

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL**

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

TEMA:

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

AUTOR: JUAN CARLOS GODOY GUANGA

TUTOR: Lcdo. Mg. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

AMBATO – ECUADOR

2014

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

Yo, **Lcdo. MG. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**, con cedula de identidad **180169779-6**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MISAEL ACOSTA SOLÍS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”**, desarrollado por el egresado, Sr. Juan Carlos Godoy Guanga, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Ambato, 02 Julio del 2014

.....

TUTOR

Lcdo. Mg. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

.....

JUAN CARLOS GODOY GUANGA

C.I. 180438758-5

AUTOR

SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS NIÑAS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MISAEL ACOSTA SOLÍS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”**, 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.

Ambato, 02 Julio del 2014

.....
JUAN CARLOS GODOY GUANGA
C.I. 180438758-5
AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación , sobre el tema: **“LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO DE LAS NIÑAS DE SEPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MISAEL ACOSTA SOLÍS DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”**, presentada por el Sr Juan Carlos Godoy Guanga, egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Marzo- Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

.....
Dr. Víctor Adrián Escorza Núñez Mg.
MIEMBRO

.....
Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza
MIEMBRO

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con mucho amor a mis padres que es un motivo para levantarme todos los días a seguir luchando para alcanzar mi superación personal, a mi hermano y a mi esposa que han sido mi apoyo moral y económico en todos los trabajos cumplidos a cabalidad.

Pero sobre todo lo dedico con mucho cariño a la Virgencita de Agua Santa que con sus bendiciones me ha ayudado todos los días a cumplir con mis obligaciones y compromisos de estudiante.

JUAN CARLOS GODOY GUANGA

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios y a la Virgencita de Agua Santa por permitirme realizar este trabajo de grado y a todas aquellas personas que supieron apoyarme.

En especial a mis padres y mi hermano que me dieron su apoyo y confianza para conseguir mi propósito hasta lograr mi objetivo, va también mi más profundo agradecimiento a mi esposa que estuvo siempre conmigo y gracias a ella pude concluir mi trabajo de grado.

JUAN CARLOS GODOY GUANGA

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
SESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
ÍNDICE DE CUADROS	xii
RESUMEN	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
1.1. TEMA	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN	3
1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO	6
1.2.3. PROGNOSIS	6
1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
1.2.5. INTERROGANTES	7
1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACION	7
1.3. JUSTIFICACIÓN	7
1.4. OBJETIVOS	9
1.4.1. GENERAL	9
1.4.2. ESPECÍFICOS	9
CAPITULO II	10
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	10

2.2. FUNDAMENTACIÓN	11
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	11
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA	11
2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	11
2.2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA	12
2.2.5 FUNDAMENTACION LEGAL	12
2.3. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.	13
2.4. FUNDAMENTACION TEORICA.....	16
2.5. HIPOTESIS	47
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	47
CAPITULO III.....	48
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACION	48
3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION.....	48
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION	48
3.3.1. METODOS.....	49
3.3.2. METODO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO	49
3.4. POBLACION Y MUESTRA	49
3.4.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS	50
3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES.....	51
3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION	53
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	53
CAPITULO IV.....	54
ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	54
CAPÍTULO V	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
CAPÍTULO VI.....	67
6.1. DATOS INFORMATIVOS	67
6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	68

6.3. JUSTIFICACIÓN	68
6.4 OBJETIVOS	69
6.4.1. OBJETIVO GENERAL	69
6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	69
6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD	69
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	70
6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO	90
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	90
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	91
4.3. BIBLIOGRAFIA	92
4.4. ANEXOS	94

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO N°1 ÁRBOL DE PROBLEMAS.....	5
GRÁFICO N°2 RED DE INCLUSIONES CONCEPTUALES.	13
GRAFICO N°3 CONSTELACION DE IDEAS VARIABLE INDEPENDIENTE	14
GRAFICO N°4 CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE ..	15
GRAFICO N°5.....	55
GRAFICO N°6.....	56
GRAFICO N°7.....	57
GRAFICO N°8.....	58
GRAFICO N°9.....	59
GRAFICO N°10.....	60
GRAFICO N°11.....	61
GRAFICO N°12.....	62
GRAFICO N°13.....	63
GRAFICO N°14.....	64

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO N°1	49
CUADRO N°2	51
CUADRO N°3	52
CUADRO N°4	53
CUADRO N°5	55
CUADRO N°6	56
CUADRON°7	57
CUADRO N°8	58
CUADRO N°9	59
CUADRO N°10	60
CUADRO N°11	61
CUADRO N°12	62
CUADRO N°13	63
CUADRO N°14	64
CUADRO N°15	90
CUADRO N°16	90
CUADRO N°17	91

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

TEMA: “La preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del Cantón Baños de Agua Santa”

AUTOR: JUAN CARLOS GODOY GUANGA

TUTORA: LCDO. MG. WALTER G. AGULIAR CH.

Resumen

El trabajo realizado nos permite determinar que las niñas no se encuentran realizando una preparación física adecuada, implementando una gestión institucional, la misma que tiene una connotación, reflexiva, participativa y humana, que se ve reflejada en la UNIDAD EDUCATIVA MISAEL ACOSTA SOLÍS del cantón BAÑOS DE AGUA SANTA, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la meta deseada. Siendo el proyecto un documento que permite la participación directa de las niñas, autoridades y profesor el cual ha sido elaborado para un grupo reducido de personas (muestra), ha sido factible generar el compromiso con la institución ante lo cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones.

Descriptores: Preparación Física, desarrollo deportivo, niñas, capacidades físicas.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre la preparación física y su incidencia que tiene en el desarrollo deportivo de las niñas, tanto en lo psicológico como en lo físico, además que la preparación física es muy necesaria, con una buena preparación física podemos evitar muchas lesiones y lo más importante tener una vida diaria plena y placentera, y un buen estado físico para llegar a una competencia en un estimado tiempo a continuación se detalla el contenido de este proyecto de investigación:

En el capítulo uno se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

En el capítulo dos se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar que las niñas tengan una mentalidad buena y capas de sobre salir en la vida, fundamentación teórica es en la cual se establecen algunos aspectos relacionados con lo que tiene que ver con la preparación física.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables independiente y dependiente de manera ordenada para su estudio hasta el planeamiento de la hipótesis.

En el capítulo tres se expresa la modalidad tipo o de nivel de la investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen. Además se determina la población que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

En el capítulo cuatro se procede a analizar e interpretar los resultados para lo cual se maneja porcentajes con su respectiva tabulación basada en cuadros y gráficos lo cual permitirá establecer la verificación de la hipótesis.

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los adultos mayores y poder solucionar este problema.

En el capítulo seis se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades de la institución crean conveniente.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA

“La preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa”

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La preparación física es conocida a nivel mundial como una actividad fundamental de la formación del ser humano imprescindible para conseguir el rendimiento óptimo y en cualquier tipo de acción que realice. Se debe tomar en cuenta que toda actividad requiere en primer lugar una buena y adecuada preparación física de individuo, que repercutirá positivamente en las cualidades técnicas y tácticas para la práctica de cualquier deporte. Para llevar a cabo una preparación física adecuada se debe planificar el trabajo y también de esta manera prevenir lesiones.

En la provincia de Tungurahua el deporte es fuertemente influenciado por la competición por lo cual se debe dejar de lado la improvisación y realizar un amplio análisis sobre la preparación física, esta deberá ajustarse a los hechos comprobados por la ciencia. En lo concerniente a los aspectos técnicos, este planteamiento cambia cuando se refiere a la preparación física y están obligados a realizar un trabajo de investigación para llegar a las conclusiones. La preparación física es muy importante durante el entrenamiento y en muchas de las escuelas de la provincia no se toma en cuenta este punto principal que no debería pasar por alto en ningún momento.

El presente proyecto de investigación tomamos como referencia a la Unidad Educativa Misael Acosta Solís ubicada en el cantón de Baños de Agua Santa, donde se ha observado que en los últimos años no se ha realizado una preparación física adecuada a las niñas, ya que no se ha registrado resultados positivos en los juegos escolares, por eso se ha visto la necesidad de trabajar en el aspecto físico, ya que es necesario para el bienestar de estudiante como para el docente dentro de su vida cotidiana o como deportista lo que nos con lleva a realizar una buena preparación física para obtener resultados positivos para la institución dentro de los juegos escolares o provinciales ya que esto es un proceso para lograr un optimo desarrollo deportivo.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

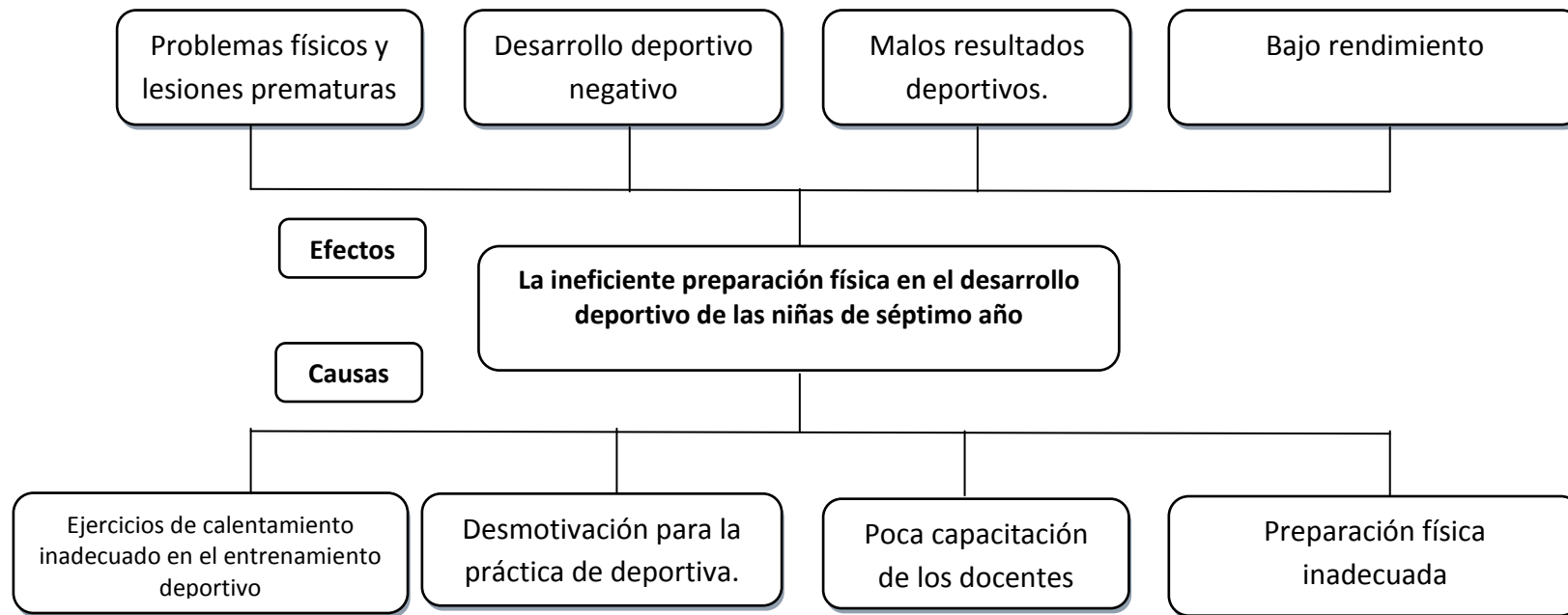


Grafico No. 1

Árbol de problemas

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

De no tener claro la importancia de realizar los ejercicios de calentamiento de forma inadecuado en el entrenamiento deportivo, sabiendo que con lleva a causar problemas físicos y lesiones prematuras.

La desmotivación para la práctica de deportiva aumentado con el pasar de los años en nuestra institución, debido al desarrollo negativo que existe en la misma porque los docentes no cuentan con una capacitación total sobre la preparación física.

También se ha observado una gran despreocupación por parte de los docentes ya que existe poca capacitación de los docentes en programas de preparación física para las niñas en la institución, las cuales nos conduce a obtener malos resultados deportivos.

El desarrollo de la Preparación física inadecuada conduce a las niñas de séptimo año de educación básica del instituto Misael Acosta Solís obtener un bajo rendimiento académico provocando un desmotivación para practicar actividad física.

1.2.3. PROGNOSIS

Se debe establecer propuestas viables a este problema porque si no se da una solución seguirá creciendo y no se podrá lograr un eficiente desarrollo deportivo y seguirá aumentando este problema dentro de las instituciones educativas.

La preparación física es muy importante y si no la ponemos en práctica tendremos problemas a futuro con los deportistas.

Este proyecto ayudara a mejorar el desarrollo deportivo pero si no logramos desarrollarlo se verán reflejados los problemas en cada uno de los deportistas y no se alcanzaran las metas deseadas por los deportistas y la institución.

1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Influye la preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa?

1.2.5. INTERROGANTES

- ¿Qué factores mejoran la preparación física en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa?
- ¿Qué beneficios tiene el desarrollo deportivo con una buena preparación física en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa?
- ¿Cuál sería un plan de preparación física adecuado para las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa?

1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACION

Campo: Preparación Física.

Área: Salud y motricidad.

Aspecto: Desarrollo deportivo.

Delimitación Espacial: Esta investigación se realizará con las niñas de séptimo año de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

Delimitación Temporal: Este problema será estudiado en el periodo 2013–2014.

Unidades de observación: Autoridades, docentes y las niñas de séptimo año de Educación General Básica.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo investigativo está centralizado en conocer y determinar la influencia de la preparación física en el desarrollo deportivo, mediante esta información obtenida determinar propuestas viables para mejorar el desarrollo de las niñas de séptimo año Educación General Básica.

La importancia es determinar soluciones para que todas las niñas tengan un mejor desarrollo deportivo, acorde con los requerimientos individuales y sociales

de los tiempos actuales. Los mismos que generan la necesidad de cambiar nuestra forma de pensar y observar las cosas que suceden en nuestro alrededor. Para mediante esto lograr un proceso enseñanza aprendizaje donde las niñas tengan un rol más protagónico en los encuentros deportivos, el mismo que les servirá para resolver los problemas y evitar dificultades en el futuro. Este trabajo no solo se limita a determinar la preparación física y el desarrollo deportivo, ya que al mismo tiempo tiene una visión más amplia cubriendo una gran variedad de aspectos enfocados a mejorar el rendimiento de cada una de las niñas.

El presente trabajo investigativo tiene gran **interés** ya que el mismo ayudara a que la Unidad Educativa Misael Acosta Solís sea la primera en buscar alternativas para mejorar el desarrollo deportivo.

El impacto de la presente propuesta se tiene por objetivo mejorar el desarrollo deportivo y de esta manera conseguir logros para la institución.

Por ello el presente trabajo investigativo **es factible** porque en su proyección a nivel institucional ayudará a mejorar varios aspectos como: mejorar el desarrollo deportivo y algo de mucha importancia como es la preparación física en los tiempos actuales. Es por ello que se deberá seguir realizando investigaciones para dar solución a los problemas que surgen en la sociedad.

En este estudio los **beneficiarios** directos son las niñas ya que podrán contar con una buena preparación física, por tanto en el aspecto del desarrollo deportivo ayudara a mejorar su rendimiento.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

- Determinar como la preparación física repercute en el desarrollo deportivo en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

1.4.2. Específicos

- Analizar los factores que mejoran la preparación física en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.
- Investigar los beneficios del desarrollo deportivo con una buena preparación física en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.
- Diseñar un manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

CAPITULO II MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Luego de una exhaustiva revisión en la biblioteca de la universidad y en fuentes del internet se ha determinado que en la Escuela “Misael Acosta Solís” del cantón Baños, no se ha realizado una investigación sobre la preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo; pero sin embargo en el año 2010 se ha elaborado una tesis de: Educación Física en ese entonces con el siguiente tema:

AUTOR: Albán Pazmiño Edison Javier

TEMA:

“Preparación física en la disciplina de fútbol y su Incidencia en la competencia deportiva del Campeonato intercolegial de los estudiantes Seleccionados del instituto tecnológico “Oscar Efrén reyes” del cantón baños de agua santa año Lectivo 2009-2010.”

