



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA 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:

“LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

TUTOR: Dr. Mg. Joffre Washingtong Venegas Jiménez

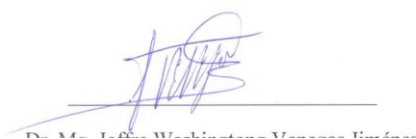
AMBATO - ECUADOR

2016

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo Dr. Mg. Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez C.I. , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, desarrollado por el egresado Edgar Fabricio Sánchez Arcos, 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.



Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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.



.....


Edgar Fabricio Sánchez Arcos

C.I. 160063472-7

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA 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.



Edgar Fabricio Sánchez Arcos

C.I. 160063472-7

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: “LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”, presentada por la Sr. Edgar Fabricio Sánchez Arcos, egresado de la carrera de Cultura Física promoción: Septiembre–Enero-2014, 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.



Lcdo. Mg. Alfredo Jiménez Ruiz

MIEMBRO



Lcdo. Mg Beto Arcos Ortiz

MIEMBRO

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios a mis padres y a mi hija. A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. A mi hija porque fue mi motivación, una vez más mi hija trajo sentido a mi vida, una vez más ella fue la causante de mi anhelo de salir adelante, progresar y culminar con éxito esta tesis, por eso mismo dedico esta tesis a mi hija, dedico a ella cada esfuerzo que realice en la construcción de esta. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

Edgar Fabricio Sánchez Arcos

AGRADECIMIENTO

Yo agradezco primeramente a dios, a mis padres que han dado todo el esfuerzo para que yo este culminando esta etapa de mi vida darles las gracias por todo el apoyo físico moral y económico que ellos me han sabido dar día a día, por sus consejos sus regaños que me sirvieron en mi vida diaria, también quiero agradecer a cada uno de mis profesores que cada día estuvieron enseñándome nuevas cosas, desde el primer momento en que ingrese a la universidad fueron el apoyo fundamental con sus enseñanzas y guías que me fueron inculcando en el transcurso de mi vida estudiantil, a mi hija que fue el pilar fundamental de mi inspiración para continuar mis estudios y poderle ofrecer un futuro lleno de oportunidades.

Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii

B: TEXTO

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

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

2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	12
2.3. Fundamentación legal	13
2.4. Categorías fundamentales	15
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de las variables	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	42
3.2. Modalidad básica de la investigación	42
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	43
3.4. Población y muestra	43
3.5. Operacionalización de variables	44
3.6. Recolección de información.....	46
3.7. Procesamiento de la información	46

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta realizada a los Docentes	48
4.2. Encuesta realizada a los Estudiantes	58
4.3. Comprobación de la Hipótesis	68

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos informativos	75
6.2. Antecedentes de la propuesta	75
6.3. Justificación.....	76
6.4. Objetivos	77
6.5. Análisis de factibilidad.....	77
6.6. Fundamentación	78
6.7. Metodología modelo operativo	90
6.8. Administración de la propuesta.....	92
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	92

C. MATERIALES DE REFERENCIA	106
1. Bibliografía	106
2. Anexos	108
3. Encuestas.....	110
4. Fotografías	113

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y muestra	43
Cuadro 2. Variable Independiente.....	44
Cuadro 3. Variable Dependiente	45
Cuadro 4. Plan de Recolección	46
Cuadro 5. Pregunta 1	48
Cuadro 6. Pregunta 2.....	49
Cuadro 7. Pregunta 3	50
Cuadro 8. Pregunta 4.....	51
Cuadro 9. Pregunta 5.....	52
Cuadro 10. Pregunta 6.....	53
Cuadro 11. Pregunta 7.....	54
Cuadro 12. Pregunta 8.....	55
Cuadro 13. Pregunta 9.....	56
Cuadro 14. Pregunta 10	57
Cuadro 15. Pregunta 1	58
Cuadro 16. Pregunta 2.....	59
Cuadro 17. Pregunta 3	60
Cuadro 18. Pregunta 4.....	61
Cuadro 19. Pregunta 5.....	62
Cuadro 20. Pregunta 6.....	63
Cuadro 21. Pregunta 7.....	64
Cuadro 22. Pregunta 8.....	65
Cuadro 23. Pregunta 9.....	66
Cuadro 24. Pregunta 10	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	16
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	17
Gráfico 5. Pregunta 1	48
Gráfico 6. Pregunta 2	49
Gráfico 7. Pregunta 3	50
Gráfico 8. Pregunta 4	51
Gráfico 9. Pregunta 5	52
Gráfico 10. Pregunta 6	53
Gráfico 11. Pregunta 7.....	54
Gráfico 12. Pregunta 8	55
Gráfico 13. Pregunta 9.....	56
Gráfico 14. Pregunta 10.....	57
Gráfico 15. Pregunta 1	58
Gráfico 16. Pregunta 2	59
Gráfico 17. Pregunta 3	60
Gráfico 18. Pregunta 4	61
Gráfico 19. Pregunta 5	62
Gráfico 20. Pregunta 6	63
Gráfico 21. Pregunta 7.....	64
Gráfico 22. Pregunta 8	65
Gráfico 23. Pregunta 9	66
Gráfico 24. Pregunta 10.....	67

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

TEMA: “LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA OSCAR EFREN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

AUTORA: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

TUTORA: Dr. Mg. Joffre Washington Venegas Jiménez

RESUMEN EJECUTIVO

Las últimas décadas se caracterizan por un incremento notable en el estudio y análisis del rendimiento deportivo desde enfoques y ópticas muy variadas. Si los estudios biológicos y fisiológicos han mostrado un retrato del deportista de alto nivel, de sus cualidades condicionales y de su disponibilidad para las prestaciones físicas exclusivas, los enfoques cognitivos y socio biográficos han mostrado caras diferentes del proceso de llegar a ser experto en el deporte. El papel que el conocimiento sobre las acciones tienen en el rendimiento así como la práctica deliberada son objeto de análisis y de investigación, sus consecuencias están por establecer, su aplicabilidad a la formación de los deportistas por evaluar. En este artículo se realiza un recorrido por estos enfoques y se analizan sus posibles contribuciones, así como la necesidad de evitar oposiciones y favorecer un enfoque funcional que recoja las diferentes aportaciones. El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrenables del organismo. Por ello, debemos conocer profundamente la prueba que queremos que realice nuestro atleta, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, podremos seleccionar el test o los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo.

Palabras claves: Rendimiento, biológicos, fisiológicos, cualidades, físicas, deporte, test, ejercicios, método, entrenamiento.

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como la preparación física general incide en el rendimiento físico de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los deportistas de las selección de fútbol.

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

CAPÍTULO 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 METODOLOGÍA; 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

“LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

En el sistema deportivo en el **Ecuador**, no se ha logrado adecuar el desarrollo futbolístico de los deportistas en el fútbol e integrarse de una manera efectiva, a las demandas sociales, para que logre interactuar en forma adecuada dentro de los diferentes campeonatos que se realizan a nivel de país y tener una buena performance en los torneos, no favorece la práctica deportiva, no se logra un desarrollo motriz óptimo por que la preparación física general es una fase primordial para alcanzar óptimos resultados. Estos grupos de deportistas presentan dificultades en el desenvolvimiento motor durante el inicio y desarrollo de la práctica deportiva que se ven marcados por una experiencia traumática, producto de los errores conjugados en el desarrollo de la práctica deportiva.

A nivel de la provincia de **Tungurahua** se han identificado falencias en la aplicación de estrategias metodológicas para desarrollar una buena preparación física general y poder mejorar la capacidad motriz del deportista y lograr el rendimiento físico adecuado que se espera en una competencia deportiva. Los deportistas de bajo rendimiento no consideran a la actividad deportiva como una acción fácil si no le consideran como un castigo, llegando a considerarla como una

sanción y se desmotivan lo que repercute en el desarrollo personal y colectivo de los equipos.

Pero no se ha tomado en cuenta la parte que corresponde a la preparación física general como una parte importante para la práctica afectiva del deporte, siendo una de las causas principales que incide notablemente en el rendimiento físico de los deportistas, sobre todo de aquellos que presentan dificultades de aprendizaje.

El valor de la preparación física general es vital que debe ser dominada tanto por el entrenador como por el deportista lo que le permitirá comprender la importancia de este en la práctica deportiva y lograr un mejor rendimiento en el deportista mantener una relación con sus alumnos de bajo rendimiento. Como entrenadores se debe conocer las causas fundamentales que afectan el rendimiento físico por falta de una preparación física general adecuada.

En la **Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes** en su selección de fútbol no es la excepción, y desea que sus deportistas alcancen el desarrollo físico en base a una adecuada práctica física deportiva.

Un factor definitivo que retrasa el desarrollo de la misma es la falta de conocimiento de la importancia que tiene la preparación física general en la práctica deportiva que tienen los deportistas lo que incide en el desarrollo de un mejor rendimiento físico, lo que se refleja en no llegar a obtener un triunfo y sobre todo la desmotivación al momento de una lid deportiva el único lugar en donde puede hacerlo.

El proceso de la preparación física general antes de iniciar una práctica deportiva es una de las actividades donde se establece como meta predisponer al organismo para que realice esfuerzos mayores en el desarrollo de la misma, para que puedan alcanzar sus plenas capacidades deportivas, recreativas, intelectuales, morales y espirituales lo que les permitirá llegar a obtener el éxito en el juego de la vida.

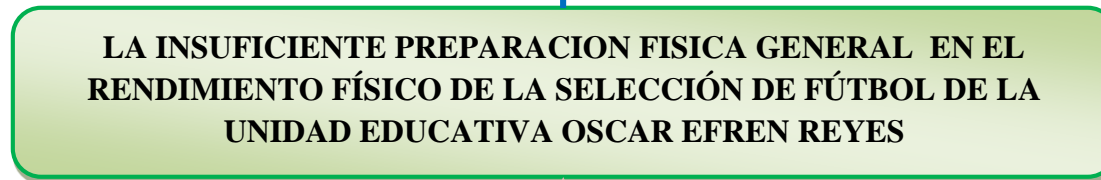
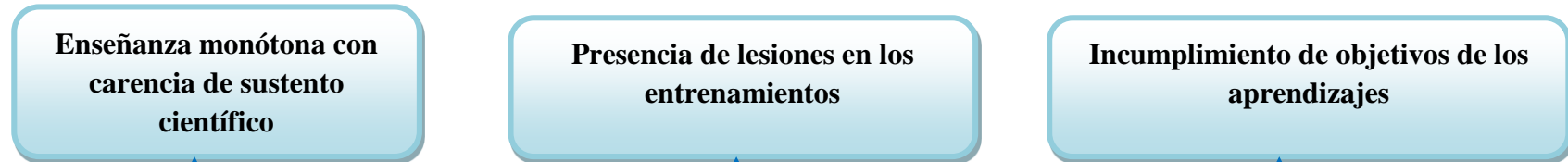
Se pretende, por tanto, educar a los deportistas aprovechando al máximo sus energías y talentos, estimulando su imaginación y sentido de búsqueda, ampliando sus horizontes, alentando y facilitándoles el análisis de la ejecución del gesto motor de una manera correcta.

Por regla general los entrenadores no enseñan nuevos conceptos sobre la preparación física general, sino que se limitan a realizarlo de una manera desorganizada sin darle la importancia que se merece este aspecto.

Los entrenamientos suelen consistir en una serie de actividades recreativas a elegir, dándose prioridad al juego en sí, sin pasar por el proceso previo que es la preparación física general.

Árbol de Problemas

EFECTO



CAUSA

GRÁFICO N° 1: Árbol de problemas

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

1.2.2 Análisis crítico

La carencia de entrenadores capacitados en preparación física general hace que la enseñanza sobre estos procesos se conviertan en monótonos y que los procesos no se los más adecuados en el desarrollo físico de los estudiantes en el fútbol, y esto hace que los conocimientos sean empíricos a cerca de los métodos a utilizar los docentes de Cultura física, el desinterés por la actualización y la capacitación deportiva, en la enseñanza de esta disciplina, dando como resultado el desconocimiento acerca de la preparación física general para el desarrollo del rendimiento físico.

Los procesos que se utilizan para la enseñanza educativa debe sustentare científicamente para poder cumplir los procesos establecidos, caso contrario de cumplir con estos parámetros la enseñanza se convierte en empírica haciendo que las estrategias utilizadas no sean las adecuadas en la preparación física general provocando que los deportistas en su proceso de entrenamientos tengan como consecuencias la presencia de lesiones por una improvisada sesión de trabajo en la preparación física general.

Las estrategias que se utilizan en el progreso del rendimiento físico deben ser innovadoras y con tecnocracia para que en su proceso de aplicación no tengan problemas en cumplimiento de objetivos propuestos en cada sesión de entrenamiento y la formación del estudiante como futbolista sea beneficiosa en la selección de fútbol y todos los objetivos planteados por cada docente con los estudiantes y la selección se cumplan.

1.2.3 Prognosis

De no darse información oportuna y correcta a este problema sobre la preparación física general de los estudiantes de la selección de fútbol, el rendimiento físico en el proceso de formación se afectaría considerablemente, tomando en cuenta que al no cumplir parámetros físicos establecidos por cada deporte y en esta caso el fútbol no se cumplirán los objetivos establecidos por el docente a nivel de selección e Institucional.

Es importante que exista la participación de un profesional para que imparta los debidos conocimientos y de esa manera evitar fracasos. El desconocimiento de las estrategias y métodos que se deben utilizar puede causar lesiones y esto puede producir desmotivación de los estudiantes al participar en un evento deportivo o torneo.

1.2.4. Formulación del problema

¿Cómo la preparación física general incide en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua?

1.2.5. Preguntas Directrices

¿Conoce que tipo de preparación física general realizan los deportistas?

¿Cómo mejorar los niveles de rendimiento físico de los futbolistas?

¿Cuál sería la mejor solución al problema planteado?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Deportivo

AREA: Cultura física

ASPECTO: Preparación física general / Rendimiento físico

Delimitación Espacial: La presente investigación se realiza a los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2015-2016

Unidades Observadas:

- Entrenadores
- Futbolistas

1.3. Justificación

El Proceso de preparación física general de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes no puede estar completo sin el desarrollo físico de los mismos en la participación en los campeonatos en base a:

El **impacto** de los procesos de la preparación física general va permitir desarrollar el Rendimiento físico de los estudiantes de la selección de fútbol el momento de entrenar y participar en los torneos representando a la Institución.

Esta investigación se **justifica** por el interés de dar solución al problema detectado con los estudiantes que conforman la selección de fútbol por su bajo nivel de rendimiento físico, como es el poco valor que le dan al proceso de formación física además se ha detectado con preocupación que los docentes no se prepara en encontrar nuevas estrategias para llega al estudiante con más facilidad.

Una investigación que permita demostrar la **importancia** de la misma que tiene el fin de proponer una vía para estimular la realización de las preparaciones físicas generales para los deportistas de una manera técnica y científica, para mejorar su estado físico.

La investigación es **factible** porque se cuenta con suficiente información bibliográfica además se dispone del tiempo necesario, los recursos indispensables para la investigación, con el afán de realizar la investigación nos entregarnos a la investigación y poder encontrar la solución del problema siendo factible por la colaboración brindada por los estudiantes y Autoridades de la Institución.

