documentales y bibliográficas que permite aclarar la investigación llegando a diferentes actores para profundizar, ampliar, clarificar y contextualizar el problema

3.2.3. Experimental

Porque se puede cambiar o modificar la realidad. Además se utiliza las técnicas del estudio que es la encuesta y su respectivo instrumento que es el cuestionario.

3.3.- Nivel o tipo de Investigación

3.3.1. Exploratorio

La presente investigación es de carácter exploratorio tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión debido a que da apertura a la investigación y permite sondear un problema poco investigado.

3.3.2. Descriptivo

Esta investigación es de carácter descriptivo porque permite tener predicciones rudimentarias y requiere de conocimientos suficientes para comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras, y clasificar elementos de modelos de comportamientos según ciertos criterios.

3.3.3. Explicativo

Esta investigación es de carácter explicativo porque conduce a la formulación de leyes es un estudio altamente estructurado que nos permite detectar los factores determinados de ciertos comportamientos de los involucrados.

3.3.4. Asociación de Variables

Este tipo de investigación no permite determinar la relación que existe entre la variable dependiente y la variable independiente.

.3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población a utilizarse será de 65 caminantes y trotadores de la Catedral.

Personal a investigar	Frecuencia	Porcentaje
Caminantes y trotadores	65	100%
TOTAL	65	100%

Cuadro N° 1: Población y muestra

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Son ejercicios previos a los grandes esfuerzos que el deportista realiza para desperezar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal, evitando así que durante el transcurso de éste se produzca lesiones	Ejercicios previos Grandes esfuerzos Lesiones.	Aeróbicos Anaeróbicos Practicas Entrenamiento Articulares Musculares	¿Práctica usted un buen calentamiento físico? ¿Conoce usted que es el calentamiento físico? ¿Cree usted que el calentamiento físico ayuda al desarrollo de la práctica deportiva? ¿Cree usted que el calentamiento físico evita lesiones articulares? ¿Usted cree que con el calentamiento previene lesiones musculares?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Cuadro N° 2: Variable independiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.5.1. Variable Independiente: Calentamiento físico

3.5.2. Variable dependiente: Rendimiento deportivo

Contextualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
Es el resultado de una actividad deportiva que especialmente dentro del deporte de competición cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas	Resultado Deporte de competición Actividad motriz	Triunfos Derrotas Futbol Básquet Atletismo Agilidad Flexibilidad Fuerza Resistencia	¿Conoce usted que es el Rendimiento deportivo? ¿Cree usted que el Rendimiento deportivo ayuda al desarrollo del deportista? ¿Un deportista con un óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía? ¿Considera importante el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores? ¿Cree usted que el rendimiento deportivo ayuda a cumplir objetivos?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Cuadro N°3: Variable dependiente

Fuente: Investigadora

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Observación directa.- Será utilizada con mayor importancia porque se realizará un trabajo de campo continuo para determinar las influencias que intervienen en este fenómeno.

Encuestas.- Se realizará en los corredores 10 km del Club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Se alcanzó los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	Instructores y caminantes
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el calentamiento
¿Quién investiga?	Investigadora: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos
¿Cuándo?	Año 2014
Lugar de recolección de la información	Caminantes de la Catedral
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Entrevistas y observación
¿Con qué?	Encuestas
¿En qué situación?	En la práctica de los Trotadores de la catedral de Ambato

Cuadro N°4: Recolección de información

Fuente: Investigador

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizamos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación se hizo con los Trotadores de la Catedral de Ambato

Se revisó y analizó la información recogida y se realizó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Encuesta realizada a los Caminantes

Pregunta 1. ¿Práctica usted un buen calentamiento físico?

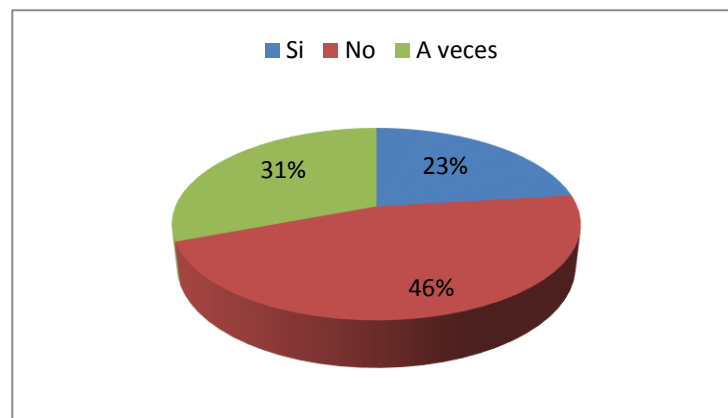
CUADRO N° 5 Calentamiento físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	15	23%
No	30	46%
A veces	20	31%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 5 Calentamiento físico



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos que el 23% de caminantes si practican un buen calentamiento, el 46% manifiestan que no practican un buen calentamiento y el 31% restante manifiestan que a veces practican un buen calentamiento.

Interpretación: Los caminantes de la catedral manifiestan que si practican un buen calentamiento pero no en su mayoría dificultando los procesos.

Pregunta 2. ¿Conoce usted que es el calentamiento físico?

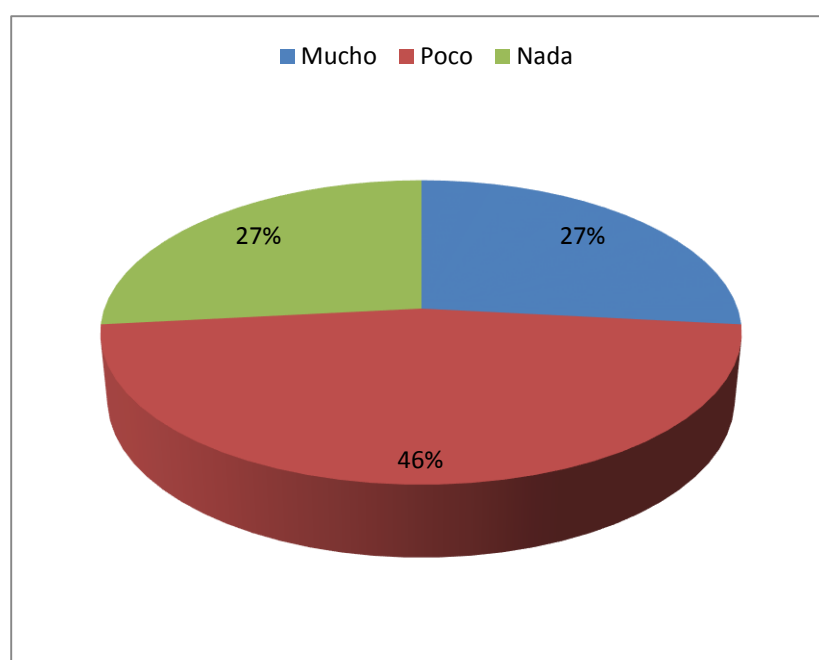
CUADRO N° 6 Calentamiento físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	16	27%
Poco	28	46%
Nada	16	27%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 6 Calentamiento físico



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos que el 27% de caminantes conocen mucho que es el calentamiento físico el 46% manifiestan que conocen poco que es el calentamiento físico y el 27% restante manifiestan que no conocen nada que es el calentamiento físico.

Interpretación: Existe un porcentaje dividido del conocimiento sobre el calentamiento de nuestro cuerpo y sus beneficios por lo que es necesario una correcta capacitación sobre el tema.

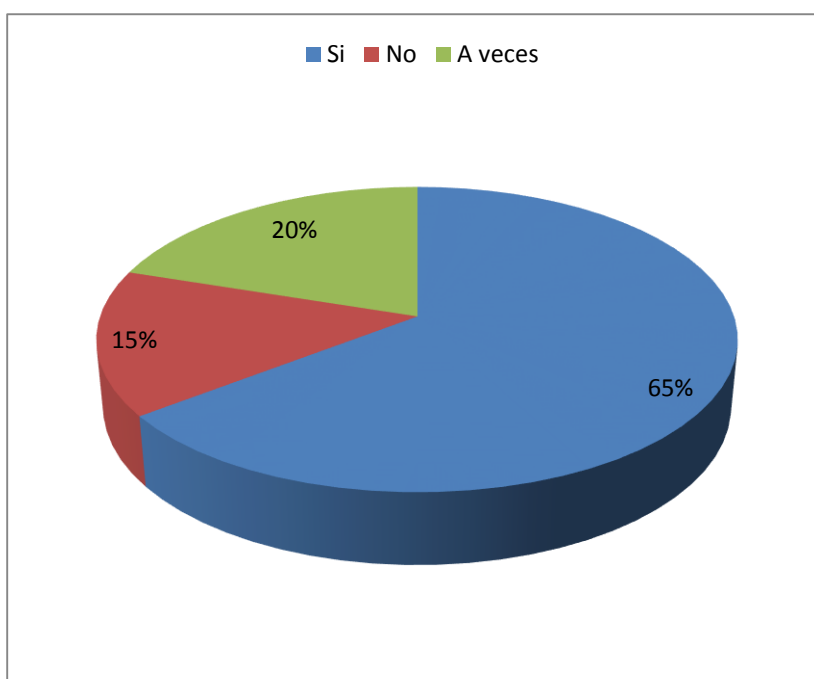
Pregunta 3. ¿Cree usted que el calentamiento físico ayuda al desarrollo de la práctica deportiva?

CUADRO N° 7 Calentamiento físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	42	65%
No	10	15%
A veces	13	20%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes
Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 7 Calentamiento físico



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes
Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos que el 65% de caminantes manifiestan que su calentamiento físico si es el correcto el 15% manifiestan que su calentamiento físico no es el correcto y el 20% restante manifiestan que su calentamiento físico a veces es el correcto.

Interpretación: Los caminantes que asisten a la catedral manifiestan que el calentamiento físico que realizan no es el adecuado y que la falta de un guía preparado en el tema dificulta este inconveniente.

Pregunta 4. ¿Cree usted que el calentamiento físico evita lesiones articulares?

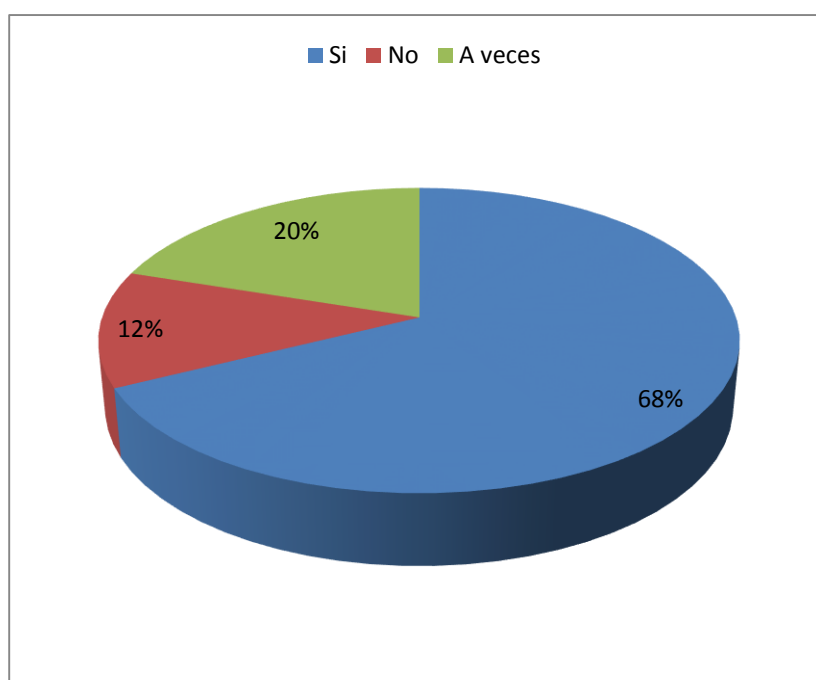
CUADRO N° 8 Lesiones

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	44	68%
No	8	12%
A veces	13	20%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 8 Lesiones



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la cuarta pregunta, encontramos que el 68% de caminantes manifiestan que el calentamiento físico si evita lesiones el 12% manifiestan que el calentamiento físico no evita lesiones y el 20% restante manifiestan que el calentamiento físico a veces evita lesiones.

