



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

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

Mención: Cultura Física

TEMA:

**LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO
DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y
PERFECCIONAMIENTO "IWIAS" DE LA PARROQUIA SHELL DEL
CANTÓN MERA.**

Autor: Velata Shilquigua Ángel Geovanni.

Tutor: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

AMBATO – ECUADOR

2014

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

CERTIFICA:

Yo, Licenciado Magister **Christian Rogelio Barquín Zambrano**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SICOLOGICO DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO “IWIAS” DE LA PARROQUIA SHELL DEL CANTÓN MERA”**, desarrollado por la egresado, Sr. Velata Shilquigua Ángel Geovanni, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 20 de Febrero del 2014

.....

Velata Shilquigua Ángel Geovanni

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SICOLOGICO DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO “IWIAS” DE LA PARROQUIA SHELL DEL CANTÓN MERA”**, 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, 20 de Febrero del 2014

.....

Velata Shilquigua Ángel Geovanni

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 NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SICOLOGICO DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO “IWIAS” DE LA PARROQUIA SHELL DEL CANTÓN MERA”**, presentado por el señor Velata Shilquigua Ángel Geovanni, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial, 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

Ing. Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres	Lcdo. Mg. Jean Carlos Indacochea Mendoza
MIEMBRO DEL TRIBUNAL	MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Mi esfuerzo y dedicación lo dedico a ti mí
Dios pues fuiste tú quien guiaste
por el camino de la vida, y me ha dado la
sabiduría y la fuerza para alcanzar todos mis objetivos.
A mi amada esposa Ana del Rocío por todo su amor,
paciencia y comprensión que me brindo y que siempre
estaba a mi lado cuando más lo necesite.
A mis hijas Ruddy, Dayanna y Clarisse
quienes son mi motivación permanente
para seguir adelante y alcanzar mis metas,
a mis amados padres quienes me dieron la vida y
me encaminaron por el camino del bien porque
siempre creyeron en mí y me dieron todo el apoyo
necesario, a mis hermanos que de una
y otra manera me supieron ayudar para seguir adelante

AGRADECIMIENTO

Y no puedo dejar pasar por alto mi agradecimiento a la
Universidad Técnica de Ambato por abrirme
las puertas para recibirme en sus aulas
y depositar los conocimientos en esta
humilde persona a los Señores Docentes
que con su conocimientos y paciencia
supieron guiarnos por el camino
de sabiduría y el éxito

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DE TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	iii
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 TEMA	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO	5
1.2.3 PROGNOSIS	5
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	6
1.2.5 ITERROGANTES.....	6
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	6
1.3 JUSTIFICACIÓN	7

1.4 OBJETIVOS	8
General	8
CAPÍTULO II	13
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 ANTESCEDENTES INVESTIGATIVOS.....	10
2.2 FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	11
2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	16
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	19
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	34
2.4 HIPOTESIS.....	50
2.5 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.....	50
CAPÍTULO III.....	51
METODOLOGÍA	51
3.1 ENFOQUE.....	51
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	52
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	52
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	54
Variable Independiente:	54
Variable Dependiente:.....	55
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	56

3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	57
CAPÍTULO IV	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	59
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	59
CAPÍTULO V	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	77
CONCLUSIONES	77
RECOMENDACIONES	77
CAPÍTULO VI.....	78
PROPUESTA.....	78
6.1 DATOS INFORMATIVOS	78
6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	79
6.3 JUSTIFICACIÓN	79
6.4 OBJETIVOS	80
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	80
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	82
6.7METODOLOGIA DEL MODELO OPERATIVO.....	136
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	137
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	138
BIBLIOGRAFIA	139
ANEXOS	140

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

TEMA:

“LA NATACIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO PSICOLÓGICO DE LOS ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO, IWIAS DE LA PARROQUIA SHELL DEL CANTÓN MERA”

AUTOR: Velata Shilquigua Ángel Geovanni

TUTOR: Lcdo. Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

La Escuela de Formación y perfeccionamiento Iwias se encuentra ubicada en la estratégica parroquia Shell provincia de Pastaza, la más poblada después de Puyo, aunque no está en el grupo de los pueblos más antiguos ya que fue fundada Según el libro de actas del Municipio de Mera,

La Escuela de Iwias se encuentra dentro del Fuerte Militar Amazonas ya que es una Escuela de Formación y perfeccionamiento de Soldados nativos de la región oriental, este instituto tiene como misión: de formar, perfeccionar al soldado de la región Amazónica en aspectos tácticos militar, técnico pedagógico y cultural, aprovechando sus propias capacidades y habilidades étnicas, para disponer de un combatiente capaz de cumplir operaciones especiales en selva lo que implica que debe perfeccionar las diferentes técnicas de natación para hacer más óptimo su rendimiento y desempeñarse de una manera eficiente en funciones inherentes a su grado para satisfacer las necesidades del Ejército, a fin de contribuir a la seguridad y defensa de la nación.

Basado en la formación por competencias profesionales del combatiente moderno, sin descuidar las técnicas y tácticas ancestrales de combate manteniendo su interculturalidad y cosmovisión de guardián permanente de la soberanía nacional y del medio ambiente en el cual desarrolla sus actividades.

DESCRIPTORES: Formación, técnicas, tácticas, estrategias, natación, aspectos psicológicos, perfeccionar, desempeño, capacidades y habilidades.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

La natación y su incidencia en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del cantón Mera.”.

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

En las últimas décadas el deporte ha sido considerado el medio más apropiado para alcanzar valores de desarrollo personal, social e Institucional.

El afán de superación, integración, solidaridad, autodisciplina, esfuerzo, tolerancia, trabajo en equipo, honestidad y transparencia, son cualidades anheladas por todos y que se pueden conseguir a través de un trabajo oportuno y planificado del deporte, impulsando la consecución de mayores logros deportivos a nivel Nacional e Internacional.

Amparados en la constitución de la República del Ecuador el Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas como máximo órgano operativo de la Institución Militar, es el encargado de dirigir la organización, preparación y empleo de las Fuerzas Armadas, así como normar en Fuerzas Armadas la práctica de la cultura física para alcanzar el mejor desarrollo integral y armónico de sus integrantes.

El CEDE (Comando de Educación y Doctrina del Ejército) el ente regulador de la preparación académica y física través de sus Escuela e Institutos militares dispone planificar, ejecutar, evaluar y supervisar las actividades físicas dirigidas al entrenamiento físico militar y deportivo de los aspirantes de arma, de la Escuela de IWIAS, a fin de lograr el desarrollo integral de todas sus capacidades físicas, para el cumplimiento eficiente de las actividades propias de la profesión militar.

La Escuela de Formación y perfeccionamiento Iwias se encuentra ubicada en la parroquia Shell cantón Mera de la Provincia de Pastaza; Shell es la parroquia estratégica de la provincia de Pastaza, la más poblada después de Puyo, aunque no está en el grupo de los pueblos más antiguos ya que fue fundada Según el libro de actas del Municipio de Mera, con este antecedente, el Concejo Municipal aprobó la parroquialización de Shell en las sesiones del 24 y 27 de agosto de 1966, para luego ser aprobada según Acuerdo Ministerial el 10 de octubre y publicado en el Registro Oficial No. 31 del 29 de diciembre de 1966.

La Escuela de Iwias se encuentra estratégicamente ubicada dentro del Fuerte Militar Amazonas ya que es una Escuela de Formación y perfeccionamiento de Soldados nativos de la región oriental, este instituto tiene como misión: de formar, perfeccionar al soldado de la región Amazónica en aspectos tácticos militar, técnico pedagógico y cultural, aprovechando sus propias capacidades y habilidades étnicas, para disponer de un combatiente capaz de cumplir operaciones especiales en selva lo que implica que debe perfeccionar las diferentes técnicas de natación para hacer más óptimo su rendimiento y desempeñarse de una manera eficiente en funciones inherentes a su grado para satisfacer las necesidades del Ejército, a fin de contribuir a la seguridad y defensa de la nación.

La Escuela Iwias es un Instituto de Formación Militar que en uno de los requisitos para el ingreso a los Aspirantes es rendir las pruebas físicas y dentro de estas pruebas está la natación donde deben nadar 200 mts en un tiempo de 4'25'', en vista que la visión de la Escuela de Iwias es ser una Institución líder en la formación integral de los soldados de la Región Oriental, basado en la formación

por competencias profesionales del combatiente moderno, sin descuidar las técnicas y tácticas ancestrales de combate manteniendo su interculturalidad y cosmovisión de guardián permanente de la soberanía nacional y del medio ambiente en el cual desarrolla sus actividades. Los ciudadanos nativos de la Región Amazónica que acuden a este llamamiento no tienen una buena técnica de natación, debido a su bajo nivel físico, es aquí donde el Aspirante sufre este cambio físico y psicológico porque no se encuentra ni física ni mentalmente preparado.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

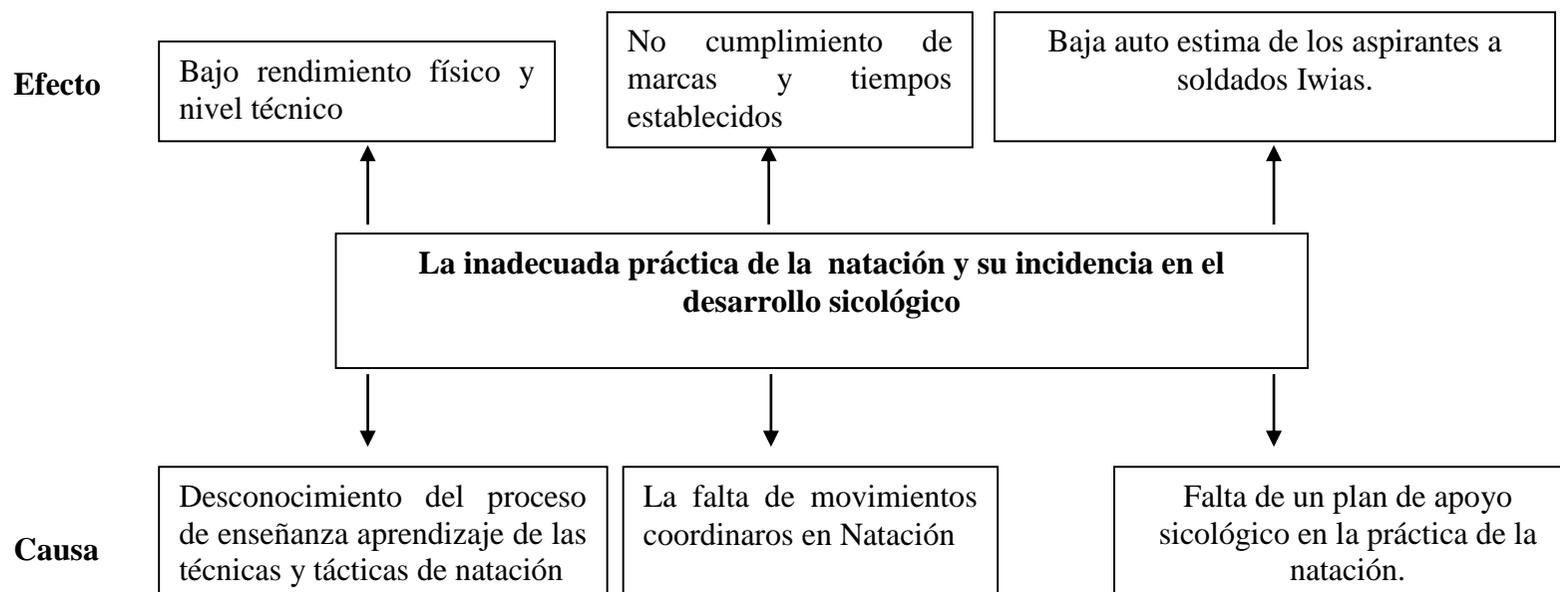


Gráfico N.- 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Ángel Velata.

Fuente: Tema de investigación

1.2.2.-Análisis Crítico

El desconocimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas de natación y las habilidades acuáticas hacen que el personal de aspirantes tenga un bajo rendimiento físico y nivel técnico en la disciplina de la natación y las habilidades acuática

La falta de movimientos coordinados en la natación y las habilidades acuáticas hace que el personal de aspirantes no cumpla con las marcas y tiempos establecidos por la Escuela, ya que los movimientos coordinados de la patada, brazada y respiración son movimientos sincronizados y son fundamentales para el desplazamiento correcto en el agua.

La Escuela de Iwias no dispone de un Plan de apoyo psicológico en la práctica de la natación y las habilidades acuáticas, esto permite que exista un bajo estima en el personal de aspirantes a soldados de la Escuela de Iwias.

1.2.3.-Prognosis

La natación es un ejercicio completo, intenso y donde se pueden ensayar infinidad de variaciones, pero también es cierto que, como cualquier ejercicio, tiene cierto riesgo de lesión, sobre todo si la técnica no se realiza correctamente, de continuar sin la adecuada práctica de la natación se puede sufrir una serie de riesgos algunos de ellos son controlables, incluso se pueden eliminar, otros solo pueden reducirse como trastornos psicológicos (miedo); debido a la exigencia misma del entrenamiento ya que cuando durante el desarrollo del curso tendrá que cumplir operaciones especiales en Selva.

La natación es una disciplina 100 % saludable de no practicarla se privará de los beneficios en el desarrollo motriz ya que Incrementa la fuerza gracias a los ejercicios musculares, haciendo que haya un desarrollo de las habilidades psicomotrices, amplia la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea. Logrando un desarrollo físico favorable.

La escasa práctica de la natación, provocará que los aspirantes tengan falta de energía; tendrán un bajo rendimiento deportivo y mal estado físico al momento de realizar su actividad física e incluso puede llevarlos a un sobrepeso o a una desnutrición severa; lo cual provocara problemas cardiacos.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide la inadecuada práctica de la natación en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento, IWIAS de la Parroquia Shell del Cantón Mera?

1.2.5.-Interrogantes de la Investigación

¿De qué manera la natación está siendo aplicada en la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS?

¿Cuáles son las posibles causas que están limitando el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la escuela de formación y perfeccionamiento IWIAS?

¿Se planteará alguna alternativa de solución al problema de la inadecuada práctica de la natación y su incidencia en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Deportiva

Campo: Militar

Aspecto: Natación- Desarrollo psicológico

Delimitación espacial:

Esta investigación se realizó en la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

Delimitación Temporal

La investigación de este problema se estudió e investigo, durante el período del 2013

Unidades de observación

- Aspirantes a Soldados

1.3.-Justificación

El **interés** de esta Investigación está basado en el desarrollo y la aplicación de las técnicas de la natación para mejorar el desarrollo psicológico tomando en cuenta que todos los deportes aportan beneficios sobre la salud, siempre que se los practique de forma adecuada.

La natación está considerada como uno de los deportes más completos que existen ya que ejercita todo el cuerpo y además no requiere una preparación física elevada para mantenerse fuerte y sano, la práctica de la natación tiene algunos beneficios como: fortalece las articulaciones, ayuda al sistema cardiovascular, aumenta la circulación de la sangre, disminuye la tensión arterial, fortalece el sistema respiratorio, aumenta la oxigenación y la capacidad pulmonar, fortifica los músculos, aumenta la flexibilidad del cuerpo, reduce el stress, mejora los dolores del cuerpo y la postura y elimina la ansiedad,

Por esta razón la práctica de la natación es recomendada para todas las personas que buscan de ejercitar su cuerpo y relajar la mente.

La natación es un deporte que surge de la necesidad natural de cruzar el agua para transportarse; la natación requiere de un intenso aprendizaje, como sucede con otros deportes. Las personas luego de nadar se sienten bien, sienten más energía para realizar otras tareas, ven su metabolismo activado y minimizado.

La Importancia del presente trabajo radica en tomar en cuenta que el hecho de realizar ejercicios locomotores utilizando la resistencia del agua, mejora la

funcionalidad por que el cuerpo se estabiliza a si mismo contra esa resistencia. Así la auténtica ventaja del ejercicio en el agua radica en su capacidad de ofrecer resistencia específica en una postura funcional erecta.

Los Beneficiarios inmediatos del presente trabajo son los soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

La Factibilidad del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades de la Escuela de formación y perfeccionamiento IWIAS, con la actuación primordial de los aspirantes a soldados de la escuela, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

Según el presente trabajo de investigación tendrá un **impacto** positivo para la comunidad de la Escuela de Iwias ya que dará solución a los Aspirantes a soldados para que desarrollen su aspecto psicológico.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Determinar si la natación incide en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar de qué manera está siendo aplicada la natación en la escuela de formación y perfeccionamiento IWIAS
- Analizar las causas que mejoren el desarrollo psicológico en los Aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera

- Proponer una solución al problema del desarrollo psicológico en los Aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-Antecedentes Investigativos

Revisados los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad técnica de Ambato no se han encontrado tesis similares al tema de estudio; pero se hallan tesis relacionadas con el tema de investigación lo cual detallo a continuación:

Tema: “LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN Y SU TENDENCIA “

Autor: POVEDA ORTIZ JUAN

Año: 2011

Conclusión: Los entrenadores de natación no están debidamente preparador para dirigir la práctica en este deporte.

Tema: “LOS MEDIOS AUDIOVISUALES Y SU INCIDENCIA EN LA ESTIMULACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LA NATACIÓN A LOS SOLDADOS DE LA AVIACIÓN DEL EJÉRCITO DURANTE EL PERIODO JUNIO A OCTUBRE DEL 2010”.

Autor: CHARIGUAMAN QUINTEROS MARCO ARMANDO

Año: 2011

Conclusión: No existen los implementos adecuado para el desarrollo de la práctica de la natación

Tema: “LA INCIDENCIA DEL INTERNET EN LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO LATINOAMERICANO DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL PERIODO JUNIO- OCTUBRE DEL 2010.

Autor: MOTA CRUZ EDGAR ANDRÉS

Año: 2011

Conclusiones: Los deferentes medios tecnológicos que maneja el estudiante afecta tanto positiva como negativamente en el desarrollo de este deporte.

Tema: “LA NATACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTO AÑO DE BÁSICO DE LA ESCUELA ANTONIO ÁLVAREZ JÁCOME DEL CANTÓN RIOBAMBA PROVINCIA DE CHIMBORAZO”.

Autor: PILCO PILCO RAMIRO ALFONSO

Año: 2012

Conclusión: La natación como medio idóneo del desarrollo físico de los estudiantes es muy efectiva en su realización.

2.2. Fundamentación Filosófica

La contextualización de una época y de un mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, conlleva al desempeño físico también tome en cuenta principios que sustenten el mejoramiento de la calidad deportiva.

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa. Centrándose en categorías Dialógicas, con criterios sistémicos de Totalidad, Autonomía y Contexto, creyendo siempre en la Pluricausalidad.

La reflexión filosófica sobre la educación, ya que esta perspectiva teórica de analizar dicha forma de actividad social de los hombres puede y debe contribuir al perfeccionamiento tanto de su armazón teórica como de su accionar práctico; más

para ello se precisa superar aquellas formas tradicionales y declarativas de asumir a la filosofía de la educación y concebir dicho estudio como un instrumento efectivo de la comprensión y transformación de la actividad educacional desde el enfoque filosófico, a lo cual hemos llamado los fundamentos filosóficos de la educación, entendidos como el análisis filosófico de la educación, y en particular del proceso de enseñanza-aprendizaje que allí tiene lugar, que ofrece un conjunto de instrumentos teórico-prácticos que permiten desenvolver la actividad educacional de un modo más consiente, óptimo, eficiente, eficaz y pertinente.

La filosofía representa el estudio de la verdad o los principios que fundamentan todo conocimiento.

Es el estudio de las causas y principios más generales del universo o un sistema de valores que sirve de guía para la vida. Por consiguiente, la filosofía se encarga de buscar de la verdad, el conocimiento resultante y sus valores a través de la investigación sistematizada de la verdad, el razonamiento lógico y el análisis.

El trabajo de este planteamiento de problema está basado en el paradigma naturalista, porque busca rescatar los valores que día a día se van perdiendo e igual que las costumbres de nuestros abuelos.