Los **beneficiarios** de esta investigación serán los deportista y toda la comunidad deportiva de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes Club para lo cual el investigador pondrá todo su interés en la misma brindando el tiempo necesario para su realización así como la dotación de todos los insumos y la parte económica para llegar a feliz término.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la preparación física general y su incidencia en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Investigar qué tipo de preparación física general realizan los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Óscar Efrén Reyes.
- Indagar los niveles de rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.
- Diseñar una propuesta de solución al problema planteado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Antecedentes investigativos

Una vez ejecutada una revisión bibliográfica sea comprobado que existen obras realizadas en relación al tema investigado, pero no se han realizado en la zona a investigarse.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

TEMA: “LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MISAEAL ACOSTA SOLÍS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA.”

AUTOR: Juan Carlos Godoy Guanga

CONCLUSION:

Hay poca preparación física para las niñas, ya que algunos docentes desconocen sobre la importancia de la preparación física.

Las niñas no acuden regularmente y disciplinadamente a las clases de cultura física, por lo que se encuentran en una edad que están entrando a la etapa de la pubertad, además las niñas no se encuentran motivadas clases de cultura física.

El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa de la niña ya que por medio de la preparación física ellos pueden mejorar su calidad de vida y alcanzar logros para su establecimiento.

TEMA: “LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO Y SU INCIDENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA QUE APLICAN LOS PROFESORES DE CULTURA FÍSICA Y ENTRENADORES DE FÚTBOL DE LOS COLEGIOS Y CLUBES DE LA CIUDAD DE PUYO EN EL AÑO 2012”

AUTOR: Jiménez Ortiz Joffre Bladimir

CONCLUSION:

La mayoría de las personas que hacen las funciones de entrenadores deportivos en la disciplina de fútbol en la ciudad de Pastaza no tienen ninguna formación profesional, por lo que su trabajo se basa en la experiencia.

Con respecto al tiempo que se encuentran trabajando como entrenadores, un poco más de la mitad de los encuestados tienen una experiencia entre uno y seis años y los restantes tienen más de siete años; los mismos que se desenvuelven en varias categorías establecidas en este deporte y principalmente en las formativas.

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; entrenadores, futbolistas, docentes, 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 las autoridades de la Institución se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

2.2.1. Axiológica

El fútbol como juego y como deporte, es una importante fuente para la educación integral del niño y del joven ya que la práctica de ello nos lleva a fomentar valores tales como la cooperación ayuda mutua, respeto, honestidad solidaridad con el resto del equipo, al igual que la socialización dentro y fuera del campo de juego, éstos son, algunos de las formas educativos.

2.2.2 Epistemológica

La práctica deportiva, el ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en el conocimiento, la práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz. Por medio del deporte podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

2.2.3 Ontológica

La problemática a investigar es una situación real, los jóvenes no han desarrollado sus cualidades deportivas y físicas, por vivir en zonas que están abandonadas por el Ministerio de Educación y son comunidades de bajos recursos económicos, esta presentación de ejercicios se debe elaborar acorde a la necesidad de los deportistas en general para dar una respuesta a la problemática.

2.2.4. Pedagógica

El deporte en especial mente el fútbol contemporáneamente, lo deberíamos presentar como un juego (deportivo) donde se entremezclen los mecanismos creativos, expresivos y lúdicos que como un medio de ejecución, formación y potenciación de las cualidades y capacidades físicas, se base en contribuir al proceso de formación un mejor desarrollo corporal y evolución física de los niños mediante los ejercicios específicos tomando en cuenta la satisfacción de los infantes al ejecutarlo.

2.3 LEGAL

LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Titulo 3 capítulo único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

Art. 52.- Esta Ley, consagra el aporte a través de la Lotería del Fútbol para el fomento y desarrollo del deporte escolar, colegial y especial, de acuerdo a lo que se establezca reglamentariamente para ello.

La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre-primario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.

2.4.- Categorías fundamentales

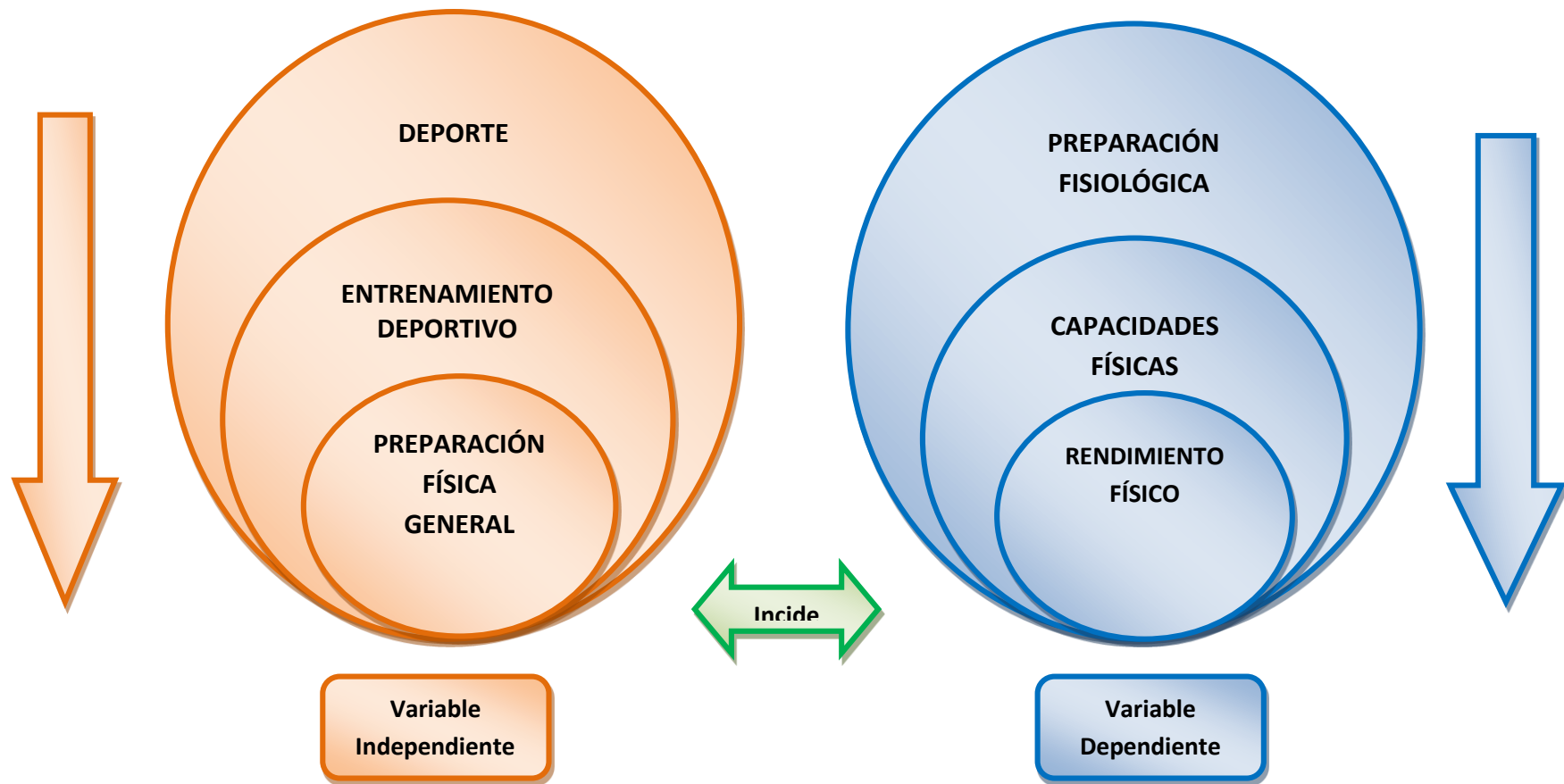


GRÁFICO N° 2: Categorías Fundamentales
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

Constelación de ideas: Variable Independiente

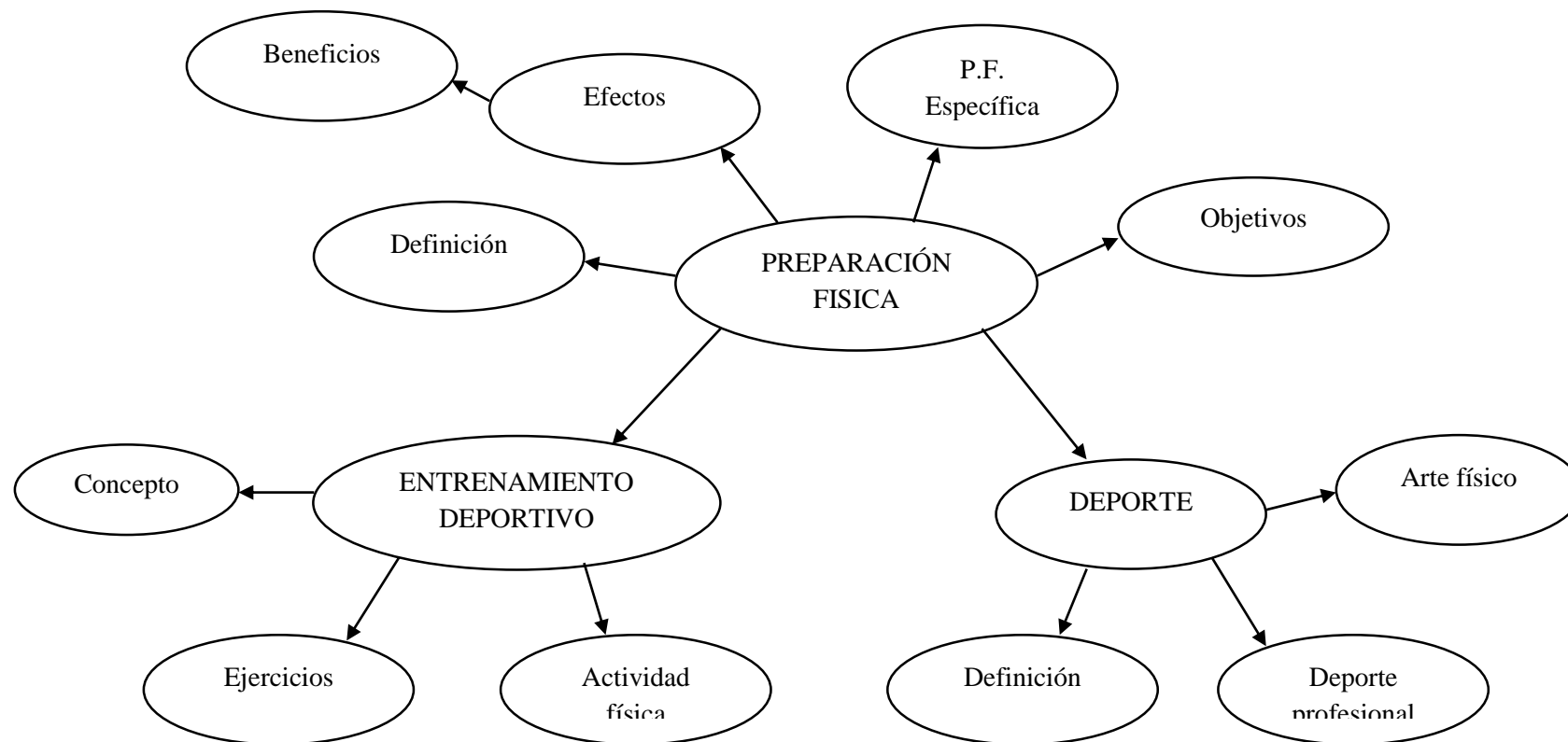


GRÁFICO N° 3: Constelación de Ideas VI

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

Constelación de Ideas: Variable Dependiente

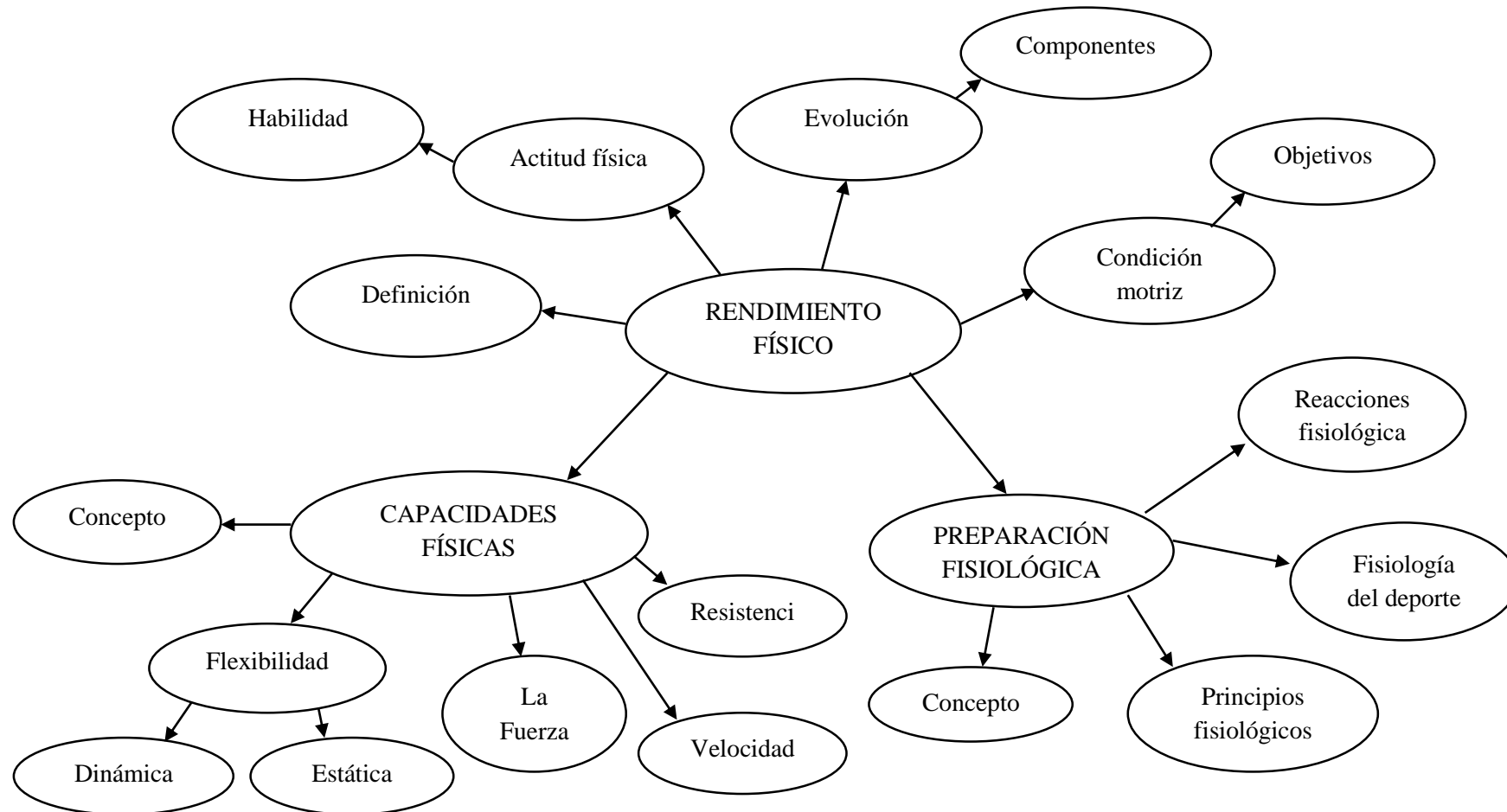


GRÁFICO Nº 4: Constelación de Ideas VD

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

2.4.1. Conceptualización de la variable independiente

2.4.1.1. Deporte

Definición.-

El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en todos los casos mejora la condición física y ocasionalmente psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”; también, en una segunda acepción, más amplia, como «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre. Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: “Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos. (ZIMMER-MANN, 2006)

A pesar de no entrar en la definición, determinadas actividades guardan similitudes con el deporte y por eso sí hay quien las considera como tal. Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza actividad física, pero está reglamentado, tiene carácter competitivo y está avalado por federaciones oficiales, por lo que algunos lo consideran un deporte.