CONCLUSIONES:

- Los Docentes de Cultura física no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina de fútbol cuyo resultado ha sido el fracaso deportivo.
- Existe predisposición del docente por trabajar y mejorar la imagen institucional a nivel deportivo.
- Poco apoyo por parte de los integrantes del área de cultura física, para las participaciones deportivas.
- Los docentes de Cultura Física no relacionan la teoría con la práctica para el trabajo con los estudiantes.
- Es necesario de una guía teórica par el trabajo con los estudiantes en la institución.

- Existe la predisposición de los estudiantes para esforzarse y trabajar en bien de la institución, y mejorar las capacidades físicas de cada uno de ellos.

2.2. FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Tejedor Investigador educativo 1986 manifiesta que, el realismo y el positivismo lógico son las corrientes filosóficas que adoptan los científicos positivistas quienes suponen que se puede obtener un conocimiento positivo del mundo natural y social. Esta perspectiva se considera que el método científico es único y el mismo que en todos los campos del saber entendiendo de que existe múltiples realidades construidas y holísticas relacionadas por el cual el estudio de una parte influye necesariamente en el estudio de los demás. Estas realidades son dependientes de los sujetos y sus contextos particulares en lo referente en la relación sujeto objeto donde su interrelación son inseparables. Se enfatiza la relación entre ambos y sus implicaciones para su investigación.

La presente investigación deberá contar con el apoyo de todos los autores como son: autoridades, niñas y docentes. Para solucionar el problema y ayudar así a las niñas de séptimo año a mejorar su desarrollo deportivo, social e intelectual.

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

Según Ozolin, 1949 las sociedades desde sus inicios han tomado a la preparación física como algo principal dentro del entrenamiento, misma que en la actualidad se ha visto afectada por los nuevos roles que se han presentado. La preparación física ha ido creciendo y poco a poco en los últimos años en el mundo, ya que se ha visto la necesidad de que la preparación física es importante para el desarrollo deportivo.

2.2.3 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Según Harre, 1972 la aplicación de los métodos para la preparación física es muy necesaria para el buen desarrollo en el ámbito deportivo, porque sin los

métodos no se podría llegar a la correcta forma deportiva y el mejoramiento del rendimiento.

2.2.4 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

Según Matviev, 1954 la preparación física dentro del desarrollo integral de la persona es uno de los pilares fundamentales para su desarrollo deportivo y su rendimiento físico, tal es así que se ha visto que en todos los entrenadores y profesores que de una u otra manera han tomado como un punto importante la preparación física tienen un mejor desarrollo deportivo ocasionando buenos resultados y al mismo tiempo un mejor trabajo.

2.2.5 FUNDAMENTACION LEGAL

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

2.3 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

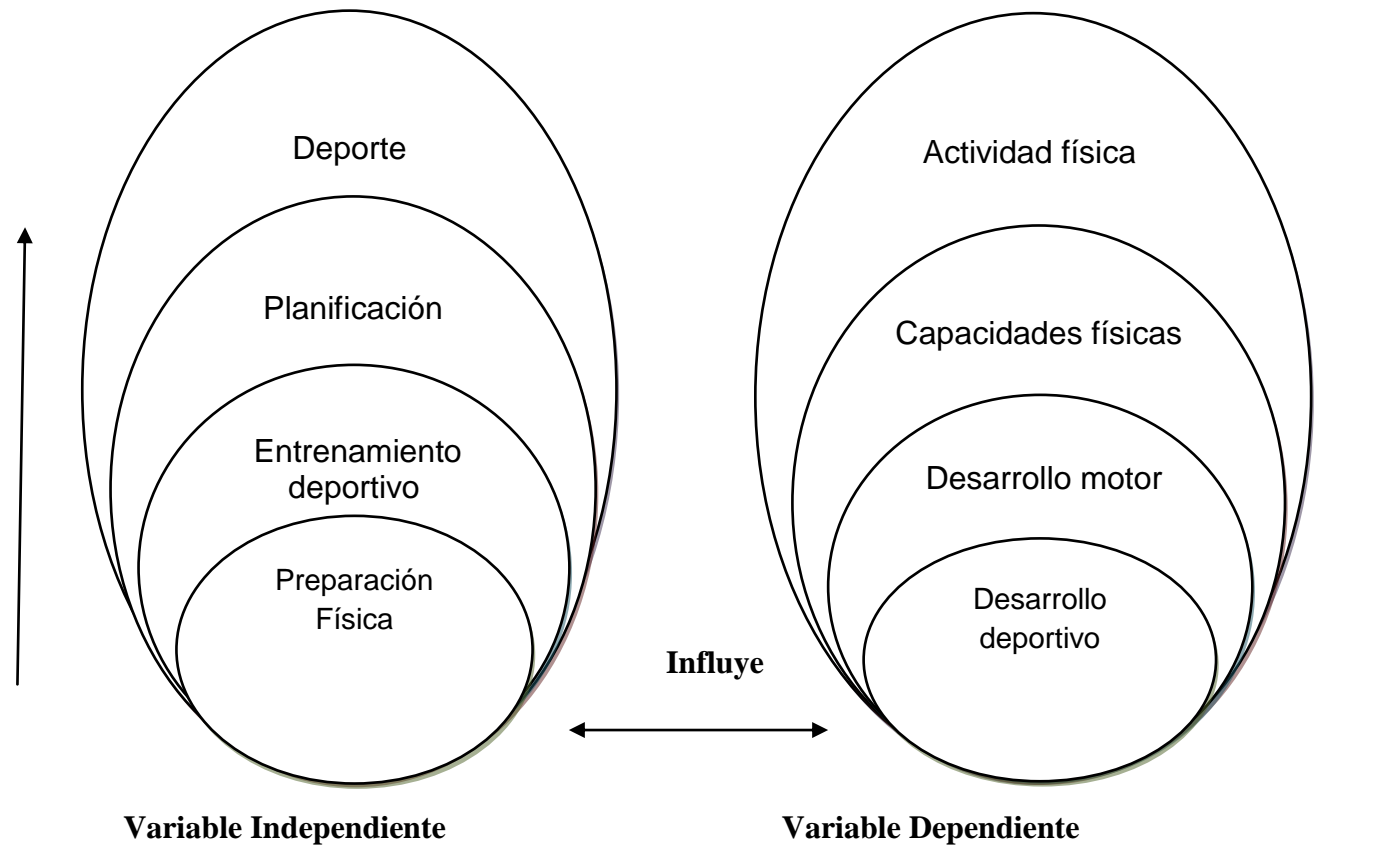


Gráfico N°2

Red de Inclusiones Conceptuales.

Elaborado por: Juan Carlos Godoy.

Categorías Fundamentales de la Variable Independiente

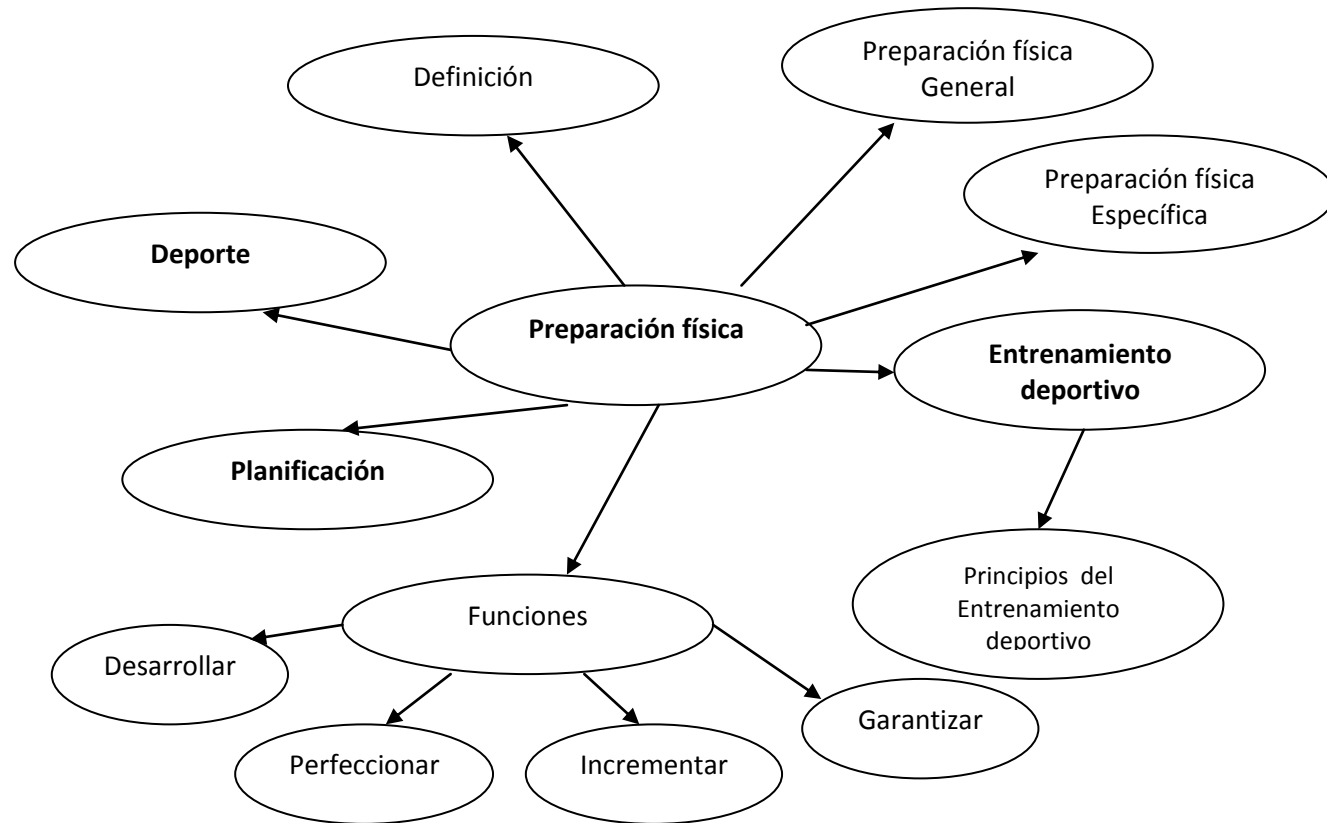


Grafico No. 3

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente

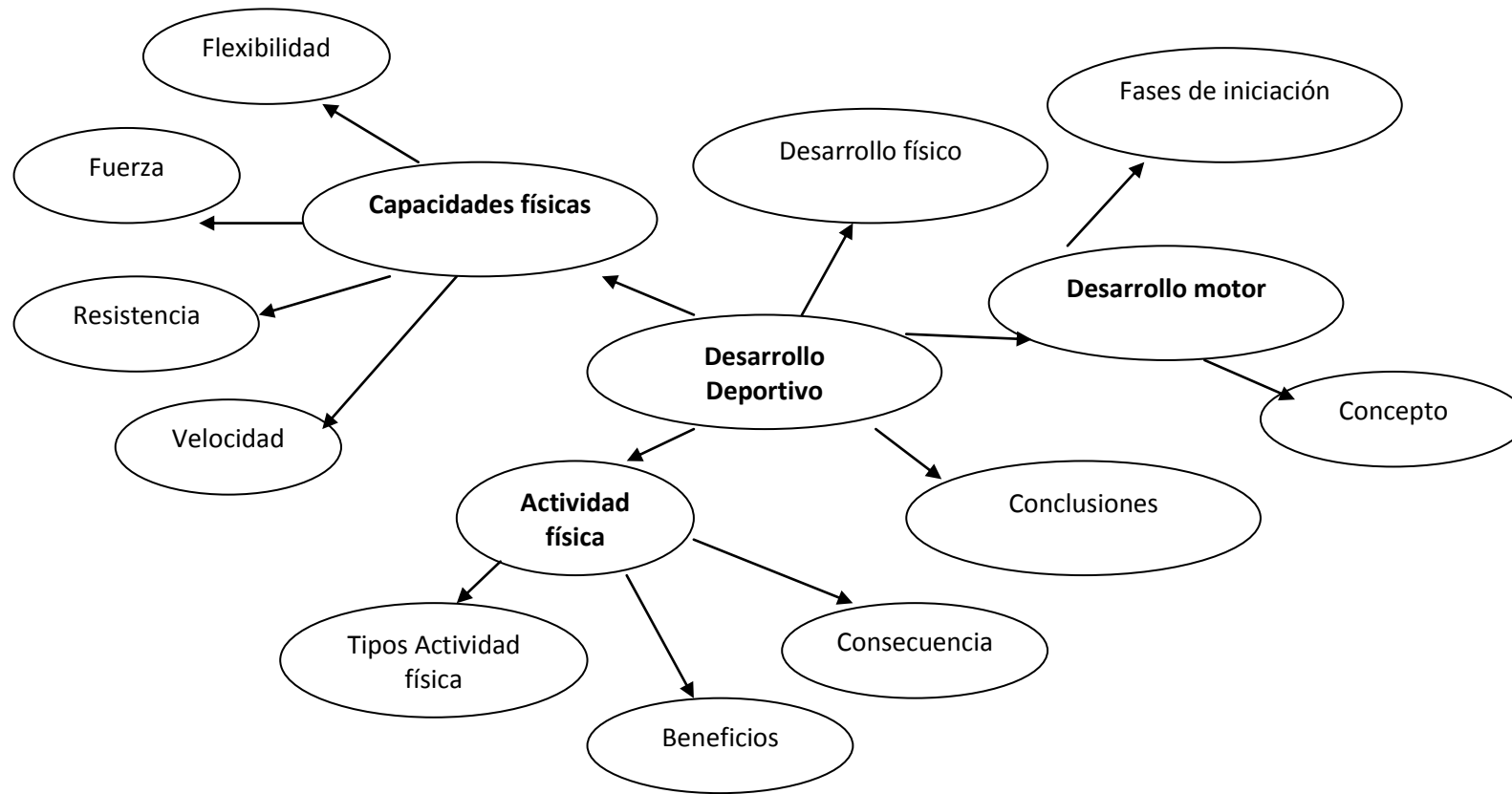


Grafico No. 4

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

2.4. FUNDAMENTACION TEORICA

VARIABLE INDEPENDIENTE

PREPARACION FISICA

La preparación física, es uno de los componentes más importantes para el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos.

DEFINICION DE PREPARACION FISICA

Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo –motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico. La preparación Física es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible. En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo. Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso. La preparación física posee dos etapas principales: GENERAL Y ESPECIAL O ESPECIFICA.

Colectivo de autores cubanos, 1985

LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Según Norma Sainz, 2003 la a Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte;

como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

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

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

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

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo

de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

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

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

Sistema cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.

- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema respiratorio

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

Sistema nervioso

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

Sistema locomotor

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

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

Para Platonov, 1993 se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

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

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia. La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

Funciones que cumple la preparación física especial

- Desarrollar, consolidar o establecer las bases físicas especiales que garantizan la ejecución de los ejercicios competitivos.
- Perfeccionar planos específicos con ejercicios que impliquen similares tipos de contracción muscular o las bases bioenergéticas fundamentales que garantizan la ejecución de los ejercicios de competencia.
- Acentuar las bases físicas especiales de los deportistas a partir de la imitación parcial o total de movimiento técnico,
- Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas a partir de la repetición fragmentaria y de forma reiterada, de los movimientos que integren un modelo técnico determinado.

