



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

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Licenciado en
Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física

TEMA:

“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS
INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS
PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA”

AUTOR: Fredy Marcelo Barros Paredes

TUTOR: Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

Ambato-Ecuador

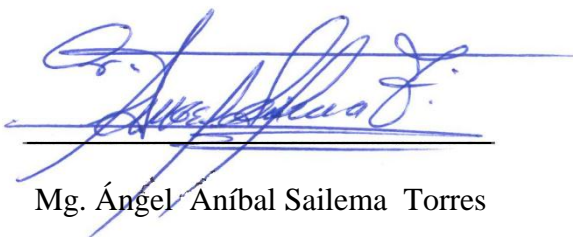
2018

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres, con cédula de identidad 1802017523 en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA”**, desarrollado por el egresado Fredy Marcelo Barros Paredes, 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 H. Consejo Directivo.

Ambato, 26 julio del 2018



Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres

TUTOR

TRABAJO DE GRADUCIÓN O TITULACIÓN

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, basado en la experiencia profesional, en los estudios, las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



Fredy Marcelo Barros Paredes

C.C. 1600493637

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 Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA”**, 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.



Fredy Marcelo Barros Paredes

C.C. 1600493637

AUTOR

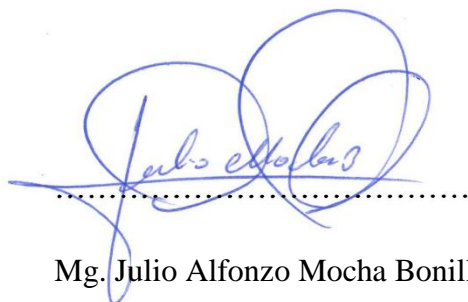
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

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

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema “**LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA**”, Presentado por el Sr. Fredy Marcelo Barros Paredes, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2012- Febrero 2013, una vez revisado y calificada la investigación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

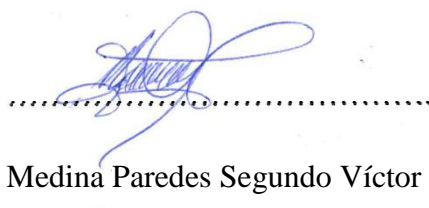
Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

LA COMISIÓN



Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Mg. Medina Paredes Segundo Víctor

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios a quien amo, por darme la vida a través de mis queridos Padres, a mi esposa y a mi hija, quien con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como profesional.

A mi Universidad por que estuvo siempre enseñándome a lo largo de mi vida estudiantil, quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impida para poderlo lograr.

Fredy Marcelo Barros Paredes

AGRADECIMIENTO

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y haber estado conmigo en los momentos que más difíciles que lo necesitaba, por darme salud, fortaleza.

Mi familia mi fortaleza que inculcaron responsabilidad y dedicación, me permitieron culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mi esposa y a mi hija, quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Fredy Marcelo Barros Paredes

INDÍCE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
TRABAJO DE GRADUCIÓN O TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
INDÍCE DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE TABLAS	xi
INDICE DE FIGURAS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiii
EXECUTIVE SUMMARY.....	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROPBLEMA	3
1.1 Tema de Investigación	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de Problemas.....	6
1.2.3 Análisis Crítico	7
1.2.4 Prognosis	7
1.2.5 Formulación del problema	8
1.2.6 Interrogantes de la Investigación.....	8
1.2.7 Delimitación del objeto de investigación	8
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10

CAPÍTULO II	11
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 Antecedentes de la Investigación	11
2.2 Fundamentaciones.....	14
2.3. Categorías Fundamentales	21
2.3.1 Constelación de la Variable Independiente.....	22
2.3.2 Constelación de la Variable Dependiente	23
2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	24
2.4.1 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	24
2.4.2 PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	27
2.4.3 PREPARACIÓN FISÍCA	31
2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE .	39
2.5.2. TERAPIA DEPORTIVA	42
2.5.3. LESIONES DEPORTIVAS	45
2.6 Formulación de Hipótesis	53
2.7 Señalamiento de Variables.....	53
2.7.1. Variable Independiente	53
2.7.2. Variable Dependiente.....	53
CAPÍTULO III.....	54
<u>3.</u> METODOLOGÍA	54
3.1. Enfoque de la Investigación	54
3.2. Modalidades de la Investigación.....	54
3.3. Investigación Correlacional	55
3.4. Población y Muestra.....	55
3.5. Operacionalización de la Variable Independiente.....	57
3.6 Operacionalización de la Variable Dependiente	58
3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información.....	59
3.8. Validez y Confiabilidad	59
3.9. Plan para Recolección de la Información.....	60
3.10. Plan para el Procesamiento de la Información.....	60
3.11. Análisis e interpretación de resultados.....	61

CAPÍTULO IV	62
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	62
4.1 Encuesta - Árbitros de la Asociación de Árbitros de Fútbol de Pastaza.....	62
4.2 Comprobación de la Hipótesis	72
4.3 Combinación de frecuencia.....	72
4.4 Comprobación del Chi Cuadrado.....	73
4.5 Modelo Lógico	74
4.6 Campana de Gaun	74
CAPÍTULO V.....	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1. Conclusiones	76
5.2. Recomendaciones.....	77
CAPÍTULO VI	78
LA PROPUESTA	78
6.1. Título de la Propuesta.....	78
6.2. Datos Informativos.....	78
6.3. Antecedentes de la Propuesta.....	78
6.4. Análisis de Factibilidad.....	79
6.5. Justificación de la Propuesta	82
6.6. Objetivos de la Propuesta.....	83
6.6.1. Objetivo General	83
6.6.2. Objetivos Específicos.....	83
6.7. Fundamentación Teórica–Científica	83
6.9 Matriz del Modelo operativo.....	110
6.10. Administración de la Propuesta	111
6.11. Evaluación de la Propuesta	112

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población.....	56
Tabla 2: Variable Independiente- Preparación Física	57
Tabla 3: Variable Dependiente Las Lesiones Deportivas	58
Tabla 4: Plan de recolección de Información.....	60
Tabla 5: Preparación Física.....	62
Tabla 6: Fuerza y Resistencia	63
Tabla 7: Ejercicios de Preparación Física	64
Tabla 8: Adecuada Preparación	65
Tabla 9: Desafíos y Responsabilidad	66
Tabla 10: Lesiones Deportivas.....	67
Tabla 11: Ejercicios Físicos	68
Tabla 12: Entrenamiento Físico	69
Tabla 13: Lesiones Deportivas.....	70
Tabla 14: Preparación Física.....	71
Tabla 15: Preparación Física.....	72
Tabla 16: Ejercicios Físicas	72
Tabla 17: Frecuencias observadas.....	73
Tabla 18: Frecuencias Esperadas	73
Tabla 19: Frecuencias Esperadas	73
Tabla 20: Cuadro de Verificación del Chi – Cuadrado.....	75
Tabla 21: Modelo Operativo	110
Tabla 22: Administración de la Propuesta	111
Tabla 23: Evaluación de la Propuesta	112

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Árbol de Problemas	6
Figura 2: Categorías Fundamentales	21
Figura 3 : Constelación de la Variable Independiente	22
Figura 4: Constelación de la Variable Dependiente.....	23
Figura 5: Preparación Física.....	62
Figura 6: Fuerza y Resistencia	63
Figura 7: Ejercicios de Preparación Física.....	64
Figura 8: Ejercicios de Preparación Física.....	65
Figura 9: Desafíos y Responsabilidad.....	66
Figura 10: Lesiones Deportivas	67
Figura 11: Ejercicios Físicos	68
Figura 12: Entrenamiento Físico	69
Figura 13: Lesiones Deportivas	70
Figura 14: Preparación Física.....	71
Figura 15: Campana de Gaus	74
Figura 16: Portada	87
Figura 17: Presentación.....	88
Figura 18: Resumen	89
Figura 19: Resumen	90
Figura 20: Componente Claves.....	91
Figura 21: Preparación del Terreno.....	92
Figura 22: Ejercicios de Carrera	93
Figura 23: Postura y control del cuerpo	94
Figura 24: Carrera en línea recta.....	95
Figura 25: Carrera rodear al compañero	96
Figura 26: Carrera Lateral zig zag	97
Figura 27: Carrera slalom hacia adelante y hacia atrás.....	98
Figura 28:	99
Figura 29: Ejercicio de Fuerza Pliometría y Equilibrio	100
Figura 30: Banco alterno de apoyos.....	101
Figura 31: Banco lateral y de espalda	102
Figura 32: Puente alternando apoyos	103
Figura 33: Isquiritibiales Básicos	104
Figura 34: Salto en cruz con una pierna.....	105
Figura 35: Ejercicios de Carreras.....	106
Figura 36: Sprint corto	107
Figura 37: Carrera Lateral y Sprint corto.....	108
Figura 38: Contraportada- créditos	109

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

**Tema: "LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS
EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS
PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA"**

Autor: Fredy Marcelo Barros Paredes

Tutor: Mg. Ángel Anibal Sailema Torres

RESUMEN EJECUTIVO

El objetivo principal fue para analizar la preparación física y las lesiones deportivas en los integrantes de la Asociación de Árbitros, para lo cual se conoció el problema poco tratando a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente se pudo ver la incidencia de la una variable con la otra.

Se recolectó la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta realizada a los árbitros y a los instructores, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, la misma que dio como resultado que se necesita capacitar a las personas que van a trabajar dentro del área de cultura física, para que por medio del deporte se puedan integrar con facilidad, ya que los instructores no implementan adecuadamente sus técnicas de preparación física y por tal razón se debe realizar correctivos para evitar lesiones deportivas con los árbitros de la asociación, por lo cual se direccionó la elaboración de la propuesta en un manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

Palabras claves: Preparación Física, Lesiones Deportivas, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos, Árbitros, Instructores, Propuesta, Manual, Profesionales.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY HUMANITIES AND EDUCATION
CAREER OF PHYSICAL CULTURE

**TOPIC: “THE PREPARATION PHYSICAL AND SPORTS INJURIES IN
THE MEMBERS OF THE ASSOCIATION OF PROFESSIONAL
FOOTBALL REFEREES PASTAZA”**

Autor: Fredy Marcelo Barros Paredes

Tutor: Mg. Ángel Anibal Sailema Torres

EXECUTIVE SUMMARY

The main objective is to analyze the physical training and sports injuries in the members of the referees association, for which little problem addressed through exploratory research are met, then the behavior described in the context through research descriptive, and finally he could see the impact of one variable to another. Information was collected through structured survey as referees and trainers, which allowed to reach to conclusions and recommendations that it resulted it takes to train people who will work within the area of instruments physical culture, that through sports they can be easily integrated as instructors not properly implement their techniques of physical preparation and for that reason should make corrections to avoid sports injuries with the referees association, therefore developing a proposal was routed physical training manual for professional referees of the Association of Pastaza.

Keywords physical preparation, sports injuries, exploratory research, descriptive, behavior, instrumentation, arbitrators, instructor’s proposal, manual, professionals

INTRODUCCIÓN

Todos los instructores de la Asociación de Fútbol profesional de Pastaza, deben estar en un adecuado desarrollo para la preparación física de los árbitros, garantizando de esta manera evitar lesiones deportivas durante su entrenamiento.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca establecer las necesidades deportivas en los instructores de la Asociación de Fútbol profesional de Pastaza, para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener árbitros con cualidades y capacidades, acordes a la exigencia deportiva de vanguardia.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

CAPÍTULO I, constante del tema de investigación, planteamiento del problema y el él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, consta de la metodología en lo cual se determina la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

CAPÍTULO IV, disponemos de: análisis e interpretaciones de resultados, interpretaciones de datos, verificación de hipótesis.

CAPÍTULO V, consta de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO VI, finalmente culminamos con las propuestas que es la alternativa de solución al problema deportivo y se redacta un artículo académico.

Finalmente la Bibliografía y los anexos

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

“La preparación física y las lesiones deportivas en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza”

1.2 Planteamiento del Problema

1.2.1 Contextualización

En el Ecuador, la preparación física ha sido entendida, desde el contexto académico universitario, como deficiente, ya que existe unanimidad a la hora de opinar, desde el punto de vista psicológico, en el marco de propuestas psicopedagógicas para el contexto arbitral, de fútbol profesional, se requirió conocer los niveles de preparación física del árbitro ecuatoriano, para llegar a este propósito, se tiene como base el estudio y análisis de las evaluaciones físicas deficientes, que presentaron los árbitros de fútbol dentro de su escalafón del Ecuador, pues no se ha consolidado árbitros representativos en los últimos años a nivel internacional, debido a la falta de complejos deportivos para el eficiente desempeño en la preparación física, falta de organización, motivación y beneficios económicos de Ley, además la falta de capacitación y la actualización a los preparadores físicos.

Además, se requiere un completo apoyo de la dirigencia de turno en la profesionalización del arbitraje ecuatoriano, la presencia de preparadores físicos especializados en prevención de lesiones es todavía muy escasa, ya que la

formación específica es prácticamente inexistente, ya que hay algunos profesionales que gracias a su ejercicio profesional cotidiano, han podido desempeñarse de una forma correcta.

Por otro lado, se ha puesto de manifiesto la importancia y la necesidad del trabajo en equipo de los árbitros del fútbol profesional, para obtener un óptimo resultado deportivo en el arbitraje, ya que es imprescindible la cooperación del equipo arbitral, por lo que árbitros asistentes deben realizar una labor conjunta que implica un entrenamiento y preparación física específica, por lo que se ha especializado en este ámbito de la formación arbitral.

La parte psicológica es otro de los aspectos que requiere de la atención, ya que crece la ansiedad de imaginación y para controlar esta sensación, los árbitros reciben asesoría de la comisión de arbitraje de la ecua futbol, que no es más que la (Asociación Ecuatoriana de Fútbol).

En la provincia de Pastaza la Federación Deportiva a puesto de manifiesto la importancia y la necesidad del trabajo en equipo de los árbitros del fútbol profesional, ya que para obtener un óptimo resultado deportivo en el arbitraje es imprescindible la cooperación del equipo arbitral, los árbitros asistentes deben realizar una labor conjunta que implica un entrenamiento y preparación física especial.

La preparación del árbitro y de sus asistentes comprende diversas áreas de rendimiento. El entrenamiento técnico, físico y psicológico, unido a un lenguaje corporal adecuado, que debe ser la base de su preparación para obtener un rendimiento profesional óptimo sobre el terreno de juego, ya que en la actualidad, los sistemas de entrenamiento deportivo han evolucionado gracias al avance de las ciencias asociadas

La preparación física con juntamente con las lesiones deportiva del árbitro y sus asistentes, comprende diversas áreas de entrenamiento técnico, físico y

psicológico, unido a un lenguaje corporal adecuado, la misma que debe ser la base de su preparación para poder evitar las lesiones deportivas, sobre el terreno de juego, ya que en la actualidad, los sistemas de entrenamiento deportivo ha evolucionado gracias al avance de las ciencias asociadas.

En la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza, la preparación física se realiza dos días a la semana, por lo que no es la adecuada, ya que existe las lesiones deportivas, por cuanto al no tener competiciones de larga duración, los árbitros no se encuentran con un buen entrenamiento físico, ni psicológico, ya que los miembros de este gremio solo por iniciativa propia realizan su preparación física, para poder estar listo a los campeonatos barriales o parroquiales que se organiza en la ciudad y provincias, por lo cual en la mayoría de los casos el desempeño profesional deja mucho que desear, teniendo inconvenientes con los jugadores e hinchas de los equipos por su mala conducción arbitral, ya que no aplican correctamente las reglas de fútbol, durante su entrenamiento físico. Las diferentes lesiones como con fracturas musculares, distensiones, esguinces, fatiga muscular entre otras, que pone en riesgo la actividad profesional de los árbitros por lo que es necesario que se cuente con un profesional capacitado que planifique los entrenamientos físicos de los integrantes de la asociación.

1.2.2. Árbol de Problemas



Figura 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Barros, F. (2018)

1.2.3 Análisis Crítico

La Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza, no cuenta con profesionales en preparación física, por lo que, los árbitros presentan una deficiencia, al momento de un entrenamiento, ya que de ninguna manera lo realizan técnicamente bajo la dirección de un profesional que guíe y controle su estado físico, donde les permita mantener o mejorar la parte física para que su desempeño profesional sea el más adecuado dentro de la asociación.

Por otro lado, la planificación del entrenamiento inadecuado, ocasiona los bajos niveles de rendimiento en los árbitros de la asociación, esto se debe, a que los partidos que pitan cada semana sean barriales, parroquiales o profesionales, se requiere que los elementos de la asociación presente en estado físico óptico, para que no tenga inconveniente al arbitrar los encuentros, y así asegurar el espectáculo futbolístico de la zona del país.

La sobre carga del entrenamiento puede ocasionarse lesiones graves a los árbitros de la asociación, por lo que sería factible, que un profesional de preparación física, pueda enseñar entrenamientos adecuados, para que de esta manera no pueda implicar daños en la salud.

Finalmente, la vida desordenada que lleva árbitros de la asociación, puede provocar la mala calidad de cualidades físicas, al momento de realizar un entrenamiento, ya que su rendimiento no estaría en buenas condiciones y presentarían inconvenientes dentro de la asociación.

1.2.4 Prognosis

De no solucionarse este problema, de la inadecuada preparación física y su incidencia en las lesiones deportivas, en los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, los problemas irán creciendo, en cada partido que intervenga por su baja nivel físico, ya que los integrantes de la

asociación presentarían sobrepeso, por la vida sedentaria que se lleva dentro de la misma, ocasionando lesiones crónicas, fracturas, paros cardiacos, muerte súbita, entre otras, además no tendrán la oportunidad de estar en el escalafón a nivel provincial, así como nacional, por cuanto seguirán siendo parte de campeonatos barriales y máximo de segunda categoría, por lo que sus ambiciones profesionales dentro del refertado nacional y mundial se verán truncadas, por la falta de preparación física, por lo que se tendrá árbitros poco hábiles en el fútbol y no existirá el interés de poder compartir el deporte con pasión y energía.

1.2.5 Formulación del problema

¿Cómo incide la preparación física en las lesiones deportivas en los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza?

1.2.6 Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuál es la preparación física de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza?
- ¿Cómo evitar las lesiones deportivas de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de futbol de Pastaza?
- ¿Se ha localizado una propuesta de solución al problema planteado en los integrantes de la asociación?

1.2.7 Delimitación del objeto de investigación

1.2.7.1 Delimitación de Contenidos

CAMPO: Cultura Física

AREA: Deportiva

ASPECTO: La preparación física- las lesiones deportivas

1.2.7.2 Delimitación Espacial

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

1.2.7.3 Delimitación Temporal

El trabajo de investigación se efectuó en el año 2018.