Deporte profesional

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se

profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento, asimismo, lleva a la aparición de un importante lado negativo de la profesionalidad, incluyendo el uso de diversas argucias o trampas como la práctica del dopaje por parte de los deportistas.

Tecnología

Salud. La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores.

Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor. (VARGAS, 1998, pág. 26)

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. (VARGAS, 1998, pág. 28)

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. Asimismo, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano. Estas protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva. (VARGAS, 1998, pág. 30)

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.

Medios Educativos

La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc. (GUSTAVO FLORES QUELOPANA, 2010.)

Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz.

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física. (GARVEY, 1985)

Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica.

En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar. (LE BOULCH, 1996)

Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo.

El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

2.4.1.2. Entrenamiento deportivo

Concepto.-

El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual. En conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista. El entrenamiento es una actividad que surge para abarcar al efecto de entrenar. Se trata de un procedimiento pensado para obtener conocimientos, habilidades y capacidades.

El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo funcionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta. (PROF. GONZÁLEZ BADILLO)

El entrenamiento de tipo físico, por ejemplo, es casi mecánico ya que consiste en llevar a cabo series de ejercicios previamente establecidas para desarrollar ciertas habilidades o aumentar la musculatura. El objetivo de esto es lograr el máximo potencial en un periodo específico.

Ejemplos de este tipo de entrenamiento citado hay muchos pero, por ejemplo, se encuentra el que realizan los distintos futbolistas de las competiciones de todo el mundo. Gracias al mismo mejoran sus condiciones físicas para que cuando lleguen a los diversos encuentros que tengan que disputar puedan estar preparados para afrontarlos sin ningún tipo de problemas.

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (MARTIN, 1977)

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego.

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos. (MONTERO, 2011)

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, han provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones. (CORRIENTE, 2011)

Ejercicio

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad.

El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental, La actividad física aumentada puede darle una vida más larga y una mejoría en su salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías. (GARCÍA MANSO, 1996)

Actividad física

El término "actividad física" se refiere a una amplia variedad de actividades y movimientos que incluyen actividades cotidianas, tales como caminar, bailar, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, de jardinería y otras, además de los ejercicios planificados. El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus

factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada. (CUEVAS, 2010)

El deporte y el ejercicio físico fomentan la salud, tanto física como psicológica. En general los jóvenes realizan actividades físicas para mejorar la figura, distraerse o conocer gente. Y es precisamente durante este periodo de la juventud cuando se forman los hábitos y actividades deportivas, que contribuyen a la enseñanza de tácticas, el desarrollo de cualidades físicas, la transmisión de valores y actitudes, enfocados al cuidado de la salud, la socialización, la responsabilidad y la disciplina.

2.4.1.3. Preparación física general

Definición.-

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. (CASTAÑO, 2008)

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.

Es esa 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. (ARNOLD, 1981, pág. 35)

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento.

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. (GARCÍA MANSO, 1996, pág. 82)

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.

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. (CORRIENTE, 2011)

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. (CUEVAS, 2010)

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 General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Preparación física general Específica

Esta preparación física general sirve para lanzamientos o levantamiento de peso:

- Estiramiento de brazos, piernas y cintura.
- Comenzamos a realizar los elementos técnicos de la competición.
- Realizamos todo el lanzamiento o levantamiento sin peso.
- Descanso-estiramientos-Competición.

Toda preparación física general específica debe cumplir con una serie de características fundamentales:

Fluido: Se debe tener una amplia gama de ejercicios que se realizan de forma continuada, sin sobrecargar el número de repeticiones. Específico: Deben cumplir con la condición de que los ejercicios faciliten la realización del ejercicio a realizar

posteriormente. Totalidad: Hay que trabajar los músculos que intervengan en la acción técnica posterior. (MONTERO, 2011, pág. 56)

También otros músculos que sirvan como facilitadores en la consecución de nuestro objetivo. Adaptabilidad: Los ejercicios se deben adecuar a las situaciones que se acerquen lo más posible a la realidad de la preparación física general de una competición (intentando utilizar el mismo material que después se utilizará en la competición). Duración: Entre 10 y 15 minutos. Después de una preparación física general se realiza un periodo de descanso de 5 minutos antes de la competición o el entrenamiento. (MONTERO, 2011, pág. 57)

Partes de una preparación física general

- Preparación física general músculo-articular
- Entrada en el sistema aeróbico
- Preparación física general específica
- Estiramientos y recuperación fatiga

Objetivos de la preparación física general

Primero: preparar al organismo de forma progresiva para el posterior trabajo de desarrollo aeróbico, anaeróbico, técnico o táctico a fin de que este se pueda hacer en las mejores condiciones y se pueda buscar el máximo desarrollo posible.

Segundo: evitar lesiones o micro lesiones que se producen cuando se somete al organismo a un esfuerzo sin la temperatura y lubricación articular adecuada.

Tercero: preparación mental para el posterior trabajo. Dar al cerebro el tiempo suficiente para prepararse para la siguiente tarea.

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. (ACHAERANDIO, 1998)

¿Cómo realizar una preparación física general?

Para realizar una completa preparación física general deberíamos respetar las siguientes fases:

1º- Parte genérica

2º- Parte específica

Para iniciar la preparación física general o partido lo ideal es dejar un periodo de unos 5'-10' de recuperación, si este descanso superara los 20' los efectos de la preparación física general comenzarían a disminuir.

¿Todos debemos realizar una preparación física general igual?

No, la preparación física general debe ser individualizada ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

La edad:

- El deporte que realicemos
- El grado de preparación de cada uno
- La hora del día
- La temperatura ambiente

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. (ALABARCES, 1998)

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. (ALVAREZ DEL VILLAR, 1983)

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (llamado también de pretemporada), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- 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.

- 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.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista. (BALZA, 2002, pág. 85)

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

2.4.2. Conceptualización de la variable dependiente

2.4.2.1. Preparación fisiológica

Concepto.-

Los resultados de una preparación fisiológica buena, se observan con cambios significativos en la calidad de juego, en deportes colectivos y más aún en deportes individuales (Urdampilleta, 2012). El estudio más profundo de la preparación de las cualidades condicionales en la pelota llevaría a: programas que favorecen la modernización y desarrollo de los planes de entrenamiento individuales de cada pelotari, planteamiento de objetivos individuales de entrenamiento, mejora en la

eficacia del proceso y de las cargas de entrenamiento, permitiendo un perfeccionamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudando a que una mayor cantidad de deportistas progresen en igual o menor tiempo.

El cumplimiento de los diferentes objetivos fisiológicos debería de ir acompañado de actividades como: concentraciones, entrenamientos técnicos-tácticos, participación en diferentes competiciones.

Los principios fisiológicos y metodológicos del entrenamiento deportivo.

Existen muchísimos principios por los que se debe regir el entrenamiento deportivo, para el desarrollo de la Condición física.

A continuación se exponen los principales:

P. UNIDAD FUNCIONAL: Ante una carga se produce una respuesta global del organismo. (Cuando un sistema se ve afectado por un estímulo, los demás sistemas también aunque en menor grado)

P. MULTILATERALIDAD: No tiene sentido el desarrollar una cualidad física sola, se deben trabajar el máximo posible.

P. DE PROGRESIÓN: Para no estancarse es necesario un aumento progresivo de las cargas. Si se mantienen siempre las mismas cargas no se mejora. Si se aumenta muy rápido al organismo no le da tiempo de adaptarse.

P. DE CONTINUIDAD: Los estímulos deben darse de forma continua y repetida, para obtener una adaptación duradera. Pues si los estímulos aparecen pocas veces y de forma discontinua no se producirá las adaptaciones.

P. DE PERIODICIDAD: Consiste en organizar temporalmente los estímulos. Se basa en la importancia que tiene que cada estímulo se de en el momento más apropiado. Para ello se establecen diferentes estructuras de organización del entrenamiento, como son macrociclos, macrociclos, mesociclos, ...

P. DE ESPECIFICIDAD: Este principio es el inverso al de multilateralidad. Se basa en que los estímulos mientras más específicos sean mayores van a ser las mejoras en la cualidad que se desea mejorar.

Es sabido que los deportistas no siempre compiten al máximo, afectando su rendimiento, ya que ninguno de ellos está libre de un mal día. Así pues, una disminución en el rendimiento de los deportistas puede estar atribuida a diversos factores externos, o bien a alteraciones en su salud que han pasado desapercibidas.

Un deportista puede, aparentemente, estar en perfecto estado físico y con una salud de apariencia normal; sin embargo, puede tener algunos síntomas o pérdidas inexplicables de rendimiento físico cuando hace su deporte a máxima intensidad.

Actualmente ha aumentado el número de deportistas a los que se les ha diagnosticado un problema de salud y que siguiendo un tratamiento adecuado pueden volver a tener buen rendimiento físico.

En los últimos años, se ha comprobado que la progresión en los registros obtenidos de un deportista se produce como resultado de la comprensión de cuáles son los procesos biológicos que intervienen en el rendimiento; a la vez se han tenido que aplicar medidas para que los deportistas rindan a un adecuado nivel sin poner en riesgo su integridad física.

Enfoque de la fisiología del esfuerzo y del deporte

La fisiología del esfuerzo y del deporte ha evolucionado a partir de la anatomía y fisiología. La anatomía es el estudio de la estructura de un organismo o morfología.

Fisiología de esfuerzo

Es el estudio de cómo las estructuras y funciones de nuestros cuerpos se ven alteradas cuando estamos expuestos a series agudas y crónicas del ejercicio.

Fisiología del deporte

La fisiología del deporte deriva de la fisiología del esfuerzo. La fisiología del esfuerzo se ocupa de estudios que muestran cómo se adapta fisiológicamente el cuerpo al estrés agudo del ejercicio, o a la actividad física, y al estrés crónico del entrenamiento físico, dado que la fisiología del esfuerzo del cuerpo tiene unas reservas energéticas limitadas de hidratos de carbono, intentando encontrar modos de:

- Aumentar los hidratos de carbono del cuerpo.
- Reducir el ritmo con el que el cuerpo utiliza los hidratos de carbono durante el rendimiento físico.
- Mejorar la dieta del deportista antes como durante la competición para minimizar el riesgo de agotamiento de la reserva de hidratos de carbono.

Reacciones fisiológicas agudas al ejercicio

Cuando se empieza el estudio de la fisiología del esfuerzo y del deporte, debemos aprender cómo responde el cuerpo a una serie individual de ejercicio, tal como correr en una banda ergo métrica. La respuesta fisiológica recibe el nombre de reacción aguda. Entonces se pueden entender mejor las adaptaciones crónicas que lleva acabo el cuerpo cuando se le desafía con repetidas series de ejercicio, tales como cambios en la función cardiovascular después de seis meses de entrenamiento de resistencia. Dentro de una actividad se puede controlar:

- La actividad del corazón (frecuencia cardiaca y ECG).
- La frecuencia respiratoria.
- La temperatura de la piel y de las partes profundas del cuerpo.
- Actividad muscular (electromiograma).

2.4.2.2. Capacidades físicas

Concepto.-

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tiene unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia).

Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que

efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (ROMERO 1992).

(ALVAREZ DEL VILLAR, 1983) Define las cualidades o capacidades físicas como los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico. Según DELGADO (1996), las capacidades físicas son aquellos factores o componentes físicos que permiten la ejecución de movimientos.

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas. (ARNOLD, 1981, pág. 25)

El poseer unos índices de preparación física acordes con la edad y el sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico-deportiva tanto en horario escolar como fuera de él, ya que la condicionará de una manera positiva o negativa. Por ello es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento y la práctica motriz bien estructurada en todas y cada una de las capacidades que irás conociendo mejor a medida que realizas este trabajo, obteniendo un aprendizaje sobre éstos aspectos del movimiento humano. (CASTAÑO, 2008, pág. 48)

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. (CUEVAS, 2010, pág. 5)

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

- **Dinámica:** aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.
- **Estática:** no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, si que lo desplazaremos

y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

La velocidad: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo. Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

2.4.2.3. Rendimiento físico

Definición.-

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes. (DIETRICH, 2001)

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del Consumo Máximo de Oxígeno. Vemos por tanto que existe una relación directa entre oxígeno y rendimiento físico. (DIETRICH, 2001)

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

Actitud física: Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia.

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

Se entiende por Condición Física la habilidad de realizar un trabajo diario, con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

“Habilidad de realizar un trabajo diario...”, Es decir, no hablamos sólo en términos de rendimiento deportivo, sino de cualquier actividad personal.

Aunque con el término "Condición Física" debemos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión. Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular.

Según CLARKE (1967), Physical Fitness es la habilidad de realizar un trabajo físico diario con rigor y efectividad, que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, que debe practicarse con la máxima eficiencia mecánica (menos coste energético) y evitando lesiones (productos final de un cansancio o fatiga producidos por la propia actividad).

Evolución

El ser humano a lo largo de su vida experimenta una serie de cambios anatómicos, morfológicos y funcionales, tanto durante la etapa de crecimiento como durante el proceso de envejecimiento, que van a determinar la capacidad de movimiento que en cada etapa se posee.

Estas alteraciones están ligadas a factores hereditarios de la especie y de sus progenitores, los cuales se van transmitiendo generación a generación, determinando la forma genérica de evolución orgánica de esa especie. Sin embargo, esta evolución, que podemos decir que viene pre-codificada, se puede ver alterada por factores ambientales en los que se produce el desarrollo.

GROSSER (1985), indica que todas las personas disponen de una cierta condición física para llevar a cabo alguno de sus ocupaciones; en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y, sobre todo, en el deporte. La condición física constituye, en todas las esferas, una premisa para la realización de determinadas prestaciones.

Componentes

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

Condición Motriz

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

El concepto motriz lo utilizamos si pretendemos estudiar la capacidad o eficiencia de movimiento que posee una persona, es lógico que analicemos los aspectos que lo determinan. (ESTADELLA, 1974)

Objetivos

Un enfoque de SALUD en la educación física está más en consonancia con una actividad moderada, continua y frecuente. Como apuntan varios autores, los mayores beneficios saludables del ejercicio físico se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de condición física o actividad y los beneficios disminuyen cuando se pasa de niveles moderados a altos niveles de condición física o actividad. Su enfoque lo orientan al disfrute y la participación positiva en actividades físicas moderadas que se alejen del rendimiento y de los efectos del entrenamiento deportivo para promocionar estilos de vida activo.