- Propiciar la influencia selectiva de determinados parámetros de la técnica en la modalidad deportiva seleccionada.
- Elevar la potencia o la velocidad de ejecución de un tramo o un sector del movimiento determinado.
- Garantizar la modelación de determinado gesto técnico, propiciando un correcto diseño y construcción neuromuscular a partir de los patrones técnicos - tácticos seleccionados, tomando en consideración las potencialidades físicas de cada deportista.
- Desarrollar de las capacidades motoras especiales teniendo en cuenta las exigencias que deben de cumplir la coordinación general y especial de las diferentes partes del cuerpo.

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático cuyo objetivo fundamental se enmarca en lograr potencializar las capacidades del atleta hacia una actividad determinada: es un proceso a largo plazo que se efectúa en forma sistemática y progresiva y reconoce las necesidades y capacidades del individuo. Los programas de enseñanza utilizan el ejercicio para desarrollar las habilidades necesarias para una determinada disciplina deportiva.

Dentro de la bibliografía especializada, podemos citar las siguientes definiciones de entrenamiento deportivo:

- “Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes”. -**Ozolin (1983)**
- “Resultado de los cambios duraderos en la función y/o estructura de los órganos que son sometidos a un ejercicio crónico”.- **Cuadrado (1986)**
- “Conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de desarrollo de las cualidades específicas. -**Platonov(1986)**
- “proceso pedagógico Complejo; aumento de las posibilidades condicionales y técnico-tácticas y de comportamiento deportivo”. -**Verjoshanski (1985)**
- “Concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo”. -**Grosser (1983)**

No es posible abordar la temática del entrenamiento deportivo, sin considerar los principios que lo sustentan, pues en ellos se van a resumir aquellas generalidades que de una u otra forma se van a suceder y sin las cuales es imposible desarrollar científicamente la labor de preparar para competir en óptimas condiciones.

Todo lo concerniente al entrenamiento deportivo es importante conocerlo y resulta poco si se considera que trabajamos con el hombre, y este sin duda se merece que todo lo que se le brinde enriquezca al final su vida material y espiritual.

LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los principios del entrenamiento deportivo se definen como postulados de carácter general y obligatorio aplicables en el entrenamiento deportivo de cualquier disciplina deportiva. Estos principios están comprobados científicamente a través de los estudios que provienen de diversas ciencias y del propio deporte. Representan normas para la acción y conducción del mismo de validez general, básica y necesaria para el logro de determinados objetivos.

Los Principios del entrenamiento deportivo pueden ser tratados a través de diferentes enfoques. Por ejemplo: el más tradicional lo hace en función de las características de la carga, el atleta y de los sistemas afectados por la carga. Otro enfoque toma como referente los criterios biológicos y pedagógicos. Por último, los basados en los procesos de adaptación. Zintl, 1991

PRINCIPIOS QUE INICIAN LOS PROCESOS DE ADAPTACION	<ul style="list-style-type: none"> ◆ P. de estímulo eficaz de la carga ◆ P. de la progresión ◆ P. de la variedad
PRINCIPIOS QUE GARANTIZAN LA ADAPTACION	<ul style="list-style-type: none"> ◆ P. relación óptima entre carga y recuperación ◆ P. de la repetición y continuidad ◆ P. de la periodización
PRINCIPIOS QUE EJERCEN UN CONTROL ESPECIFICO DE LA ADAPTACION	<ul style="list-style-type: none"> ◆ P. individualidad ◆ P. especialización progresiva ◆ P. alternancia

- PRINCIPIO DE CONCIENCIA Y ACTIVIDAD
- PRINCIPIO DE ACCESIBILIDAD DE INDIVIDUALIZACION
- PRINCIPIO DE SENSOPERCEPTUAL
- PRINCIPIO DE LA ORIENTACION HACIA LOGROS SUPERIORES
- PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD
- PRINCIPIO DE LA UNIDAD ENTRE LA PREPARACION GENERAL Y ESPECIAL
- PRINCIPIO DEL AUMENTO PROGRESIVO Y MAXIMO DE LAS CARGAS
- PRINCIPIO DE LOS CAMBIOS ONDULATORIOS DE LAS CARGAS
- PRINCIPIO DEL CARÁCTER CICLICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

PRINCIPIO DE CONCIENCIA Y ACTIVIDAD

Conciencia: Reflejo dinámico del mundo, forma superior del pensamiento

Actividad: Conjunto de acciones y hechos que realiza el hombre en el Medio circulante. Estos elementos son inseparables ya que de acuerdo a la conciencia que tenga el hombre, así actuara, para ello este principio exige.

- La relación consciente del alumno con el contenido del entrenamiento deportivo.
- La participación activa del deportista en el entrenamiento.

La aplicación de este principio, está dada por las siguientes acciones:

- Orientación adecuada de los objetivos y tareas a complementar por el sujeto.
- Las explicaciones deben estar acompañadas de las fundamentaciones científicas al alcance del conocimiento del grupo.
- Deberán estar presentes mecanismos de estimulación a los alumnos en el proceso de entrenamiento.
- Desarrollar las tareas encaminadas a su preparación (preparación teórica y preocupación por las actividades docentes, escolares, etc.
- Propiciar la instrucción del pensamiento a través del razonamiento.

PRINCIPIO DE ACCESIBILIDAD E INDIVIDUALIZACION

Accesibilidad —————> posibilidad

Acequilidad —————> comprensión

Este principio demanda la necesidad organizar el trabajo de acuerdo a las posibilidades de los deportistas tanto de ejecución como de comprensión en las tareas a realizar (de lo conocido al desconocido, de lo simple a lo profundo)

La accesibilidad buscada por el especialista es la correspondencia existente entre la posibilidad del sujeto la dificultad a vencer.

Elementos que permiten lograr esta correspondencia.

- Edad cronológica
- Edad biológica
- Particularidades individuales de los deportistas
- Comportamiento del cambio de metabolismo del sujeto en las distintas cargas.
- Conocer las cargas y su carácter, normas de aplicación
- Nivel de asimilación

Conclusión: La base de la aplicación de este principio es la conformación de planes individuales o al menos la elaboración de la planificación sobre la base de las posibilidades medias del grupo siempre que se hayan tomado en consideración sus características individuales.

PRINCIPIO SENSOPERCEPTUAL

Su esencia está dada en la teoría del conocimiento cualquier proceso del conocimiento comienza por la percepción del objeto o fenómeno a estudiar.

La percepción es el resultado de la influencia de los objetivos y fenómenos sobre todos los órganos de los sentidos con el objetivo de crear la representación más completa e integral del mundo objetivo.

La significación del proceso sensorial se manifiesta a través de:

- La percepción de las sensaciones son las premisas necesarias para la asimilación de los movimientos
- La percepción como condición indispensable para la perfección de movimiento.
- La utilización de los métodos sensoriales.
 - Visual directo.
 - Visual indirecto
 - Auditivo
 - Propioceptivo
- La utilización múltiple de medios en el proceso de enseñanza y entrenamiento.

PRINCIPIO DE LA ORIENTACION ALA OBTENCION DE LOGROS SUPERIORES

El carácter competitivo en las mejores condiciones posibles como producto final de la periodización deportiva constituye el detonador principal para alcanzar metas cada vez más ambiciosas, manifestándose en el ansia de demostrar mayor eficiencia y sobre todo de obtener la supremacía, en el peor de los casos se puede ganar con menos eficiencia o rendimiento que en etapas anteriores, pues tales resultados temporales. La realidad es que en un menor o mayor tiempo la tendencia marcha hacia la obtención de mejores indicadores de rendimiento. La evolución del resultado siempre estará presente, pues múltiples mecanismos de reglamentación o de medición de mayor exigencia o presión podrán estar presentes.

En el orden individual también estará presente este principio y resulta tan decisivo que al no poder cumplirse nos anuncia que la planificación del entrenamiento y su ejecución presentan problemas o que en el deportista ha llegado al máximo de sus posibilidades y comienza a declinar en su carrera deportiva.

PRINCIPIO DE LA CONTINUIDAD

Lo más importante del principio de la continuidad es el primer orden el carácter ininterrumpido de la preparación pues con ello se garantizará en lo elemental las

condiciones para el cumplimiento de los objetivos en el momento preciso con lo cual no se adelanten ni se retrasen las metas parciales, propiciado una cimentación más sólida.

Para que la adaptación se establezca se debe repetir varias veces la carga, ya que el organismo debe generar modificaciones, para las que necesita cierto tiempo:

- **Metabólicas** (en los sistemas energéticos): 2 – 3 semanas.
- **Morfológicas** (en la estructura de movimiento): 4 – 6 semanas.
- **Nerviosas** (en las percepciones motrices): meses.

PRINCIPIO DE LA UNIDAD ENTRE LA PREPARACION GENERAL Y ESPECIAL

Al llevar a la práctica este principio es necesario tener en cuenta las siguientes normas:

- Inseparabilidad de la preparación general y especial como parte igualmente necesaria.
- La condicionalidad recíproca del contenido de ambas preparaciones.
- La necesidad de observar ciertas medidas en correlación de ambas.

Las proporciones convencionales de preparación general y especial en el macrociclo arriba señalado varían según la etapa o estadio de desarrollo en el que se encuentra el deportista a lo que se agregaría las características de cada deporte.

La correcta proporción de los medios generales y especiales determina entre otras el aumento progresivo del rendimiento. Cuando estas proporciones no se cumplen sobre todo en detrimento del trabajo general, suelen aparecer las llamadas mesetas consistentes en un estancamiento del rendimiento. Incluso descensos en etapas prematuras aún en la vida deportiva, por ello el entrenador no puede limitarse al conocimiento contextual del presente en cuanto a sus atletas, por el contrario deberá informarse con la mayor precisión posible de toda la trayectoria de estos y entonces con la planificación objetiva del momento, poder proyectarse hacia el futuro.

PRINCIPIO DEL AUMENTO PROGRESIVO Y MAXIMO DE LAS CARGAS.

Definición de Carga.- Es la Magnitud del ejercicio que contribuye a desarrollar, conservar y consolidar el nivel de entrenamiento del deportista.

Nuestro organismo está compuesto de millones de minúsculas células vivas. Todas ellas son capaces de adaptarse, continuamente, a lo que le está pasando al cuerpo en relación con el medio en que vive. También a los estímulos que le provocamos para entrenarlo, los cuales pueden ser mensurados y calificados de manera de determinar nivel, con lo que se puede conocer el efecto que provocará. Esto es así, porque las cargas tienen una **magnitud** que se corresponde con los parámetros que la componen: Intensidad – Volumen.

Intensidad: Es el grado de fuerza, concentración, velocidad y/o dificultad de un ejercicio con relación a la unidad de tiempo.

PRINCIPIO DE LA VARIACION ONDULATORIA DE LA CARGA

La variante ondulatoria es la más recomendable y utilizado, pues en esta se alternan las cargas grandes con las medianas o pequeñas, expresando con más realidad el proceso trabajo – descanso en toda su extensión. En realidad dentro del método ondulatorio pueden estar y están de hecho contenidos los otros métodos. El carácter ondulatorio de las cargas estará presente en las distintas dimensiones de la estructura y se manifiestan en tres expresiones a modo de ondas:

Ondas pequeñas: Caracterizan las dinámicas de las cargas en los microciclos. Se produce gran variabilidad en cuanto al volumen e intensidad.

Ondas Medianas: Expresan la tendencia de las cargas en varios microciclos. (Mesociclos). Su buena disposición beneficia el cumplimiento de objetivos parciales y su relación con el resto de las estructuras cíclicas.

Ondas Grandes: Se manifiestan al valorarse la tendencia general de la dinámica en el conjunto de varios ciclos medios o mesociclos que conforman las etapas o periodos del entrenamiento.

PRINCIPIO DEL CARÁCTER CICLICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

En la planificación del entrenamiento deportivo es necesario subdividir el tiempo necesario para la preparación en diferentes periodos: Preparatorios, competitivos y transitorio, un ciclo continuo que se puede extender a lo largo de un año de entrenamiento o repetirse una o dos veces cuando se trata de una planificación múltiple.

Cada periodo tiene un objetivo específico dentro del desarrollo sistemático del rendimiento del cual se desprenden las tareas, los medios y la estructura de la carga.

LA PLANIFICACIÓN

La planificación 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 de un deportista, así como los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un proceso de entrenamiento ajustado para lograr los resultados deseados en la competición.(Seirul-lo 1999).

Estructura y planificación del entrenamiento deportivo desde hace ya tiempo: "la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador". Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología.

Para A. Kaufman (1973), la planificación es un proceso para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a este punto de la manera más eficiente y eficaz posible". Consideramos que la planificación de entrenamiento deportivo es "la organización de todos los que ocurre en la etapa de la preparación del deportista. Es a su vez, el sistema que interrelacionan los momentos de preparación y competencia". En esta definición dejamos implícito el problema actual de la planificación para el rendimiento competitivo. Estructura y

planificación son dos términos inseparables en el proceso de preparación deportiva, pero son diferentes.

Estructura de los ciclos medios y sus condiciones Los mesociclos (ciclos medios) del entrenamiento deportivo, representan la combinación de algunos microciclos, incluyendo dos como mínimo. Frecuentemente los mesociclos incluyen de 3 a 6 microciclos, con una duración aproximada de un mes, representando etapas relativamente terminadas en el proceso de entrenamiento. El orden de combinación de los microciclos y su variabilidad depende de la formación general del proceso de entrenamiento y de las tareas de una u otra sesión. En la estructura del mesociclos influyen principalmente los factores siguientes: El régimen de actividad del deportista. El contenido y la calidad de las sesiones y la magnitud de las cargas. Las particularidades individuales de reacción del deportista ante las cargas de entrenamiento. Los factores biorrítmicos. El lugar del mesociclos en el sistema general del proceso de entrenamiento.

En la formación de la estructura de los mesociclos desempeñan un papel fundamental las condiciones siguientes:

1. La necesidad de los mesociclos surge fundamentalmente, debido a que los mismos permiten dirigir de forma racional los efectos acumulativos del entrenamiento de la serie de microciclos, garantizando elevados ritmos de desarrollo del nivel de entrenamiento y previendo las alternancias en los procesos de adaptación que se originan en el organismo del deportista bajo la influencia de las cargas de entrenamiento acumuladas.
2. En el carácter y la duración de los mesociclos influyen las oscilaciones biorrítmicas {cerca de un mes) de la actividad vital del organismo del deportista.
3. El lugar del mesociclo en el sistema general de construcción del entrenamiento, influye sobre la estructura del macrociclo. De este factor depende el contenido del mesociclo, la magnitud de los intervalos entre ellos y las condiciones de restablecimiento.

DEPORTE

Gutiérrez, M. 1996, El deporte es un juego o actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades recreativas que lo diferencian del simple entretenimiento. No existe una definición única de deporte, variando el concepto según la fuente utilizada. La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también una «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre». Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles».

Institucionalmente, para que una actividad sea considerada deporte, debe estar avalada por estructuras administrativas y de control reconocidas que se encargan de reglamentarlo (las organizaciones deportivas). El hecho de que alguna actividad no esté reconocida institucionalmente como deporte, no impide que pueda estarlo popularmente, como ocurre con el deporte rural o con los deportes alternativos. En el concepto de deporte, no debe confundirse actividad física con ejercicio físico. Según la Organización Mundial de la Salud, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.⁴ Por ejemplo, el ajedrez es un juego en el que no se realiza ejercicio físico, pero en el que sí se realiza actividad física (incluyendo la mental); está reglamentado, tiene carácter competitivo, mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales, y está avalado por federaciones oficiales, por lo que reúne los requisitos para considerarse un deporte. Asimismo, de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de

ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de fairplay.