Interpretación: La mayoría de los caminantes se expresan que el calentamiento físico si evita las lesiones deportivas, haciendo que la práctica de la actividad física se un total agrado.

Pregunta 5. ¿Usted cree que con el calentamiento previene lesiones musculares?

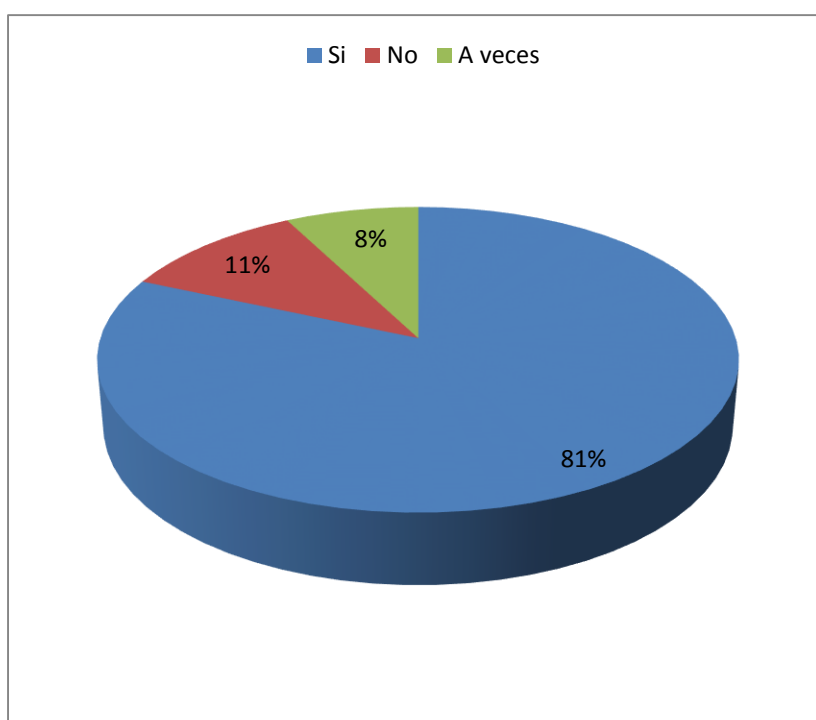
CUADRO N° 9 Calentamiento

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	53	81%
No	7	11%
A veces	5	8%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 9 Calentamiento



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la quinta pregunta, encontramos que el 81% de caminantes creen que con el calentamiento si previene lesiones musculares, el 11% de caminantes creen que con el calentamiento no previene lesiones musculares y el 8% restante manifiestan que no realizan nada de tiempo calentamiento.

Interpretación: Existe un porcentaje de caminantes que se manifiestan que el calentamiento lo hacen por un prolongado tiempo sin cumplir los parámetros establecidos y necesarios para iniciar la actividad física.

Pregunta 6. ¿Conoce usted que es el Rendimiento deportivo?

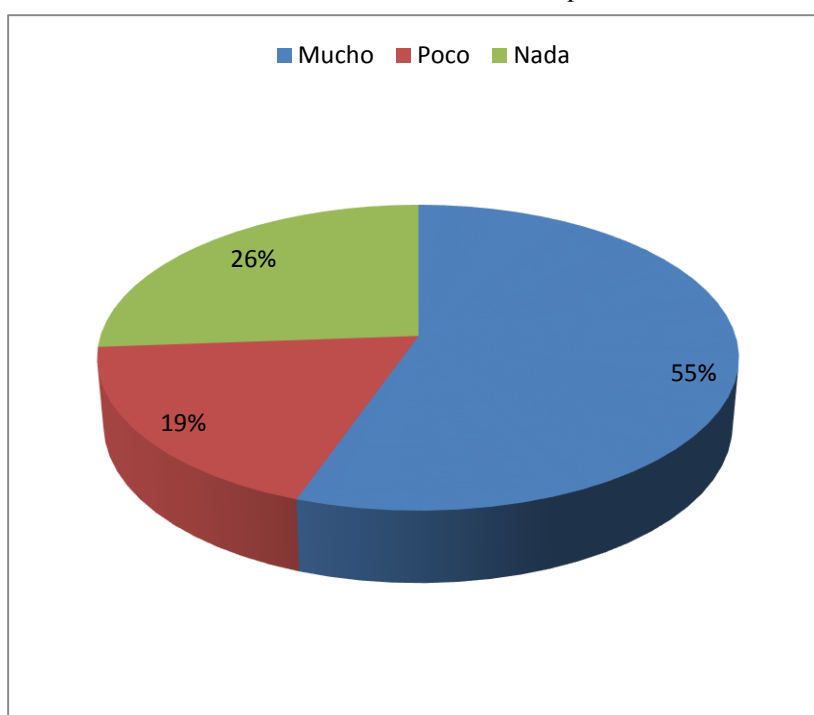
CUADRO N° 10 Rendimiento deportivo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	36	55%
Poco	12	19%
Nada	17	26%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 10 Rendimiento deportivo



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la sexta pregunta, encontramos que el 55% de caminantes conocen mucho que es el rendimiento deportivo el 19% manifiestan que conocen poco que es el rendimiento deportivo y el 26% restante manifiestan que no conocen nada que es el rendimiento deportivo

Interpretación: El conocimiento necesario que deben tener los caminantes sobre el rendimiento deportivo no es el necesario en el grupo de los caminantes y trotadores de la catedral.

Pregunta 7. ¿Cree usted que el Rendimiento deportivo ayuda a los deportistas?

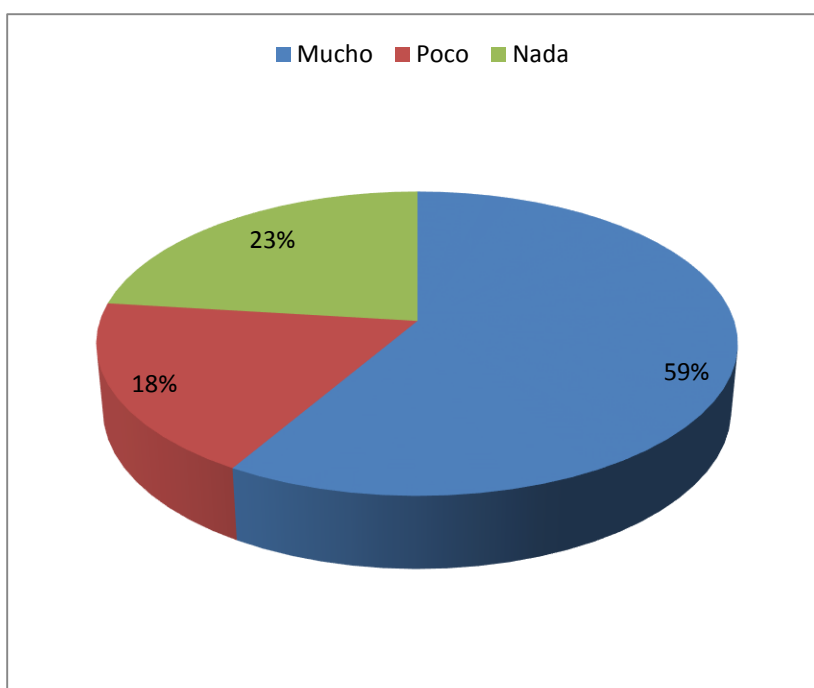
CUADRO N° 11 Rendimiento deportivo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	38	59%
Poco	12	18%
Nada	15	23%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 11 Rendimiento deportivo



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos que el 59% de caminantes creen que el rendimiento deportivo ayuda mucho a los deportistas el 18% manifiestan que el rendimiento deportivo ayuda poco a los deportistas y el 23% responden que el rendimiento deportivo no ayuda nada a los deportistas.

Interpretación: Un porcentaje elevado de caminantes se expresan que el rendimiento deportivo ayuda mucho a los deportistas para el desarrollo de la actividad específica que se va a realizar.

Pregunta 8. ¿Un deportista con óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

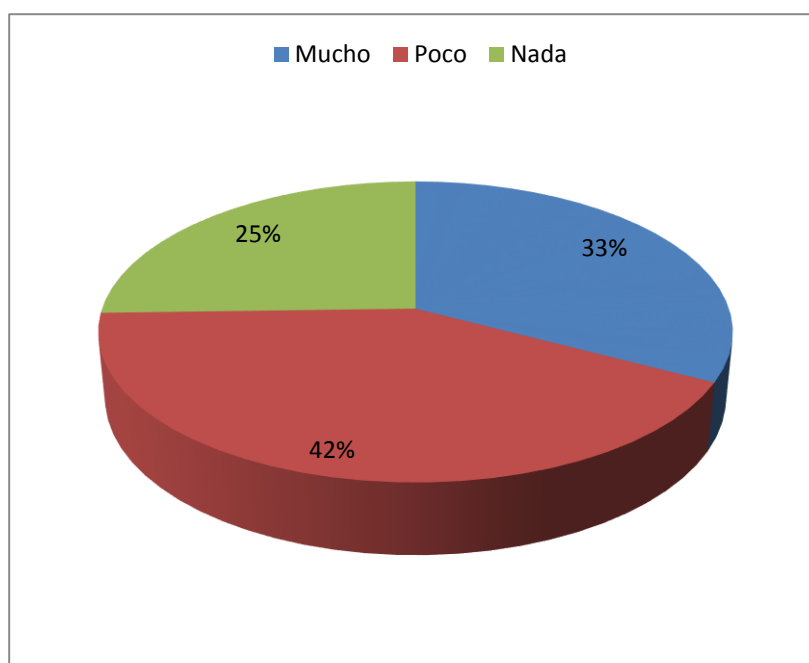
CUADRO N° 12 Rendimiento físico

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	18	33%
Poco	23	42%
Nada	24	25%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 12 Rendimiento físico



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos que el 33% de caminantes consideran que un deportista con óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía el 42% consideran que un deportista con óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía y el 25% restante que un deportista con óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía.

Interpretación: El desgaste de energía por parte de los caminantes es muy bueno por eso es necesario estar bien alimentados para cumplir todos los procesos fisiológicos.

Pregunta 9. ¿Considera importante el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores?

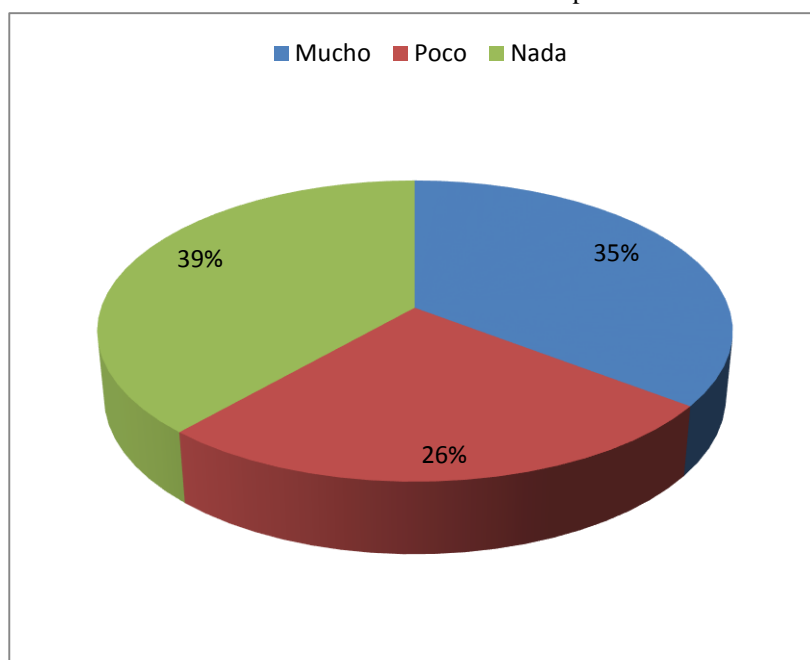
CUADRO N° 13 Rendimiento deportivo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	23	35%
Poco	17	26%
Nada	25	39%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 13 Rendimiento deportivo



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la novena pregunta, encontramos que el 35% de caminantes consideran que tiene mucha importancia el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores el 26% consideran que tiene poca importancia el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores y el 39% restante consideran que no tiene nada de importancia el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores.