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.

El estado de entrenamiento de un deportista se expresa en el mejorado nivel de su rendimiento, el cual es influido por el entrenamiento, la competencia y otras ayudas.

Aunque el estado físico y la técnica son aspectos primordiales en el rendimiento deportivo, también existen otros factores que inciden en él, como la **psicología** y la capacidad táctica. Un deportista de élite, de esta forma, trabaja en conjunto con preparadores físicos, directores técnicos y psicólogos, entre otros profesionales.

Desde la **psicología del deporte** se pretende delimitar inicialmente un espacio conceptual específico para la mejora del rendimiento deportivo. Para ello, La Psicología del Rendimiento Deportivo propone un ámbito que contenga lo que está

relacionado directamente con las posibles variaciones del rendimiento de la tarea deportiva.

Existen, además, circunstancias externas que modifican el rendimiento deportivo. Un tenista que entrena con una raqueta averiada y con pelotas que fueron usadas durante años no contará con el equipamiento necesario para potenciar su rendimiento deportivo. En un sentido similar, un corredor que debe entrenarse al aire libre con temperaturas de 5 grados bajo cero puede ver afectado su rendimiento deportivo por el clima.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia, ciclismo rendimiento capacidades físicas.

2.5.- Hipótesis

La preparación física general incide en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua

2.6.- Señalamiento de variables

Variable independiente. Preparación física general

Variable dependiente: Rendimiento físico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque Investigativo

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 las variables tienen relación por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los investigados se desarrollan, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento de su desarrollo deportivo.

3.2.- Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1.- Investigación Bibliográfica Documental

Se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y se profundizará las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet

3.2.2.- Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

3.3.- Nivel o tipo de Investigación

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

3.3.1 Exploratoria.-

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

3.3.2 Descriptiva.-

Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

3.3.3. Correlacional.-

En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4. Población y Muestra

La población a utilizarse son 24 futbolistas, 1 entrenador y 4 docentes.

Personal a investigar	Frecuencia
Futbolistas	24
Entrenador y dirigentes	05
TOTAL	29

CUADRO N° 1: Población y muestra

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

3.5.- Operacionalización de las Variables.

Variable independiente: Preparación física general

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
			BÁSICOS	INSTRUMENTOS
Se refiere al perfeccionamiento de todas las cualidades físicas, y 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.	<p>Cualidades físicas</p> <p>Deporte</p> <p>Condiciones</p>	<p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p> <p>Competitivo</p> <p>Lúdico</p> <p>Naturales</p> <p>Individuales</p>	<p>¿Se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista?</p> <p>¿Para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas?</p> <p>¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?</p> <p>¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?</p> <p>¿Cree que son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionario</p>

CUADRO N° 2: Variable independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

variable dependiente: RENDIMIENTO FÍSICO

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS
			BÁSICOS	INSTRUMENTOS
Capacidad de realizar actividades físicas con mayor performance y el menor gasto energético para obtener un resultado dependiendo de la situación que se encuentre alguien respecto a su organismo individual.	Actividades físicas Gasto energético	Entrenamientos Competencias En reposo En actividad física	<p>¿Es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico?</p> <p>¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?</p> <p>¿Para obtener un resultado exitoso en el fútbol es necesario tener un buen rendimiento físico?</p> <p>¿Un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía?</p> <p>¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

CUADRO N° 3: Variable dependiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

3.6. Recolección de información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicaron de tal manera que nos permitió satisfacer las siguientes necesidades:

Preguntas Básicas	Explicación
1 -¿Para qué?	La presente investigación tiende alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta
2. ¿De qué personas u objeto	Seleccionados de fútbol de la disciplina de fútbol de la Institución.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Preparación física general y rendimiento físico.
4.- ¿Quién? ¿Quiénes?	Edgar Fabricio Sánchez Arcos
5.- ¿Cuándo?	Año 2015-2016
6.- ¿Dónde?	En la institución
7.- ¿Cuántas veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
10.- ¿En qué situación?	Desarrollo físico de los deportistas de la selección de fútbol de la Institución.

CUADRO N°. 4 Recolección de información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

3.7. Plan De Procesamiento de la Información

3.7.1. Procesamiento

- ✓ Revisión crítica de la información recogida; es decir, limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Almacenamiento y tabulación de resultados: manejo de información, gráficos estadísticos de datos para su presentación.

3.7.2. Análisis e interpretación de resultados

- ✓ Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Comprobación de hipótesis.
- ✓ Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados

Encuesta realizada a los Docentes

Pregunta 1.- ¿Se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	0	0%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 5

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

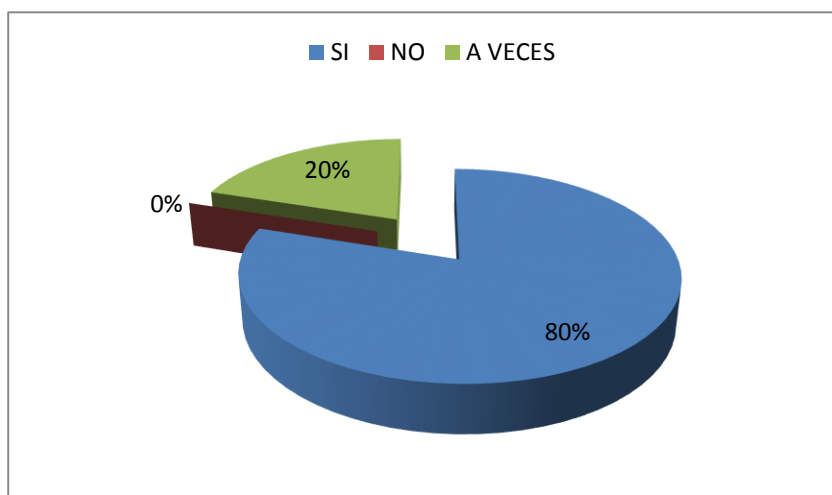


GRÁFICO N° 5

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 80% de los docentes encuestados manifiestan que si se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista, el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes presentan mucha importancia a los ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista ayudando su desarrollo físico-deportivo.

Pregunta 2.- ¿Para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 6

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

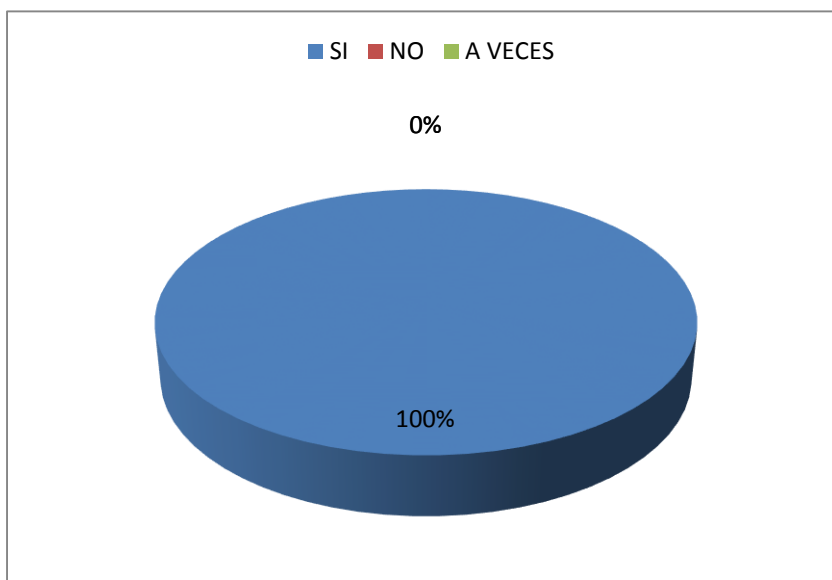


GRÁFICO N° 6

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes encuestados manifiestan que para el inicio de una competición si se deben trabajar las cualidades físicas.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de los docentes indican que para el inicio de una competición si se deben trabajar las cualidades físicas potenciando su estado físico acorde a la necesidad del deporte que practican en su Institución.

Pregunta 3.- ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 7

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

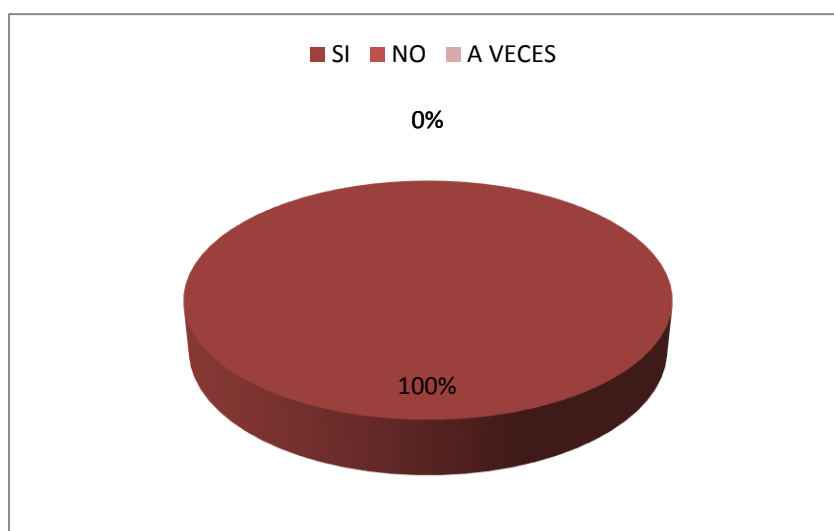


GRÁFICO N° 7

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes encuestados consideran que si se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que si se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia futbolística ayudando a cumplir los objetivos.

Pregunta 4.- ¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	1	20%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 8

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

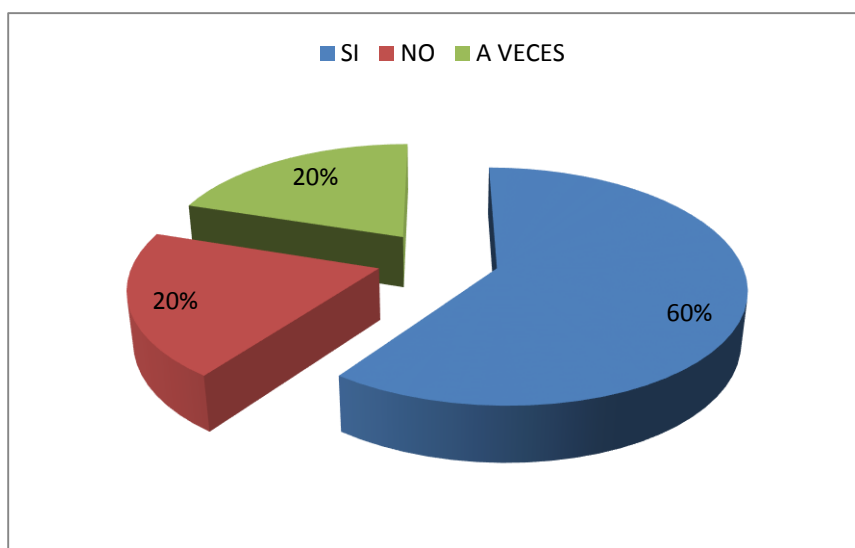


GRÁFICO N° 8

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 60% de los docentes encuestados manifiestan que el proceso de preparación física general si necesita medios naturales para su desarrollo, el 20% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que el proceso de preparación física general si necesita medios naturales para su desarrollo fortaleciendo los aprendizajes en cada uno de los estudiantes.

Pregunta 5.- ¿Cree que son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	0	0%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 9

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

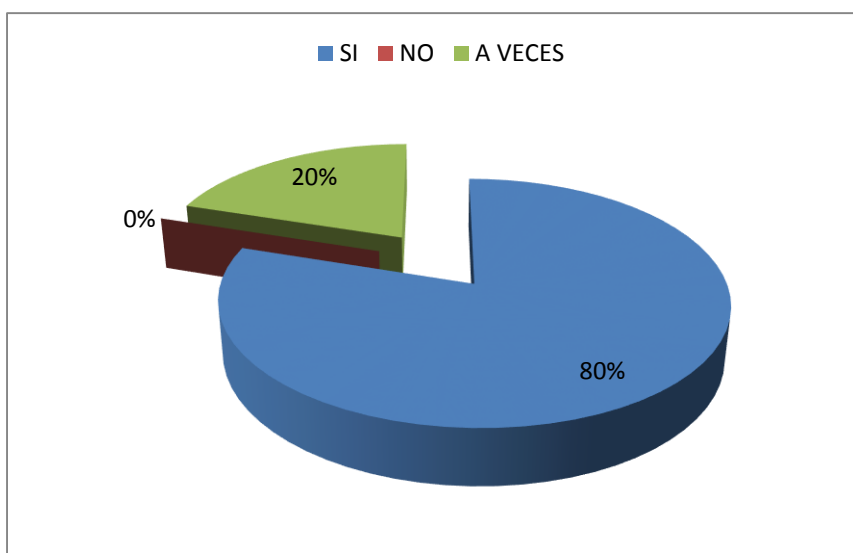


GRÁFICO N° 9

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 80% de los docentes encuestados creen que si son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física, el 0% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes consideran que si son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física, tomando en cuenta las capacidades de cada uno de los futbolistas de la selección.

Pregunta 6.- ¿Es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 10

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

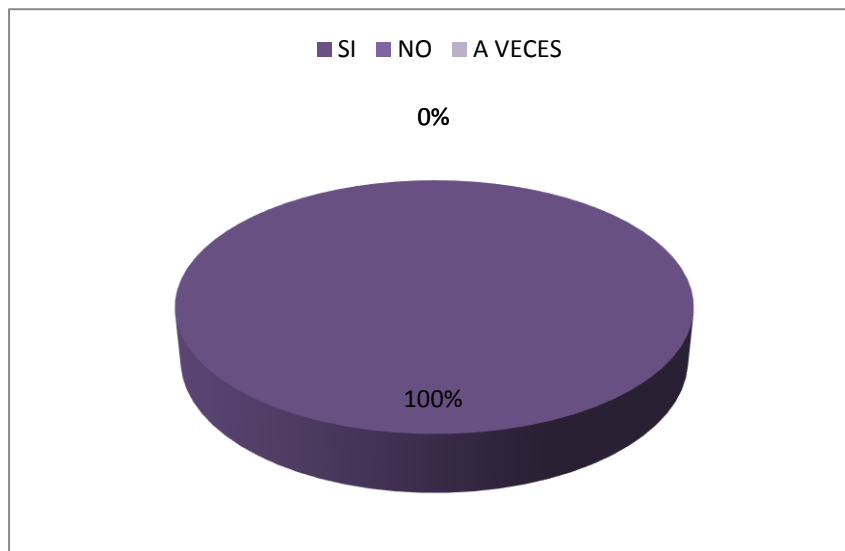


GRÁFICO N° 10

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes encuestados manifiestan que si es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico en los deportistas.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de los docentes manifiestan que es muy importante y necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico en los deportistas siguiendo una correcta planificación táctica técnica.