La investigación presentada tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el Pensamiento Complejo y en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

2.2.1.- Fundamentación epistemológicas

El término Epistemología, se deriva del griego Espíteme, que significa el saber científico y logos que es la doctrina, por lo tanto quiere decir. Teoría del conocimiento del saber científico.

La Epistemología es la rama de la Filosofía que afronta el problema de la construcción del conocimiento y su validación. La práctica de la natación se va construir el conocimiento en el ser para su validez.

2.2.2- Fundamentación ontológica

La ontología es aquello que estudia el ser en cuanto ser, el interés por estudiar el ser se origina en la historia de la filosofía, cuando esta surge de la necesidad de dar explicaciones racionales, no mitológicas, a los fenómenos del mundo físico, también debemos recordar que el carácter universal de la filosofía, tuvo su origen en la necesidad de un conocimiento valido a todo fenómeno, y en las deficiencias de los conceptos inicialmente desarrollados, para ser llevados a la práctica concreta en los fenómenos físicos, o sociales.

Es por esto que muchos pensadores se dedicaron a reflexionar sobre cuál podría ser el fundamento del mundo físico, pero que pasa, nosotros al observar a los objetos que percibimos en el mundo físico nos damos cuenta que existen objetos líquidos, sólidos o gaseosos, que algunos se componen de materia inerte, como la piedra, y otros, de materia viva. Es así como encontramos diferentes elementos físicos, pero la razón nos exige pensar en un solo elemento constitutivo de los demás.

Dicho elemento fue propuesto por algunos pensadores quienes suponían que podría ser: el agua(Tales de Mileto), el fuego (Heraclito de Efeso), el aire (Anaxímedes), y la combinación de los cuatro (Empedocles), pero Anaximandro propuso una solución lógica, es decir que dicho elemento, debería ser indeterminado (a lo que llamó Apeiron).

Pero fue Parménides quien propuso la mejor solución, este pensador sostuvo que existen dos caminos para llegar al conocer, que son los sentidos, y la razón, por los sentidos se llega a lo cambiante, a lo inseguro, y a lo desconfiable en los objetos, y por la razón se llega a lo universal, confiable e inmutable. Tomando el segundo camino Parménides encontró algo común e indispensable a todo objeto:

Que cualquier elemento natural antes de tener alguna característica específica, tiene una sin la cual no existiría, la de Ser, este ser es un elemento fundamental y no una característica que tienen las cosas. Desde entonces se constituye a la

Ontología como Otros = Ser, y logos= estudio, en este caso lo real es igual al ser, y el ser es igual al fundamento de toda realidad.

La educación pasa también por una crisis que más de valores, es de desvalorización, como la sociedad en la que tiene su marco referencial. Se vive hacia fuera, asomado al mundo de las cosas, olvidado de buscar los valores que, en cada una de esas cosas, hechos y personas existen y conviven.

El hombre moderno vive más hacia fuera, que interiorizando los hechos, pensando más tecnológicamente que humanamente. Son los signos de la postmodernidad; rapidez, innovación, poca reflexión sobre la propia vida.

2.2.3- Fundamentación axiológica

Su esencia de partida ha sido educar en el respeto a la diversidad cultural e identidad, tanto desde el punto de vista étnico como lingüístico, religioso e idiosincrático, cognoscitivo, académico, etc.,

Es decir, el respeto por el otro y el aprovechamiento del caudal cultural de la otredad diversa de la nuestra, sobre una base balanceada y de reafirmación enriquecida y dialéctica de nuestros propios preceptos identidad, así como en igual consideración al sello particular con que cada cultura, individual o grupal, expresa su manera de concebir la universalidad del género humano y de la sociedad en su conjunto, al abordar las más diversas formas de la actividad y la expresión comunicativa de su etnos particular.

Esta propuesta de buscar estrategias metodológicas para el mejoramiento del aprendizaje significativo de los alumnos, busca estimular al sujeto de la educación hacia la realización de valores que motiven la enseñanza de la inactividad física con mejoras estrategias metodológicas.

2.3.-Fundamentación Legal

La ley del deporte.

Publicada el 11 de Agosto del 2010 en el registro oficial 255. (Capítulo I)

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

2.4.-Categorías Fundamentales

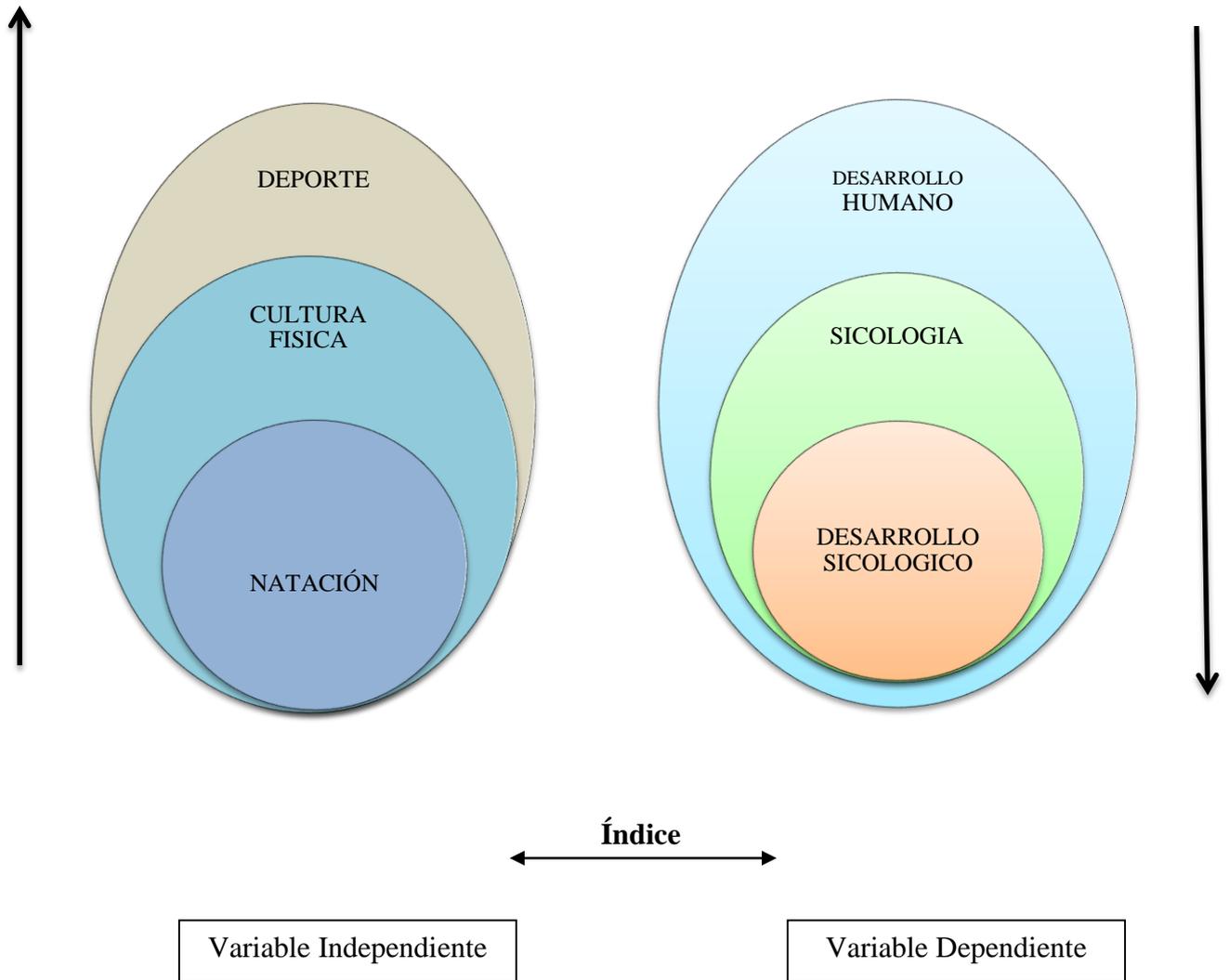


Gráfico No. 2

Elaborado por: Ángel Velata

Fuente: Malla Curricular Ministerio de Educación.

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

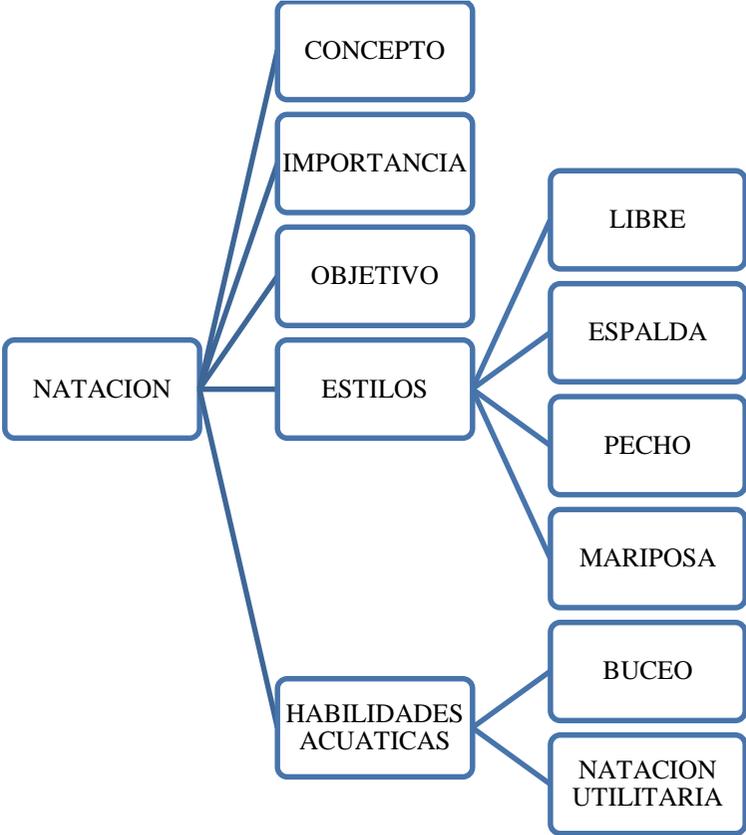


Gráfico No. 3

Elaborado por: Ángel Velata

Fuente: Fundamentación teórica de la variable independiente

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente



Gráfico No. 4

Elaborado por: Ángel Velata

Fuente: Fundamentación teórica de la variable dependiente

2.4.1.- Categorías fundamentales de la Variable Independiente

NATACIÓN

Concepto.- "Es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella".

Importancia En esta ocasión nos remitiremos a hablar de la Natación, siendo definida justamente como la forma en la que nos desplazamos a través de un medio acuático, realizando un movimiento en particular que nos impulsa utilizando las extremidades corporales, y generalmente sin la utilización de elementos auxiliares, por lo que se podría considerar como un Desplazamiento No-Artificial.

Su importancia no solo radica en lo que es la Actividad Física, sino que también puede ser por mera Recreación, siendo frecuente en las Épocas Veraniegas la práctica de la misma como baño refrescante para poder buscar una solución a la incomodidad propia que generan las Altas Temperaturas, como también la realización de actividades que suelen estar ligadas inclusive al turismo, como el Buceo, la Pesca Submarina, entre otros.

Dentro del campo militar además de la recreación, también está dedicada una gran parte a lo que es el Ejercicio y el Entrenamiento físico militar para el personal de Voluntarios profesionales como Aspirantes a soldados ya que la natación es de vital importancia, porque la naturaleza del Militar es cumplir misiones y operaciones especiales en selva en la cual implica

Objetivo El principal objetivo de la natación es el desplazamiento en el medio acuático debido a la necesidad, mediante movimientos de coordinación (patada, brazada y respiración) de todo el cuerpo para lograr en el personal de Aspirantes a Soldados el desarrollo de sus capacidades motrices.

Estilos

En la natación existen cuatro estilos:

- Estilo crawl, o crol (también se conoce como estilo libre).
- Estilo espalda
- Estilo braza o Pecho.
- Estilo mariposa

Estilo Libre:

En la natación de competición no tiene reglamentación ya que se considera estilo libre, y se nada en el programa internacional en las pruebas de 50, 100, 200, 400, 800 y 1500 metros.

También se nadan las distancias de 5000, 10.000 y 25000 metros en las pruebas de larga distancia. El crol también es utilizado en las pruebas de triatlón y en el waterpolo. Tanto en las pruebas de estilos individuales de 100,200 o 400 como en las pruebas de relevos de estilos 4*50 o 4*100 estilos, se nada en último lugar.

Lo que a diferencia del resto de los estilos, todos y cada uno de sus movimiento solo están sujetos a la búsqueda de la mayor propulsión posible, ya que no tiene límites en la reglamentación.

Cuando uno nada a crol, se desplaza ventralmente, realiza un movimiento alternado de los brazos, respira de forma lateral y tiene un movimiento alternado de las piernas. El crol también es la forma de nado más utilizada por su eficacia, velocidad y comodidad.

Estilo Mariposa:

La mariposa es el estilo más vistoso de la natación, el segundo más rápido y se caracteriza por un movimiento simétrico de los brazos y de las piernas. La historia de la mariposa se inicia con una variante de la braza, cuando un nadador empezó a llevar los brazos hasta los muslos para luego hacer un recobro aéreo, batiendo

durante un tiempo todos los record de braza, hasta que se cambió la reglamentación.

En las pruebas internacionales se nadan las distancias de 50,100 y 200 metros, también se nada la mariposa como primer estilo en las pruebas de 100, 200 y 400 estilos, en los relevos la mariposa se nada en tercer lugar. Se puede decir que normalmente se respira hacia delante, pero algunos nadadores prefieren respirar hacia un lado, imitando al crol.

En la versión no competitiva es un estilo que hay que trabajar con cuidado, ya que si no se tiene la musculatura abdominal bien desarrollada puede conllevar dolores de espalda. Los niños pueden iniciarse muy pronto en la mariposa, pero siempre en muy cortas distancias.

Estilo Pecho (o braza):

Es el estilo más lento, como la mariposa tiene un movimiento simétrico de las piernas y los brazos pero la normativa pone límites a su técnica. Es el estilo que más cambios ha sufrido en los últimos años, así como el que más formas técnicas distintas tiene.

En competiciones internacionales se nadan las distancias de 50, 100 y 200 braza, en las pruebas de estilo se nada en tercer lugar en las pruebas de 100,200 y 400 (el 100 estilos solo se hace en piscina corta de 25metros), el estilo braza también se nada en los relevos de 4*50 y 4*100 estilos y se nada en segundo lugar. Se puede decir que muchos bracistas nacen ya más afines a este estilo sobre todo por su complicada patada muy diferente al resto de los estilos.

Este estilo nadado en su variante no competitiva, es usado por muchas personas por su eficacia energética, en cambio en la variante de competición la braza tiene un consumo de energía superior a de otros estilos. La moderna patada de braza en personas no preparadas puede conllevar dolores de rodilla.

Estilo Espalda:

En el deporte de la natación la espalda es uno de los cuatro estilos oficiales, durante mucho tiempo se llamó y aun en muchos textos sigue denominándose así “crol despaldas” ya que es una adaptación para poder nadar crol despaldas, o viceversa.

Se caracteriza principalmente por estar despaldas y por un movimiento alternado de los brazos y también de las piernas (el movimiento de las piernas en espalda se llama batido de espalda o batido dorsal), así como por el peculiar movimiento de hombros que se realiza durante el nado.

En la especialidad deportiva de competición la espalda es el tercer estilo más rápido, muy cercano a la mariposa, que es el segundo, pero distante de la braza que es el cuarto. Se compite en el campeonato del mundo en las distancias de 50, 100 y 200 metros. También se nada en segundo lugar en las pruebas de 200 y 400 estilos y en primer lugar en las pruebas de relevos de estilos.

Es el primer o el segundo estilo en la enseñanza evolutiva en función de la edad de iniciación, es también el más recomendable para mayores o personas con problemas de espalda, columna o cuello.

El estilo de espalda y crol se conocen como estilos de axis-largas porque el cuerpo está en una posición mucho más alargada que en los estilos de pecho y mariposa, que se conocen como estilos de axis-corta.

Habilidades acuáticas

Las habilidades acuáticas son destrezas adquiridas mediante un entrenamiento progresivo utilizando diferentes técnicas para lograr una mayor capacidad pulmonar, resistencia física y resistencia al estrés producido por el trabajo en un medio totalmente diferente al que estamos acostumbrados a estar cotidianamente (agua) así como preparar psicológicamente al aspirante a soldado para que realice infiltraciones en áreas enemigas en tiempo de paz o guerra especialmente

utilizando los medios fluviales para el cumplimiento de su misión como son: buceo y natación utilitaria.

Buceo

El buceo es el acto por medio del cual el ser humano se sumerge en cuerpos de agua, ya sea el mar, lago, río o una piscina, con el fin de desarrollar una actividad profesional, recreativa, de investigación científica o militar con o sin ayuda de equipos especiales. Al buceo tradicional (sin aparatos de respiración) se le llama sencillamente buceo, aunque a su modalidad deportiva se le llama apnea o buceo libre.

El buceo recreativo se practica en dos modalidades: el buceo libre o en apnea (griego: apnoia, 'sin respiración')?, y el buceo autónomo o con escafandra autónoma. Las técnicas de apnea y con equipo autónomo con aire pertenecen a la categoría recreativa. También se considera buceo recreativo el uso de mezclas de aire enriquecido (Nitrox) con porcentajes de O₂ hasta el 40%,6 mientras que las técnicas de buceo autónomo con otras mezclas de gases (Nitrox más enriquecido, Heliox, Trimix) o el uso de recicladores de aire (también llamados «dispositivos de asistencia de respiración reciclada» o rebreathers) se consideran dentro de la categoría de buceo técnico o profesional, debido al riesgo y al nivel de preparación requerido por el buzo que las emplea. Según las distintas escuelas y normativas, el buceo recreativo se limita por lo general a los 20-40 metros de profundidad, mientras que el buceo profesional con mezclas especiales permite acceder a profundidades superiores a los 100 m.

Natación utilitaria

Dicha corriente apunta a la autonomía del individuo en un medio no convencional como es el agua, a que puedan desplazarse, al placer del saber nadar, a que este pueda dominar su cuerpo para poder resolver situaciones de riesgo y evitar accidentes por ahogamiento, brindándoles las herramientas básicas que les permitan resolver situaciones diversas en el medio acuático, aprovechando al máximo sus potencialidades, la natación utilitaria se utiliza dentro del Ejército y

son todos los soldados que utilizarla y dominarla, la misma que consiste nadar con uniforme y en algunas ocasiones con fusil.

DEPORTE

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Profesionalidad

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación y el incremento del tiempo de ocio, ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo en sí.

Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

El fútbol en Europa y América Latina, o el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero.

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

Tecnología

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

- **Salud.** La tecnología se encuentra presente desde la nutrición hasta el tratamiento de lesiones, incrementando el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud del mismo, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo o incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos órganos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.
- **Instrucción.** Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte

que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las mejoras en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto. Caso práctico se encuentra en el ciclismo.

A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.

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

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

Deporte y sociedad

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos.

En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales.

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

En el apartado económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

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

El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan.

Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas.

Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, el deporte es

considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

CULTURA FÍSICA

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc.

Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

De esta forma, por ejemplo, en el último tramo de la Educación Básica en México, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

Historia

A partir de la actual Reforma a la educación secundaria (2006), la línea formativa de educación física, que anteriormente se consideraba dentro de las Actividades de Desarrollo, ahora se incluye en los planes y programas de estudio como una asignatura igual que las que conforman la currículo, ya que contribuye de forma sustantiva, de la misma forma que las otras materias, a la consecución del Perfil de Egreso de los estudiantes de educación básica en México.

Tendencias y enfoques en la concepción de educación física en México:

- Enfoque militar: Antes de la realización de los Juegos Olímpicos de 1968, en las escuelas se imponía el enfoque militar consistente en actividades de orden y control corporal, marchas y ejercicios repetitivos buscando la vigorización física.
- Enfoque deportivo. En éste se adapta la visión del entrenamiento deportivo a tal grado que la sesión de educación física se divide en tres fases, de la misma manera que un entrenamiento deportivo: calentamiento, trabajo central y relajación.