Interpretación: Los caminantes manifiestan que el rendimiento deportivo influye mucho en la práctica de alguna actividad física.

Pregunta 10. ¿Cree usted que el rendimiento deportivo ayuda a cumplir objetivos?

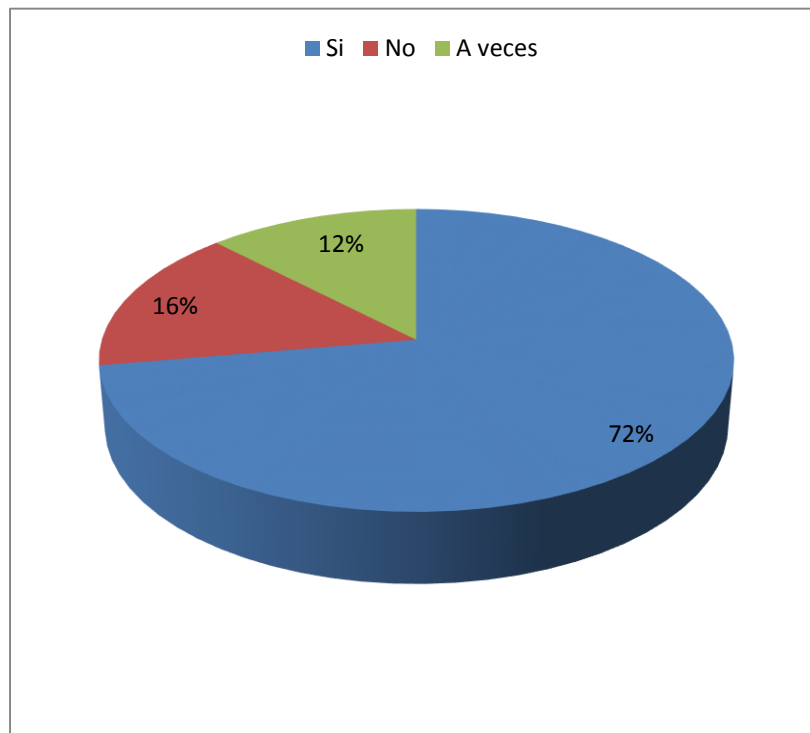
CUADRO N° 14 Rendimiento deportivo

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
Sí	47	72%
No	10	16%
A veces	8	12%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 14 Rendimiento deportivo



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Análisis: En el cuadro y gráfico con relación a la décima pregunta, encontramos que el 72% de caminantes creen que el rendimiento deportivo si ayuda a cumplir objetivos el 16% creen que el rendimiento deportivo no ayuda a cumplir objetivos y el 12% restante creen que el rendimiento deportivo a veces ayuda a cumplir objetivos.

Interpretación: Los caminantes se manifiestan que el rendimiento deportivo si ayuda a cumplir objetivos y metas trazadas por cada persona y a nivel institucional.

4.2. Comprobación de la Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis:

H0= El calentamiento físico no incide en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

H1= El calentamiento físico si incide en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

Descripción de la población:

La encuesta de aplicó a todos los caminantes de la Catedral.

Especificación del estadístico.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

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

Dónde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 5.99$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Filas -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (3-1) (2-1)

GL = (2) (1) =2

Donde χ^2_t es 5.99

CUADRO N° 15 Tabulación de preguntas

	Pregunta1	Pregunta4	Pregunta5	Pregunta9	Pregunta3	Pregunta2	Total
SI	15	44	53	23	42	16	177
NO	50	21	12	42	23	44	192
Total	65	65	65	65	65	66	369

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 177 * 65 / 369 = 31,17$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

$$E = 192 * 65 / 369 = 33,82$$

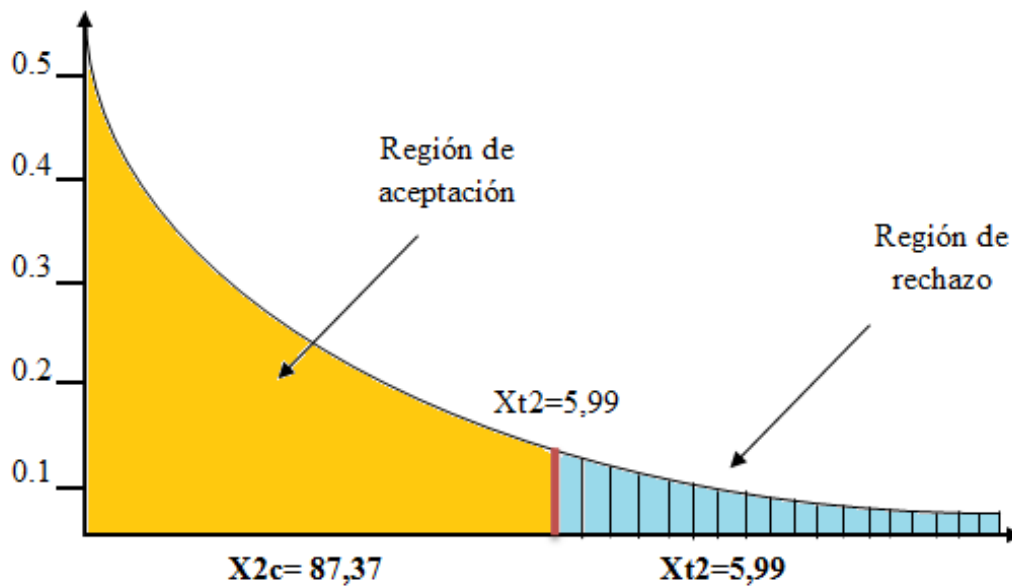
CUADRO N° 16 Frecuencias calculadas

O	E	(O - E)²/E
15	31,17	8.38
44	31,17	5,28
53	31,17	15,28
23	31,17	2,14
42	31,17	3.76
16	31,17	7.38
50	33,82	7.74
21	33,82	4.85
12	33,82	14.07
42	33,82	1.97
23	33,82	3.46
44	33,82	3.06
TOTAL		87,37

Fuente: Encuesta realizada a los caminantes

Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

GRÁFICO N° 15 Zona de aceptación del chi cuadrado



Fuente: Encuesta realizada a los caminantes
Elaborado por: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

Decisión: Como el Chi cuadrado calculado (87,37) es mayor que el Chi cuadrado teórico (5.99) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H1 (Hipótesis Alternativa): El calentamiento físico si incide en el rendimiento deportivo de los corredores 10km del club de caminantes y trotadores de la catedral de la parroquia la Matriz del cantón Ambato, provincia del Tungurahua.

Por lo tanto se tendrá que diseñar un Guía Metodológica para el Calentamiento físico y mejorar el rendimiento deportivo de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se ha verificado que la mayoría de los caminantes no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada de un profesional para ayudar al correcto desarrollo deportivo
- Se determinó que los integrantes del Club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato en su proceso de perfeccionamiento físico no realizan un correcto proceso de calentamiento, afectándose el objetivo propuesto que es mejorar su rendimiento deportivo.
- Se debería diseñar una Guía Metodológica para el correcto proceso de Calentamiento físico para los integrantes del Club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades del Club planificar las actividades físicas que se realizan con los caminantes y trotadores, para poder guiarlos, supervisarlos y ayudarlos en los procesos de calentamiento.
- De la misma manera dictar cursos de capacitación dirigidos hacia los caminantes señalado las lesiones que se producen por no realizar un correcto calentamiento, además se debe indicar los beneficios que tiene la aplicación y la utilización de un correcto calentamiento físico para el buen desarrollo del rendimiento deportivo.
- Diseñar una Guía Metodológica para el Calentamiento físico y rendimiento deportivo para los trotadores 10km del Club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: Diseño una Guía Metodológica para el Calentamiento físico para los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución: Club de caminantes y trotadores de la “Catedral”

Beneficiarios: Caminantes, sociedad.

Ubicación: Cantón Ambato, Provincia del Tungurahua.

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Enero 2014

Finalización: Octubre 2014

Equipo responsable:

Investigadora: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que una Guía Metodológica para el Calentamiento físico ayudará a mejorar el desarrollo del rendimiento deportivo de los caminantes y trotadores de la Catedral y les dará a los deportistas del de la Institución un mejor rendimiento físico y podrán alcanzar los objetivos propuestos.

Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de los rincones de trabajo, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El propósito fundamental de la elaboración de la Guía Metodológica es dotar a los deportistas un recurso didáctico que les permita conocer la importancia del calentamiento en los trotadores, y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso de calentamiento aportando al mismo tiempo a la formación integral de los deportistas.

Se ha verificado que la mayoría de los instructores y caminantes no utilizan una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo deportivo

Se determinó que los instructores no motivan a los caminantes a realizar un correcto calentamiento para la práctica de la actividad física, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene el practicar esta actividad.

Para algunos personas realizar un buen calentamiento les resulta difícil por cuanto no han tenido una preparación adecuada en los años anteriores ya que los instructores no le han prestado la debida importancia al desarrollo de estas actividades y no se han innovado en sus conocimientos referente a este tema, sin darse cuenta que desarrollando y fortaleciendo las destrezas en los trotadores van a lograr un correcto calentamiento más favorable para todos.

6.4 OBJETIVOS:

Objetivo General.-

- Diseñar una Guía Metodológica para el Calentamiento físico de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

Objetivos Específicos.-

- Socializar la Guía Metodológica para el Calentamiento físico de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato
- Ejecutar la Guía Metodológica para el Calentamiento físico de los trotadores 10km del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la guía para mejorar el rendimiento deportivo del club de caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los caminantes y trotadores de la Catedral del cantón Ambato ya que la Guía puede ser socializados tanto a la comunidad educativa como otras instituciones, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural.

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez profesores más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la sociedad.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar la Guía metodológica facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los instructores.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los instructores de los dos géneros como personas que asisten a la catedral tanto hombres como mujeres.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación de los deportistas.

Económico financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta de la investigadora

6.6 FUNDAMENTACIÓN

QUE ES UNA GUÍA

Antes de adentrarnos en el diseño y producción de la Guía, hemos de precisar qué significa tal concepto, pues en el amplio abanico de los materiales didácticos impresos no todos son guías escolares. Ni todos los materiales impresos que se utilizan para enseñar son materiales didácticos. (GARCIA, 2009, pág. 16)

Una Guía es algo que tutela, rige u orienta. A partir de esta definición, el término puede hacer referencia a múltiples significados de acuerdo al contexto. Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

Una Guía es aquel libro que recoge lo esencial, básico y elemental de una determinada materia, como puede ser el caso de las matemáticas, la historia, la geografía, pedagogía, etc. en términos estrictamente académicos o también, es muy común, la existencia de guías técnicos que vienen generalmente acompañando a aquellos productos electrónicos que adquirimos y que requieren de su lectura y la observación de las recomendaciones que contienen antes de poner en funcionamiento los mencionados.

Reflexión: El presente trabajo va a servir de un pilar fundamental para la pedagogía en caminado a la ayuda de los deportistas para que tengan una base para el correcto proceso de estrategias para el cumplimiento de objetivos.

1. Presentación de la Guía y bienvenida

Apartado imprescindible en el documento en tanto que permitirá justificar el contenido de la guía y animar al docente a que continúe su lectura así como a comenzar la acción formativa que se ha diseñado.