Pregunta 7.- ¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	0	0%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 11

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

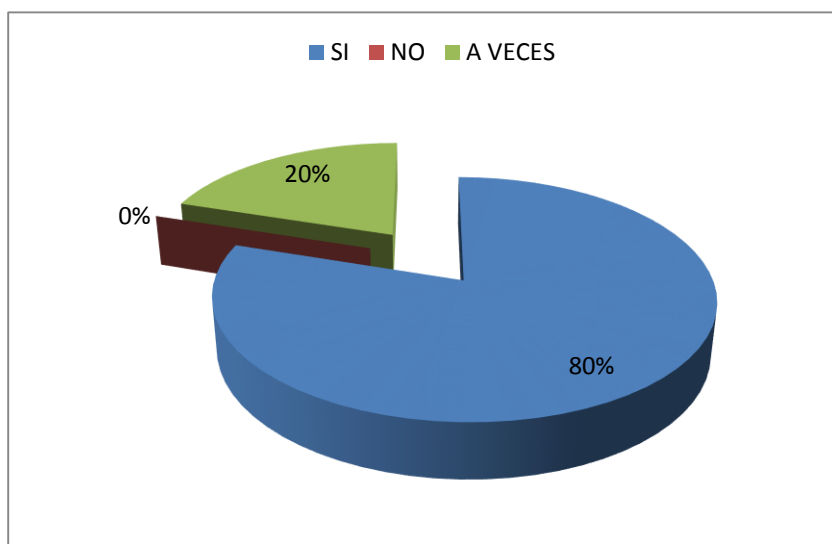


GRÁFICO N° 11

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 80% de los docentes encuestados manifiestan que un organismo sedentario si necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física, el 0% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que un organismo sedentario necesita una adecuada preparación física general para realizar actividad física y alcanzar el máximo de proceso de entrenamiento.

Pregunta 8.- ¿Para obtener un resultado exitoso en el fútbol es necesario tener un buen rendimiento físico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	3	60%
No	1	20%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 12

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

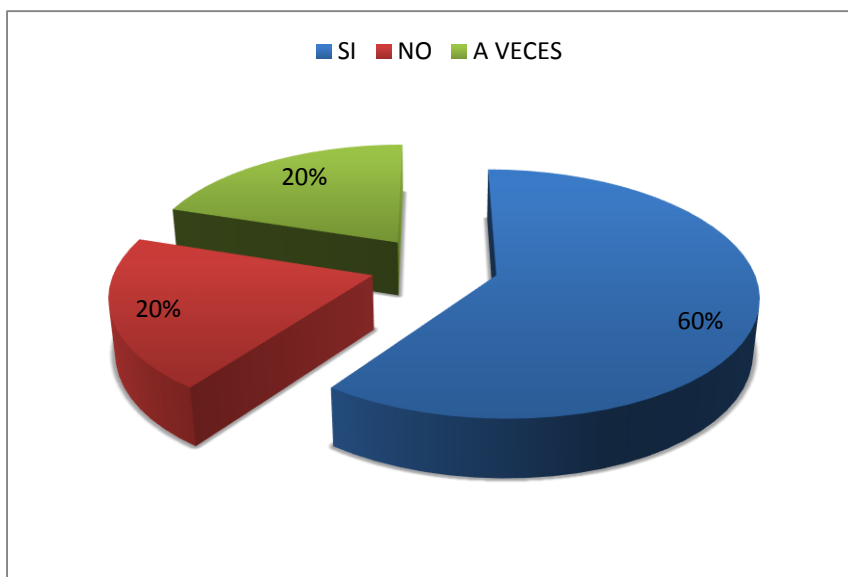


GRÁFICO N° 12

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 60% de los docentes encuestados manifiestan que para obtener un resultado exitoso en el fútbol si es necesario tener un buen rendimiento físico, el 20% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que para obtener un resultado exitoso en el fútbol es muy necesario tener un buen rendimiento físico, para soportar esfuerzos en el fútbol.

Pregunta 9.- ¿Un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	5	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 13

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

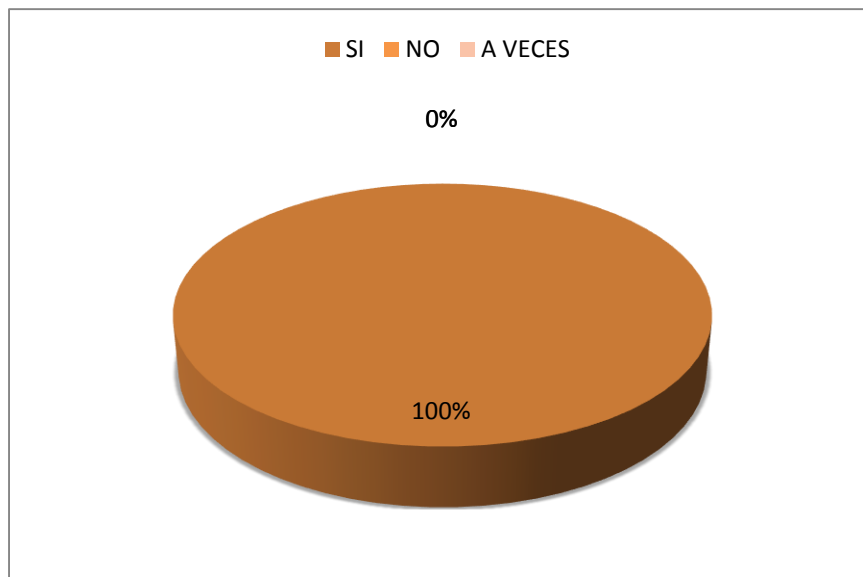


GRÁFICO N° 13

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 100% de los docentes encuestados manifiestan que un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía, el momento de realizar alguna actividad físico deportiva.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía, dosificando su desarrollo físico durante el periodo de competencia.

Pregunta 10.- ¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	4	80%
No	0	0%
A veces	1	20%
TOTAL	5	100%

CUADRO N° 14

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

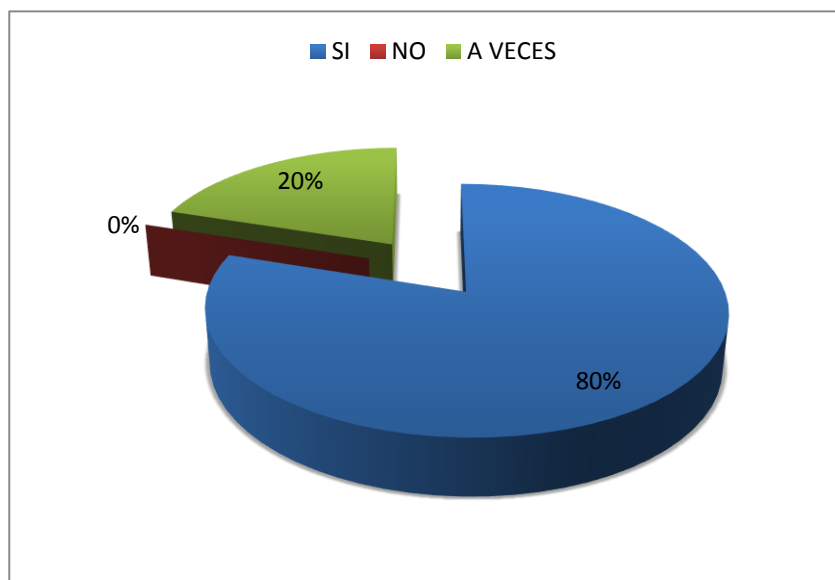


GRÁFICO N° 14

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 80% de los docentes encuestados manifiestan que un cuerpo entrenado si puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance, el 0% que no y el 20% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes manifiestan que un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas logrando alcanzar su perfección el momento de practicar su deporte.

4.2. Encuesta realizada a los Estudiantes

Pregunta 1.- ¿Se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	21	88%
No	1	4%
A veces	2	8%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 15

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

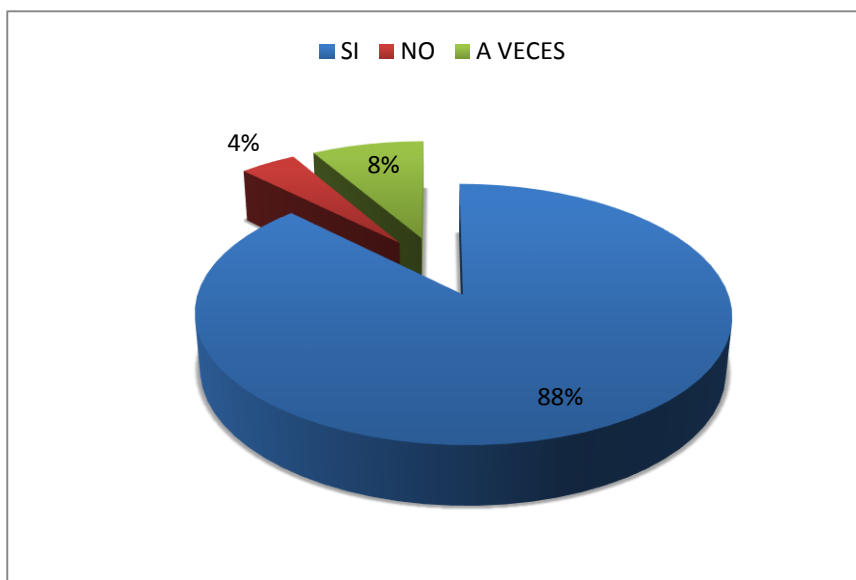


GRÁFICO N° 15

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 88% de los estudiantes encuestados manifiestan que si se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista, el 4% que no y el 8% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes indican que se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista, para fortalecer su estado físico.

Pregunta 2.- ¿Para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	22	92%
No	0	0%
A veces	2	8%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 16

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

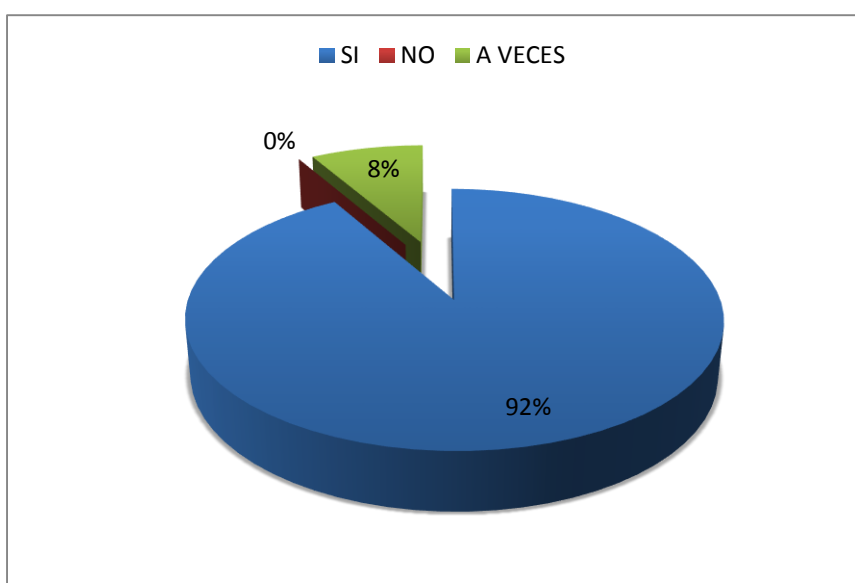


GRÁFICO N° 16

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 92% de los estudiantes encuestados manifiestan que para el inicio de una competición si se deben trabajar las cualidades físicas, el 0% que no y el 8% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas de cada uno de los deportistas con diferentes estrategias.

Pregunta 3.- ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	23	96%
No	0	0%
A veces	1	4%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 17

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

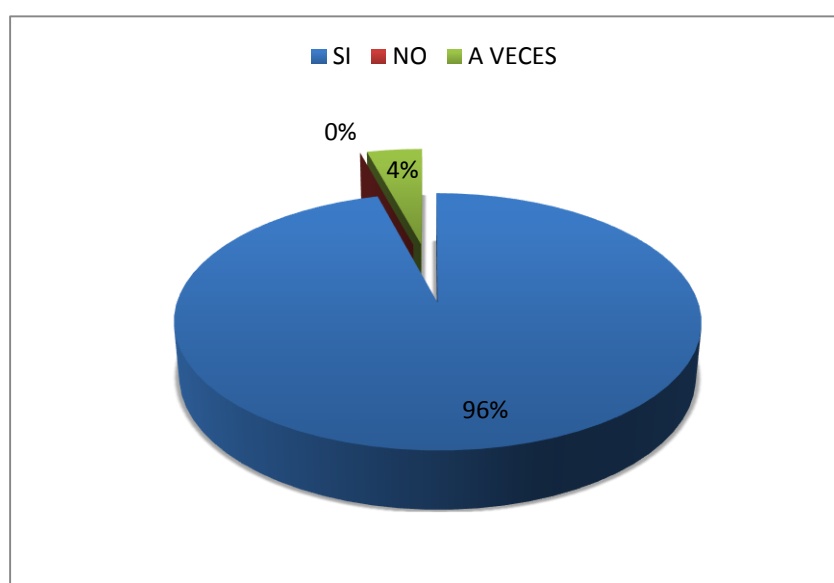


GRÁFICO N° 17

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 96% de los estudiantes encuestados consideran que si se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia, el 0% que no y el 4% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia para mejorar su estado físico.

Pregunta 4.- ¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	14	58%
No	4	17%
A veces	6	25%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 18

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

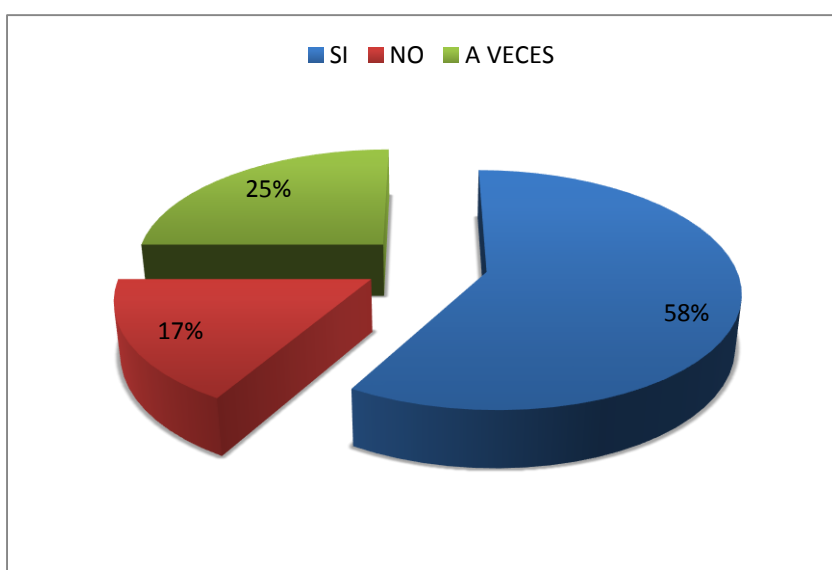


GRÁFICO N° 18

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 58% de los estudiantes encuestados manifiestan que el proceso de preparación física general si necesita medios naturales para su desarrollo, el 17% que no y el 25% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que el proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo optimizando recursos pedagógicos en la Institución.