Se presenta en México a partir de 1970 y tiene su mayor influencia en la escuela primaria y secundaria; en el nivel preescolar se inicia en este tiempo el enfoque psicomotor (1974). Se busca, en el enfoque deportivo, la eficiencia del cuerpo a través del perfeccionamiento técnico y la vigorización física. Es común que los desempeños físicos se valoren a través de una norma que indica el cumplimiento de marcas de rendimiento en determinadas circunstancias y tiempos. Ejemplo de ellos son:

- Velocidad: es cuando se mide el tiempo realizado en una carrera de 20 a 60 metros.
- Fuerza en las extremidades superiores: es el número de lagartijas en 30 segundos.

- Fuerza en las extremidades inferiores: es la distancia lograda en salto de longitud sin impulso
- Fuerza abdominal: es el número de abdominales en 30 segundos.
- Resistencia: es el tiempo realizado en un recorrido de 1609 m en forma de marcha (caminar lo más rápido posible, sin fase de vuelo), el test es conocido como "Test de la Milla"

- **Enfoque psicomotor.**

Como se mencionó su aplicación se da sobre todo en la educación preescolar y se caracteriza porque el niño(a) se enfrenta a una serie de vivencias y experiencias de movimiento a partir de sus intereses y de lo que puede realmente hacer. Enfatiza el descubrimiento y la exploración del medio a través del movimiento intencional.

- **Enfoque de la motricidad inteligente.**

En este se conjugan los procesos superiores de pensamiento con el movimiento intencionado y creativo para lograr la disponibilidad corporal autónoma en interacción dentro de situaciones complejas. Las técnicas deportivas se pueden adquirir a partir de utilizar ampliamente los patrones básicos de movimiento, preferentemente a través de múltiples y variadas experiencias motrices (Educación física de base).

Se subrayan los aspectos socio-motrices, es decir, el plano individual enriquecido a través de la interacción con los demás asumiendo diferentes roles en situaciones motrices diversificadas (corriente socio-motriz). El enfoque de la motricidad inteligente, estipulado inicialmente para la educación secundaria, es el sustento teórico y metodológico de la educación física en toda la Educación Básica en México (RIEB, 2011).

Medios educativos de la educación física

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

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

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc.⁵ Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.

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

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

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

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo.

Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Capacidades físicas

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definirlas como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.

Resistencia.

Definimos resistencia como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Fuerza.

Fuerza es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad hace referencia al músculo y por tanto dependerá fundamentalmente de las características del mismo.

Flexibilidad.

Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Coordinación.

Coordinación es el control neuromuscular del movimiento; la capacidad de controlar todo acto motor.

2.4.2.- Categorías fundamentales de la Variable Dependiente

DESARROLLO PSICOLÓGICO:

Concepto

La psicología del desarrollo es una rama de la psicología que estudia los cambios conductuales y psicológicos de las personas, durante el periodo que se extiende desde su concepción hasta su muerte, y en todo tipo de ambientes, tratando de describirlos y explicarlos en relación con el propio sujeto, así como en relación con las diferencias que existen entre ellos; a fin de poder llegar a predecir los comportamientos y, como dirían los teóricos del ciclo vital, "optimizar el desarrollo".

Importancia

La importancia que el deporte tiene para el psiquismo humano. En general, son conocidos los beneficios psicológicos que el deporte puede ocasionar, empleo de ocio, canalización de la agresividad, mejora del desarrollo psicomotor, aumento de las relaciones sociales, pero también, y no lo podemos negar, puede proporcionar una serie de perjuicios que también son importantes; excesivo individualismo, alteraciones en la autoestima, competitividad exagerada, ansiedad, etc. en definitiva, la importancia del Deporte desde un punto de vista psicológico es mucha, pero quede claro que esta importancia puede ser con repercusiones positivas y también negativas.

Objetivo

Valorar el desarrollo psicológico de las personas mediante sus actuaciones ante situaciones reales

Explicar al desarrollo humano como producto de diversas funciones del crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje a través del tiempo, coloca en la dinámica de entenderlo como producto de múltiples eventos que intervienen en

la conducta y que comparten cualidades y dificultades al buscar explicarlo en su complejidad.

El desarrollo psicológico es un constructo teórico-explicativo de la conducta a través del tiempo, por ello no debería entenderse solo como presupuesto genético, calidad de vida de la condición humana o función de equilibrio y ajuste a la sociedad, ya que ello significara entenderlo como estático o como correcto.

Para estudiar al desarrollo es necesario describirlo y explicarlo en términos de sus variaciones y consistencias funcionales a través de la historia conductual y no solo de su descripción convencional: "Desarrollo no es cambio, es movimiento: traslación-alteración, aumento-decremento y generación-destrucción" (Averroes, 1978), de la misma forma movimiento es alternativo a extensión, a la dimensión que ocupa, a su propagación.

En las primeras explicaciones histórico-teóricas del desarrollo psicológico, los elementos más consistentes han sido: la edad como limitante de cantidad y extensión de la conducta, las cualidades de la conducta como repertorios establecidos y lo delimitado por la tradición científica que coloca al desarrollo como un estado de funcionalidad orgánica, al mismo tiempo definido como carente de cuerpo principios teóricos y solo sostenidos por la consistencia de la repetición.

Lo que ha traído como consecuencia que sea esa funcionalidad la que defina estándares de normalidad o de patología conductual, sobre todo al momento de mencionar acomodos, ajustes o búsquedas hacia esos modelos aceptados en muchas sociedades como absolutos y que los han convertido en dogma.

El desarrollo, como objeto de conocimiento, es estudiado por múltiples disciplinas, científicas y no científicas, que buscan explicaciones satisfactorias a los cambios efectivos de la conducta a través del tiempo. Aun cuando cada disciplina entienda tales cambios solo en cortes temporales, por ejemplo al definir el origen del desarrollo o bien al describir su intencionalidad funcional, tal vez

queriendo con ello esquivar a la causación como elemento explicativo, pero sin evitar al determinismo.

Tales esquemas han estado propiciado que una buena cantidad de la literatura científica este fusionando conceptos, la mayoría de las veces con poca claridad diferencial entre ellos y buscando con ello intervenir o crear metodología para guiar al desarrollo psicológico como si se tratara de un vegetal al cual se siembra y esperando darle buenas condiciones, se esperaría buen fruto. Confrontando a cada concepto en el contexto de la psicología se tiene que:

Desarrollo psicológico vs aprendizaje.- Uno de los conceptos más descriptivos, involucrado con el desarrollo Psicológico es el de aprendizaje, convertido por los esquemas empiristas en éxito conductual y modulado por la estructura escolarizada, ha colocado a los cambios progresivos de la conducta como ideal y además como opuesto a lo no controlado.

Las referencias a su proceso de análisis por parte de Ribes, E. (1990), han creado buenas condiciones para la reflexión y así ahora se le puede concebir como espacio de logro, no únicamente como concepto nodal explicativo.

El aprendizaje no es la adquisición de nuevas morfologías de respuesta sino la aparición de nuevas funciones de respuesta ya disponibles en el organismo en tiempo y espacio.

Su referencia al desarrollo está en el hecho de que más que un componente empírico se le ha concebido como equivalente, basta revisar la lógica de la Psicología del Desarrollo infantil para entender como tal proceso ha sido delimitado por las opciones de cambio conductual ofrecido por la eficacia del logro conductual: a mayor aprendizaje mayor desarrollo

Desarrollo psicológico vs evolución.- Dentro del esquema darwiniano más ortodoxo, se ha pretendido entender al desarrollo como la explicación individual de la conducta y como producto de su ontogenia como especie (Moore,

Sin embargo son dos los espacios de análisis de la evolución: por un lado el elemento de cambio, producto de la transformación del propio hombre a partir de su acción sobre la naturaleza y la sociedad a través del tiempo que modifican su sistema de relación al modificar su entorno y por otro lado la evolución como función producto de las características de los organismos y de las características de su propia especie, caracterizado a su vez por sus cualidades filogenéticas como individuo único.

Evolución no es desarrollo, forma parte de él pero no lo substituye, depende de condiciones del ambiente, ecológicas e históricas, explica pero no define relaciones ya que por la razón de su manejo temporal, no es suficiente el ciclo de vida del hombre para ver su propia evolución mucho menos para manipularla con fines de logro.

Entenderlo de manera contraria es concebir al desarrollo como meta del hombre, esto es vivir para desarrollarse, no desarrollarse para vivir como parte de procesos de acomodo o ajuste.

Desarrollo psicológico vs maduración.- Una de las características de la conducta es su posibilidad para potencializarse en el transcurso del tiempo.

La conducta tiene variantes dependiendo del tiempo en el que se presente, ello le otorga valores diferenciales a sus referentes y estos a su vez enriquecen o empobrecen las relaciones.

Por ejemplo caminar o hablar, tienen sus propios matices pero no por su topografía sino porque cuando se camina o se habla se producen consecuencias y estas se producen en diferentes tiempos, así producir señales tanto internas como externas tiene su propio tiempo y producen sus propias consecuencias

Una consideración importante en el desarrollo, es observar que la maduración entabla solo relaciones entre seres biológicos y no psicológicos. La presencia de respuestas orgánicas condiciona la presencia de nuevas funciones no de nuevas

relaciones. Si bien es cierto que la conducta adquiere valores per se, en cuanto a lo que produce, eso también lo hace en contextos sin maduración biológica.

Así la condición biológica representa la presencia de funciones y su agotamiento en tiempos precisos de la vida humana, para presentarse posteriormente en nuevas condiciones (como la menstruación).

Mientras que los procesos conductuales (psicológicos) pueden prescindir de ellos. Los organismos impedidos de procesos psicológicos, tal vez por alguna disfunción, no lo están al mismo tiempo de los procesos biológicos o viceversa, es decir lo biológico ocurre en un justo momento, no así lo psicológico.

Desarrollo psicológico vs crecimiento.- Tanto plasticidad, como grado de especialización de las células, son condicionantes importantes para la presencia de situaciones especiales en la existencia de conductas consideradas necesarias

Tales como caminar, hablar y otras. Así el aumento y también la disminución de forma, tamaño y estructura orgánica en tiempos y momentos producen determinada funcionalidad y no necesariamente define tipo de relaciones.

Crece es aumento, aunque también disminución, de masa, tamaño y forma, que diferencian a la estructura no la identifican. Crecimiento implica posibilidades para acceder a comportamientos temporales que tienen que ver con desplazamientos, movilidad o motricidad es decir potencializa a ciertas partes del desarrollo no lo definen.

La literatura médica ha utilizado al crecimiento como condición para el desarrollo al declarar como óptimas a ciertas mediciones, sin embargo no hay elementos suficientes para ubicar al desarrollo como parte del crecimiento ni lo contrario.

Lo anterior pretende crear espacios de discusión no posibilidades para estudiar al desarrollo, pero se corre el riesgo de no establecer compromiso con una línea teórica, es decir con alguna definición y eso también produce dificultades, por lo cual es necesario delimitar un nuevo territorio de análisis:

SICOLOGÍA:

La Psicología explora conceptos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el funcionamiento del cerebro, la inteligencia, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y el inconsciente.

La Psicología emplea métodos empíricos cuantitativos de investigación para analizar el comportamiento. También podemos encontrar, especialmente en el ámbito clínico o de consultoría, otro tipo de métodos no cuantitativos.

Mientras que el conocimiento psicológico es empleado frecuentemente en la evaluación o tratamiento de las psicopatologías, en las últimas décadas los psicólogos también están siendo empleados en los departamentos de recursos humanos de las organizaciones, en áreas relacionadas con el desarrollo infantil y del envejecimiento, los deportes, los medios de comunicación, el mundo del derecho y las ciencias forenses.

Aunque la mayor parte de los psicólogos están involucrados profesionalmente en actividades terapéuticas (clínica, consultoría, educación), una parte también se dedica a la investigación desde las universidades sobre un amplio rango de temas relacionados con el comportamiento humano.

Métodos de investigación en psicología

En cuanto a la metodología utilizada, la psicología ha discurrido tradicionalmente por dos opciones de investigación:

La psicología entendida como ciencia básica o experimental, enmarcada en el paradigma positivista, y que utiliza un método científico de tipo cuantitativo, a través de la contrastación de hipótesis, con variables cuantificables en contextos experimentales, y apelando además a otras áreas de estudio científico para ejemplificar mejor sus conceptos.

Los métodos empleados dentro de esta perspectiva son los siguientes: investigación correlacional, estudio de casos, encuesta, investigación experimental, observación naturalista.

El primer laboratorio de estudio de la psicología experimental fue fundado en el año 1879 por el psicólogo alemán Wilhelm Wundt.

Se ha intentado comprender el fenómeno psicológico en su complejidad real, desde una perspectiva más amplia pero menos rigurosa, mediante la utilización de metodologías cualitativas de investigación que enriquecen la descripción e interpretación de procesos que, mediante la experimentación clásica cuantificable, resultan más difíciles de abarcar, sobre todo en ámbitos clínicos.

A diferencia del método experimental naturalista, la investigación de enfoque sociocultural no se ocupa del estudio de procesos específicos o variables aisladas, producidas o analizadas experimentalmente, sino que procura una explicación de los fenómenos en su dimensión real, asumiendo la realidad del sujeto como un escenario complejo de procesos integrados e interrelacionados, tanto en el individuo como en su mundo sociocultural, y con una perspectiva histórico-biográfica, en el entendido de que ningún proceso puede ser aislado y, más aún, de que se trata de procesos irreversibles.

Teorías y sistemas psicológicos

El psicoanálisis

El psicoanálisis es la disciplina fundada por el médico y neurólogo Sigmund Freud. Esta disciplina posee un método propio de exploración de los procesos psíquicos inconscientes humanos a través del análisis de sus producciones imaginarias (sueños, fantasías) basándose para ello en las asociaciones libres del sujeto, sobre las que se monta la interpretación psicoanalítica.

Las teorías psicológicas y psicopatológicas que el psicoanálisis propone, son el resultado de la aplicación de este método de investigación y su dimensión psicoterapéutica (la «cura psicoanalítica») consiste en una técnica de tratamiento

basada en la asociación libre y en la interpretación controlada de la resistencia (psicoanálisis), de la transferencia (psicoanálisis) y del deseo.

El conductismo

La psicología conductista norteamericana se forjó como una disciplina naturalista con inspiración en la física (en oposición a la psicología fundada por Wundt, quien en 1879 creó el primer laboratorio en Alemania), se caracteriza por recoger hechos sobre la conducta observada objetivamente, y a organizarlos sistemáticamente, elaborando «teorías» para su descripción, sin interesarse demasiado por su explicación.

Estas teorías conductistas se basan en el método científico, y procuran conocer las condiciones que determinan el comportamiento de cualquier animal, siguiendo el esquema causa-efecto, y permiten en ocasiones la predicción del comportamiento y la posibilidad de intervenir en ellas. Es una psicología que se orienta más hacia la producción tecnológica.

Uno de los defensores más importantes del conductismo fue Burrhus Frederic Skinner, quien escribió diversos trabajos con gran controversia acerca de diferentes técnicas psicológicas para la modificación del comportamiento.

Una de sus principales técnicas fue el condicionamiento operante, forma de aprendizaje a consecuencia de estímulos reforzadores del ambiente. El fin de las teorías de Skinner era crear una sociedad en completa armonía.

La mayor parte de los estudios se realizan en seres humanos. No obstante, es habitual que la psicología experimental realice estudios del comportamiento animal, tanto como un tema de estudio en sí mismo (cognición animal, etología), como para establecer medios de comparación entre especies (psicología comparada), punto que a menudo resulta controvertido, por las limitaciones evidentes derivadas de la extrapolación de los datos obtenidos de una especie a otra.

La tecnología computacional es otra de las metodologías utilizadas para elaborar modelos de conducta y realizar verificaciones y predicciones.

El cognitivismo

La psicología cognitiva es una escuela de la psicología que se encarga del estudio de la cognición, es decir de los procesos mentales implicados en el conocimiento. Se define a sí misma como heredera de la ciencia fundada por Wundt (Leipzig, 1879) y está enfocada en el problema de la mente y en los procesos mentales. Tiene como objeto de estudio los mecanismos de elaboración del conocimiento, desde la percepción, la memoria y el aprendizaje, hasta la formación de conceptos y razonamiento lógico.

Lo «cognitivo» se refiere al acto de conocimiento, en sus acciones de almacenar, recuperar, reconocer, comprender, organizar y usar la información recibida a través de los sentidos. Metodológicamente, más que en la experimentación (como el conductismo), se ha apoyado en modelos, también computacionales e informáticos, para llegar a la explicación de los diversos procesos cognitivos que son de su interés.

La investigación cognitivista en los campos del juicio y de la toma de decisiones han tenido un gran impacto en otras disciplinas como la Economía (véase Daniel Kahneman, 2006).

La psicología humanista

La psicología humanista es una corriente dentro de la psicología que surge en la década de los sesenta del siglo XX. Esta escuela enfatiza la experiencia no verbal y los estados alterados de conciencia como medio de realizar nuestro pleno potencial humano. Surge como reacción al conductismo y al psicoanálisis y se propone la consideración global de la persona, basándose en la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad).

Crítica el posicionamiento de la psicología como una ciencia natural, porque este reduciría al ser humano sólo a variables cuantificables y critica además, en el caso del psicoanálisis y el conductismo, la excesiva focalización en los aspectos negativos y patológicos de las personas.

Uno de los teóricos humanistas más importantes, Abraham Maslow, denominó a este movimiento «la tercera fuerza», por tratarse de una propuesta crítica, pero a la vez integradora de las dos teorías (aparentemente opuestas) de la psicología de la época: el conductismo y el psicoanálisis.

El estructuralismo

Este sistema fue fundado por Wunt. Se le denomina Estructuralismo por la finalidad con que fue creado, ya que sus miembros estaban preocupados por el descubrimiento de la “estructura”.

Los estructuralistas emplearon el método experimental, optando por la introspección para relatar tan objetivamente como sea posible, la experiencia consciente durante el proceso de captar y juzgar los estímulos.

Descubrieron que los procesos conscientes consisten fundamentalmente en tres elementos: sensaciones, imágenes y sentimientos.

El asociacionismo

El asociacionismo constituye un principio psicológico el cual nos dice que todo lo conocemos por medio de los sentidos, y surge la pregunta siguiente: “entonces, ¿de dónde vienen las ideas complejas, que no son directamente sentidas?”.

La respuesta a esta pregunta nos proporciona el primer principio de la Asociación: Las ideas complejas provienen de la asociación de otras más simples.

Psicología básica

La psicología básica es la parte de la psicología que tiene como función fundamental la recopilación y organización estructurada de conocimientos nuevos

acerca de los fundamentos de actuación de los procesos psicológicos básicos, como la percepción, la atención, la memoria, el lenguaje, el aprendizaje, el razonamiento y la resolución de problemas.

Por otra parte, la psicología aplicada (ver más adelante), busca solucionar problemas prácticos por medio de la aplicación y la transformación a diferentes contextos de los conocimientos generados por la psicología básica.

La psicología, por abordar al individuo humano, constituye un campo de estudio intermedio entre «lo biológico» y «lo social». Lo biológico se presenta como substrato del sistema psíquico.

Progresivamente, y en la medida que la comprensión del funcionamiento del cerebro y la mente han avanzado, los aportes de la neurobiología se han ido incorporando a la investigación psicológica a través de la neuropsicología y las neurociencias cognitivas, Teoría de las Ciencias Humanas.

Funciones psicológicas

Tradicionalmente, estas funciones han sido estudiadas por la Psicología cognitiva, y se han planteado para cada uno diferentes modelos que explican sus mecanismos a la base. Pero, al menos en su definición, se puede describir lo siguiente:

Atención:

Comprendida como el mecanismo mediante el cual el ser humano hace conscientes ciertos contenidos de su mente por encima de otros, que se mantienen a un nivel de consciencia menor.

El estudio de la atención ha desarrollado modelos para explicar cómo un organismo dirige este proceso de focalización consciente de varios objetos en forma simultánea o secuencial. Una de las principales preguntas en el estudio de la atención es sobre la utilidad de este mecanismo (no es necesario para aprender

la mayoría de las cosas que aprendemos) y su relación con el estudio de la conciencia.