2. Justificación de la acción formativa

Si en el apartado anterior, se pretende dar a conocer el contenido del documento y animar sobre su lectura y aplicación. En este apartado se justificará al docente la vigencia e importancia de la acción formativa para su cualificación profesional, de ahí que sea importante aportar un extracto con datos y hechos de actualidad que justifiquen la importancia de la cualificación en determinadas competencias profesionales.

3. Objetivo general y específico de la acción formativa

En esta parte del documento, el docente sabrá de la importancia sobre el dominio de un determinado conocimiento tanto para su haber cultural como profesional pero, también es importante, que el docente sepa que competencias profesionales adquirirá al cursar la acción formativa y en qué grado.

Además, el tutor, deberá hacer saber al docente el grado de las competencias a adquirir con la acción formativa por lo que será importante realizar un desglose en objetivos generales y específicos.

4. Relación de contenidos

Llegado a este apartado de la guía, el docente dispondrá de la información necesaria para decidir si realizar el curso en cuanto se le justificó tanto la vigencia y actualidad de la acción formativa como aquellas competencias profesionales que desarrollará a lo largo de su proceso de formación y aprendizaje.

Por ese motivo, en este será un buen momento para compartir con el docente el contenido de la guía, es decir, la estructura del contenido formativo que utilizará.

5. Metodología. Actividades

En este apartado el tutor, y diseñador de la acción formativa, informará al alumno sobre el procedimiento que se seguirá para que pueda adquirir las competencias descritas. Para ello deberá informar tanto de la duración del curso como la metodología de aprendizaje que se utilizará descripción del proceso de aprendizaje que también incluirá si para la adquisición de competencias se desarrollarán trabajos grupales o se aportará material adicional que refuercen los conocimientos adquiridos por el docente.

6. Materiales didácticos

En este apartado el diseñador de la acción formativa, y por tanto autor de la guía, deberá hacer explícito la naturaleza de los recursos formativos.

Resulta conveniente realizar una descripción de los recursos formativos por naturaleza para que el docente del curso pueda realizar un proceso de mejora y actualización continua de estos recursos para la formación y aprendizaje.

7. Cronograma

Los apartados anteriores resultan imprescindibles para que el docente sea consciente tanto de lo que aprenderá durante el curso como de los recursos que dispondrá para completar la acción formativa. Sin embargo, la guía debe ser un apoyo al docente, con vigencia durante todo el período formativo, por lo que deberá incluir información relativa a la fecha de inicio y fin del período formativo así como la distribución del tiempo que dispone el alumno por temas o unidades didácticas.

8. Sistema de evaluación y criterios de evaluación

En la línea del apartado anterior, donde se pretende garantizar la vigencia de la guía durante todo el período formativo, esta deberá incluir información relativa al sistema de evaluación así como una distribución porcentual de aquellos elementos que ponderarán para el cálculo de la nota final.

Además de conocer la distribución de la valoración de las distintas unidades didácticas de la acción formativa, este apartado puede utilizarse como elemento motivador porque a través de la distribución de la puntuación a alcanzar en cada una de las unidades didáctica se puede fomentar el trabajo continuo del docente.

9. Orientaciones para el estudio

En este punto, el tutor deberá ser consciente que el proceso de aprendizaje del docente varía en función de la metodología elegida. Por tanto el tutor, deberá facilitar al docente una serie de recomendaciones que le ayuden en la concesión de los conocimientos que se pretenden transmitir así como en la superación de los distintos tipos de evaluación diseñados para la guía.

10. Equipo docente y otros agentes implicados. Forma de contacto

Finalmente, presentado la Guía así como aquellos elementos que le permitirán al docente alcanzar las competencias profesionales definidas, las autoridades deberán presentar al docente. De esta forma se personaliza la guía, humanizándola y generando confianza al alumno a través de datos como el nombre del tutor, descripción curricular o información de contacto.

FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

VARIABLE INDEPENDIENTE:

Calentamiento físico

Consiste en los movimientos previos que se realizan antes de un esfuerzo físico. Hay que predisponer a nuestro cuerpo para poder desarrollar una actividad superior a la que realizamos normalmente. *Por lo tanto, ante la práctica de cualquier deporte o ejercicio es imprescindible realizarlo. Incluso en profesiones de mayor desgaste sería imprescindible, pero habitualmente no se efectúa. Lo que conlleva muchas lesiones articulares, tendinosas y musculares.* (PLATONOV, 1988, pág. 34)

El calentamiento deportivo es un conjunto de serie de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o fracturas.

Objetivos del calentamiento.

Mejora la excitabilidad muscular, ya que los estímulos son de leve intensidad al principio y no producen ningún estrés funcional, por lo que el músculo a medida que las contracciones y estiramientos musculares dan lugar al aumento de calor, se ve predisposición al aumento de la intensidad de las cargas, así como el comienzo de la utilización de las reservas enérgicas existentes a nivel muscular y el transporte de O₂ y desechos. Ya que entra en un aceptable rendimiento el circuito de riego sanguíneo.

En lo que coinciden la mayoría de los especialistas es en el aumento de la temperatura que se produce a nivel muscular, favoreciéndose todas las reacciones bioquímicas que se producen, disminuyéndose el riesgo de lesiones, aumentándose la elasticidad muscular y la velocidad de contracción. (COLS, 2004, pág. 75)

Descripción: El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco.

El ritmo del corazón y los pulmones también sube, porque a medida de que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.

Formas de hacer el calentamiento:

Según la forma de distribuir y organizar a los jugadores el calentamiento lo clasificaremos en:

- **Estático.-** Se utiliza cuando el número de jugadores es grande y hay poco espacio disponible.
- **Dinámico.-** En el calentamiento dinámico los jugadores están continuamente en movimiento, utilizándose carreras suaves y marchas de baja intensidad. Se intercalaran ejercicio de coordinación, flexibilidad, saltos, etc.
- **Lúdico.-** Se realizan juegos e incluso bailes con la finalidad de entrar en calor.
- **Mixto.-** El calentamiento mixto es una combinación de las dos anteriores, siendo más divertido, y se pueden emplear mayor número y variedad de ejercicios.

Factores a tener en cuenta

Durante el calentamiento el entrenador debe tener una noción exacta del ritmo, las repeticiones y los intervalos entre ejercicios. Al comienzo el ritmo será lento, pero a medida que el calentamiento aumenta en duración y el jugador comienza a sudar, aumenta las pulsaciones, etc., el ritmo se va incrementando, pues es el propio organismo quien lo pide.

Las repeticiones nunca serán excesivas (8-12); por el contrario, el número de ejercicios si será muy variado para así trabajar el mayor número de músculos posibles. Los intervalos serán cortos al principio, dado que la intensidad es pequeña.

Tipos de calentamiento

Con carácter general se puede hablar de:

Calentamiento general. Es el que prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

Calentamiento específico. Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente. En muchos deportes una parte del tiempo se emplea en realizar actividades de calentamiento con la pelota o con algún instrumento.

Además, por sus características se pueden citar:

Calentamiento preventivo. Este se realiza para evitar alguna lesión y se suele acompañar de masajes y baños de calor.

Calentamiento dinámico: En él se realizan ejercicios que mezclan fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y respiración.

Eficacia del calentamiento

Aunque los beneficios se suelen asumir de un modo empírico no existen demostraciones científicas sólidas sobre su papel en la prevención de traumatismos, aunque se han podido aportar evidencias en el caso de deportes concretos. Sin embargo se plantea la duda de si la eficacia preventiva se debe al calentamiento o a las características del propio deporte. (GONZÁLEZ, 2000, pág. 88)

El calentamiento físico es una instancia obligada para todos quienes realicen actividad física pero no siempre la rutina de calentamiento es igual.

VARIABLE DEPENDIENTE:

Rendimiento deportivo

El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra *performer*, adoptada del inglés y que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales. (Instituto Europeo Campus Stellae, 2012)

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (MARTIN, 2001)

Básicamente, podemos entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados.

Existen varias teorías que intentan dar una explicación del rendimiento deportivo:

Enfoque bioenergético del rendimiento deportivo. Orientado a interpretar las características energéticas (cantidad de energía, modificaciones en función de la duración, intensidad y forma de ejercicio)

Teoría de la concentración muscular. Orientada a comprender los mecanismos íntimos de la contracción muscular en relación con los metabolismos energéticos.

Teoría del sistema cardiovascular y del entrenamiento deportivo. Tanto la función circulatoria como la función ventilatoria influyen en el rendimiento deportivo.

Teoría de los efectos de la temperatura y de la altitud. Los factores ambientales que pueden modificar el aporte de oxígeno y/o alterar el metabolismo energético. Valorar la aclimatación al calor o a la altitud, etc.

Teoría del entrenamiento. El entrenamiento (deportivo) se define como: "La preparación de un animal, de una persona o de un equipo a cualquier rendimiento mediante ejercicios apropiados" (Petit Robert, 1993) referenciado en Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra (2012). Esta definición comprende los tres aspectos esenciales del entrenamiento: la noción de rendimiento en el sentido genérico del término, la de especificidad de los ejercicios, y la noción de planificación.

Elementos básicos fundamentales del rendimiento deportivo

Coordinación.- Entendemos el juego mancomunado entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelético con la finalidad de realizar uno o varios movimientos- Influye para ello el dominio anestésico que posee el deportista de su técnica deportiva. También tiene mucha importancia para la buena coordinación no sólo la posibilidad de hacer actuar a músculos determinados, sino también de enervar a fibras musculares cuyo umbral de excitación coincide con el tipo de movimiento a ejecutarse.

El hombre coordinado economiza un 15% de oxígeno en relación a otro que no lo es cuando realizan un mismo tipo de trabajo. Velocidad de base. Está íntimamente relacionada con la rápida conducción de los estímulos a través de la vía neuro-muscular, encargada de movilizar las diferentes palancas. Su propiedad es la de incrementar el más rápido desplazamiento en la unidad métrica o de tiempo.

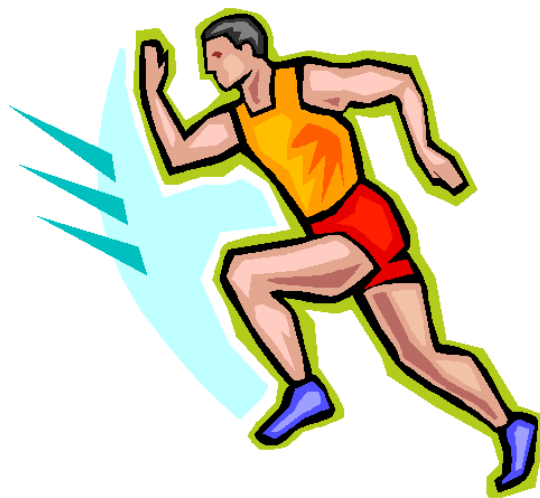
Es fundamental, por lo tanto, que tengamos en cuenta esta perspectiva global detectando necesidades y estableciendo objetivos concretos en cada factor específico, planificando y aplicando el trabajo a realizar, y evaluando la calidad y eficacia de lo realizado.

Dichos factores que contribuyen al rendimiento deportivo son:

- Condición física
- Condición técnica
- Condición táctico-estratégica
- Condición psicológica



Guía Metodológica para el Calentamiento Físico



INDICE

Introducción.....	1
Fases del calentamiento general.....	3
1 Movilidad Articular: Desde Arriba Hasta Abajo 10 Minutos.....	5
Parte Inicial.....	5
Ejercicios.....	5
2 Activación: Carrera Suave de 5 Minutos.....	6
3 Estiramientos: Antes y Después de la Actividad 5 Minutos.....	8
“Vuelta a la Calma”.....	15
Aspectos pedagógicos a tener en cuenta al planificar y ejecutar una sesión de trabajo.....	18

Introducción

El término “actividad física” se refiere a una gama amplia de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar en forma regular y rítmica, jardinería, tareas domésticas pesadas y baile. El ejercicio también es un tipo de actividad física, y se refiere a movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos, con el propósito de mejorar o mantener uno o más aspectos de la salud física.