VARIABLE DEPENDIENTE

DESARROLLO DEPORTIVO

Es la importancia de adoptar la actividad física como parte del desarrollo físico, cognitivo y social propiciando un estilo de vida sana. El correr, saltar, lanzar son capacidades naturales del hombre. En la actualidad se reconocen los beneficios de la actividad física, respaldados por investigaciones científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los hábitos de vida positivos con una mejor salud y calidad de vida. Los efectos de la tecnología presentan pros y contras, y uno de estos últimos son el sedentarismo por la automatización. Dando por resultado un aumento de las enfermedades crónicas y el estrés de la vida cotidiana, esto ha hecho que nuestra existencia haya cambiado de manera significativa, presentado un impacto en nuestra salud, la nutrición, el estrés y el medio ambiente.

El desarrollo deportivo visto desde su fase de iniciación

Es recomendable que a los niños y niñas menores de once años se les motive para que practiquen varias disciplinas con entrenadores correctamente capacitados.

El cubano **Edgardo Romero**, metodólogo de Fedenador, explica que la iniciación deportiva es el periodo (10- 11 años aproximadamente) en que por lo general un niño se inicia en el aprendizaje de las técnicas y las reglas de un deporte determinado, aunque existen disciplinas como la gimnasia artística y natación cuya práctica debe empezar más temprano.

"Estamos especializando a los niños demasiado temprano; se están explotando las condiciones que no deben explotarse a esa edad. Es un error que se los induzca a practicar un solo deporte. Por el contrario, deben participar en varias disciplinas y así llegarán aptos al proceso de iniciación", indicó el experto.

Por esa razón, resulta indispensable que los infantes reciban una correcta educación física en sus centros de estudios (escuelas y colegios). "Las

falencias que tiene la educación física en el país impiden que Ecuador obtenga resultados deportivos, ya que el niño llega con una serie de deficiencias”, agregó Romero.

Las escuelas y colegios tienen un papel fundamental en el desarrollo deportivo del país, por esa razón, dice Romero, hay que elevar el papel del profesor de educación física. “Su función (la del maestro) como encargado de iniciar al niño en la actividad física ya que con una correcta ejecución de la Educación Física se debe cumplir el principio de la "multilateralidad", que consiste en que el niño se prepare conociendo las reglas y técnicas de los deportes.

DESARROLLO MOTOR

El desarrollo del ser humano se refiere a las sucesivas transformaciones que sufre un óvulo fecundado hasta convertirse en adulto. Entre los aspectos de este proceso de cambios, el desarrollo físico y psicomotor requieren una atención especial en los primeros años de la vida del niño por las sucesivas y rápidas transformaciones que acontecen en su vida, y por las repercusiones que las mismas tienen en el desarrollo global del ser humano. Enfocaremos el tema, por consiguiente, desde un punto de vista evolutivo. Se expondrá inicialmente el desarrollo físico y posteriormente el desarrollo psicomotor, las principales etapas que marcan la evolución de dicho desarrollo en ambos aspectos, las técnicas de evaluación más comúnmente utilizadas, y se plantearán las actividades más adecuadas y programas más idóneos y actuales para el trabajo educativo del desarrollo psicomotor, bien en el ámbito educativo o familiar, como medio de potenciar dicho desarrollo. La importancia del trabajo multidisciplinar en este tema es evidente. El pediatra en los primeros años de la vida se convierte en el principal evaluador de dicho desarrollo, así como en el agente que con mayor frecuencia orienta a los padres sobre cómo actuar, a quién acudir y qué otros profesionales debieran intervenir. No obstante, la escolarización temprana ha convertido a los agentes educativos en el segundo profesional que interviene de forma precoz y directa en dicho desarrollo, ampliándose la red asistencial a los otros profesionales en caso de alteraciones u otros aspectos importantes en el ámbito psicomotriz.

DEFINICIÓN DE DESARROLLO FÍSICO

CONCEPTO DE DESARROLLO

Iniciaremos la exposición planteando el concepto de desarrollo y las leyes que lo explican así como la importancia e implicación del cerebro en dicho desarrollo. El desarrollo proviene de factores genéticos, considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente, es decir, factores sociales, emocionales y culturales que interactúan entre sí de forma dinámica y modifican de forma significativa el potencial del crecimiento y desarrollo (Thelen, 1989).

La argumentación a favor de la herencia se basa en la previsibilidad de la conducta, lo que indica que los factores biológicos están fuertemente implicados en el desarrollo. Se basa, así mismo, en las secuencias madurativas que siguen dicho desarrollo y que se rigen por dos leyes fundamentales de la maduración: la ley de progresión céfalo caudal y la ley próxima distal. Así, el control motor de la cabeza se consigue antes que el de los brazos y el del tronco, y éste se logra antes que el de las piernas (secuencia céfalo caudal). De igual forma se domina la cabeza, el tronco y los brazos antes que la coordinación de las manos y los dedos.

Illingworth, 1985

Sin embargo, la constatación de las diferencias individuales en la adquisición de las secuencias motóricas, así como el modo diferente que tienen los niños de conseguir dichas secuencias, aboga por la implicación de los factores ambientales. Está demostrado que la clase social, la nutrición, las enfermedades infantiles así como el estilo educativo familiar, son, entre otros, factores de importante repercusión en el desarrollo físico, psicomotor y adaptativo-social. Por otra parte, los estudios sobre conducta social, es decir, la atención visual selectiva a la faz humana, la atención preferencial a los sonidos agudos y femeninos, las respuestas sensomotoras y cinestésicas al contacto maternal cálido y rítmico, forman parte de las comprobaciones sobre las que se asienta la confirmación de que la capacidad de crear lazos sociales y vínculos emocionales va hacer la variable modeladora de desarrollo general del ser humano, incluido obviamente el desarrollo físico y psicomotor. Está demostrada la plasticidad del cerebro del bebé, es decir, la hipersensibilidad a los efectos de la experiencia, hasta el punto de que si una

neurona no es estimulada de forma apropiada, ésta desaparece. Esto parece confirmar, como hemos indicado más arriba, que el desarrollo del cerebro es más el resultado de un programa biológico y de la experiencia inicial, que el resultado de un determinismo biológico

Shaffer, 2000

DESARROLLO FÍSICO

El concepto de desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular.

El crecimiento es continuo a lo largo de la infancia y adolescencia, pero no se realiza uniformemente. El ritmo de crecimiento es rápido en el primer año de vida, a partir del segundo año muestra un patrón más lineal y estable, enlenteciendo se gradualmente hasta la pubertad. En la adolescencia se acelera de nuevo y se detiene al finalizar ésta. Las diferentes partes del cuerpo, así como los órganos del mismo, varían también en el ritmo de maduración. La sincronía del desarrollo de los diferentes sistemas corporales está incorporada a la herencia de nuestra especie. Por ejemplo, el crecimiento de la cabeza y del cerebro es más rápido que el resto del cuerpo y pronto alcanza proporciones de adulto, mientras que los órganos sexuales reproductores crecen de forma lenta y se aceleran en la adolescencia. Algunos datos del desarrollo físico son hitos claves para la valoración del desarrollo madurativo del niño.

Es importante por ejemplo saber que el recién nacido tiene proporciones corporales que difieren notablemente de los lactantes, niños y adultos. Se sabe que el tamaño de la cabeza es aproximadamente la mitad del cuerpo, el abdomen es prominente y de tamaño superior a un cuarto del cuerpo y las piernas no alcanzan el cuarto restante. El perímetro cefálico tiene un promedio de 35cm, aumenta unos 10 cm del nacimiento a los 6 meses, y unos 3 cm hasta los 12 meses. Al año el perímetro cefálico y torácico se igualan. El crecimiento del bebé durante el primer año es asombroso. La talla es por término medio de 50 cm, y a los años se incrementa en un 50% como promedio, a los 5 años la estatura se duplica. Después de este rápido incremento aun que se sigue creciendo, se da una

disminución gradual en el ritmo del mismo hasta la edad de 10 años en las chicas y los 12 en los chicos. Aunque las proporciones del cuerpo de chicas y chicos son parecidas en la infancia y en la niñez, las diferencias importantes típicas de adultos jóvenes aparecen durante la adolescencia.

El incremento de peso es incluso más llamativo. Los niños pesan al nacer alrededor de 3,4 kg., normalmente para los 5 meses han doblado su peso, lo triplican al año, y casi lo cuadruplican a los 2 años. Los incrementos anuales son muy constantes entre los 2 y 6 años, entre 2,7 y 3,2 kg. Cada año. De los 6 a 11 años, incrementan aproximadamente 2,5 kg. Al año.

La composición ósea experimenta un endurecimiento progresivo en función de la edad, aunque no todas las partes del esqueleto crecen y maduran al mismo ritmo. Las partes que antes maduran son el cráneo y las manos, mientras que las piernas no finalizan su crecimiento hasta el final de la adolescencia. La edad ósea es un criterio diferencial para discriminar entre los niños de talla baja y los niños con un ritmo de crecimiento lento.

El desarrollo físico está condicionado por el desarrollo muscular, siguiendo las leyes céfalo caudal y próximo distal previamente citadas, de tal forma que los músculos de cabeza y cuello maduran antes que los del tronco y las extremidades. La maduración del tejido muscular es muy gradual durante la niñez y se acelera al inicio de la adolescencia, cambiando así mismo la proporción de músculo/grasa. El momento más álgido de acumulación de grasa se suele observar los 9 meses, posteriormente hasta los 8 años los niños pierden tejido grasoso y se van haciendo más delgados, y a partir de esta edad se van a presentar diferencias en la acumulación de grasa en función del sexo. Así en las niñas durante la pubertad y adolescencia se concentra, preferentemente, en brazos, piernas y tronco, mientras que los chicos desarrollan mayor capacidad muscular y ósea.

La importancia del crecimiento físico es tal que en pediatría se registran de forma sistemática los cambios en peso y altura como valores criterio del desarrollo. Para evaluar estos cambios se utilizan curvas estandarizadas mediante las cuales se compara las medidas del sujeto con relación a las medias del grupo de edad.

Además, éstas se pueden complementar con la curva de velocidad que indica la cantidad media de crecimiento por año, curva que permite conocer el momento exacto de la aceleración del crecimiento.

DESARROLLO PSICOMOTOR

MOTRICIDAD GRUESA Y FINA

Como se ha indicado anteriormente, el desarrollo motor de los niños depende principalmente de la maduración global física, del desarrollo esquelético y neuromuscular. Los logros motores que los niños van realizando son muy importantes en el desarrollo debido a que las sucesivas habilidades motoras que se van a ir adquiriendo hacen posible un mayor dominio del cuerpo y el entorno. Estos logros de los niños tienen una influencia importante en las relaciones sociales, ya que las expresiones de afecto y juegos e incrementan cuando los niños se mueven independientemente y buscan a los padres para intercambiar saludos, abrazos y entretenimiento.

En el desarrollo motor pueden establecerse dos grandes categorías:

- 1) motricidad gruesa (locomoción y desarrollo postural),
- 2) motricidad fina (prensión).

El desarrollo motor grueso se refiere al control sobre acciones muscular es más globales, como gatear, levantarse y andar. Las habilidades motoras finas implican a los músculos más pequeños del cuerpo utilizados para alcanzar, asir, manipular, hacer movimientos de tenazas, aplaudir, virar, abrir, torcer, garabatear. Por lo que las habilidades motoras finas incluyen un mayor grado de coordinación de músculos pequeños y entre ojo y mano. Al ir desarrollando el control de los músculos pequeños, los niños ganan en competencia e independencia porque pueden hacer muchas cosas por sí mismos.

ASPECTOS DEL DESARROLLO PSICOMOTOR

El término psicomotricidad tiene dos acepciones básicas. Para algunos, como García y Martínez (1991), la psicomotricidad supone la interrelación entre las función es neuromotrices y las función es psíquicas en el ser humano. Para otros, hace referencia al conjunto de técnicas encaminadas a un desarrollo global que,

partiendo de la educación del movimiento y gesto, posibilite alcanzar la función simbólica y la interacción correcta con el medioambiente. En la actualidad la psicomotricidad contempla ambas acepciones. Basándonos fundamentalmente en los trabajos de Cobos (1999) y PicqyVayer (1977) exponemos aquí aquellos aspectos del desarrollo psicomotor que son la base de los aprendizajes escolares. Estos aspectos son los que han generado más investigación, mayor número de programas y estrategias de intervención.

ESQUEMA CORPORAL

Según Ballesteros (1982), este concepto se puede definir como la representación que tenemos de nuestro cuerpo, de los diferentes segmentos, de sus posibilidades de movimiento y de acción, así como de sus diversas limitaciones. Es un proceso complejo ligado a procesos perceptivos, cognitivos y prácticos, que comienza a partir del nacimiento y finaliza en la pubertad, interviniendo en el mismo la maduración neurológica y sensitiva, la interacción social y el desarrollo del lenguaje.

Las experiencias producidas por el movimiento, los resultados de dicho movimiento y la percepción del cuerpo de otros sientan las bases sobre las que se va a elaborar la percepción del cuerpo propio. Durante el segundo año de vida el niño manifiesta una progresiva diferenciación de algunas partes del cuerpo y en el tercero, los niños son capaces de identificar ojos, boca, orejas, nariz, manos, brazos, pies y piernas. El lenguaje va a jugar un papel esencial en la construcción del esquema corporal, ya que además de permitir nombrar las partes que componen el cuerpo, como regulador de las secuencias de actos motores en la interacción con el ambiente a través del juego. La representación corporal hace posible la utilización del cuerpo de forma coordinada mediante el ajuste de la acción a lo que se quiere o desea. Entre los 2 y 5 años los niños van mejorando la imagen de su cuerpo y los elementos que lo integran, van perfeccionando movimientos, estabilizando su lateralización y conquistando el espacio, relacionándose y actuando en él. Aunque entre 5 y 6 años el esquema corporal es bastante bueno en cuanto a la calidad de los movimientos y a la representación que se tiene del mismo, toda vía se deben dominar conceptos espacio temporal es

que permitan situarse adecuadamente en el espacio, en el tiempo y con relación a los objetos. De 6 a 12 años se sigue perfeccionando el esquema corporal, el movimiento se hace más reflexivo, permitiendo una potenciación de la representación mental del cuerpo y del movimiento en función del tiempo y el espacio. Los trastornos del esquema corporal, si no se debe ni a una causa de tipo neurológico, se relacionan con déficits en su conocimiento o en su representación simbólica, por una inadecuada lateralización, concepción espacial o por no poder situar el cuerpo como un objeto en el campo de la relación. Se considera que un niño presenta un retraso en la elaboración del esquema corporal si a los 3 años no es capaz de reconocer, señalando o nombrando, los elementos de la cara, o si a los 6 no lo reconociera en sí mismo o no pudiera representarlo, además es esperable que a esta edad los niños distingan su derecha e izquierda y conozcan algunos conceptos espacio-temporal sencillos como arriba/abajo, delante/detrás, primero/último, ayer/mañana, etc.

LATERALIDAD

El cuerpo humano aunque a nivel anatómico es simétrico, a nivel funcional asimétrico. El término lateralidad se refiere a la preferencia de utilización de una de las partes simétricas del cuerpo humano, mano, ojo, oído y pie. El proceso por el cual se desarrolla recibe el nombre de lateralización y depende de la dominancia hemisférica. Así, si la dominancia hemisférica es izquierda se presenta una dominancia lateral derecha, y viceversa. El que una persona sea diestra o zurda depende del proceso de lateralización. Se considera que un niño está homogéneamente lateralizado si usa de forma consistente los elementos de un determinado lado, sea éste el derecho (diestro) o el izquierdo (zurdo). Cuando la ejecución de un sujeto con una mano sea tan buena como con la otra se le denomina ambidextra. Mora y Palacios (1990) establecen que la lateralización se produce entre los 3 y los 6 años.

Si un niño de 5 años no tiene toda vía de finida su dominancia lateral, especialmente, la referente a la mano, es necesario reconducirla misma hacia ella dio mano con la que el sujeto se muestre más hábil preciso.