Percepción:

Entendida como el modo en que el cuerpo y la mente cooperan para establecer la conciencia de un mundo externo.

Algunas de las preguntas en el estudio de la percepción son: ¿cuál es la estructura mental que determina la naturaleza de nuestra experiencia?, ¿cómo se logran determinar las relaciones entre los elementos percibidos?, ¿cómo discriminamos entre los distintos elementos para nombrarlos o clasificarlos?, ¿cómo se desarrolla durante el ciclo vital esta capacidad?, etc.

Memoria:

Proceso mediante el que un individuo retiene y almacena información, para que luego pueda ser utilizada. Permite independizar al organismo del entorno inmediato (es decir, de la información existente en el momento) y relacionar distintos contenidos. El estudio de la memoria ha intentado comprender la forma en que se codifica la información, en que se almacena, y la manera en que se recupera para ser usada.

Pensamiento:

Puede ser definido como el conjunto de procesos cognitivos que permiten al organismo elaborar la información percibida o almacenada en la memoria. Este ámbito ha implicado clásicamente el estudio del razonamiento y la resolución de problemas.

Lenguaje:

Se puede definir como un sistema representativo de signos y reglas para su combinación, que constituye una forma simbólica de comunicación específica entre los seres humanos.

En relación a este tema, la investigación ha girado en torno a preguntas como: qué tipo de reglas se establecen para el manejo del lenguaje, cómo se desarrolla el lenguaje en el transcurso del ciclo vital, qué diferencias hay entre el lenguaje humano y la comunicación en otras especies, qué relación existe entre lenguaje y pensamiento.

Aprendizaje:

El aprendizaje ha sido definido por la psicología como un cambio en el comportamiento, no atribuible al efecto de sustancias o estados temporales internos o contextuales.

La capacidad de «aprender» permite al organismo ampliar su repertorio de respuestas básicas, siendo el sistema nervioso humano particularmente dotado de una plasticidad notable para generar cambios y aprender nuevos comportamientos.

El aprendizaje es un meta proceso psicológico en el que se ven implicados el lenguaje, el pensamiento, la memoria, la atención, etc. Es para la psicología una de las principales áreas de estudio y aplicación, al responder a uno de los llamados conceptos centrales de la disciplina: la generación de cambio en los sistemas individuales y colectivos.

Ésta define procesos de aprendizaje conductual y procesos de aprendizaje cognitivo, según impliquen un cambio en la conducta o un cambio en el pensamiento.

DESARROLLO HUMANO:

En la búsqueda de esa teoría explicativa del desarrollo psicológico descrito como proceso básico de las interacciones psicológicas, es necesario considerar, de acuerdo con Kantor J. (1975), que aspectos se deben integrar:

La interconducta como segmento de análisis, la función de los estímulos, la de las respuestas, el medio de contacto, los contextos de interacción y el sistema reactivo, en el contexto de la teoría descrita anteriormente.

También debe de considerar: los segmentos precedentes y consecuentes, el límite del campo como historia inter conductual y el tiempo como variable condicional. No se puede entender al Desarrollo Psicológico desprovisto del análisis de la interconducta.

Como último aspecto debe integrar categorías del análisis funcional, ya que como afirma Kantor, J. (En Obregon, F., et. al. 1992): "La vida psicológica de un individuo constituye un desarrollo progresivo de diferentes formas de interacción de las cosas.

Este desarrollo deberá depender fundamentalmente de las oportunidades que el individuo tenga para entrar en contacto con objetos y personas".

Prosigue la cita: Estas oportunidades dependen a su vez de las circunstancias biológicas y humanas

Pero las condiciones biológicas incluyen los diferentes procesos de maduración mientras que las condiciones humanas comprenden numerosas circunstancias sociales y económicas

Lo anterior integra funciones biológicas (maduración y crecimiento), sociales (evolución y aprendizaje) y psicológicas (afectivo, motor y cognitivo, esto es conductual) ya no como explicación del Desarrollo sino como categorías descriptivas no causales.

Control de estímulos:

Queda la condición de aceptar que la psicología debe entrar a la dinámica de establecer nuevos sistemas de relación que emerjan de tipos de relación que no existían, al menos en teoría, aun cuando si en la realidad cotidiana del comportamiento humano, tanto en términos de equivalencias de procesos , como de simetría de funciones, transferencia, reflexividad y, en términos globales: Actualización de funciones como procesos de desarrollo, involucrando a causalidades y transiciones (equivalencia como proceso y como relación) así como a una nueva organización conductual.

La atención

Desde la perspectiva del procesamiento de la información, la atención se conceptualiza de dos formas:

- La habilidad para cambiar el foco atencional de una fuente de información a otra, es decir como una percepción estimular selectiva y dirigida.
- La cantidad de información que un sujeto puede atender en un momento determinado.

Principales características de la atención

Desde el procesamiento de la información la atención se caracteriza por:

- La selectividad de la atención.
- La capacidad atencional.
- La claridad y la amplitud del campo atencional.
- La atención como un mecanismo de alerta.

La selectividad de la atención:

Proceso a través del cual se selecciona cierta información (interna o externa) mientras que otra (interna o externa) es ignorada.

Capacidad atencional:

El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información del deportista, tanto de la información que proviene del ambiente externo, como del interno.

Claridad y amplitud del campo atencional:

La claridad podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia: estado de máxima alerta, donde se alcanza la máxima claridad atencional, y estado de coma profundo.

La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

La Atención como un mecanismo de alerta: atención tónica y Fásica

Fásica: Estar alerta de forma transitoria ante estímulos de una situación específica, el tiempo de reacción para responder ante el estímulo es más corto y el procesamiento de la información más intenso.

Tónica: Forma rutinaria ante estímulos más monótonos y repetitivos, es más lenta y menos intensa pero puede ser mantenida durante mucho más tiempo.

Teoría del estilo atencional



Dimensiones de la atención:

- * Ancho - Interno * Análisis de la situación.
- * Ancho - Externo * Evaluación de la situación
- * Estrecha - Interna * Ensayo mental

* Estrecha - Externa * Acción/reacción

¿Cómo evaluar la atención?

Técnicas más utilizadas:

- Auto-informes.
- La técnica del muestreo de pensamientos.
- Técnicas de laboratorio.
- La observación.

2.5.-Hipotesis

La natación incide en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento “TWIAS” de la parroquia Shell del cantón Mera.

2.6.-Señalamiento de variables

Variable Independiente: La Natación

Variable Dependiente: Desarrollo psicológico

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

Una vez analizado el problema se presenta la necesidad de enfatizar sobre la natación influye en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados la Escuela de Formación y Perfeccionamiento Iwias de la Provincia de Pastaza del cantón Mera, parroquia Shell.

Esta investigación está relacionada al enfoque cualitativo, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma y cuantitativo, porque se utilizara estadísticas para la recopilación de análisis e interpretación de resultados. Se utilizó también el método Histórico – Lógico, en la que nos permite descubrir abiertamente sobre el tema de investigación hasta nuestra actualidad.

3.2. Modalidad Básica de Investigación

Bibliográfica.- Porque será la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

Documental.- El tema de investigación está basada a una documentación especializada como son las páginas web las que facilitaron de mayor apoyo investigativo y tener éxito en lo propuesto.

De Campo:

Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en la Escuela de Formación y Perfeccionamiento “IWIAS” de la parroquia Shell del cantón Mera.

De Intervención Social:

Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

3.3.1. Explicativa

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado

3.3.2. Exploratoria

Por cuanto se realizó el tema de investigación abiertamente hacia las expectativas de toda la comunidad militar inmersa en la natación en las que nos permite orientarnos mediante objetivos planteados en buscar soluciones concretas hacia el propio interés investigativo.

3.3.3. Descriptiva

Esta investigación está aplicada al campo pedagógico en valores concretos de acuerdo a las relaciones de la natación y su contribución con el desarrollo psicológico que se busca determinadamente estrategias de apoyo hacia el mejoramiento de la natación en los aspirantes a soldados Iwias.

3.3.4. Correlacional.

Es de carácter correlacional debido a que mide el grado de relación que existe entre la variable independiente que es la natación y la dependiente que se refiere a el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del cantón Mera.

3.4. Población y muestra

Es la totalidad del universo en la cual se realizó la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra al personal aspirante a soldados de la escuela de formación y perfeccionamiento Iwia de la Provincia de Pastaza del cantón Mera, parroquia Shell.

Cuadro Nº 1 Población y Muestra

Sujetos de investigación	Numero
Aspirantes a soldados IWIAS	60
Instructores	4
Total	64

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Registro militar

Para la presente investigación se ha tomado a la población como muestra de 60 aspirantes a soldados y 4 instructores de la Escuela de formación y perfeccionamiento Iwias.

Muestra.

Como la población es menor a cien no es necesario realizar la fórmula de muestreo

3.5. Operacionalización de la Variable Independiente: Natación

Cuadro No. 2

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua , gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos , repetitivos y coordinados de los miembros superiores , inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.	Desplazamiento en el agua Movimientos rítmicos. Coordinación de los miembros superiores, inferiores	Patada brazada Corporales simples Con Implementos Técnicas Fundamentos	¿Sabía usted que mediante la patada y brazada se puede deslizarse en el agua? ¿Cree usted que los movimientos rítmicos con o sin implementos deportivos ayudan a mejorar la técnica? ¿Sabía usted que mediante la coordinación de los miembros superiores e inferiores se mejora el estilo de natación?	T. Encuesta I. Cuestionario

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Fundamentación Teórica

3.5. Operacionalización de la Variable Dependiente: Desarrollo sicológico.

Cuadro No. 3

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La psicología del desarrollo es una rama de la psicología que estudia los cambios conductuales y psicológicos de las personas, durante el periodo que se extiende desde su concepción hasta su muerte, y en todo tipo de ambientes, tratando de describirlos y explicarlos en relación con el propio sujeto, así como en relación con las diferencias que existen entre ellos; a fin de poder llegar a predecir los comportamientos y, como dirían los teóricos del ciclo vital, "optimizar el desarrollo".</p>	<p>Cambios conductuales</p> <p>Concepción y muerte</p> <p>Diferencias que existen entre ellos.</p>	<p>Crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje.</p> <p>Ciclo de vida</p> <p>Biológicas, físicas y socioculturales.</p>	<p>¿Cree usted que mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje se puede educar la conducta de los aspirantes?</p> <p>¿Cree usted que el ciclo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados?</p> <p>¿Sabía usted que las diferencias biológicas, físicas y socioculturales influyen en la conducta de los Aspirantes a soldados?</p>	<p>T. Encuesta</p> <p>I. Cuestionario</p>

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Fundamentación Teórica

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.

La técnica que se utilizara para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los aspirantes a soldados de la escuela de formación y perfeccionamiento Iwias de la provincia de Pastaza, del cantón Mera parroquia Shell, para profundizar el tema de investigación en busca de lineamientos que contribuya hacia la forma adecuada de la natación y contribución con en el desarrollo sicológico.

Encuesta

Se realizara una encuesta a los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento Iwias de la provincia de Pastaza, del cantón Mera parroquia Shell, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los aspectos del tema de investigación.

3.7. Plan de recolección y análisis de Información

Para concretar la descripción del plan de recolección conviene contestar las siguientes preguntas referenciales.

Plan de recopilación de información

Cuadro No. 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Porque?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2. ¿De qué personas?	De 60 aspirantes inmersos en la investigación.
3. ¿Sobre qué aspectos?	La natación en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento "IWIAS"
4. ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo 2012-2014
6.- ¿Dónde?	En la Escuela de Formación y Perfeccionamiento "IWIAS"
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Técnicas Observación directa Cuestionario.

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

3.8. Plan de procesamiento de información

Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.

Luego lo aplicaremos a las personas involucradas con nuestro tema investigativo.

Una vez cogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.

Estableceremos la información y la Tabularemos

Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento Iwias de la parroquia Shell cantón Mera provincia de Pastaza,

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, y 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 los cuestionarios, los que se representan en forma gráfica.

Encuesta dirigida a los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

1. ¿Sabía usted que mediante la patada y brazada se puede deslizarse en el agua?

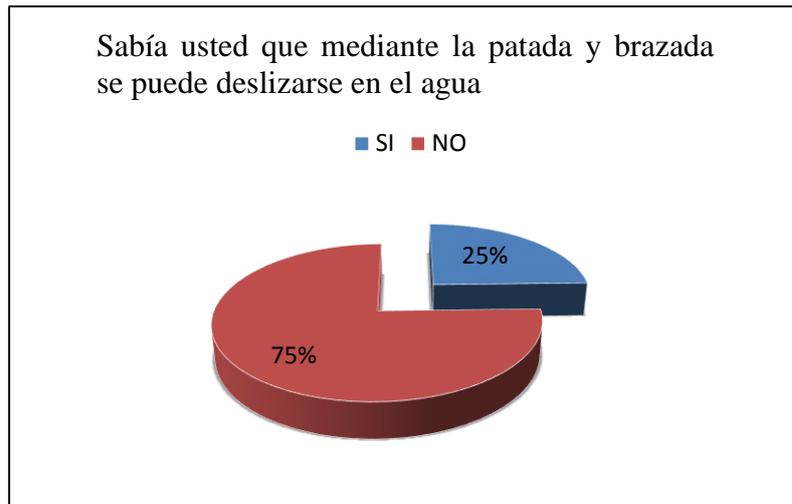
CUADRO N° 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	25%
NO	45	75%
TOTAL	60	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 5



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 15 aspirantes que corresponde al 25% respondieron que SÍ cree que mediante la patada y brazada se puede deslizarse en el agua, mientras que 45 aspirantes que corresponde al 75% respondió que NO cree que mediante la patada y brazada se puede deslizarse en el agua

INTERPRETACIÓN:

Por lo analizado se puede indicar que los aspirantes a soldados de la institución no conocen que mediante la patada y brazada se puede deslizarse en el medio acuático debido a que no conocen los fundamentos técnicos de la natación.

2. ¿Cree usted que los movimientos rítmicos con o sin implementos deportivos ayuda a mejorar la técnica de la natación?

CUADRO N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	29	48%
NO	31	52%
TOTAL	60	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 6



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 29 aspirantes que corresponde al 48% expresan que SI cree que los movimientos rítmicos con o sin implementos deportivos ayudan a mejorar la técnica y mientras que 31 aspirantes que corresponde al 52% expresan que no creen que los movimientos rítmicos con o sin implementos deportivos ayudan a mejorar la técnica.

INTERPRETACIÓN:

Por lo expuesto se expresa que los estudiantes de la escuela Iwia consideran que con la utilización de materiales deportivos no mejoraran su técnica en la natación debido a que no les ayudaría la utilización de movimientos rítmicos con o sin implementos como medio de ayuda para mejorar su técnica.

3.- ¿Sabía usted que mediante la coordinación de los miembros superiores e inferiores se mejora el estilo de natación?

CUADRO N° 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	61%
NO	24	39%
TOTAL	60	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 7



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 36 aspirantes que corresponde al 61% responden que SI sabían que mediante la coordinación de los miembros superiores e inferiores se mejora el estilo de natación, mientras que 24 aspirantes que corresponde al 39% expresan NO Sabía que mediante la coordinación de los miembros superiores e inferiores se mejora el estilo de natación.

INTERPRETACIÓN:

Por lo analizado se considera que los aspirantes de la Escuela Iwias si conocen que mediante la coordinación y sincronización de los brazos y piernas se llegaron a mejorar las técnicas de la natación, debido a que se fortalecerá de una manera óptima la coordinación y sincronización de los movimientos entre los brazos y las piernas

4.- ¿Sabía usted que mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje se puede educar la conducta de los aspirantes?

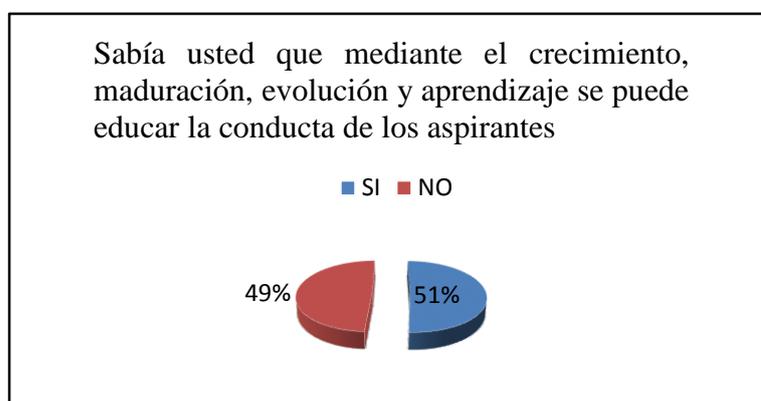
CUADRO N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	51%
NO	29	49%
TOTAL	60	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 8



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 31 aspirantes que corresponde al 51% expresan que SI sabían que mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje se puede educar la conducta de los aspirantes, y mientras 29 aspirantes que corresponde al 49% expresaron que NO sabían mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje se puede educar la conducta de los aspirantes.

INTERPRETACIÓN:

Por los resultados obtenidos se puede decir que la mayoría manifiesta que si se puede educar la conducta mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje, por lo que si se mejoraría el comportamiento y en si la conducta de los aspirantes si se aplica adecuadamente estas técnicas.

5.- ¿Cree usted que el estilo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados?

CUADRO N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	74%
NO	16	26%
TOTAL	60	100 %

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 9



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 44 aspirantes que corresponde al 74% expresan que SI creen que el estilo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados, mientras que 16 aspirantes que corresponde al 26% expresan que NO creen que el estilo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN:

En esta pregunta se evidencia que los aspirantes a soldados consideran que si influye en su personalidad el estilo de vida, por las diferentes influencias que reciben del entorno social, familiar y en este caso militar de una manera positiva y en algún caso negativo.

6.- ¿Cree usted que las diferencias biológicas y físicas influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados?

CUADRO N° 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	62%
NO	23	38%
TOTAL	60	100 %

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N°10



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 37 aspirantes que corresponde al 62% expresan que SI creen que las diferencias biológicas y físicas influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados, mientras 23 aspirantes que corresponde al 38% expresan que NO creen que las diferencias biológicas y físicas influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN:

Por lo analizado se puede manifestar que si influyen las diferencias biológicas y físicas en la conducta de los aspirantes a soldados de la escuela Iwia, debido a múltiples creencias, ideologías y en algunos casos extremos el racismo que crean comportamientos negativos

7.- ¿Crear usted que las diferencias socioculturales influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados?

CUADRO N° 11

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	36%
NO	38	64%
TOTAL	60	100 %

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 11



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 22 aspirantes corresponde al 36% expresan que SI creen que las diferencias socioculturales influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados, mientras 38 aspirantes que corresponde al 64% expresan que NO Creen que las diferencias socioculturales influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN:

De lo analizado se puede sustentar que los aspirantes están de acuerdo que las diferencias socioculturales no influyen en el comportamiento de los mismos, debido a que en su mayoría son del sector por lo tanto poseen las mismas creencias religiosa, sociales y familiares

8.- ¿Cree usted que los movimientos rítmicos ayudarían a mejorar la técnica del estilo libre (crol)?

CUADRO N° 12

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	90%
NO	6	10%
TOTAL	60	100 %

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 12



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 54 aspirantes corresponde al 90% expresan que SI creen que los movimientos rítmicos ayudarían a mejorar la técnica del estilo libre (crol), mientras que 6 aspirantes que corresponde al 10% expresan NO creen que los movimientos rítmicos ayudarían a mejorar la técnica del estilo libre (crol).

INTERPRETACIÓN:

Se manifiesta que los movimientos rítmicos si ayudan a mejorar la técnica del crol en los aspirantes a soldados, por sus múltiples aplicaciones en forma sistemática y planificada que van encaminadas en forma sincronizada con las proyecciones del estilo libre.