Toda persona debería tener la oportunidad de participar en actividades físicas, independientemente de su edad y limitaciones socioeconómicas y/o físicas. Deben tomarse en cuenta las poblaciones especiales, incluyendo las personas adultas mayores con demencia y las extremadamente frágiles. Las personas que ya sufren de condiciones crónicas y discapacitantes, e inclusive demencias, también pueden participar en algún tipo de actividad física regular. De hecho la actividad física regular puede mejorar muchas de estas condiciones. Las personas adultas mayores particularmente frágiles y las personas con demencia no deben excluirse, pero requerirán supervisión y orientación. El grado y el esfuerzo de la actividad física recomendada deben adaptarse a las capacidades y condiciones de cada individuo. En todos los casos, la actividad física deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

FASE I

MOVILIDAD

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren INFERIOR

TOBILLO

Flexión

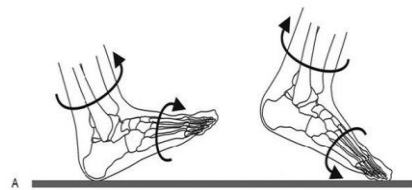
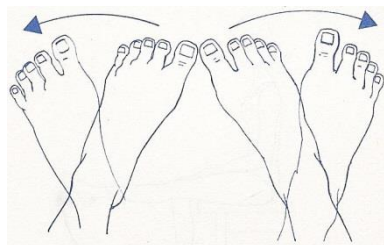
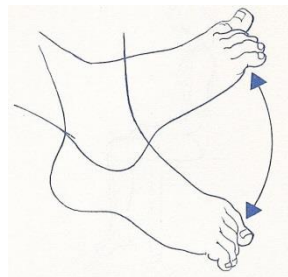
- ✓ **Descripción de la ejecución:** acercamiento de la punta del pie hacia la parte anterior de la tibia.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** alejamiento del dorso del pie de la parte anterior tibial.

Eversión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** aproximación del borde externo del pie hacia el maléolo peróneo.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren Inferior

RODILLA

Flexión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** aproximación del talón hacia el glúteo homolateral.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** desde su movimiento de flexión. Se alejará el talón del glúteo.

Rotación

- ✓ **Descripción de la ejecución:** movimiento circular del pie que siempre se hace desde flexión de rodilla. La tibia rota sobre el fémur.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren Inferior

CADERA

Flexión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** aproximación de la rodilla a la parte anterior del tronco.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** alejamiento de la rodilla de la parte anterior del tronco llevándola hacia atrás.

Abducción

- ✓ **Descripción de la ejecución:** separación de un maléolo interno del otro.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren Inferior

PELVIS

Ante versión

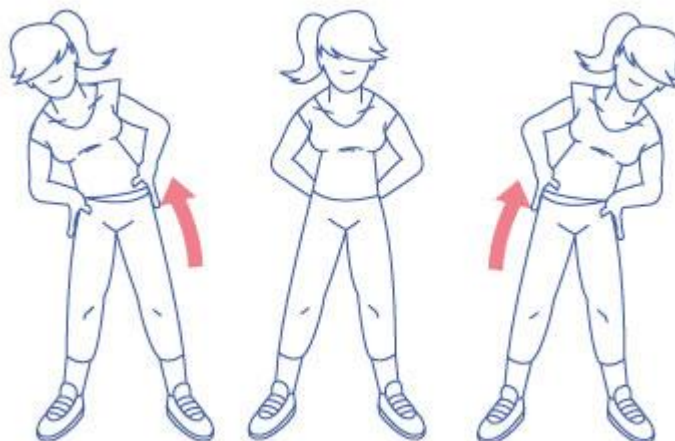
- ✓ **Descripción de la ejecución:** desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia delante.

Retroversión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia atrás.

Inclinación lateral

- ✓ **Descripción de la ejecución:** desplazamiento hacia un lado de la cadera.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren Inferior

TRONCO

Flexión

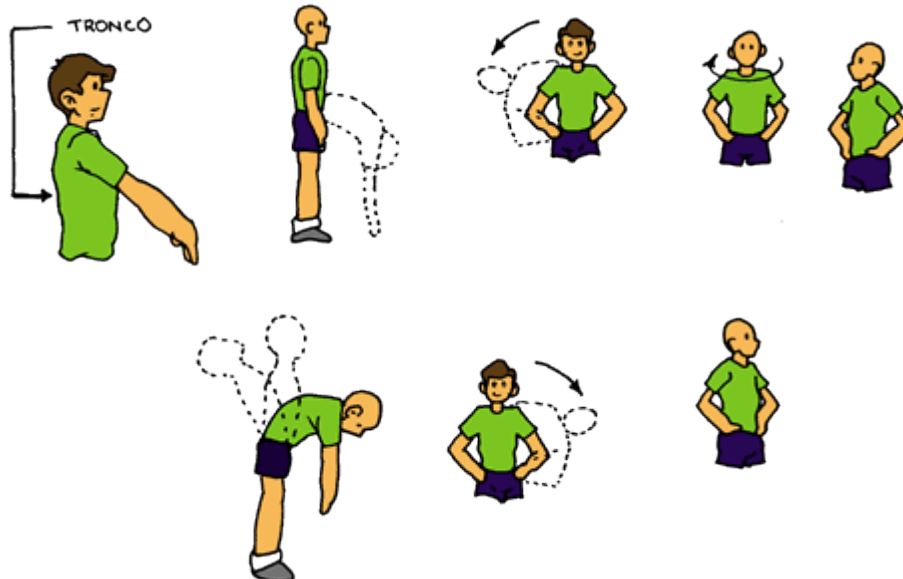
- ✓ **Descripción de la ejecución:** inclinación del tronco hacia adelante.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** inclinación del tronco hacia atrás.

Inclinación lateral

- ✓ **Descripción de la ejecución:** desviación del tronco a un lado.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren SUPERIOR

CINTURA ESCAPULAR

Ante pulsión

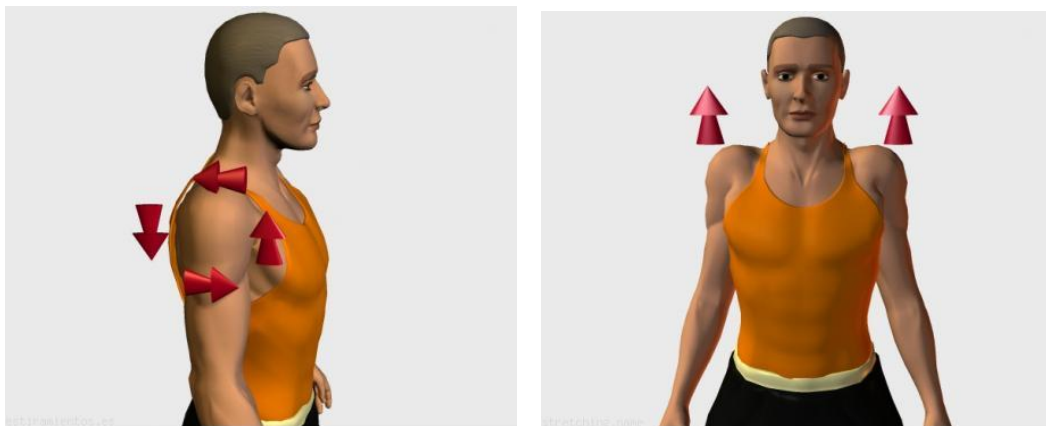
- ✓ **Descripción de la ejecución:** separación de las escápulas llevando los hombros hacia adelante.

Retropulsión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** aproximación de las escápulas llevando los hombros hacia atrás.

Elevación

- ✓ **Descripción de la ejecución:** levantamiento de los hombros.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren SUPERIOR

HOMBRO

Depresión

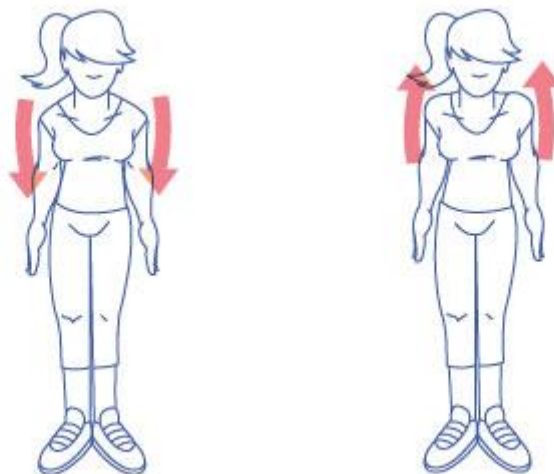
- ✓ **Descripción de la ejecución:** descenso del hombro.

Elevación

- ✓ **Descripción de la ejecución:** levantamiento del hombro.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** alejamiento del brazo con respecto al cuerpo, llevándolo hacia atrás acompañado de pronación.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren SUPERIOR

CODO

Flexión

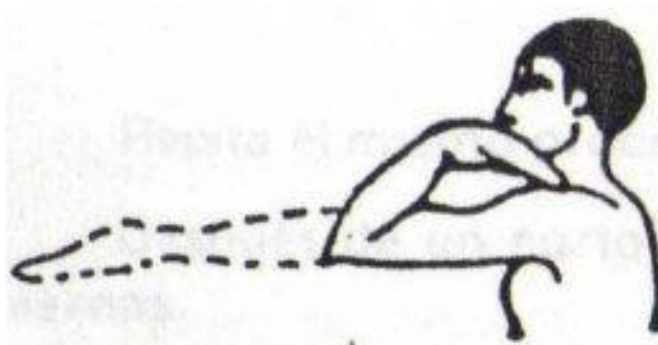
- ✓ **Descripción de la ejecución:** acercamiento de la mano al hombro.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** partiendo de la flexión, se aleja la mano del hombro.

Pronación

- ✓ **Descripción de la ejecución:** rotación interna de la mano.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE I

OBJETIVO: Preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico

MATERIALES: Colchonetas, silbatos, conos, cronometro.

DESARROLLO: Tren SUPERIOR

MUÑECA

Flexión

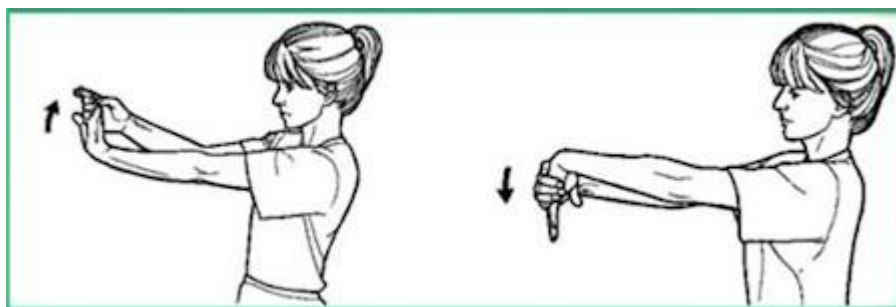
- ✓ **Descripción de la ejecución:** acercamiento de los dedos a la cara interna del antebrazo.

Extensión

- ✓ **Descripción de la ejecución:** acercamiento de los dedos a la cara externa del antebrazo.

Supinación

- ✓ **Descripción de la ejecución:** rotación externa de la mano.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

Movilidad Articular: Desde Arriba Hasta Abajo 10 Minutos

Mediante movimientos amplios y pausados, ejercitaremos desde la cabeza hasta los tobillos, en orden, las principales articulaciones. Haremos más hincapié en aquellas articulaciones que vayamos a usar más; por ejemplo, si vamos a correr, debemos trabajar más el tren inferior que los brazos.

Ejercicios:

1.- Decúbito dorsal con las rodillas dobladas y los brazos a los lados del cuerpo, girar la cabeza a la derecha y la izquierda sucesivamente (decir NO).