Pregunta 5.- ¿Cree que son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	19	79%
No	1	4%
A veces	4	17%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 19

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

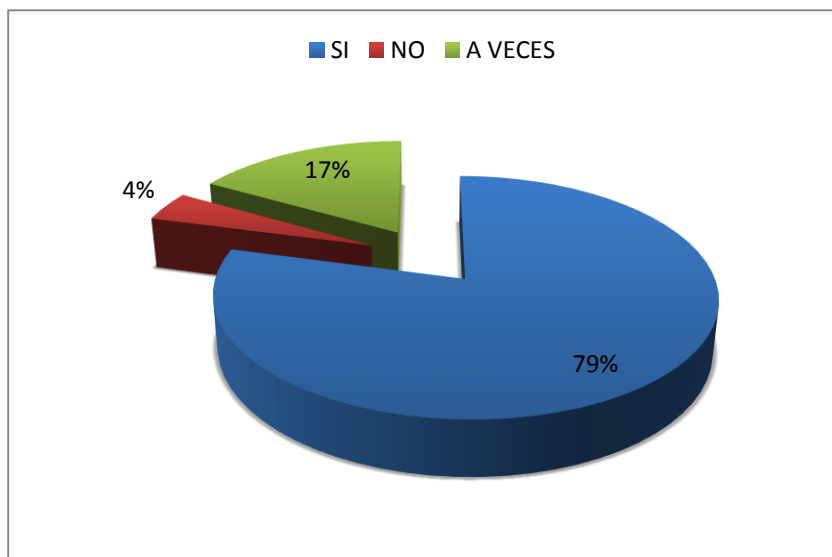


GRÁFICO N° 19

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 79% de los estudiantes encuestados creen que si son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física, el 4% que no y el 17% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que son muy necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física, fortaleciendo los aprendizajes de los estudiantes.

Pregunta 6.- ¿Es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	23	96%
No	0	0%
A veces	1	4%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 20

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

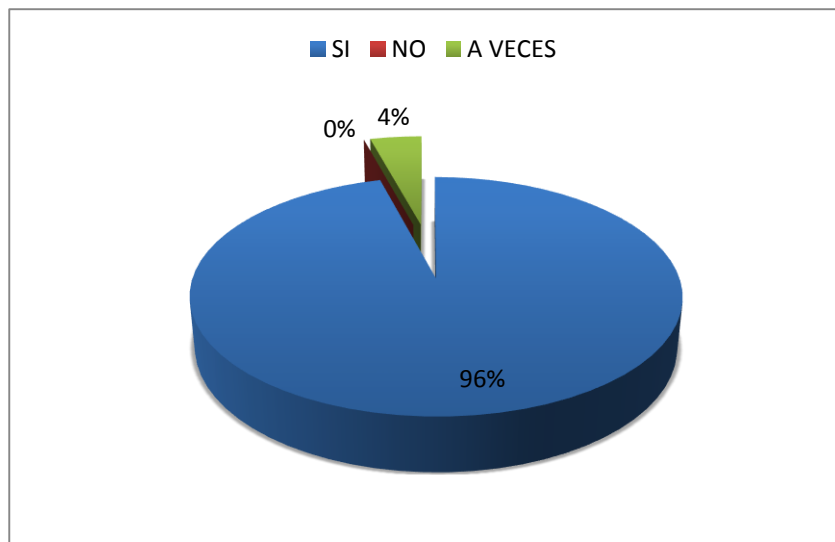


GRÁFICO N° 20

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 96% de los estudiantes encuestados manifiestan que si es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico, el 0% que no y el 4% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que es preciso un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico para ayudar a su desarrollo deportivo.

Pregunta 7.- ¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	22	92%
No	0	0%
A veces	2	8%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 21

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

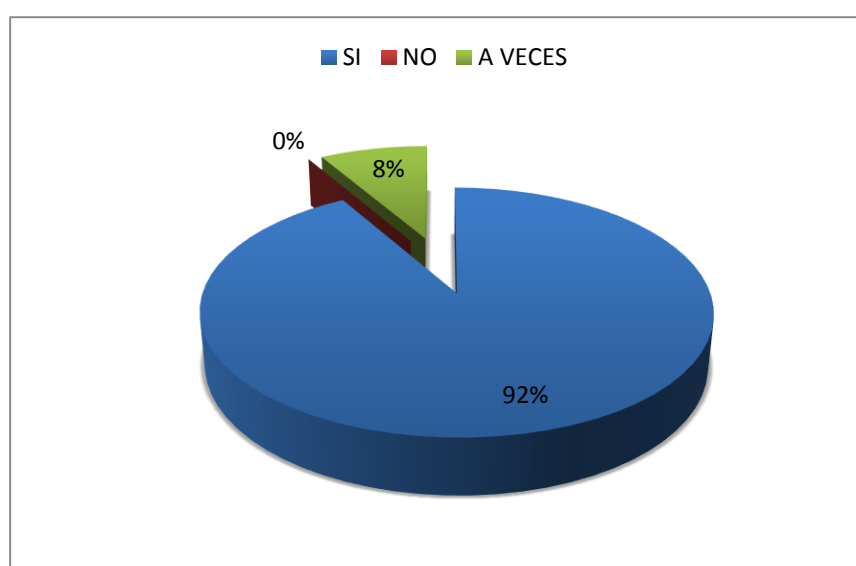


GRÁFICO N° 21

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 92% de los estudiantes encuestados manifiestan que un organismo sedentario si necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física, el 0% que no y el 8% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que un organismo sedentario necesariamente debe tener una correcta preparación física general adecuada para realizar actividad física y deportiva.

Pregunta 8.- ¿Para obtener un resultado exitoso en el fútbol es necesario tener un buen rendimiento físico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	24	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 22

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos



GRÁFICO N° 22

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 100% de los estudiantes encuestados manifiestan que para obtener un resultado exitoso en el fútbol si es necesario tener un buen rendimiento físico.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad de los estudiantes manifiestan que para obtener un resultado exitoso en el fútbol es muy importante tener un buen rendimiento físico para desarrollar todas sus capacidades físicas.

Pregunta 9.- ¿Un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	21	87%
No	0	0%
A veces	3	13%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 23

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

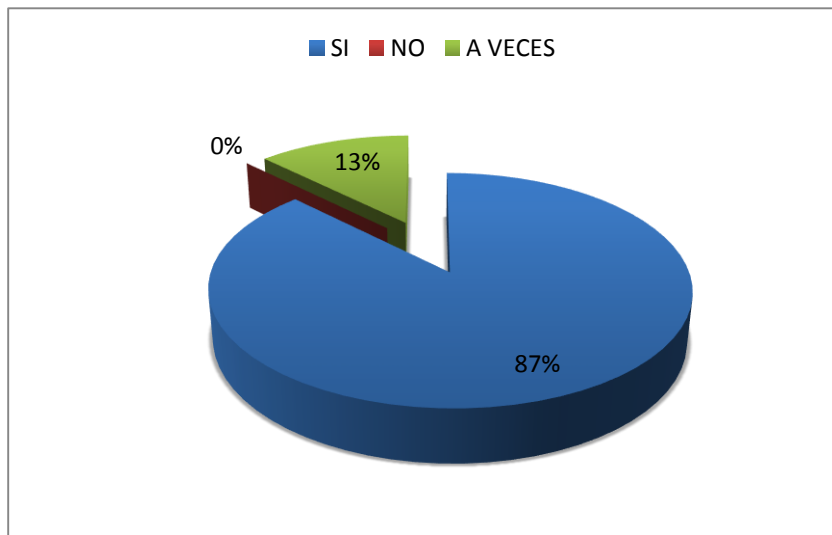


GRÁFICO N° 23

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 87% de los estudiantes encuestados manifiestan que un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía, el 0% que no y el 13% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía para ayudar a soportar mayores esfuerzos dentro del campo de juego..

Pregunta 10.- ¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	20	83%
No	1	4%
A veces	3	13%
TOTAL	24	100%

CUADRO N° 24

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

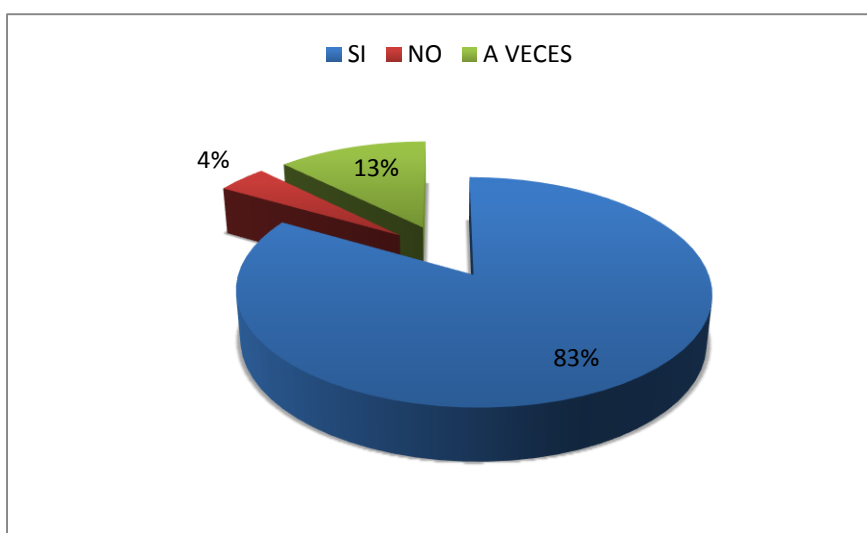


GRÁFICO N° 24

FUENTE: Encuesta a los Estudiantes

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

ANÁLISIS:

El 83% de los estudiantes encuestados manifiestan que un cuerpo entrenado si puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance, el 4% que no y el 13% que a veces.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes manifiestan que un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance, ayudando a su desarrollo físico para cumplir objetivos propuestos.

4.3. Comprobación de la Hipótesis

Planteamiento de Hipótesis:

H₀= La preparación física general no incide en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

H₁= La preparación física general si incide en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

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

Descripción de la población:

La encuesta de aplicó a todos los estudiantes y docentes.

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 él χ^2_t es **5.99**

	Pregunta 4 Estudiantes ¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?	Pregunta 7 Estudiantes ¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?	Pregunta10 Estudiantes ¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?	Total
SI	14	22	20	56
NO	10	2	4	16
Total	24	24	24	72

CUADRO N° 25 Tabulación de preguntas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

$$E= 24*56/72 = 18.66$$

$$E= 24*56/72 = 18.66$$

$$E= 24*56/72 = 18.66$$

$$E= 24*16/72 = 5.33$$

$$E= 24*16/72 = 5.33$$

$$E= 24*16/72 = 5.33$$

FRECUENCIAS CALCULADAS

O	E	(O - E)²/E
14	18.66	1.16
22	18.66	0.59
20	18.66	0.09
10	5.33	4.09
2	5.33	2.08
4	5.33	0.33
TOTAL		8.34

CUADRO N° 26 Frecuencias calculadas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

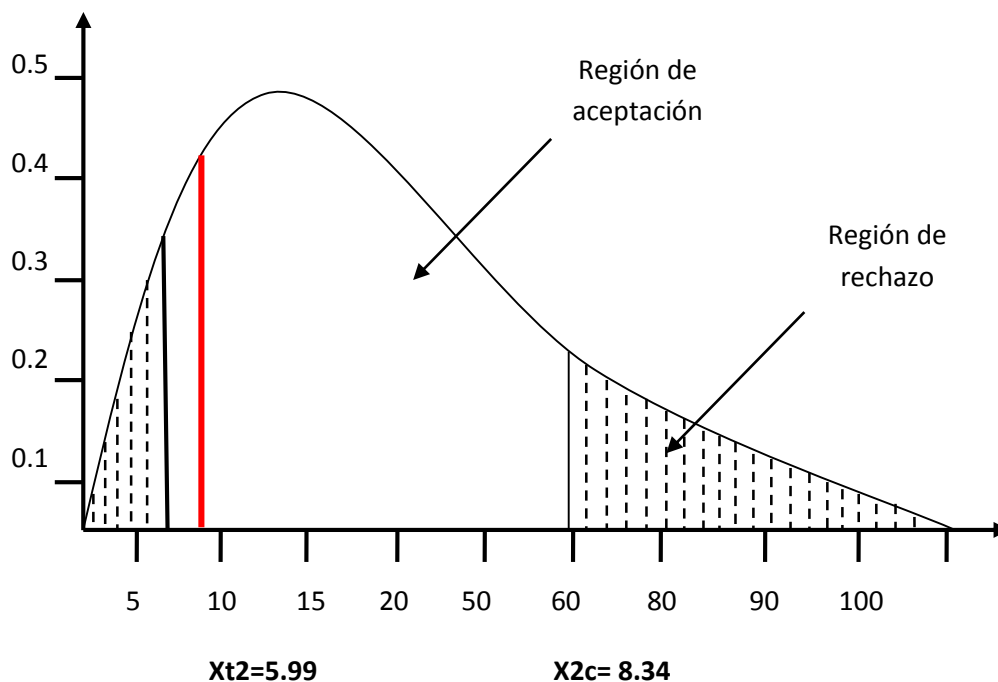


GRÁFICO N° 25 Zona de aceptación del chi cuadrado
FUENTE: Encuestas
ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

Decisión: Como el Chi cuadrado calculado (8.34) es mayor que el Chi cuadrado teórico (5.99) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H₁ (Hipótesis Alternativa): La preparación física general si incide en el rendimiento físico de los futbolistas de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19
11	17,28	19,68	21,92	24,73	26,76
12	18,55	21,03	23,34	26,22	28,3
13	19,81	22,36	24,74	27,69	29,82
14	21,06	23,68	26,12	29,14	31,32
15	22,31	25	27,49	30,58	32,8

CUADRO N° 26 Tabla de verificación del chi cuadrado

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se concluye a través de los resultados de las encuestas que los docentes y estudiantes no han sido capacitados sobre los beneficios de la preparación física general, dando como resultado que los maestros y deportistas no experimenten esta actividad por lo que existe un desconocimiento del tema. Esto a un largo plazo dará como resultado que el desarrollo físico de los deportistas se vea afectado en la práctica del fútbol.

Se concluye que el rendimiento físico de los estudiantes de la selección de fútbol se mejorará significativamente con la aplicación de ejercicios planificados por el docente elevando el nivel competitivo en los torneos que realiza la Institución, haciendo que se fortalezca la integración de la Unidad Educativa.

Lo que se puede observar mediante la investigación es que será beneficioso la preparación física general con una planificación adecuada con los estudiantes, además difundir y practicar en eventos festivos organizados por la Institución contribuyendo al desarrollo físico y el mejoramiento de las participaciones de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes del cantón Baños de la provincia de Tungurahua.

5.2. Recomendaciones

Se debe capacitar a los docentes y estudiantes en especial que el profesional de este proceso de formación educativa se prepare en otras áreas las cuales no están incluidas en la malla curricular para demostrar y comprobar sobre los beneficios de la preparación física general en los estudiantes.