1.2.7.4 Unidades de Observación

Instructores

Árbitros

1.3 Justificación

El trabajo de investigación es importante, porque estableció los lineamientos y condiciones básicas de la preparación física de los árbitros, para que no presenten lesiones deportivas, durante el entrenamiento o en cada encuentro de fútbol, para lo cual hay que enfatizar como acción primordial los fundamentos del entrenamiento físico, como parte de la formación profesional del árbitro de fútbol.

El trabajo investigativo fue de interés, por cuanto se va dar solución a un problema técnico deportivo, donde se conoció los aspectos importantes de la preparación física, para que los árbitros puedan evitar lesiones deportivas y de esta manera ser eficientes en cada una de las competiciones.

Lo novedoso fue que se pretendió dar una metodología práctica, para preparación física de los árbitros de fútbol, donde cada profesional pueda tener su propia planificación, sus tablas y tiempos de preparación física, de acuerdo a las exigencias de la competencia, a la cual están sometidos semanas a semana dentro de esta profesión poco entendida.

El trabajo de investigación es de beneficio, para los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, por cuanto serán los que tengan la oportunidad de aplicar una metodología del entrenamiento deportivo, que les garantice profesionales eficientes y con buenos resultados, donde les permita tener reconocimientos y ascensos de categoría a nivel provincial y nacional.

El trabajo investigativo es factible, porque se cuenta con el apoyo incondicional de la asociación y de todos sus miembros, por cuanto han entendido la importancia que tiene la preparación física, para los árbitros y su incidencia en las lesiones deportivas, dentro de los campos de juego, de ahí que su colaboración y participación será directa para investigación.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Investigar la preparación física y las lesiones deportivas en los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar cuál es la preparación física de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza.
- Determinar las lesiones deportivas de los integrantes de la asociación de árbitros profesionales de Pastaza.
- Diseñar un manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en los integrantes de la Asociación Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

En la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, de la carrera de Cultura Física, se encontró los siguientes temas que contienen la preparación física y las lesiones deportivas, la cual se detalla a continuación:

Tema: “La adecuada preparación física en las mujeres embarazadas en los partos normales en la parroquia Atahualpa del cantón Ambato provincia de Tungurahua en el año 2009-2010”

Autor: Pazmiño, C, (2009) Pág.91

Conclusiones:

“El tiempo y el deporte son dos elementos que generalmente circulan en sentido opuesto dentro de una línea común: se trata de reducir el tiempo empleado en un ejercicio, de llevar a cabo más cosas con el menor tiempo posible, todo es una carrera contra el tiempo, una imagen de la sociedad en la que nos encontramos, en nuestra cultura la herencia de rango, desempeña por cierto, gran papel, pero dado que el individuo debe alcanzar mediante sus propios esfuerzos, estará en competencia con el prójimo siendo este el mejor estímulo para su preparación”
Pazmiño, C. (2010), pág. 80

La preparación deportiva deberá ajustarse a hechos comprobados experimentalmente por la ciencia o bien demostrados por amplios márgenes estadísticos, es decir justificándolo con una base científica en la cual se observen

todos los factores que en el influye y que son primordiales para alcanzar el éxito”.
Abril, V. (2009), pág. 200

Tema: Influencia del método de intervalo en el desarrollo de la resistencia física de los aspirantes a soldados de la Esfors promoción 2008-2009.

Autor: Abril, V. (2009)

Conclusiones:

“Los aspirantes a soldados de la promoción 2008-2009 presentan este problema, con el desarrollo de la resistencia física ya que ningún instructor militar se ha preocupado por hacer entrenamientos para desarrollar la resistencia física pero aplicando métodos de intervalos, ya que la mayoría de ellos desertan por su baja resistencia física, muchos aspirantes son de la costa y en nuestra provincia ellos no tienen la suficiente resistencia ya que todavía no se han adaptado a nuestro clima, no tienen personal adecuado para realizar un trabajo de resistencia o no les enseñan a realizar ejercicios en los cuales desarrollen la resistencia física” Abril, V. (2009), pág. 43.

La falta de entrenamiento de la resistencia es un problema grave ya que los atletas no desarrollan la resistencia y se quedan estancados con sus sueños de salir en el deporte, ya que la resistencia es la capacidad biológica de oponerse a la fatiga, es una facultad para sostener un esfuerzo eficientemente el mayor tiempo posible.

Tema: “Las técnicas de fútbol y su incidencia en la preparación física inadecuada en los niños de diez a doce años de la liga deportiva cantonal El Chaco en el periodo septiembre 2011 – febrero del 2012”

Autor: Ortiz Cevallos, (2011), pág. 122

Conclusiones:

“Los niños de esta provincia se sienten motivados y muy inspirados en este deporte gracias a la influencia de estrellas del fútbol internacional como nacional y su meta es llegar a ser tan grandes como ellos, su principal objetivo es permitir un desarrollo físico y mental sano en los niños ya que esta práctica es considerada más que una distracción, como ya se dijo no siempre se cuenta con personal capacitado que brinde una preparación física correcta que permita una interacción correcta con las técnicas de fútbol”. Ortiz, C. (2012), pág. 122.

El fútbol es un deporte universal que no solo se practica, sino que es una pasión tanto para fanáticos como para jugadores, sin embargo para que este deporte se convirtiera en arte los jugadores deben estar muy bien entrenados y conocer las técnicas de fútbol apropiadas y como desarrollarlas en la cancha.

Tema: “Lesiones del ligamento cruzado anterior de rodilla y su incidencia en la forma deportiva en deportista de Tae kwon do de 15 a 25 años en la federación deportiva de Tungurahua, período agosto 2010 – enero 2011”

Autor: Criollo, S. (2010), pág 144

Conclusiones:

“En los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, la lesión del ligamento cruzado anterior representa una de las lesiones de mayor suceso debido a las diversas técnicas que se utilizan como: chagui, mondollo o tidola, que pueden llegar a desencadenar una serie de lesiones entre ellos la lesión de la rodilla que constituye un 35%, teniendo una mayor incidencia la lesión del ligamento cruzado anterior que afecta al deportista limitándolo de sus actividades durante un periodo prolongado de tiempo” Criollo, S. (2011), pág. 144.

El incremento de la actividad deportiva en nuestros tiempos y por ende las patologías derivadas de dicha práctica ha creado la necesidad de la investigación del comportamiento neuromuscular del organismo y las bases del entrenamiento a efecto de lograr una mejor comprensión y prevención de dichas patologías.

2.2 Fundamentaciones

En la Fundamentación Filosófica: Se considera que el paradigma establecido para investigación es el: Crítico-Propositivo.

Según Herrera, L. (2011) señala que es: “Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder y Propositivo en cuanto a la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad”. (Pág. 136).

Un aporte también de Chicaiza, M. (2015) plantea como una alternativa para la investigación social debido a que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales. La ruptura de la dependencia y transformación social requieren de alternativas coherentes en investigación; una de ellas es el enfoque crítico-propositivo.

Este enfoque privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales en perspectiva de totalidad. Busca la esencia de los mismos al analizarlos inmersos en una red de interrelaciones e interacciones, en la dinámica de las contradicciones que generan cambios cualitativos profundos.

En concordancia con Chicaiza, M. (2015) el paradigma crítico induce a la crítica reflexiva en los diferentes procesos de conocimiento como construcción social y de igual forma, este paradigma también induce a la crítica teniendo en cuenta la transformación de la realidad pero basándose en la práctica y el sentido.

Desde esta consideración el trabajo de la Preparación Física y las lesiones deportivas, distingue el obrar y accionar de cada persona que integra la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

Según Blanco, P. (2003) “La educación no es un hecho social cualquiera, la función de la educación es la integración de cada persona en la sociedad, así como el desarrollo de sus potencialidades individuales, la convierte en un hecho social central con la suficiente identidad e idiosincrasia, como para constituir el objeto de una reflexión sociológica específica” (Pág. 83)

Es así que las potencialidades individuales y el esfuerzo de cada persona y su integración permiten un objetivo sociológico.

La personalidad es un sistema de formaciones psicológicas, de distinto grado de complejidad, que constituyen el nivel regulador superior de la actividad del individuo y en el uno o varios árbitros ponen fin de una manera definitiva e irrevocable al litigio planteado, mediante la aplicación del derecho o conforme a su leal saber o entender Verdecia, E. (2009), pág. 52.

Además permite determinar, que el ser, significa no solo adaptarse al medio y actuar sobre él, sino también influir de manera activa para transformarlo y en la misma medida, influir sobre sí mismo para transformarse, ya que el reflejo de las relaciones sociales, a través de una actividad mediada por aleaciones directas e indirectas con las demás personas, contribuye a la formación de las características de la personalidad de los árbitros de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

En la Fundamentación Legal: Se basa en la constitución de la República del Ecuador, El reglamento de la Comisión Nacional de Árbitros, El Plan Nacional para el Buen Vivir, la cual se detalla a continuación:

REGLAMENTO DE LA COMISION NACIONAL DE ÁRBITROS

Artículo fundamental.

La Comisión Nacional de Árbitros es un organismo permanente de la Federación Ecuatoriana de Fútbol. Le corresponde organizar, dirigir y controlar la actividad arbitral en el fútbol del país, de conformidad con las leyes del Ecuador, los reglamentos internacionales el Estatuto de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y el presente reglamento. Ecuafutbol, (2017)

Art. 22.- Es obligación de los árbitros de fútbol:

- a. Dirigir los partidos, cumpliendo y haciendo cumplir, de manera obligatoria y uniforme, las reglas de juego del Internacional Football Association Board, las del reglamento y más disposiciones del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional y las del reglamento y disposiciones de la Comisión Nacional de Árbitros;
- b. Concurrir a los partidos de fútbol en los que fueren a actuar, por lo menos con sesenta minutos de anticipación a la hora señalada para la iniciación de los mismos; y, si el partido fuere de la primera categoría, deberá presentarse con noventa minutos de anticipación, por lo menos;
- c. Controlar que en los partidos oficiales se utilicen los balones determinados por el Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional;
- d. Observar que los clubes utilicen sus uniformes oficiales que reglamentariamente les corresponde en calidad de locales y de visitantes y que éstos reúnan los requisitos y especificaciones establecidos;
- e. Informar los incidentes que se produjeran antes, durante y después de un partido de fútbol;
- f. Informar sobre la presencia de personas extrañas en el camerino de los árbitros;
- g. Abstenerse de efectuar pronunciamientos públicos respecto de las actuaciones de la federación Ecuatoriana de Fútbol y/o sus organismos y filiales, debiendo en todo caso, dirigir sus peticiones a través de los mismos;

- h. Abstenerse de realizar comentarios públicos del partido que van a dirigir o dirigieron; Solamente podrán pronunciarse sobre la aplicación de las reglas de juego, una vez que la Comisión Disciplinaria hubiere conocido el informe correspondiente y juzgado las incidencias del partido;
- i. Informar sobre la actuación y el comportamiento de los pasabolas, determinando la clase de irregularidad cometida por ellos en un partido de fútbol;
- j. Dictar conferencias a los clubes de la primera y segunda categorías, en relación a las 17 reglas de juego, de conformidad con el programa de actividades que para este objeto elabore la Comisión Nacional de Árbitros, con la participación de los árbitros de primera categoría y los del listado internacional de FIFA;
- k. Abstenerse de dirigir partidos de fútbol en el exterior sin la previa y expresa autorización de la Comisión Nacional de Árbitros;
- l. Concurrir a la sede donde se jugara los partidos de la primera categoría series “A” y “B”, con mínimo doce horas de anticipación a la hora señalada para el inicio del partido para el que fueron designados; y,
- m. Las demás obligaciones que se establecieron con resolución del Congreso Nacional de Fútbol, del Comité Ejecutivo de Fútbol Profesional, de la Comisión Nacional de Árbitros, y las señaladas en el Manual de Preparación Física para evitar las lesiones deportivas.

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

Capítulo Segundo

Sección Séptima - Salud

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

El estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La presentación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Sección Segunda – Salud

Art. 358.- El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural.

Art. 359.- El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y proporcionará la participación ciudadana y el control social.

Art. 360.- El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

Art. 362.- los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

Art. 381.- El estado protegerá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentar la participación de las personas con discapacidad.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y administración de los escenarios deportivo y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. Asamblea Nacional del Ecuador, (2008)

EL PLAN NACIONAL PARA EL BUEN VIVIR

Consejo Nacional de Planificación

Sección Segunda

Ambiente Sano

Art. 14.- Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, Sumak Kawsay.

Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de los espacios naturales degradados.

Art. 15.- El estado promoverá, en el sector público y privado, el uso de tecnologías ambientalmente limpias y de varias energías alternativas no contaminantes y de bajo impacto. La soberanía energética no se alcanzara en detrimento de la soberanía alimentaria, ni afectara el derecho al agua.

Sección Séptima

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir .

El estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y los servicios de promoción y atención integral de salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y la bioética, con enfoque de género y generacional. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo, (2013)

2.3. Categorías Fundamentales

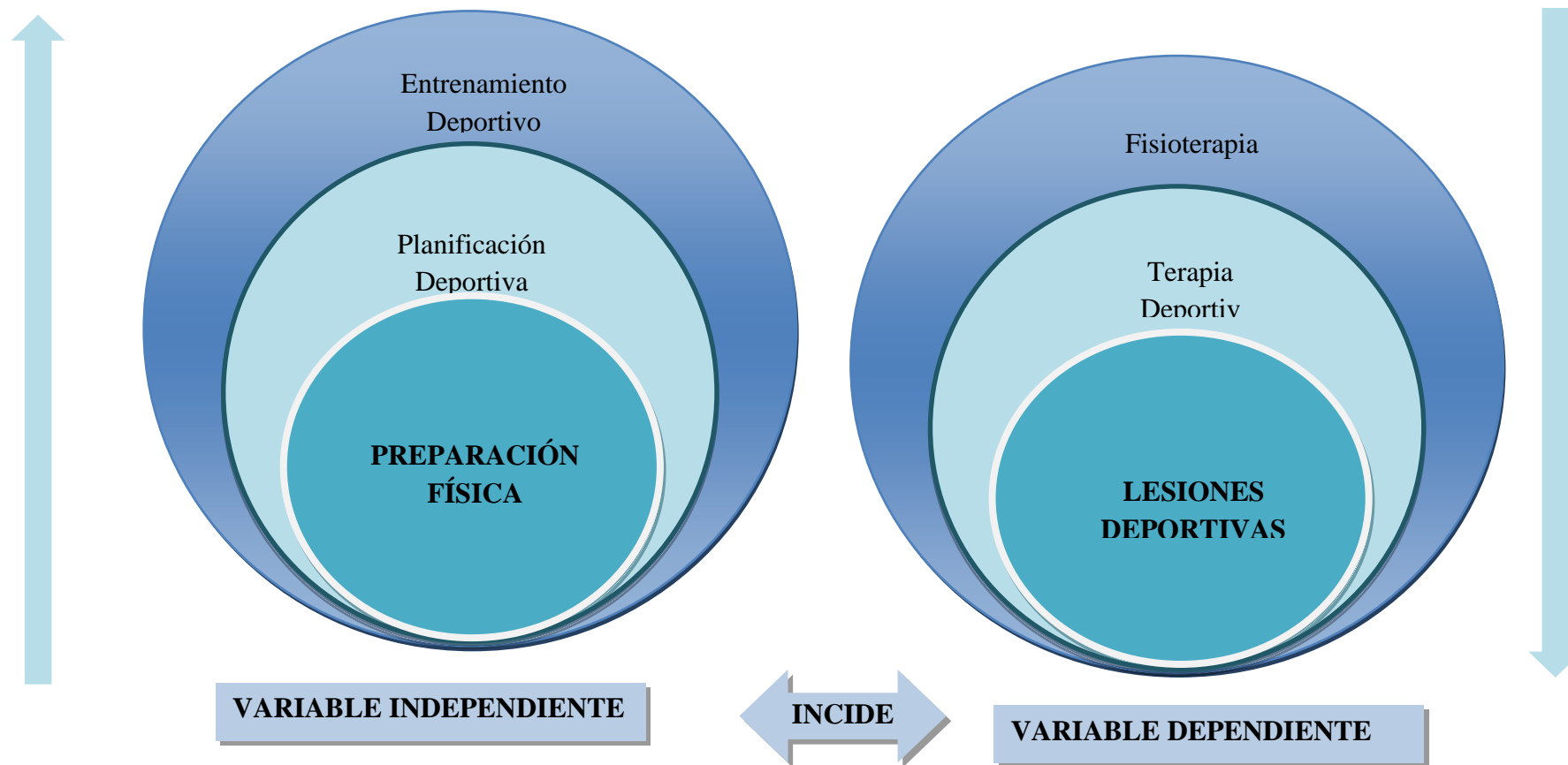


Figura 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Barros, F. (2018)

2.3.1 Constelación de la Variable Independiente

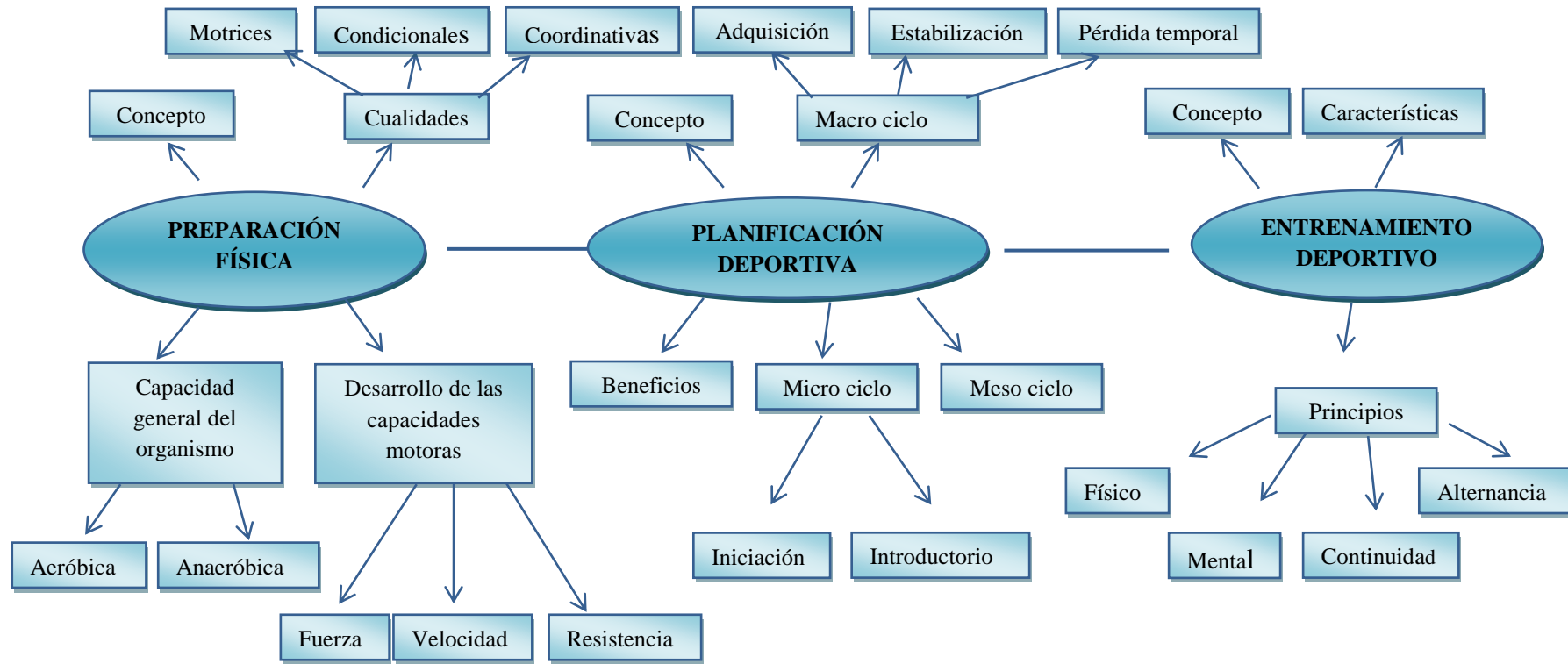


Figura 3 : Constelación de la Variable Independiente

Elaborado por: Barros, F. (2018)