2 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar la cabeza y volverla a bajar sin tocar el suelo (decir SI).



3 En la misma posición que en el ejercicio anterior, extender la pierna derecha manteniendo la izquierda flexionada y luego proceder del mismo modo con la pierna izquierda.



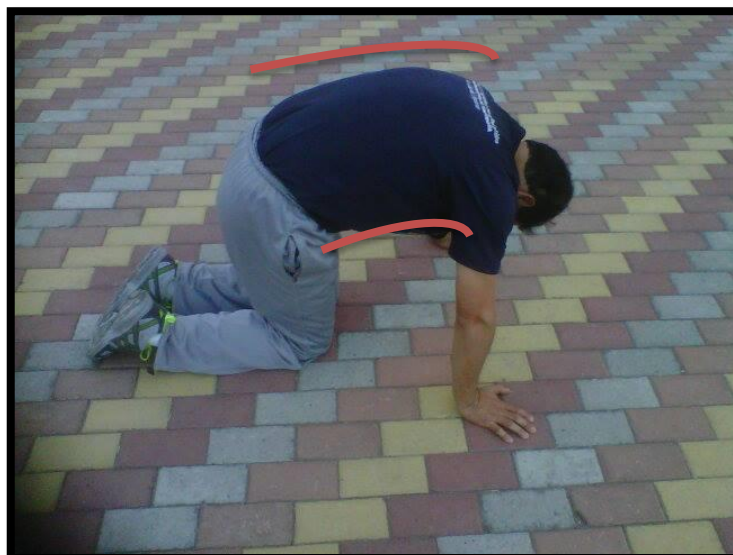
4 Estirado boca arriba con las piernas extendidas y los brazos en cruz, levantar los brazos hasta formar 90 con el cuerpo y luego volver a bajar, sin tocar el suelo, los brazos deben mantenerse siempre extendidos.



5 En la misma posición que en el ejercicio anterior, flexionar el tronco y las piernas hacia arriba, como doblándose sobre sí mismo.



6 De rodillas, con los brazos extendidos y las manos apoyadas en el suelo, doblar la espalda hacia arriba y luego hacia abajo.



7 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar hacia los lados el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo, a continuación levantar el brazo izquierdo y la pierna derecha.



8 En la misma posición que en el ejercicio anterior, levantar la pierna derecha extendida hasta que quede recta con la espalda, bajar y realizar el mismo ejercicio con la pierna izquierda.



9 De pie, con las piernas juntas y los brazos paralelos al suelo, doblar las rodillas y al mismo tiempo echar los brazos hacia atrás.



10 De pie, con las piernas separadas, brazos extendidos a los lados de la cabeza y las manos cogidas, doblar la cintura a la derecha y la izquierda tanto como se pueda.



11 De pie, con las piernas juntas, flexionar las rodillas a los lados.



12 En la misma posición anterior, flexionar y levantar la rodilla derecha y luego la izquierda, al mismo tiempo que se echan los brazos hacia atrás en cada movimiento.



13 De pie, con las piernas ligeramente abiertas, los brazos a los lados del cuerpo y sosteniendo una pesa de un kilogramo en cada lado, levantar los brazos hasta colocarlos paralelos al suelo (ángulo de 90° con el cuerpo).



14 De pie, con las piernas juntas, saltar abriendo las piernas y al mismo tiempo abriendo los brazos.



15 De pie, con las piernas separadas y los brazos levantados a los lados de la cabeza, llevar los brazos de derecha a izquierda pasando por delante de la cara.



16 Tumbado boca arriba con las piernas juntas, levantar el tronco hasta quedar sentado y al mismo tiempo abrir las piernas.



17 En la misma posición del anterior ejercicio, levantar las piernas extendidas hasta que queden perpendiculares con el suelo (90° con el cuerpo).



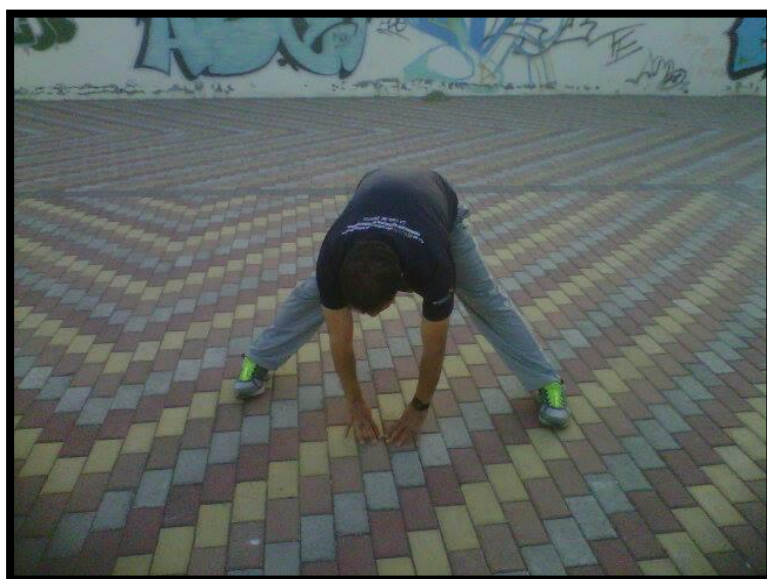
18 De pie, con las piernas ligeramente abiertas y una pesa de un kilogramo en cada mano, levantar el brazo derecho hacia delante hasta que quede paralelo al suelo, realizar el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



19 De pie, con los pies juntos, saltar hacia delante y hacia atrás sucesivamente.



20 De pie, con las piernas separadas, llevar los 2 brazos hacia la derecha y hacia la izquierda, formando un arco



21 De pie, con las piernas ligeramente abiertas, agacharse hasta tocar el suelo con las manos.



22 De pie, con las piernas separadas y los brazos abiertos, intentar tocar alternativamente la pierna izquierda con el brazo derecho y la derecha con el izquierdo.



23 De pie, con las piernas ligeramente abiertas y una pesa de un kilogramo en cada mano, flexionar el antebrazo derecho sobre su brazo, sin mover éste en ningún momento, realizar el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.



FASE II

CALENTAMIENTO

OBJETIVO: Activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Los ejercicios que se incluyen en este bloque dependen del deporte que se vaya a realizar, estos tienen que estar relacionados con los movimientos que se harán en la práctica deportiva.

Fase de activación: fase constituida por ejercicios y/o juegos de carácter general, que implican la globalidad del organismo. Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.

Fase de ajuste medio - ambiental: constituida por ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica posterior a realizar. Es importante que se aproximen lo máximo a la actividad físico deportivo con el fin de disminuir el grado de incertidumbre que ésta presenta, y así conseguir que el organismo se adapte a la lógica interna de la práctica.

Fase de puesta a punto: constituida por ejercicios que, en función de la práctica a realizar, contribuyen a que el sujeto entre en un estado de energización o relajación y, en definitiva, de concentración. De esta manera, en esta fase se regula el grado de activación necesario para cada actividad físico - deportiva.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASES DEL CALENTAMIENTO GENERAL

Para poder preparar al cuerpo para incrementar su actividad física o hacer algún deporte es necesario siempre realizar algunos ejercicios sencillos, pero profundos, que además de relajar y calentar los músculos, vayan incrementando poco a poco la frecuencia cardíaca y respiratoria.

Estos ejercicios pueden ayudar también a lograr una mejor concentración, sobre todo cuando se va a iniciar una actividad de tipo competitivo.

El calentamiento debe durar por lo menos 10 minutos y repetirse en rutinas de al menos 10 ejercicios, antes de empezar a correr, brincar o a realizar ejercicios de flexibilidad, fuerza o agilidad y también el tiempo de calentamiento depende del esfuerzo que se vaya a realizar, por ejemplo, los ejercicios aeróbicos o los deportes requieren de más tiempo y quizá de otro tipo de ejercicios dependiendo sobre todo del área del cuerpo en que se vaya a aplicar la mayor fuerza física.

1 Activación: Carrera Suave de 5 Minutos

Realizaremos esta primera fase para poner en funcionamiento nuestra respiración y ritmo cardíaco y que nuestros músculos entren en calor.



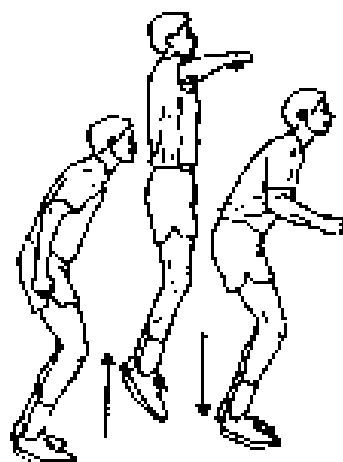
2.- Correr levantado los tobillos hacia atrás