Es fundamental que los docentes apliquen una planificación para la ejecución de los ejercicios de la preparación física general acorde a las necesidades de los estudiantes logrando mejorar el rendimiento físico elevando su nivel competitivo y representar a la Institución en los diversos campeonatos que participa la Unidad Educativa, consiguiendo así cumplir los objetivos propuestos por la planificación del docente. .

Se recomienda Diseñar estrategias metodológicas sobre la preparación física general que contribuyan tanto a docentes como estudiantes al desarrollo físico y al cumplimiento de las metas propuestas por el docente de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

Tema: DISEÑO DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL PROCESO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA SELECCIÓN DE FÚTBOL DE LA UNIDAD EDUCATIVA ÓSCAR EFRÉN REYES DEL CANTÓN BAÑOS DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

6.1. Datos informativos

Nombre de la Institución: Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes

Beneficiarios: Docentes, estudiantes.

Ubicación: Cantón Ambato, provincia del Tungurahua

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Noviembre 2015

Finalización: Marzo 2016

Equipo responsable

Investigador: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

6.2. Antecedentes de la propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de Estrategias metodológicas para el proceso de la preparación física general ayudará a mejorar el rendimiento físico de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes, y les dará a los estudiantes y docentes de la Institución un mejor sustento académico para poder 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 la preparación física, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

6.3 Justificación

El propósito fundamental de la elaboración del Manual es dotar a los docentes, autoridades y estudiantes un recurso didáctico que les permita conocer la importancia de la preparación física general en el rendimiento físico y a la vez les facilite acrecentar estos dos aspectos esenciales en el proceso de los interaprendizaje y al mismo tiempo a la formación integral de los estudiantes.

Se ha verificado que la mayoría de los docentes no utilizan una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada para ayudar al correcto desarrollo del estudiante. Se determinó que los docentes no motivan a los estudiantes a realizar ejercicios que impliquen el desarrollo de las capacidades físicas para beneficio de su desarrollo físico, ni tampoco tienen unos buenos conocimientos de los beneficios que tiene la preparación física general en el desarrollo social y físico.

La adaptación a las diversas características de terreno y situaciones o secuencias del hecho lúdico recreativo, exigen formas de preparación compleja que favorecen la articulación de las variables físicas como la potencia y la aceleración en las unidades espaciales y temporales, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, y otros atributos identitarios, relacionados con el comportamiento del estudiante durante la actividad deportiva.

Desde la concepción educativa de la recreación, el eje que vértebra todo el proceso de enseñanza aprendizaje es el estudiante y no el deporte, es decir, no se trata tanto de “aproximar” el estudiante al contenido deporte, en el sentido que dicho estudiante adquiera el dominio en unas técnicas y destrezas específicas, como de “acercar” el deporte al estudiante, en el sentido que el mismo alumno vea favorecido su desarrollo por medio de la práctica deportiva. Es una realidad que el deporte presenta unas características propias, inherentes a su esencia como contenido específico, que le confieren un “potencial” valor educativo. En el marco de la educación, la recreación se considera educativa siempre que el proceso de

enseñanza-aprendizaje se desarrolla bajo unos fines educativos. Dichos fines educativos tienen como función última el facilitar el desarrollo del estudiante.

6.4 Objetivos:

Objetivo General.-

- Aplicar adecuadamente los conocimientos adquiridos en el Manual de Estrategias Metodológicas sobre la Preparación Física General en el desarrollo físico de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

Objetivos Específicos.-

- Socializar el Manual de Estrategias Metodológicas sobre la Preparación Física General en el desarrollo físico de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.
- Ejecutar el Manual de Estrategias Metodológicas sobre la Preparación Física General en el desarrollo físico de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación del Manual de Estrategias Metodológicas sobre la Preparación Física General en el desarrollo físico de los estudiantes de la selección de fútbol de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

6.5 Análisis de factibilidad

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes, ya que el Manual 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 docentes más capacitados por cuanto eso tiene una

influencia directa con la sociedad. Para constituir un hecho educativo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de las capacidades físicas y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar el Manual para la ejecución de sus estrategias metodológicas, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes y estudiantes.

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 docentes de los dos géneros como los estudiantes de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

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 docentes y estudiantes de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.

Económico financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

6.6. Fundamentación científica

Preparación física general: En la preparación Física General prevalece aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras lo que garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista .A través de la preparación física general no solo se mejoran las

capacidades de trabajo, sino garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora su capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante las condiciones cambiantes del medio como son la temperatura, altura con respecto al mar, etc.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- 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 las grasa que se generan durante el periodo de transito) 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 de intensificar por ejemplo en 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.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes. Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema cardiovascular

Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardiaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardiaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético. Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.

- Mejora el trabajo cardiaco en sentido general producto de su fortaleza por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumenta los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

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

Sistema nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.

- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalece las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema locomotor

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

Capacidad general del organismo

Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados,

Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimile cargas de entrenamiento más elevadas, y el mecanismo de adaptación se acelere por lo que garantice sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

Estos elementos nos permiten coincidir con muchos de los autores más importantes que incursionan en este campo que reafirman que la tarea principal de la preparación física general es alcanzar una elevada capacidad de trabajo del organismo de cualquier deportista, independientemente del deporte que practique.

Algunos autores como plantea Platonov, "no tienen en cuenta en la planificación de la PFG, el carácter específico de la disciplina o incluso de la especialización del atleta, hablan de trabajar la preparación general sin ningún vínculo con la actividad

de competencia", situación que no es compartida por dicho investigador y por los autores de este texto. En la actualidad la mayoría de los autores hablan de una preparación general con un enfoque especial ya que un criterio básico a tener en cuenta, según señala Verjoshanski son las bases bio - energéticas fundamentales que requiere un deporte, para exigir un por ciento de trabajo en esa dirección.

Por ejemplo en el caso de los futbolistas el acento fundamental del trabajo es el desarrollo de la capacidad aeróbica y la glicolítica. Haciendo hincapié en el uso de métodos continuos Fartlek y e Intervalos, se logrará desde la fase de la preparación general un acercamiento a las exigencias específicas del trabajo posterior. Tomando en consideración los tres periodos básicos del proceso en que se divide un macro, A. González (1990) expone según sus consideraciones los elementos más importantes para caracterizar la preparación genera que se desglosan en:

Tipo de ejercicios

- Dosificación del ejercicio (duración, volumen, intensidad, pausa, etc.).
- Efecto fisiológico del ejercicio(Por ejemplo mejoramiento de la resistencia aeróbica)
- Además proponemos como elementos a considerar:

Las categorías etáreas en que se ubica el grupo de atletas sometidos al proceso de preparación.

- Etapas del proceso dentro del macro ciclo en que se encuentran.
- Especificidades de la modalidad deportiva para el que se diseña el plan.
- Objetivos propuestos.
- Nivel físico, técnico, táctico y experiencia motriz del deportista.
- Alimentación y condiciones materiales que respalden el proceso de preparación.
- Modelo de planificación utilizado (Periodización, Ciclicidad, Bloque, ATR, Pendular etc.)

Entre los contenidos básicos que utiliza la preparación física general están los ejercicios físicos sin implementos, con aparatos y el aporte que brindan los deportes

llamados complementarios, como son el fútbol, baloncesto, atletismo, natación, gimnasia artística etc.

Los ejercicios de la preparación general se dividen los tres grandes grupos:

EG1 = Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares

EG2= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno-motrices.

EG3= Ejercicios de descanso activo.

EG1 = Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares.

Los ejercicios de preparación general de tipo 1 tienen un acento fundamental encaminado a una dirección funcional, que servirán de soporte a los trabajos específicos que permiten desarrollar, fortalecer un sector corporal, un sistema orgánico o una determinada dirección funcional o la combinación de varias de esta con un acento predominante en una de ellas.

Se apoya en ejercicios físicos extraídos de modalidades deportivas, donde por lo general se compite de forma individual, que abarcan estructuras cíclicas o a cíclicas, como son eventos de atletismo, halterofilia, modalidades de la gimnasia, etc.

En este grupo lo integran la diversidad de formas de carreras de larga, media y corta duración con diferentes velocidades de ejecución, por lo que incluye carreras de resistencia y velocidad, además los saltos, lanzamientos, giros, levantamientos de pesos y otros ejercicios que se utilizan de este grupo como son el trabajo con tensores de gomas, isométricos, tracciones, planchas, estiramientos con ayuda y sin ayuda (Stretching y PNF).

Este grupo permite influir en diseño y construcción neuromuscular prefijada a partir del modelo individual que se propone para cada atleta.

Este modelo parte de las necesidades específicas de las diferentes modalidades deportivas y de las posibilidades de desarrollo físico que posee cada atleta.

EG2= Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno - motriz.

Son estructuras combinadas donde el acento fundamental tiene dos direcciones que se expresan: en el desarrollo de las capacidades motoras y de las habilidades tecno - motrices.

Estos ejercicios garantizan el traslado positivo de los movimientos que permiten las mejoras de las capacidades de coordinación general y especial y otras habilidades propias del deporte como son saltar, recibir, cambiar de dirección, esquivar, girar en el espacio, etc.

Dentro de los elementos que pueden ser utilizados por el entrenador están las diferentes modalidades deportivas del grupo de los Juegos Deportivos y Deportes de Combate.

En dependencia de los objetivos propuestos por el entrenador, cuando se utilizan ejercicios de tipo EG2, no solo se tiene en cuenta las ventajas que ofrecen los juegos deportivos y los deportes de combate como actividad competitiva, que por lo general tienen el objetivo de lograr el desarrollo de las capacidades motoras y las habilidades que de forma espontánea se desarrollan con la participación en los enfrentamientos competitivos,(por ejemplo para la formación de jóvenes corredores, la participación en un partido de baloncesto de 5 vs. 5 en toda la cancha, como vía para el desarrollo de la capacidad glicolítica y anaerobia alactácida, y la saltabilidad, o el fútbol como expresión de actividad que refuerza la elevación de la capacidad aerobia) sino que se debe de proponer como una vía alternativa y de demostrada utilidad, para el traslado de hábitos que permitan enriquecer las habilidades técnicos - tácticas del deporte seleccionado.

La ejecución de ejercicios especiales de cada deporte complementarios, además de elevar el dominio técnico de los deportes utilizados como medio de la preparación física, constituyen excelentes instrumentos para incrementar el acervo de reservas

motrices, lo que permite un constante traslado positivo de hábitos y por tanto una conversión y traslado de capacidades generales como una capacidades específica del deportista.

Por lo que se recuerda que para la utilización de los ejercicios de tipo EG2 no solo se ubica el tiempo dedicado como deporte complementario, a la actividad competitiva, sino que se debe de planificar tiempo al trabajo con la técnica general:

EG3= Ejercicios de descanso activo.

Estos ejercicios se dirigen fundamentalmente a la recuperación del atleta y pueden ser utilizados como vía del descanso activo lo que garantiza un descenso en las cargas de trabajo.

Diversos autores enfocan estos ejercicios como responsables del descenso de las cargas dentro de estos tenemos a Matveiv(1983), Harre(1987) y Verjoshanski(1990): Ese último autor habla que el relacionar la carga del entrenamiento y procedimientos de recuperación, se lleva a cabo una condición importante y una reserva notable para intensificar y aumentar la eficacia del proceso del entrenamiento, pero alerta de la no utilización de medios artificiales que aceleran el proceso normal de duración de la recuperación de las cargas, lo que puede ser nocivo al desarrollo del atleta, ya que altera el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad intensa y por eso se puede justificar solo en caso extremos de fuerte estado de sobre entrenamiento (sobre fatiga).

De ahí que los medios idóneos según L. Evgeng (1999) y colaboradores la utilización de deportes complementarios utilizados como descanso activo, también Harre y Matveiv hablan de este aspecto y favorecen su utilización, para garantizar un descenso del cansancio mental provocado por la carga externa, sin afectar el normal desarrollo del proceso de adaptación.

García Manso y colaboradores (1996) llaman a estos ejercicio regeneradores y hablan que ejercicios de esfuerzos de baja intensidad (<60%) después de terminado el trabajo acelera la recuperación y cita un conjunto de autores que respaldan esta propuesta. También argumentan que los procesos de recuperación después de las cargas de carácter anaeróbicas que provocan importante acumulación de lactato son

más rápidos cuando en el descanso se emplean ejercicios similares de mediana o baja intensidad.

Dentro de los deportes o actividades más utilizadas como vía del descanso activo se encuentra, el baloncesto, fútbol, en cancha normales y media cancha, el voleibol, la natación, carreras continuas a un ritmo bajo(con frecuencias cardiacas por debajo de 160 p/min.), tenis de campo, tenis de mesa, béisbol, natación en la playa, caminatas, etc.

En el caso de las unidades de entrenamiento, para la pausa entre ejercicios especiales se recomiendan no ejecutar el descanso pasivo sino activo, con ejercicios de baja intensidad como son lanzamientos, saltos, carreras con ritmo bajo etc.

LA PREPARACIÓN FÍSICA PREVENTIVA

El objetivo de la preparación física es el desarrollo de las cualidades físicas al nivel óptimo para la actividad que se realiza fortaleciendo además la salud del deportista: Aumentar la Fuerza, Resistencia, Amplitud de Movimiento, Velocidad, Coordinación; cada una de ellas en el % de cada deporte. Al grado de desarrollo que tiene el deportista de cada una de las cualidades físicas en su conjunto se le conoce como NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA, y el medio que tenemos para desarrollar esa condición física son los ejercicios físicos.

Hay tres manifestaciones de preparación física:

1. Preparación Física General: Busca un desarrollo multilateral del deportista que le permita un desarrollo específico óptimo. Por eso, durante esta preparación se produce un aumento de todas las capacidades aunque no sean las propias del deporte. Estamos aumentando cualidades físicas que inciden de forma indirecta en la práctica de un deporte (fuerza, resistencia, ADM, Coordinación).

Utiliza medios de otros deportes para superar esa capacidad mínima requerida para acceder a las específicas, y aunque sea general habrá que tener en el horizonte estas condiciones específicas, es decir, tengo que buscar una mejora que sea beneficiosa para la especialización futura. A los ejercicios que se emplean para ello se les conoce como ejercicios de acción indirecta.

Ahora hay que desarrollar aquellas manifestaciones de las cualidades físicas que son necesarios para el desarrollo de las cualidades físicas específicas del deporte de que se trata. Llegamos a la:

2. Preparación Física Especial:

Trata del desarrollo de las capacidades físicas propias del deporte basado en una combinación específica de esas capacidades. Tiene como base una buena preparación física general, sin ella no se puede conseguir la especial. Así a estos ejercicios se les denomina ejercicios de acción directa, puesto que una modificación en ellos va a determinar el rendimiento de manera directa.

3. Consecución de un alto nivel del gesto deportivo:

Coordinación entre preparación física y técnica.

Si al aumentar progresivamente las capacidades físicas relacionadas con el deporte, no se relaciona directamente con la técnica, no se incrementa el rendimiento. Esto se consigue con los ejercicios propios del deporte, esto es, con las mismas condiciones que se van a dar.

Muchas escuelas afirman que, sólo con un alto nivel de preparación física específica se pueden conseguir los mejores resultados técnicos y de soporte físico a las diversas exigencias.