CAPACIDADES FÍSICAS

Según Fritz Zintl (1991) Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas" Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

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

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

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares. Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones

químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

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

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

Según Platonov, V. 1995 La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas coordinativas: Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.

Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con

alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

ACTIVIDAD FÍSICA

Según Escolar Castellon, J. L. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí; La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los

momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

La realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión. En este trabajo se hace una revisión, de su evolución y los beneficios que de su práctica se obtienen.

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL HOMBRE EN SU MEDIO DESDE LA PREHISTORIA HASTA NUESTROS DÍAS.

Según Pérez Romero De La Cruz, C. La actividad física y la práctica deportiva en general, históricamente han sido vistas como un acontecimiento importante en la vida de los pueblos, con períodos de exaltación y regresión como ocurrió en la Edad Media.

En tiempos primitivos, el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, donde imperaba la ley del más apto por lo cual debía desarrollarse y mantenerse en buen estado físico; con el correr de los tiempos esta necesidad de aptitud física fue perdiendo importancia y el ser humano se ha adaptado a prácticas, contrarias a su naturaleza, que le han conducido a mantenerse inactivo físicamente. Posteriormente, la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por las luchas de conquistas de territorios; en otros momentos, la actividad deportiva fue considerada como un privilegio del cual solo podía disfrutar la realeza y para el resto de las personas la actividad física se resumía a la actividad relacionada con sus actividades cotidianas. A finales del siglo XIX, había quien esconsideraban a los practicantes de deportes como desocupados, que interferían

con el desarrollo de otras actividades, y es a partir de los años 1913 y 1919 cuando comienza a dársele cierta importancia al desarrollo del área psicomotora, con la incorporación de la Educación Física como asignatura al currículo escolar. Con el transcurrir de los años, se ha masificado la actividad física y la práctica de deportes con diversos fines: en lo individual, para el beneficio de la salud corporal y la estética, y en lo general, se ha extendido la práctica como espectáculo lucrativo impulsado por el avance tecnológico, los medios de comunicación y el marketing.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

El ejercicio isotónico: implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia sueca. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbic, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Un programa regular de aerobio puede mejorar la capacidad del organismo de absorber oxígeno con eficacia, lo que aumenta el vigor e incrementa la resistencia. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimos a la hora.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Serra Majem, Lluís (2006)

CONSECUENCIAS DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

La inactividad física, ese hábito de dejar de utilizar el cuerpo para satisfacer las demandas de su sistema de vida, es un comportamiento contrario a la naturaleza del hombre que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue más rápido, aún en actividades de escritorio.

La falta de actividad física trae como consecuencia:

- El aumento de peso corporal por un desbalance entre el ingreso y el gasto de calorías, que puede alcanzar niveles catalogados como Obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como la Hipertensión arterial, Diabetes, Cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud. En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- Orgánicos: - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.
- Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción.
- Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias).
- Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco, se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

- A nivel pulmonar, se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.
- Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis.
- Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares.
- Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

Martínez-Yuste, Julio Mateos (2004)

Psicológicos y afectivos: La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

Se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier ejercicio o actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, y por otro lado, se fortalecen ante el aburrimiento, tedio y cansancio. El fortalecimiento de la imagen del propio cuerpo y el concepto personal fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar y le ofrece a la persona, una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación en actividades físicas y deportes, puede provocar emociones negativas como miedo, agresión, ira, y así mismo, puede proporcionar al participante las herramientas para hacerle frente, aprendiendo a controlar sus emociones.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, con nuestras apetencias, defectos y virtudes.

Sociales: El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en

el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad.

Serra Majem, Lluís (2006)

CONCLUSIONES

La actividad física, debe ser tomada como una práctica regular y sistemática en la vida de todas las personas, sin distingo de edad, sexo, condición social u ocupación, por el sinfín de beneficios para la salud orgánica, emocional y psíquica de las personas, ya que ofrece herramientas que le permiten al individuo afrontar la vida con una aptitud diferente, con mejor salud, fortaleciendo la diligencia y la perseverancia, con sentido de honradez, responsabilidad y del cumplimiento de las normas; en fin, permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, vigor, fuerza y energía fundamentales para cumplir con su deber en el grupo social al que pertenecen.

2.5. HIPOTESIS

La preparación física no influye en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- **Variable independiente:** La preparación física
- **Variable dependiente:** Desarrollo deportivo

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACION

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo.

Es cuantitativo, debido a que se utilizan procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de la encuesta a realizarse. Es cualitativo, porque se va a valorar la influencia de la preparación física en el desarrollo deportivo en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

3.2. MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

El trabajo de investigación es bibliográfico, documental y lincográfica debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes al independiente La preparación física y el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa

INVESTIGACION DE CAMPO

El presente trabajo de investigación se realizará en la Unidad Educativa Misael Acosta Solís donde a base de encuestas se trabajará con las niñas de séptimo año mayores. La recolección de la información se realizará en la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACION

La investigación es de nivel Exploratorio, Descriptivo, Correlacional y Explicativo. Es de nivel Exploratorio ya que ayuda a estudiar de forma preliminar el problema poniendo al investigador en contacto con la realidad que se va a estudiar, ayudando a generar hipótesis.

Es de nivel Descriptivo pues permite establecer cómo se manifiesta el problema motivo de investigación y describirlo de forma detallada. Es de nivel Correlacional ya que pretende medir el grado de relación que existe entre las variables siempre y cuando estas no sean manipuladas. Ayudando a determinar modelos de comportamiento existente.

Es de nivel Explicativo debido a que pretende comprobar la veracidad de las hipótesis planteadas y determinar si el desarrollo deportivo es un determinante importante que se lo puede conseguir a través de la preparación física, como es el caso de los adultos mayores.

3.3.1. METODOS

Los métodos que se utilizará en la presente investigación son los siguientes:

Método científico: Porque se aplicará técnicas que permitirán comprobar los hechos investigados y obtener resultados comprobables.

Método de la observación: Porque partiendo a través de diálogos y observación se podrá detectar que son numerosas niñas que no han alcanzado un buen desarrollo deportivo.

3.3.2. METODO INDUCTIVO Y DEDUCTIVO

Sistémico: A más de las alternativas planteadas me permitirá ser partícipe de trabajar en los lineamientos de la propuesta con cuestiones prácticas que ayudarán a solucionar el problema.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

El universo de estudio investigado en la unidad educativa Misael Acosta Solís está conformado de la siguiente manera:

Unidad Educativa Misael Acosta Solís		
POBLACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Autoridades	2	1%
Entrenadores	2	1%
Estudiantes	85	98%
Total	89	100%

Cuadro N°1

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

3.4.1. TECNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se empleará la técnica de la observación y la encuesta, por lo que diseñare y empleare los cuestionarios.

3.5. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable Independiente: Preparación Física

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo – motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico.	<p>Cualidades perceptivas.</p> <p>Rendimiento físico</p>	<p>Lateralidad</p> <p>Respiración</p> <p>Relajación</p> <p>Actitud</p> <p>Gasto energético.</p> <p>Actividad deportiva</p>	<p>¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades deportivas? Si () No ()</p> <p>¿La lateralidad es indispensable dentro de la preparación física? Si () No ()</p> <p>¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física? Si () No ()</p> <p>¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo? Si () No ()</p> <p>¿La actividad deportiva es importante para la formación integral de los niños? Si () No ()</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Encuestas</p>

Cuadro N°2

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Variable Dependiente: Desarrollo deportivo

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Es la importancia de adoptar la actividad física como parte del desarrollo físico, cognitivo y social propiciando un estilo de vida sano. El correr, saltar, lanzar son capacidades naturales del hombre.	Actividad física Desarrollo físico	Movimientos corporales Metabolismo basal Ejercicio físico Desarrollo de movilidad Procesos de pensamiento	¿Cree usted que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento? Si () No () ¿Conoce usted los beneficios y la importancia del desarrollo Deportivo? Si () No () ¿Cree usted que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento? Si () No () ¿El desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable? Si () No () ¿El desarrollo deportivo se lo alcanza a través del esfuerzo? Si () No ()	Cuestionario Encuestas

Cuadro N°3

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

3.6. PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACION

El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos e hipótesis de investigación, de acuerdo con el enfoque escogido. Para la recolección de información conviene contestar a las siguientes preguntas:

PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué realizar la investigación?	Conocer el efecto de la preparación física sobre el desarrollo deportivo.
¿De qué personas?	De los niñas de séptimo año.
¿Quién o quiénes van a ser investigados?	Las niñas de séptimo año.
¿Cuándo?	El periodo 2013-2014
¿Dónde?	En la Unidad Educativa Misael Acosta Solís.
¿Cuántas veces?	85 veces
¿Quién o quiénes?	Juan Carlos Godoy Guanga
¿Sobre qué aspectos?	La preparación física y el desarrollo deportivo.
¿En qué situaciones o circunstancias?	Durante las clases de cultura física y en el entrenamiento.

Cuadro N°4

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se solicitara la autorización pertinente a las autoridades de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís para realizar la investigación, posteriormente se aplica las encuestas, una vez recogida la información se procederá a la tabulación de la información con el fin de realizar el procesamiento estadístico y su presentación gráfica con el fin de hacer la información más comprensible y así poder llegar a las conclusiones más adecuadas.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LAS NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MISAEAL ACOSTA SOLIS”.

PREGUNTA. N° 1 ¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades deportivas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	63	74%
NO	22	26%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°5
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

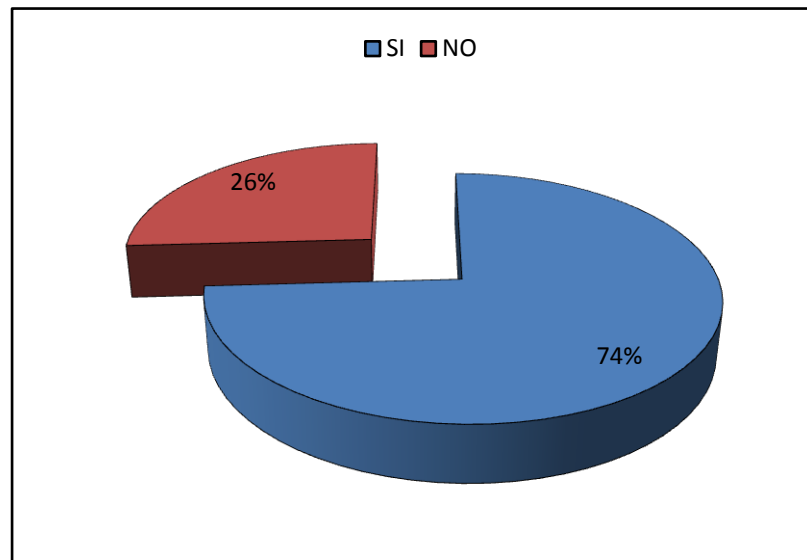


Grafico N°5
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 63 personas que representan el 74% creen que la preparación física si ayuda a mejor las cualidades deportivas, 22 personas que representan el 26% no creen la preparación física no ayuda a mejor las cualidades deportivas.

Interpretación: De esta manera se comprueba que la preparación física si ayuda a mejor las cualidades deportivas, ya que por medio de la preparación física ayudamos a tener un mejor desarrollo deportivo en cada una las niñas.

PREGUNTA # 2 ¿La lateralidad es indispensable dentro de la preparación física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	54	64%
NO	31	36%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°6
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

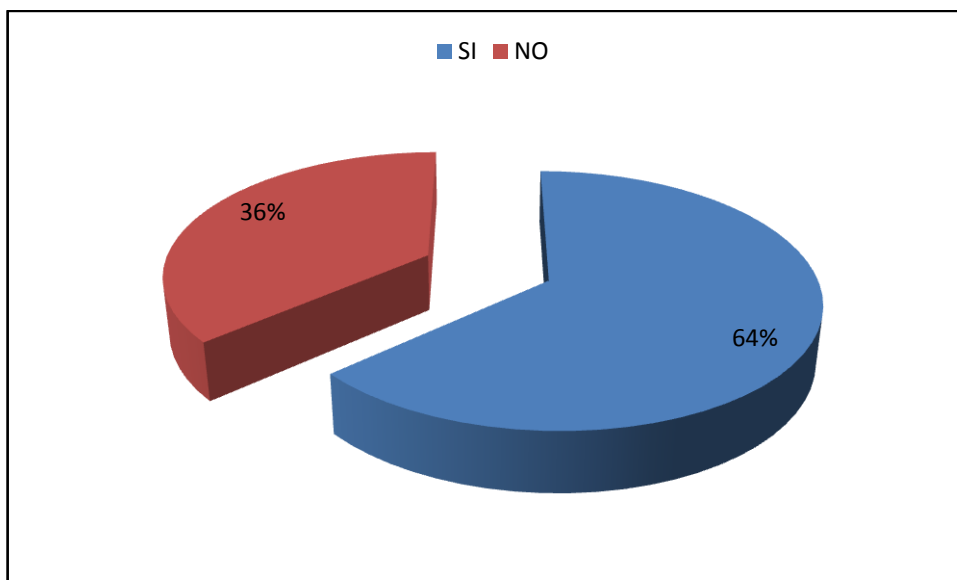


Gráfico N°6
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 54 personas que representan el 64% creen que la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física, 31 personas que representan el 36% no creen la lateralidad es indispensable dentro de la preparación física.

Interpretación: De esta manera se comprueba que la lateralidad es indispensable dentro la preparación física, ya que la lateralidad es un predominio motor relacionado con las partes del cuerpo en cada una las niñas.

PREGUNTA # 3 ¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	22	26%
NO	63	74%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°7
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

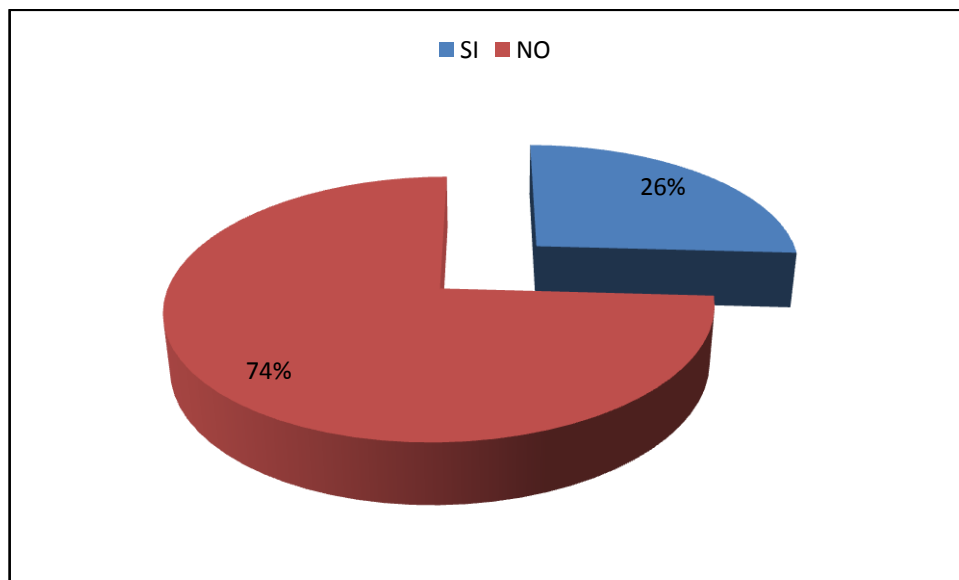


Grafico N°7
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 22 personas que representan el 26% creen que el rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física, 63 personas que representan el 74% no creen que el rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física.

Interpretación: De esta manera nos damos cuenta que las niñas no conocen la importancia que el rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física, por lo tanto se recomienda dar una charla sobre la importancia del rendimiento físico a las niñas.