2.3.2 Constelación de la Variable Dependiente

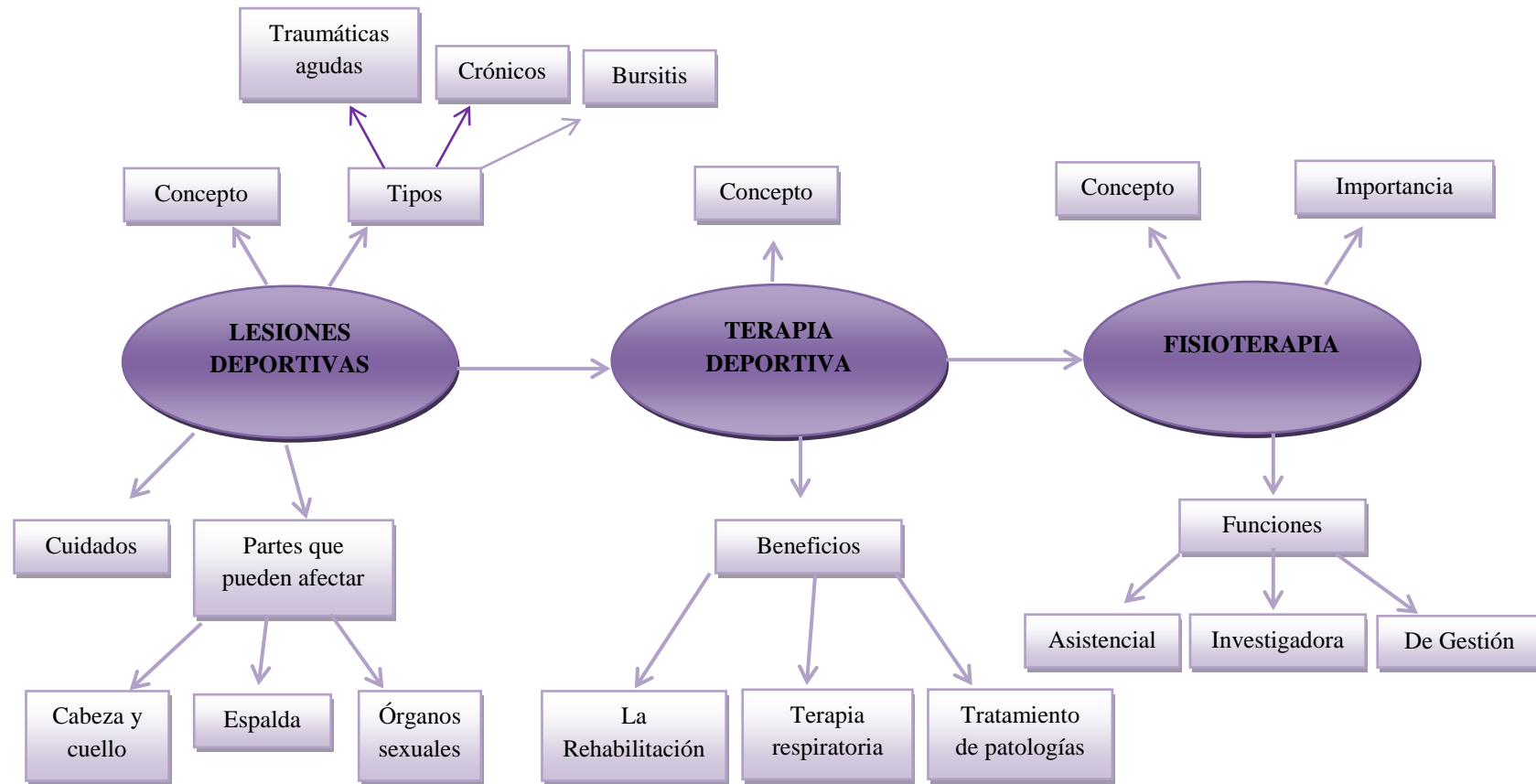


Figura 4: Constelación de la Variable Dependiente

Elaborado por: Barros, F. (2018)

2.4 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.4.1 ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Conceptualización

Heredia, L (2010), pág 16 señala que:

“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 y ayuda con tu apariencia física, que se lleva a cabo para adquirir o mejorar las habilidades físicas de una persona en el momento de ejercer actividad física”. (Pág. 15).

El entrenamiento deportivo generalmente se divide en fuerza, velocidad, coordinación, flexibilidad y resistencia, el propósito y los efectos del entrenamiento físico son mejorar el metabolismo, subir la autoestima, mejorar el estado de salud, disminuir el desgaste por oxigenación, mejorar y fortalecer el sistema óseo muscular.

Las alteraciones o enfermedades en las que se ha demostrado que el ejercicio físico es beneficioso, sobre todo como prevención primaria son: asma, estrés de embarazo, infarto, diabetes mellitus, diabetes gestacional, obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, distintos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata y el cáncer de colon rectal.

La actividad física 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, desarrolla actividades 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 flexibilidad.

El ejercicio deportivo, 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, además ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas, 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.

Características del Entrenamiento deportivo

Para Heredia, L.(2010) El rendimiento deportivo, es un fenómeno complejo que para ser abordado con garantías exige un tratamiento interdisciplinar. En el Entrenamiento Deportivo, en la actualidad, se hace necesario integrar los aportes procedentes de diversas áreas de conocimiento como la fisiología, la psicología, la teoría y práctica del entrenamiento, la nutrición, etc. (Pág. 15).

El rápido avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento. Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte.

Principios básicos de entrenamiento

Físico

Tiene la capacidad de resistir y habituarse rápidamente al ejercicio físico, ya que éste provoca en nuestro cuerpo cambios fisiológicos a nivel de aparatos y sistemas, es importante impulsar algún tipo de entrenamiento físico; luego de ejercer algún deporte, nuestro organismo advierte un desgaste provocando así la disminución momentánea de nuestro nivel físico Heredia, L. (2010), pág. 15

Mental

Para Mora, J (2009) es mental porque “cuenta con la capacidad de resistir progresivamente a esfuerzos cada vez más grandes, para que realmente podamos conseguir un aumento de nuestro nivel de condición física es necesario acrecentar de manera gradual el ejercicio físico y de esa manera encadenar con el tiempo todas las sobre compensaciones producidas y así alcanzar una sólida adaptación”. Pág. 77.

Continuidad

Según Heredia, L. (2010), y los autores Rivera, A. & Landeros, V. (2010) mencionan que practicar el ejercicio físico de manea frecuente y aprovechar los efectos positivos que las compensaciones nos otorgan, si esto ocurre cuando hemos tenido una buena adaptación al esfuerzo vamos a notar una pérdida progresiva de la condición física anteriormente obtenida, es por esta razón que nos es provechoso no sólo mantener sino que también aumentar nuestra práctica de ejercicio físico.

Alternancia

Una alternancia es positiva ya que debemos alternar las cargas del trabajo y hay que saber combinar nuestras distintas cualidades físicas respetando nuestro período de recuperación, es de suma importancia que nuestro organismo se recupere del cansancio producto de la actividad física que acaba de realizar, sin embargo este tiempo puede resultarnos provechoso para desarrollar otro aspecto Hernández, (2010), pág. 17.

2.4.2 PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

Conceptualización

La planificación deportiva, es una propuesta teórica construida por la descripción, previsión, organización y diseño de los acontecimientos del entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva López, F. (2009), pág. 22

La planificación deportiva, abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal, está reglamentado, tiene carácter competitivo, ya que la industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas.

En concordancia con los autores en la actualidad, muchas personas hacen ejercicios para mejorar su salud y modo de vida, el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

Macro ciclo

Para López, F. (2009) el macro ciclo constituye un conjunto de varios períodos, describe ciclos de entrenamiento con una duración de 5-6 semanas a 3-4 años, tiene varias fases, como son:

La adquisición. Periodo Preparatorio (General y específico).

La estabilización. Periodo Competitivo.

Pérdida Temporal. Periodo Transición.

Meso ciclo: Constituye un conjunto de varios micro ciclos, describe, ciclos de entrenamiento de entre dos a ocho semanas, diferentes tipos de meso ciclos empleados para la planificación del entrenamiento. López, F. (2009)

Micro ciclo

Se puede referir a una estructura que adapta el entrenamiento en un intervalo de tiempo reducido de 7 a 10 días, se acumulan un conjunto de sesiones de entrenamiento cuyos componentes en volumen e intensidad, que fluctúan durante dicho periodo, tiene como fundamento el principio de la relación óptima entre la carga y la recuperación López, F. (2009).

Tipos de Micro ciclos

Iniciación o introductorio: para iniciar un periodo.

Carga: Se utiliza para plantear cargas importantes y superar los niveles de rendimiento.

Choque: Se plantean para superar grandes cargas de entrenamiento y buscar efectos de choque en el rendimiento.

Acumulación: Para continuar o acumular determinadas cargas del entrenamiento.

Competición: Para preparar una competición importante y obtener un pico en el rendimiento.

Recuperación o regeneración: Para restablecer o recuperarse de periodos de carga.

En este punto debemos resaltar la diversidad de manifestaciones del deporte, que se puede agrupar a otros apartados, el deporte de rendimiento y el deporte de alto nivel, que a su vez, debemos diferenciar entre práctica organizada y práctica libre.

La primera hace referencia a la organización de actividades o eventos sustentados por instituciones, clubes, federaciones y la segunda hace referencia a la práctica que es realizada de manera autónoma por cada persona y que deben realizarse en los equipamientos deportivos convencionales o no convencionales.

Salud

Según Organización Mundial de la Salud, (2006), la tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista.

Se debe 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, 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. (Ibarra Angulo, 2006)

Equipamiento

Para Escartin, F. (2009) equipamiento es:

“El deportista se vale de diversos instrumentos 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, y la propia evolución de la tecnología, dirigiéndose hacia elementos más cómodos y seguros para la práctica deportiva “(Pág. 15).

Beneficios de la planificación deportiva

Escartin, F. (2009) dice que entre los beneficios de la planificación deportiva, ayuda a que se prevea un conjunto de acciones y estrategias que definan un objetivo final, por el cual el deportista va a realizar una serie de esfuerzos y seguir la planificación prevista hasta lograr una a una cada estrategia, y el cúmulo de éstas logrará aportar ese esfuerzo iniciado por el deportista, pues es la disciplina, respeto y cumplimiento de cada proceso a cabalidad.

La constancia y el esfuerzo

La constancia y el esfuerzo fomenta igualmente la competitividad que si se desarrolla con moderación puede ser muy beneficiosa en su vida, los chicos y las chicas

aprenden a disfrutar de las victorias y a hacerse fuertes con las derrotas, cada acción genera una reacción y el esfuerzo es parte de ello (Heredia, 2010, pág. 17).

Las ventajas físicas: Se suman a los beneficios emocionales, está comprobado que el ejercicio físico practicado con regularidad ayuda a prevenir importantes enfermedades como la obesidad, la osteoporosis o los trastornos cardíacos.

2.4.3 PREPARACIÓN FÍSICA

Conceptualización

Según Hernández, M. (2010) señala que: “Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivas y motrices de la persona, para obtener mayor rendimiento físico, es un complejísimo problema que reclama el juicio más racional apoyado en los principios aprobados por la investigación en el campo de las actividades físico deportivas (Pág. 17).

A decir de Platonov, V. y Bulatova, M (2001), pág. 101 dice:

“La preparación física general pretende desarrollar equilibradamente las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación). Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación. Supone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras. Es una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, pero puede lograr contribuir a lograr grandes resultados deportivos” (Pág.10).

En concordancia con los autores una ejercitación consiente y voluntaria con objetivos bien definidos, entendemos que la preparación física debe estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo, manteniendo siempre un objetivo concreto.

Además se puede decir también que es una condicionante fundamental para el desarrollo multifacético del deportista y por lo tanto, tiene una gran influencia en la formación y adquisición de habilidades motrices deportivas, como las técnicas y tácticas; la preparación especial a su vez, influye durante sus procesos de ejercitación en el mejoramiento de las potencialidades psíquicas y funcionales de los atletas, al aplicar los ejercicios de preparación especial y los competitivos como aquellos pasos fundamentales de la preparación especial.

La preparación física, es un requisito para lograr un buen desempeño, en este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los sistemas que afectan el desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardo respiratorio y los sistemas energéticos.

También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentar y relajarse, además de la relación entre la nutrición y el desempeño para propiciar hábitos alimenticios sanos en los participantes.

En todas las disciplinas deportivas desempeña un papel fundamental la preparación física como un componente de la preparación del deportista durante el periodo de preparación de éste, constituyendo la base para el posterior desarrollo del resto de los componentes.

En el desarrollo de la preparación física, el entrenamiento debe ir dirigido en dos direcciones, como la preparación física general y preparación física especial. La preparación física general indica el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas del deporte y constituyen la base integral motriz.

La preparación física especial desarrolla las capacidades motrices específicas en el deporte, pero se basa en el desarrollo de las capacidades generales. Los ejercicios físicos especiales resultan estructuras inmediatas entre los ejercicios de la preparación general y la preparación técnico, táctica del deportista, estos son denominados ejercicios de la preparación condicional especial.

Así mismo Cometti, G.(2002) menciona que:

“En la medida que se avanza en el proceso de desarrollo con mayor énfasis las capacidades físicas con respecto a las exigencias especiales del deporte, por consiguiente el volumen de las cargas en medios especiales aumenta continuamente en los deportistas avanzados, sin embargo entre los grupos de disciplinas deportivas existen diferencias en aquellos deportes que exigen una fuerza máxima y resistencia a la fuerza, la preparación física ocupa en comparación con otras tareas, un lugar privilegiado, por esta razón, el porcentaje de ejercicios de desarrollo general es mucho mayor que en los llamados por algunos autores como deportes técnicos, en los que es necesario desarrollar las capacidades especiales para dominar la técnica deportiva, utilizando desde el inicio un mayor volumen de ejercicios especiales” (Pág.13).

El desarrollo de las capacidades físicas de un deporte, determina el rendimiento, por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón, estos se desarrollan principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento, pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva.

La preparación física especial es la dirigida al desarrollo de todos los órganos, sistemas y todas las posibilidades del organismo del deportista en demanda de las exigencias de la ejecución de la disciplina seleccionada, en cuestión y concluye expresando que es evidente que para esto se utiliza ejercicios correspondientes a un deporte específico y ejercicios de tipo físico especial.

La preparación física en el árbitro, debe basarse en el principio de la progresión, se requiere un alto nivel de fondo físico, y dentro de los principales problemas del árbitro, en un deporte de contacto físico como es el fútbol, “las lesiones son inevitables, sin embargo la consecución de un alto nivel de forma física y la realización de los ejercicios de calentamiento adecuados puede reducir el riesgo de abandonar la cancha antes del final del partido. Las lesiones habituales son de fácil tratamiento” Merino, L. (2014), pág. 23

Cualidades de la Preparación Física

Ayudan a un buen desarrollo motriz básico, tienen importancia capital, tiene un buen ajuste espacio-temporal que se desplaza con fluidez, con un buen desarrollo de las cualidades perceptivas fuentes, G. & López, B. (2003), pág. 6).

Capacidades Motrices

Según Zhelyazkov, T. (2001) La actividad motriz en el deporte destaca por su extremosidad y multidimensional, pone a prueba todas las cualidades del individuo, pero en sumo grado las capacidades motrices, hace referencia también que entendemos un conjunto de propiedades innatas o adquiridas del organismo para reaccionar con la ayuda del aparato motor a estímulos internos o externos bajo la forma de movimientos (Pág.148).

Para Cruz, M. (2010) son las cualidades o capacidades físicas que varían en cada individuo, y, mediante nuestro entrenamiento, se ofrece la posibilidad de mejorar las capacidades de nuestro cuerpo, existen diversos factores que determinan nuestras capacidades, las cuales podemos dividir en dos grupos: capacidades condicionales y capacidades coordinativas (Pág. 22).

Capacidades condicionales

Según Cruz, M. (2010) dice que estas capacidades están establecidas por los procesos del rendimiento de la musculatura voluntaria y los procesos energéticos, donde se encuentra la fuerza, la resistencia y la velocidad.

Capacidades coordinativas

Señala Cruz, M.(2010) dice que estas capacidades están determinadas y dependen de los procesos de dirección del sistema nervioso, como su nombre lo indica, se refiere a la capacidad que tiene nuestro cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Desarrollo de las capacidades motoras

Se puede definir como los factores que determinan la aptitud del individuo, que le orientan y clasifican para la realización de una determinada actividad y que, mediante el entrenamiento, pueden posibilitar el desarrollo de su potencial Mora, J. (2009) pág.77

Según los autores Mora, N. & Díaz, M. (2016) hacen referencia que la preparación física, en el desarrollo de las capacidades motoras como:

“Aquel conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras que lo garantizan el perfeccionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista, a través de la preparación física, no solo se mejoran las capacidades de trabajo, si no 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, entre otros” (Pág. 77).

Fuerza

Para Mora, J. (2009) fuerza es :

“El desarrollo de las cualidades físicas en relación directa con la actividad en función del individuo y de las elecciones técnicas-tácticas, trabajo de puntos fuertes, la capacidad que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular, se considera que la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, por ser una de las premisas en el desarrollo de las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman la capacidad madre” (Pág. 18).

Velocidad

A decir de Heredia, L. (2010) la velocidad está destinada a desarrollar las aptitudes físicas de acuerdo con las exigencias que plantean el deporte en cuestión y la actividad competitiva determinada, cobrando una mayor importancia a medida que se incrementa el nivel del deportista (Pág. 15).