Además deben de tener una transferencia positiva en la competición.

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales (generalmente ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte) dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar el rendimiento.

No es una simple imitación de los ejercicios ejemplificados por el entrenador, ni tampoco la realización de un plan trazado empíricamente. Es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional basado en principios apoyados por la investigación científica al servicio del deporte. Una ejercitación consiente y voluntaria con metas bien definidas.

Cualquier deporte puede practicarse sin entrenamiento técnico alguno y también sin preparación física, pero los resultados no estarán dentro de las posibilidades genéticas del jugador, sino en forma excepcional y a pesar de poseer dotes con visos de genialidad, siempre es preferible un entrenamiento riguroso para perfeccionar lo que la naturaleza le brinda.

Sabemos que cuando el organismo se somete a un cierto número de entrenamientos técnicos semanales, su rendimiento deportivo aumenta así también como la exposición de las estructuras a daños. También sabemos que si lo sometemos a una preparación física apoyada en ejercicios ajenos a la especialidad deportiva, su rendimiento se optimiza.

El entrenamiento técnico y su preparación física no son intercambiables. Uno no puede sustituir al otro, ambos se complementan.

El calentamiento apropiado tiene tres componentes:

1. Ejercicios energéticos progresivos: Estos ejercicios calientan el cuerpo (especialmente lugares profundos como músculos y articulaciones) y preparan los sistemas de energía para trabajar. Consisten en algunas actividades aeróbicas rítmicas tales como trotar, saltar, rotación de extremidades o una calistenia total del cuerpo. Se deben comenzar lenta y constantemente e ir aumentando su marcha hasta sudar un poco. Continúalos por lo menos por cinco a 10 minutos.

2. Ejercicios de estiramiento: Tales ejercicios estiran tus músculos, tendones y cubiertas musculares, especialmente aquellos que emplearás en el entrenamiento o competencia. Consisten en movimientos de flexibilidad, primeramente, con rutinas de estiramientos ligeros trabajando grandes grupos musculares. Posteriormente, una rutina más específica enfocándose a los grupos musculares involucrados en el desempeño de la competencia en la que participarás. El programa de estiramiento debe durar entre 15 y 20 minutos.

3. Ejercicios de simulación: Este es un calentamiento más específico de la actividad. Te ayudan a estar preparado para el entrenamiento o la competencia simulando mental y físicamente dichas condiciones. En general, los nadadores

ensayan las habilidades que necesitarán para la competencia, por ejemplo durante el afloje de un encuentro, practican el estilo que competirán dentro del mismo día, ensayan las vueltas de campana y las salidas del banco.

6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de Estrategias Metodológicas sobre la Preparación Física General en el desarrollo físico

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Dar a conocer por intermedio de charlas el Manual y sus beneficios.	Preparación Física General Desarrollo físico	Socialización del manual dirigido hacia las autoridades, docentes y estudiantes de la Institución.	Se cuenta con un infocus, una portátil y con el Manual en dispositivo magnético para ser proyectado ante los estudiantes de la Unidad Educativa Oscar Efrén Reyes.	Investigador, autoridades, docentes de la institución.	En el año lectivo 2015-2016 o cuando lo dispongan las Autoridades de la Institución, se realizara en el salón de actos de la Institución

CUADRO Nro. 29 Modelo Operativo

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la aplicación del Manual buscando el mejoramiento del rendimiento físico de los seleccionados 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	07-12-2015
Socialización	Socialización con las Autoridades, docentes y estudiantes sobre la importancia de la preparación física general y el desarrollo físico.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Manual	Investigador Autoridades Estudiantes	08-12-2015
Ejecución	Ejecutar el Manual para la aplicación de las Estrategias para el mejoramiento del rendimiento físico.	Aplicar el Manual durante los entrenamientos.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	09-12-2015
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación del Manual.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales Institucionales	Investigador Autoridades	11-12-2015

CUADRO Nro. 30 Modelo Operativo

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades de la Institución	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar el desarrollo físico
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Preparación física general.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Preparación física general. Desarrollo físico
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios



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

**MANUAL DE ESTRATEGIAS
METODOLÓGICAS SOBRE LA
PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL PARA
MEJORAR EL DESARROLLO FÍSICO**



AUTORA: Edgar Fabricio Sánchez Arcos

Ambato-Ecuador

2015

INTRODUCCIÓN

En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino más bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico.

El juego del fútbol continuamente ofrece variadas situaciones. Estas situaciones exigen una percepción individual y un enjuiciamiento de la situación misma, para así elegir la aplicación de una destreza técnica como medio táctico. Al individuo, solo en esta presente situación de juego le parecerá prometedora dicha ejecución específica del gesto técnico. Por tanto, a través de la continuo enfrentamiento con las situaciones de juego (éxito / fracaso), recibirá inmediatamente una retroalimentación que aumentará su experiencia.

La didáctica de juego basada en las situaciones, propone el pequeño juego de equipo reglamentado como forma básica del entrenamiento, cuya continua evolución, exige al individuo requisitos motores y sobre todo psicológicos en la situación que se está desarrollando. De esta manera se cumple un principio de la enseñanza, según el cual lo más importante para jugar bien al fútbol, no es como se ejecuta correctamente una acción desde el punto de vista técnico y táctico, sino más bien que se actúe de forma prometedora en cuanto a la situación, o sea de modo difícilmente previsible para el contrario.



MANUAL DE ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

**TODOS PROGRAMAS DE EJERCICIOS DEBE PLANIFICARSE EN TRES
ETAPAS:**

- 1.- Calentamiento
- 2.- Parte Principal
- 3.- “Vuelta a la Calma”

El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido

- **La intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
- **La duración** estará de acuerdo a la intensidad que deseemos lograr, siendo entre 8 a 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. Nuestro corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.
- **Los contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

FASE I 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 esta atapa dependen del deporte que se vaya a realizar, estos tienes que estar relacionados con los movimientos que se harán en la práctica deportiva.

FASES

- **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 estudiantes ejecutan los ejercicios con eficacia

FASE II PARTE PRINCIPAL

- OBJETIVO: Desarrollar el rendimiento físico

MATERIALES

- Cancha, Pista atlética, silbato, conos, cronometro.

DESARROLLO

- Los ejercicios que se incluyen en esta fase van ayudar significativamente al rendimiento físico de los seleccionados.

PARTES

- **1a Parte:** seis ejercicios de carrera a poca velocidad combinados con estiramientos activos y contactos controlados con el compañero;
- **2a Parte:** seis grupos de ejercicios, centrados en la fuerza del tronco y las piernas, el equilibrio y la pliometría/agilidad, cada uno con tres niveles de dificultad creciente; y
- **3a Parte:** tres ejercicios de carrera a velocidad moderada/alta combinados con movimientos de cambio de dirección.
- Un punto fundamental del programa es el uso de la técnica adecuada durante todos los ejercicios. Hay que prestar mucha atención a la posición correcta y a un buen control corporal, incluido la alineación recta de la pierna, la posición de las rodillas por delante de las puntas de los pies y los aterrizajes suaves.

EVALUACIÓN

- Los estudiantes ejecutan los ejercicios con eficacia

Ejercicios de trote y locomoción



Ejercicios de flexibilidad (de pies a cabezas siguiendo un orden)



Ejercicios para mejorar la resistencia

- Entrenamiento total; es un entrenamiento que sirve para desarrollar la carrera continua y potenciar, todas las cualidades físicas. Su duración oscila entre 75' y 80'. Consiste en realizar una carrera continua de manera suave intercalando ejercicios. La carrera continua entre ejercicio y ejercicio será de 1,5' aproximadamente





Se realiza el mismo ejercicio salvo que con los pies juntos elevando talones, misma intensidad mismo tiempo (2 rep.).



Saltos de vallas con pies juntos, 20 m. (2 rep.).



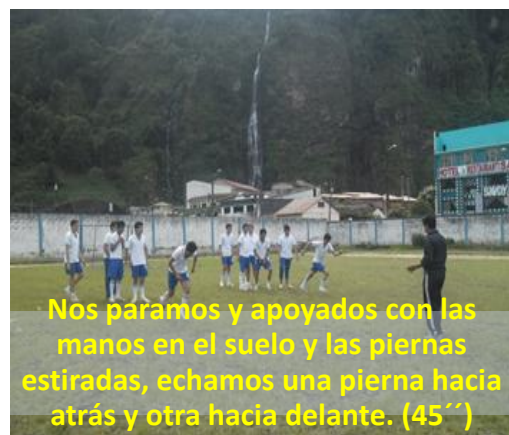
Spring elevando rodillas, 20 m. (2 rep.).



Spring elevando talones, 20 m. (2 rep.).



Pata coja, 10 m. (2 rep.)



Nos paramos y apoyados con las manos en el suelo y las piernas estiradas, echamos una pierna hacia atrás y otra hacia delante. (45'')

NOTAS IMPORTANTES:

Durante cada micro ciclo, tanto de periodo preparatorio general como del específico, los días explicados se combinan con días de descansos pasivos y activos. Como media de éstos en cada micro ciclo hay dos días de descanso pasivo y dos de descanso activo. El descanso pasivo consiste simplemente en no hacer nada, mientras que el descanso activo consiste en realizar un ejercicio más suave que el entrenamiento diario. Este descanso activo ha consistido en partidos de fútbol sala y frontinas con los amigos, paseos, natación, patinaje en línea...que generalmente ha coincidido con fines de semanas, vísperas de festivos, y festivos.

Ejercicios porteros:

- ✓ Saltos verticales durante 30 segundos recuperando el mismo tiempo (referencia el larguero de la portería).
- ✓ Ejercicios de reflejos, sentados en el suelo de frente a una pared, tiramos una pelota de tenis lo más fuerte posible, intentando detenerla.
- ✓ Series de velocidad corta (5 a 10 metros) combinadas con saltos, abdominales, flexiones, siempre sin descanso.

Ejercicios laterales

- ✓ Han de ser superatletas, deportistas con una buena resistencia, potencia y velocidad, es decir, personas con gran recorrido, capaces de correr más de 12 kilómetros en 90 minutos.
- ✓ Series de 200 a 300 metros, a un ritmo elevado, pudiendo recuperar la misma distancia al trote para volver a realizar otra serie. (5 a 6 series).
- ✓ Velocidad corta (30 a 50 metros) recuperando al trote.
- ✓ Gradadas o escaleras

Ejercicios centrales

Lo más probable que junto con el delantero centro tipo tanque, suele ser el más corpulento del equipo, aunque en el fútbol moderno se busca más el central fibrado, rápido y potente, no exento de agilidad y coordinación.

- ✓ Potencia de piernas (sentadillas, tijeras, gradas o escaleras).
- ✓ Cuello.
- ✓ Pecho, dorsales y hombros.
- ✓ Series de velocidad de 40 metros recuperando al trote.

Ejercicios extremos

Deportista completo, fibrado y ágil, han de poseer una velocidad sostenida muy alta, capaces de recorrer 40 ó 50 metros a un ritmo elevado y poder recuperar esa distancia lo más rápido posible.

- ✓ Gradas o escaleras con una frecuencia elevada.
- ✓ Series de velocidad de 50 a 70 metros.
- ✓ Multisaltos (comba, ó el mismo ejercicio que los porteros tomando como referencia el larguero, pero con una velocidad muy superior).

Ejercicios delanteros

Ya no se lleva mucho el delantero centro tipo “tanque”, ahora se prefiere el delantero centro total, ágil, rápido, fuerte, coordinado y luchador, tipo Samuel Eto’o, Drogba, Rondón, etc., con gran recorrido y una velocidad explosiva muy elevada.

- ✓ Series de velocidad de 60 a 70 metros recuperando al trote. Estas series se realizarán progresivamente alcanzando la máxima velocidad en los últimos 15 metros.
- ✓ Saltos de máxima altura combinados con salidas explosivas de 10 metros. Hacemos 5 saltos verticales de máxima altura de forma continuada tocando el suelo el menor tiempo posible, una vez que realizamos los 5 saltos y tocamos el suelo efectuaremos un sprint al 100% de 10 metros de distancia.

- ✓ Series de flexiones de brazos explosivas (15 repeticiones) una vez que hacemos la última repetición nos levantaremos del suelo y correremos 20 metros de forma progresiva.
- ✓ Circuitos de habilidad y coordinación.



C. MATERIAL DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- ACHAERANDIO, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- ALABARCES, P. (1998). *Educación Física y Deportes*. Buenos Aires: Eudeba.
- ALVAREZ DEL VILLAR, C. (1983). *La preparación física*. Buenos Aires: Prometeo libros.
- Alvarez, d. V. (2002).
- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. Barcelona.: PAIDOTRIBO.
- ARROCHA, A. A. (2010). *La demarcación del joven futbolista*. Madrid: Wanceulen.
- BALZA, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barriga A., F. y. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México.
- CASTAÑO, R. J. (2008). *Educación Física y Capacidades Físicas*.
- CORRIENTE, F. (2011). *El libro negro del deporte*.
- CUEVAS, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- DIETRICH, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- ESTADELLA, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- FORTAEZA, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología*. Colombia: Korneki Editorial.
- GARCÍA MANSO, J. M. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid. : Gymnos.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- MONTERO, J. (2011). *El libro negro del deporte*.

Myers, P. y. (1982). *Niños con dificultades en el aprendizaje*. Mexico: Limusa.

VARGAS, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*.

Mexico: Universidad Nacional Autónoma.

WEINEK, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

ZIMMER-MANN, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.

ANEXOS

•
ENCUESTAS

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 docentes

Objetivo:

- Determinar cómo influye la preparación física general en el rendimiento físico.

Indicaciones Generales:

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

Pregunta 1.- ¿Se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 3.- ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Cree que son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 6.- ¿Es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 7.- ¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 8.- ¿Para obtener un resultado exitoso en el fútbol es necesario tener un buen rendimiento físico?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 9.- ¿Un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

ENCUESTAS

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 estudiantes

Objetivo:

- Determinar cómo influye la preparación física general en el rendimiento físico.

Indicaciones Generales:

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

Pregunta 1.- ¿Se debe realizar ejercicios específicos para desarrollar la fuerza en un deportista?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 2.- ¿Para el inicio de una competición se deben trabajar las cualidades físicas?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 3.- ¿Considera que se debe realizar una preparación física general para soportar esfuerzos mayores que demanda una competencia?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 4.- ¿El proceso de preparación física general necesita medios naturales para su desarrollo?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 5.- ¿Cree que son necesarios los ejercicios personalizados para mejorar la preparación física?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 6.- ¿Es necesario un entrenamiento planificado para alcanzar un mejor rendimiento físico?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 7.- ¿Un organismo sedentario necesita una preparación física general adecuada para realizar actividad física?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 8.- ¿Para obtener un resultado exitoso en el fútbol es necesario tener un buen rendimiento físico?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 9.- ¿Un deportista con buen rendimiento físico tiene menor gasto de energía?

SI () NO () A VECES ()

Pregunta 10.- ¿Un cuerpo entrenado puede realizar actividades físicas alcanzando una mayor performance?

SI () NO () A VECES ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!

FOTOGRAFIAS

