

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO

Tema: EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR.

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autor: Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Director: Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

Ambato-Ecuador

2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, e integrado por los Señores Doctor, Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister, Licenciando, Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister, Licenciando, Segundo Víctor Medina Paredes, Magister, designados por la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR”**, elaborado y presentado por el Señor Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR”**, le corresponde exclusivamente al: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz, Autor bajo la dirección del Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz

c.c. 0501950810

AUTOR



Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

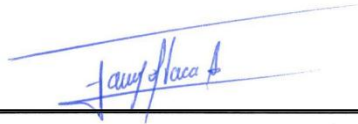
c.c. 1803394467

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciado. Fausto Hernán Vaca Armendáriz

c.c. 0501950810

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

5. Páginas preliminares

Portada.....	i
A la Unidad Académica de Titulación	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General de Contenidos	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras.....	ix
Agradecimiento.....	x
Dedicatoria	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary	xiv

B. Contexto

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

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	6
1.2.3. Prognosis.....	6
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Preguntas directrices	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9

1.4.1. General.....	9
1.4.2. Específicos	9

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	10
2.2. Fundamentación filosófica	11
2.3. Fundamentación legal	12
2.4. Categorías fundamentales	14
2.5. Hipótesis.....	35
2.6. Señalamiento de las variables	35

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	36
3.2. Modalidad básica de la investigación	36
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	37
3.4. Población y muestra	38
3.5. Operacionalización de variables	39
3.6. Recolección de información.....	41
3.7. Procesamiento de la información.....	42

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados	43
4.2. Comprobación de hipótesis	53

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	58
5.2. Recomendaciones.....	59

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos informativos	60
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	60
6.3. Justificación.....	61
6.4. Objetivos	62
6.5. Análisis de factibilidad.....	63
6.6. Fundamentación	63
6.7. Metodología modelo operativo	64
6.8. Administración de la propuesta.....	66
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	66

C. Materiales de referencia

1. Bibliografía	67
2. Anexos.....	71
3. Encuesta	72
4. Solicitud de autorización a la Institución	74
5. Fotografías.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Población y Muestra.....	38
Tabla 2. Variable Independiente	39
Tabla 3. Variable Dependiente.....	40
Tabla 4. Recolección de la información.....	41
Tabla 5. Pregunta 1 Principios del entrenamiento.....	43
Tabla 6. Pregunta 2 Etapa de desentrenamiento	44
Tabla 7. Pregunta 3 Desentrenamiento deportivo	45
Tabla 8. Pregunta 4 Programa de desentrenamiento	46
Tabla 9. Pregunta 5 Plan de desentrenamiento deportivo	47
Tabla 10. Pregunta 6 Actividades recreativas	48
Tabla 11. Pregunta 7 Programa de desentrenamiento deportivo.....	49
Tabla 12. Pregunta 8 Capacidades físicas	50
Tabla 13. Pregunta 9 Deportista profesional.....	51
Tabla 14. Pregunta 10 Programa de desentrenamiento deportivo.....	52
Tabla 15. Frecuencia Observada.....	55
Tabla 16. Frecuencia Esperada	55
Tabla 17. Calculo del chi cuadrado.....	56

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Árbol de Problemas	5
Figura 2. Categorías Fundamentales	14
Figura 3. Constelación de Ideas VI	15
Figura 4. Constelación de Ideas VD.	16
Figura 5. Pregunta 1 Principios del entrenamiento	43
Figura 6. Pregunta 2. Etapa de desentrenamiento	44
Figura 7. Pregunta 3 Desentrenamiento deportivo.....	45
Figura 8. Pregunta 4 Programa de desentrenamiento.....	46
Figura 9. Pregunta 5 Plan de desentrenamiento deportivo.....	47
Figura 10. Pregunta 6 Actividades recreativas	48
Figura 11. Pregunta 7 Programa de desentrenamiento deportivo.	49
Figura 12. Pregunta 8. Capacidades físicas.....	50
Figura 13. Pregunta 9 Deportista profesional.	51
Figura 14. Pregunta 10 Programa de desentrenamiento deportivo	52
Figura 15. Grados de libertad.....	54
Figura 16. Campana de Gauss.....	57

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecer a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por darme la bienvenida al mundo de las maestrías y con ello las oportunidades que me han brindado son incomparables.

Agradezco mucho por la ayuda de mis maestros por todos los conocimientos otorgados en el transcurso de este tiempo.

A mi director de tesis Mg. Luis Alfredo Jiménez por su esfuerzo y dedicación quien con sus conocimientos , su experiencia , su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar este objetivo tan anhelado.

Les doy gracias a mi esposa Isabel a mis padres Hugo y Pastora por el amor y el apoyo de todo momento, por los valores que me han enseñado y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida y ese complemento en mi felicidad plena que es mi esposa.

Por ultimo a mis compañeros de curso porque esta armonía grupal lo hemos logrado una amistad sincera y poder estar siempre apoyándonos mutuamente en cualquier situación de vida.

Lcdo. Fausto Hernán Armendáriz

DEDICATORIA

Mi tesis lo dedico con todo amor y cariño.

A ti Dios que me diste la oportunidad de vivir y regalarme una familia y una compañera maravillosa.

A ti Isabel porque durante el desarrollo de esta etapa de preparación académica se presentaron varias situaciones las cuales pudieron llegar a ser en muchos momentos, motivos convincentes para rendirme, hubieron momentos en los que la esperada y anhelada ayuda no parecía llegar. Pero en esos mismos momentos resalto dentro de mi vida esa persona que durante todo este tiempo es mi compañera, mi amiga, mi consejera y mi complemento de felicidad.

A mis padres que me dieron la vida y han estado conmigo en todo momento, gracias por todo papa y mama por darme la mejor herencia que ustedes pudieron darme, mi profesión y por creer en mí, aunque he pasado momentos difíciles siempre han estado apoyándome y brindándome su amor, por esto les agradezco de todo corazón el que estén conmigo a mi lado.

A mis hermanos que siempre han sido la guía de mi camino para poder llegar a este punto de mi carrera que con su ejemplo, dedicación y palabras de aliento nunca bajaron los brazos para que yo tampoco lo hiciera.

A mis sobrinos Andrés, Belén y Lizbeth que su cariño, su amor y su ternura, esas grandes manifestaciones de afecto, son una gran bendición de Dios...los amo.

Lcdo. Fausto Hernán Vaca Armendáriz

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR”

AUTOR: Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz

DIRECTOR: Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

FECHA: 15 abril, 2017

RESUMEN EJECUTIVO

Una vez definido el problema se hizo un análisis del desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, toda vez que no se realiza un correcto proceso para la conservación de las capacidades de los deportistas profesionales, y la mayoría de la población investigada no cuenta con una adecuada planificación para sub desentrenamiento, por lo que se acudió aplicar el método de la guía siendo necesario buscar la manera de que acudan y participen, pues es deber y obligación a nivel personal e institucional realizar un correcto proceso de reposo muscular. Una vez definido el problema gracias a la investigación exploratoria se detecta que existe una deficiente proceso de desentrenamiento y se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas e internet, sobre temas de práctica deportiva e índice de masa corporal. Para obtener datos y resultados se aplicó test y encuestas, como instrumentos adecuados para el procesamiento que sirven para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de los datos obtenidos, pudiendo así concluir que el 90% no realiza el desentrenamiento pertinente. En función de lo revelado por la investigación se plantea la propuesta de

elaborar una guía , misma que mantuvieron el estado físico, todo programa de ejercicio físico debe buscar el equilibrio de la aptitud física que se define como la capacidad para ejecutar niveles de actividad física de moderados a fuertes sin fatiga injustificada y la posibilidad de mantener esta capacidad a lo largo de la vida. La aptitud física estaba relacionada con el desarrollo de la condición física orientada a la salud del desentrenamiento manteniendo las capacidades.

Descriptor: Actividad física, capacidad, ejercicios, estrategias, fortalecer, incremento, metodología, planificación, practica, recreativo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

THEME:

“SPORTS DEVELOPMENT IN THE PHYSICAL CAPABILITIES OF HIGH PERFORMANCE ATHLETES REMOVED FROM VOLLEYBALL IN ECUADOR”

AUTHOR: Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz

DIRECTED BY: Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister

DATE: 15 April, 2017

EXECUTIVE SUMMARY

The Graduation Work analyzes the athletic de-training in the physical capacities of high-performance athletes withdrawn from volleyball in Ecuador, since a proper process is not performed to preserve the abilities of professional athletes, and most of the population under investigation does not have adequate planning for undertraining, and it is necessary to find a way to attend and participate, because it is a duty and obligation at the personal and institutional level to perform a proper process of muscle rest. Once the problem has been defined through exploratory research, it is detected that there is a deficient process of de-training and the construction of the Theoretical Framework to appropriately base the variables, based on the information gathered from books, brochures, magazines and the Internet, on Sports practice subjects and body mass index. Once the methodology was established, tests and surveys were developed as appropriate tools for the processing that serve to make the quantitative and qualitative analysis of the data obtained, thus establishing the relevant Conclusions and Recommendations. Based on the research revealed the proposed solution, which includes an update with active strategies as it is a guide to exercises that will strengthen the physical state, any program of physical exercise should seek the improvement of physical fitness Which is defined as the ability to perform moderate to strong levels of

physical activity without undue fatigue and the possibility of maintaining this ability throughout life. Physical fitness will be related to the development of health-oriented physical condition.

Descriptors: physical activity, ability, exercises, strengthen, increase, practice methodology, Planning, strategies, recreation.

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como: EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los atletas retirados.

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

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problemas, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la red de inclusiones, la constelación de ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población y muestra, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

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

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

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el tema, los datos informativos, los antecedentes, la justificación, la factibilidad, los objetivos, la fundamentación, el modelo operativo, el marco administrativo y la previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS DE VOLEIBOL EN EL ECUADOR.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

A nivel nacional el desentrenamiento deportivo es un aspecto al cual no se ha obtenido su relevante importancia, para que los jugadores de voleibol al finalizar su carrera profesional se limite a no hacer ninguna actividad deportiva son signos que van a perjudicar su calidad de vida. Los jugadores de voleibol retirados no son orientados a que tienen que realizar un desentrenamiento deportivo planificado y a su vez poderlos utilizar a manera de beneficio para la formación de nuevos deportistas que están iniciando una carrera deportiva ya que estos jugadores retirados poseen medios y condiciones para desempeñar como instructores, brindando sus conocimientos prácticos en busca de nuevos talentos y de esa forma poder mantener sus capacidades físicas realizando su trabajo en la reducción de cargas que las obtuvo en la época de jugador activo.

Tomando como referencia en nuestro país vemos que el desentrenamiento deportivo no ha sido planeado ni sistemático que los jugadores de voleibol retirados, ni tomados en cuenta por la dirigencia deportiva que no realizan un proyecto de desentrenamiento deportivo dirigido a los jugadores en el retiro de su actividad, sacando beneficio de

estos profesionales para que sus conocimientos ganados en los años de jugador profesional ayuden en la formación y entrenamiento de las categorías de menores, juveniles y hasta el equipo de reserva de los clubes de Ecuador.

Específicamente en la provincia de Pichincha el voleibol se ha posicionado en lugares preponderantes desde mucho tiempo atrás con la creación de equipos profesionales, en las que efectúan actividades deportivas con procesos metodológicos de preparación física, que ayuden a los jugadores profesionales, para que estén en constante actividad y puedan tener una mejor calidad de vida ,encaminada a conservar un buen estado físico para mantener las capacidades físicas, técnicas y psicológicas asimismo en la prevención de los malos vicios, enfermedades que no son relacionados con el deporte.

Diferentes jugadores profesionales del voleibol retirados se mantienen realizando actividades físicas incorrectas controladas por ellos mismos sin la observación de un profesional lo que acarrea como resultado un descontrol continuo de las cargas y de su salud lo que se vuelve un riesgo para sus medios de vida.

Árbol de Problemas

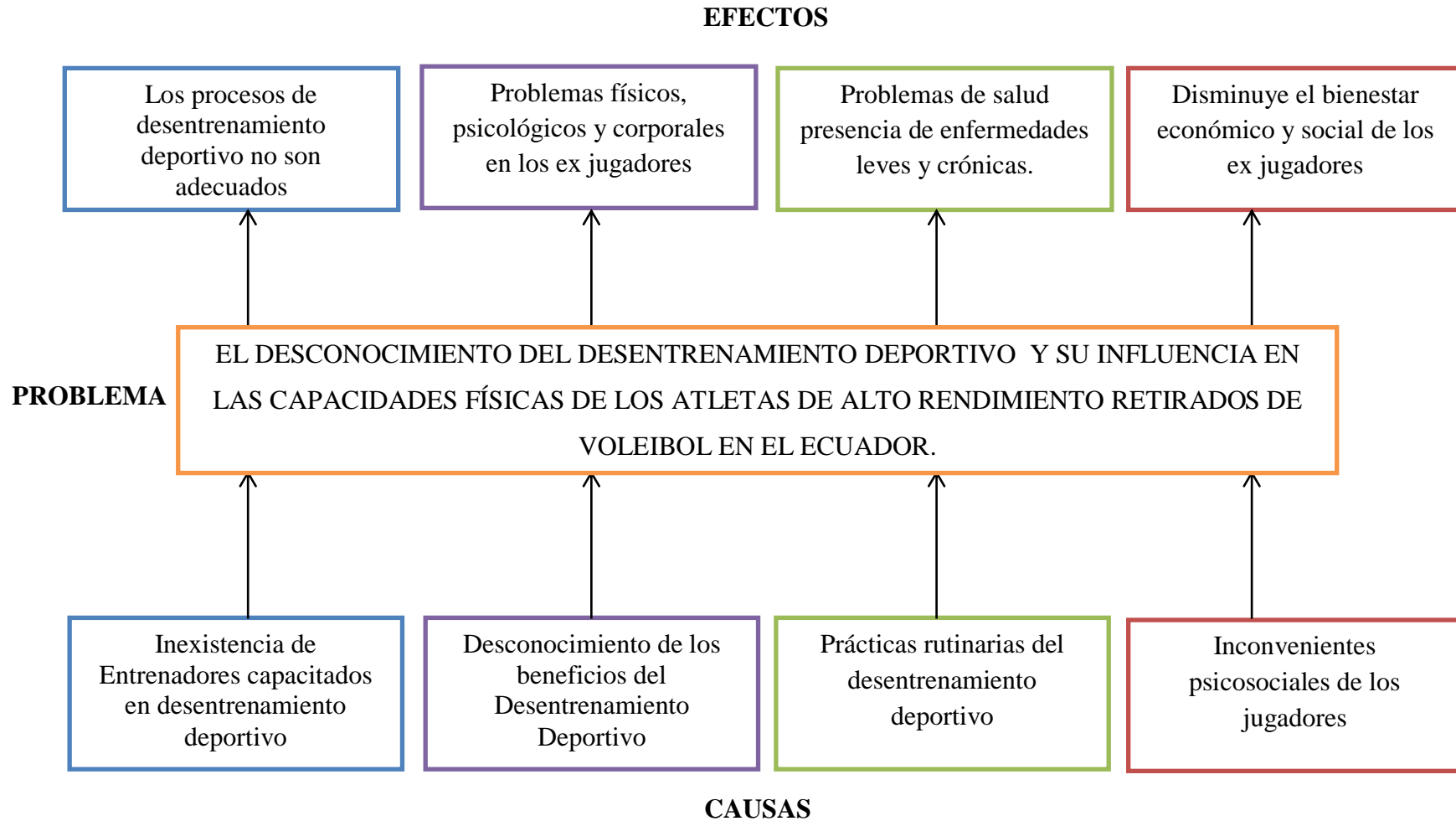


FIGURA N° 1: Árbol de Problemas

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

1.2.1. Análisis Crítico

Por la falta de capacitación y programa de desentrenamiento deportivo para los jugadores voleibol retirados, hace que estén en un período de escasa actividad física y la práctica deportiva sea la equivocada, no se ha tomado en cuenta el proceso de desentrenamiento deportivo correctos, para poseer los resultados reveladores que ayuden a mejorar su calidad de vida.

El desconocimiento de los beneficios del desentrenamiento deportivo por parte de los jugadores de voleibol retirados, concibe que el proceso de realización no sea el correcto teniendo múltiples problemas, físicos, técnicos y psicológicos e inclusive de salud, por una equivocada programación del desentrenamiento deportivo. La planificación en la práctica deportiva es el principio básico para verificar con los objetivos planteados hacia cada actividad deportiva y para cuando se retira de esta.

Las practicas empíricas en el desentrenamiento deportivo, la falta de profesionales que encaminen hacer una planeación de desentrenamiento deportivo y el corto tiempo predestinado a efectuar práctica deportiva por parte de los jugadores de voleibol retirados en horarios afín de sus posibilidades reales, al no haber una disposición por parte de ellos, crea que el jugador se torne sedentario y como resultado es la presencia de enfermedades leves y crónicas y afecta visiblemente a la salud de cada jugador retirado y por ende en su calidad de vida.

Viviendo con dificultades psicológicas y psicosociales en los jugadores de voleibol retirados, ya que por su estado afecta económicamente sus ingresos, reduce el bienestar económico y social, dando como resultado el estrés, depresión e inclusive afectando su ambiente familiar.

1.2.3. Prognosis

El desentrenamiento deportivo aprovechado de una manera técnica da como opción para admitir el dejar de una manera rápida la actividad física, y puede ser una solución a este contenido que crea mucha polémica y que afecta a los atletas de alto rendimiento

de voleibol retirados del Ecuador. Las complicaciones psicológicas de los jugadores voleibol retirados, que se verán afectadas por volverse sedentarios lo que altera su salud y su calidad de vida. Con el transcurso del tiempo se mostrarán casos de jugadores con diferentes lesiones y tipologías de enfermedades por el poco interés de cumplir con el desentrenamiento deportivo.

1.2.4. Formulación del Problema

¿El desconocimiento del desentrenamiento deportivo como influye en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador?

1.2.5. Preguntas Directrices

- ¿Qué es el desentrenamiento deportivo?
- ¿Qué entiende por capacidades físicas?
- ¿Cómo obtener una aplicación de un programa de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador?

1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación

Delimitación del Contenido

CAMPO: Cultura Física

ÁREA: Educación Física

ASPECTO: Desentrenamiento deportivo / capacidades físicas

Delimitación Espacial:

La investigación se realizará con los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Delimitación Temporal:

Este problema será estudiado en el periodo Junio-Diciembre del 2016.

1.3. Justificación

Debido a la escasa importancia que se ha dado el proceso de entrenamiento deportivo de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador nace el **interés** en esta problemática porque se ha revelado con preocupación que los jugadores de voleibol, no tratan su tiempo libre para efectuar un programa de una actividad física que sirva para el desentrenamiento deportivo, se ha verificado que tienen problemas de salud volviéndose sedentarios y apáticos en las actividades diarias que tienen que hacer y con las dificultades que afectan sus capacidades físicas.

En el correcto proceso del desentrenamiento deportivo que se lo ejecuta empíricamente que medianamente ayuda a conservar las capacidades físicas de los jugadores retirados de voleibol en el Ecuador, es **importante** que, al concluir el ciclo activo del jugador profesional retirado, deba cumplir con un proceso de disminución de las cargas alcanzadas durante su vida de jugador activo. Para reducir el riesgo de sufrir enfermedades asociadas a estos cambios fisiológicos en su organismo.

A través de una investigación propositiva se logrará promover un beneficio de un medio innovador del problema que ocurre en la totalidad de los jugadores retirados de voleibol en el Ecuador, que no ejecutan un proceso de desentrenamiento deportivo cumpliendo con una actividad deportiva para la conservación de sus capacidades físicas que se han sido observado en los deportistas siendo un tema **original** y actualizado.

Como un problema de **impacto** deportivo y social, el mismo que no solo afecta a los jugadores retirados de voleibol en el Ecuador, a los entrenadores y a la dirigencia deportiva, sino también a los familiares, amigos y gente que práctica este deporte que ve malamente que un jugador profesional termine su vida obesa, con estrés, afectaciones psicológicas que complica su calidad de vida deportiva.

Siendo la provincia de Pichincha la que acoge el mayor número de jugadores retirados, serán los directamente **beneficiados**, porque tendrán la oportunidad de efectuar un programa de desentrenamiento deportivo de manera diferente, planificada,

técnicamente con instrucciones elementales para que su cuerpo consiga mantener sus capacidades y para mejorar su calidad de vida.

Con el apoyo y el soporte de los jugadores de voleibol activos y retirados, así como los entrenadores son los que admitirán la **factibilidad** para efectuar el trabajo investigativo, estando más cerca de los jugadores involucrados en este problema y a quienes está encaminada el proyecto. Actualmente se cuenta con centros de información bibliográfica que ayudará a indagar sobre las dos variables, tomando la parte principal para el marco teórico.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar si el desentrenamiento deportivo influye en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

1.4.2. Objetivo Especifico

Diagnosticar los modelos de desentrenamiento deportivo que realizan los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Analizar cuáles son los niveles de las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Diseñar una guía de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador para ayudar a conservar sus capacidades físicas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Luego de cumplir con las investigaciones necesarias tanto en los repositorios de las diferentes universidades del país, así como en trabajos de investigación en tesis, proyectos, monografías; de igual manera en la biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se encuentra el tema sobre el desentrenamiento deportivo en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, por lo que se considera como un tema original.

La información encontrada en los diferentes materiales bibliográficos de los trabajos investigativos que nos aportarán en el desarrollo de esta investigación.

Son los siguientes trabajos:

Cruz, S. (2012) en su investigación: “DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO”, concluye que:

Cuando se ha culminado esta etapa, es necesario descargar literalmente toda esa cantidad de cargas a las que ha sido sometido el atleta durante su entrenamiento deportivo de alto rendimiento. Puesto que, de no ser así, se pueden desencadenar alteraciones que repercuten en su accionar diario, con la familia, el colectivo laboral en general y en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida. Para no tener alteraciones psicológicas para estar bien en la familia y la sociedad es importante tener un proceso metodológico y planificado de desentrenamiento deportivo.

Colon, J. (2011) en su tema de investigación: “INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL SOBRE LOS EFECTOS DEL DESENTRENAMIENTO EN APTITUD FÍSICA DE PERSONAS ENTRENADAS”, concluye que:

El desentrenamiento tiene efectos en la aptitud física de la persona entrenada. De igual manera el desentrenamiento es relacionado con los datos descriptivos. El desentrenamiento es el cese del entrenamiento físico regular, donde la persona entrenada se ha visto forzada a la inactividad. El desentrenamiento es la pérdida de capacidades físicas después de una para parcial o total que tiene efectos en aptitudes físicas, técnicas y psicológicas en los jugadores que fueron entrenados. El impacto emocional que tiene el jugador retirado, es importante realizar un proceso de desentrenamiento.

2.2. Fundamentación Filosófica

Los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, por el desconocimiento de los beneficios que ofrece el desentrenamiento deportivo, es necesario promover de manera integral una propuesta que esté orientada a través de un estudio exploratorio sobre la realidad que presentan actualmente los jugadores retirados del deporte activo ya que ellos desde el punto humano son los que adolecen de diversas patologías, con la finalidad de contrarrestar y disminuir cualquier trastorno, tanto físico como psíquico que le puede ocasionar el abandono del entrenamiento de una manera inusual.

La parte principal para evitar este tipo de problema social y deportivo se hace necesario el conocimiento de los beneficios que presta un programa de desentrenamiento deportivo que surge como una alternativa para formar e impartir conocimientos que nos permitan re direccionar toda esa carga de entrenamiento logrado en el período de deportista para su conversión en un jugador retirado activo.

En la etapa de jugador de voleibol profesional activo, se somete al organismo a elevadas exigencias. Dichas exigencias soportadas año tras año pueden causar efectos

patológicos originados por la acción de la carga física las que desencadenan alteraciones físicas metabólicas y fisiológicas, por lo que se hace necesario un programa de desentrenamiento deportivo que posibiliten bajar las cargas paulatinamente y adaptar al organismo a la conservación de las capacidades físicas, completamente diferente al que venía desarrollando sin utilizar ningún tipo de planificación la misma que implica la adquisición de enfermedades leves y crónicas.

2.3. Fundamentación Legal

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

Constitución de la República del Ecuador.

Sección Quinta

Educación

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

Art.27. “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.

Sección Sexta

Cultura Física y tiempo libre

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

Art.383. Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

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

2.4. Categorías Fundamentales

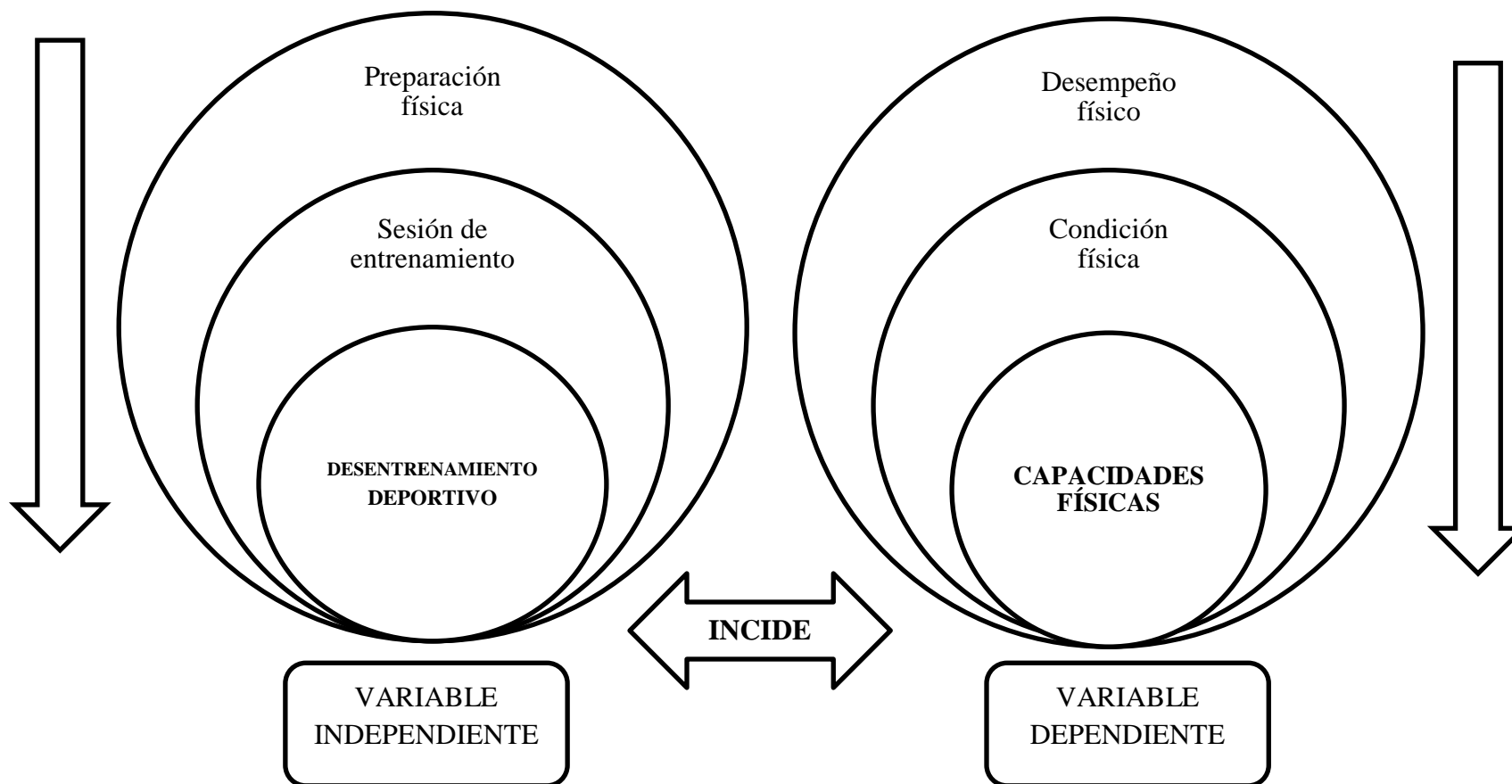


FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Constelación de Ideas: Variable Independiente

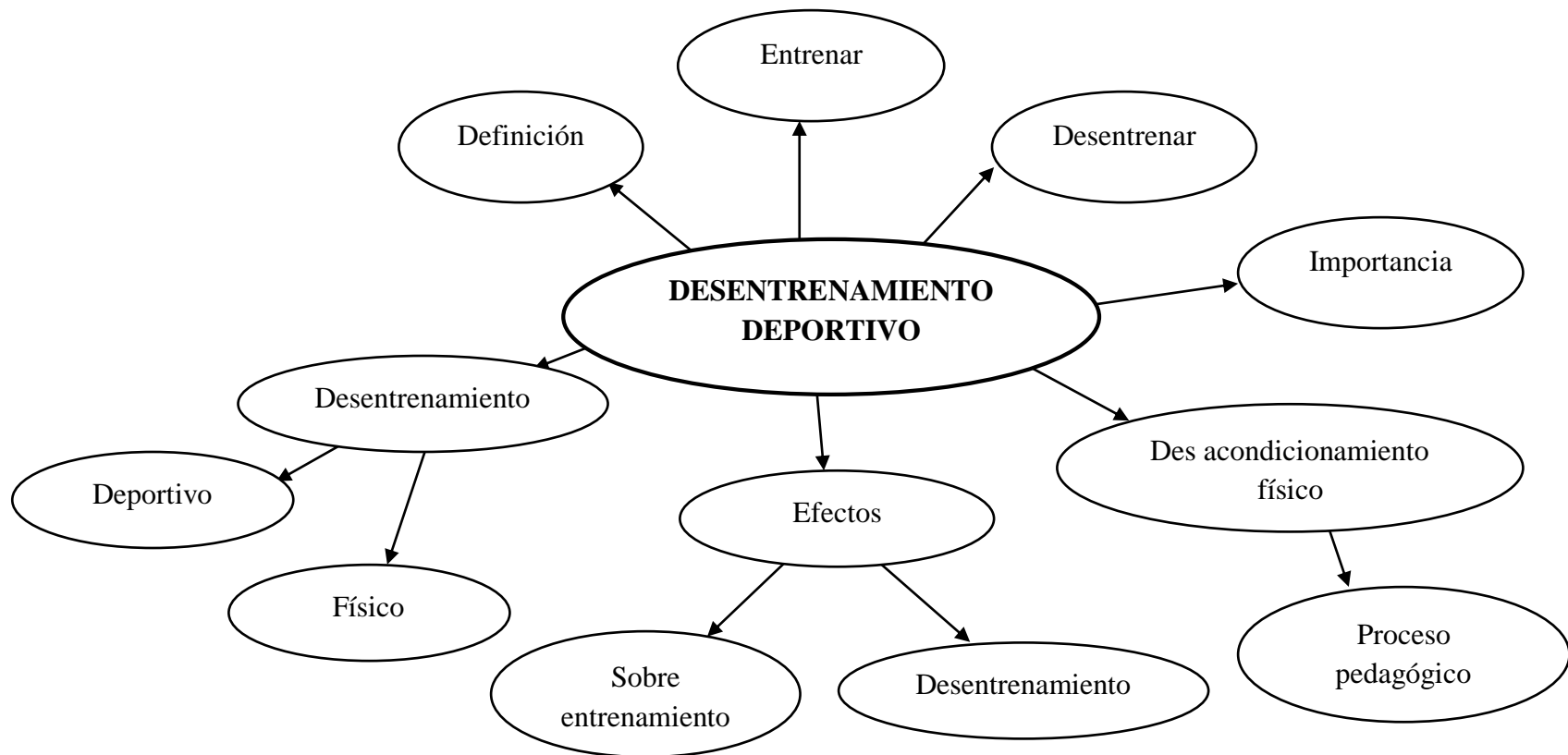


Figura N° 3: Constelación de Ideas Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Constelación e Ideas: Variable Dependiente

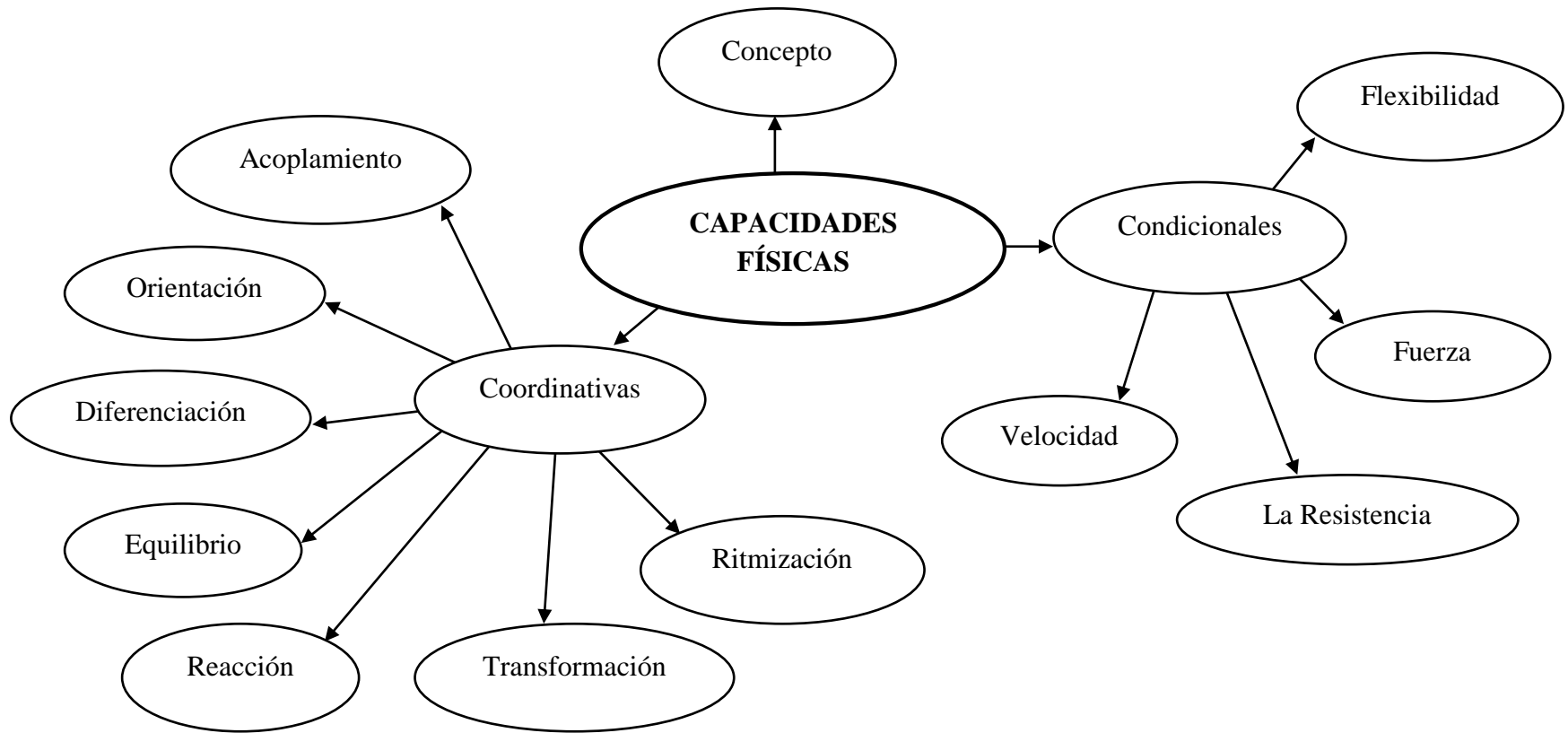


Figura N° 4: Constelación de Ideas Variable Dependiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.1.1. Preparación física

Concepto

La Preparación física, es uno de los componentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación. La Clase o Sesión de Preparación Física, desde el punto de vista estructural no difiere genéricamente de la unidad de entrenamiento, por lo que la misma también consta de tres partes.

Desde el punto de vista metodológico, sí existen notables diferencias, partiendo precisamente de los objetivos de cada una, pues la sesión de preparación física como su nombre bien lo indica va dirigida hacia este orden, mientras que la sesión de entrenamiento genérica pueda apuntar hacia otros aspectos relacionados a los componentes técnicos, estratégicos y tácticos.

En cualquier caso cabe plantear que para el desarrollo de la preparación física, cada vez más, son utilizados medios especiales o específicos del deporte es decir elementos técnicos, pero siempre en función del desarrollo o mejoramiento de una determinada capacidad física. Desde esta perspectiva la Clase o Sesión de Preparación Física pudiera configurarse desde el punto de vista de lo que es su estructura de la siguiente forma. (Dietrich, 2001)

La preparación física general es una habilidad imprescindible y común antes de la práctica de cualquier movimiento deportiva. El desarrollo e intensidad de la misma penderá del tipo de deporte a practicar, la intensidad del mismo, los contextos ambientales y del grado de preparación de cada deportista. (Cometti, 2004)

Si se desea obtener el máximo de respuesta corporal al esfuerzo al que se lo quiere someter se necesita previamente una adaptación del mismo, poniendo en marcha una serie de dispositivos para adecuar el sistema cardiaco, muscular, circulatorio, nervioso y respiratorio a las crecientes demandas a las que los que se va a someter para que respondan con su máxima energía.

Efectos y beneficios de una correcta preparación física general:

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

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

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

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

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

2.4.1.2. Sesión de Entrenamiento

Concepto

La sesión de entrenamiento es un medio que permite al equipo y a los que realizan actividad deportiva conseguir los objetivos planteados. Cada reunión de entrenamiento está determinada por las metas propuestas, es decir lo que hay que mejorar, lo que hay que desarrollar y lo que hay que enseñar.

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

El plan:

Se puede dividir la sesión de entrenamiento en cuatro partes:

- ✓ Calentamiento
- ✓ Físico
- ✓ Técnica individual
- ✓ Táctica

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

El contenido:

Son los ejercicios desarrollados y los consejos. Definen el mensaje técnico que transmite el entrenador a través de los ejercicios y de los juegos acompañados de demostraciones, de explicaciones y de correcciones. El entrenador utiliza el medio del contenido de la sesión para transmitir su mensaje técnico a los jugadores. Los ejercicios no sirven para nada si no les acompaña un mensaje técnico. (Balza, M. 2002)

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

La sesión es la unidad temporal del proceso de enseñanza-aprendizaje y constituye el último eslabón en la programación en la que profesor y alumnos entran en interacción para que el mismo se haga posible.

La sesión no debe ser considerada como una mera sucesión de actividades o ejercicios, sino que representa el desarrollo planificado de diferentes factores ordenados sobre un tema principal. En la sesión, el profesor presenta a los alumnos una serie de tareas que obedecen a unos objetivos didácticos y que en función del modo en que se presentan inciden sobre un tipo u otro de capacidad de los alumnos. (Cols, A. 2014)

Para prevenir lesiones es aconsejable realizar ejercicios de calentamiento antes de iniciar tu rutina de ejercicios, así evitarás problemas musculares derivados de movimientos bruscos, tales como fracturas, desgarres o bien molestias musculares o en los ligamentos.

Cuando practicamos deporte no solamente incidimos sobre nuestros músculos, es mucho más lo que sucede en nuestro organismo. “Muchas veces hemos comentado la unión que hay entre el cuerpo y la mente, y en el terreno deportivo no iba a ser menos, ya que cuando practicamos deporte se desencadena todo un proceso químico en nuestro cuerpo que interfiere directamente en nuestra psicología”. (Vitónica, P. 2014)

2.4.1.3. Desentrenamiento deportivo

Definición

"Desentrenamiento, puede ser entendido como la parada parcial o total de entrenamiento con ejercicios, y, por tanto, a retirada de los estímulos destinados a mantener las adaptaciones". (Pereira, 2015, pág. 35)

"Con base en la literatura analizada, el desentrenamiento se conceptúa como la pérdida parcial o completa de las adaptaciones anatómicas, fisiológicas y de la performance,

como consecuencia de la reducción o pérdida del entrenamiento". (Pereira, 2015, pág. 40)

"Es decir, mientras que el entrenamiento físico induce una serie de adaptaciones fisiológicas, la inactividad (desentrenamiento) está asociada con la involución de muchas de ellas". (Santos, F. 2015)

Los efectos del desentrenamiento físico puede ocurrir en situaciones en las cuales el atleta es retirado del entrenamiento por causa de lesión, o por vacaciones, o cuando el atleta entra en la fase de tránsito del ciclo de entrenamiento físico. (Evangelista, 2013)

Poca información existe sobre el período de desentrenamiento; por eso, un estudio de Hakkinen y Komi relata que, durante un período de ocho semanas sin el estímulo del entrenamiento, la disminución en la fuerza en los adultos es, inicialmente, la causa de las desadaptaciones neuronales causadas por la inactividad. (Fontoura, G. 2014)

El desentrenamiento, es la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducido por adaptaciones, en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamientos. Las características del desentrenamiento pueden ser diferentes dependiendo de la duración de la sesión de entrenamiento o por entrenamientos insuficientes. El desentrenamiento puede ser de corto período (menos de 4 semanas de estímulos insuficientes) o de largo período (más de 4 semanas de estímulos insuficientes). (Mujica, I. y Padilla, S. 2012).

"El Desentrenamiento puede ser definido como la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducida por adaptaciones en respuestas a estímulos insuficientes de entrenamiento". (Mujica, I. y Padilla, S., 2013).

"El desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico". (Foran, B. 2007)

Los términos **entrenar** y **desentrenar** en sentido general puede decir que:

Entrenar: se puede entender como: adquirir habilidades, adiestrar, ser capaz, por medio de instrucción, disciplina o ejercicio; habilitar, ejecutar regularmente (una

actividad); ejercitar; practicar, prepararse para competiciones deportivas o para otros fines.

Desentrenar: se puede entender como: hacer perder o perder el entrenamiento; desadestrarse, ejemplo: la larga enfermedad desentrenó al atleta, se desentrenó durante las vacaciones.

Importancia

De esta forma, parece que el término "desentrenamiento", se refiere, estrictamente, a la pérdida de una habilidad o condición como consecuencia de una parada o disminución del entrenamiento. O sea, un proceso natural de regresión, que al referirse a un atleta trae implícita una idea de pérdida o involución indeseable.

Este proceso se refiere a un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del jugador para su nueva condición; y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador y con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era atleta activo.

Des acondicionamiento físico

El des acondicionamiento físico, trata de identificar y analizar los trastornos o alteraciones que se producen en la salud, producto de la parada (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo; como consecuencia de la disminución rápida de la capacidad de trabajo que sucede en el jugador.

Independientemente que el desentrenamiento deportivo incluye al des acondicionamiento físico; es importante aquí no confundir ambos procesos, pues en este último, existe una gran cantidad de investigaciones. La diferencia consiste en que el desentrenamiento deportivo es un término más amplio, pues se apoya en el proceso biológico de des acondicionamiento físico y estudia una estrategia para planificar la forma en que el organismo va a realizar esa disminución de la capacidad de trabajo

deportivo sin que este proceso produzca afectaciones (enfermedades) en la salud del ex-atleta activo, llevando al organismo de éste a un nivel de capacidad de trabajo física de una persona activa físicamente.

El segundo des acondicionamiento físico, solo analiza las alteraciones orgánicas que suceden debido a la paralización parcial o total brusca del entrenamiento deportivo. O sea, el proceso de desentrenamiento deportivo va más allá que un simple proceso de desacondicionamiento físico. (Foran, B. 2007)

Proceso pedagógico del desentrenamiento

El desentrenamiento deportivo propone un proceso pedagógico, planificado y dosificado para que no sucedan efectos negativos en el organismo del atleta producto de esa disminución rápida de la capacidad de trabajo orgánica.

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo física, se produce en todo el sistema orgánico, de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones en cada uno de ellos para ver las transformaciones que ocurren producto de esa falta de carga, aunque es necesario aclarar que en el Sistema Nervioso Central quedan huellas que pueden ser de fácil reactivación y que a su vez influyen en la reactivación del resto de los sistemas del cuerpo humano, a pesar que haya variado el grupo etéreo y que por regla general el nivel de capacidad de trabajo a alcanzar no sea igual a los obtenidos en etapas anteriores. (Ayllon, F. 2010)

Efectos del desentrenamiento sobre la fuerza máxima

Los periodos de desentrenamiento superiores a ocho semanas muestran reducciones significativas en el índice T/C (testosterona/cortisol), el cual correlacionó fuertemente con las disminuciones de fuerza y las elevaciones en T4 (tiroxina). Estos cambios hormonales coinciden con periodos de atrofia muscular e indican un papel hormonal en el tamaño del músculo y las reducciones de fuerza observadas durante periodos de desentrenamiento.

Sobre entrenamiento, desentrenamiento y reentrenamiento

El éxito del entrenamiento deportivo depende del delicado equilibrio en la balanza de la supercompensación. Este fenómeno tantas veces nombrado y estudiado se basa en los procesos de adaptación que el organismo realiza a partir del juego que se da entre el catabolismo y el anabolismo. En otras palabras, sólo es posible mejorar cuando la carga de trabajo es la adecuada y la recuperación es la necesaria. Si la carga es excesiva y/o la recuperación es escasa, y esto se repite a lo largo de cierto tiempo, el deportista entra en un estado conocido como de sobre entrenamiento.

El desentrenamiento deportivo

“La vida deportiva del atleta se divide por lo general en dos grandes etapas: Etapa de selección y etapa de preparación. Sin embargo, dado el nivel que han adquirido los resultados deportivos, el tiempo que se requiere para alcanzarlos y las cargas físicas a realizar por parte de los atletas, es necesario dar apertura a una nueva etapa dentro de la concepción de la vida del deportista, que la misma se le puede denominar: Desentrenamiento deportivo”. (Estadella, A. 1974)

Se podría definir como la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta élite o de alto resultado.

Esta eliminación de sobrecarga puede ser total o parcial, en dependencia del régimen o modo de vida posterior que adquiera este individuo ex-atleta.

Este proceso de reducción de la capacidad de trabajo física, se produce en todo el sistema orgánico (de ahí que sea necesario desarrollar investigaciones en cada uno de ellos para ver las transformaciones que ocurren producto de esa falta de carga), aunque es necesario aclarar que en el Sistema Nervioso Central quedan huellas que puede ser de fácil reactivación y que a su vez influyen en la reactivación del resto de los sistemas del cuerpo humano, a pesar que haya variado el grupo etéreo y que por regla general el nivel de capacidad de trabajo a alcanzar no ser igual a los obtenidos en etapas anteriores. (Ayllon, F. 2010)

Desentrenamiento Físico

Es la pérdida parcial o completa del entrenamiento, inducido por adaptaciones, en respuesta a estímulos insuficientes de entrenamientos. Es un proceso pedagógico con el objetivo puramente médico- profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de reducir el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo. (Ecured ,2016)

Los deportistas están sometidos desde edades muy tempranas a entrenamientos rigurosos, acompañados de sobrecargas sensoriales, gasto energético considerable, deshidratación importante, elevadas exigencias de los aparatos cardiovascular y respiratorio, etc., todo lo cual nos explica la necesidad de someterlos a un proceso de desentrenamiento que implique una reducción paulatina de los fuertes estímulos a que están sometidos y una disminución progresiva de su actividad metabólica.

La respuesta fisiológica al desentrenamiento físico se puede apreciar por los cambios que se producen en las capacidades del atleta; por ejemplo:

- Fuerza y potencia muscular
- Resistencia muscular
- Velocidad, agilidad y flexibilidad
- Resistencia cardiorrespiratoria

El desentrenamiento no necesariamente debería ser cumplido solo por aquellos que se sometieron a un altísimo entrenamiento físico, sino además por todos aquellos atletas sin importar el nivel que por diferentes razones han decidido cambiar de forma de vida.

La decisión de parar en los entrenamientos al final de la carrera como competidor, está en la mayoría de los casos, cargada de un alto contenido sentimental, ya que gran parte del desarrollo físico, social y personal, han sido acompañadas por largas horas de entrenamiento y de mucho esfuerzo, es por eso que no debemos descuidar la readaptación psicológica del individuo.

2.4.2. Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Desempeño físico

Definición

Para algunos autores el desempeño físico se define como “la capacidad en el desarrollo de movimientos o actividades específicas entre ellas: marcha, fuerza de agarre, flexibilidad y equilibrio”

Desde los años 90 existió un crecimiento interesante en el uso de las medidas de desempeño físico del funcionamiento. Estas son herramientas de valoraciones que objetivamente tienen en cuenta un aspecto particular del funcionamiento físico, indicando al individuo realizar una tarea estandarizada que se evalúa usando criterios predeterminados. (García F. , 1990)

Con el tiempo han ido apareciendo distintas variantes que añaden otros ítems de valoración igualmente importante, ellos son test para la valoración de los principales componentes de la capacidad física funcional que incluyen: composición corporal, fuerza muscular, velocidad de la marcha, flexibilidad y equilibrio. Ellos tienen un valor incalculable por su rápida aplicación, sencillez y bajo costo.

Importancia

La prescripción de un buen desempeño físico debe ser sistemática, planificada e individualizada en función de las características de la persona que la práctica. Las pautas de trabajo prescritas deben responder a acciones concretas que permitan a la persona ponerlas en práctica de manera autónoma, segura y motivante hasta que pueda cumplir las recomendaciones sobre la actividad física para las distintas necesidades laborales. (González, 2014)

La variedad de actividades físico deportivas, los tipos de ejercicio físico y las características particulares de cada persona que practica deporte o ejercicio hacen que cada individuo sean diferentes, por lo que es imprescindible que el profesional detecte estas particularidades y recomiende en función de las mismas. (González, G. 2014)

La adecuada hidratación de la persona que practica ejercicio físico o deporte va a ser fundamental tanto para el rendimiento como para poder mantener un estado de salud óptimo que, a su vez, le permita entrenar con mayor eficacia.

Actividad física:

Todo movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles de reposo.

Condición física:

Conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la cultura física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular.

Ejercicio físico:

Actividad física planificada, repetitiva y estructurada con el fin de mejorar y/o mantener uno o más componentes de la cultura física.

Beneficios de la actividad física: Los beneficios más sobresalientes en este tipo de actividades, se compara con los cambios fisiológicos producidos según va avanzando la edad.

Cambios fisiológicos

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El VO2 máximo
- El sistema esquelético
- La respiración
- El aparato cardiovascular

- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

Beneficios

- Disminución de la grasa corporal
- Aumento del volumen sistólico consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la masa muscular, mejora la fuerza, la flexibilidad y densidad ósea.
- La capacidad respiratoria.

¿Quién debería hacer ejercicio?

El aumento en actividad físico puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderado por sí solos. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. Su doctor necesita saber que quiere empezar a hacer ejercicio especialmente si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolor de pecho.

2.4.2.2. Condición física

Definición

Definición

La condición física saludable puede definirse como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades

hipo cinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir. (Le Boulche, 1995)

El avance tecnológico ha provocado el aumento de la esperanza de vida de las personas en los países desarrollados, aunque también ha originado la eclosión de enfermedades producidas por el sedentarismo. Existe un interés mundial por prevenir este tipo de enfermedades y promocionar la salud mediante la implantación de estilos de vida más activos.

Asimismo, diferentes estudios han verificado que la mejora del nivel de salud mediante la prescripción individualizada de ejercicio físico reduce significativamente los costes económicos de atención médica a medio y largo plazo. Una de las definiciones de condición está vinculada al estado o la situación en que se encuentra alguien o algo. La noción de física, por su parte, puede relacionarse con la naturaleza corporal o con la constitución exterior de una persona.

La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad. (Cortezaga, F. 2001)

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar deportes, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto entrenamiento, una alimentación saludable y un buen descanso.

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia sostener un esfuerzo de intensidad durante un período prolongado, velocidad realizar una actividad en el menor tiempo posible), flexibilidad el recorrido máximo de las articulaciones y fuerza vencer un resistencia.

Tener buena condición física no significa ser un súper atleta. Consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades. Es decir, tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

Para tener una buena condición física debemos desarrollar una serie de capacidades que llamaremos “capacidades físicas básicas”, el entrenamiento de dichas capacidades se denomina Acondicionamiento Físico o preparación física.

Factores de los que depende una buena condición física.

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla.

Existen una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo.

Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean más o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados o todo lo contrario. Afortunadamente también existen los llamados factores variables, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física. Son los hábitos de salud correcta alimentación, descanso, higiene. y sobre todo, el entrenamiento; la práctica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudará a mejorar nuestra condición física. (Starishka, S. 2006)

¿Para qué mejorar la condición física?

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.

- Mejora nuestra relación con los demás.

Rendimiento Físico

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

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

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

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

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico. (Barreno, D. 2012)

El enfoque bioenergética del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánica, sociológico y cognitivo.

No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio, continua y discontinua.

2.4.2.3. Capacidades físicas

Concepto

Son aquellos caracteres que alcanzando, durante el proceso de entrenamiento, su más elevado grado de progreso, cuestiona la posibilidad de poner en conocimiento cualquier actividad físico deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo. (Villar, A. 2015)

Las capacidades físicas son los mecanismos básicos de la condición física y por lo tanto compendios esenciales para la prestación motriz y deportiva, por lo cual para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe establecer en el entrenamiento de las otras capacidades. (Villar, A.2015)

Todas las capacidades físicas básicas tienen otras divisiones y elementos sobre los que debe ir encaminado el trabajo y el entrenamiento, siempre se debe tener presente que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje estrictamente una capacidad única ya que en cualquier movimiento intervienen todas o varias de las capacidades pero regularmente existe alguna que predomine sobre las demás, como ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando se realiza trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que prevalece y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el elemento destacado. (Villar,A. 2015)

Entonces el perfeccionamiento de la forma física corresponderá al trabajo de preparación y acondicionamiento físico que se asentará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito del entrenamiento se fundamenta en una extra composición de los mismos en función de los tipos de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que requiera cada deporte.

Clasificación: Capacidades físicas condicionales

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una

capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

La Fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico. (Villar, 2015)

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

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

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

Capacidades físicas coordinativas:

Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física. (Matveiev, L. 1992)

Desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cenestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cenestésico.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según (Blume, A. 2015), de:

- La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.

- La capacidad de orientación espacio-temporal.
- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
- La capacidad de reacción motriz.
- La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- La capacidad de producir ritmo o de Ritmización.

2.5. Hipótesis

H₀: El desentrenamiento deportivo no incide en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

H₁: El desentrenamiento deportivo si incide en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

2.6. Señalamiento de las Variables

Variable Independiente: Desentrenamiento deportivo

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

El trabajo de estudio se enmarcó en los enfoques cualitativo y cuantitativo de la investigación, puesto que la misma se delinea por el paradigma crítico propositivo para profundizar el análisis de esta problemática.

La orientación de cualitativo se atribuye al tomarse en cuenta que se procedió a realizar una profunda revisión bibliográfica, información que fue analizada críticamente con el propósito de apoyar teóricamente la investigación y diseñar los instrumentos de recolección de información, en este caso los test, encuestas; y,

El camino de cuantitativo se evidenció al aplicarse dichos instrumentos de investigación que van a generar datos, que se procesaran estadísticamente acercándose a la realidad del problema para proceder a tomar decisiones que pretende decir, entre ciertas alternativas, usando procesos matemáticos tratados mediante herramientas de la estadística con relación a la variable de estudio.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental

La investigación tuvo la modalidad bibliográfica documental por cuanto tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos, libros, revistas, periódicos e internet. Los modelos de investigación bibliográfica son los caminos que permiten ubicar y seleccionar la información necesaria de entre toda la bibliografía existente.

3.2.2. Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se lo realizó en el mismo lugar en el que sucede la investigación, tomando contacto con la realidad que vive los derrotistas, para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a las hipótesis planteadas. Se deberán verificar la hipótesis planteada que se identificó el problema a través de varios instrumentos de investigación, como indagaciones, entrevistas, observaciones, entre otras.

3.3. Método o Tipo de Investigación

Los métodos para se utilizaron en la investigación son los siguientes:

Método exploratorio

La investigación es de tipo exploratorio, por cuanto se va a realizar un diagnóstico de la situación problemática para conocer sus características. Este nivel de investigación posee un método flexible, logrando familiarizar al investigador con el fenómeno objeto de estudio. Sondea un problema poco investigado en un contexto particular.

Método descriptivo

El estudio es de carácter descriptivo por cuanto detalla las particularidades del problema estudiado señalando sus causas y consecuencias. Este nivel de investigación requiere de conocimientos suficientes, de una medición precisa y permite comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras.

Método explicativo

Este tipo de estudio se oriente a la verificación de la hipótesis planteada dentro del marco teórico, es decir a través de la identificación y análisis de causales. Al ser este un proceso que demanda un grado de complejidad permite establecer un criterio formal que contribuyen al conocimiento científico.

3.4. Población y Muestra

El presente proyecto de investigación se realizó con los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Personal a investigar	Frecuencia	Porcentaje
Atletas de alto rendimiento retirados de voleibol	75	75%
Entrenadores	5	25%
TOTAL	80	100%

TABLA N° 1: Población y Muestra

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

3.5. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Desentrenamiento deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es el cese o parada del entrenamiento con resistencias o la significativa reducción del Volumen de entrenamiento, de la intensidad o de la frecuencia, resultando en un rendimiento reducido (reducción de la Fuerza, Potencia, Hipertrofia o Resistencia muscular local)	<p>Cese del entrenamiento</p> <p>Reducción del volumen de entrenamiento</p> <p>Rendimiento reducido</p>	<p>Reposo Moderación Inmovilidad</p> <p>Disminución Descenso Declinación</p> <p>Condición Limitación Restricción</p>	<p>¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?</p> <p>¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?</p> <p>¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?</p> <p>¿Conoce usted algún programa de desentrenamiento deportivo planificado para mantener las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?</p> <p>¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

TABLA N° 2: Operacionalización Variable Independiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Variable Dependiente: Capacidades físicas

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Son aquellos caracteres que alcanzando, durante el proceso de entrenamiento, su más elevado grado de progreso, cuestión la posibilidad de poner en conocimiento cualquier actividad físico deportivo, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.	Proceso de entrenamiento Actividad físico deportivo Aptitud física	Ejercicio Preparación Desarrollo Movimiento Dinamismo Agilidad Capacidad Competitividad Habilidad	¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan al desentrenamiento deportivo? ¿Cree usted que es necesario la implementación de un programa de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol? ¿Hay problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol? ¿Considera usted que psicológicamente al deportista profesional se afecta después de haber terminado su trayectoria deportiva? ¿Es necesario aplicar un programa de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

TABLA N° 3: Operacionalización Variable Dependiente

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

3.6. Recopilación de la Información

Las técnicas que se utilizaron en el proceso de esta investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicó de tal manera que nos permitió satisfacer las siguientes necesidades:

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar las metas planteados en la presente investigación.
¿A qué personas está dirigido?	Atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.
¿Sobre qué aspectos?	Desentrenamiento deportivo Capacidades físicas
¿Quién investiga?	Investigador: Lcdo. Fausto Hernán Vaca Armendáriz
¿Cuándo?	Periodo 2016
Lugar de recolección de la información	Federación Ecuatoriana de voleibol, Concentración Deportiva de Pichincha, Fedeguayas
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En las instituciones porque existió la colaboración de parte de los involucrados

TABLA N° 4: Plan de Recolección

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

3.7. Plan de Recolección de Información

3.7.1. Procesamiento

- ✓ Se realizó la revisión crítica de la información recogida; es decir, la limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Se almacenó y tabuló los resultados: se manejó la información, gráficos estadísticos de datos para la presentación.

3.7.2. Análisis e interpretación de resultados

- ✓ Se analizó los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Se comprobó la hipótesis.
- ✓ Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta realizada a los deportistas

Pregunta 1 ¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?

TABLA N° 5

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	71	89%
No	9	11%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 5



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS:

El 71% de los jugadores encuestados consideran que se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados mientras, que el 11% mencionan que no.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de jugadores deben seguir los principios del entrenamiento de tal manera que esto ayudaría a que los jugadores retirados se adapten a su vida rutinaria fuera del deporte.

Pregunta 2 ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

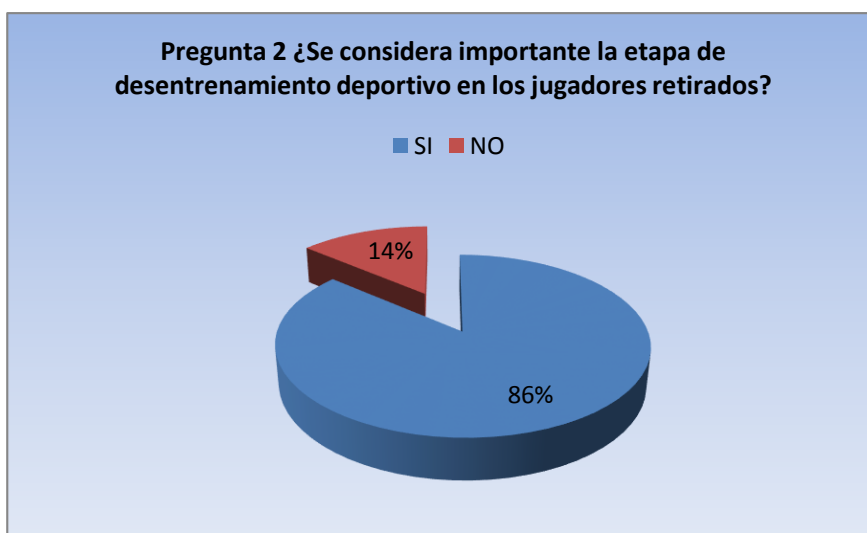
TABLA N° 6

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	69	86%
No	11	14%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 6



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 86% de los jugadores encuestados consideran la etapa del desentrenamiento es importante para los jugadores retirados, mientras que el 14% no consideran importante este proceso.

INTERPRETACIÓN

La mayoría de encuestados consideran que el desentrenamiento es muy importante para un jugador retirado, debido a que reduce los efectos biológicos de las cargas físicas a las que ha sido sometido durante su periodo activo en el deporte.

Pregunta 3 ¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

TABLA N° 7

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	76	95%
No	4	5%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 7



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 95% consideran que se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados, mientras que el 5 % consideran que no se debe planificar

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la totalidad están conscientes que hay que planificar este proceso pedagógico, debido a que dosifica la capacidad de trabajo orgánica deportiva en la persona.

Pregunta 4 ¿Conoce usted algún programa de desentrenamiento deportivo planificado para mantener las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

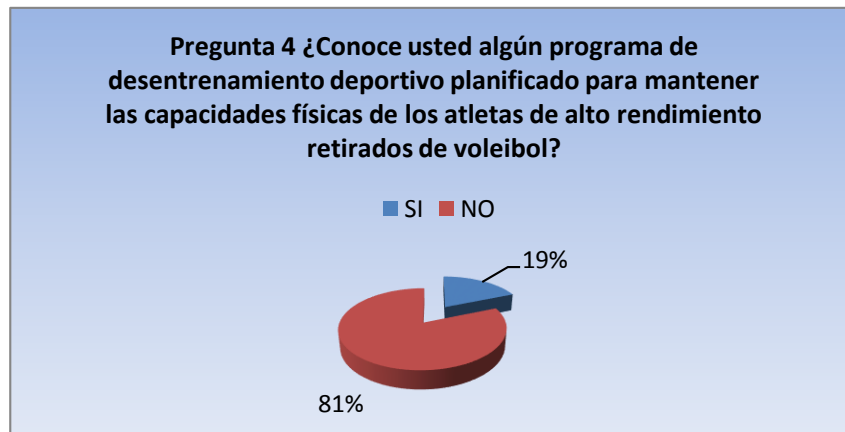
TABLA N° 8

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	15	19%
No	65	81%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 8



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 81% de los encuestados desconoce de programas de desentrenamiento deportivo planificado para mantener las capacidades físicas, mientras que el 19% si tiene conocimiento.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que existe desconocimiento por parte de las personas acerca de programas de desentrenamiento, lo que en la actualidad se está tomando decisiones erróneas en la aplicación de métodos para el desentrenamiento.

Pregunta 5 ¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

TABLA N° 9

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	11	14%
No	69	86%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 9



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 14% de encuetados conoce de un plan de desentrenamiento deportivo para atletas de alto rendimiento retirados de voleibol, mientras que el 86% desconoce del mismo

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los encuetados desconoce de un plan de desentrenamiento, de tal manera que este proceso no se lo está aplicando en el campo deportivo de la forma correcta y es desconocida por las personas.

Pregunta 6 ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan al desentrenamiento deportivo?

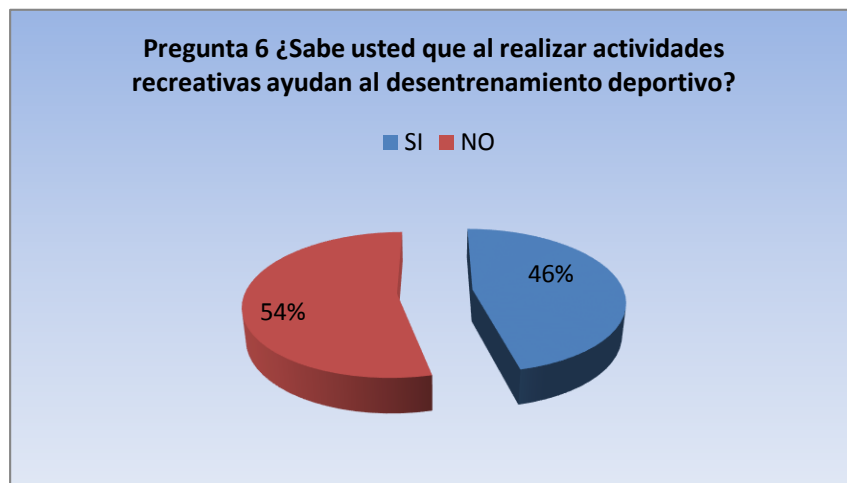
TABLA N° 10

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	37	46%
No	43	54%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

GRÁFICO N° 10



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 46% de los encuestados tienen conocimiento de que las actividades recreativas ayudan al desentrenamiento deportivo, mientras que el 54% desconoce del beneficio de estas actividades.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayor parte de encuestados desconoce de los beneficios de las actividades recreativas como método de desentrenamiento.

Pregunta 7 ¿Cree usted que es necesario la implementación de un programa de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

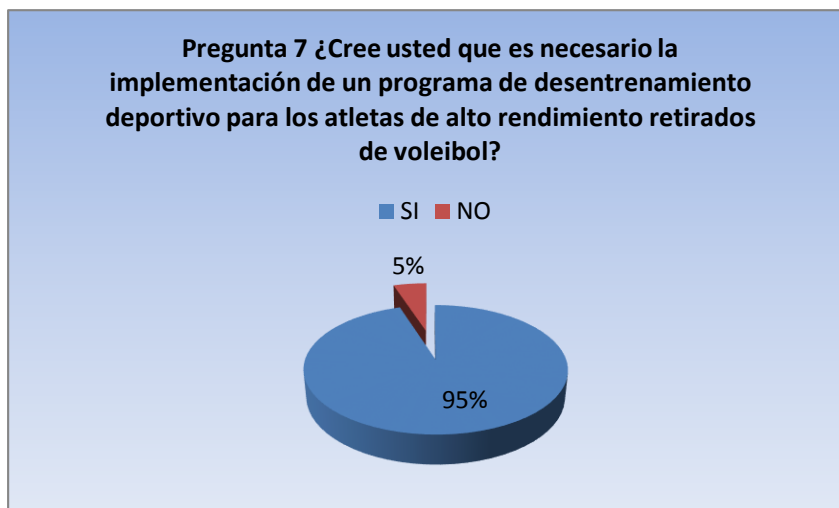
TABLA N° 11

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	76	95%
No	4	5%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

GRÁFICO N° 11



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 95% de los encuestados consideran que es necesario la implementación de un programa de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol, mientras que el 5% respondieron que no es necesario.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos es necesario en el ámbito del voleibol implantar un programa de desentrenamiento para atletas retirados, lo que permitirá aportar en el bienestar de los mismos.

Pregunta 8 ¿Hay problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol?

TABLA N° 12

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	63	79%
No	17	21%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 12



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 79% de los encuestados conocen de problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol, mientras que el 21% desconoce de esta problemática.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos, tenemos que la mayor parte de los encuestados dan veracidad respecto a los problemas en las capacidades físicas por la para anti técnica en el voleibol.

Pregunta 9 ¿Considera usted que psicológicamente al deportista profesional se afecta después de haber terminado su trayectoria deportiva?

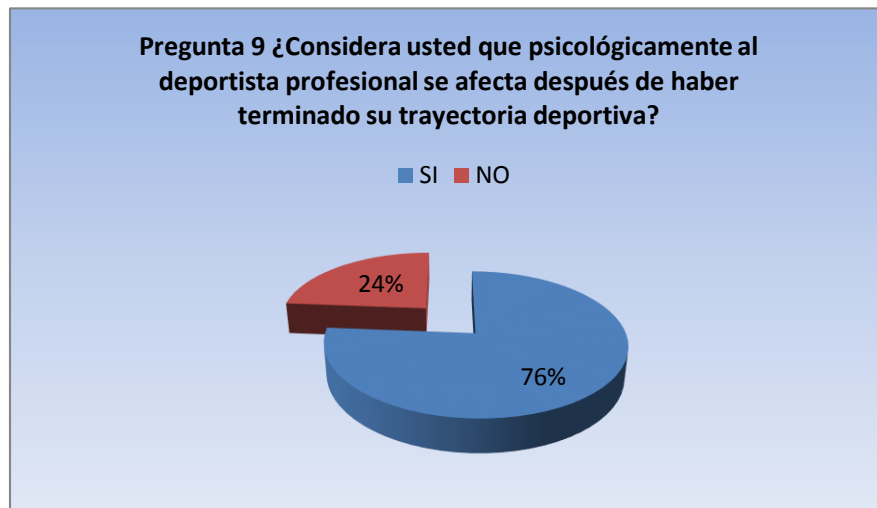
TABLA N° 13

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	61	76%
No	19	24%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 13



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 76% de los encuestados consideran que los deportista sufren afectaciones a nivel psicológico una vez que terminan su trayectoria deportiva y un 24% de los respondieron que los deportista no son afectados psicológicamente.

INTERPRETACIÓN

Con los resultados recabados podemos comprender que los encuestados en su mayoría consideran que retirarse del deporte profesional les afecta psicológicamente.

Pregunta 10 ¿Es necesario aplicar un programa de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?

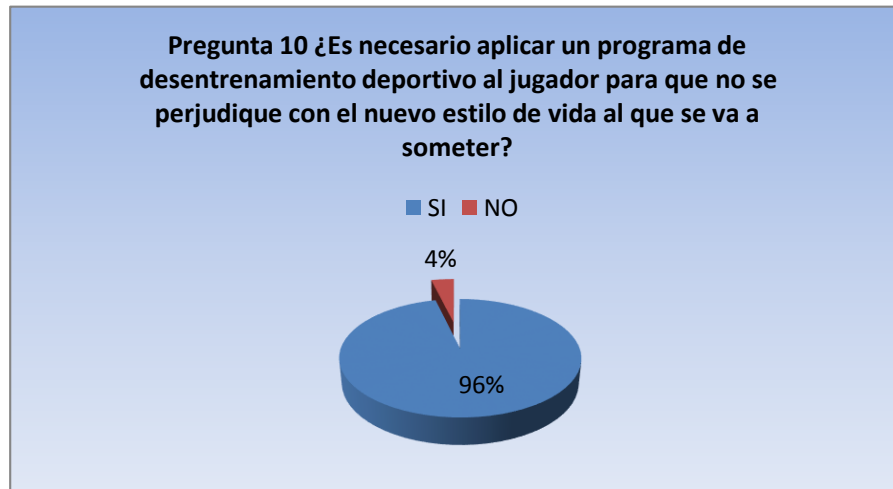
TABLA N° 14

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	77	96%
No	3	4%
TOTAL	80	100%

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

FIGURA N° 14



FUENTE: Encuestas a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

ANÁLISIS

El 96% de los encuestados consideran que es necesario aplicar un programa de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida, mientras que un 4% considera que no es necesario aplicar dicho programa.

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que un número alto de atletas considera que debe ser aplicado un programa de desentrenamiento que les ayude a llevar su nuevo estilo de vida.

4.2. Comprobación de Hipótesis

Para la verificación de la hipótesis de utilizo la prueba estadística del chi cuadrado, la cual nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, esta prueba permite la comparación global del grupo de frecuencias deseadas las que se calcularon a partir de la hipótesis que se requiere verificar.

VARIABLE INDEPENDIENTE: Desentrenamiento Deportivo

VARIABLE DEPENDIENTE: Capacidades Físicas

4.2.1 Planteamiento de la Hipótesis

Hipótesis Alternativa (H_I):

El Desentrenamiento Deportivo **incide** en las Capacidades Físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Hipótesis Nula (H₀):

El Desentrenamiento Deportivo **NO incide** en las Capacidades Físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Ilustración del nivel de significación

Nos dejara plantear la zona de aceptación o rechazo de la hipótesis nula y nos permitirá aceptar la hipótesis alternativa

Se trabajara con el 5% (0.05) para realizar el cálculo.

Prueba chi-cuadrado

Fórmula:

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

Simbología:

χ^2 = Chi Cuadrado

O= Datos Observados

Σ = Sumatoria

E= Datos Esperados

Nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizara un nivel de significación de $\alpha= 0.05$ por ende su nivel de confianza es 95%(0.95).

4.2.2 Zona de aceptación/rechazo

Se basa en el nivel de significancia y grados de libertad:

Fórmula:

$$gl = (c - 1) (h - 1)$$

Simbología:

gl = Grados de Libertad c = Fila

h = Columna

EJERCICIO

$$GL = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$GL = (3) (1)$$

$$GL = 3$$

Probabilidad = 7,82

FIGURA N°:15

Grados de libertad	Probabilidad										
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83
2	0,10	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,60	5,99	9,21	13,82
<u>3</u>	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	<u>7,82</u>	11,34	16,27
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47
5	1,14	1,61	2,34	3,00	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,09	20,52
6	1,63	2,20	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,80	12,02	14,07	18,48	24,32
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59
	No significativo								Significativo		

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

X 2 =7,82

Cálculos Estadísticos: Frecuencia Observada

TABLA N°:15

ASPECTOS	SI	NO	TOTAL
¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	69	11	80
¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	76	4	80
¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?	11	69	80
¿Hay problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol?	63	17	80
TOTAL	219	101	320

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Frecuencia Esperada

TABLA N°:16

ASPECTOS	SI	NO	TOTAL
¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	55	25	80
¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?	55	25	80
¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?	55	25	80
¿Hay problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol?	55	25	80
TOTAL	219	101	320

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Calculo del chi cuadrado.

TABLA N°:17

OBSERVADOS (O)	ESPERADOS (E)	(O-E)	(O-E) ²	(O-E) ² /E
69	55	14	196	3.56
11	25	-14	196	7.84
76	55	21	441	8.01
4	25	-21	441	17.64
11	55	-44	1.936	35.2
69	25	44	1.936	77.44
63	55	8	64	1.16
17	25	-8	64	2.56
			X²=	153,41

FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

Regla de decisión

Si $X^2 < 7,82$ aceptaremos H_0

Si $X^2 > 7,82$ rechazaremos H_0 , y aceptaremos H_1

$X^2 = 153,41$

Interpretación

Como se observa que **X^2 Calculado= 153,41** siendo mayor que X^2 Tabulado= 7,82 por lo cual H_1 alternativa se acepta y se rechaza H_0 es decir:

H_1 : El Desentrenamiento Deportivo **influye** en las Capacidades Físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

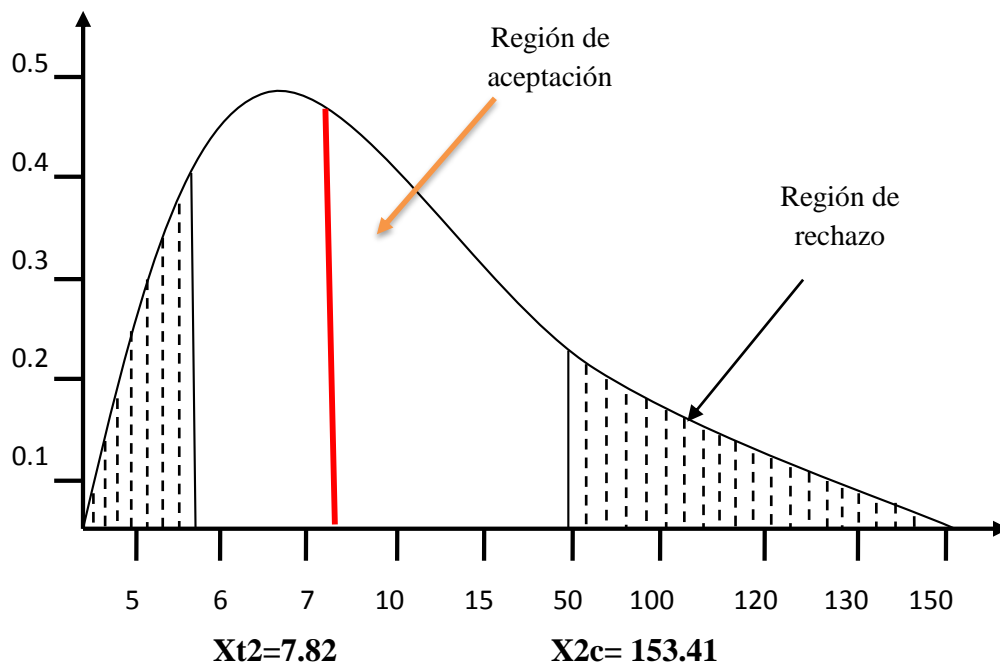
Decisión Final

Con 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla una probabilidad de 7,82 y como el valor del chi cuadrado calculado es 153,41 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa que es:

“El Desentrenamiento Deportivo **influye** en las Capacidades Físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.”

FIGURA N°:16

Campana de Gauss



FUENTE: Encuesta a los Deportistas

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Se determinó que el desentrenamiento deportivo influye en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, según los datos obtenidos del análisis e interpretación de resultados.
- Se diagnosticó los modelos de desentrenamiento deportivo que realizan los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, mismos que mejoran la calidad de vida y desenvolvimiento social.
- Se analizó los niveles de las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados, determinando que un alto porcentaje necesitaba tener una rutina de ejercicios posterior a su retiro.
- En base a la información obtenida mediante la encuesta se considera que los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, necesitan la implementación de una planificación de desentrenamiento deportivo, el mismo que ayude a conservar sus capacidades físicas, reduciendo la probabilidad de adquirir afecciones en su salud.

Recomendaciones

- Se recomienda al personal a cargo implementar un proceso de evaluaciones periódicas a los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, que permitan controlar y evidenciar su buena salud y estado físico.
- Mejorar la planificación de las actividades que los atletas de alto rendimiento están realizando para que puedan ser desarrolladas de manera eficiente sin causar molestias a cada uno de los miembros que las practiquen.
- Detectar los ejercicios que pueden ser desarrollados con más facilidad por las personas que necesitan bajar su nivel de esfuerzo, generando comodidad y colaboración por parte de los atletas.
- Implementar una guía de ejercicios de desentrenamiento en los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador, aplicando cada uno de sus puntos y actividades que en este se desarrollen, promoviendo la salud física de cada miembro sin afectar su estilo de vida y el de quienes le rodean.

CAPITULO VI

PROPUESTA

TEMA:

Guía de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador

6.1 Datos Informativos.

INSTITUCIÓN: Federación Ecuatoriana de voleibol, Concentración Deportiva de Pichincha, Fedeguayas

PROVINCIA: Pichincha

CIUDAD: Quito

BENEFICIARIOS: Jugadores de voleibol profesional retirados

Tiempo estimado para la ejecución: 7 meses

INICIO: enero del 2016

CULMINACIÓN: marzo 2017

Equipo responsable: Licenciado, Fausto Hernán Vaca Armendáriz

COSTO: 1560 USD.

6.2 Antecedentes de la propuesta

Después de la investigación realizada se determinó que el Diseño de una guía de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol

en el Ecuador , aportara a los ex jugadores a mantener un estado físico saludable y no sufrir cambios bruscos al momento de dejar sus actividades físicas , además podrá acoplarse a llevar una vida normal después de su periodo de desadaptación del medio deportivo. Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones han realizado un esfuerzo por diseñar algunas estrategias que sirven para adaptar a ex atletas al medio .

Para el diseño de una guía de desentrenamiento deportivo se obtuvieron otras propuestas, se tuvieron en cálculo las necesidades y ventajas de los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados. La valoración de las acciones fue ejecutada por técnicos y por metodólogos sin dejar de tener en cuenta como aspecto muy trascendental la aprobación de los propios jugadores de voleibol profesional retirados, que han dado la colaboración de las actividades físicas, psicológicas que les consienta mejorar la calidad de vida.

La ejecución de la guía de desentrenamiento deportivo, para establecer un beneficio de la calidad de vida en los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados, se ha visto la edad, sus agrados y satisfacciones, del deporte previamente practicado, asimismo como los aspectos psicológicos, biológicos, morfo funcionales, incorporado a la destreza para efectuar las actividades físicas y psicológicas, tomando en cuenta los siguientes aspectos: actividad, fecha, hora, lugar, medios, participantes y responsables.

6.3 Justificación

Existe el **interés** para una propuesta de diseño de una guía de desentrenamiento deportivo para mejorar la calidad de vida en los jugadores de los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados , asume como finalidad mejorar la calidad de vida, ya que al ejecutar este programa el organismo del jugador va a eliminar gran parte de esa sobre carga que adquirió cuando fue un jugador activo, a su vez obtendrá numerosos beneficios en lo físico, psicológico, social y lo más trascendental que se disfrute una vida saludable.

El motivar a los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados, tiene mucha **importancia** para efectuar un programa de desentrenamiento deportivo que ayudará a mejorar la calidad de vida y con ello lo que pretendemos es evitar los problemas de salud y prevenir los infartos que pueden producir hasta la muerte.

La **factibilidad** en esta investigación ya que hay la voluntad del investigador al beneficio de la problemática, lo que se dispone de material bibliográfico y científico sobre la propuesta escogida, lo que aprobará un trabajo eficiente y eficaz, de igual manera se cuenta con los recursos económicos para su ejecución, y lo más importante es que existe la aprobación y el apoyo absoluto de atletas de alto rendimiento de voleibol retirados, para seguir con esta indagación.

Mientras que en el beneficio práctico se explicará con un diseño de programa del desentrenamiento deportivo que dé salida al problema indagado. Será de **utilidad teórica** esta investigación porque se ayudará con fuentes de información aprobada y confiable.

Los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados. Serán los **beneficiarios** de este programa de desentrenamiento deportivo.

6.4 Objetivos

Objetivo general

Aplicar la guía de desentrenamiento deportivo para atletas de alto rendimiento de voleibol retirados.

Objetivos específicos

- Socializar la guía de desentrenamiento deportivo con los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados, para mejorar la calidad de vida.
- Ejecutar la guía de desentrenamiento deportivo que permita mejorar la calidad de vida en los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados

- Evaluar la aplicación de la guía de desentrenamiento deportivo para observar los cambios que se han producido en el lapso de su aplicación ya que los atletas de alto rendimiento de voleibol retirados, deben conocer el propósito del estudio.

6.5 Análisis de factibilidad

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los ex jugadores de voleibol del Ecuador, sino también a los deportistas en general debido a que se puede socializar tanto en la comunidad deportiva como otras instituciones que tiene los mismos lineamientos o doctrinas castrenses, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede ejecutar a la comunidad en general.

6.6 Fundamentación

Sociocultural.

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez personal más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la comunidad. Para constituir un hecho educativo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de la práctica deportiva y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad cotidianas del personal de tropa y administrativo que labora en la Institución.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar el Programa para la ejecución de sus estrategias metodológicas y cumplimiento de sus objetivos, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia del personal de tropa y administrativo.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los deportistas y ex deportistas de los dos géneros.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas TICS que son el complemento adecuado para la capacitación de los ex jugadores de Voleibol del Ecuador.

Económico financiera.

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

6.7 METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

TABLA N° 15

Fases	Metas	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
PLANIFICACIÓN	Planificar las actividades para la aplicación de la Guía buscando la práctica de los ejercicios físicos para controlar y regular las capacidades físicas de los atletas con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigador	Enero-2017
SOCIALIZACIÓN	Socialización con los deportistas Sobre la importancia de los ejercicios de desentrenamiento en la conservación de sus capacidades.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus computadora Copias Guía	Investigador Deportistas	Enero-2017
EJECUCIÓN	Ejecutar los ejercicios de la guía de desentrenamiento para conservar las capacidades físicas.	Aplicar el programa en las horas específicas	Humanos Materiales Institucionales	investigador	Febrero-2017
EVALUACIÓN	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la guía.	Observación y dialogo permanente.	Humanos Materiales	Investigador	Febrero-2017

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

6.8 Administración de la propuesta.

TABLA N° 16

ORGANISMO	RESPONSABLE	FASES DE RESPONSABILIDAD
Equipo de gestión de la Institución Equipo de trabajo (micro proyectos)	Atletas Investigador	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

TABLA N° 17

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

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Licenciado Fausto Hernán Vaca Armendáriz

C. Materiales de referencia

BIBLIOGRAFÍA

- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de la investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Aguado, X. (1993). *Eficacia y técnica deportiva*. Barcelona: INDE.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- Ayllon, F. N. (2010). *Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Médica Panamericana.
- Balza, B. (2002). *Preparación de la Educación Física*. México: Trillas.
- Barreno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*. Obtenido de <http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Beraldo, S. y. (2000). *Preparación física total*.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Bishop, A. J. (2008). *El juego como estrategia didáctica*. Barcelona: Grao.
- Bompa, T. O. (2000). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Cagigal, J. M. (1971). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*.
- Carvajal, C. A. (s.f.). *Las 6 fases del plan anual de entrenamiento deportivo*.
- Cols, & Y, S. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3º edición.

- Cometti, G. (2004). *Preparación Física*.
- CONSTITUCIÓN POLITICA DEL ECUADOR. (2008). *Constitución Política del Ecuador del 2008*. Quito.
- Cortezaga, F. L. (2001). *Preparación Física (1)*.
- Dick, F. (1993). *Entrenamiento de Velocidad*.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Esyadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*. Mexico.
- Evangelista, F. (2013). *El entrenamiento deportivo y sus beneficios*.
- Figuerola de Camacho, E. (2007). *Educación en la Estimulación Temprana*.
- Fontoura, , A. (2014). *El desentrenamiento deportivo en atletas*.
- Foran, B. (2007). *ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO*. Hispana Europea.
- Forteza, A. (1997). *Entrenamiento deportivo: alta metodología*. La Habana: Editorial del Pueblo.
- Garcia, D. (2010). *Desempeño físico*.
- Garcia, F. (1990). *Entrenamiento Deportivo*.
- Gaterol, R. (2014). *Investigación de campo*. Merida: Venezolana.
- Gomez, R. H., & Martinez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- González, G. M. (2014). *Actividad Física y Deporte*.
- Gonzas, M. (2007). *Didáctica o dirección del aprendizaje*. Bogotá: Magisterio.

- Grosser Brüggeman & Zintl, 1. (1989). *Entrenamiento Deportivo*.
- Gssier, J. (1990). *Manual del desarrollo psicomotro del niño*. Barcelona-España:
MASSON S.A.
- Hernandez, A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*.
- Hilliar, D. y. (2005). *Desarrollo humano*.
- Jacob, F. (1991). *Función e importancia de las cualidades coordinativas*.
- Jimenez, J. (1982). *Motricidad*.
- Le Boulche, A. (1995). *Capacidades físicas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Matveiev, L. (1992). *Fundamentos del Entrenamiento deportivo*. Moscú.: Ed.
Ráduga.
- Ministerio de Educación. (2014).
- Ministerio de Educación. (2014). *Curriculo de Educación Inicial*. Quito.
- Montenegro, H. (2007). *Estimulación Temprana*.
- Noguera, D. (s.f.). *Categorías metodológicas*.
- Noguera, D. (s.f.). *Categorías Metodológicas*.
- Ortega, C. (2009). *Desplazamientos*.
- Palacios, L. (2008). *Educación física y salud en la Educación Básica*.
- Pereira, C. (2015). *Desentrenamiento Deportivo*.
- Petit, R. (1993). *Entrenamiento Deportivo*. México:: Siglo XXI.
- Platanov, B. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.

- Profesorenlinea. (s.f.). *Acondicionamiento físico*.
- Quezada, R. (2012). *El Entrenamiento Deportivo como proceso de carácter
perspectivo o largo plazo*.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y
primaria*.
- RIVA, A. J. (2009). *Cómo estimular el Aprendizaje*. España: Océano.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Rodriguez, M. y. (1998). *Aprendizaje deportivo*. Murcia.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Santos, J. (2015). *El desentrenamiento en los atletas*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Verkhoshansky, Y. (2000). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*.
- Villar, A. d. (2015). *Capacidades Físicas*.
- Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Encuesta dirigida los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador

Objetivo:

- Determinar cómo el desentrenamiento deportivo incide en las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol en el Ecuador.

Indicaciones Generales:

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

ENCUESTA

Pregunta 1 ¿Se debe seguir los mismos principios del entrenamiento deportivo para el desentrenamiento de los jugadores retirados?

SI () NO ()

Pregunta 2 ¿Se considera importante la etapa de desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

SI () NO ()

Pregunta 3 ¿Se debe planificar el desentrenamiento deportivo en los jugadores retirados?

SI () NO ()

Pregunta 4 ¿Conoce usted algún programa de desentrenamiento deportivo planificado para mantener las capacidades físicas de los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

SI () NO ()

Pregunta 5 ¿Sabe usted si existe un plan de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

SI () NO ()

Pregunta 6 ¿Sabe usted que al realizar actividades recreativas ayudan al desentrenamiento deportivo?

SI () NO ()

Pregunta 7 ¿Cree usted que es necesario la implementación de un programa de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento retirados de voleibol?

SI () NO ()

Pregunta 8 ¿Hay problemas frecuentes en la capacidades físicas, por la para anti técnica en el voleibol?

SI () NO ()

Pregunta 9 ¿Considera usted que psicológicamente al deportista profesional se afecta después de haber terminado su trayectoria deportiva?

SI () NO ()

Pregunta 10 ¿Es necesario aplicar un programa de desentrenamiento deportivo al jugador para que no se perjudique con el nuevo estilo de vida al que se va a someter?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo. 2 Documento de autorización

Anexo. 3 Fotografías

CLUB DE VOLEIBOL METROPOLITANO

AZUAY. GUAYAS



- Los deportistas retirados ejecutando el calentamiento necesario para comenzar con la serie de actividades planificadas.



- Los deportistas realizando movimientos articulares en series de 3 min.



- Los deportistas realizando movimientos combinados donde se combinan dos o más movimientos articulares.



- Los deportistas después de la serie de ejercicios volviendo a la calma

Club de ex deportistas de voleibol quienes ejecutaron la Guía de manera correcta