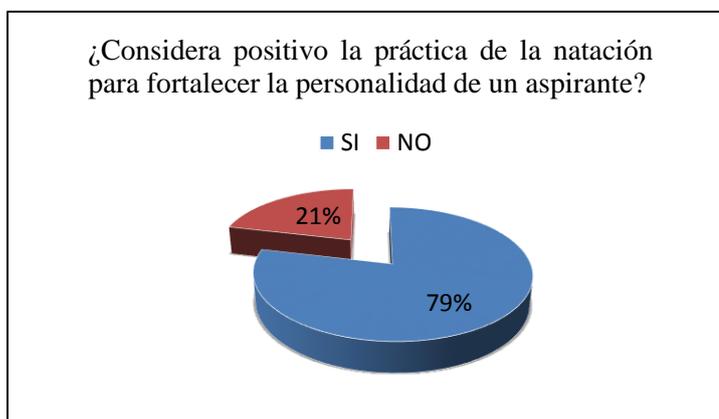
9.- ¿Considera positivo la práctica de la natación para fortalecer la personalidad de un aspirante?

CUADRO N° 13

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	47	79%
NO	13	21%
TOTAL	60	100 %

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

GRAFICO N° 13



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a los aspirantes a soldados Iwias

ANÁLISIS:

De los 60 aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera que representa 100%, en donde 47 aspirantes corresponde al 79% consideran que SI es positiva la práctica de la natación para fortalecer la personalidad de un aspirante, mientras 13 aspirantes que corresponde al 21% expresa que NO Consideran positivo la práctica de la natación para fortalecer la personalidad de un aspirante.

INTERPRETACIÓN:

Por lo analizado se nota que los aspirantes a soldados consideran positiva la práctica de la natación para mejorar y fortalecer su personalidad, debido a que existe disciplina y mucho autocontrol para el aprendizaje y fortalecimiento de las diferentes técnicas y estilos que encierra el deporte de la natación

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA
DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES DE NATACIÓN DE LA ESCUELA
DE FORMACIÓN DE SOLDADOS “IWIA”**

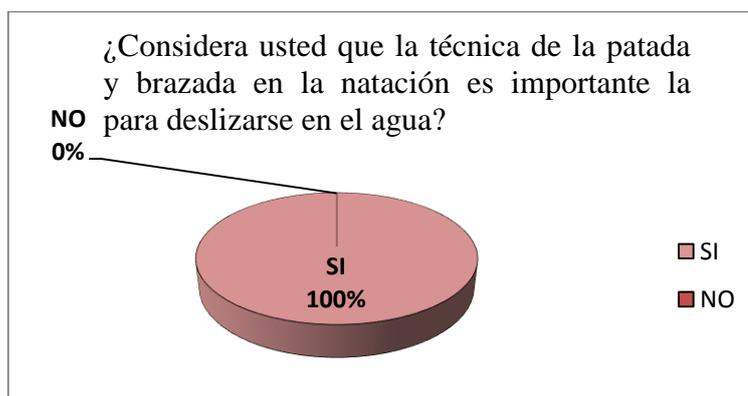
1. ¿Considera usted que la técnica de la patada y brazada en la natación es importante la para deslizarse en el agua?

CUADRO N° 14

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 14



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100% considera que la técnica de la patada y brazada en la natación es importante la para deslizarse en el agua.

INTERPRETACIÓN

De los datos obtenidos se puede conocer que los entrenadores consideran que es muy importante la técnica de la patada y brazada en la natación para deslizarse en forma adecuada y optima en el agua.

2. ¿Cree usted que para mejorar la técnica de la natación son necesarios los movimientos rítmicos?

CUADRO N° 15

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	1	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 15



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 25% considera que no cree que para mejorar la técnica de la natación son necesarios los movimientos rítmicos y el 75% manifiestan que si mejoraría la técnica de la natación con los movimientos rítmicos.

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores de la Escuela de formación de soldados Iwia deben poseer el conocimiento adecuado para mejorar la técnica de la natación mediante la aplicación sistemática y conjunta con los movimientos rítmicos que ayuden al desarrollo óptimo de los diferentes estilos de la natación.

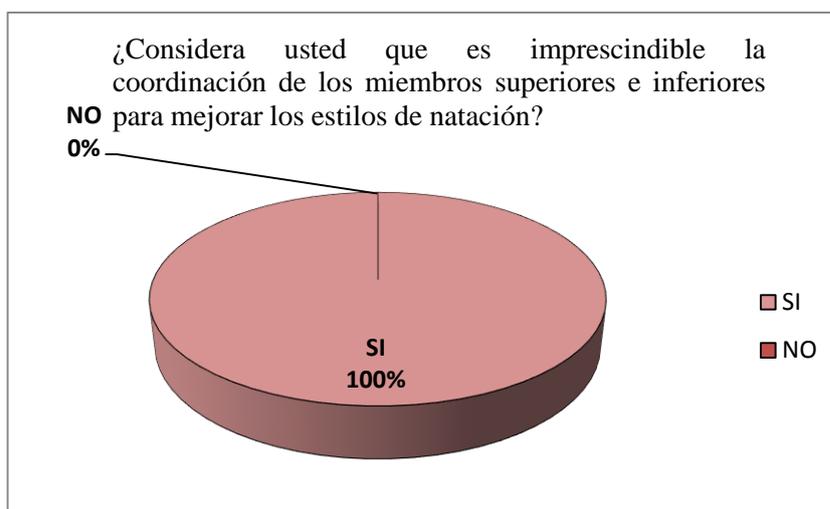
3¿Considera usted que es imprescindible la coordinación de los miembros superiores e inferiores para mejorar los estilos de natación?

CUADRO N° 16

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 16



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.
Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100% ha manifestado si considera imprescindible la coordinación de los miembros superiores e inferiores para mejorar los estilos de natación.

INTERPRETACIÓN

La capacitación en la formación de un entrenador es imprescindible sobre métodos y técnicas para mejorar la coordinación de los miembros superiores e inferiores logrando un performance idóneo dentro de los aspirantes a soldados.

4¿Considera usted que mediante el desarrollo, evolución y aprendizaje se forma la conducta de los aspirantes?

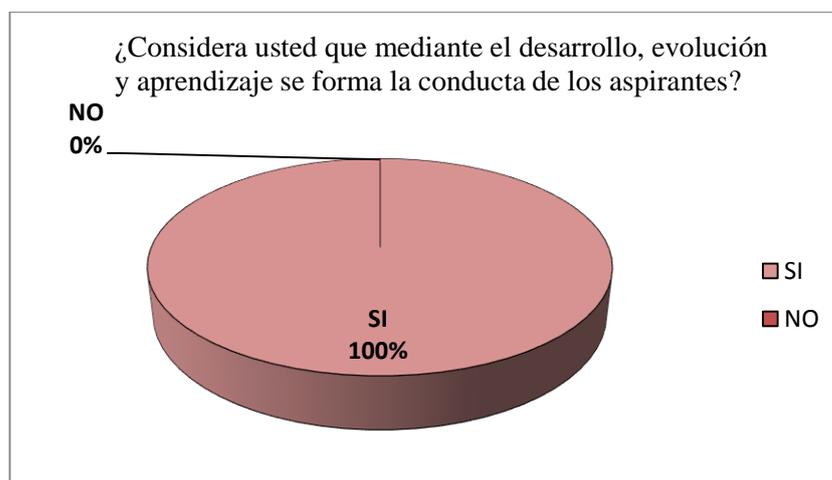
CUADRO N° 17

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 17



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100% ha mencionado que mediante el desarrollo, evolución y aprendizaje se forma la conducta de los aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN

Los entrenadores están de acuerdo que mediante el desarrollo, evolución y aprendizaje se formara la conducta de los aspirantes positivamente utilizando estas técnicas planificada y controladamente de una forma óptima para obtener mejor resultados.

5¿Considera usted que el ciclo de vida influye en la conducta de los aspirantes a soldados?

CUADRO N° 18

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	3	75%
SI	1	25%
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 18



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 25% consideran que el ciclo de vida si influye en la conducta de los aspirantes a soldados mientras que el 75% manifiestan que no influye en la conducta de los aspirantes a soldados el ciclo de vida.

INTERPRETACIÓN

Según los datos obtenidos se puede manifestar que los entrenadores de la escuela de Soldados Iwia están de acuerdo que el ciclo de vida no influye en la conducta de los aspirantes, debido a que la conducta se puede moldear significativamente en forma positiva siempre y cuando se aplique adecuadamente procesos psicológicos

¿Usted considera importante las diferencias biológicas y físicas como influencia en el comportamiento de la conducta en los Aspirantes a soldados?

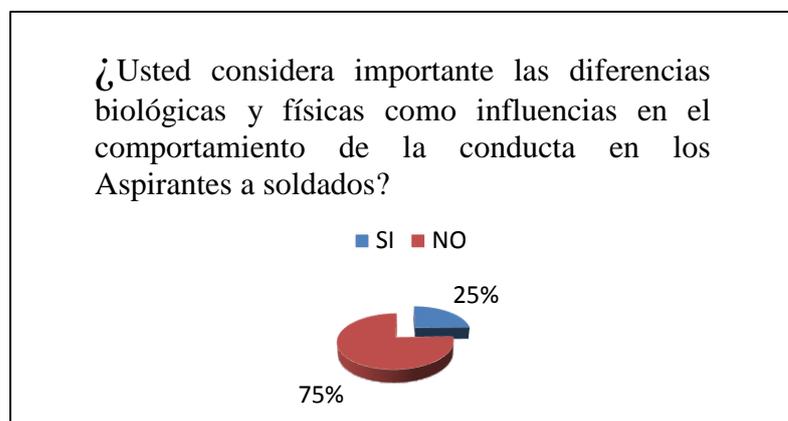
CUADRO N° 19

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	25%
NO	3	75%
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 19



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 25% consideran que *es* importante las diferencias biológicas y físicas como influencia en el comportamiento de la conducta en los Aspirantes a soldados mientras que el 75% manifiestan que no es importante las diferencias biológicas y físicas como influencia en el comportamiento de la conducta en los aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN

De esta manera el entrenador de la Escuela de formación de soldados Iwia debe poseer el conocimiento adecuado en los diferentes procesos de formación deportiva, académica y sicológica para mejorar positivamente los diferentes aspectos emocionales en los aspirantes a soldados.

7¿Considera usted que las técnicas y métodos de natación sea parte de un manual técnico para mejorar el estilo en los aspirantes a soldados?

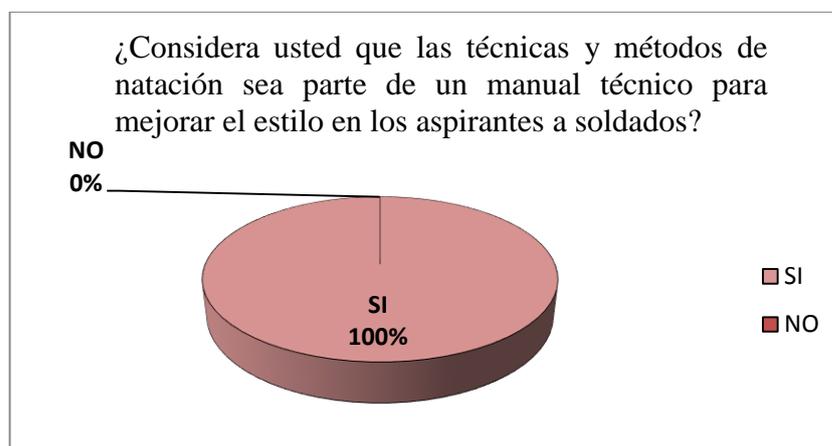
CUADRO N° 20

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 20



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100% considera que las técnicas y métodos de natación sea parte de un manual técnico para mejorar el estilo en los aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN

El entrenador de natación está de acuerdo que las técnicas y métodos de natación sea parte de un manual técnico adecuado para mejorar el estilo de la natación en los aspirantes a soldados obteniendo de esta manera la solución a la falta de técnica apropiada en los mismos.

8¿Considera usted qué el diseño de un manual técnico, metodológico es necesario para mejorar la natación en los aspirantes a soldados?

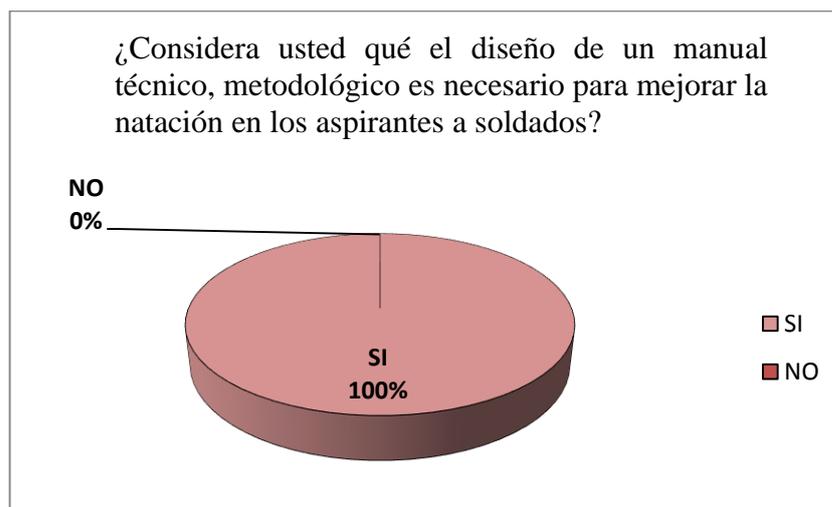
CUADRO N° 20

ALTERNANTIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	100%
NO	0	0
TOTAL	4	100%

Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

GRAFICO N° 20



Elaborado por el investigador: Ángel Geovanni Velata Shilquigua.

Fuente: Encuesta aplicada a entrenadores

ANALISIS

De los datos obtenidos se determina que el 100%, considera que el diseño de un manual técnico, metodológico es necesario para mejorar la natación en los aspirantes a soldados.

INTERPRETACIÓN

De esta manera por los datos obtenidos se manifiesta por los entrenadores de la escuela de Soldados se debe diseñar un manual técnico, metodológico como medio necesario para mejorar la natación en los aspirantes a soldados.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El entrenador de natación no entrena el aspecto emocional en los nadadores y peor aún planifica psicológicamente su desarrollo actitudinal.
- Los aspirantes a soldados no poseen la formación inicial en aspectos psicológicos por lo que se encuentran en una edad muy conflictiva, además no se encuentran motivados para la práctica.
- En cuanto al desarrollo de los fundamentos técnicos en la natación no son encaminados en forma técnica y progresiva por lo que no se fortalecen ni mejoran, trayendo bajo nivel en la natación

5.2. Recomendaciones

- El entrenamiento de los diferentes fundamentos técnicos de la natación se debe realizar de forma planificada y controlada para su desarrollo óptimo.
- Se debe fomentar el aspecto emocional en los aspirantes a soldados mediante conferencias y actividades motivacionales que afirmen su personalidad.
- Implementar un manual técnico, metodológico para mejorar la natación para solucionar el problema en el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados, en forma permanente en la Escuela de Iwias y poder formar soldados capacitados, físicamente y psicológicamente para enfrentar positivamente los retos de las misiones institucionales encomendadas por el Escalón Superior

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1. Datos informativos.

Título:

Diseñar un manual técnico, metodológico para mejorar la natación en los Aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera

Institución Ejecutora

Universidad Técnica de Ambato

Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS

Ubicación

Provincia: Pastaza

Cantón: Mera

Parroquia: Shell

Beneficiarios

Directos: 60 estudiantes y 4 docentes.

Indirectos: 2 Autoridades del Instituto “Camilo Gallegos”

Tiempo estimado para la ejecución: 6 meses

Fecha estimada de inicio: desde marzo 2012

Fecha estimada de finalización: agosto 2012

Naturaleza o tipo de finalización: Deportivo

Equipo Técnico responsable: Ángel Geovanni. Velata Shilquigua

Costo: \$350

6.2. Antecedente de la propuesta.

La natación es uno de los deportes más completos y dentro del ámbito militar la natación es una disciplina deportiva que es de vital importancia para los aspirantes ya su práctica

Junto a ello, nació la necesidad de contribuir con el desarrollo psicológico y la formación integral del soldado desde el punto de vista motor, cognitivo y afectivo, para de esta manera mejorar sus estilos en la natación; fue entonces que nació la idea de desarrollar un “Manual de la práctica de la natación y sus beneficios dirigida a Aspirantes y entrenadores, que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.”

6.3. Justificación.

Los Soldados Iwias, son nativos que reúnen condiciones especiales, poseen un alto espíritu militar, dominio de la selva, gran adaptabilidad bajo condiciones extremas y un amor profundo por su territorio que los vio nacer, sumado a esto, sus costumbres, tradiciones y su cultura, hacen de éste individuo un prototipo complejo dentro del proceso enseñanza aprendizaje, en virtud de lo cual, para los docentes constituye una ardua tarea en especial la fase de formación, integrar estas habilidades y destrezas con el pensum académico, razón por la cual están en constante capacitación tanto el personal de instructores como docentes para cumplir en forma eficiente la formación integral de los soldados.

Es así que la propuesta va a ser una guía en la práctica de la natación y los estilos de natación competitiva ya que contribuirá en este proceso de formación y desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera para mejorar su autoestima y su desempeño profesional y personal.

6.4. Objetivos.

6.4.1. General.

Diseñar un Manual de la práctica de la natación y sus beneficios dirigida a Aspirantes y entrenadores, que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.”

Específicos.

- Socializar el manual de la práctica de la natación para mejorar el desarrollo psicológico los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS
- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre la práctica de la natación, sus beneficios y sus estilos por medio del manual.
- Evaluar la aplicación y el impacto de la práctica de la natación en el desarrollo psicológico los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.”

6.5. Análisis de factibilidad.

El presente manual facilitará el aprendizaje de la natación del soldado Iwia mediante programas de entrenamiento físico lo cual ayudara a fortalecer el rendimiento y desarrollo de sus cualidades físicas del aspirante a soldado de la escuela de formación y perfeccionamiento Iwia.

La presente propuesta tiene factibilidad económica y legal sustentable puesto que se puede cubrir el costo por el investigador o las autoridades de la Escuela de formación militar.

El aspirante que se recluta para el Ejército, debe tener una preparación ardua ya que los estándares del régimen militar opta por un individuo que este en las más altas condiciones físicas como mentales, por lo que se debe ejercer una preparación acorde a los parámetros militares.

La formación del aspirante a soldado Iwia debe seguir un plan riguroso en el que implique la preparación de la natación siguiendo una guía de ejercicios que fortalezcan el rendimiento físico para mejorar los niveles y condiciones físicas ante las diferentes actividades realizadas dentro y fuera de la escuela formación y perfeccionamiento Iwia, como es la resistencia, fuerza, habilidad, coordinación para la natación estilo libre, natación utilitaria y buceo, en si la formación del futuro soldado debe tener un plan riguroso en el cual todos los regímenes militares deben fortalecer a sus aspirantes a soldados de la misma manera, formando individuos preparados física y mentalmente para la seguridad de la nación.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras inmersas dentro de la escuela de formación y perfeccionamiento Iwia, por cuanto existen recursos económicos y técnicos para realizar el manual de los beneficios de la natación para mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS.

Estas actividades contribuirán a elevar su desarrollo profesional mediante la correcta práctica de la natación y sus beneficios que esta proporciona por medio de ejercicios prácticos, recomendaciones e información básica sobre el grupo y con el objetivo de mejorar su desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS.

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras, que buscan el mejoramiento del rendimiento físico militar de acuerdo a una planificación exigida de la natación para mejorar sus habilidades acuáticas y sí contribuir a mejorar el desarrollo psicológico del aspirante a soldado de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento Iwia.

Gastos

DETALLES	VALOR
Elaboración de la tesis	\$490
Defensa de la tesis	\$180
Material didáctico para las conferencias	\$45
Gastos varios	\$90
Total gastos	\$805

CUADRO N^o 18

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

6.6. Fundamentación teórica científica.

Variable independiente: natación

Es la habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.

En esta ocasión nos permitiremos a hablar de la Natación, siendo definida justamente como la forma en la que nos desplazamos a través de un medio acuático, realizando un movimiento en particular que nos impulsa utilizando las extremidades corporales, y generalmente sin la utilización de elementos auxiliares, por lo que se podría considerar como un Desplazamiento No-Artificial.