PREGUNTA # 4 ¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	32	38%
NO	53	62%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°8
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

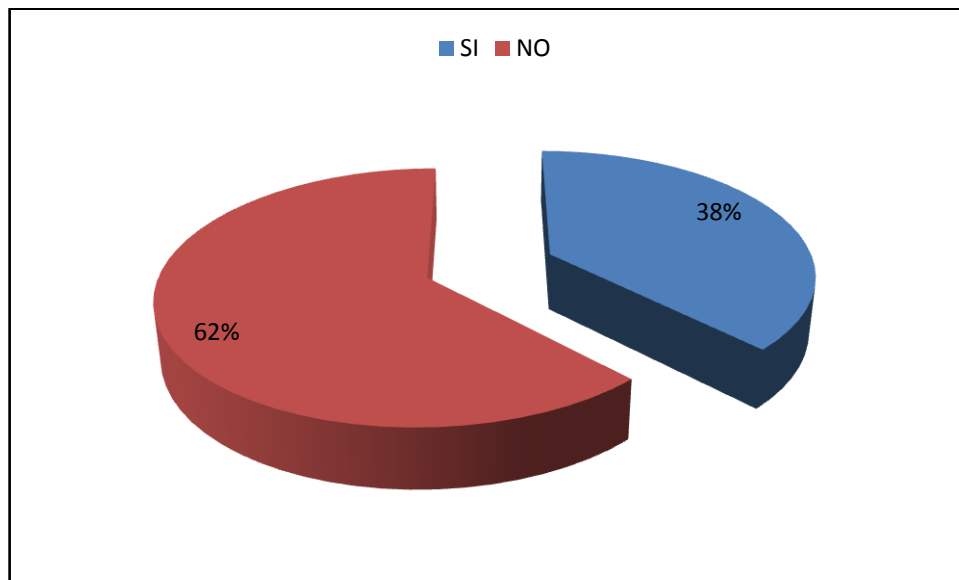


Gráfico N°8
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 32 personas que representan el 38% creen que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo, 53 personas que representan el 62% no creen que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo.

Interpretación: De esta manera nos damos cuenta que las niñas no conocen que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo, por lo tanto se recomienda a los docentes a realizar una buena preparación física en cada una de las niñas.

PREGUNTA # 5 ¿La actividad deportiva es importante para la formación integral de las niñas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	69	81%
NO	16	19%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°9
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

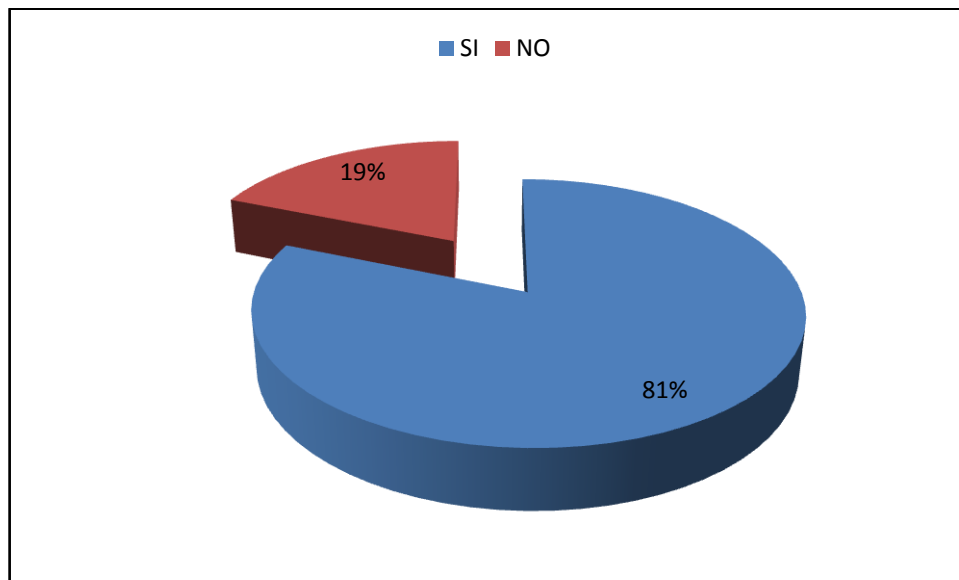


Grafico N°9
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 69 personas que representan el 81% creen que la actividad deportiva es importante para la formación integral de los niños, 16 personas que representan el 19% no creen que la actividad deportiva es importante para la formación integral de los niños.

Interpretación: De esta manera se comprueba que la actividad deportiva es importante para la formación integral de las niñas, ya que por medio de la actividad deportiva ayudamos a tener una mejor formación integral de las niñas.

PREGUNTA # 6 ¿Cree usted que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	20	24%
NO	65	76%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°10
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

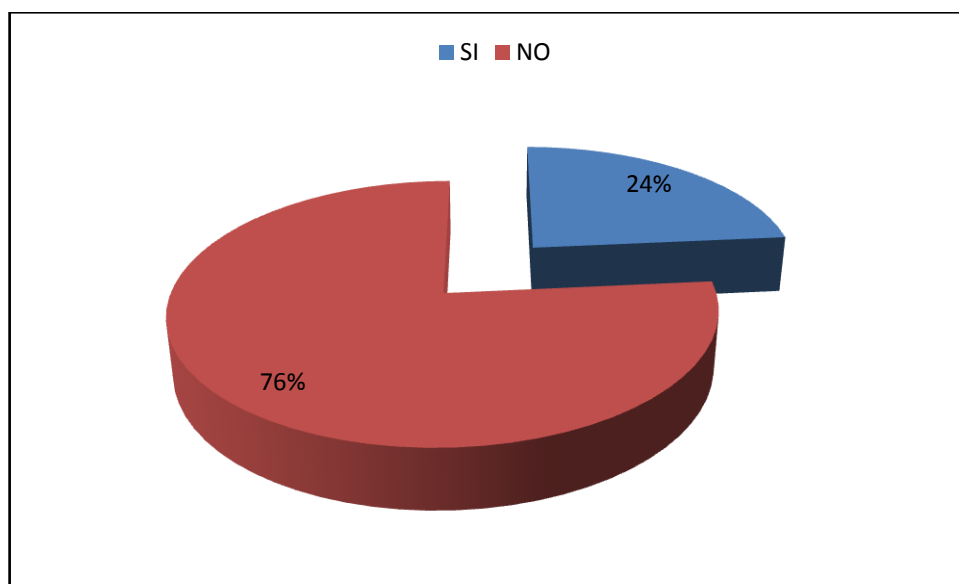


Grafico N°10
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 20 personas que representan el 24% creen que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento, 65 personas que representan el 76% no creen que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento.

Interpretación: De esta manera nos damos cuenta que las niñas no conocen que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento, por lo tanto se recomienda a los docentes a realizar una charla sobre la importancia del desarrollo deportivo en las niñas.

PREGUNTA # 7 ¿Conoce usted los beneficios y la importancia del desarrollo Deportivo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	15	18%
NO	70	82%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°11
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

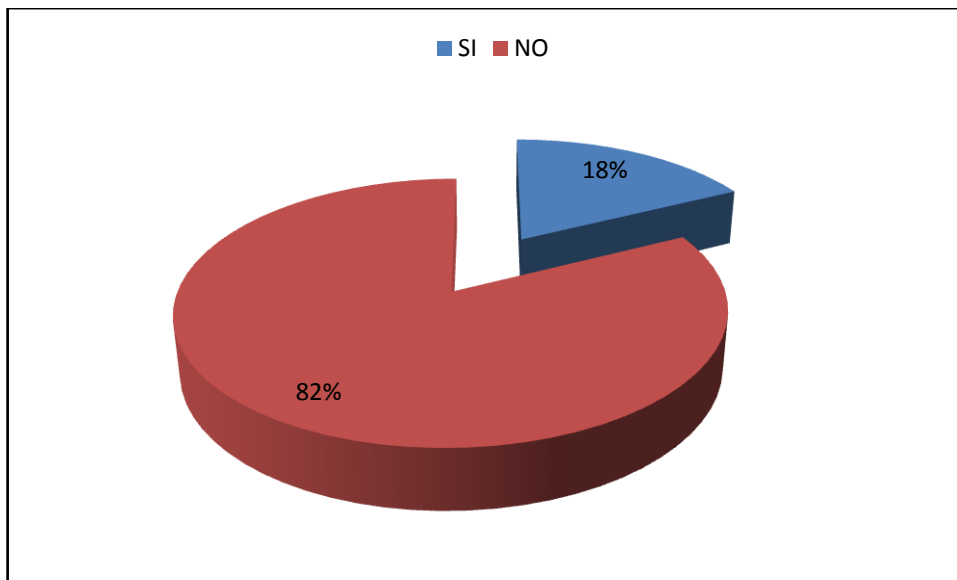


Grafico N°11
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%,15 personas que representan el 18% conocen los beneficios y la importancia del desarrollo deportivo, 70 personas que representan el 82% no conocen los beneficios y la importancia del desarrollo deportivo.

Interpretación: De esta manera nos damos cuenta que las niñas no conocen los beneficios y la importancia del desarrollo Deportivo, por lo tanto se recomienda a los docentes a realizar una charla sobre la importancia del desarrollo deportivo en las niñas.

PREGUNTA # 8 ¿Cree usted que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	63	74%
NO	22	26%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°12
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

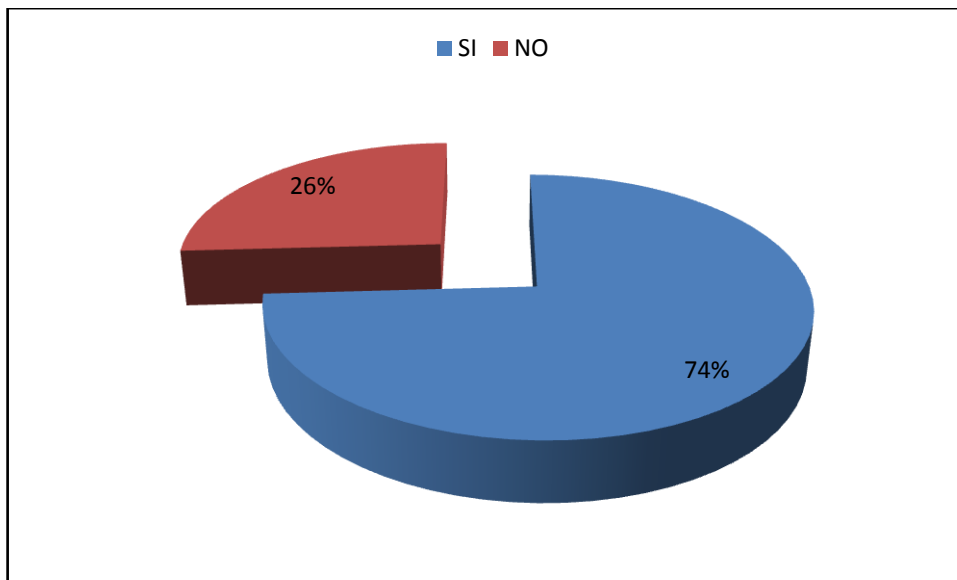


Gráfico N°12
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 63 personas que representan el 74% creen que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento, 22 personas que representan el 26% no creen que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento.

Interpretación: De esta manera se comprueba que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento, ya que el desarrollo físico es la parte principal en la preparación física de cada una de las niñas.

PREGUNTA # 9 ¿El desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	44	52%
NO	41	48%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°13
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

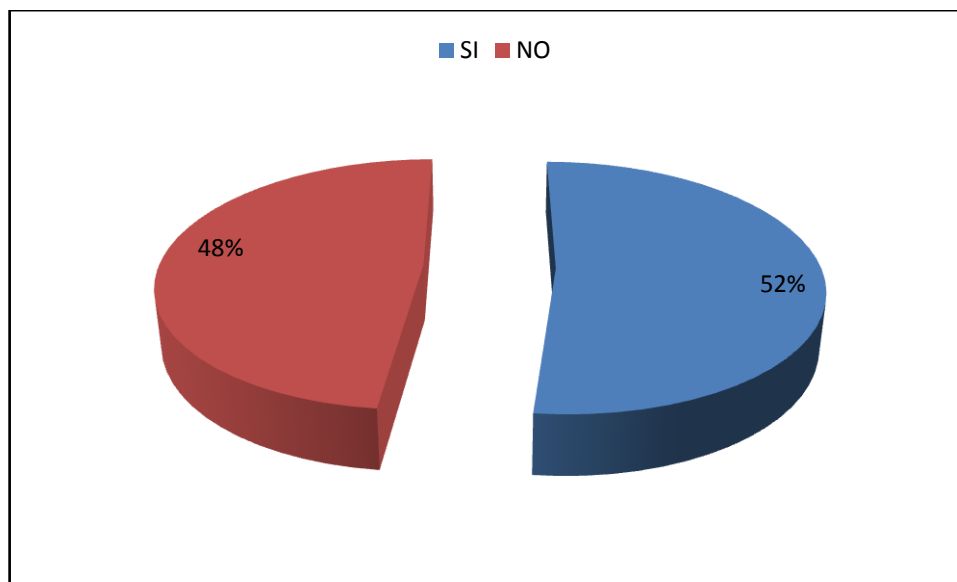


Grafico N°13
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 44 personas que representan el 52% creen que el desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable, 41 personas que representan el 48% no creen que el desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable.

Interpretación: De esta manera se comprueba que el desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable, ya que por medio del desarrollo físico mejoramos la condición física en cada una las niñas.

PREGUNTA # 10 ¿El desarrollo deportivo se lo alcanza a través de la perseverancia?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJES
SI	73	86%
NO	12	14%
TOTAL	85	100%

Cuadro N°14
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

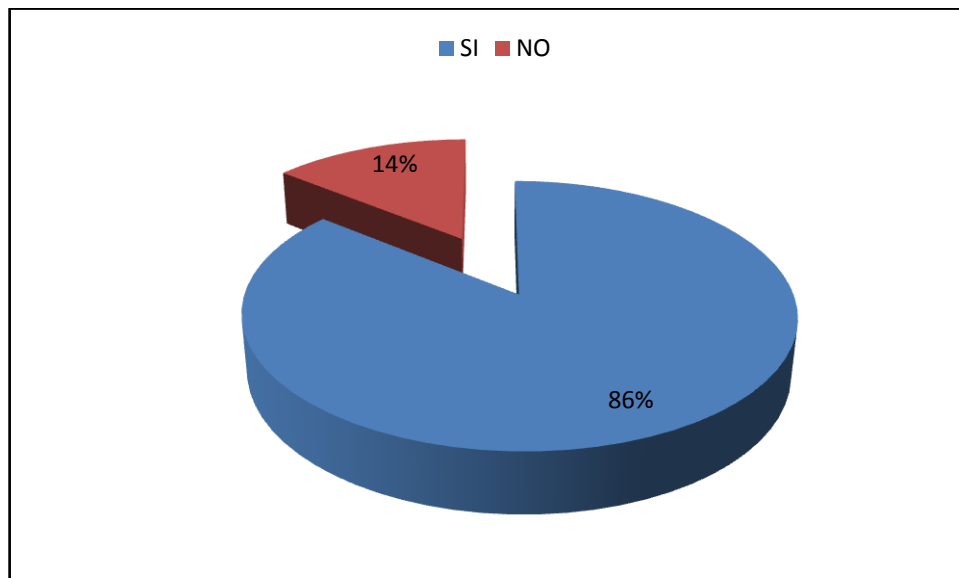


Gráfico N°14
Elaborado por: Juan Carlos Godoy

Análisis: De las 85 personas que representa el 100%, 73 personas que representan el 86% creen que el desarrollo deportivo se lo alcanza a través de la perseverancia, 12 personas que representan el 14% no creen que el desarrollo deportivo se lo alcanza a través de la perseverancia.