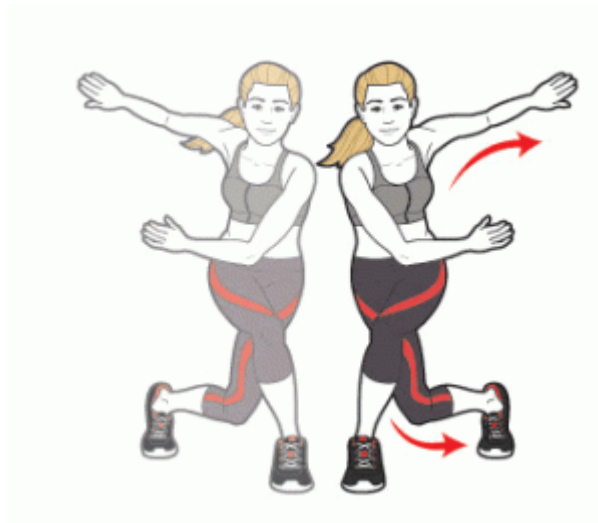
3.- Correr elevando las rodillas



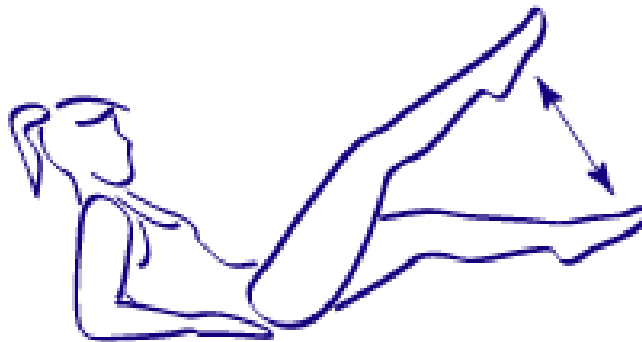
4.- Salta sobre la punta de los pies



5.- Saltar a izquierda y derecha cruzando los brazos

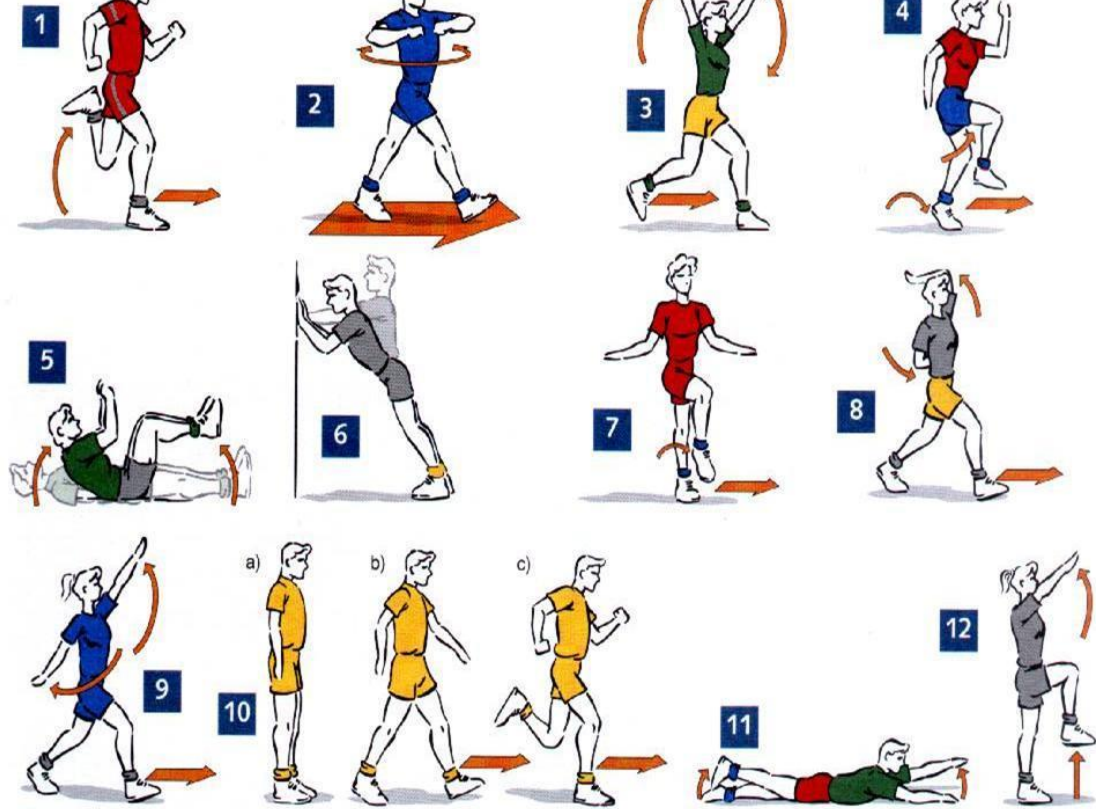


6.- Realizar tijeras en posición sentada



7.- Estirar y recoger piernas





9.- Elevar la cadera



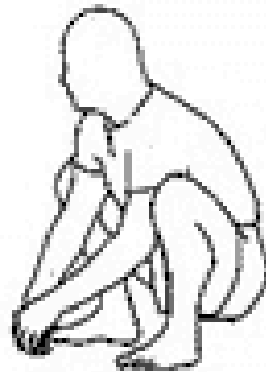
10.- Correr en forma lateral



11.- Saltar en un solo pie



13.- Caminar en cuclillas



14.- Saltar y juntar las piernas



FASE III

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR

OBJETIVO: Favorecer la recuperación de los tejidos sometidos a movimiento, evitando así el efecto de sufrir alguna lesión.

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Se los realiza después de una actividad deportiva para evitar la presencia de lesiones y que se contraigan los músculos

TREN INFERIOR

Cuádriceps

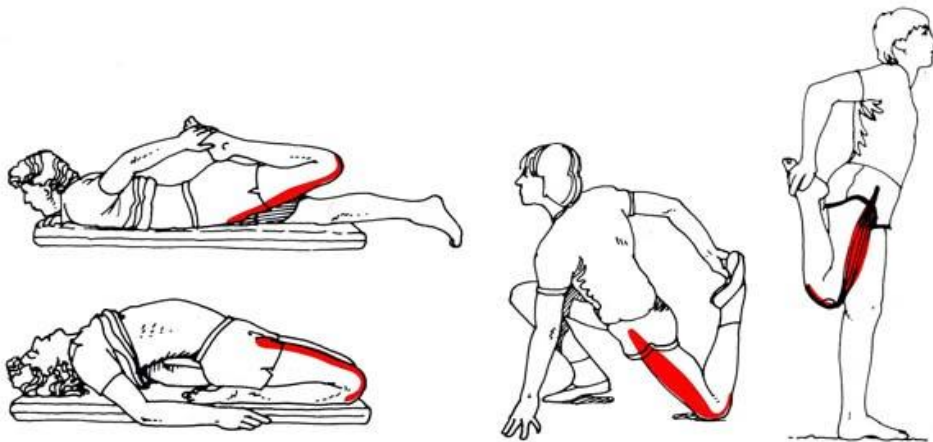
- ✓ **Descripción de la ejecución:** Aproximación del talón al glúteo acompañado de flexión de rodilla.

Isquiosurales

- ✓ **Descripción de la ejecución:** Acercamiento del tronco hacia la pierna extendida.

Tríceps sural

- ✓ **Descripción de la ejecución:** Con apoyo plantar total se realiza un adelantamiento global del cuerpo que se vendrá a apoyar sobre la otra extremidad inferior.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE III

OBJETIVO: Favorecer la recuperación de los tejidos sometidos a movimiento, evitando así el efecto de sufrir alguna lesión.

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Se los realiza después de una actividad deportiva para evitar la presencia de lesiones y que se contraigan los músculos

TRONCO

Paravertebrales lumbares

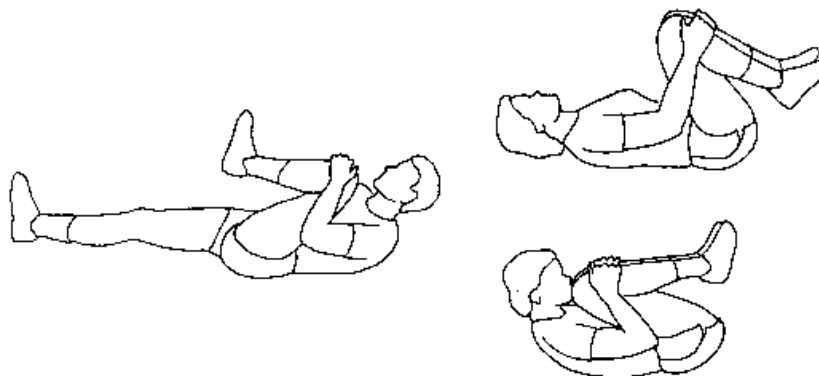
- ✓ **Descripción de la ejecución:** tendido supino, acercamiento de las rodillas al pecho con sujeción de las manos por debajo de aquellas.

Pectorales

- ✓ **Descripción de la ejecución:** con los brazos en cruz, alejamiento del plano medial.

Abdominales

- ✓ **Descripción de la ejecución:** tendido prono con ligera extensión de tronco.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

FASE III

OBJETIVO: Favorecer la recuperación de los tejidos sometidos a movimiento, evitando así el efecto de sufrir alguna lesión.

MATERIALES: Colchonetas, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO: Se los realiza después de una actividad deportiva para evitar la presencia de lesiones y que se contraigan los músculos

TREN SUPERIOR

Tríceps

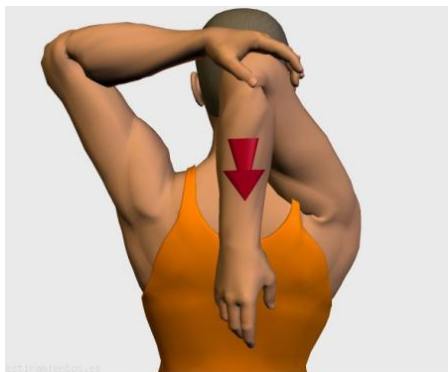
- ✓ **Descripción de la ejecución:** flexión de codo acercando la mano al omóplato manteniendo el codo en la vertical.

Bíceps

- ✓ **Descripción de la ejecución:** extensión de hombro, codo y pronación de la mano.

Palmares

- ✓ **Descripción de la ejecución:** acercamiento de los dedos a la cara externa del antebrazo.



EVALUACIÓN: Los deportistas ejecutan los ejercicios con eficacia.

Estiramientos: Antes y Después de la Actividad 5 Minutos

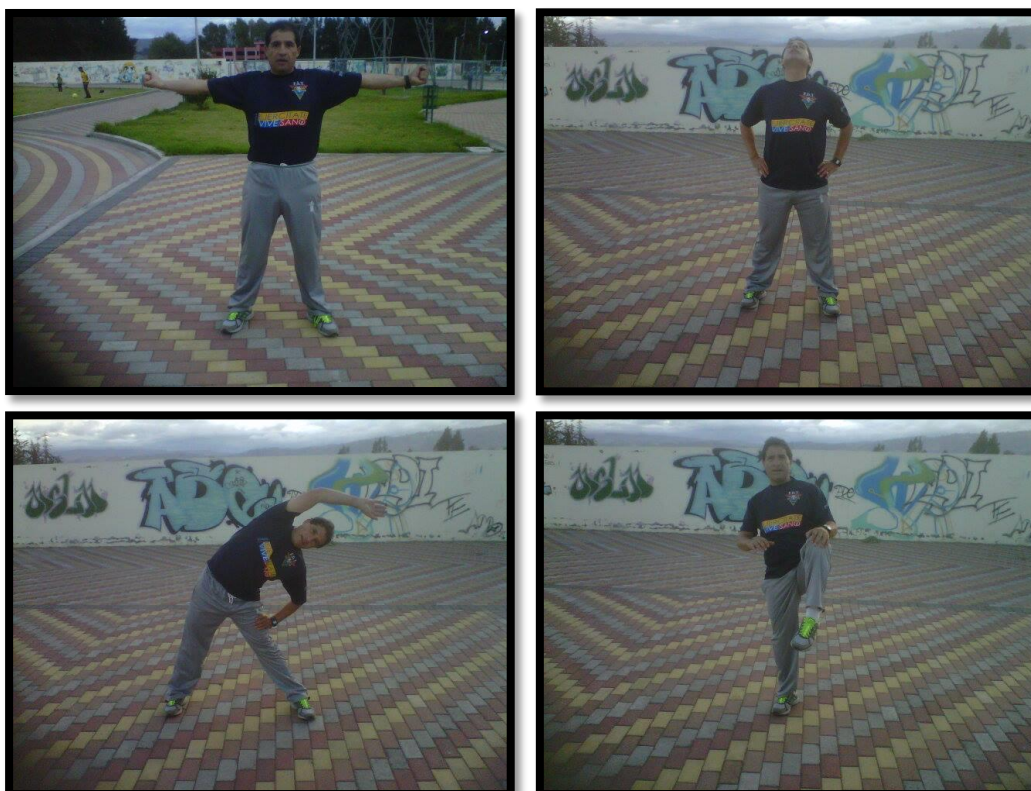
Es importante que los realicemos de forma suave antes del entrenamiento, para no forzar las fibras. No obstante, cuando realmente son importantes es después, ya que con ellos ayudamos a estirar las fibras musculares y, de esta forma, podemos prevenir pequeñas lesiones que nos hayamos podido producir.

“Vuelta a la Calma”

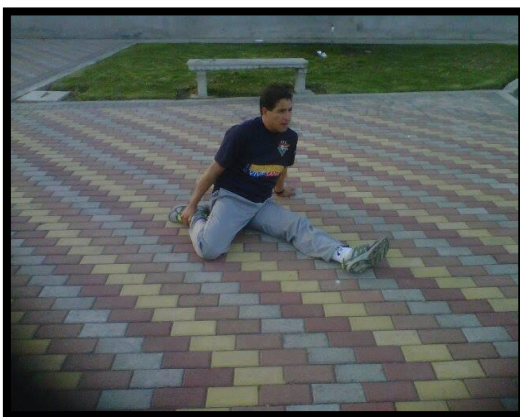
En esta etapa los caminantes y trotadores deben volver a la situación inicial a través de ejercicios de relajación, de movilidad articular y concentración.

- ❖ Estiramientos
- ❖ Higiene postural
- ❖ Técnicas de relajación

Los estiramientos al final de la sesión se desarrollarán individualmente o en parejas, de forma pasiva, mediante un recorrido lento y un mantenimiento de la posición.



En relación a la higiene postural, incluiremos tareas de la vida cotidiana que permitan tener una mayor conciencia y control corporal para el desarrollo de las mismas. Se realizarán ejercicios compensatorios que favorezcan el mantenimiento de las curvas fisiológicas raquídeas, para evitar la tendencia a la hipercifosis senil, así como tareas que permitan una adecuada concienciación pélvica, fundamentalmente incidiendo en la retroversión.



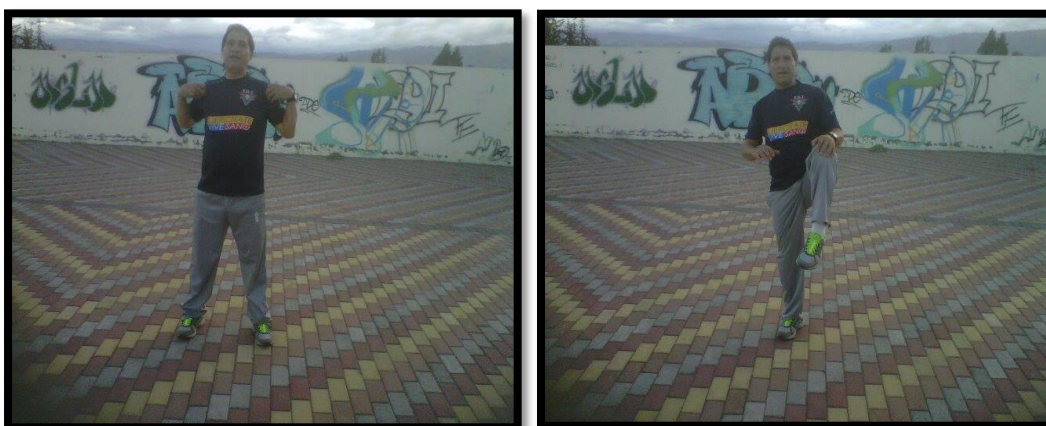
Las técnicas de relajación permitirán a las personas reducir la ansiedad y el estrés, adquiriendo sensaciones de bienestar y auto confianza. Se incluyen actividades de relajación, masaje y auto masaje, conocimiento y control respiratorio y tareas de soltura muscular.



Al finalizar la sesión deben destinarse unos minutos a la puesta en común por parte del grupo sobre lo realizado. Se pretende con ello que la acción sea significativa para los caminantes y trotadores y que no se limite a un “hacer por hacer”, sino a un “saber hacer” que les permita alcanzar una serie de hábitos de práctica de actividad física saludable. La reflexión debe permitir canalizar sus vivencias, compartirlas y ofrecer opiniones y sugerencias para un trabajo posterior. Este momento permite al instructor comparar lo que piensan los mayores con las observaciones recopiladas por él a lo largo de la sesión. Al igual que al inicio, permite enlazar con la sesión siguiente.

Por último, y como resumen de todo lo abordado anteriormente, tendremos en cuenta que:

- ✓ El trabajo de movilidad articular será siempre activo, con movimientos amplios, lentos, controlados y con un número de repeticiones no muy elevado, incidiendo en todas las articulaciones importantes del cuerpo.
- ✓ Se realizará aumentando progresivamente la intensidad de la ejecución y el número de planos del movimiento (en último lugar la circunducción, siempre sin dolor ni mareos).
- ✓ Para trabajar la flexibilidad se utilizan estiramientos activos y pasivos por parejas, evitando los movimientos balísticos, los rebotes o forzar en exceso la elongación de los músculos.
- ✓ En último lugar se deben realizar actividades calmantes, utilizando para ello ejercicios respiratorios, de soltura, estiramientos, auto masajes y, si es posible, algún método de relajación.



Aspectos pedagógicos a tener en cuenta al planificar y ejecutar una sesión de trabajo:

- **El perfil del grupo:** los grupos son heterogéneo por lo tanto es importante considerar tramos de edad, patologías asociadas, etc., aunque también es importante la integración de todos los que asisten a la catedral.
- **Objetivos de la sesión:** es fundamental comentar con el grupo lo que se va hacer, cómo y para qué sirve.
- **Instalaciones y material disponible:** es positivo que los grupos participen activamente en la confección de material y organización del espacio físico, estas acciones fortalecen el sentido de pertenencia.
- **La consigna:** debe ser corta, clara y concisa, sólo así se asegura una correcta interpretación; informar sobre la forma de organización, el material a usar y las posibles formas de realización de las tareas. Por ejemplo, por parejas, frente a frente, a un metro de distancia, cada persona con una botella en la mano.
- Se debe estar muy atento a las correcciones y a las formas de llevarlas a cabo, por tanto es aconsejable repetir la propuestas tantas veces como sea necesario, pero siempre dirigiéndose al grupo.
- **Valoración** de lo que ha sucedido en la sesión, es importante dejar unos 10 minutos a comentar con el grupo la dinámica de la sesión.

Las formas de presentación de las actividades deben tener un carácter lúdico y recreativo, no competitivo. Deben estar en relación con sus necesidades, ejemplo, los ejercicios de flexibilización ayudaran agacharse para abrocharse los zapatos, cortarse las uñas, tender la ropa, jardinear, etc.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Guía Metodológica para el Calentamiento físico

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer por intermedio de charlas la Guía Metodológica y sus beneficios.	Calentamiento Físico. Rendimiento deportivo	Socialización de la Guía Metodológica a los instructores y caminantes de la Catedral	Se cuenta con un infocus, una portátil y con la Guía Metodológica en dispositivo magnético para ser proyectado ante los caminantes.	Investigador, autoridades y dirigentes de los caminantes de la Catedral.	En el año 2014 o cuando lo dispongan los Dirigentes, se realizara en el salón de actos de la Institución

CUADRO N°17

FUENTE: Modelo Operativo

ELABORADO POR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la aplicación de la Guía buscando el mejoramiento del rendimiento deportivo trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigador Autoridades	08-09-2014
Socialización	Socialización con los Dirigentes e Instructores sobre la importancia de los ejercicios de calentamiento en el desarrollo del rendimiento deportivo de los caminantes de la catedral.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Manual	Investigador Autoridades Caminantes	09-09-2014
Ejecución	Ejecutar la Guía metodológica de ejercicios para mejorar el rendimiento deportivo.	Aplicar la Guía durante las realizaciones de los ejercicios.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	10-09-2014
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía metodológica.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	12-09-2014

CUADRO N°18

FUENTE: Modelo Operativo

ELABORADO POR: Carlos Patricio Lasluisa Cevallos

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Tras la realización de la investigación los resultados que se obtuvieron mediante una evaluación final fueron los siguientes:

- El grado de satisfacción tanto de los instructores como los caminantes fue alto.
- Conseguimos alcanzar un grado de motivación bastante alto por parte de los instructores como los caminantes.

6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

El proceso de evaluación nos parece muy importante ya que servirá para la mejora de nuestras facultades como instructores y para comprobar si los objetivos propuestos han sido cumplidos. Este proyecto será evaluado mediante tres etapas evaluativas

Evaluación inicial: El grupo de caminantes podría ser heterogéneo en cuanto a edad y condiciones, por lo que en la primera sesión se observará ambos ítems, y se adecuará la actividad con los ambientes en función a ellos. Otro aspecto evaluado será el grado de motivación que tengan los caminantes con respecto a la Guía, y qué expectativas tienen sobre él.

Evaluación continua: Esta evaluación se realizará a lo largo de las distintas clases. En cada una de ellas, y de forma individual se observarán los siguientes aspectos:

- Evolución en el desarrollo del rendimiento deportivo.
- Aumento de la confianza en ellos mismos y autocontrol.
- Aptitud, grado de implicación y participación tanto individual como grupal.
- Grado de respeto y disciplina que los niños/as van consiguiendo.

Todo esto se llevará a cabo a través de una observación participante y pasiva.

Evaluación final: A partir de la información obtenida en la evaluación continua, se elaborará una evaluación final. El objetivo de ésta es comprobar si se han cumplido adecuadamente los objetivos que nos planteamos con este proyecto.

C. MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

- ALABARCES, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alvarez, d. V. (2002).
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- BERALDO, S. y. (2000). *Preparación física total*.
- BILLAT, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- BLAZQUEZ SANCHEZ, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: Inde.
- CAILLY, P. (2001). *Descubrimiento de los Talentos Deportivos*. Colombia: Luz.
- CARVAJAL, N. (1988). *Educación física, tercera etapa, educación básica*. Venezuela: Editorial Romor. Primera Edición .
- COLS, S. Y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3º edición.
- COMETTI, G. (2004). *Preparación Física*.
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*. Pepitas de Calabaza.
- CORTEZAGA, F. L. (2001). *Preparación Física (1)*.
- CUADRADO, J. (1996). *Entrenamiento deportivo*.
- DODGE, J. V. (1990). *Enciclopedia Hispánica. Enciclopedia Británica Publishers.*
- DURANT, J. (1998). *Estrellas de los Juegos Olímpicos*.
- EDUCACIÓN FISICA, P. (2012).
<http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/25/el-calentamiento/>.
Obtenido de <http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/10/25/el-calentamiento/>.
- ESADELLA, A. F. (2000). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- FORTEZA DE LA ROSA, A. (1997). *Rendimiento Deportivo*.
- GARCIA, A. L. (2009). *La Guia Didáctica*. BENED.
- GONZÁLEZ, S. Y. (2000). *Cualidades físicas*. . Barcelona. : Inde.
- GROSSER, M. (1992). *Rendimiento Deportivo*. México D.F.: , Ediciones Roca S.A.
- GROSSER, M. (2006). *Educación Física y Deporte*.

- HARRE, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium .
- HERNANDEZ, P. C. (1996). *La preparación física especial*.
Instituto Europeo Campus Stellae, A. d. (2012).
- MARTIN, D. (2001). *Rendimiento Deportivo*. Paidotribo.
- MATVEIEV, L. (1983). *Preparación del deportista*.
- MONTERO, J. (2011). *El libro negro del deport*.
- MOSCOSO, S. D. (2002). *Deporte, salud y calidad de vida*.
- OZOLIN, P. (1983). *Proceso de adaptación física*.
- PLATONOV. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- QUEROL, S. (2000). *Calentamiento*.
- RODRIGUEZ, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- ROMERO, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- STARISHKA, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- VARGAS, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico:
Universidad Nacional Autónoma.
- WEINEK, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- ZATSIORSKI, V. (1989). *Metrológica deportiva*. Editorial. Planeta.
- ZIMMER-MANN, E. (2006). *Educación Física*.

Anexos

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN
CLUB DE CAMINANTES Y TROTADORES
DE LA CATEDRAL AMBATO

De mis consideraciones

Yo Ricardo Pozo Mera con cédula de ciudadanía # 1801731876 presidente del Club de Caminantes y Trotadores de la Catedral de Ambato y en consenso con los demás directivos de la institución hemos decidido conceder la respectiva autorización a nuestro compañero Carlos Patricio Lasluisa Cevallos para que realice su proyecto de estudio para la tesis sobre los corredores IOk de nuestro club.

Por tal motivo puede hacer uso de este documento como respaldo para su estudio.

Ricardo Pozo Mera
PRESIDENTE

Patricio Mantilla Calderón
COORDINADOR

Modelo de encuesta



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida a los instructores y caminantes y trotadores de la Catedral

Objetivo:

- Determinar cómo influye el calentamiento en el rendimiento deportivo.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Práctica usted un buen calentamiento físico?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Conoce usted que es el calentamiento físico?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 3.- ¿Cree usted que el calentamiento físico ayuda al desarrollo deportivo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿Cree usted que el calentamiento físico evita lesiones?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Cuánto tiempo realiza usted de calentamiento?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 6.- ¿Conoce usted que es el Rendimiento deportivo?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 7.- ¿Cree usted que el Rendimiento deportivo ayuda a los deportistas?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 8.- ¿Un deportista con óptimo rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 9.- ¿Considera importante el rendimiento deportivo en los caminantes y trotadores?

MUCHO () POCO () NADA()

Pregunta 10.- ¿Cree usted que el rendimiento deportivo ayuda a cumplir objetivos?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

**REALIZANDO CALENTAMIENTO CON LOS CAMINANTES Y
TROTADORES DE LA CATEDRAL**