Su importancia no solo radica en lo que es la Actividad Física, sino que también puede ser por mera Recreación, siendo frecuente en las Épocas Veraniegas la práctica de la misma como baño refrescante para poder buscar una solución a la incomodidad propia que generan las Altas Temperaturas, como también la realización de actividades que suelen estar ligadas inclusive al turismo, como el Buceo, la Pesca Submarina, entre otros.

Dentro del campo militar además de la recreación, también está dedicada una gran parte a lo que es el Ejercicio y el Entrenamiento físico militar para el personal de Voluntarios profesionales como Aspirantes a soldados ya que la natación es de vital importancia, porque la naturaleza del Militar es cumplir misiones y operaciones especiales en selva en la cual implica

Variable dependiente: desarrollo psicológico

La psicología del desarrollo es una rama de la psicología que estudia los cambios conductuales y psicológicos de las personas, durante el periodo que se extiende desde su concepción hasta su muerte, y en todo tipo de ambientes, tratando de describirlos y explicarlos en relación con el propio sujeto, así como en relación con las diferencias que existen entre ellos; a fin de poder llegar a predecir los comportamientos y, como dirían los teóricos del ciclo vital, "optimizar el desarrollo".

6.6.1. ¿Qué es un manual?

- Se trata de una guía que ayuda a entender el funcionamiento de algo, o bien que educa a sus lectores acerca de un tema de forma ordenada y concisa

- Son documentos que sirven como medios de comunicación que permiten registrar y transmitir en forma ordenada y sistemática la información.
- Constituyen un medio de comunicación escrita, que permite proporcionar diversos tipos de información, referente a una organización.
- Son elementos de comunicación y coordinación que permiten a la organización transmitir los lineamientos de las instrucciones de las acciones que se llevan a cabo para que la organización cumplan sus objetivos.

6.6.2. Los objetivos principales de los manuales son:

- Ofrecer una visión conjunta de la organización.
- Evita la duplicidad de tareas y actividades.
- Asigna responsabilidades a cada unidad administrativa.
- Facilita la gestión de recursos humanos.
- Establece las jerarquías de autoridad en la organización.
- Promover el uso racional de los recursos.

6.6.3. Conclusión:

Los manuales representan una gran necesidad para la organización, debido que en ellos se plasma los quehaceres cotidianos y son una herramienta de apoyo para seguir de forma ordenada las acciones que estimulan el proceso.

6.7. Descripción de la propuesta.

Los Soldados Iwias, son nativos que reúnen condiciones especiales, poseen un alto espíritu militar, dominio de la selva, gran adaptabilidad bajo condiciones extremas y un amor profundo por su territorio que los vio nacer, sumado a esto, sus costumbres, tradiciones y su cultura, hacen de éste individuo un prototipo complejo dentro del proceso enseñanza aprendizaje, en virtud de lo cual, para los

docentes constituye una ardua tarea en especial la fase de formación, integrar estas habilidades y destrezas con el pensum académico, razón por la cual están en constante capacitación tanto el personal de instructores como docentes para cumplir en forma eficiente la formación integral de los soldados.

Es así que la propuesta va a ser una guía en la práctica de la natación y los estilos de natación competitiva ya que contribuirá en este proceso de formación y desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera para mejorar su autoestima y su desempeño profesional y personal.



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



Elaborado por:
Velata Geovanni.

“MANUAL DE NATACIÓN
DIRIGIDA A LOS
ASPIRANTES A
SOLDADOS DE LA
ESCUELA DE FORMACIÓN
Y PERFECCIONAMIENTO,
IWIAS”

ECUADOR 2014

1.- INTRODUCCIÓN

La natación nació de la necesidad que el ser humano ha tenido de adaptarse al medio que le rodea, y uno de ellos es el acuático. Si tenemos en cuenta que la superficie del planeta está formada por tres cuartas partes de agua, podremos comprender la importancia y la necesidad el ser humano de adaptarse a este medio. La natación se conoce desde la época prehistórica, como lo demuestran dibujos de la Edad de Piedra.

La natación competitiva en Europa comenzó alrededor del año 1938, usando principalmente el estilo crol. El estilo crol (del inglés crawl), entonces llamado "trudgen", fue introducido en 1873 por John Arthur Trudgen, que lo copió de los indios nativos de América.

La natación pasó a ser parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos de 1896 en Atenas. En 1902 el estilo trudgen fue mejorado por Richard Cavill usando la patada continua. En 1908 se creó la FINA: Federación Internacional de Natación.

El estilo mariposa fue desarrollado en un principio como una variante del estilo braza, hasta que fue aceptado como estilo en 1952. La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, en lo que constituye en esencia una forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. En estos movimientos y estilos se basa la evolución de la natación competitiva como deporte.

La natación puede practicarse en cualquier tipo de espacio de agua lo bastante grande como para permitir el libre movimiento y que no esté demasiado fría,

caliente o turbulenta. Las corrientes y mareas pueden resultar peligrosas, pero también representan un desafío para demostrar la fuerza y el valor de los nadadores, como se puede comprobar con los muchos intentos con éxito de cruzar el Canal de la Mancha.

La natación fue un deporte muy estimado en las antiguas civilizaciones de Grecia y Roma, sobre todo como método de entrenamiento para los guerreros.

En Japón ya se celebraban competiciones en el siglo I a.C. No obstante, durante la edad media en Europa su práctica quedó casi olvidada, ya que la inmersión en agua se asociaba con las constantes enfermedades epidémicas de la época.

Hacia el siglo XIX desapareció este prejuicio y, ya en el siglo XX, la natación se ha llegado a considerar un sistema valioso de terapia física y la forma de ejercicio físico general más beneficiosa que existe. Ningún otro ejercicio utiliza tantos músculos del cuerpo y de modo tan intenso.

Además, la mayor afluencia de nadadores, así como las mejores técnicas de construcción y calefacción, han aumentado enormemente el número de piscinas públicas al aire libre y cubiertas en todo el mundo. La piscina privada, que fue en un tiempo signo de excepcional privilegio, es cada vez más común.

La psicología de la Actividad Física y del Deporte es un Área de la psicología aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Aunque se trata de un área relativamente joven, está ampliamente reconocida y representada por Asociaciones y Organizaciones de nivel nacional e internacional en psicología del deporte.

El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte es aquel que desarrolla sus funciones dentro del campo de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte y posee la formación y acreditación correspondiente. Específicamente su rol se desenvuelve en los siguientes ámbitos:

La influencia de los aspectos psicológicos en el deporte en especial en la natación frecuentemente, la habilidad para motivar a las personas más que el conocimiento técnico de un deporte o actividad física, es lo que diferencia a los buenos instructores de los malos.

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del propio esfuerzo, si pasamos a focalizar nuestra atención en un solo deporte como la NATACIÓN el nadador necesita una gran motivación para: introducción estudios que demuestran la importancia de los aspectos psicológicos en el deporte.

La motivación objetivo del estudio de la psicología en el deporte y del ejercicio físico. No se necesita actualmente realizar un gran esfuerzo para demostrar la importancia de los factores psicológicos en la búsqueda del máximo rendimiento atlético.

Esto es ya un hecho establecido a partir de diversas fuentes: el desarrollo de la ciencia psicológica en general, el estudio del comportamiento bajo tensión y la práctica pedagógica deportiva.

Todo esto ha llevado al desarrollo de la Psicología del Deporte, rama del saber científico que debe ser del dominio del entrenador y del deportista. Levantarse a horas muy tempranas, meterse en el agua con frío y sueño.

PENSAMIENTO:

“CUANDO UNA HOJA CAE EN LA SELVA, EL ÁGUILA LA VE, LA CULEBRA LA SIENTE Y EL TIGRE LA OLFATEA; EL SOLDADO IWIA LA VE, LA SIENTE Y LA OLFATEA”

2. BENEFICIOS DE LA NATACIÓN.

La natación suma a los beneficios típicos de todos los deportes, la actividad de hacer ejercicio sin impactos, el gran desarrollo aeróbico y la implicación de todos los grandes grupos musculares. También aporta seguridad y su facilidad facilita su práctica a personas que por distintos motivos no pueden practicar otros deportes.

2.1. En el sistema cardiaco-vascular

- La natación es el deporte aeróbico por excelencia, el trabajo aeróbico moderado y continuado es el más aconsejado para el músculo más importante de nuestro organismo, el corazón.
- El corazón con el ejercicio aeróbico se muscula, se fortalece y pierde la grasa que lo rodea. Por lo que cada latido es más potente y puede trasladar más sangre al resto del organismo.
- Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo que mejora la economía y la eficacia de nuestro corazón.
- Por la misma razón aumenta el calibre de las arterias coronarias, causantes de muchos de los problemas del sistema cardiovascular. Ayudando así al corazón a ser más eficaz en el transporte y retorno de la sangre.
- Reduce la tensión arterial, por lo que todo el organismo sale beneficiado.

2.2. En el Sistema Respiratorio

- Con la natación fortalecemos todos los músculos, también los que se encargan de llenar y vaciar de aire los pulmones, haciendo que en cada respiración podamos tomar más aire con menos gasto energético, haciendo la respiración más eficiente, aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios, esto motiva una baja de la frecuencia respiratoria.
- Cuando nadamos a crol mantenemos la respiración y se produce una deuda de oxígeno que motiva al organismo a aumentar la densidad de los glóbulos rojos de la sangre y la capacidad de estos para transportar oxígeno.
- Aumenta la superficie de transmisión del oxígeno a la sangre, esto se produce por una mayor capitalización y por un mayor número de alvéolos en funcionamiento.
- Aumenta nuestra capacidad pulmonar y limpia nuestros pulmones.

2.3. En Nuestros Músculos.

- La natación bien planificada ejercita todas articulaciones aumentamos la flexibilidad dinámica de estas, por lo que nuestro rango de movimiento aumenta.
- Los músculos aumentan de tamaño haciéndose más fuertes y resistentes a lesiones.
- Los huesos aumentan de grosor haciéndose más resistentes a golpes y lesiones.
- El aumento de la eficacia de las articulaciones debido a la musculación de tendones y ligamentos y a una mejora de la lubricación interna, sumado al aumento de la masa muscular y de su resistencia, hace que nuestra calidad de vida aumente exponencialmente. Pudiendo retrasar el envejecimiento y aumentar las posibilidades de expansión como persona móvil e independiente.

2.4. En Nuestra Psique

- La mejora de la calidad de vida, de la independencia, de nuestras posibilidades físicas, hace que nos sintamos más seguros y que nuestra autoestima aumente.
- La natación normalmente se realiza en grupos en los que los alumnos están en estrecho contacto. El estar en bañador reduce las diferencias socio-económica, las personas se presentan tal como son y esto facilita la comunicación.
- Reduce el estrés.
- Aumentamos las actividades de nuestro tiempo libre, haciéndonos más felices.
- Aumentamos nuestros temas de conversación, aumentado por esto nuestra capacidad de socialización.

2.5. Contra el Dolor y las Lesiones

- El aumento de nuestra capacidad física y de nuestra autoestima afecta reduciendo drásticamente muchos dolores difusos.
- El fortalecimiento de nuestro organismo, hace que estemos más alerta, con más equilibrio y que tengamos un tiempo de reacción complejo más eficiente y rápido, por lo que las caídas y golpes se reducen.

- El fortalecimiento de los músculos, el engrosamiento de los huesos, hace que las caídas sean menos traumáticas y se recupere el estado normal antes que una persona sedentaria.

2.6. Contra el Envejecimiento

- Muchos autores afirman que una persona de 65 años que haga ejercicio a diario tiene una mayor capacidad física y vital que una persona de 45 años que no realiza ninguna actividad física. Estamos hablando de retrasar muchas variables del envejecimiento casi 20 años.

2.7. Mejora la Vida Sexual

- El ejercicio físico, es decir el deporte, mejora la vida sexual desde tres vertientes. La primera especialmente en el hombre al mejorar la condición cardiovascular mejora la capacidad de mantener la tensión arterial, que repercute directamente en el mantenimiento de la erección durante más tiempo y de más calidad.
- La segunda tanto para el hombre como para la mujer tiene relación con el circuito de la dopamina que se reactiva y aumenta el deseo sexual. La tercera con la reducción del estrés, siendo este el problema más común en los temas de impotencia psicológica.
- Por último también en solteros o solteras la posibilidad de ampliar el círculo de conocidos mejora exponencialmente la posibilidad de encontrar una pareja, y al compartir aficiones es más fácil entablar una conversación.

3. TÉCNICA

El principal obstáculo para aprender a nadar es el miedo al agua o el nerviosismo, que produce tensión muscular. Se ha avanzado mucho en el desarrollo de métodos para reducir esta barrera psicológica. A menudo se empieza a enseñar a los niños desde muy pequeños. Aunque es posible enseñar a personas de edad avanzada, cuanto antes aprenda a nadar el individuo, más fácil resulta.

La enseñanza de la natación es importante para aprender a coordinar los movimientos de manos y piernas con la respiración, se imparten cursos para las tropas como parte de su entrenamiento para el combate.

Existen cinco estilos de natación reconocidos, que se han ido perfeccionando desde finales del siglo XIX. Éstos son: crol (también llamado estilo libre, porque se puede elegir en las competiciones de estilo libre), cuya primera versión la dio el nadador inglés John Arthur Trudgen en la década de 1870; espalda, que lo utilizó por primera vez el nadador estadounidense Harry Hebner en los Juegos Olímpicos de 1912; braza, el estilo más antiguo, conocido desde el siglo XVII; mariposa, desarrollado en la década de 1930 por Henry Myers y otros nadadores estadounidenses y reconocido en la de 1950 como estilo independiente, y brazada de costado, estilo básico en los primeros años de competición, pero que hoy sólo se utiliza en la natación no competitiva.

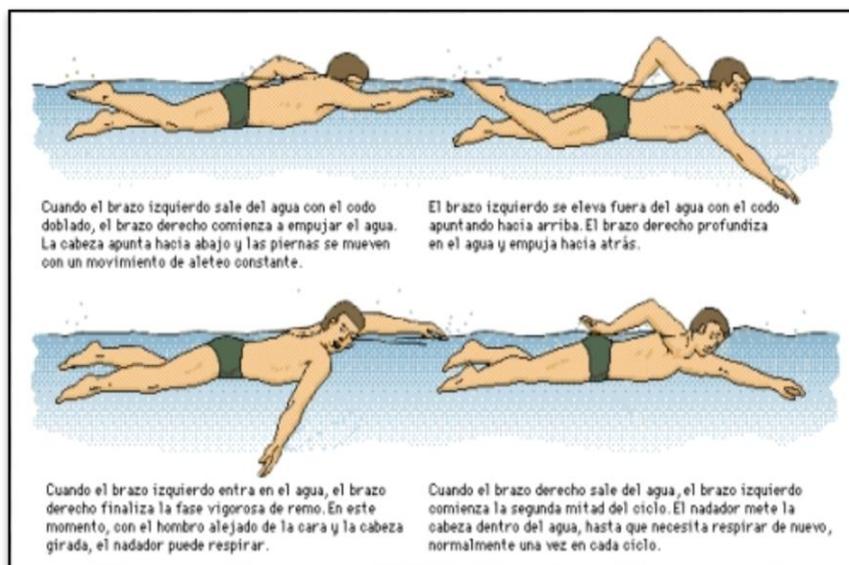
4. ESTILOS DE NATACIÓN

Son 4 los estilos de natación que se utilizan en competiciones:

- Estilo libre
- Estilo espalda
- Estilo braza o pecho
- Estilo mariposa

La natación competitiva consiste en nadar con el fin de mejorar las marcas propias y las establecidas por otros, es un deporte de auto superación. Se hizo popular en el siglo XIX, y es un evento importante de los Juegos Olímpicos. El cuerpo que se encarga de administrar la natación competitiva es la FINA, que incluye sub ramas de grupos locales como el United States Swimming (USS) en los Estados Unidos. La FINA coordina cuatro disciplinas de natación, en diferentes distancias.

4.1. Estilo libre o Crol



Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse. El crol tiene su origen en la palabra "crawl" del inglés, que significa reptar o arrastrarse. Recibe también el nombre de estilo libre porque, en las pruebas así denominadas, el nadador puede nadar cualquier estilo (crol, braza, espalda, mariposa, perrito, de lado, etc.), excepto en las pruebas de individual estilos o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, braza o mariposa

Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse.

El crol tiene su origen en la palabra "crawl" del inglés, que significa reptar o arrastrarse. Recibe también el nombre de estilo libre porque, en las pruebas así denominadas, el nadador puede nadar cualquier estilo (crol, braza, espalda, mariposa, perrito, de lado, etc.), excepto en las pruebas de individual estilos o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, braza o mariposa.

Ejercicios para mejorar la técnica

INDICACIONES



CALENTAMIENTO



CALENTAMIENTO ESPECÍFICO



PATADA



BRAZADA



Contar brazadas

Los ejercicios de contar brazadas son parte fundamental de cualquier rutina de mejora de la técnica de nado. Una de las mejores maneras de saber si se está mejorando la técnica es viendo si a la misma velocidad de nado se consigue dar menos brazadas.

La técnica de nado tiene dos objetivos claros, la mejora de la velocidad máxima y la mejora de la eficiencia técnica. Siendo esta segunda la más importante. Cuanto menos brazadas da un nadador menos movimientos no propulsivos (recobro, entradas.) realiza y por lo tanto su técnica se hace más eficiente. Pudiendo aguantar más tiempo a una velocidad dada. Estas mejoras técnicas se consiguen principalmente con ejercicios de técnica. Con el ejercicio de contar brazadas conseguimos dos cosas, mejorar la técnica y controlar la técnica.

Formas de ejercicios

Contar brazadas y mejorar: se cuentan las brazadas en un determinado número de largos y en la siguiente serie se mantiene la velocidad de nado pero se intenta disminuir el número de brazadas

Cuento y mantengo: se cuentan las brazadas en un determinado número de largos y en la siguiente serie se mantiene el número de brazadas y se intenta mejorar ligeramente la velocidad de nado.

Crol punto muerto

Una mano espera a la otra con el brazo estirado delante de la cabeza, solo actúa un brazo a la vez. Es decir que los brazos se alternan en el movimiento. Hasta que un brazo no termina la brazada el otro no inicia su brazada. Es importante mantener un buen ritmo de piernas, mover los hombros y respirar cada dos o tres brazadas.

Lo ideal sería cada tres brazadas una vez para cada lado. Ejercicio de técnica de crol: "crol punto muerto"

Crol con recobro acuático

Se realiza el crol pero sin sacar ni los brazos ni la mano del agua. El nadador realiza la fase acuática de la brazada con normalidad y una vez el brazo ha llegado al muslo en vez de sacar el brazo del agua, flexiona el codo y lo estira por dentro del agua hasta llevarlo delante de su hombro para empezar la brazada de nuevo.

Si se realiza correctamente este ejercicio ninguna parte del brazo debe salir del agua, para conseguirlo, una vez que ha finalizado la brazada se ha de flexionar el codo dejando el brazo aun pegado al tronco, una vez flexionado el codo el brazo se dirige hacia delante por debajo del agua mediante la extensión del hombro y la posterior extensión del codo. Ejercicio de técnica de crol: "crol punto con recobro acuático o sin recobro aéreo"

Crol toco tabla

Se realiza el crol de forma normal pero con una tabla entre los muslo colocada de tal manera que sobresalga por fuera de la superficie. El nadador al final de cada brazada tocara la tabla con los dedos para luego continuar con el recobro de forma normal. Ejercicio de técnica de crol: "crol toco tabla"

Crol finales fuertes

Se realiza el nado completo normal pero la última fase de la brazada, el empuje, se hace con fuerza y velocidad siempre. El objetivo es mejorar esta parte de la brazada.

Crol con un solo brazo

Nado crol con un brazo quieto y el otro es el que realiza todo el trabajo. La forma ideal de realizar este ejercicio es dejando el brazo que no se usa pegado a lo largo del cuerpo con la palma de la mano tocando el muslo, respirando cada tres brazadas y realizando el rolido (movimiento de los hombros) completo.

Este ejercicio además de forzar un poco la musculatura del brazo que se usa sirve para mejorar el movimiento de los hombros en crol. Por lo que se tiene que nada realizando este movimiento.

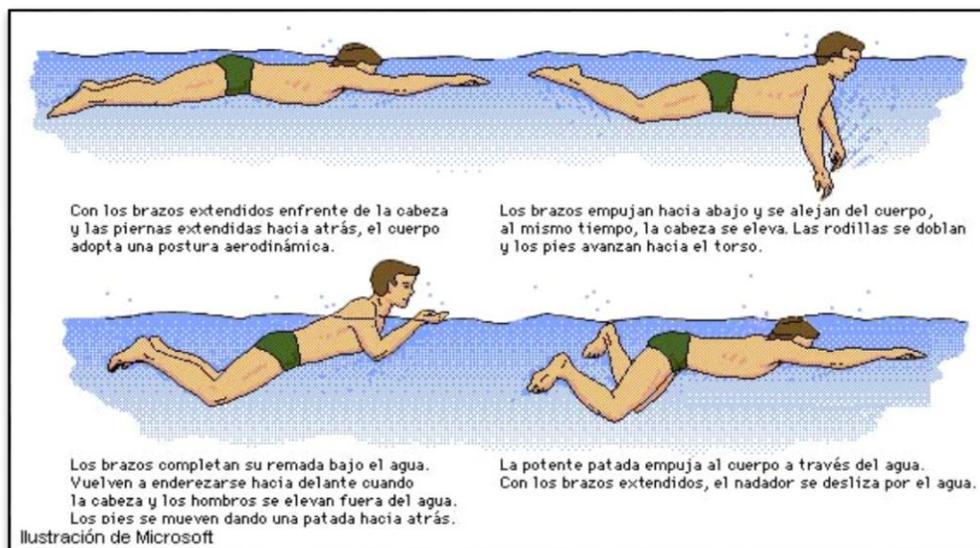
Crol toco tabla y oreja

Se realiza el nado de "crol toco tabla" y durante el recobro el pulgar roza o toca la oreja, manteniendo el codo alto en ese momento. Es la suma de "crol toco tabla" "crol toco oreja"

4.2. Estilo pecho

A pesar de que su técnica ha evolucionado más rápido que el resto de los estilos, se trata del más lento de los cuatro. En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneas y simétricas.

Los hombros y las caderas realizan un movimiento ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos, permite realizar la inspiración.



Ejercicios para mejorar la técnica

INDICACIONES



CALENTAMIENTO



CALENTAMIENTO



TÉCNICA



Brazos de braza con piernas de crol

Una combinación un tanto complicada, pero útil para mejorar la capacidad de coordinación.

Brazos con pull buoy

Para potenciar tu tren superior y el gesto específico de la brazada de braza, puedes aislar el movimiento usando un pull-buoy en tus piernas.

Cambia el pull-buoy por una tabla, agárrala delante con los brazos extendidos y potenciarás glúteos y piernas.

Patada de braza alterna con remadas

A esta patada alterna de braza, con una componente de giro, se la denomina también pedaleo. Combínala con remadas para avanzar en la piscina.

Pedaleo en vertical

Si eres capaz de hacer bien este ejercicio entonces tienes una buena eficiencia con tu patada. Es una especie de patada de braza modificada, ya que se hace de forma alterna en lugar de con movimientos simultáneos, en lo que se denomina pedaleo. Puedes establecer tres niveles de intensidad:

1. Con brazos abajo: Es el más sencillo.
2. Con brazos fuera: Empieza a complicarse bastante si quieres colocar los brazos justo por encima de la superficie.
3. Con brazos extendidos hacia arriba: Sólo para nadadores de alto nivel.

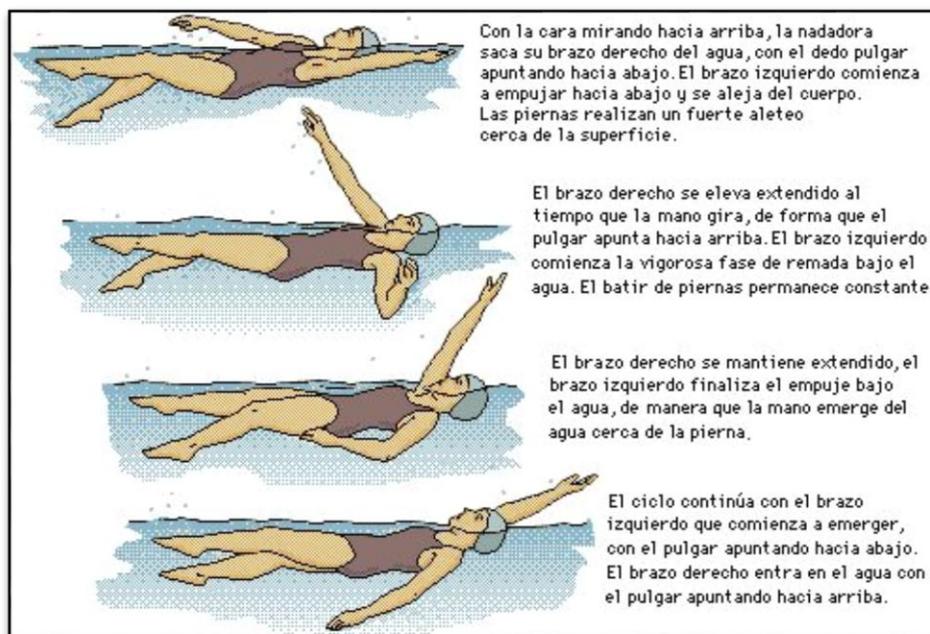
4.3. Estilo espalda

También denominado como crol de espalda. En este estilo el nadador está en posición dorsal o supina y consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada) y un número variable de batidos de piernas (patada).

Es el más antiguo de todos ya que sus movimientos y postura son más naturales.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral. Tanto los movimientos de las piernas como de brazos son muy similares a los realizados en el estilo crol pero de forma simultánea y con ligeras variaciones. Además, requiere una perfecta coordinación entre las extremidades superiores y las inferiores; éstas últimas realizan un movimiento similar al aleteo de los delfines, de ahí que también se le conozca como "estilo delfín".

Otra característica de este estilo es un movimiento continuo ondulatorio del todo el cuerpo, en forma de "S" tumbada, que también deberá estar perfectamente coordinado con piernas y brazos para una mejor propulsión en el agua y permitir realizar la inspiración.



Ejercicios para mejorar la técnica

INDICACIONES DE LA TÉCNICA



CALENTAMIENTO



TÉCNICA



Ejercicios de piernas

Los aspirantes alumnos deben aprender a desplazarse únicamente con el movimiento de las piernas, primero lo harán con una tabla pegada a su pecho, sujeta con las manos, posteriormente realizarán el mismo ejercicio, pero en este caso colocarán la tabla en su nuca y posteriormente con los brazos extendidos por detrás de la cabeza continuando la longitud del cuerpo. Cuando los aspirantes dominen dichos ejercicios deberán realizar lo mismo, pero en este caso sin la tabla.

Una vez asimilado el movimiento de las piernas lo aspirantes deben comenzar con el rolido, es el movimiento de hombros que se realiza en el estilo de crol, deben realizar los ejercicios anteriores, pero sacando suave y levemente un hombro fuera del agua y después el otro.

Ejercicios de brazos

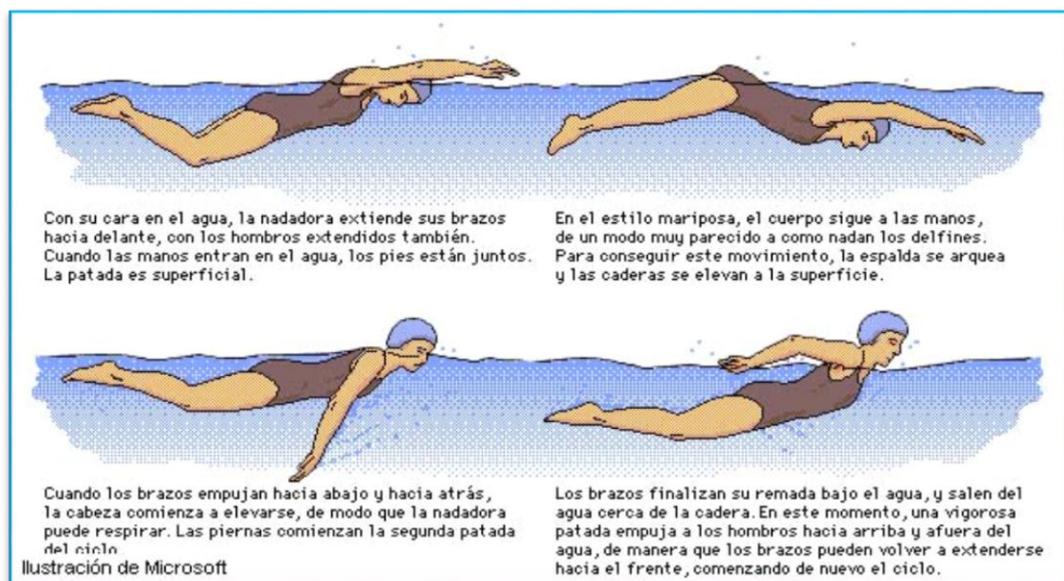
En este caso los aspirantes, en primer lugar, se colocarán entre sus piernas un pull-boy y en el pecho volverán a colocarse la tabla, para que de este modo no muevan las piernas y comiencen a iniciarse en el movimiento de los brazos, cuando lo vayan automatizando deberán soltar la tabla y realizarlo sin la misma, unas veces parando los brazos en los muslos, otras poniendo los manos en la nuca y otras con los brazos estirados a continuación de la longitud corporal, hasta que tengan el suficiente dominio como para realizar el ejercicio con el pull-boy en las piernas y el movimiento de brazos alternativo.

Una vez que los aspirantes saben realizar esto deben acoplarlo con el rolido explicado anteriormente, en este caso cuando el brazo derecho se dispone a realizar el movimiento debe salir del agua levemente el hombro izquierdo y así con el otro brazo.

4.2. Estilo mariposa

Es el estilo más moderno de todos, su aparición data de la década de los 50 y nace como una variante de la braza. Es uno de los más difíciles de aprender ya que exige altos niveles de fuerza y coordinación.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero el derecho y luego izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.



Ejercicios para mejorar la técnica



Ejercicio de patada en posicionamiento

La patada de delfín es un movimiento de látigo del cuerpo desde el pecho hasta los pies. Las piernas se ligan y mueven hacia arriba y hacia abajo al mismo tiempo. Uno de los mejores ejercicios para fortalecer y perfeccionar tu técnica de patadas es nadar varias longitudes de una piscina en diferentes posiciones sin el movimiento de los brazos. Practica la patada al nadar un tramo de la piscina con los brazos extendidos por encima de tu cabeza, las manos juntas y la cabeza debajo de la superficie del agua.

Con los brazos en la misma posición, repite el ejercicio en tu lado derecho, en la espalda y luego sobre tu lado izquierdo. Las aletas de natación pueden utilizarse para reducir la intensidad del ejercicio.

Ejercicio de patada vertical

Para una patada de delfín más equilibrada, Katie Arnold, entrenador del equipo nacional de natación de Estados Unidos, recomienda realizar el ejercicio de patada de delfín vertical. Empieza en aguas profundas, cruza los brazos sobre el pecho y practica patadas rápidas y veloces hacia arriba y abajo para mantener la cabeza fuera del agua.

Tu cuerpo permanece vertical sin movimiento hacia adelante o hacia atrás. Arnold recomienda realizar el ejercicio durante 30 segundos seguido de un descanso de 30 segundos. A medida que perfeccionas tu técnica, levanta las manos fuera del agua, mantén los codos doblados bajo el agua y repite el ejercicio durante 20 segundos.

Bob Bowman, entrenador del Club Acuático de North Baltimore, recomienda que los nadadores avanzados utilicen pesos al realizar este ejercicio; ayuda a construir fuerza, velocidad y potencia al patear.

Ejercicio sólo de brazos

Practica el movimiento de tirar y empujar de tus brazos sin la patada. Necesitarás una boya para el ejercicio de tirón. Esto es una espuma que sostienes entre tus muslos para mantener las piernas mientras nadas. El movimiento del tirón del brazo es cuando tus brazos llegan adelante en el agua, salen hacia los lados, recogen el agua y sacan el agua hacia abajo en forma de semicírculo hacia el centro de tu cuerpo.

El empuje es cuando tus palmas empujan el agua de debajo al lado de tu cuerpo. Concéntrate sólo en el tirón y empuje de la brazada, y realiza este ejercicio para cuatro longitudes de la piscina. Descansa y repite.

Ejercicio de un brazo

Centrarte en un brazo a la vez puede mejorar la fuerza del brazo. Necesitarás utilizar una kickboard y un par de aletas para este ejercicio. Comienza el ejercicio boca abajo en el agua con ambas manos sosteniendo la kickboard a lo largo del brazo. Libera el kickboard con tu brazo derecho, exhala y practica el movimiento de tirar y empujar de tu brazo. Durante la parte del empuje levanta la cabeza para tomar un respiro y patear.

Devuelve tu brazo delante de la cabeza para iniciar el siguiente golpe de brazo derecho. Realiza la carrera de 50 yardas, descansa y repite con el brazo izquierdo. Para hacer más difícil el ejercicio, no uses una kickboard; mantén el brazo inmóvil frente a tu cuerpo. Si estás teniendo dificultades para respirar, usa una máscara y snorkel.

Estilo completo.

Una vez que los aspirantes han comprendido y aprendido los ejercicios anteriores deben unirlos todo, el movimiento de los brazos, de las piernas y el rolido.

Las piernas no deben dejar de moverse en todo momento con el movimiento alternativo explicado con anterioridad, los brazos no deben parar en ningún

momento de realizar los círculos descritos y el rolido tampoco cesa nunca, por lo que tienen que coordinar el movimiento alternativo de las piernas con el circular de los brazos.

También hay que decir que la cabeza debe colocarse con la barbilla pegada al pecho, para así evitar al máximo las desviaciones a la hora del nado.

5. RECOMENDACIONES PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS DE NATACIÓN.

DÍAS	PRUEBAS FÍSICAS	POSICIÓN CORPORAL	MARCA	TIEMPO	CALIFICACIÓN PONDERADA	MARCA MINIMA GENERAR NOTA
1er Día	Flexión y extensión de cadera. (tipo acordeón)		50	01'00"	2,5	13
	(Tracción en barra fija) Con agarre en pronación		10	01'00"	2,5	3
	Test de las 2 millas		3219 m.	12'40" VO2 56,5 BUENA	5	16'40"
2do Día	Natación (Crawl)		200 m.	04'25"	5	06'25"
	Salto de decisión con impulso hacia delante de la plataforma de la piscina de saltos.		5 m.	A la orden del evaluador Si / No	5	2 Intentos cada Aspt. El No ,es motivo de eliminación
CALIFICACIÓN TOTAL					20	
NOTA: El software permite identificar talentos en la prueba de natación y trote (Atleta con 10'30" y Nadador con 2'00")						

Los que deseen ingresar a la Escuela de Iwias y que estén en este proceso, deben encontrarse entrenando por su propia cuenta o con la ayuda de entrenadores de cultura física para llegar a las pruebas en óptimas condiciones y con una buena forma física.

En la natación los postulantes de igual manera entrenaran por su propia cuenta o con la ayuda de profesionales para lograr alcanzar la marca en el tiempo que se requiere y con un estilo correcto.

Los ciudadanos postulantes deberán presentarse a las pruebas físicas en la fecha y horas señaladas sin atrasarse según las listas publicadas en la web.

Los ciudadanos postulantes deberán presentarse a las pruebas físicas con la vestimenta adecuada, esto es con terno para la presentación y en un bolso negro además sus útiles de aseo personal y toalla traer:

Primer día

Camiseta llana de color blanco sin ningún estampado, pantaloneta blanca sin estampados, medias blancas y zapatos de color blancos en su mayoría (opcional licra blanca por debajo de la pantaloneta)

Segundo día

Malla de baño color negro y gafas de natación (opcional gorro de baño, tapones de oídos y nariguera)

6. INFORMATIVO DE LAS PRUEBAS FÍSICAS DE ASPIRANTES A SOLDADOS DEL EJÉRCITO ECUATORIANO-

Pruebas Físicas Escuela de Iwias (NATACIÓN CON ESTILO CROL)



7. CONSIDERACIONES PREVIAS A LA ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO.

Previo a la elaboración de un programa de entrenamiento psicológico es importante considerar los siguientes aspectos:

7.1. Criterios para planificar el entrenamiento psicológico.

No todos los psicólogos tienen en cuenta los mismos criterios en la elaboración de los programas de entrenamiento psicológico, existen una serie de características que suelen ser consideradas por muchos de ellos:

- Planificación del entrenamiento a largo plazo.
- Desarrollo del trabajo centrado en el grupo.
- Consideración especial a las diferencias individuales.
- Realizar una intervención psicológica a distintos niveles cuyo objetivo no esté centrado únicamente en el rendimiento de los deportistas.
- Desarrollar un entrenamiento dirigido a objetivos.
- Realizar investigación especializada aplicada al deporte.
- Utilizar alguna metodología para evaluar el programa.
- Utilizar alguna metodología para que los deportistas evalúen la intervención práctica llevada a cabo por el psicólogo en el programa de entrenamiento psicológico.
- Prestar una atención especial al desarrollo del deportista (que atienda también al crecimiento personal)
- Considerar todas las dimensiones de la práctica del deporte, el individuo, el grupo, la dimensión social y ambiental

7.2. Quien ha de dirigir el programa de entrenamiento psicológico.

Aunque los programas de entrenamiento psicológico así como sus directrices por regla general son elaborados por psicólogos, estos no siempre intervienen directamente.

También existen programas orientados para que los dirija el propio deportista y otros para que sea el entrenador.

Modelos autoeducativos:

Que sea el propio deportista el que evalúe sus propias habilidades y vaya trazando el plan de entrenamiento a seguir.

Modelos centrados en el entrenador:

Enseñar a los entrenadores para que ellos puedan trabajar directamente con sus propios deportistas; han de prepararse a nivel teórico y práctico.

Modelos centrados en el deportista y dirigidos por el psicólogo:

Hay una relación directa entre estos dos. El programa está centrado en el deportista y en él se especifican los objetivos que se desean conseguir tanto a nivel deportivo como personal.

7.3. Rol del sicólogo del deporte

Rol educativo.-

El psicólogo del deporte debe proveer al entrenador y deportista, de la información y directrices para aprender las habilidades psicológicas apropiadas y presentar al deportista el material necesario.

La meta es mejorar la salud y fomentar el aumento de la ejecución atlética.

Tienen que guiar al entrenador y al deportista para que éste aproveche al máximo todo su potencial.

Rol clínico:

Asegurar la salud mental de los participantes en el deporte mediante el uso de terapias para prevenir y tratar las tensiones y problemas

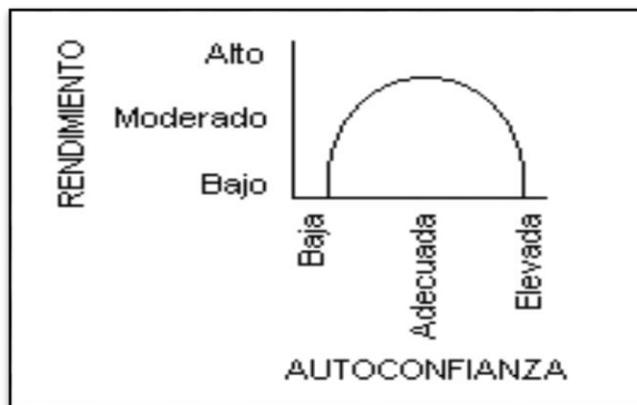
Atiende a los deportistas que exhiben psicopatologías.

Trabajan con deportistas que tienen problemas emocionales importantes En el terreno deportivo el deportista ha de querer conseguir y creer que tiene capacidad para conseguir un buen rendimiento. La autoconfianza es uno de los factores psicológicos más frecuentemente citados por su influencia sobre el rendimiento deportivo (relación positiva entre autoconfianza y rendimiento)

8. AUTOCONFIANZA.-

Es la capacidad para realizar una labor con seguridad y ánimo, gracias al conocimiento de las propias habilidades y a la actitud de confianza para afrontar circunstancias nuevas.

Dos deportistas que hayan tenido los mismos resultados deportivos no tendrán necesariamente el mismo nivel de confianza en su deporte sino que éste dependerá de la interpretación que hayan realizado de los mismos.



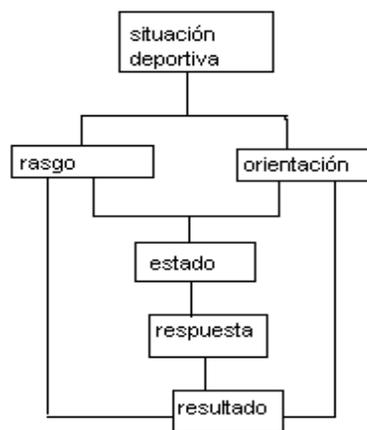
9. RELACIÓN ENTRE AUTOCONFIANZA Y RENDIMIENTO.

9.1. Orientaciones para entrenar la autoconfianza.-

Hay que tener en cuenta la variable a considerar en el entrenamiento de la autoconfianza:

- Establecer metas realistas.

- Evitar cuantificar el éxito atendiendo a metas de resultados (ganar o perder) y aprender a establecerlo en relación con la ejecución.
- Tener autodisciplina en el entrenamiento físico y psicológico.
- Actitud positiva: tú mismo puedes ser tu aliado; si tu cuerpo responde como ganador tu por dentro te puedes ver como tal, si tu cuerpo va arrastrándose tu imagen es negativa y facilita que la actitud lo sea también.
- Pensar con confianza: mantener una actitud mental positiva y controlar los pensamientos a través de la “autocharla”.
- Estar en buena fuerza física: sentir que se está bien preparado físicamente.
- Tener un plan de juego: trazar una estrategia general de cómo jugarle al contrario/s. Establecer tácticas para actuar en consecuencia.
- Establecer una rutina anterior al partido.
- Luchar hasta el final aunque el oponente/es estén jugando muy bien.



9.2. Concentración y atención en el deporte.

La concentración es la clave del éxito”. Las habilidades atencionales son vitales para obtener un buen rendimiento deportivo así como para disfrutar de la ejecución de la tarea.

La atención se conceptualiza como un mecanismo que consiste en la percepción estimular selectiva y dirigida.

10. LA ATENCIÓN.

Desde la perspectiva del procesamiento de la información, la atención se conceptualiza de dos formas:

- La habilidad para cambiar el foco atencional de una fuente de información a otra, es decir como una percepción estimular selectiva y dirigida.
- La cantidad de información que un sujeto puede atender en un momento determinado.

10.1. Principales características de la atención

Desde el procesamiento de la información la atención se caracteriza por:

- La selectividad de la atención.
- La capacidad atencional.
- La claridad y la amplitud del campo atencional.
- La atención como un mecanismo de alerta.

10.2. La selectividad de la atención.

Proceso a través del cual se selecciona cierta información (interna o externa) mientras que otra (interna o externa) es ignorada.

10.3. Capacidad atencional

El procesamiento controlado está limitado por la capacidad de procesamiento de la información del deportista, tanto de la información que proviene del ambiente externo, como del interno.

10.4. Claridad y amplitud del campo atencional

La claridad podemos delimitarla entre los extremos de los niveles de vigilancia: estado de máxima alerta, donde se alcanza la máxima claridad atencional, y estado de coma profundo.

La amplitud está referida a la mayor o menor extensión en el campo atencional.

10.5. La atención como un mecanismo de alerta: atención tónica y fásica.

Fásica: Estar alerta de forma transitoria ante estímulos de una situación específica, el tiempo de reacción para responder ante el estímulo es más corto y el procesamiento de la información más intenso.

Tónica: Forma rutinaria ante estímulos más monótonos y repetitivos, es más lenta y menos intensa pero puede ser mantenida durante mucho más tiempo.

10.6. Teoría del estímulo atencional



10.7. Dimensiones de la atención

* Ancho - Interno * Análisis de la situación.

* Ancho - Externo * Evaluación de la situación

* Estrecha - Interna * Ensayo mental

* Estrecha - Externa * Acción/reacción

¿Cómo Evaluar La Atención?

Técnicas más utilizadas:

- Auto-informes.
- La técnica del muestreo de pensamientos.
- Técnicas de laboratorio.
- La observación.

PLAN ANUAL DE ENTRENAMIENTO POR MICROCICLOS

MICROCICLO UNO

		AGOSTO																								
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
ORD.	NATACIÓN				1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30
1	Adaptación al medio				x					x					x					x					x	
2	Técnica de respiración (oxigenación)				x					x					x					x					x	
3	Juegos recreativos																									
4	Técnica de la brazada																									
5	Técnica de la patada																									
6	Coordinación brazada y patada																									
	Buceo																									
7	Apnea estática																									
8	Técnica de la brazada																									
9	Técnica patada																									
10	Coordinación brazada patada																									
	Estilo pecho																									
11	Técnica de respiración																									
12	Técnica de la brazada																									
13	Técnica de la patada																									
14	Coordinación pata y brazada																									

Cuadro Nº 22

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO UNO
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	180 min.
2	Técnica de respiración (oxigenación)	180 min.
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO DOS

		SEPTIEMBRE																							
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L			
ORD.	NATACIÓN	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	23	24	25	26	27	30			
1	Adaptación al medio																								
2	Técnica de respiración (oxigenación)				X					x					x						x				
3	Juegos recreativos				X					x					x						x				
4	Técnica de la brazada									x					x						x				
5	Técnica de la patada																								
6	Coordinación brazada y patada																								
	Buceo																								
7	Apnea estática																								
8	Técnica de la brazada																								
9	Técnica patada																								
10	Coordinación brazada patada																								
	Estilo pecho																								
11	Técnica de respiración																								
12	Técnica de la brazada																								
13	Técnica de la patada																								
14	Coordinación pata y brazada																								

Cuadro Nº 23

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO DOS
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	160 min.
3	Juegos recreativos	160 min.
4	Técnica de la brazada	120 min.
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO TRES

		OCTUBRE																							
		M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	
ORD.	NATAción	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	31	
1	Adaptación al medio																								
2	Técnica de respiración (oxigenación)			x					X					x					x					x	
3	Juegos recreativos																								
4	Técnica de la brazada																								
5	Técnica de la patada			x					X					x					x					x	
6	Coordinación brazada y patada																								
	Buceo																								
7	Apnea estática			x																				x	
8	Técnica de la brazada																								
9	Técnica patada																								
10	Coordinación brazada patada																								
	Estilo pecho																								
11	Técnica de respiración																								
12	Técnica de la brazada																								
13	Técnica de la patada																								
14	Coordinación pata y brazada																								

Cuadro Nº 24

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO TRES
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	160 min.
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	
5	Técnica de la patada	160 min.
6	Coordinación brazada y patada	
	Buceo	
7	Apnea estática	80 min.
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO CUATRO

		NOVIEMBRE																				
		V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
ORD.	NATACIÓN	1	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	25	26	27	28	29
1	Adaptación al medio																					
2	Técnica de respiración (oxigenación)					x					x					x					x	
3	Juegos recreativos																					
4	Técnica de la brazada										x					x					x	
5	Técnica de la patada					x					x										x	
6	Coordinación brazada y patada																					
	Buceo																					
7	Apnea estática																					
8	Técnica de la brazada					x										x						x
9	Técnica patada																					
10	Coordinación brazada patada																					
	Estilo pecho																					
11	Técnica de respiración																					
12	Técnica de la brazada																					
13	Técnica de la patada																					
14	Coordinación pata y brazada																					

Cuadro Nº 25

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO CUATRO
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	180 min.
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	120 min.
5	Técnica de la patada	120 min.
6	Coordinación brazada y patada	
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	120 min.
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO CINCO

		DICIEMBRE																							
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	
ORD.	NATACIÓN	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	29	30	31	
1	Adaptación al medio																								
2	Técnica de respiración (oxigenación)				x					X															
3	Juegos recreativos																								
4	Técnica de la brazada				x					X															
5	Técnica de la patada																								
6	Coordinación brazada y patada				x					X															
	Buceo																								
7	Apnea estática				x					X															
8	Técnica de la brazada																								
9	Técnica patada				x					X															
10	Coordinación brazada patada																								
	Estilo pecho																								
11	Técnica de respiración																								
12	Técnica de la brazada																								
13	Técnica de la patada																								
14	Coordinación pata y brazada																								

Cuadro Nº 26

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO CINCO
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	80 min.
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	80 min.
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	80 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	80 min.
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	80 min.
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO SEIS

		ENERO																								
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
ORD.	NATACIÓN			1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31
1	Adaptación al medio																									
2	Técnica de respiración (oxigenación)																									
3	Juegos recreativos																									
4	Técnica de la brazada																									
5	Técnica de la patada																									
6	Coordinación brazada y patada				x					x					x					x						
	Buceo																									
7	Apnea estática																									
8	Técnica de la brazada																									
9	Técnica patada																									
10	Coordinación brazada patada				x					x					x					x						
	Estilo pecho																									
11	Técnica de respiración				x										x											
12	Técnica de la brazada									x																
13	Técnica de la patada																				x					
14	Coordinación pata y brazada																									

Cuadro Nº 27

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO SEIS
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	180 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	80 min.
12	Técnica de la brazada	60 min.
13	Técnica de la patada	60 min.
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO SIETE

		FEBRERO																			
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
ORD.	NATACIÓN	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28
1	Adaptación al medio																				
2	Técnica de respiración (oxigenación)																				
3	Juegos recreativos																				
4	Técnica de la brazada				x					x											
5	Técnica de la patada									x											
6	Coordinación brazada y patada																				x
	Buceo																				
7	Apnea estática																				
8	Técnica de la brazada									x											
9	Técnica patada														x						
10	Coordinación brazada patada																				
	Estilo pecho																				
11	Técnica de respiración																				
12	Técnica de la brazada																				
13	Técnica de la patada																				
14	Coordinación pata y brazada																				x

Cuadro Nº 28

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO SIETE
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	80 min.
5	Técnica de la patada	60 min.
6	Coordinación brazada y patada	60 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	60 min.
9	Técnica patada	60 min.
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO OCHO

		MARZO																				
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L
ORD.	NATACIÓN	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	31
1	Adaptación al medio																					
2	Técnica de respiración (oxigenación)																					
3	Juegos recreativos																					
4	Técnica de la brazada									x												
5	Técnica de la patada				x										x							
6	Coordinación brazada y patada																			x		
	Buceo																					
7	Apnea estática																					
8	Técnica de la brazada																					
9	Técnica patada																					
10	Coordinación brazada patada																					
	Estilo pecho																					
11	Técnica de respiración																					
12	Técnica de la brazada									x												
13	Técnica de la patada														x							
14	Coordinación pata y brazada																			x		

Cuadro Nº 29

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO OCHO
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	60 min.
5	Técnica de la patada	80 min.
6	Coordinación brazada y patada	60 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	60 min.
13	Técnica de la patada	60 min.
14	Coordinación pata y brazada	60 min.

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO NUEVE

		ABRIL																							
		M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
ORD.	NATACIÓN	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	28	29	30	1	2
1	Adaptación al medio																								
2	Técnica de respiración (oxigenación)																								
3	Juegos recreativos																								
4	Técnica de la brazada																								
5	Técnica de la patada																								
6	Coordinación brazada y patada			x					x					x					x					x	
	Buceo																								
7	Apnea estática																								
8	Técnica de la brazada																								
9	Técnica patada																								
10	Coordinación brazada patada			x					x					x					x						
	Estilo pecho																								
11	Técnica de respiración																								
12	Técnica de la brazada								x																
13	Técnica de la patada													x											
14	Coordinación pata y brazada																		x						

Cuadro Nº 30

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO NUEVE
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	180 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	180 min.
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	60 min.
13	Técnica de la patada	60 min.
14	Coordinación pata y brazada	60 min.

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO DIEZ

		MAYO																							
		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	
ORD.	NATACIÓN	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	29	30	31	
1	Adaptación al medio																								
2	Técnica de respiración (oxigenación)																								
3	Juegos recreativos																								
4	Técnica de la brazada																								
5	Técnica de la patada																								
6	Coordinación brazada y patada								x											x					
	Buceo																								
7	Apnea estática																								
8	Técnica de la brazada																								
9	Técnica patada																								
10	Coordinación brazada patada				x										x										
	Estilo pecho																								
11	Técnica de respiración																								
12	Técnica de la brazada								x																
13	Técnica de la patada																								
14	Coordinación pata y brazada				x										x										

Cuadro Nº 31

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

MICROCICLO DIEZ
TIEMPOS POR ACTIVIDAD

ORDEN	NATACIÓN	TIEMPO
1	Adaptación al medio	
2	Técnica de respiración (oxigenación)	
3	Juegos recreativos	
4	Técnica de la brazada	
5	Técnica de la patada	
6	Coordinación brazada y patada	80 min.
	Buceo	
7	Apnea estática	
8	Técnica de la brazada	
9	Técnica patada	
10	Coordinación brazada patada	80 min.
	Estilo pecho	
11	Técnica de respiración	
12	Técnica de la brazada	60 min.
13	Técnica de la patada	
14	Coordinación pata y brazada	80 min.

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

6.8. Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los Aspirantes y entrenadores sobre la necesidad de practicar la natación para mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Marzo/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Aspirantes
Capacitación	Entrenar al Instructor para mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS	Entrega, análisis y sustentación del Manual de la práctica de la natación y sus beneficios	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Abril/2013	Autor de la propuesta Instructor
Ejecución	Aplicar en la Escuela los conocimientos adquiridos sobre Manual de la práctica de la natación y sus beneficios dirigida a Aspirantes y entrenadores, que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS.	En la institución paso a paso desarrollar la guía.	Piscina	Mayo/2013	Autor de la propuesta Instructor Aspirantes a Soldados.
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de Manual de la práctica de la natación y sus beneficios dirigida a Aspirantes y entrenadores, que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS.	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Agosto/2013	Autor de la propuesta Instructor Aspirantes a Soldados

Cuadro № 32

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

6.9. Administración.

Esta propuesta estará direccionada por Velata Shilquigua Ángel Geovanni y bajo la coordinación del Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del “Manual de la práctica de la natación y sus beneficios dirigida a Aspirantes e entrenadores, que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS”, estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	<ul style="list-style-type: none">• Autoridades de la Escuela de Formación y perfeccionamiento IWIAS.• Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	<ul style="list-style-type: none">• Velata Shilquigua Ángel Geovanni.
Socialización del Manual de la práctica de la natación y sus beneficios que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados de la Escuela de formación y perfeccionamiento, IWIAS	<ul style="list-style-type: none">• Velata Shilquigua Ángel Geovanni.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Autoridades de la Escuela de Formación y perfeccionamiento IWIAS.• Aspirantes a Soldados.

Cuadro Nº 33

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

6.6. Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
<p>¿Quiénes solicitan evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades • investigador • instructores • Aspirantes a Soldados
<p>¿Por qué evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el grado de aceptación al utilizar el Manual de la práctica de la natación y sus beneficios que contribuya a mejorar el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados
<p>¿Para qué evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta ha mejorado el desarrollo psicológico de los aspirantes a soldados
<p>¿Qué evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La funcionalidad del Manual de la práctica de la natación y sus beneficios y su aplicación en cada uno de los entrenamientos.
<p>¿Quién evalúa?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Autoridades de la Escuela de Formación y perfeccionamiento IWIAS. • Entrenadores • Aspirantes.
<p>¿Cuándo evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permanentemente.
<p>¿Cómo evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Observación, encuesta y Entrevista a Entrenadores y Aspirantes a soldados.
<p>¿Con qué evaluar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios y entrevistas.

Cuadro Nº 34

Elaborado por: Ángel Geovanni Velata Shilquigua

BIBLIOGRAFÍA.

AGUILAR, Marlene. (1992) “Metodología de la Investigación Científica”, UTPL, Modalidad Abierta. Loja (1992).

Alcaraz, Víctor M. (1980). La función de síntesis del lenguaje. Trillas.

Averroes (traducción Española/1978).Epitome de física. Madrid. Consejo Superior de Investigación Científica. Citado por: Roca I, Balasch. En: Bijou, S. y Trillas. México.

Bijou, Sidney. y Ribes, Emilio. Coordinadores. (1996). El desarrollo del comportamiento. Universidad de Guadalajara.

Bronfrenbrenner, Uri. 1986. Ecología del desarrollo humano. Interamericana.

Harzem, Peter. (1996). La psicología infantil, el desarrollo y los patrones de la acción humana. Un ensayo sobre conceptos y problemas. En Bijuo,S. y Ribes,E. 1996. El desarrollo del comportamiento. Universidad de Guadalajara.

Kantor, J. R. y Smith, N. W. (1975). The science of psychology: an interbehavioralsurvey. Principia press.

LINKOGRAFIA

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>

http://donsaul.8k.com/formacion/desarrollo_psi_equiv.html

<http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>

ANEXO I

**ENCUESTA AL
PERSONAL DE ASPIRANTES A SOLDADOS DE LA ESCUELA DE
FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
IWIAS DE LA PARROQUIA
SHELL DEL CANTÓN MERA.**

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física- Modalidad Semi-presencial

Encuesta dirigida a los aspirantes a soldados de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

Objetivo:

Determinar la incidencia de la natación en el desarrollo psicológico.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X la respuesta de su preferencia

Pregunta 1.- ¿Cree usted que mediante la pata y brazada se puede deslizarse en el agua?

Pregunta 2.- ¿Cree usted que los movimientos rítmicos con o sin implementos deportivos ayudan a mejorar la técnica?

Pregunta 3.- ¿Sabía usted que mediante la coordinación de los miembros superiores e inferiores se mejora el estilo de natación?

Pregunta 4.- ¿Cree usted que mediante el crecimiento, maduración, evolución y aprendizaje se puede educar la conducta de los aspirantes?

Pregunta 5.- ¿Cree usted que el ciclo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados?

Pregunta 6.- ¿Cree usted que las diferencias biológicas y físicas influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados?

Pregunta 7.- ¿Cree usted que las diferencias socioculturales influyen en la conducta en los Aspirantes a soldados?

Pregunta 8.- ¿Cree usted que los movimientos rítmicos ayudarían a mejorar la técnica del estilo libre (crol)?

Pregunta 9.- ¿Considera positivo la práctica de la natación para fortalecer la personalidad de un aspirante?

**ENCUESTA AL
PERSONAL DE INSTRUCTORES DE LA ESCUELA DE
FORMACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
IWIAS DE LA PARROQUIA
SHELL DEL CANTÓN MERA.**

Universidad Técnica de Ambato

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Carrera de Cultura Física- Modalidad Semi-presencial

Encuesta dirigida al entrenador de la Escuela de Formación y Perfeccionamiento IWIAS de la parroquia Shell del Cantón Mera.

Objetivo:

Determinar la incidencia de la natación en el desarrollo psicológico.

Indicaciones Generales:

Marque con una X la respuesta de su preferencia

Pregunta 1.- ¿Considera usted que la técnica de la patada y brazada en la natación es importante la para deslizarse en el agua?

Pregunta 2.- ¿Cree usted que para mejorar la técnica de la natación son necesarios los movimientos rítmicos?

Pregunta 3.- ¿Considera usted que es imprescindible la coordinación de los miembros superiores e inferiores mejora el estilo de natación?

Pregunta 4.- ¿Considera usted que mediante el desarrollo, evolución y aprendizaje se forma la conducta de los aspirantes?

Pregunta 5.- ¿Considera usted que el ciclo de vida influye en la conducta de los Aspirantes a soldados?

Pregunta 6.- ¿Usted considera importante las diferencias biológicas y físicas como influencia en el comportamiento de la conducta en los Aspirantes a soldados?

Pregunta 7.- ¿Considera usted que las técnicas y métodos de natación sea parte de un manual técnico para mejorar el estilo en los aspirantes a soldados?

Pregunta 8.- ¿Considera usted que el diseño de un manual técnico, metodológico es necesario para mejorar la natación en los aspirantes a soldados?