Interpretación: De esta manera se comprueba que el desarrollo deportivo se lo alcanza a través de la perseverancia, ya que por medio del desarrollo físico ayudamos a tener una mejor calidad de vida en las niñas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de la investigación se concluye, según las encuestas realizadas y con los resultados obtenidos en la tabulación; podemos llegar a las siguientes:

5.1. Conclusiones:

- Hay poca preparación física para las niñas, ya que algunos docentes desconocen sobre la importancia de la preparación física.
- La preparación física ayuda a fortalecer y mejorar su rendimiento deportivo de una forma técnica y científica.
- Las niñas no acuden regularmente y disciplinadamente a las clases de cultura física, por lo que se encuentran en una edad que están entrando a la etapa de la pubertad, además las niñas no se encuentran motivadas clases de cultura física.
- El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa de la niña ya que por medio de la preparación física ellos pueden mejorar su calidad de vida y alcanzar logros para su establecimiento.

5.2. Recomendaciones:

- Se recomienda motivar a las niñas para realizar una buena preparación física para que puedan conocer todos los beneficios que brinda a su vida diaria y aporten obteniendo logros para la institución.
- Crear un espacio sobre realizar una buena preparación física para las niñas tomando en cuenta cada una de las necesidades y medidas de seguridad para realizar una práctica adecuada.
- Proponer un manual de preparación física acorde a las niñas, las mismas que con ayuda de docentes especializados servirán para mejorar la calidad de vida de cada una de las niñas de la institución.
- Dar charlas sobre la importancia y beneficios de la preparación física para las niñas.
- Aplicar de forma óptima la propuesta dada para solucionar el problema sobre la preparación física en las niñas de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del Cantón Baños de Agua Santa.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TEMA: Manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís.

6.1. DATOS INFORMATIVOS

Institución

Unidad Educativa Misael Acosta Solís.

Beneficiarios

Niñas de séptimo año de educación básica

Ubicación

Barrio San Vicente y Calle Santa María, Baños

Tiempo estimado para la ejecución

Dentro del prediódodo lectivo Septiembre 2013 - Julio 2014

Equipo técnico responsable

Investigador: Juan Carlos Godoy

6.2. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Luego de la investigación realizada se determinó que la implementación de un manual sobre la preparación física ayudara a mejorar el desarrollo deportivo de las niñas. El cual permitirá que ellos se sientan capaces de mejorar su preparación física ya que servirá para mejorar su desarrollo psicomotriz y servirá para renovar su rutina diaria y alcanzar sus objetivos en el resto de su vida.

No se ha encontrado manuales de preparación física apropiados para niñas encaminados en mejorar su desarrollo deportivo por lo que se considera una propuesta innovadora, dando la oportunidad a cada una de las niñas de mantener un estado físico adecuado.

La investigación está fundamentada en los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas a las niñas las mismas que demostraron la necesidad de mejorar su desarrollo deportivo con la ayuda de un manual de preparación física. Se ha recurrido a documentos que sirven de apoyo para el mejoramiento de la preparación física en las niñas, las cuales han servido de referencia para fundamentar esta propuesta

6.3. JUSTIFICACIÓN

La razón por la que se realiza el manual de preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo dirigido a deportistas, entrenadores y docentes es para contribuir al mejoramiento del desarrollo deportivo de las niñas de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa, es para que las niñas tengan una idea más clara sobre su desempeño personal, profesional y su rol dentro de la institución, logrando de esta forma motivarlos y apoyarlos en cada una de sus clases.

Al enfocar este problema se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando físicamente a las niñas ya que no pueden obtener buenos resultado para la institución.

Además, como soporte se dará charlas a familiares los cuales van a estar involucrados en esta actividad que es en beneficio de las niñas con el fin de poder brindar una mejor calidad de vida y mantener un buen estado físico.

Es por esta razón que se justifica el diseño de un manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo de las niñas. Todo esto se puede dar gracias al complemento ideal de la práctica de la preparación física y una nutrición adecuada dando por resultado final un mejor estado físico para las niñas.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. Objetivo General

Elaborar un manual de preparación física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa.

6.4.2. Objetivos Específicos

- Motivar a las niñas a formar parte de una correcta preparación física para dar a conocer sus beneficios e importancia.
- Incentivar la creación de un espacio adecuado para que las niñas puedan realizar una adecuada preparación física.
- Concientizar a los familiares sobre el grave problema de la preparación física inadecuada y sus consecuencias.

6.5 ANALISIS DE FACTIBILIDAD

Este trabajo de investigación se considera factible porque no solo beneficiara a las niñas sino por ende a la sociedad en general, este proyecto puede ser ejecutado no solo en la Unidad Educativa Misael Acosta Solís, se lo puede realizar en diferentes instituciones o en centros de alto rendimiento.

La aplicación del manual de preparación física permitirá mejorar el rendimiento de las niñas, las cuales deben estar motivadas para cambiar su estilo de vida e interesarse por conocer más acerca de los beneficios de la preparación física.

Lo cual contribuirá al progreso las niñas permitiendo una superación y excelencia

en el mejoramiento del desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se realizó un análisis de documentos bibliográficos y de Internet que contienen información sobre los ámbitos de esta investigación, seleccionando aquellas propuestas teóricas más relevantes que fundamentan la elaboración de la propuesta y solución del problema.

Para Platonov, 1993. La preparación física, es uno de los componentes más importantes para el ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, debido al alto grado de implicación que tiene la misma en el logro de los óptimos rendimientos competitivos.

Es recomendable que a las niñas menores de once años se les motive para que practiquen varias disciplinas con entrenadores correctamente capacitados.

El cubano **Edgardo Romero**, metodólogo de Fedenador, explica que la iniciación deportiva es el periodo (10- 11 años aproximadamente) en que por lo general un niño se inicia en el aprendizaje de las técnicas y las reglas de un deporte determinado, aunque existen disciplinas como la gimnasia artística y natación cuya práctica debe empezar más temprano.



MANUAL DE PREPARACIÓN FÍSICA

**PREPÁRATE
PARA TU**



DEPORTE

AUTOR: JUAN CARLOS GODOY



ÍNDICE GENERAL

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. PREPARACIÓN FÍSICA**
- 3. CONCEPTO DE PREPARACION FISICA**
- 4. LOS SISTEMAS ÓSEO, MUSCULAR Y CARDIORRESPIRATORIO**
- 5. FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO**
- 6. MÉTODOS Y MEDIOS MÁS EMPLEADOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.**

FASE 1

INTRODUCCIÓN

En cada deporte la preparación física sólida 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 cardiorrespiratorio y los sistemas energéticos.

También debe saber cuáles son los requerimientos físicos de su deporte, así como la manera en que los participantes deben calentarse 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 período de preparación de éste, constituyendo la base para el posterior desarrollo del resto de los componentes.

Para alcanzar logros positivos en la planificación de la preparación física, se hace necesaria la aplicación de medios y métodos apropiados acorde a las características de la categoría con la cual se trabaja, tener presente la edad, el sexo y el nivel de preparación de los deportistas para aplicar la carga adecuada.

Es necesario identificar en cada período de preparación del deportista, el volumen que debe aplicarse en las diferentes capacidades motrices, atendiendo al objetivo y características de estos.

PREPARACIÓN FÍSICA

La preparación del deportista debemos verla como un proceso que conduce al cumplimiento de las metas planteadas, es decir, a la obtención de un óptimo rendimiento deportivo. La preparación del deportista consta en lo fundamental de las preparaciones: física, técnico, táctica, psicológica y teórica. Ahora bien, pudiéramos preguntarnos, ¿cuál de los aspectos de la preparación del deportista es el más importante?

Si esta pregunta se les formulara a un grupo de entrenadores de diferentes disciplinas deportivas, quizás las respuestas sean contradictorias al situar cada uno de ellos en lugares distintos estos aspectos de la preparación ya citados. Si es bueno dejar claro que un rendimiento deportivo elevado solo es posible cuando existe un equilibrio entre todos los componentes de la preparación.

Shephard (1995)

CONCEPTO DE PREPARACION FISICA:

Proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica.

Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores.

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.

Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado, del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento. También pudiéramos señalar que la preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

Grosser, Starischka y Zimmermann (1988)

OBJETIVOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA:

- Desarrollo y mejoramiento de las bases físicas de rendimiento, tales como la formación corporal y orgánica, a través de entrenamiento de las cualidades físicas de fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
- Desarrollo y mejoramiento de las cualidades motoras o habilidades motrices generales y especiales (por ejemplo: agilidad y ritmo).
- Desarrollo de la coordinación (relación del sistema nervioso central con el sistema muscular) en acciones generales y específicas.
- Logro y mantenimiento de la mejor forma deportiva (atleta).

Alfredo Ranzola Ribas Alfredo Ranzola Ribas (1998)

LAS CUALIDADES O CAPACIDADES FÍSICAS:

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades.

Otro autor, el Lic Juan Pedro Maillo define las cualidades físicas como aquellas que determinan la capacidad física de un individuo y le facultan o permiten en mayor o menor grado para la actividad física y los deportes. A la preparación física también se la conoce con los nombres de preparación condicional, porque desarrolla las capacidades condicionales, o acondicionamiento físico.

Las Capacidades o Cualidades Físicas, constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfo-fisiológicas que tiene el organismo.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS SE CLASIFICAN EN:

1. Condicionales
2. Coordinativas
3. Flexibilidad

1. Capacidades físicas condicionales: están determinadas por Los factores energéticos que se liberan en Los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico, las capacidades físicas condicionales se clasifican en:

- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia

2. Capacidades físicas coordinativas: se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de Los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales, las capacidades físicas coordinativas se clasifican en:

Generales o básicas:

Adaptación y cambio motriz

Regulación de Los movimientos

Especiales:

Orientación

Equilibrio

Reacción: Simple y Compleja

Ritmo

Anticipación

Diferenciación

Coordinación

Complejas:

Aprendizaje motor

Agilidad

3. FLEXIBILIDAD: La flexibilidad consiste en la capacidad de movilización de una articulación o conjunto articular, así como la posibilidad de cierre abertura para el trabajo cinético. La flexibilidad se manifiesta en forma externa en la amplitud del cierre abertura articular admitida por la estructura articular. La misma se mide por la amplitud máxima de los movimientos.

(Fleitas Díaz I y colaboradores 1990)

Carlos Álvarez la define como “aquella cualidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo de recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza” Esta como cualidad del aparato motor, es calificada por algunos autores como cualidad básica y otros la consideran como derivada o secundaria.

La Flexibilidad se clasifica en:

- Flexibilidad activa
- Flexibilidad pasiva

FASE 2

LOS SISTEMAS ÓSEO, MUSCULAR Y CARDIORRESPIRATORIO

SISTEMA ÓSEO

El sistema óseo es la estructura básica del cuerpo; lo conforman los huesos, las articulaciones y tejidos auxiliares, los cuales permiten el movimiento.

Los huesos se conectan a otros huesos por medio de las articulaciones, de la siguiente manera:

- Los ligamentos conectan hueso con hueso y estabilizan las articulaciones y previenen movimientos inapropiados.
- Los tendones conectan al músculo con el hueso y pueden estirarse casi nada y jalar al hueso para provocar el movimiento de la articulación.
- El cartílago actúa absorbiendo impactos.

SISTEMA MUSCULAR

Está formado aproximadamente por 600 músculos, los cuales se encuentran adheridos y recubren a la estructura ósea, constituyendo el 40 % del peso del

cuerpo. Todo músculo es un conjunto de fibras largas agrupadas. Se encuentran envueltas de manera separada, formando una cubierta de tejido conectiva que sujeta al músculo y lo protege. Los músculos están dispuestos en pares. En estos pares los músculos trabajan aplicando fuerza de manera contraria, es decir, cuando uno se tensa el otro se relaja.

El cerebro y el sistema nervioso controlan a los músculos; el cerebro "le ordena" al músculo el proceso químico que se realiza en las células musculares y provoca la contracción.

La contracción muscular ocurre de una manera muy especial, ya que los músculos trabajan en forma similar a un motor pues consumen combustible para producir movimiento.

Existen dos tipos de fibra muscular: de contracción rápida y de contracción lenta.

Todos los músculos tienen una mezcla de estos dos tipos de fibra. Las fibras de contracción rápida y de contracción lenta trabajan de manera muy distinta.

Ambos funcionan como motores, pero el tipo de combustible y la velocidad con la que trabajan es diferente.

SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO

Consiste en el corazón, los pulmones y vasos sanguíneos, este sistema acarrea el combustible (el oxígeno) y materiales nutrientes a los músculos y transporta materiales de desecho (ácido láctico, bióxido de carbono) lejos de los músculos. Si el sistema cardiorrespiratorio no funciona en armonía con los músculos, provoca un punto débil, es decir, crea una barrera para mejorar el desempeño. De ahí la importancia de asegurar el desarrollo apropiado de dicho sistema. Para entrenar al sistema cardiorrespiratorio los participantes necesitan "trabajar hasta sudar" ejercitando constantemente por lo menos 15 minutos y preferiblemente 30 o 60 minutos, al menos tres veces por semana. Por ejemplo, los participantes pueden hacer una serie de actividades o mantener un ejercicio. Esta actividad acelera la velocidad del corazón y mejora la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio. Los participantes más aptos, más grandes o más fuertes deben trabajar para ejercitar y ampliar las capacidades de su sistema cardiorrespiratorio.

Barrios Recio Joaquín (1998)

MÉTODOS PARA EL DESARROLLO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Son todos aquellos mediante los cuales se logra una asimilación de conocimientos, capacidades y hábitos, y se desarrollan las capacidades indispensables. En la práctica todos los métodos se dividen en tres grupos, Orales, Visuales y Prácticos.

Los métodos orales: que se utilizan en el entrenamiento deportivo son las explicaciones, las conferencias, charlas, análisis y discusiones. Estas formas son más empleadas con atletas de alto rendimiento. Se emplea terminología especial y se combinan métodos orales con visuales y su eficacia depende en gran medida de una buena utilización de las indicaciones, órdenes y observaciones de las explicaciones orales.

Los métodos visuales: son variados y dependen de la validez del proceso de entrenamiento. Uno de ellos es la demostración justa desde el punto de vista metodológico de cada ejercicio y sus elementos que suele hacer el entrenador o el deportista de alto nivel. En la práctica deportiva especialmente en los últimos años se aplican los medios auxiliares de demostración: películas, grabaciones de video.

Los métodos prácticos: pueden ser divididos en dos grupos fundamentales. Los métodos dirigidos fundamentalmente a la asimilación de la técnica deportiva, es decir, a formar las capacidades y hábitos motores que son propios de una modalidad deportiva. Y los métodos que tienen como objetivo principal el desarrollo de las cualidades motoras. Cabe destacar el primer grupo porque en cualquier modalidad deportiva, en particular en las de coordinación compleja como en la lucha y en los deportes de equipo, la preparación técnica es un proceso complejo y constante tanto de asimilación de nuevos elementos, enlaces, técnicas o de jugadas, como de perfeccionamiento de la técnica con una estructura estable en los movimientos.

En el proceso de entrenamiento deportivo podemos subdividir aún más los métodos empleados de acuerdo a las necesidades del deportista. Estos son:

- **El método continuo**

- **El método de intervalo.**

El método continuo se caracteriza por la ejecución continua de un trabajo de entrenamiento y se emplea para aumentar las capacidades teóricas, para desarrollar la resistencia especial al trabajo de larga y mediana duración.

El método de intervalo conlleva la ejecución de los ejercicios con las pausas reglamentarias de descanso, este permite trabajar con intensidades variables.

FACTORES DEL DESEMPEÑO FÍSICO

Es muy importante tener la comprensión básica de cuatro factores del desempeño físico que afectan al desempeño en el deporte:

La resistencia: Capacidad para mantener o repetir un esfuerzo físico.