Con esto comprendemos que la preparación física es parte fundamental del entrenamiento y que su correcta aplicación en función de las características del

individuo, debe ir planificada en el tiempo de acuerdo a los diferentes periodos competitivos y a los momentos en que pretendemos alcanzar el mayor umbral.

Respetaremos siempre los tiempos de trabajo y recuperación, así como el trabajo de inicio, el auxiliar y el específico.

La conjunción de estas tareas será el proceso adecuado que debemos seguir, teniendo en cuenta las particularidades e individuales y con el objetivo a conseguir siempre presente.

Resistencia

Para Heredia, L.(2010) La resistencia es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motriz sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

En la preparación física nos encontramos con tres tipos y preparación física general y preparación física auxiliar y preparación física específica. Exige una preparación integral del deportista en todos sus ámbitos y la predisposición es básica para poder generar adecuada participación en el desempeño de su trabajo requerido.

Capacidad General del Organismo

Para Denk, H. (2003), pág. 175 la capacidad general del organismo es la fuerza motora que ayuda a mantener y a mejorar la capacidad funcional del organismo y la capacidad general, tanto del rendimiento corporal como del estado general de la salud (Pág 175).

Se Garantiza el funcionamiento armónico y multilateral del organismo del deportista, a través de la preparación física general, no solo se mejoran las capacidades de

trabajo, mejora su capacidad volitiva, 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 Cruz, M. (2010), pág. 22

Capacidad Aeróbica

La capacidad aeróbica se define, como la capacidad del organismo como el corazón, vasos sanguíneos y pulmones, para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, poca fatiga, con una recuperación rápida, fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo, utilizando oxígeno como combustible. Cruz, M. (2010), pág. 22

La capacidad aeróbica es una función de volumen máximo de oxígeno, el cual representa la capacidad máxima del organismo, para metabolizar el oxígeno en la sangre, máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto, dado que cuanto mayor sea el volumen máximo de oxígeno, mayor será su resistencia cardiovascular, este es utilizado como unidad de medida para la capacidad aeróbica o potencia aeróbica.

Capacidad Anaeróbica

La capacidad anaeróbica se define como:

La capacidad del organismo, para funcionar los riñones y el hígado eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad, en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo, produciendo energía anaeróbica, a través de transformaciones químicas utilizando ATP y fosfocreatina, durante los primeros 10 segundos del ejercicio anaeróbico láctico y glucógeno, durante los 50 segundos restantes, cuanto más intenso es el esfuerzo anaeróbico, más elevada es la cantidad de oxígeno

requerido para las combustiones necesarias, pero el abastecimiento de éste por el torrente sanguíneo es limitado al igual que su absorción por los tejidos Hernández, M (2010), pág. 17.

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

La preparación física específica, se realiza en una etapa cercana a la competición y durante el periodo de competición, ya que se trata de desarrollar las cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de un deporte concreto, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad, que permitan adecuar al organismo físicamente a la realidad del deporte que se practica.

2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.5.1. FISIOTERAPIA

Conceptualización

Según la Organización Mundial de la Salud, (2006) dice que:

“La fisioterapia como el arte y ciencia del tratamiento por medio del ejercicio terapéutico, calor, frío, luz, agua, masaje y electricidad, además, la fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afección de la inhibición y fuerza muscular, pruebas para las capacidades funcionales, la amplitud de movimiento articular y medidas de capacidad vital, así como ayudas diagnósticas para el control de la evolución”.

Desde el aspecto sustancial o interno, como arte y ciencia del tratamiento físico, es decir, el conjunto de técnicas que mediante la aplicación de agentes físicos que curan, previenen, recuperan y readaptan a los pacientes susceptibles de recibir tratamiento físico, la palabra fisioterapia, deriva en su prefija del vocablo griego physis, que significa naturaleza y del sufijo terapia, que significa cuidado, servicio y atención.

Tiene como finalidad promover la salud funcional de la persona, prevenir y tratar sus deficiencias y discapacidades con la finalidad de que recupere sus capacidades motrices, consiguiendo el máximo nivel de autonomía posible en actividad física, laboral y de ocio, las herramientas terapéuticas del fisioterapeuta son, sobre todo, sus propias manos y la utilización de medios físicos, naturales o artificiales como el movimiento, el calor, el frío y las modalidades de electroterapia, ultrasonoterapia, hidroterapia, mecanoterapia, termoterapia, magnetoterapia o laserterapia, entre otras, pero sin descuidar o abandonar el desarrollo e impulso de nuevas concepciones y métodos de terapia manual, para la prevención, tratamiento, curación y recuperación de un gran número de patologías y lesiones.

La importancia de la fisioterapia

Para Fernández, A. (2010) La Terapia Física es una disciplina que implica la valoración, evaluación, tratamiento y prevención de limitaciones funcionales (discapacidad), disfunciones de movimiento, dolor, enfermedad o lesión o cualquier condición de salud relacionado. (Pág. 12).

La fisioterapia consiste en el tratamiento de diferentes enfermedades bajo el uso de medios físicos y mecánicos, de acuerdo a la evaluación previa de las habilidades y condiciones propias del paciente para mejorar la función músculo-esquelética del mismo.

La fisioterapia, al ser una terapia que se basa en elementos naturales, como son los agentes físicos, en general no producen efectos secundarios, ni mucho menos toxicidad de ningún tipo, si hubiere efectos secundarios, estos se deberían a las contra indicaciones que las diversas terapias presentan, o bien, como en toda praxis médica, debido a una mala actuación profesional.

Funciones de la Fisioterapia

Asistencial

Según Cano, C (2009) es tal vez el primer objetivo fundamental de la Fisioterapia lo que se desarrolla en varios niveles, como:

“El nivel hospitalario o especializado, el nivel primario. Un campo en el que aún tenemos mucho camino por andar pues la fisioterapia tiene que ir asentándose dentro de los Centros de Salud, el ejercicio libre, que ante el inmovilismo de la asistencia hospitalaria especializada, no aumentando las plantillas, y ante la lentitud de la asistencia primaria que va a desempeñar la labor asistencial, además establece con una sociedad sana y enferma con la finalidad de prevenir, curar y recuperar por medio de la actuación y técnicas de la fisioterapia2 (Pág.68).

El fisioterapeuta deberá establecer una valoración previa y personalizada para cada enfermo y emitir el diagnóstico fisioterápico, que consistirá de un sistema de evaluación funcional y un sistema de registro e historia clínica de fisioterapia, en función de los cuales planteará unos objetivos terapéuticos y en consecuencia diseñará un plan terapéutico utilizando para ello los agentes físicos propios y exclusivos de su disciplina. Sin ningún género de dudas, con la herramienta principal del fisioterapeuta es la mano y en consecuencia, la terapia manual.

Investigadora

Es una profesión sanitaria que está integrada en la universidad, que corresponde pues al fisioterapeuta docente proporcionar una formación cualificada a sus alumnos, adaptarse a los nuevos avances científicos que se produzcan en la profesión para así poder proporcionar una formación en todo momento actualizada y participar en estudios de investigación propios de su disciplina. Fernández, A.(2010), pág. 12

De Gestión

Puede o no tener la responsabilidad de participar en la gestión de los gabinetes o centros de fisioterapia donde realiza su actividad sanitaria, variando esto según la legislación vigente da cada país. Fernández, (2010), pág. 12

La fisioterapia se ocupa principalmente de la recuperación física, mientras que la rehabilitación, es un trabajo multidisciplinar e integral en el cual interviene además de la fisioterapia, otras disciplinas como la logopedia, la terapia ocupacional, la psicología, entre otras, por otro lado, como se ha explicado anteriormente la fisioterapia tiene dentro de sus funciones asistenciales además de la recuperación, la prevención.

2.5.2. TERAPIA DEPORTIVA

Conceptualización

Según Wydra, H.(2012) Señala que:

“La terapia deportiva es la especialidad de la fisioterapia que trata mediante los agentes físicos y las patologías que se desarrollan en la práctica deportiva, llevada a la práctica por profesionales y especialistas en ejercicio físico presentes, en multitud de centros

deportivos, hospitales, clínicas fisioterapéuticas, gimnasios, centros de mantenimiento y rehabilitación, y otras instituciones y empresas relacionadas con el aspecto físico del deportista y de todas las personas en general, que realizan ejercicio físico con finalidades relacionadas con la salud, el bienestar, la calidad de vida o con la rehabilitación de lesiones y operaciones de cirugía, entre otros motivos (Pág. 31).

Cada programa de fisioterapia debe ser individualizado; no existe un programa de rehabilitación del tipo de libro de recetas culinarias, para todas las lesiones y que puede ser adoptado para todos los atletas.

El fisioterapeuta del deporte, que sólo utiliza agentes físicos inocuos, debe conocer exhaustivamente la anatomía, la fisiología y la patomecánica de la lesión deportiva, sobre la cual desarrollará, a partir del diagnóstico médico, un protocolo correcto de actuación terapéutica eficaz para recuperar lo antes posible a un paciente.

Entre las lesiones más comunes de la práctica deportiva se encuentran la contractura muscular, sobre cargas, contusiones, elongaciones, distensiones y roturas de fibras; tendinopatía y otras enfermedades del tendón; esguince y distensión de ligamentos; recuperación posoperatoria, recuperación funcional y puesta a punto para la actividad deportiva tras intervenciones quirúrgicas por lesiones traumáticas como fracturas, rotura total del vientre muscular o plastias de tendón o ligamento.

Entre los beneficios de la terapia deportiva o de movimiento tenemos:

La rehabilitación

Es un servicio de alta calidad humana y profesional, con atención inmediata y personalizada a los pacientes que los requieran, recuperándolos integralmente en el menor tiempo posible, enfocado en alcanzar el bienestar del paciente por medio de equipos, técnicas y tratamiento de vanguardia. Wydra, H. (2012), pág. 31

La unidad ofrece un servicio líder en el área de la salud y la rehabilitación, se cuenta con tecnología de punta como lo es el láser terapéutico, ultrasonido y electroterapia, así mismo con instalaciones operativas como el gimnasio terapéutico totalmente equipado con plataforma vibratorio, bosu, banda sin fin, bicicleta elíptica, escalera sueca, barras paralelas, mesas de mano para la atención de patologías específicas en mano, contando con tanque de parafina, tanque de hidroterapia, crioterapia y equipos de fortalecimiento.

Terapia respiratoria

Para Díaz, R. (2011) la terapia respiratoria es:

“Una especialidad de las ciencias de la salud que se encarga de intervenciones diagnósticas y terapéuticas para pacientes con compromiso del sistema respiratorio, como el asma, bronquitis, neumonía, entre otros, y o sano, pero con factores de riesgo de enfermedad pulmonar, personas expuestas a contaminantes, tabaquistas, los servicios de educación al paciente con enfermedad respiratoria, técnicas de higiene bronquial, fisioterapia de tórax, aspiraciones, nasos traqueales para pacientes que no son capaces de expectorar las secreciones bronquiales, nebulizaciones y más” (Pág. 58).

Tratamiento de patologías

Esta honorabilidad, incuestionable en ciertos casos, viene constatándose en múltiples y recientes estudios, por lo que supone un reto llegar a conseguir un consenso en torno a aspectos fundamentales relacionados con lo que se ha denominado Patología Dual. Díaz, R. (2011), pág. 58

Se está produciendo una importante sensibilización al respecto y esto es debido a la demanda que en los servicios de atención a las drogodependencias y en los servicios

de salud mental viene produciéndose relacionada con personas que sufren estos trastornos. Por ello, parece deseable conseguir el objetivo de definir un conjunto de intervenciones rigurosas y validadas que permitan abordar eficazmente los problemas que sufren las personas por esta doble problemática.

2.5.3. LESIONES DEPORTIVAS

Conceptualización

Las lesiones deportivas en cualquier daño que se le haga al organismo, ya sea psicológico o físico, practicando una actividad deportiva, ocasionando lesión o discapacidad, la mayoría de los trastornos musculares son de origen traumático y relacionada con la actividad deportiva, suelen producir mientras se practica un deporte organizado, sea en una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física organizada. Díaz, R. 2011, pág. 58).

Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren por diversas razones, incluyendo un entrenamiento incorrecto, llevar un calzado deportivo inadecuado, no llevar el equipo de protección necesario y el rápido crecimiento que se experimenta durante la pubertad, aproximadamente un 30% de las lesiones en deportistas afectan los músculos y algunas ocurren accidentalmente, pero otras resultan de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento, algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física.

Es el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico. En función del mecanismo de lesión y del comienzo de los síntomas se pueden clasificar en agudas o por su uso excesivo.

Es importante resaltar la importancia de profundizar el estudio del eje central del cuerpo, la columna vertebral, debido a su abordaje en profundidad en el módulo de alteraciones posturales y su tratamiento, no nos detendremos en esta unidad a detallar las estructuras de ésta.

El cartílago está desprovisto de vasos sanguíneos, linfocitos y fibras nerviosas, lo que hace que presente poca capacidad de defensa, sus superficie intra articular, en contacto con la superficie articular opuesta, es lisa pulimentada y resbaladiza, debido a la cobertura de líquido sinovial, un dato importante es que el cartílago articular acepta carga y movimiento pero no tolera carga estática, lo que los hace tiempo dependiente con relación a la carga.

Presenta también un bajo coeficiente de fricción, favoreciéndose con el movimiento lo que estimula la producción de sustancias que favorecen el deslizamiento de las superficies articulares, fibrocartílagos marginales o rodetes articulares: se encuentran en ciertas diartrosis de tipo esférico, y tienen como objeto aumentar la extensión y la profundidad de las superficies articulares a las cuales van anexas pueden también actuar como medios de coaptación lo que les confiere valor de verdaderos medios de unión.

La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas, con el desarrollo que han adquirido las ciencias del deporte, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables, la lesión deportiva puede resultar de dos circunstancias.

En la primera, hay un hecho traumático, ya sea un objeto o el mismo cuerpo humano que hace de objeto por la velocidad que desarrolla, chocando con otro cuerpo, con el suelo o con otro objeto, esa es la llamada lesión aguada, accidental, donde la colisión o el choque vencen la resistencia de los tejidos, a pesar de que los tejidos estén

adaptados a ese esfuerzo, la lesión es mucho mayor por la velocidad desarrollada hasta el impacto.

En la segunda, la lesión deportiva crónica es la que tiene lugar por la repetición de actitud deportiva que, sumada en el tiempo, va produciendo en un organismo un micro traumatismo, que llega a vencer la resistencia del tejido como si fuera el gran impacto del choque de la lesión aguda.

La correcta denominación de este daño es lesión por sobre carga, porque la carga de trabajo fue mayor a la que es capaz de soportar un tejido determinado, llámese tendón, ligamento o músculo, componentes todos ellos del aparato locomotor.

Tipos de lesiones deportivas

Las lesiones traumáticas agudas

Díaz, R. (2011) Señala que:

“Pueden producirse a raíz de un solo golpe o de la aplicación de una fuerza aislada, como ser objeto de una mala entrada en un partido de fútbol, las lesiones traumáticas agudas incluyen las fracturas grietas o roturas totales o parciales de tejido ósea magulladuras, contusiones en terminología médica provocadas por golpes directos, que pueden cursar con inflamación y sangrado en el interior de los músculos y otros tejidos corporales, las distenciones estiramientos o desgarros en un músculo o tensión, el extremo estrecho y resistente de un músculo que lo conecta con el hueso es esguinces o desgarros de ligamentos, el tejido que refuerza y da estabilidad a las articulaciones, conectando huesos o cartílagos”.

Las lesiones traumáticas agudas se dividen según el grado de lesión en:

- Grado I (micro ruptura),

- Grado II (rotura parcial); y,
- Grado III (rotura total).

Lesiones por sobrecarga o de tipo crónico

Son lesiones que se desarrollan durante un periodo de tiempo más o menos prolongado, las lesiones crónicas suelen estar provocadas por movimientos repetitivos, como los implicados en correr, lanzar cosas por encima de la cabeza o sacar en el tenis, incluyen las fracturas por sobrecarga pequeñas grietas en la superficie del hueso a menudo provocadas por una sobrecarga repetitiva Díaz, R. (2011), pág. 59

, por ejemplo, en los pies de un jugador de baloncesto que salta constantemente en la pista, tendinitis, inflamación de un tendón provocada por su uso repetitivo y la epifisitis o apofisitis, que son las lesiones por sobrecarga en el cartílago de crecimiento, es decir, el lugar a partir del cual el hueso puede crecer en longitud durante la infancia y adolescencia, como las que se producen en la enfermedad.

Bursitis: Inflación de la bursa (del latín bursa, bolsa) que conlleva un compromiso del espacio con aumento de la fricción. Las causas más comunes son: traumatismos, tuberculosis, gota o reumáticos inflamatorios. La bursa puede estar situada en, o rodear a, músculos, tendones, prominencia ósea o articulaciones.

Puede ser aguda, con dolor localizado, tumefacción, limitación de ciertos movimientos y derrame seroso o raramente hemorrágico. La bursitis crónica forma adherencias, depósitos calcáreos y provoca atrofia muscular.

Partes del cuerpo que pueden verse afectadas por las lesiones deportivas

Según Wydra, H. (2012), pág. 25 Las partes del cuerpo con lesiones comunes mientras se practican deportes como son la espalda, los brazos y las piernas pero puedes lesionarte cualquier parte del cuerpo, incluyendo la cara, el cuello, la cabeza, la espaldas, los órganos sexuales, las manos y los pies.

Lesiones en cabeza y cuello

Wydra, H. (2012) dice que las lesiones en la cabeza engloba las conmociones cerebrales, así como las contusiones, fracturas y hematomas que afectan a esta parte del cuerpo. Una conmoción cerebral es una sacudida o golpe violento en la cabeza que hace que el cerebro choque contra las paredes del cráneo, lo que afecta temporalmente a la función cerebral. Si es muy fuerte o recurrente puede provocar daño cerebral pero, afortunadamente, esto es infrecuente en los jóvenes.

Un hematoma es una hemorragia o sangrado que se produce entre las capas de tejido que recubren el cerebro o dentro del mismo cerebro. Todas estas lesiones pueden estar provocadas por un fuerte impacto en la cabeza debido a una caída, una fuerte sacudida un golpe directo en la cabeza o un latigazo cervical, un latigazo cervical es un traumatismo en el cuello que tiene lugar cuando la cabeza sufre una sacudida fuerte e inesperada, muy típico de los accidentes de coche.

- Fracturas,
- Conmociones cerebrales,
- Hematomas.

Lesiones de espalda

Las lesiones de espalda incluyen las distensiones, las fracturas, las contusiones y las fracturas por sobrecarga y están provocadas por la torsión o sobreesfuerzo de los músculos de la espalda durante los movimientos de flexión o de levantamiento de pesas, estas lesiones pueden ocurrir en deportes de contacto como el fútbol americano o el hockey sobre hielo, en el levantamiento de pesas, el patinaje artístico, la gimnasia, el baile, el béisbol y el baloncesto. Díaz, R. (2011), pág. 57

- Puede ser la torsión y
- El sobre esfuerzo

Lesiones en los órganos sexuales

Díaz, R (2011) señala que en lo que se refiere a las lesiones que afectan a los órganos sexuales, los chicos están en inferioridad de condiciones, especialmente en los deportes de contacto, ya que el pene y los testículos están en el exterior del cuerpo por lo que carecen de protección natural, los chicos deben llevar siempre calzoncillos que les sujeten bien los genitales cuando hagan deporte o, en algunos deportes, un protector para proteger los genitales de lesiones graves. Pág.57

Cuidado de las lesiones deportivas

Las lesiones y el cuidado se tienen que considerar, tomar en cuenta que un dolor que aumenta progresivamente con la actividad y cursa con inflamación, cojera o pérdida del grado de movilidad, necesitas que te vea un medico lo antes posible. Díaz, R. (2011), pág. 57

Cualquier lesión que curse con hinchazón, entumecimiento, dolor intenso, rigidez o pérdida de flexibilidad debería tomarse en serio, también debería saber distinguir entre una molestia o dolor muscular puntual o temporal y el dolor crónico, que continua durante un periodo más largo de tiempo, por ejemplo, no siempre es necesario que vayas al médico si te duele el hombro pero deberías pedir hora con el médico si el dolor empeora o si persiste durante una semana o más, también deberías ir al médico si el dolor pasa de aparecer solo tras la práctica deportiva a hacerlo mientras haces deporte, o si lo notas al levantarte por las mañanas o en tus actividades cotidianas.

Lo mejor que puedes hacer si sospechas que te has lesionado es dejar inmediatamente de practicar el deporte que crees que te ha provocado la lesión e ir al médico en el caso de lesiones graves o complejas, puede ser más recomendable ir a un médico especializado en medicina deportiva.

El médico examinará la lesión y utilizará herramientas diagnósticas como las radiografías y la resonancia magnética, para determinar el alcance de la lesión, la resonancia magnética permite ver los tejidos blandos con mayor claridad que las radiografías o las tomografías computarizadas.

La aparición de las lesiones tiene múltiples factores. Por ejemplo las relacionadas a episodios traumáticos y que son difíciles anticipar o prevenir. Sin embargo, muchas lesiones deportivas bien conocidas son el resultado de errores en el tipo de entrenamiento que se realiza por una mala preparación física, falta de calentamiento previo a una competencia, problemas con el tipo de calzado que se utiliza, el lugar de entrenamiento, con una superficie inapropiada, el mal estado de una cancha, ya sea por estados patológicos previos, como por ejemplo, diabetes mal controlada, aumento de ácido láctico, entre otros.

Calentamiento antes de hacer ejercicio

Los ejercicios de calentamiento están pensados para preparar al organismo para la actividad física, cumplen dos funciones muy importantes: evitar las lesiones y mejorar el rendimiento deportivo. Escartin, F. (2009), pág. 15

En reposo, el flujo sanguíneo hacia los músculos es relativamente bajo, y los pequeños vasos están cerrados, con la actividad, el flujo sanguíneo aumenta a medida que los vasos se van abriendo y preparan a los músculos para el trabajo que van a realizar.

La actividad física al incrementar la producción de energía hace que aumente la temperatura de los músculos, lo que mejora la coordinación y disminuye la probabilidad de lesiones.

Duración: Antes de realizar cualquier ejercicio, el precalentamiento debe durar entre 15 y 20 minutos.

Flexibilidad

La clave del calentamiento es estirar los músculos tanto para que respondan mejor ante cualquier esfuerzo como para que estén preparados para proteger los huesos y evitar una rotura si se produce una caída.

Conoce y respeta las reglas del juego

Es necesario conocer las reglas del juego, como por ejemplo, en el fútbol no se puede atacar por detrás, tirarse a las piernas de un jugador ni tocar la pelota con las manos, está permitido y es más seguro correr tras la pelota en vez de hacerlo tras los jugadores, cuando los jugadores conocen y respetan las reglas del juego.

- Lo que está permitido hacer; y
- Lo que no está permitido hacer

2.6 Formulación de Hipótesis

La preparación física incide en las Lesiones Deportivas de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza.

2.7 Señalamiento de Variables

2.7.1. Variable Independiente

La preparación física

2.7.2. Variable Dependiente

Las Lesiones Deportivas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

El trabajo investigativo se sustentó en el paradigma crítico propositivo con enfoque cuanti cualitativo, cuantitativo porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos con el apoyo de la estadística y cualitativo porque estos resultados numéricos fueron interpretados críticamente con el apoyo del marco teórico.

Enfoque Cuantitativo: En el enfoque cuantitativo generalmente se elige una idea, la cual transforma en preguntas de investigación.

Enfoque cualitativo: La investigación cualitativa también se guía por ideas o temas significativos, pero en vez de formular previamente hipótesis que encausen el plan de recolección de datos, estos puedan desarrollar preguntas de investigación antes, durante o después de la recolección de datos y el análisis.

3.2. Modalidades de la Investigación

El trabajo investigativo se realizó con las siguientes modalidades técnicas estructuradas científicamente como la encuesta, con un cuestionario previamente establecido.

De campo: Se aplicó las encuestas a los árbitros y se les visitó en el lugar de entrenamiento en sus actividades deportivas, el trabajo de campo permitió el estudio sistemático de los hechos en donde se realizó la investigación, y permitió la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, lo esencial para el logro de los objetivos y la solución para el problema estudiado.

Documental – Bibliográfico: Con la finalidad de poder ampliar y profundizar la investigación, se indagó, revisó y sintetizó información tanto en libros, publicaciones, que refería al tema propuesto y que permitía obtener datos concretos y aplicables a la investigación que se desarrolló.

3.3. Investigación Correlacional

Permite relacionar tanto la variable independiente: Preparación física con la variable dependiente: Lesiones deportivas, para asociarles y determinar la incidencia que tiene la una con la otra, y por otro lado para sustentar teóricamente cada una de estas.

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

Según Tamayo, M (2010) menciona que la población o universo como conjunto de unidades de investigación se refiere a personas, instituciones, documentos, hechos, entre otros, a los cuales hace referencia la investigación y para las que serán válidas las conclusiones que se obtengan (Pág. 27).

Tabla 1: Población

Involucrados	Frecuencia	Porcentaje
Árbitros	28	91%
Instructores	2	9 %
Total	30	100%

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Para determinar la población o universo se escogió a los 28 árbitros y a los 2 instructores de la asociación de árbitros de fútbol de Pastaza.

3.4.2. Muestra

Por ser la población pequeña, se trabajó con la totalidad de la población, sin ser necesario extraer muestra alguna y por lo tanto confiable y de fácil manejo para su aplicación en la recolección de la información.

3.5. Operacionalización de la Variable Independiente

Tabla 2: Variable Independiente- Preparación Física

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>La preparación Física, es el entrenamiento que se desarrolla una persona, para estar en condiciones de realizar una cierta actividad, a través d determinados ejercicios y de una alimentación saludable, donde puede preparar su cuerpo para afrontar un determinado reto.</p>	<p>Entrenamiento. Determinados ejercicios. Alimentación saludable. Determinado reto.</p>	<p>Fuerza Resistencia Correr Saltar Frutas Vegetales Desafíos Responsabilidad</p>	<p>¿Dentro de la Preparación física, los árbitros de la asociación, logran tener fuerza y Resistencia durante su entrenamiento?</p> <p>¿El correr y saltar son determinados ejercicios que realizan los árbitros, dentro de la preparación física?</p> <p>¿Las frutas y vegetales es la alimentación saludable que deben tener los árbitros, dentro de su preparación física?</p> <p>¿En la Preparación física, los árbitros determinan retos de desafíos y responsabilidad dentro de la asociación?</p>	<p>Encuestas Cuestionario Estructurado</p>

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Fuente: La Investigación

3.6 Operacionalización de la Variable Dependiente

Tabla 3: Variable Dependiente Las Lesiones Deportivas

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
<p>Las lesiones Deportivas, son daños que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico, ocurren accidentalmente o pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento.</p>	Práctica de un deporte	Esfuerzo Energía	¿Dentro de las lesiones deportivas, la práctica de un deporte requiere de esfuerzo y energía en los árbitros de la asociación?	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario Estructura</p>
	Ejercicio Físico	Salud Bienestar	¿El ejercicio físico de los árbitros requiere de salud y bienestar para que no haya lesiones deportivas dentro de la asociación?	
	Mala práctica de entrenamiento	Dolores Fracturas	¿Dentro de las lesiones deportivas, la mala práctica de entrenamiento de los árbitros ocasiona dolores y fracturas dentro de la asociación?	

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Fuente: La Investigación

3.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Para el trabajo investigativo, se empleará la técnica de la encuesta con un instrumento como lo es el cuestionario.

Según Martínez, (2009) la encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad, recoge en forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta”. (Pág. 11).

Cuestionario, es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.

El cuestionario será dirigido a los instructores y a los árbitros de la Asociación de fútbol de Pastaza.

3.8. Validez y Confiabilidad

La validez y confiabilidad de los instrumentos a ser aplicados se lo realizará con la técnica de juicio de los expertos, que serán tanto en investigación como del área del tema a investigarse, quienes emitirán los respectivos juicios de valor sobre la validación, para su respectiva corrección de los instrumentos.

3.9. Plan para Recolección de la Información

Tabla 4: Plan de recolección de Información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Cumplir con los objetivos planteados
2.- ¿De qué personas?	Instructores y árbitros
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La Preparación Física – Las Lesiones Deportivas
4.- ¿Quién?	El Investigadores: Fredy Marcelo Barros Paredes
5.- ¿Cuándo?	Año 2014
6.- ¿Dónde?	Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.
7.- ¿Cuántas Veces?	Una
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	La Encuesta
9.- ¿Con qué?	Cuestionario
10.- ¿en qué situación?	Oficina y Canchas

Elaborado por: Barros, F. (2018)

3.10. Plan para el Procesamiento de la Información

Para el trabajo investigación se realizará la revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.

Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.

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; es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.

Comprobación de la hipótesis, mediante la utilización del Chi Cuadrado.
Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

3.11. Análisis e interpretación de resultados.

Se realizará el análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes.

Se realizará la comprobación de la hipótesis, para la verificación estadística, ya que conviene seguir la asesoría de un especialista, hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo, si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y aplicativo.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta - Árbitros de la Asociación de Árbitros de Fútbol de Pastaza.

1¿Cómo considera usted su preparación física dentro de la asociación de arbitraje?

Tabla 5: Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	2	6,67
Muy bueno	6	20,00
Bueno	12	40,00
Regular	10	33,33
	30	100,00

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

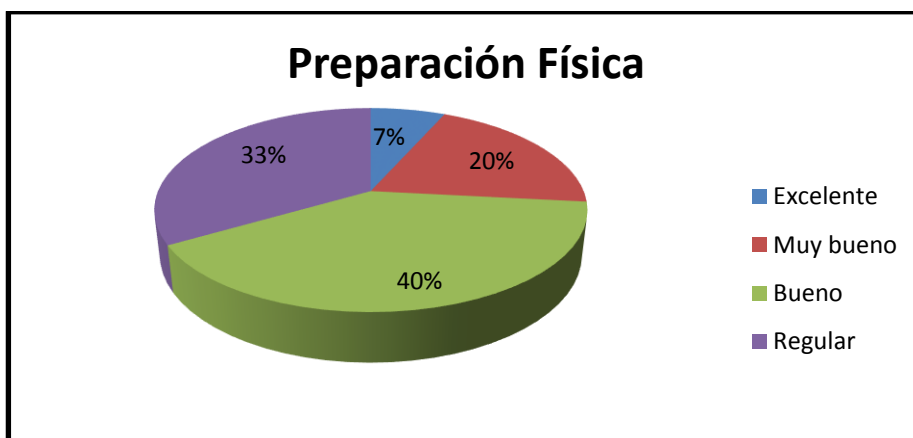


Figura 5: Preparación Física

Fuente: Árbitros de la Asociación / Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: El 40% menciona que es bueno, seguido del 20% que tiene un criterio de muy bueno, con el 33% como regular mientras que tan solo el 7% piensa que es excelente

Interpretación: La mayoría de los encuestados consideran que es buena su preparación física dentro de la asociación de Árbitros de Fútbol de Pastaza.

2¿Cree usted que dentro de la preparación física, de los árbitros de la asociación deben tener fuerza y resistencia durante su entrenamiento?

Tabla 6: Fuerza y Resistencia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	100
Frecuentemente	0	0
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
 Elaborado por: Barros, F. (2018)

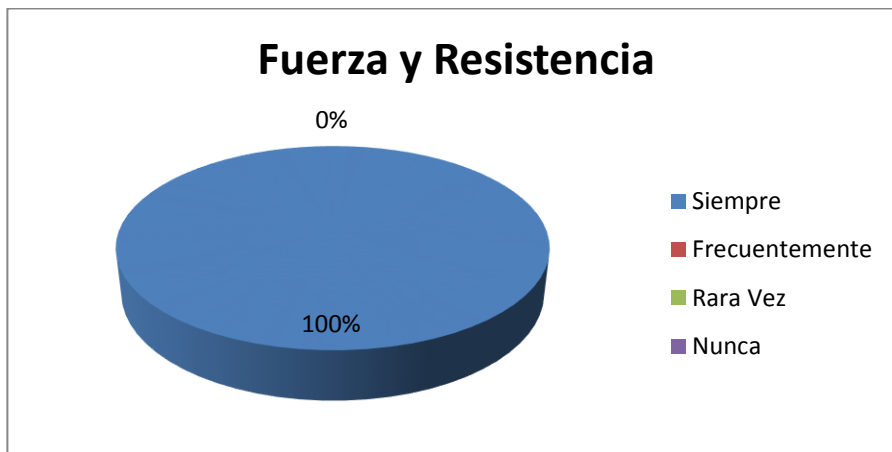


Figura 6: Fuerza y Resistencia

Fuente: Árbitros de la Asociación
 Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de árbitros encuestados manifiestan que siempre deben tener fuerza y resistencia, representa el 100%.

Interpretación: En su totalidad de árbitros encuestados señalan que dentro de la preparación física, de la asociación siempre deben tener fuerza y resistencia durante su entrenamiento.

3 ¿Considera usted que el correr y saltar son ejercicios que realizan los árbitros dentro de la preparación física?

Tabla 7: Ejercicios de Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	73
Frecuentemente	6	20
Rara Vez	2	7
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

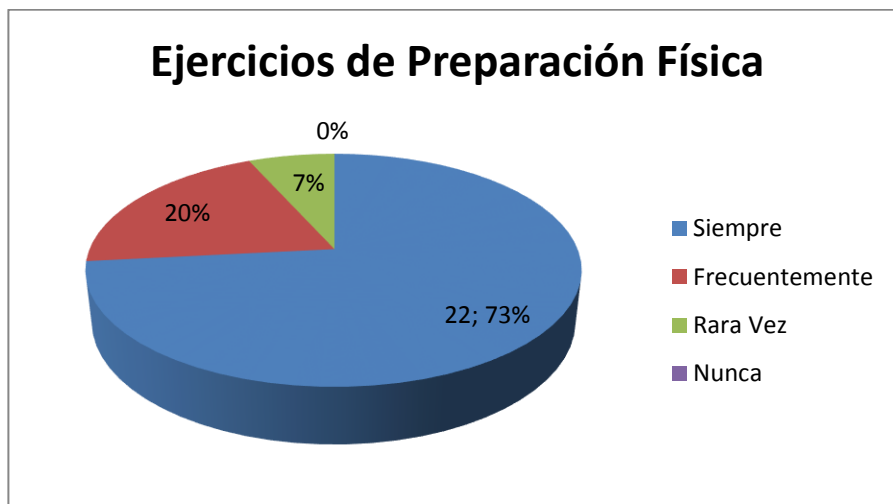


Figura 7: Ejercicios de Preparación Física

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de árbitros encuestados, 22 manifiestan siempre, representa el 73%, 6 dicen frecuentemente, representa el 20%, mientras 2 expresan rara vez, representa el 7%.

Interpretación: La mayoría de encuestados consideran que el correr y saltar son ejercicios que siempre se realiza dentro de la preparación física.

4 ¿Piensa usted que para conseguir una adecuada preparación física la alimentación de los árbitros debe ser rica en frutas y vegetales?

Tabla 8: Adecuada Preparación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	100
Frecuentemente	0	0
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

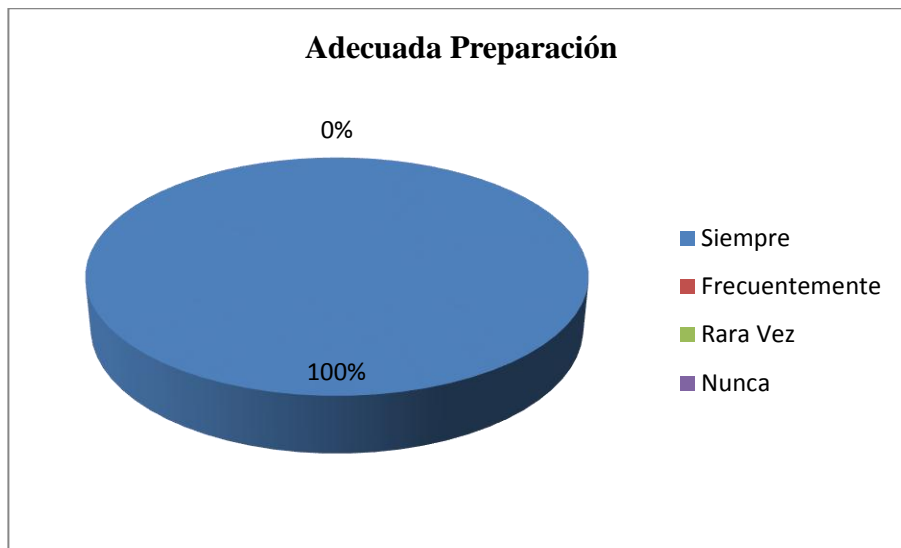


Figura 8: Ejercicios de Preparación Física

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: El 100% de árbitros encuestados, manifiestan que siempre

Interpretación: En su totalidad de encuestados señalan que para conseguir una adecuada preparación física la alimentación siempre debe ser rica en frutas y vegetales.

5¿Cree usted que en la preparación física los árbitros deben determinar retos, desafíos y responsabilidades en su profesión como árbitros dentro de la asociación?

Tabla 9: Desafíos y Responsabilidad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	93
Frecuentemente	1	3
Rara Vez	1	3
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

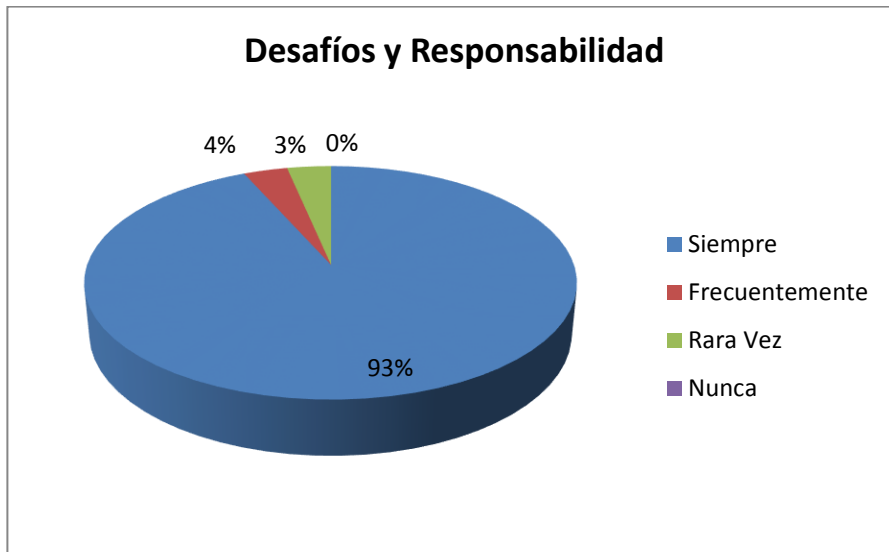


Figura 9: Desafíos y Responsabilidad

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de los árbitros encuestados, el 93% manifiesta que siempre, y tan solo el 3% dice frecuentemente, y un porcentaje similar dice que rara vez.

Interpretación: El gran conjunto de personas encuestadas señalan que en la preparación física siempre deben determinar retos, desafíos y responsabilidades.

6¿Considera usted que las lesiones deportivas ocurren por el esfuerzo y desgaste de energía que realizan los árbitros de la asociación en su profesión?

Tabla 10: Lesiones Deportivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	27	90
Frecuentemente	2	7
Rara Vez	1	3
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

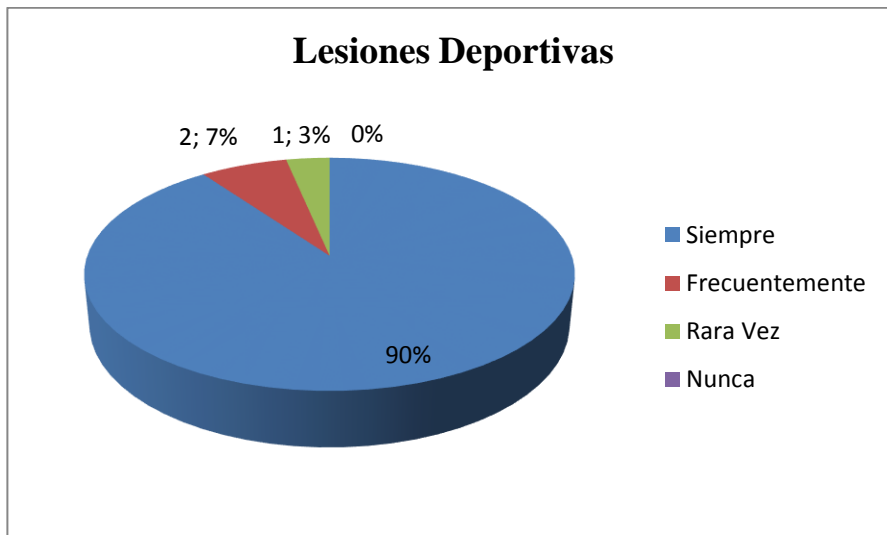


Figura 10: Lesiones Deportivas

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de los árbitros encuestados, el 90% 27 manifiestan siempre, el 7%, dicen frecuentemente, mientras que el 3% expresa rara vez.

Interpretación: En su mayoría de los encuestados dicen que las lesiones deportivas siempre ocurren por el esfuerzo y desgaste de energía.

7¿Piensa usted que para la realización de los ejercicios físicos, los árbitros requieren tener una muy buena salud y bienestar para evitar las lesiones deportivas?

Tabla 11: Ejercicios Físicos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	30	100
Frecuentemente	0	0
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

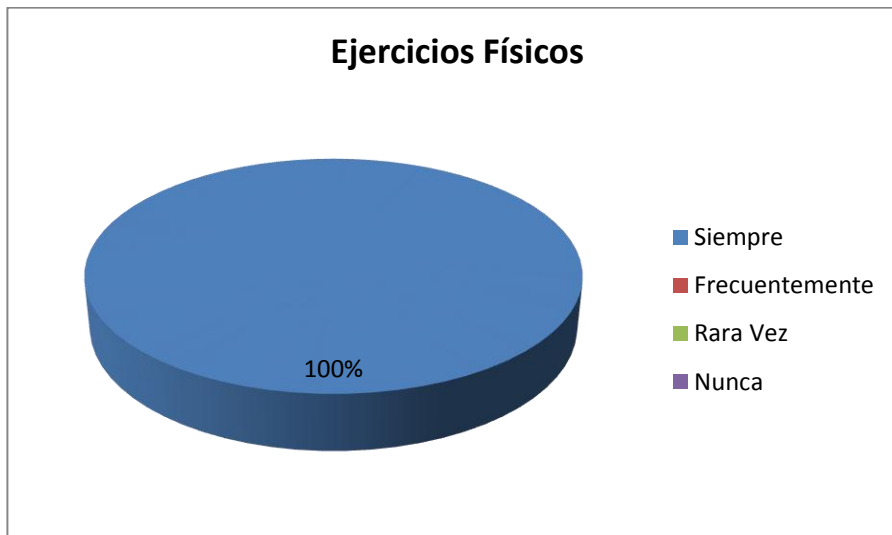


Figura 11: Ejercicios Físicos

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: El 100% de los árbitros encuestados manifiestan que siempre

Interpretación: Todas las personas encuestadas señalan que para la realización de los ejercicios físicos, siempre se requiere de una buena salud y bienestar para evitar las lesiones deportivas.

8¿Cree usted que las lesiones deportivas, se producen por la mala práctica del entrenamiento físico lo que puede ocasionar dolores musculares y fracturas en los árbitros de la asociación?

Tabla 12: Entrenamiento Físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	28	93
Frecuentemente	2	7
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

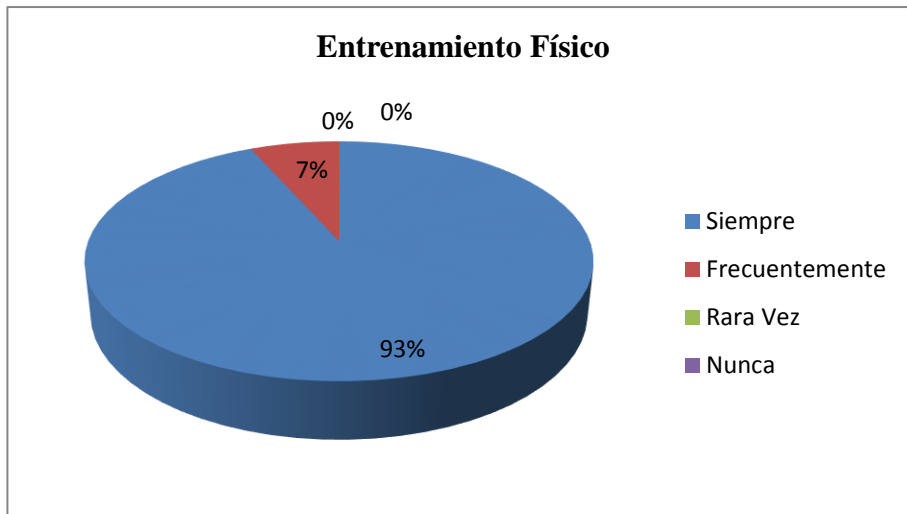


Figura 12: Entrenamiento Físico

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de árbitros encuestados, 28 manifiestan siempre, representa el 93%, mientras que 2 dicen frecuentemente, representa el 7%.

Interpretación: En su gran parte de encuestados consideran que las lesiones deportivas, siempre se producen por la mala práctica del entrenamiento físico.

9¿Considera usted que una inadecuada preparación física ocasionan lesiones deportivas en los árbitros de la asociación?

Tabla 13: Lesiones Deportivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	20	67
Frecuentemente	10	33
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

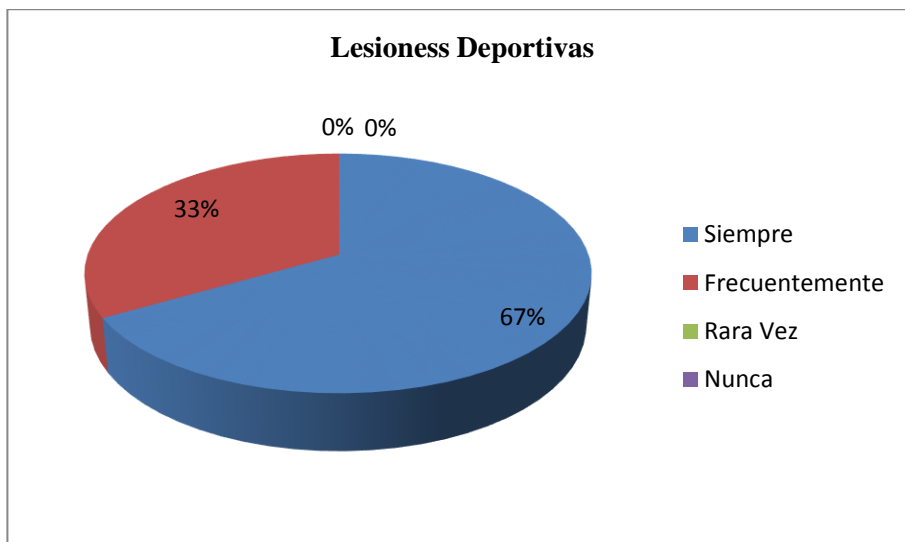


Figura 13: Lesiones Deportivas

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de los árbitros encuestados, 20 manifiestan siempre, representa el 67%, mientras que 10 dicen frecuentemente, representa el 33%.

Interpretación: La gran parte de personas encuestadas señalan que una inadecuada preparación física siempre ocasiona lesiones deportivas dentro de la asociación.

10¿Piensa usted que existe una planificación de preparación física para los árbitros de la asociación y así evitar posibles lesiones deportivas?

Tabla 14: Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	7
No	28	93
Total	30	100

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)



Figura 14: Preparación Física

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Análisis: Del 100% de árbitros encuestados, 2 dicen que sí, representa el 7%, mientras que los otros 28 manifiesta que no, representa el 93%.

Interpretación: En su mayoría de encuestados señalan que no existe una planificación de preparación física dentro de la asociación.

4.2 Comprobación de la Hipótesis

Es un estadígrafo que nos permite establecer valores observados y esperados, hasta la comparación de distribuciones enteras, que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

4.3 Combinación de frecuencia

2. **¿Considera usted que el correr y saltar son ejercicios que realizan los árbitros dentro de la preparación física?**

Tabla 15: Preparación Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	22	73%
FRECUENTEMENTE	6	20%
RARA VEZ	2	7%
NUNCA	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

7. **¿Piensa usted que para la realización de los ejercicios físicos, los árbitros requieren tener una muy buena salud y bienestar para evitar las lesiones deportivas?**

Tabla 16: Ejercicios Físicas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SIEMPRE	30	100%
FRECUENTEMENTE	0	0%
RARA VEZ	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	30	100%

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Tabla 17: Frecuencias observadas

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS				TOTAL
	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	RARA VEZ	NUNCA	
PREGUNTA 3	22	6	2	0	30
PREGUNTA 7	30	0	0	0	30
TOTAL	52	6	2	0	60

Fuente: Árbitros de la Asociación

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Tabla 18: Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVAS	SIEMPRE	FRECUENTEMENTE	RARA VEZ	NUNCA	TOTAL
PREGUNTA 3	26,0	3,0	1,0	0,0	30,0
PREGUNTA 7	26,0	3,0	1,0	0,0	30,0
TOTAL	52,0	6,0	2,0	0,0	60,0

Fuente: Árbitros de la Asociación

Elaborado por: Barros, F. (2018)

4.4 Comprobación del Chi Cuadrado

Tabla 19: Frecuencias Esperadas

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	$(O - E)^2$	$\frac{(O - E)^2}{E}$
Pregunta 3 SIEMPRE	22	26,0	-4,00	16,00	0,62
Pregunta 3 FRECUENTEMENTE	6	3,0	3,00	9,00	3,00
Pregunta 3 RARA VEZ	2	1,0	1,00	1,00	1,00
Pregunta 3 NUNCA	0	0,0	0,00	0,00	0,00
Pregunta 7 SIEMPRE	30	26,0	4,00	16,00	0,62
Pregunta 7 FRECUENTEMENTE	0	3,0	-3,00	9,00	3,00
Pregunta 7 RARA VEZ	0	1,0	-1,00	1,00	1,00
Pregunta 7 NUNCA	0	0,0	0,00	0,00	0,00
TOTAL	60	60,0		X² =	9,24

Fuente: Árbitros de la Asociación

Elaborado por: Barros, F. (2018)

4.5 Modelo Lógico

H0= La Preparación Física **no** incide en las Lesiones Deportivas en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza.

H1= La Preparación Física **si** incide en Las Lesiones Deportivas en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.

4.6 Campana de Gaus

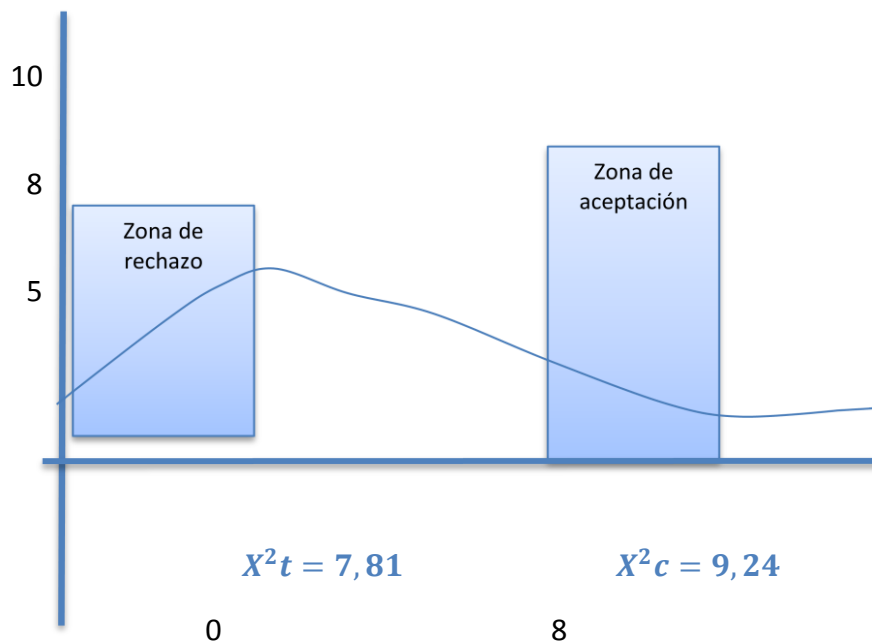


Figura 15: Campana de Gaus

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

Tabla 20: Cuadro de Verificación del Chi – Cuadrado

Probabilidades De Un Valor Superior – Alfa (A)					
Grados libertad	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

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Conclusión:

El valor de $X^2 t = 7,81 < X^2 c = 9,24$, de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: “La Preparación Física **si** incide en las Lesiones Deportivas en los integrantes de la Asociación de Árbitros Profesionales de fútbol de Pastaza.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se pudo identificar que no se establece adecuadamente la preparación física de la asociación de fútbol de Pastaza con los árbitros, por cuánto los instructores no poseen las técnicas suficientes para poder impartir sus conocimientos dentro de la asociación, ya que su rendimiento es bajo y no les permite cumplir un alto rendimiento en el momento de su entrenamiento, ocasionando a futuro la baja autoestima, ya que no estarían en capacidad de poder desempeñar su entrenamiento de una forma correcta y de esta forma no alcanzar buenos resultados dentro de la asociación.

Se logró determinar cómo evitar las lesiones deportivas de la asociación de árbitros, para poder evitar las lesiones deportivas, ya que al no tener nuevos métodos durante su entrenamiento, el aprendizaje en los árbitros empeoraría y no realizarían de manera eficiente su preparación física, lo que estaría provocando lesiones deportivas frecuentes y un bajo rendimiento en su desempeño, por tal razón, es importante que los instructores se capaciten, ya que si ni se instruyen no podrán obtener los métodos y las técnicas apropiadas para una mejor enseñanza y tampoco podrán lograr la eficiencia, la agilidad y la resistencia de los árbitros de la asociación.

Se diseñó un manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, puesto que al no poseer este manual los instructores no podrán mejorar sus métodos y técnicas hacia los árbitros, ocasionando de tal forma lesiones deportivas durante su entrenamiento y la

deficiencia dentro de la asociación, ya que no tendrán habilidades y capacidades suficientes para su desarrollo.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda a los instructores de la Asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza desarrollen las técnicas adecuadas para poder impartir sus conocimientos dentro de la asociación, ya que de esta manera los árbitros podrán tener un mayor rendimiento durante su entrenamiento, con el fin de alcanzar una mejor autoestima, logrando de tal modo una mejor capacidad para poder alcanzar un mejor resultado.

Se recomienda evitar las lesiones deportivas dentro de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, ya que al utilizar los métodos apropiados durante su entrenamiento, los árbitros alcanzarán una mejor preparación física y no tendrán lesiones deportivas frecuentes, puesto que su desempeño y rendimiento serán muy altos dentro de la asociación, por cuánto, los instructores de la Asociación deben capacitarse frecuentemente, para que de esta manera puedan alcanzar los métodos y técnicas apropiadas durante su aprendizaje, de tal modo que se logre alcanzar árbitros eficientes, ágiles y muy capaces dentro de la asociación.

Se recomienda aplicar el manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, puesto que podrían mejorar sus métodos y técnicas hacia los árbitros, ya que de esta manera no habría lesiones deportivas durante el entrenamiento, logrando de tal modo un mejor desarrollo en sus habilidades y capacidades, dentro de la asociación.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Título de la Propuesta

Manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

6.2. Datos Informativos

Institución: Asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza

Cantón: Puyo

Provincia: Pastaza

6.3. Antecedentes de la Propuesta

Los instructores de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de Pastaza, no emplean eficientemente la preparación física con los árbitros de la asociación, ya que el desconocimiento de este tema provoca que no apliquen métodos y técnicas adecuadas sobre la preparación física y las lesiones deportivas, por tal motivo es importante que los instructores se capaciten y actualicen para que puedan estar al tanto de los nuevos métodos que van a utilizarse con los árbitros durante su preparación, ya que al no aplicar una adecuada preparación física los árbitros tendrán lesiones deportivas frecuentemente y lo que traerá como consecuencia la deficiencia de habilidades y capacidades en el momento de realizar cualquier actividad.

6.4. Análisis de Factibilidad

Políticas a Implementarse

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

En caso de realizar una corrección o ampliación del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, los instructores deberán contactarse con el Autor, para que se otorguen los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos.

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual.

Una vez que se inicie con la aplicación del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, se debe informar a las autoridades de la institución con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

Aspectos socio – culturales

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultura para sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros de la Asociación, donde son considerados como cambios también al Asunción de nuevos roles y mejoramiento de

los ya asumidos en general de toda transformación e innovación deportiva que permita la búsqueda de mejorar la calidad de la preparación física.

En lo social se contempla la naturaleza de la organización, estructuras y movilidad de las mismas, existencia de institución sociales, valores sociales, entre otras. Por tanto se puede definir que por encontrarse en una Institución de prestigio se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas para que los instructores y árbitros se desarrollen. La vertebración de la sociedad civil, representan, entre otros, aspectos que influirán en el comportamiento de la sociedad en su conjunto, que se considera están de acuerdo.

En lo cultural comprende todos aquellos valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de los sistemas educativos y todos los aspectos que consideran que no habrá problemas puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades que permitan al docente formar personas críticas, intelectuales, mediante la preparación física.

Aspectos Tecnológicos

Son los avances científicos y tecnológicos que permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos y permiten una considerable aplicación y renovación de sus expectativas sociales y personales.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, computadoras, DVD, y los recursos técnicos, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

Participaciones de los Actores con Equidad de Género

Existe una sociedad en la que el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto tiene equidad de género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a los instructores y árbitros de la Asociación, donde no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toma de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

Aspecto Ambiental

Comprende la naturaleza, calidad y disponibilidad de recursos naturaleza, las condiciones geográficas, climáticas, es decir que el aspecto ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible.

Presupuesto de la Economía Financiera

Se cuenta para la ejecución necesariamente con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades de la Asociación.

Por tratarse del manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, cuyo texto es escrito se realizará convenios con varias asociaciones para que en una cierta página se promocionen a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcionen la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

Marco Legal para la Implementación de la Propuesta

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones, en este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e intereses de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones, musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipo graficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

6.5. Justificación de la Propuesta

La importancia que tiene la propuesta radica en que se va a dotar a los instructores de Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza, por cuanto es un material útil y sencillo para aplicar con los árbitros y así conseguir una eficiente en la práctica.

Lo novedoso está en que causará un impacto dentro y fuera de la Asociación de Pastaza, por cuanto se van a dar a conocer los métodos y técnicas apropiadas para la preparación física, con la finalidad de evitar lesiones deportivas durante su entrenamiento.

Los beneficiarios directos serán los árbitros de la Asociación de Pastaza.

6.6. Objetivos de la Propuesta

6.6.1. Objetivo General

Elaborar un manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

6.6.2. Objetivos Específicos

- Socializar el Manual de Preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.
- Ejecutar el Manual de Preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.
- Evaluar la aplicación del Manual de preparación física para los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.

6.7. Fundamentación Teórica–Científica

La preparación física es el incremento de cualidades físicas como puede ser la fuerza, la velocidad, entre otras que son de gran importancia para la práctica de un deporte, además el aumento de todos sus músculos, para que de esta manera se pueda alcanzar mejores movimientos en el deporte y así poder evitar lesiones.

Mediante una buena preparación física, se podrá obtener buenas cualidades, con la finalidad de lograr habilidades y destrezas en el deporte. El desarrollo de las

capacidades físicas de un deporte, determinan el rendimiento, por ejemplo la resistencia aeróbica para un corredor de maratón, esto se desarrolla principalmente durante las diferentes etapas del ciclo de entrenamiento, pero en una menor proporción en la etapa general que en la especial y competitiva, por cuanto la preparación física general indica el desarrollo de las capacidades motrices que no son específicas del deporte y constituyen la base integral motriz.

La preparación física especial desarrolla las capacidades motrices específicas en el deporte, pero se basa en el desarrollo de las capacidades generales, sin embargo entre los grupos de disciplinas deportivas existen diferencias en aquellos deportes que exigen una fuerza máxima y resistencia a la fuerza, la preparación física ocupa en comparación con otras tareas, un lugar privilegiado, por esta razón, el porcentaje de ejercicios de desarrollo general es mucho mayor que en los llamados por algunos autores como deportes técnicos.

Es una condicionante fundamental para el ulterior desarrollo multifacético del deportista y por lo tanto, tiene una gran influencia en la formación y adquisición de habilidades motrices deportivas, así como también las técnicas y tácticas; la preparación especial a su vez, influye durante sus procesos de ejercitación en el mejoramiento de las potencialidades psíquicas y funcionales de los atletas, al aplicar los ejercicios de preparación especial y los competitivos como son los pasos fundamentales de la preparación especial.

La preparación física, es un requisito para lograr un buen desempeño, en este sentido, el entrenador necesita conocer algunos principios básicos sobre los sistemas que afectan al desempeño del participante: el sistema óseo, el sistema muscular, el sistema cardiovascular respiratorio y los sistemas energéticos.

Lesiones Deportivas

En las lesiones deportivas es importante resaltar la importancia de profundizar el estudio del eje central del cuerpo, la columna vertebral, debido a su abordaje en profundidad en el módulo de alteraciones posturales y su tratamiento, no nos detendremos en esta unidad a detallar las estructuras de ésta, además también puede afectar a aquellos que practican actividad física con la regularidad ocasionando dolor intenso y molestias constantes que pueden durar un largo tiempo hasta poder tener un tratamiento adecuado.

La correcta denominación de este daño es lesión por sobrecarga, porque la carga de trabajo fue mayor a la que es capaz de soportar un tejido determinado, llámese tendón, ligamento o músculo, componentes todos ellos del aparato locomotor.

La mayoría de las lesiones que son atribuidas a la práctica deportiva, son en realidad la consecuencia de la repetición de prácticas inadecuadas, con el desarrollo que han adquirido las ciencias del deporte, estos problemas son absolutamente previsibles y evitables, la lesión deportiva puede resultar de dos circunstancias, la mayoría de los trastornos musculares son de origen traumático y relacionada con la actividad deportiva, suelen producir mientras se practica un deporte organizado, sea una competición, una sesión de entrenamiento u otra actividad física organizada.

En lo que se refiere a las lesiones que afectan a los órganos sexuales, los chicos están en inferioridad de condiciones, especialmente en los deportes de contacto, ya que el pene y los testículos están en el exterior del cuerpo por lo que carecen de protección natural, los chicos deben llevar siempre calzoncillos que les sujeten bien los genitales cuando hagan deporte o, en algunos deportes, un protector para proteger los genitales de lesiones graves.

Las lesiones en la cabeza engloban las conmociones cerebrales, así como las contusiones, fracturas y hematomas que afectan a esta parte del cuerpo. Una conmoción cerebral es una sacudida o golpe violento en la cabeza que hace que el cerebro choque contra las paredes del cráneo, lo que afecta temporalmente a la función cerebral. Si es muy fuerte o recurrente puede provocar daño cerebral pero, afortunadamente esto es infrecuente en los jóvenes.

Componentes claves en la prevención de lesiones

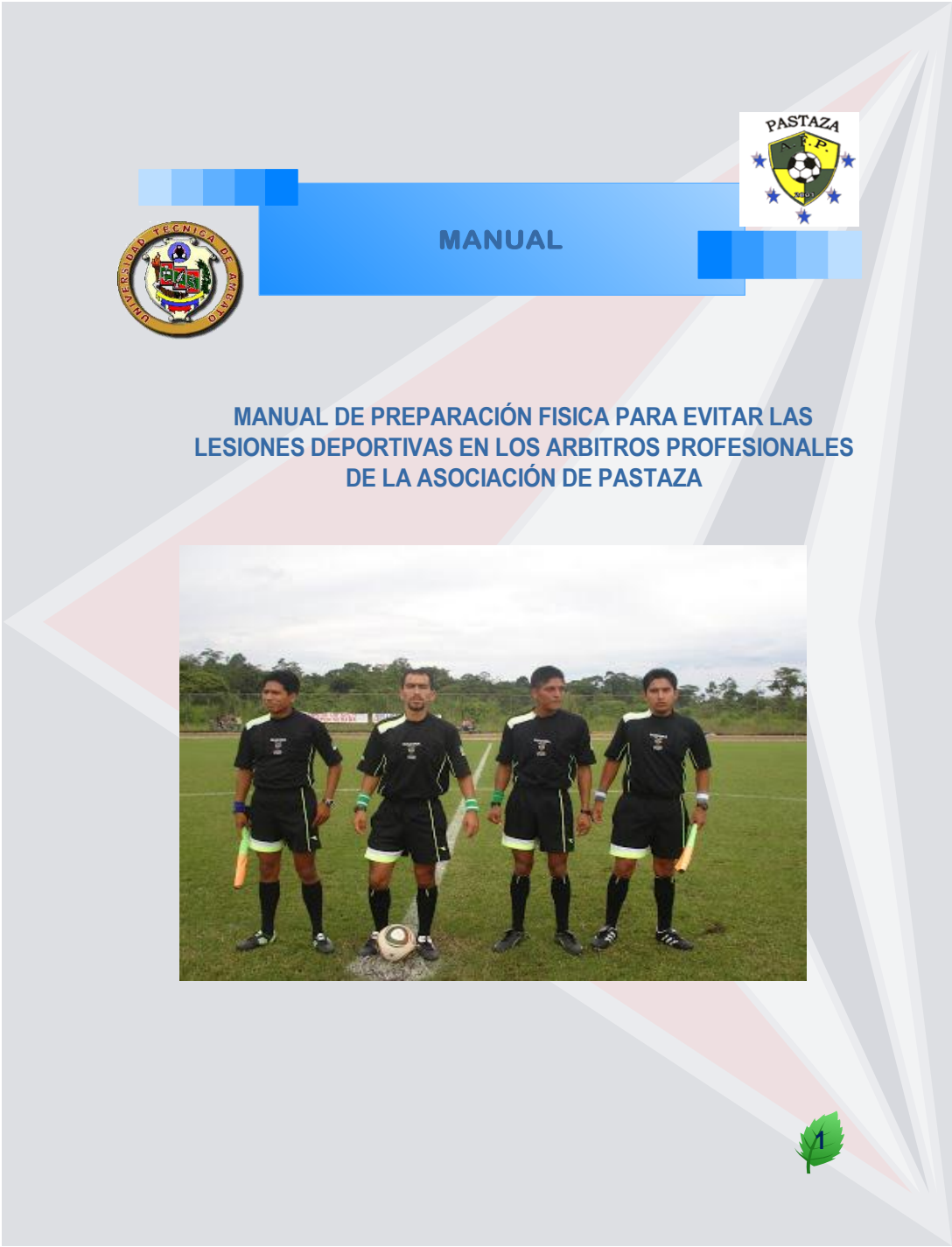
Según la FIFA, (2014) se menciona estos tres aspectos importantes:

Entrenamiento del tronco: Conservar la estabilidad troncal es clave para el funcionamiento de las extremidades inferiores y superiores.

Control y Equilibrio Neuromuscular: La estabilización, la postura corporal, la capacidad de equilibrio y anticipación, los entrenamientos neuromusculares previenen lesiones de la rodilla y el tobillo.

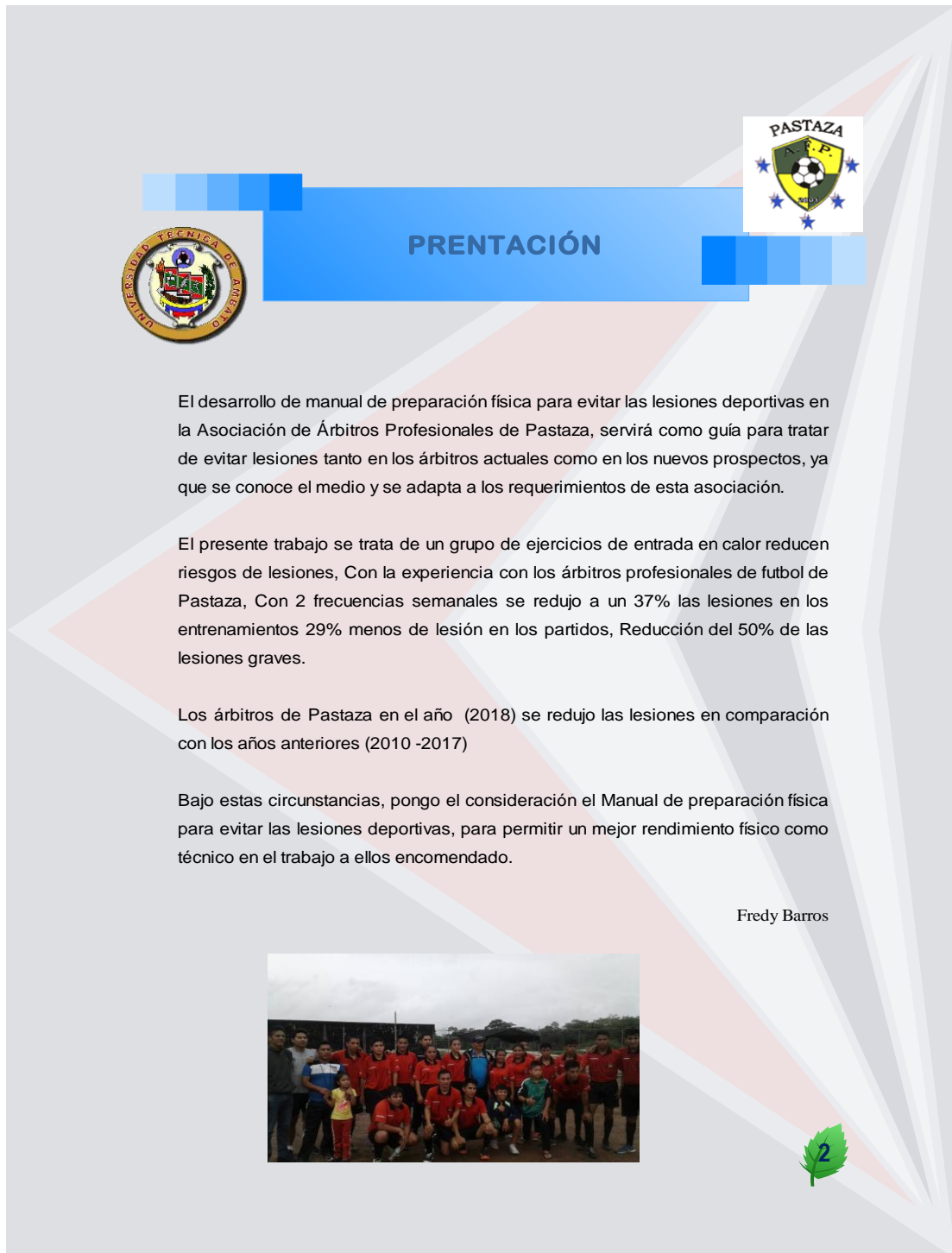
Entrenamiento Pliométrico y de Agilidad: Posibilita un cambio rápido del trabajo de la fase excéntrica a la concéntrica, posibilita fortalecer, músculos, tendones y ligamentos.

Figura 16: Portada



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 17: Presentación



PRENTACIÓN



El desarrollo de manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas en la Asociación de Árbitros Profesionales de Pastaza, servirá como guía para tratar de evitar lesiones tanto en los árbitros actuales como en los nuevos prospectos, ya que se conoce el medio y se adapta a los requerimientos de esta asociación.

El presente trabajo se trata de un grupo de ejercicios de entrada en calor reducen riesgos de lesiones, Con la experiencia con los árbitros profesionales de futbol de Pastaza, Con 2 frecuencias semanales se redujo a un 37% las lesiones en los entrenamientos 29% menos de lesión en los partidos, Reducción del 50% de las lesiones graves.

Los árbitros de Pastaza en el año (2018) se redujo las lesiones en comparación con los años anteriores (2010 -2017)

Bajo estas circunstancias, pongo el consideración el Manual de preparación física para evitar las lesiones deportivas, para permitir un mejor rendimiento físico como técnico en el trabajo a ellos encomendado.

Fredy Barros



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 18: Resumen



RESUMEN

El MANUAL PARA ÁRBITROS, es un programa de calentamiento completo destinado a prevenir las lesiones de árbitros y árbitros asistentes.

Ha sido desarrollado según el perfil de las lesiones de los árbitros de Pastaza y el programa de prevención de lesiones. Los árbitros que practicaron con este manual al menos dos veces por semana constataron una reducción de lesiones de entre 30% a 50%.

Los ejercicios deben realizarse como rutina de calentamiento antes de cada entrenamiento y al menos dos veces por semana

Se necesitan al menos 20 minutos para realizarlos.

Antes de los partidos solo se deben practicar los ejercicios de carreras (primera y tercera parte).



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 19: Resumen



RESUMEN

Es fundamental ejecutar todos los ejercicios correctamente, lo ideal es que el entrenador controle y corrija a los árbitros mientras hacen los ejercicios para que trabajen con una buena técnica.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 20: Componente Claves



COMPONENTES CLAVES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES

Entrenamiento del tronco: Conservar la estabilidad troncal es clave para el funcionamiento de las extremidades inferiores y superiores (principalmente la articulación de la rodilla).



Control y Equilibrio Neuromuscular

La estabilización, la postura corporal, la capacidad de equilibrio y anticipación, los entrenamientos neuromusculares previenen lesiones de la rodilla y el tobillo.



Entrenamiento Pliométrico y de Agilidad

Posibilita un cambio rápido del trabajo de la fase excéntrica a la concéntrica, posibilita fortalecer, músculos, tendones y ligamentos.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 21: Preparación del Terreno

The figure is a composite image with a light gray background and a blue title bar. At the top left is the circular logo of the Universidad Técnica de Pastaza. To its right is a blue bar with the text "PREPARACIÓN DEL TERRENO" in white. Further right is the logo of A.C.P. Pastaza, which features a soccer ball and the text "PASTAZA A.C.P. 2011". Below the title bar is a diagram of a soccer field. The diagram shows a gray field with a blue goal area on the left. A series of yellow cones are arranged in a line on the right side of the field. Blue arrows labeled "A" point from the cones towards the goal area, and blue arrows labeled "B" point from the cones back towards the right side of the field. A legend to the right of the diagram indicates that "A" represents "Ejercicios" (Exercises) and "B" represents "Regreso" (Return). Below the diagram are two photographs of soccer players on a field. The top photo shows several players in blue and black uniforms running on a dirt field. The bottom photo shows a closer view of players, with one player in a blue jersey with the number "22" and another in a black jersey with the number "2". In the bottom right corner of the composite image is a small green leaf icon with the number "6" inside it.

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 22: Ejercicios de Carrera



Estructura del manual para árbitros

Parte 1: Ejercicios de carrera.



Parte 2: Seis series de ejercicios de fortalecimiento zona media, piernas, equilibrio, agilidad con tres niveles de dificultad.



Parte 3: Ejercicios de carrera
Los ejercicios se centran en los patrones de movimientos específicos de los árbitros y sus asistentes.



Es esencial el control del cuerpo durante la realización de todos los ejercicios.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 23: Postura y control del cuerpo



Estructura del manual para árbitros

La postura y el control del cuerpo

Alineación recta de la pierna en el ejercicio.

La posición de la rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies

Trabajamos 30 segundos y descansamos 30 segundos, en repeticiones de 15 para cada ejercicio.



Con la posición de las dos rodillas flexionada la planta del pie sobre la terreno de juego y la espalda recta trabajamos 30 segundos y descansamos 30 segundos repetimos 15 veces el ejercicio



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 24: Carrera en línea recta



Estructura del manual para árbitros

Carrera en línea recta

Mantener erguido el tren superior, cadera, rodillas, pies alineados.

Trabajamos en la pista del estadio 150 metros en 20 segundos caminamos 50 metros en 20 segundos completamos la pista y trabajamos total 10 vueltas.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 25: Carrera rodear al compañero



Estructura del manual para árbitros

Carrera - rodear al compañero

Flexionar ligeramente la cadera y las rodillas
Peso del cuerpo parte anterior del pie.
Trabajamos 30 segundos descansamos 30 segundos hacemos 20 repeticiones



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 26: Carrera Lateral zig zag



Estructura del manual para árbitros

Carrera lateral en zigzag

Mantener la espalda erguida, tronco inclinado hacia delante.

Cambiar de dirección con cuidado al desplazarse de lado

Trabajamos 30 segundos descansamos 30 segundos repetimos 20 veces el ejercicio y hacemos variantes del ejercicio.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 27: Carrera slalom hacia adelante y hacia atrás



Estructura del manual para árbitros

Carrera slalom hacia adelante y hacia atrás

Mantener erguido el tren superior
Cadera, rodillas y pies alineados
Trabajamos en 15 series
cada ejercicio 30 segundos de trabajo y descansamos 30 segundos



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 28:



Estructura del manual para árbitros

Carrera lateral alternando

No doblar las rodillas hacia dentro, giro del cuerpo suave mientras se desplaza
Mantener erguido el tren superior

Trabajamos en series de 15 ejercicios 30 segundos de ejercicios y 30 segundos descansamos




Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 29: Ejercicio de Fuerza Pliometría y Equilibrio

The slide features a blue header with the text "EJERCICIOS DE FUERZA PLIOMETRÍA Y EQUILIBRIO" and "Parte 2." Below this, two photographs show athletes in blue and black uniforms performing exercises on a paved outdoor area. The top photo shows athletes in a starting crouch for a jump, while the bottom photo shows them in a full jumping or landing phase. Logos for the Universidad Técnica de Ambato and the Pastaza A.F.P. are visible. A green leaf icon with the number 14 is located in the bottom right corner.

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 30: Banco alterno de apoyos



EJERCICIOS PARTE 2

Banco alternando apoyos

La cabeza, los hombros, la espalda y la pelvis forman una línea recta

Codos apoyados directamente bajo los hombros

Trabajamos en series de 15

30 segundos de ejercicio 30 segundos descansamos podemos hacer algunas variantes



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 31: Banco lateral y de espalda



EJERCICIOS PARTE 2

Banco lateral y de espalda

El cuerpo debe formar una línea recta viéndolo de frente y de arriba
El codo se apoya debajo del hombro

Trabajamos en series de 15

Hacemos el ejercicio en 30 segundos descansamos 30 segundos y podemos trabajar con mas variantes del ejercicio.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 32: Puente alternando apoyos



EJERCICIOS PARTE 2

Puente alternando apoyos

Al levantar la pelvis, mantenga el cuerpo en línea recta
No balancear ni arquear la espalda
El pie de apoyo debe estar justo debajo de la rodilla
Series de 10 ejercicios
Trabajamos 30 segundos, descansamos 30 segundos y podemos hacer algunas variantes.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 33: Isquiotibiales Básicos



EJERCICIOS PARTE 2

Isquiotibiales Básicos

Sujetar firmemente las piernas contra el suelo
La cabeza, tren superior, cadera y muslos debe formar una línea recta
Solo se mueve la articulación de la rodilla
Trabajamos en series de 15 ejercicios
Hacemos el ejercicio por 30 segundos descansamos 30 segundos y trabajamos con variantes del ejercicio.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 34: Salto en cruz con una pierna



EJERCICIOS PARTE 2

Salto en cruz con una pierna

Aterrice con la cadera, rodilla y pies flexionados

Tome impulso con el pie

Series de 10 ejercicios

Trabajamos 30 segundos, descansamos 30 segundos y hacemos algunas variantes.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 35: Ejercicios de Carreras

The slide features a blue header with the text "EJERCICIOS PARTE 3" and "EJERCICIOS DE CARRERAS". It includes the logos of the Universidad Técnica de Ambato and the Pastaza A.F.P. Two photographs show athletes running on a dirt track. A green leaf icon with the number 20 is located in the bottom right corner.

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 36: Sprint corto

EJERCICIOS PARTE 3

Sprint cortó en diagonal

Mantener erguido el tren superior
Cara, rodilla y pies alineados
Series de 10 ejercicios
Trabajamos 20 segundos
descansamos 40 segundos a
velocidad pura al 100%

21

Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 37: Carrera Lateral y Sprint corto



EJERCICIOS PARTE 3

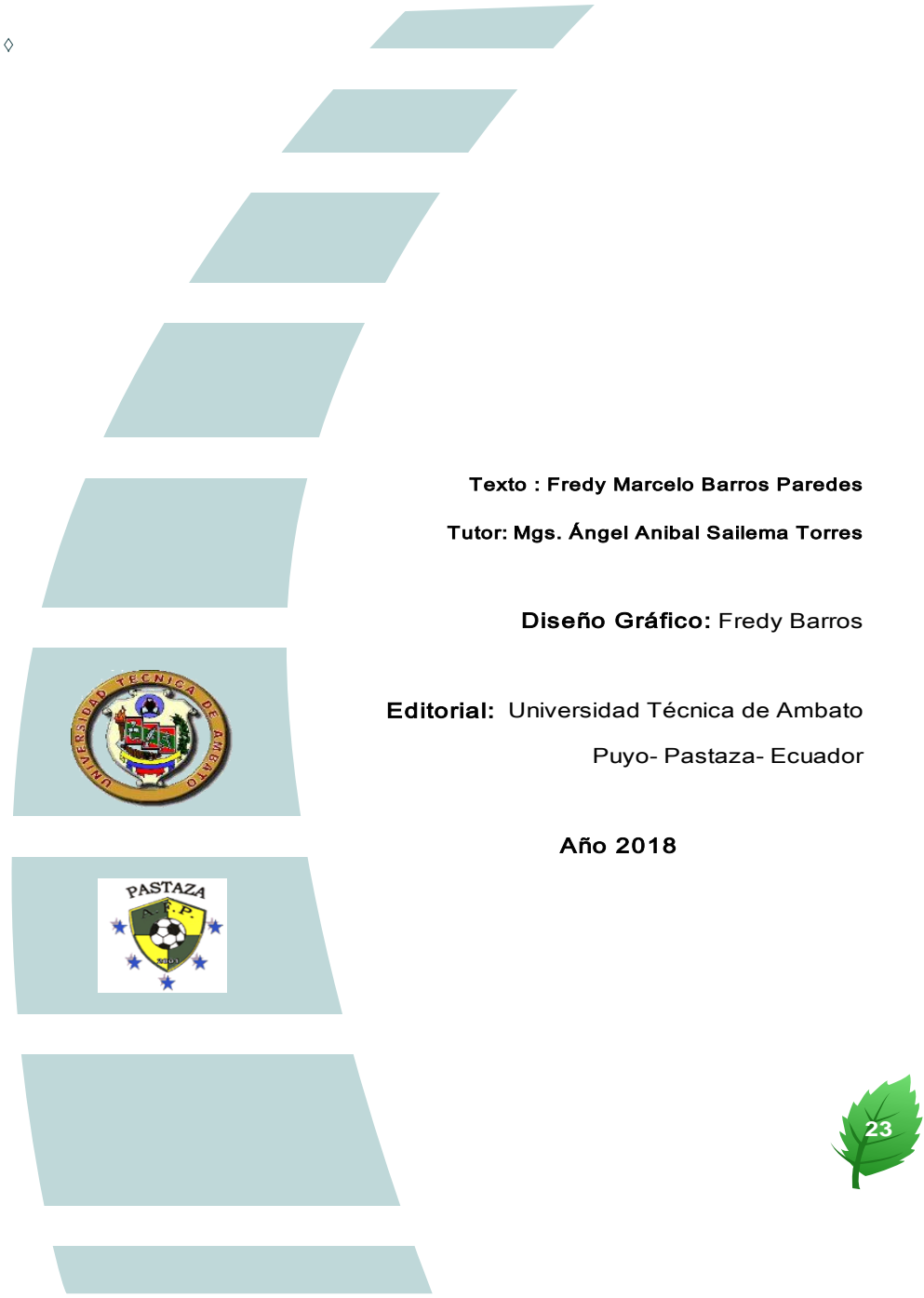
Carrera lateral y sprint cortó

Flexionar ligeramente la cadera y las rodillas
Mantener erguido el tren superior
Trabajamos en series de 15 ejercicios
Hacemos el ejercicio 20 segundos, descansamos 40 segundos podemos trabajar con algunas variantes.



Elaborado por: Barros, F. (2018)

Figura 38: Contraportada- créditos



Elaborado por: Barros, F. (2018)

6.9 Matriz del Modelo operativo

Tabla 21: Modelo Operativo

Fases	Objetivos	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Sensibilización	Sensibilizar a los instructores acerca del Manual de Preparación Física para evitar las lesiones deportivas en los árbitros profesionales de la Asociación de Pastaza.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Período 2015	Autor de la propuesta	Instructores de la Asociación sensibilizados con el cambio
Planificar	Planificar las actividades que consta en el Manual de Preparación Física.	Talleres. Diálogos. Técnicas grupales e individuales.	Humanos Materiales	Período 2015	Autor de la propuesta	Instructores de la Asociación se capacitan sobre el manual.
Ejecución	Aplicar el Manual de Preparación Física para evitar las lesiones deportivas en los arbitrios profesionales de la Asociación de Pastaza.	Realización de las diferentes actividades y ejercicios del Manual de Preparación Física.	Humanos Materiales	Período 2015	Instructores	Se mejora la Preparación Física
Evaluación	Monitorear y evaluar la aplicación del Manual de Preparación Física	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación	Humanos Materiales	Cada entrenamiento	Instructores	Se mejora la Preparación Física

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

6.10. Administración de la Propuesta

Las actividades que cumplirán cada uno de los integrantes de la propuesta serán:

Tabla 22: Administración de la Propuesta

Institución	Responsables	Actividades	Presupuesto	Financiamiento
ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA.	Instructores	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$900,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión.		
	Árbitros	Aplicar la propuesta y presenta informes de la aplicaciones con responsabilidad.		

Fuente: Árbitros de la Asociación
Elaborado por: Barros, F. (2018)

6.11. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta establecerá si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales para justificar el cumplimiento de la propuesta.

Tabla 23: Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los instructores
¿Sobre qué aspecto?	La Preparación Física – Las Lesiones Deportivas
¿Quién?	Fredy Marcelo Barros Paredes
¿Cuándo?	Período 2015
¿Dónde?	Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza
¿Cuántas Veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante su entrenamiento

Fuente: Árbitros de la Asociación

Elaborado por: Barros, F. (2018)

BIBLIOGRAFÍA

- Abril, V. (2009). *Influencia del método de intervalo en el desarrollo de la resistencia física de los aspirantes a soldados de la Esfors promoción 2008-2009*. Latacunga. Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Registro Oficial del Ecuador.
- Blanco Pérez, A. (2003). *Introducción a la sociología, Fundamentación Sociológica*. La Habana: ISPEJV.
- Cano, C. (2009). *Pasión por la Fisioterapia Deportiva*. Mexico: MC Grill-Hall.
- Chicaiza, M. (2015). *Enfoque crítico y propositivo*. Ambato: UTA.
- Cometti, G. (2002). *Preparación física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Criollo Supe, P. S. (2011). *Lesiones del ligamento cruzado anterior de rodilla y su incidencia en la forma deportiva en deportista de Tae kwon do de 15 a 25 años en la federación deportiva de Tungurahua, período agosto 2010 – enero 2011*. Ambato.
- Cruz, M. (2010). *Preparación física*. La Habana: La Habana.
- Denk, H. (2003). *Deporte para mayores* (1era ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Díaz, R. (2011). *Lesiones Deportivas*. Madrid: Madrid.
- Ecuafutbol. (06 de 04 de 2017). www.ecuafutbol.org. Recuperado el 06 de 05 de 2018, de www.ecuafutbol.org/web/reglamentos/7-ReglamentoComisionNacionaldeArbitros.pdf
- Escartin, F. (2009). *Deportes*. México: Mc Graw-Hill.
- Fernández, A. (2010). *Medicina del Deporte*. Madrid: Madrid.
- Fuentes Guerra, F. J., & López Buñuel, P. (2003). *Preparación Física* (1era ed.). Sevilla: Wanceulen Editorial S.L.
- Heredia, L. (2010). *Entrenamiento físico* (1era ed.). La Habana: Cuba.
- Hernández, M. (2010). *Preparación Física*. Cuba: Cuba.
- Herrera, A. (2011). *Enfoque Crítico y propositivo*. Madrid: Paoritribo.
- Ibarra Angulo, C. E. (2006). *Salud- Universidad Autónoma de Estado de Hidalgo*. Estado de Hidalgo: UAEH.
- López, F. (2009). *Planificación Deportiva*. Madrid: Madrid S.A.

Martínez, A. (2009). *Encuesta*. Madrid: Madrid.

Merino Lara, J. (2014). *Preparación física*. Ambato: UTA.

Mora, J. (2009). *Acondicionamiento físico* (1era ed.). Madrid: Universidad de Huelva.

Mora, J., Nuviala, A., & Díaz, M. (2016). *Actividad Física y Salud* (1era ed.). Madrid: Universidad de Huelva.

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Fisioterapia*. Ginebra: OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2006). *Salud*. Madrid: OMS.

Ortíz Cevallos, A. D. (2012). “*Las técnicas de fútbol y su incidencia en la preparación física inadecuada en los niños de diez a doce años de la liga deportiva cantonal El Chaco en el periodo septiembre 2011 – febrero del 2012*”. Chaco.

Pazmiño Carvajal, A. C. (2010). *La adecuada preparación física en las mujeres embarazadas en los partos normales en la parroquia Atahualpa del cantón Ambato provincia de Tungurahua en el año 2009-2010*. Ambato: UTA.

Platonov, V., & Bulatova, M. (2001). *La preparación física*. Barcelona: Paidotribo.

Rivera, A., & Landeros, V. (2010). *Entrenamiento Físico*. La Habana: ACLE.

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). *Objetivos del Plan del Buen Vivir 2013-2017*. SENPLADES, Consejo Nacional de Planificación. Quito: El Telégrafo.

Tamayo, M. (2010). *Metodología*.

Verdecia, E. (2009). *Fundamentos Psicológicos*. La habana: Limusa.

Wydra, H. (2012). *Terapia Deportiva*. Mexico: McGraw-Hill.

Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del Entrenamiento Deportivo* (1era ed.). Barcelona: Paidotribo.

Fifa.com

Fifa11+

Anexo 1



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

Encuesta dirigida a los árbitros de la Asociación de árbitros de Fútbol de Pastaza.

Objetivo:

Recopilar información acerca de la preparación física y lesiones deportivas de los árbitros.

Indicaciones:

Señor árbitro marque una X dentro del paréntesis en la respuesta que considere sea la correcta.

Por ser una encuesta anónima, responda con toda verdad y sinceridad.

Cuestionario:

1. ¿Cómo considera su preparación física dentro de la Asociación de arbitraje?

- EXCELENTE ()
- MUY BUENO ()
- BUENO ()
- REGULAR ()

2. ¿Dentro de la preparación física de los árbitros de la Asociación deben tener fuerza y resistencia durante su entrenamiento?

- SIEMPRE ()
- FRECUENTEMENTE ()
- RARA VEZ ()
- NUNCA ()

3. ¿Considera que el correr y saltar son ejercicios que realizan los árbitros dentro de la preparación física?

- SIEMPRE ()
- FRECUENTEMENTE ()
- RARA VEZ ()
- NUNCA ()

4. ¿Para conseguir una adecuada preparación física la alimentación de los árbitros debe ser rica en frutas y vegetales?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

5. ¿En la preparación física de los árbitros deben determinar retos, desafíos y responsabilidad en su profesión como árbitros dentro de la Asociación?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

6. ¿Las lesiones deportivas ocurren por el esfuerzo y desgaste de energía que realizan los árbitros de la asociación en su profesión?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

7. ¿Para la realización de los ejercicios físicos, los árbitros requieren tener una muy buena salud y bienestar para evitar las lesiones deportivas?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

8. ¿Las lesiones deportivas, se producen por la mala práctica del entrenamiento físico lo que puede ocasionar dolores musculares y fracturas en los árbitros de la asociación?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

9. ¿Considera que una inadecuada preparación física ocasiona lesiones deportivas en los árbitros de la asociación?

SIEMPRE ()
FRECUENTEMENTE ()
RARA VEZ ()
NUNCA ()

10. ¿Existe una planificación de preparación física para los árbitros de la asociación y así evitar posibles lesiones deportivas?

SI ()
NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA.
PUYO-PASTAZA**

Ruc: 1691716348001
Dirección: Coop. Eloy Alfaro "2"
E-mail: asopastaza6@hotmail.com
Celular: 0998597336-0993969517



Puyo, 02 de Abril de 2018

Yo, Jorge Leonidas Bimboza Tisalema con C.I 1600509309 en calidad de Presidente de la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Pastaza a petición verbal del Señor Fredy Marcelo Barros Paredes autorizo realizar la investigación para la tesis sobre el tema "LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LOS INTEGRANTES DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÚTBOL DE PASTAZA"

Autorizo al interesado hacer uso del presente en los fines que estime conveniente.

Atentamente

Sr. Jorge Bimboza

PRESIDENTE



Sr. Juan Tello

SECRETARIO