Fuerza: Capacidad para vencer una resistencia o una oposición.

Velocidad: Capacidad para realizar acciones motrices con máxima intensidad en el menor tiempo posible.

Movilidad: Capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud articular, por sí mismo o por la influencia de una fuerza externa.

Además para conocer lo que son estos factores, usted necesita saber qué papel juega cada uno en el deporte o en los deportes que entrena. Tal conocimiento es el primer paso en el desarrollo de un programa de adiestramiento apropiado.

FUERZA: Se refiere a la capacidad para vencer una resistencia u oposición.

La fuerza explosiva se refiere a la capacidad para ejercer una fuerza, más que en distancia, en un tiempo corto. En el deporte, la fuerza-velocidad se refiere a la combinación de velocidad y fuerza, es decir, "fuerza explosiva."

RAPIDEZ: Se refiere a la velocidad máxima de contracción muscular.

Cada deporte requiere de combinaciones diferentes de fuerza y velocidad. Los programas de adiestramiento deben desarrollar la combinación específica que se requiere en cada deporte.

Cualquier entrenamiento de fuerza que hagan los participantes, debe proporcionar el desarrollo equilibrado de ambos músculos de cualquier par.

MOVILIDAD: El concepto de movilidad hace referencia a la amplitud del movimiento articular (FLEXIBILIDAD) y a la elasticidad de músculos y tendones (ELONGACION). Existen tres tipos de movilidad en el deporte:

Movilidad activa dinámica: rango de movimiento en una contracción muscular fuerte y rápida. Ejemplos de esta movilidad son el salto de obstáculos con la flexión de cadera y en natación, la extensión del hombro.

Movilidad activa estática: rango de movimiento en la actividad muscular lenta y controlada. Los gimnastas al voltear hacia atrás requieren este tipo de movilidad.

Movilidad pasiva: rango de movimiento requerido cuando una fuerza externa se aplica. Muchos movimientos de lucha requieren movilidad pasiva.

En cualquiera de estos tipos, el grado de movilidad es específico a la articulación involucrada. Además, ciertos factores estructurales (músculo, cubierta del músculo, los tendones, cápsula articular, ligamentos y estructura ósea) pueden limitar el rango de movimiento de una articulación.

A pesar de estas limitaciones estructurales, casi siempre es posible para los participantes mejorar su movilidad estirando músculos, tendones y envoltura del músculo. El estiramiento apropiado tiene muchos beneficios, incluyendo mejorar el desempeño y disminuir el riesgo de una lesión.

FASE 3

MÉTODOS Y MEDIOS MÁS EMPLEADOS EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

RESISTENCIA

Objetivo: Esta fase debe durar de 3 a 8 minutos y sirve para activar los pulmones y el sistema cardiovascular.

Materiales: pista, cancha o aéreas verdes, cronometro, pito,

Número de participantes: 25

Desarrollo de los ejercicios resistencia:

Carrera continúa

Resistencia Anaeróbica:

Corta duración (10-20 seg)

Media duración (20-60 seg)

Larga duración (60-120 seg)

Resistencia Aeróbica:

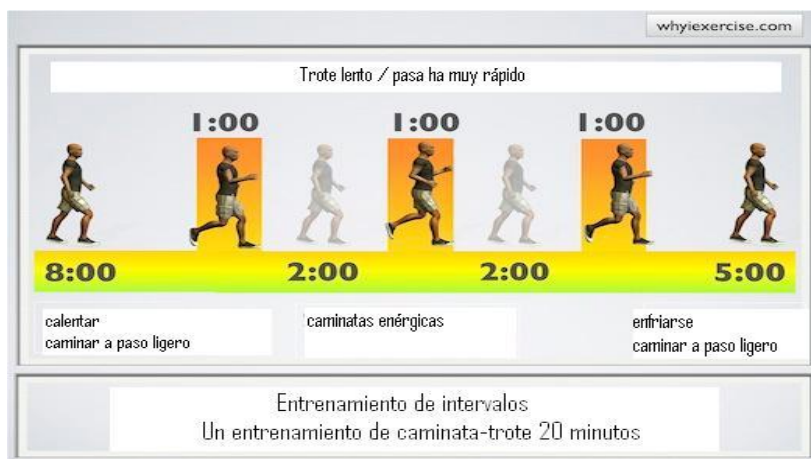
Corta duración (3-10 min)

Media duración (10-30 min)

Larga duración (+ de 30min)

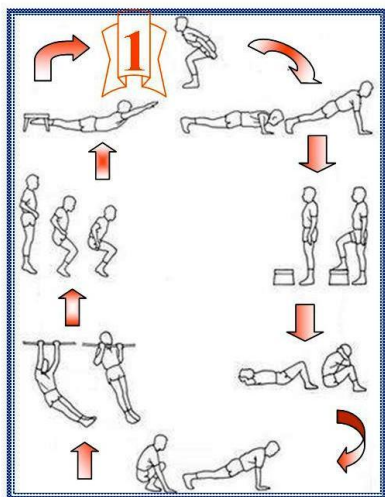
Intervalo-Training:

Es un ejercicio que consiste en intercalar periodos de actividad con periodos de descanso. El objetivo de este trabajo es la mejora rápida de la resistencia aeróbica.



Circuito-training;

Es un método de trabajo de la fuerza resistencia en el cual cabe cualquier tipo de ejercicio con o sin sobrecarga. Se trata de organizar una serie de estaciones (ejercicios), colocados de forma circular de manera que se efectúen sin interrupción desde el primero hasta el último. Trabaja la fuerza resistencia y al mismo tiempo la resistencia aeróbica. Cada estación tendrá una duración de 30 segundos.

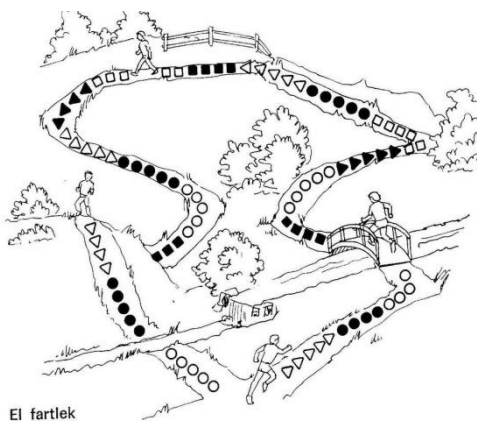


El Fartlek, es un método mixto de trabajo, desarrolla resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica según la intensidad con que se trabaje; consiste en un juego de carreras con cambios de ritmo, terreno diferente e intensidades .

Fartlek por terreno: se elige un circuito con cuevas se aumenta el ritmo en las subidas y se recupera en las bajadas.

Fartlek por tiempo: Por ejemplo: 1' progresivo + 3' fuerte + 1' regresivo + 3' fuerte. Se repite de 3-4 veces.

Fartlek por distancia: se cambia el tiempo por distancia. Por ejemplo: 3.000 fuerte + 1.000 ritmo suave + 3.000 fuerte.



El fartlek

- ◄ Sprint
- Aceleración
- Marcha
- Cadencia rápida
- Trote
- △ Carrera lenta

FUERZA

Objetivo: Es hacer pocas repeticiones (10), o realizamos el ejercicio durante poco tiempo (6 a 10 seg.) para terminar de preparar al organismo.

Materiales: cancha, cronometro, pito, bancas o gradas, balones, pesas, barras o palos de escoba, colchonetas.

Número de participantes: 25

Desarrollo de los ejercicios de fuerza:

Ejercicios para mejorar la fuerza en extremidades superiores.

Flexiones.



Ejercitamos tríceps.



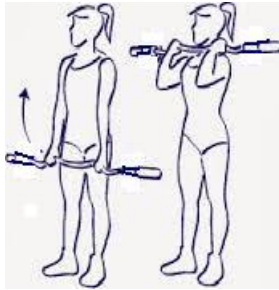
Lanzamiento de balón.



Levantamiento de pesas con botellas de agua.

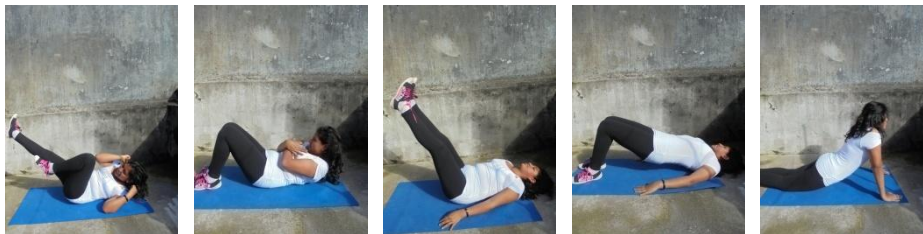


Levantamiento de barra o palo de escoba.



Ejercicios para mejorar la fuerza en la zona media del cuerpo

Ejercicios de abdominales: normales, cruzados, y lumbares normales, levantando piernas. (Todos los ejercicios anteriores constan de 30'').



Ejercicios para mejorar la fuerza en extremidades inferiores.

Sentadillas.



Multisaltos.



Saltos de canguro.



Saltar con una pierna, alternado derecha e izquierda.



Apoyados en una pared con los pies, haciendo fuerza en ella nos levantamos y bajamos.



VELOCIDAD

Objetivo: Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del individuo.

Materiales: pista o cancha, cronometro, pito, conos.

Número de participantes: 25

Desarrollo de los ejercicios de velocidad:

Elevar talones a glúteos



Skipping bajo.



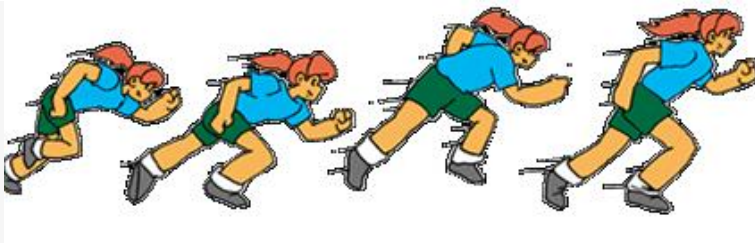
Skipping medio.



Skipping alto.



Con carreras de velocidad de pocos metros.



Progresiones.



Correr largas distancias.



FLEXIBILIDAD

Objetivo: Mejorar la capacidad de movimiento para evitar lesiones, favoreciendo a la recuperación y la relajación del músculo, manteniendo sanas las articulaciones y tratar de retardar el envejecimiento de los tejidos.

Materiales: pista o cancha, cronometro, pito, colchonetas.

Número de participantes: 25

Desarrollo de los ejercicios de flexibilidad:

Movilidad Articular de tobillos, rodillas, caderas, muñecas, codos, hombros y cuello.





6.7 METODOLOGIA. MODELO OPERATIVO

Tema: Manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Aplicar el manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas.	Actividades Ejercicios Recomendaciones	Sociabilizar el manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas.	Se cuenta con una laptop, proyector y con el manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo para ser proyectado ante las niñas.	Juan Carlos Godoy	Dentro del periodo Septiembre 2013 Finalización: Julio 2014

Cuadro N°15

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

ORGANISMO	RESPONSABLES	FASE DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades de la Institución. • Investigador. 	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Cuadro N°16

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
2.- ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la preparación física en el desarrollo deportivo de las niñas.
3.- ¿Para qué evaluar?	Objetivos del plan de evaluación Conocer el nivel de participación de las niñas en la práctica de cultura física. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar el manual de preparación física para mejorar el desarrollo deportivo en las niñas
4.- ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido en la preparación física en el mejoramiento del desarrollo deportivo en las niñas
5.- ¿Quién evalúa?	Juan Carlos Godoy
6.- ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos.
7.- ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico Mediante observación y encuestas.
8.- ¿Con qué evaluar?	Recursos Registros y cuestionarios

Cuadro N°17

Elaborado por: Juan Carlos Godoy

4.3. BIBLIOGRAFIA

4.3.1. FUENTES BIBLIOGRAFICAS CONSULTADAS SOBRE EL TEMA Y METODOLOGIA

- Ballesteros, 1982. Esquema corporal
- Cobos, 1999 y PicqyVayer, 1977. Desarrollo Psicomotor
- Colectivo de Autores Cubanos, 1985
- Cuadrado 1986. Entrenamiento deportivo
- Deportes. Inversora Copy S.A., Caracas, 1981.
- Díaz Otañez, J., Tendencias del Entrenamiento deportivo actual.
- Díaz, F. Y Becerra, F. Medición y evaluación de la Educación física y Escolar Castellón, Actividad Física
- Federación Internacional de Educación Física. Argentina.
- Fritz Zintl, 1991. Capacidades Físicas
- Grosser 1983. Rendimiento deportivo
- Gutiérrez, M. 1996. El Deporte
- Harre, 1989. Las Capacidades Intelectuales
- Illingworth, 1985. Desarrollo Físico
- La Preparación Intelectual del Deportista. Elkin Alberto Arias, 2005
- Manso, 1996. Capacidades Cognitivas
- Martinez-Yuste, Julio Mateos, 2004. Beneficios de la Actividad Física
- Matvéiev, 1977. La Preparación Teórica
- Mora y Palacios, 1990. La lateralidad
- Norma Sainz, 2003. Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo
- Ozolin, 1989. La Preparación Teórica
- Perez romero de la Cruz, C. Actividad Física
- Petrovsky, 1988. Desarrollo de los Procesos Cognitivos en los Escolares Menores (6 a 9 años)
- Platono, V. 1993.1995. Preparación Física Específica
- Platonov, 1995. La Preparación Mental
- Salud, 1978. Salud Mundial –Deporte para toda la vida.
- Seirul-lo, 1999. La planificación del entrenamiento deportivo

Serra majem, Lluís, 2006. Tipos de actividad física / el ejercicio isométrico

Shaffer, 2000. Desarrollo Físico y Psicomotor

Thelen, 1989. Desarrollo físico

Verjoshanski, 1985. Comportamiento deportivo

Zintl, 1991. Principios del Entrenamiento Deportivo

4.3.2. LINGÜÍSTICA

<http://pame2512.blogspot.com/2011/01/concepto-de-preparacion-fisica-general.html>

<http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>

<http://www.efdeportes.com/efd151/la-preparacion-teorica-en-la-iniciacion-deportiva.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd151/la-preparacion-teorica-en-la-iniciacion-deportiva.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>

<http://www.efdeportes.com/efd55/entren.htm>

<http://www.telegrafo.com.ec/deportes/item/el-desarrollo-deportivo-visto-desde-su-fase-de-iniciacion.html>

<http://www.monografias.com/trabajos/deportivo/deportivo.shtml>

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

4.4. ANEXOS

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

Objetivo: Recabar información sobre la preparación física y su influencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año.

Sírvase marcar con una X la respuesta que usted considere pertinente o contestar con toda veracidad ya que esta información nos servirá para realizar el trabajo de investigación.

1.- ¿La preparación física es importante para mejorar las cualidades deportivas?

Si () No ()

2.- ¿La lateralidad es indispensable dentro de la preparación física?

Si () No ()

3.- ¿El rendimiento físico se lo adquiere a través de la preparación física?

Si () No ()

4.- ¿Cree usted que la preparación física ayuda a mejorar el desarrollo deportivo?

Si () No ()

5.- ¿La actividad deportiva es importante para la formación integral de los niños?

Si () No ()

6.- ¿Cree usted que el desarrollo deportivo se lo adquiere a través del entrenamiento?

Si () No ()

7.- ¿Conoce usted los beneficios y la importancia del desarrollo Deportivo?

Si () No ()

8.- ¿Cree usted que el desarrollo físico es importante durante el entrenamiento?

Si () No ()

9.- ¿El desarrollo deportivo ayuda a alcanzar una vida más sana y estable?

Si () No ()

10.- ¿El desarrollo deportivo se lo alcanza a través de la perseverancia?

Si () No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN