



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

MODALIDAD: PRESENCIAL

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física

**TEMA: “LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FÚTBOL DE LA ESCUELA
DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**

Autor: Carolina Alexandra Villacrés Escalante

Tutor: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.

Ambato –Ecuador

2018

Aprobación del Tutor de Trabajo de Graduación

CERTIFICA

Yo Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg. con C.I. 180339446-7 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**, desarrollado por la egresada Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos, técnicos, científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.



Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg

CI. 180339446-7

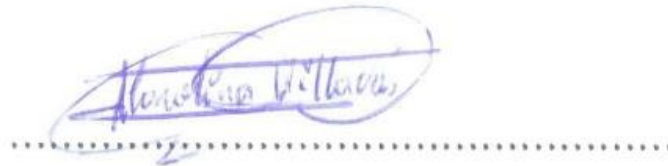
TUTOR

Trabajo de Graduación o Titulación

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**

Elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios vertidos en este trabajo investigativo de graduación es de exclusiva responsabilidad del presente autor académico



Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante

C.I. 1803808367

AUTOR

Cesión de Derechos de Autor

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulación de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



.....
Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante

C.I. 1803808367

AUTOR

Aprobación del Tribunal de Grado


Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**

Presentado por la Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante egresada de la carrera de Cultura Física, promoción Marzo 2011 – Septiembre 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

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

LA COMISIÓN



.....
Lic. Santiago Ernesto Garcés Durán, Mg
CI.1802943900



.....
Lic. Washington Ernesto Castro Acosta, Mg.
CI. 1600256638

Dedicatoria

Dedico el esfuerzo de mi trabajo en primer lugar a Dios por la vida y las oportunidades que se me presenten, proveyendo de sabiduría e inteligencia, por guiarme para alcanzar mis metas.

A mi madre por ser el pilar fundamental dentro de mi carrera, quien es el apoyo constante por alcanzar mis sueños y objetivos planteados.

A mis hijos que son el trípode esencial para soportar las adversidades y seguir luchando siendo ejemplo para ellos y los demás.

A mis maestros y compañeros de clase que con su guía y su enseñanza pudieron enfocarnos por el sendero de la perseverancia y ser profesionales dentro de nuestro diario vivir.

Carolina Alexandra Villacrés Escalante

Agradecimiento

A DIOS por permitirme luchar en las adversidades por su bendición, y gloria que se presente en el diario vivir.

A mis hijos y a mi madre, porque son la base fundamental para alcanzar cada peldaño como barrera en mi vida profesional.

A mis maestros que supieron impartir sus conocimientos, con paciencia y vocación, para ser un profesional con visión.

A mis compañeros que supieron enfrentar las barreras académicas, que con trabajo y sacrificio pudieron enfrentar los niveles de estudio dentro de la Universidad Técnica de Ambato.

Carolina Alexandra Villacrés Escalante

Índice de Contenidos

Portada.....	i
Aprobación del Tutor de Trabajo de Graduación	ii
Trabajo de Graduación o Titulación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Aprobación del Tribunal de Grado	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice de Contenidos.....	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
RESUMEN.....	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1.Tema de Investigación	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización:.....	3
1.2.2 Árbol de Problemas.....	5
1.2.3 Análisis Crítico	6
1.2.4 Prognosis	7
1.2.5 Formulación del Problema	7
1.2.6 Preguntas Directrices	7
1.2.7 Delimitación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4Objetivos	9
1.4.1Objetivo General	9
1.4.2Objetivos Específicos.....	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1 Antecedentes Investigativos.....	10

2.2	Fundamentación Filosófica	11
2.3.	Fundamentación Legal.	13
2.4	Categorías fundamentales	15
	Constelación de Ideas de la Variable Independiente:	16
	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente:	17
2.4.1	Conceptualización de la Variable Independiente	18
2.4.1.1	Cultura Física	18
2.4.1.2	Actividad Física	21
2.4.1.3	Juegos Predeportivos.....	23
2.4.2	Conceptualización de la Variable Dependiente	27
2.4.2.1	Entrenamiento Deportivo	27
2.4.2.2	Planificación del Entrenamiento	28
2.4.2.3	Rendimiento Deportivo	59
2.4.2	Hipótesis.....	60
2.4.3	Señalamiento de Variables	60
	CAPÍTULO III	62
	METODOLOGÍA	62
3.1.	Enfoque de la Investigación	62
3.2	Modalidad Básica de la Investigación.....	62
3.3	Nivel o Tipo de Investigación	63
3.4	Población y Muestra.....	64
3.5.	Operacionalización de las variables	65
	VARIABLE INDEPENDIENTE: Juegos Predeportivos	65
3.5.1	Operacionalización de Variables.....	66
	VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Deportivo	66
3.6	Recolección de información.....	67
3.7	Procesamiento y análisis.	67
	CAPITULO IV	68
4.1	Análisis de datos e interpretación de resultados	68
4.2	Verificación de Hipótesis	77
4.2.1	Combinación de Frecuencias.	77
4.2.2	Planteo de hipótesis.....	77

4.2.3 Especificación del Estadístico.....	78
4.2.4 Especificación de la región de aceptación y rechazo.....	78
4.2.5 Calculo de Grados de Libertad.....	78
4.2.6 Distribución Chi Cuadrado	79
4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.	80
4.2.7.1 Frecuencias observadas	80
4.2.7.2 Frecuencias Esperadas.	81
4.2.7.3 Cálculo Matemático Chi Cuadrado.....	82
4.2.8 Decisión Final	83
CAPITULO V	84
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	84
5.1 Conclusiones	84
5.2 Recomendaciones.....	84
BIBLIOGRAFÍA	85
Webgrafía.....	86
Anexo 1 Encuesta Dirigida a los Deportistas.....	88
Anexo 2 Artículo Académico.....	90
1. RESUMEN.....	90
ABSTRACT	91
2. INTRODUCCIÓN	92
3. MATERIALES Y MÉTODOS	100
4. RESULTADOS.....	105
5. DISCUSIÓN	108
6. CONCLUSIONES	108
7. Referencias Bibliográficas	109

Índice de Cuadros

Cuadro No 1: Particularidad de los periodos	41
Cuadro No 2: Estructura del plan gráfico.	54
Cuadro No 3: Población y Muestra.....	64
Cuadro No 4: Operacionalización VI.....	65
Cuadro No 5: Operacionalización VD	66
Cuadro No 6: Recolección de la información	67
Cuadro N° 7: Juegos predeportivos.....	68
Cuadro No 8: Reglas de Oro	69
Cuadro No 9: Juego y Entrenamiento	70
Cuadro No 10: Movimientos Naturales	71
Cuadro No 11: Capacidades Físicas.....	72
Cuadro No 12: Entrenamiento Deportivo	73
Cuadro No 13: Procesos de Entrenamiento	74
Cuadro No 14: Fundamentos técnicos básicos de fútbol	75
Cuadro No 15: Rendimiento deportivo	76
Cuadro No 16: Distribución Chi Cuadrado.....	79
Cuadro No 17: Frecuencias Observadas	80
Cuadro No 18: Frecuencias esperadas	81
Cuadro No 19: Cálculo Matemático Chi Cuadrado	82
Cuadro No 20: Ficha de Observación	101
Cuadro No 21: Cálculo o Baremo Tres Bolillos	105
Cuadro No 22: Cálculo Test 40 mts.....	106
Cuadro No 23: Cálculo Abdominales 1 minut.....	106

Índice de Gráficos

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	5
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales	15
Gráfico N° 3: Constelación de la variable independiente	16
Gráfico N° 4: Constelación de la variable dependiente	17
Gráfico N° 5: Estructura Periodización Matviev	40
Gráfico N° 6: Estructura Periodización Matviev	43
Gráfico N° 7: Estructura de entrenamiento por bloques	44
Gráfico N° 8: Juegos predeportivos	68
Gráfico N° 9: Reglas de Oro	69
Gráfico N° 10: Juego y Entrenamiento	70
Gráfico N° 11: Movimientos Naturales	71
Gráfico N° 12: Capacidades Físicas.....	72
Gráfico N° 13: Entrenamiento Deportivo	73
Gráfico N° 14: Procesos de Entrenamiento	74
Gráfico N° 15: Fundamentos técnicos básicos de futbol	75
Gráfico N° 16: Rendimiento deportivo.....	76
Gráfico N°17: Representación del chi cuadrado.....	78

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

TEMA: “LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”

AUTOR: Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante

TUTOR: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

RESUMEN

El trabajo investigativo permite tomar en cuenta la importancia que tiene los juegos predeportivos, en el desarrollo del rendimiento deportivo del deportista tomando como base la asimilación de habilidades deportivas, en el cual están inmersos los movimientos primarios de un determinado deporte, dando auge a la enseñanza y preparación por parte del docente hacia los deportistas logrando sus objetivos.

Los juegos predeportivos son una herramienta esencial en el desarrollo de las cualidades físicas de un deportista o un niño que busca interactuar con el medio que lo rodea basándose en los hábitos que genera un juego, siendo este por correr, jugar, recrearse y empezar a inmiscuirse en el deporte, a través de los juegos pre deportivos programados.

Dentro de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo se busca emplear los juegos y otras Actividades físicas que sirvan de mucho beneficio, empleando la práctica deportiva distinguiendo a los deportistas el gusto por aprender con actitud y aptitud de acuerdo al rol específico del docente.

El propósito de la presente investigación está determinado a cumplir con un programa de actividades, basándose en los juegos predeportivos, para que el deporte infantil y la cultura física en los niños de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo, puedan determinar su desarrollo como sus habilidades, destrezas, coordinación, entre otras capacidades.

Palabras claves:

Juegos predeportivos, Rendimiento deportivo, Habilidades deportivas, Enseñanza, Cualidades Físicas, Correr, Jugar, Recrearse, Actividades físicas, Aptitud, Actitud, Destrezas, Coordinación

TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO

FACULTY OF SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION
PHYSICAL CULTURE RACE

SUMMARY

SUBJECT: "THE PRE-SPORTS GAMES IN THE SPORTS PERFORMANCE OF THE SUB-12 SELECTION OF EDUARDO REYES NARANJO BASIC EDUCATION SCHOOL"

AUTHOR: Srta. Carolina Alexandra Villacrés Escalante

TUTOR: Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

SUMMARY

The research work allows taking into account the importance of the predeportive games, in the development of sports performance of the athlete based on the assimilation of sports skills, which are immersed in the primary movements of a particular sport, giving rise to teaching and preparation by the teacher towards the athletes achieving their objectives.

The predeportivos games are an essential tool in the development of the physical qualities of an athlete or a child that seeks to interact with the environment that surrounds it based on the habits generated by a game, being this to run, play, recreate and start to interfere in sport, through scheduled pre-sports games.

Within the School of Basic Education Eduardo Reyes Naranjo seeks to use games and other physical activities that serve much benefit, using sports practice distinguishing athletes the taste for learning with attitude and aptitude according to the specific role of the teacher.

The purpose of this research is determined to comply with a program of activities, based on predeportive games, so that children's sport and physical culture in the children of the School of Basic Education Eduardo Reyes Naranjo, can determine their development as their skills, skills, coordination, among other abilities.

Keywords:

Predportive games, Sports performance, Sports skills, Teaching, Physical qualities, Running, Playing, Recreation, Physical activities, Aptitude, Attitude, Skills, Coordination.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo abarca temas importantes como son los juegos predeportivos, basándose en el aprendizaje inicial de un deporte o el inicio del comportamiento de sus habilidades frente al ámbito deportivo, desarrollando así el interés y el rendimiento deportivo de quienes están inmersos en la vida cotidiana de un deporte en especial.

Los juegos predeportivos, recreativos, ayuda a mejorar el entrono parcial de un deporte mejorando las habilidades y destrezas de quienes practiquen o estén inmersos en la vida deportiva, relacionándolos mediante una guía de aprendizaje enfocados hacia los juegos predeportivos y su entorno hacia el desarrollo del rendimiento deportivo de los niños y su capacidad mental.

Es por eso que: **“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO”**, debe causar un gran impacto mediante el diseño y programas de juegos dinámico y deportivos que faciliten el aprendizaje y desarrollo del niño dentro del ámbito deportivo al cual están inmersos.

La tesis consta de seis capítulos, los mismos que han sido estudiados detenidamente dirigidos hacia los objetivos planteados, sobre los juegos predeportivos y su desarrollo en el rendimiento deportivo de los niños.

El capítulo I, Describe el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos tanto general como específico.

El capítulo II Corresponde al Marco Teórico de la Investigación, y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico y legal, además se recoge la fundamentación teórica, a manera de enunciados que tiene relación con las actividades lúdicas implicadas dentro de la cultura deportiva. También se encuentra la hipótesis del trabajo y el señalamiento de las variables.

En el capítulo III Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio, se muestran temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, correspondiendo a la operacionalización de las variables.

En el capítulo IV; Describe los análisis e interpretación de los resultados sobre las encuestas realizadas a los entrenadores, y los niños de la Escuela de “Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo”.

En el capítulo V; Luego de concluida la investigación, se finaliza la misma con las explicaciones de las conclusiones y recomendaciones sobre las encuestas y observación planteadas dentro de la investigación.

Por último se señala, la bibliografía y los respectivos anexos complementarios dentro de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema de Investigación

LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA SELECCIÓN SUB 12 DE FUTBOL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA EDUARDO REYES NARANJO.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización:

En el **Ecuador** en la actualidad se utilizan los juegos pre-deportivos para ayudar en el aprendizaje educativo de la misma manera para introducir el deporte a un nivel específico por lo que contribuyen una adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades y destrezas deportivas.

Cabe resaltar que los juegos predeportivos están dentro del aprendizaje de los niños y jóvenes dentro de su aprendizaje en los niveles de educación, siendo la parte esencial para que ellos puedan desarrollar de mejor manera sus capacidades físicas, basándose en los movimientos naturales que emplea un juego predeportivo.

En la **Provincia de Tungurahua** los juegos pre-deportivos son de gran ayuda para mejorar el rendimiento deportivo en distintas disciplinas, se ha notado que el rendimiento deportivo ha ido evolucionando, de tal manera que los juegos contribuyen con una adecuada práctica deportiva y cumplen con el apropiado desarrollo de habilidades y destrezas en los estudiantes que se beneficiaran con el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Dentro de la Provincia de Tungurahua existe un incremento en la formación de diferentes escuelas deportivas que determinan el campo deportivo para la enseñanza y aprendizaje de los estudiantes que conforman estas escuelas, siendo necesario

como parte esencial los juegos predeportivos, para la formación del deportista en un ámbito de aprendizaje mediante el juego.

La **Unidad Educativa Eduardo Reyes Naranjo** que se encuentra ubicada en el Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua, cuenta con una infraestructura deportiva adecuada y diversos espacios verdes, para lo cual se puede realizar una práctica deportiva y se podrá efectuar adecuadamente, pero la falta de algunos implementos deportivos que se encuentran deteriorados no han permitido realizar una buena práctica.

Señalando de la misma manera que dentro de la Unidad Educativa, debe existir la propuesta de practicar un deporte como es el fútbol y que mediante los juegos predeportivos estaremos incursionando al desarrollo de las diferentes capacidades físicas del estudiantado, mejorando así su perspectiva hacia el ámbito deportivo.

1.2.2 Árbol de Problemas



Gráfico N° 1: Árbol de problemas
Elaborado por: Carolina Villacrés

1.2.3 Análisis Crítico

Para realizar un análisis crítico de acuerdo al problema de la investigación en el que se detalla sobre los inadecuados juegos pre-deportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de futbol, debemos enfocarnos en la problemática de las causas que generan la inadecuada metodología como sus efectos a los que predomina el problema a investigar.

Una de las causas en las que podemos atribuir al trabajo investigativo, dentro de la problemática, sobre los inadecuados juegos pre-deportivos empleados es el limitado material en el empleo de actividades deportivas, dando como resultado o efecto un deficiente rendimiento deportivo en los deportistas que están inmersos en la práctica del fútbol.

Otros de los inconvenientes en el tema de investigación sobre los inadecuados juegos deportivos que ayuden a mejorar el rendimiento deportivo, se puede detallar como causa el desinterés de las diferentes actividades que prolonguen un mecanismo de superación física dando como resultado o efecto a la problemática la desmotivación a la práctica deportiva de un cuadro seleccionado, que represente una institución con las bases metodológicas tanto del desarrollo físico, y emocional.

Se puede también indicar que otra de las causas que se ha encontrado durante esta investigación realizada, es la inadecuada metodología de enseñanza sobre los ejercicios acoplados en juegos pre-deportivos en lo que si no existe un correcto desarrollo y enseñanza de la parte metodológica, esto conlleva a las diferentes dificultades dando como efecto negativo la deserción deportiva, es así que por tal razón se debe enfocar de cierta manera al problema planteado sobre los juegos predeportivos en el rendimiento de la selección sub 12 de futbol de la escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo de tal manera que los deportistas puedan conllevar un aprendizaje optimo hacia el desenvolvimiento deportivo, enfocándose en ser un deportista de interés hacia el desarrollo competitivo.

1.2.4 Prognosis

Los educadores, entrenadores y autoridades como actores principales deben preocuparse de la preparación y rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol de la escuela de educación Básica Eduardo Reyes Naranjo, de no realizarse una investigación profunda que ayude a mejorar el rendimiento deportivo de los seleccionados estos no podrán desenvolverse de la mejor manera dentro de la competencia determinada.

Es por ello la importancia de buscar un mecanismo certero que lleve a obtener resultados óptimos, para lo cual la formación deportiva debe ser fundamental, directa y clara en los deportistas, con personal capacitado y con implementos adecuados para su mejor desarrollo en el deporte enfocado por el cuadro seleccionado.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo índice los juegos pre-deportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo?

1.2.6 Preguntas Directrices

VI: ¿Cuáles son los juegos pre-deportivos que ayuden a mejorar el nivel físico de la selección sub 12 de fútbol?

VD: ¿Cuál es el nivel en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo?

PRO: ¿Cómo se puede fortalecer el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol basado en los juegos predeportivos en la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo?

1.2.7 Delimitación

DELIMITACIÒN ESPACIAL

Este trabajo de investigación se realiza en la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo; con deportistas de la selección sub 12 de futbol, de nuestra provincia.

DELIMITACIÒN TEMPORAL

Este trabajo investigativo es de tipo transversal, por lo que se lo realiza en base al ciclo de formación deportiva basado en los juegos pre-deportivos y se presume iniciar a partir del mes de octubre del 2017 a enero del 2018.

1.3. Justificación

Es de interés el presente trabajo investigativo, por lo que cada vez es más progresivo y exigente en la formación deportiva, que se plantea como tarea enfatizar en la calidad de del proceso de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica que se inician en el deporte, por lo que las exigencias desde el punto de vista competitivo son cada vez mayores y obligan a una selección a entrenamientos más forzados.

La importante en el rendimiento deportivo exige un alto nivel técnico, por lo que hace esencial llevar a cabo un proceso formativo que permita seleccionar a estudiantes más destacados a partir de parámetros que permita adquirir y desarrollar las capacidades propias de cada deportista por medio de diversos juegos pre-deportivos para la participación interna al realizando actividades similares e innovadoras en una misma práctica.

El trabajo de investigación es factible puesto que es realizable del cual se puede ayudar a solucionar o intervenir dentro de la vida de un deportista y de quienes conforman una selección de futbol que intervendrán en competencias siendo

participes de una metodología que se puede jugar en diferentes puestos mediante la determinación de los juegos pre-deportivos.

Es factible como importante dar a conocer sobre los procesos metodológicos de acuerdo a los juegos predeportivos, determinando la actividad y su vida estudiantil o deportiva, sin duda se debe enfatizar los procesos metodológicos hacia los juegos predeportivos para un buen desempeño colectivo, donde la mejor forma de superación de un equipo es estar apto en sus capacidades y destrezas a intervenir en diferentes roles de juego dando como resultado un buen rendimiento deportivo.

1.4Objetivos

1.4.1Objetivo General -

Investigar la relación que existe de los juegos pre-deportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.

1.4.2Objetivos Específicos

- Identificar el aporte que generan los juegos pre-deportivos en la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.
- Determinar el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.
- Presentar los resultados de la investigación de los juegos pre-deportivos en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos

En la Unidad Educativa Eduardo Reyes Naranjo no se encontraron investigaciones previas en relacional al tema actividades Físico-recreativas en el tiempo libre.

Después de haber investigado, revisando los repositorios digitales de la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación no se ha encontrado trabajos investigativos similares al tema de investigación.

De acuerdo a la búsqueda investigativa se ha encontrado similitud con una de sus variables a lo que se da a conocer la Variable Dependiente: Rendimiento Deportivo:

Tema: EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO DE LA ESCUELA “LA GRAN MURALLA”, DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autor: Sisalema Calucho Rubén Hipólito

Conclusiones:

- Solo una correcta planificación de un entrenamiento deportivo traerá consigo buenos resultados en el ámbito competitivo d los deportistas atletas.
- Mejorar las formas del entrenamiento deportivo ayudara a incrementar el rendimiento competitivo de los niños atletas que están inmersos a la actividad del atletismo.
- El entrenamiento deportivo trae consigo varios beneficios como el de mantenerse en un sestado de salud optimo mejorar sus capacidades físicas como también incrementar el potencial físico para un buen rendimiento dentro de la competencia que se efectué.

Tema: SOFTWARE MULTIMEDIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DEL ATLETISMO.

Autor: Paredes Sánchez Juan Pablo.

Conclusiones:

- Una vez terminada la investigación se puede decir que el Software Multimedia es una poderosa herramienta para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.
- El Software Multimedia si influyen en el rendimiento deportivo porque mejoran y estimulan la capacidad de aprender atreves de un video de entrenamiento el cual hace más fácil obtener buenos resultados.
- El 89% de los encuestados opina que las instituciones deberían hacer mas uso de este medio de enseñanza ya que se mejoraría enormemente la forma de impartir clases, esto permitirá que el estudiante sea participe de su enseñanza ya sea en la escuela como en su hogar.
- Con la ayuda del Software Multimedia, las clases serán más divertidas y por lo tanto los resultados en la educación serán lo que todos esperamos excelentes

La cultura en general siempre ha sido objetivo de estudio de muchos investigadores, puesto que tiene una gran importancia dentro del desarrollo normal y afectivo del ser humano, por lo que permiten encontrar un fin de posibilidades de mantener las mismas posibilidades a través de diferentes métodos.

2.2 Fundamentación Filosófica

Este trabajo investigativo se ubicara en el paradigma naturalista (Critico-propositivo) porque en él se puede interpretar la situación actual de este problema sobre los juegos predeportivos que contribuyan el mejoramiento del rendimiento deportivo de los deportistas de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo de la Provincia de Tungurahua, en la cual se comprende la realidad del tema a investigar y que guarda coherencia con la finalización de nuestra investigación.

El enfoque del proyecto está basado en el marco de referencia curricular que concibe al individuo como un ser independiente, libre y moderado, con oportunidades de desarrollo personal.

El deporte en la actualidad es general, los juegos pre-deportivos en particular han expresado cambios dentro de un campo teórico como también práctico.

Fundamentación epistemológica

Es la parte del entrenamiento donde ponemos en práctica todos nuestros conocimientos en la competencia.

Inculcar con nuestros conocimientos realizar tareas más espontáneas y menos monótonas para que el estudiante se sienta conforme y no sea una clase de cansancio para ellos.

Fundamentación axiológica

Es la cual se debe demostrar y enfrentar en la competencia todo el valor para poder obtener un triunfo muy merecido basado en el aprendizaje y desarrollo de las cualidades adquiridas durante el aporte de enseñanza.

Fomentar a los deportistas a la práctica de los valores y demostración de responsabilidad para ellos y la institución basados en un ámbito deportivo como es estar vinculado en el juego colectivo desarrollando un vínculo social y emprendedor de acuerdo a sus propios valores que imparte el deporte.

Fundamentación pedagógica

Es la parte donde tenemos que poner en práctica todos nuestros conocimientos para poder enseñar y educar a los deportistas fomentando así la preparación de acuerdo a los lineamientos de enseñanza que se pretende llegar con el jugador, logrando así obtener magníficos logros dentro de su entorno deportivo y social.

Fundamentación sociológica

Está basado a un ritmo de competencias juegos en la cancha, donde tienen que ser a base de esfuerzos físicos naturales, sin hacer uso de estupefacientes de tal manera que la competencia no será válida, demostrando el verdadero valor competitivo, luchar, caer, pero nunca rendirse.

Fundamentación psicológica

Es la parte fundamental que debe tener tanto un deportista como los que están inmersos dentro de la actividad sea alentando a sus jugadores, pero siempre debe prevalecer el compromiso de juego limpio antes, durante y después de los cotejos a disputarse. Utilizando el máximo potencial para entrenar o competir.

Realización de programas y charlas de superación para el incremento de su estado físico y emocional dentro del juego competitivo.

2.3. Fundamentación Legal.

SE OBTIENE DE LA LEY DEL DEPORTE (ASAMBLEA, 29 julio 2010)

Art.81.- De la educación física, la educación física comprenderá las actividades que desarrolla las Instituciones de educación Pre-básico, básico , bachillerato y superior, considerando como una área básica que fundamenta su accionar en la cuarta enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica del ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y conllevar el desarrollo familiar, social y productivo.

Art.82.- Delos contenidos y su aplicación los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio, mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga

horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

2.4 Categorías fundamentales

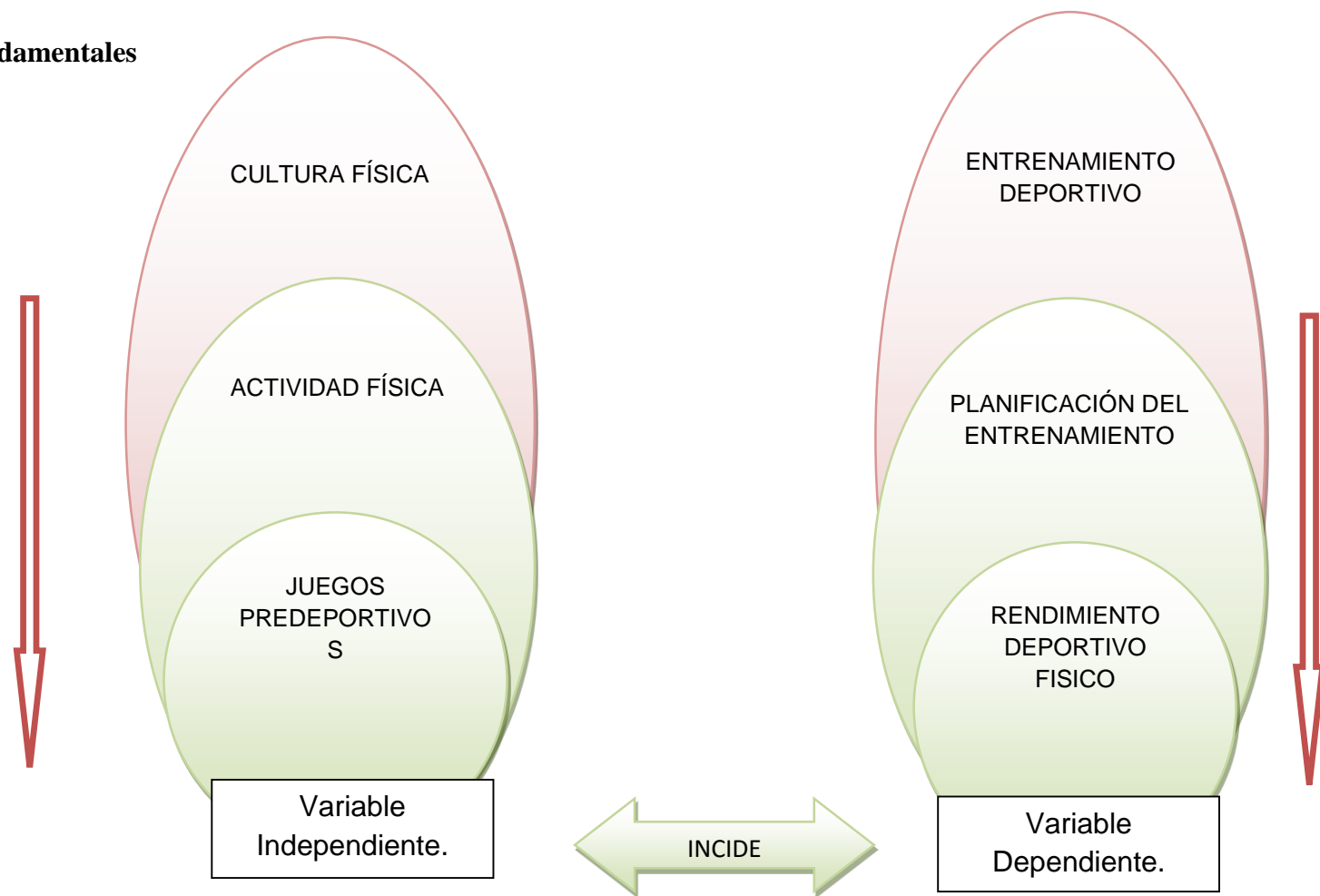


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Carolina Villacrés

Constelación de Ideas de la Variable Independiente:

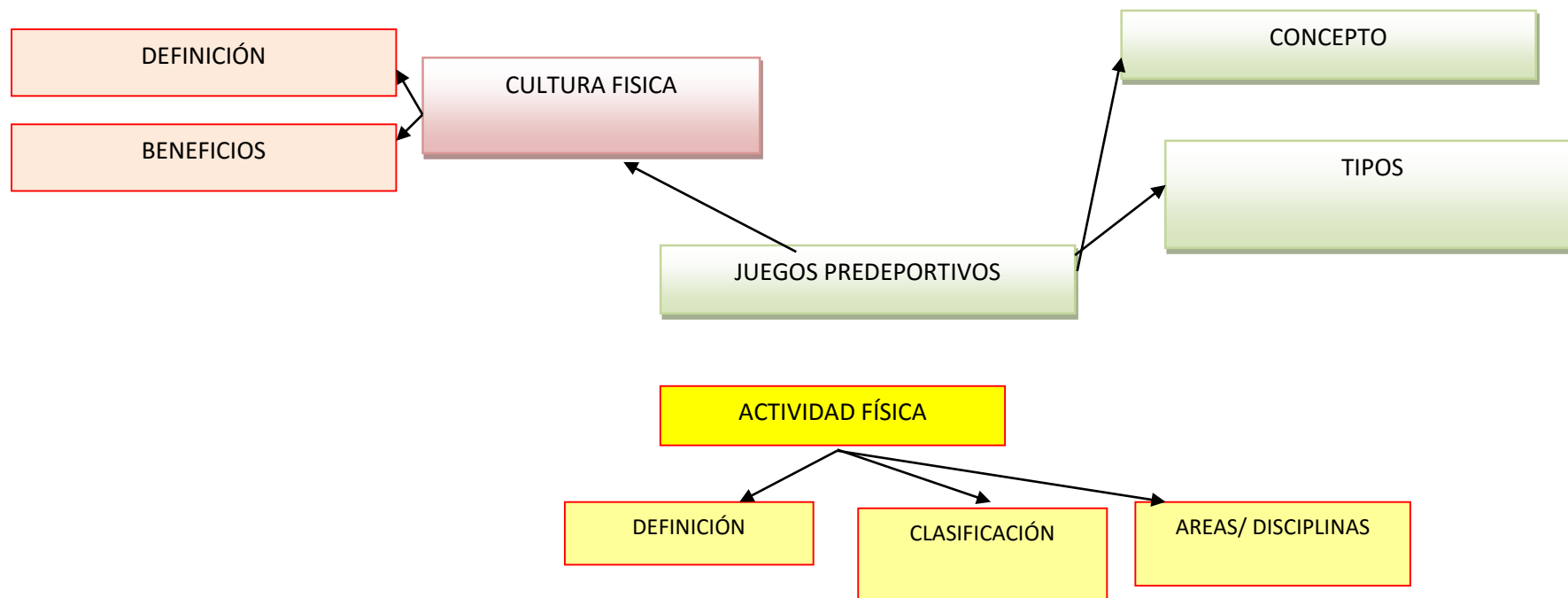


Gráfico N° 3: Constelación de la variable independiente
Elaborado por: Carolina Villacrés

Constelación de Ideas de la Variable Dependiente:

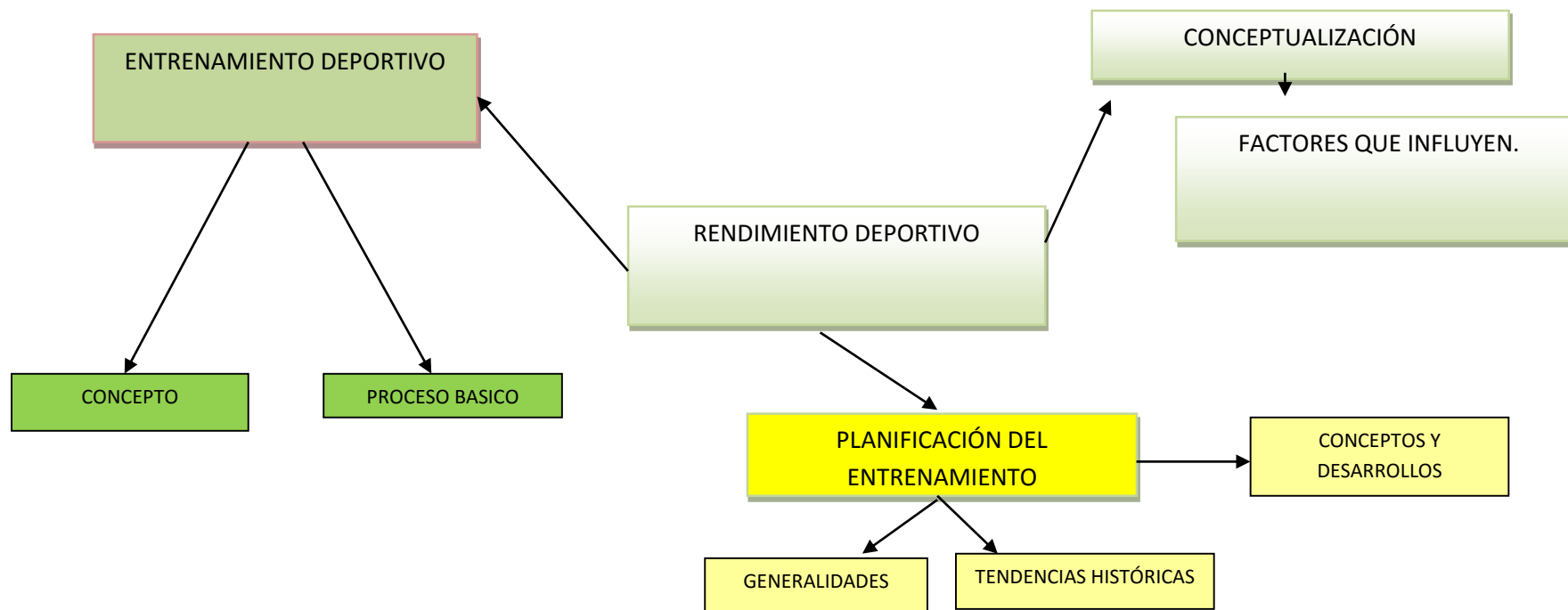


Gráfico N° 4: Constelación de la variable dependiente
Elaborado por: Carolina Villacrés

2.4.1 Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.1.1 Cultura Física

Definición de Cultura Física

Se denomina cultura física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura “física”, la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de “terapia” que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar

relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

La vorágine de todas las responsabilidades a cumplir en diferentes ámbitos: el trabajo, la familia, la universidad, organizaciones donde nos desempeñamos, pueden ser enemigos de nuestra salud. Sin embargo, de eso se trata la cultura física, de conocer y aprender que somos un sistema que necesita equilibrio, y que nadie, más que nosotros mismos, sabe mejor cuáles son las cosas que nos hacen bien, y cuáles no.

Más allá de esto, existen una serie de disciplinas dedicadas a abordar estos temas, y por eso es posible acudir a profesionales cuando tenemos dudas o incertidumbres acerca de mantener nuestro ser de manera equilibrada. Por ejemplo, los entrenadores personales en relación a las actividades físicas, nutricionistas en cuanto a alimentación y nutrición, y psicólogos si hablamos de la mente, y claro, los médicos generalistas que pueden siempre aconsejarnos sobre hábitos o medidas a tomar para alcanzar el bienestar corporal que anhelamos. (culturafisica, 2012)

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Una diferencia esencial entre educación física y deportes, y cultura física y actividad física, es que los dos primeros se concretan en un hecho y acto educativo

propio: la clase de educación física y la sesión de entrenamiento deportivo o clase de deporte, mientras que los segundos, representan una noción que permite abarcar a los primeros e incorporar otras esferas científicas y de actuación profesional.

Educación física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y del deporte. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Ciencias de la cultura física y el deporte y ciencias de la actividad física y el deporte pueden ser entendidas en su interrelación e integración con la primera, pues queda expresado que la educación física, representa la plataforma práctica e interpretativa sobre la cual se han erigido éstas, incluido el deporte. (www.ecured.cu, 2012)

Beneficios de la cultura física

El ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad. En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan. Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos.

Pero no todo termina aquí, existe una relación positiva entre el sistema inmunológico y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero. (www.ecured.cu, 2012)

2.4.1.2 Actividad Física

Por actividad física se entiende una actividad metódica, es decir, regular que implique que todos los órganos del cuerpo se pongan en movimiento, se usen y rompan con los almacenes de grasa, fortalezcan los músculos y los huesos y revitalicen el sistema circulatorio. Muchas de esas actividades físicas son tan simples como caminar o usar la bicicleta. En ellas la compañía puede ser una magnífica ayuda para mantener el propósito (un colega, un compañero de trabajo, el cónyuge, el hijo o la hija).

- Caminar es la actividad física más elemental y completa. No se trata de recorrer un par de metros dentro de la oficina, sino de ponerse metas: recorrer un kilómetro cada día. Las formas más elaboradas de esta actividad la constituyen disciplinas como el marchismo o el montañismo. Una regla de oro para quien quiere dejar el sedentarismo es no utilizar vehículos allí en donde sean prescindibles.

- La natación es dicho el deporte más completo, porque pone en acto todos los músculos del organismo.
- El ciclismo, sobre todo practicado en equipo, puede resultar un deporte atractivo, además que la bicicleta puede ser un medio de transporte dentro del barrio, la urbanización e incluso en lugares de trabajo o estudio con grandes áreas.
- Los gimnasios se han vuelto bastante populares. Algunas personas los ven como vanidad, pero a decir verdad son los lugares más completos para garantizar el ejercicio físico que el organismo requiere.
- Bailar, una actividad divertida y presente en todas las culturas, es otra manera de mover el cuerpo y salir del sedentarismo.
- El campismo es otra actividad muy completa y en la actualidad existen numerosos clubes y organizaciones, así como las iniciativas familiares o en grupos de amigos.
- La esgrima es un deporte muy complejo en el que se utilizan manos y piernas.
- El yoga que ayuda a mejorar problemas de la espalda y a estirar los músculos.
- El parkour que es una actividad física completa, corrige la forma de saltar, da mayor fuerza, velocidad, elasticidad y concentración. (Noriega C, 2011)

CLASIFICACIÓN

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad física: el físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc., el fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

2.4.1.3 Juegos Predeportivos

Los juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos predeportivos son semejantes a las del juego deportivo y, en ocasiones la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen concordante con un determinado deporte: vóleibol, básquetbol y fútbol. (Laura Briones, 2010)

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los predeportivos, los intelectuales y los sociales.

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo.

Vida al aire libre: Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos (Padilla Karina, 2012)

A continuación, exponemos algunos juegos predeportivos:

BALÓN PRISIONERO

Edad: de 6 a 12 años. Material: Un balón o pelota blanda. Desarrollo: Dos equipos. Cada uno en media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de “cementerio”. Se pueden aprovechar las líneas de los campos de voleibol, baloncesto, tenis, etc. dependiendo del número de alumnos. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario. El jugador alcanzado queda “muerto” pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera “muerto”, pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.

BALÓN TOCADO

Edad: de 8 a 12 años Material: Un balón Descripción: Se forman equipos de 10 y 8 de ellos se colocan formando un círculo y los otros dos en el medio. Los jugadores de fuera se hacen pases entre ellos y los del medio intentarán tocar el balón. (Laura Briones, 2010)

BALÓN TORRE

Edad: de 6 a 12 años. Material: Un balón Descripción: Un jugador de cada equipo se sitúa en un círculo, el resto en la otra mitad de la cancha. El jugador torre lanza el balón a sus compañeros para que éstos lo devuelvan sin que toque el suelo.

El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón. Si el balón cae, o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa al otro equipo.

BALONCESTO DE GIGANTES

Edad: de 11 a 12 años. Material: Balón de baloncesto y zancos. Descripción: Dos equipos de igual número. Los jugadores calzados con zancos. Se trata de jugar un partido de baloncesto con la dificultad que supone elevar el centro de gravedad. Previo a este juego deben existir unas sesiones en las que el alumno se familiarice y afiance en el uso de este material.

CESTA MÓVIL

Edad: de 8 a 12 años. Material: Cestas (papeleras, botes...) y pelotas ligeras. Descripción: Cuatro voluntarios con cestas en la espalda. El resto, con pelotas, dispersos por el espacio. A una señal, los voluntarios empiezan a correr. Los demás intentan encestar a distancia. Las pelotas rebotadas pueden ser jugadas por cualquier compañero. Cada cierto tiempo cambio de rol.

BLOCABALÓN

Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas Descripción: Dos equipos de seis jugadores (atacantes y defensores). Los defensores se colocan en una franja central. Los atacantes se colocan tres a cada lado de la franja central. Los atacantes deben pasar el balón de un extremo a otro sin que los defensores lo bloqueen. Tanto atacantes como defensores no pueden rebasar las líneas que delimitan sus correspondientes zonas.

BLANCO MÓVIL

Edad: de 6 a 12 años. Material: Tela o plástico extenso Descripción: Hacer un agujero en el centro de la tela. Dos voluntarios cogen la tela por los extremos y se colocan detrás de una línea. El resto de jugadores a 5-6 metros de distancia, cada uno con una pelota pequeña. Los voluntarios deben moverse a lo largo de la línea, manteniendo la tela tensa. Los jugadores intentan meter las pelotas por el agujero. Aumentar la distancia para alumnos de mayor edad.

BÉISBOL

Edad: de 10 a 12 años. Material: Bate y pelota de tenis. Descripción: Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador (picher) colocado a unos tres metros del bateador.

El picher bombea la pelota para que el bateador la golpee. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al picher para pillar al corredor entre base y base.

La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos. Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera.

BOLOS HUMANOS

Edad: de 6 a 12 años. Material: Pelotas blandas Descripción: Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia.

Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.

BOTES DE SUAIVIZANTE

Edad: de 9 a 12 años. Material: Botes de suavizante y pelotas de tenis Descripción: Por parejas. Recortar la base de los botes de suavizante. Lanzar y recibir la pelota por medio del bote de suavizante. (Laura Briones, 2010)

2.4.2 Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.2.1 Entrenamiento Deportivo

Escrito por el autor (Florencia, 2013) Se conoce como entrenamiento a la adquisición de habilidades, capacidades y conocimientos como resultado de la exposición a la enseñanza de algún tipo de oficio, carrera o para el desarrollo de alguna aptitud física o mental y que está orientada a reportarle algún beneficio o utilidad al individuo que se somete a tal o cual aprendizaje.

Existen diferentes tipos de entrenamiento de acuerdo a ese fin que se tenga y que mencionamos más arriba. Entre los más populares y conocidos por todos, nos encontramos con el entrenamiento físico que es aquel que se practica recurrentemente con el objetivo de lograr una adecuada resistencia física, ya sea para lograr un buen estado físico y por consiguiente de salud, o el entrenamiento del personal que tiene lugar en algunas empresas para preparar a los futuros ocupantes de un determinado cargo dentro de la organización y que por su especificidad requiere de una aclimatación previa o bien, también es común que algunas empresas que por ejemplo se dedican a la tecnología, algo que siempre es sabido está en un constante cambio, usen el entrenamiento como un recurso para mantener siempre al tanto de las novedades y cambios a sus empleados, aún aquellos que hace tiempo se desempeñan en la misma.

Respecto del entrenamiento físico, este, normalmente, comenzará con una entrada en calor de aproximadamente 10 minutos de duración y que puede materializarse en una caminata, saltando en una soga, andando en bicicleta, entre otras actividades. Seguida a la entrada en calor, sobrevendrán una serie de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para mejorar la calidad pulmonar.

Si bien las rutinas que los profesionales de la materia le impongan a cada uno de sus entrenados, dependerán del estado físico de la persona y de la finalidad por la cual se entrena, que puede ser por una cuestión de conservar y maximizar su estado físico y de salud o para la práctica de algún deporte, que por supuesto requerirá e

implicará una frecuencia y una complejidad mayor que la anterior, lo que nunca debe faltar en un buen entrenamiento, sea de la clase que sea, son las caminatas de unos 40 minutos cuatro veces a la semana y los ejercicios abdominales y espinales que permitirán lograr una correcta postura y proteger los puntos vitales como el hígado o los riñones.

Asimismo, en un contexto militar, el tema del entrenamiento también resulta siendo algo imprescindible, ya que a través de él, los enrolados en la fuerza, conseguirán la capacidad física y las diferentes habilidades para participar y sobrevivir en un combate. Por ejemplo: cómo usar un arma y aprender a manejarse al aire libre, porque seguramente cuando esté en pleno enfrentamiento le tocará dormir a la intemperie, entre otras cuestiones. (Florencia, 2013)

2.4.2.2 Planificación del Entrenamiento

Generalidades.

De acuerdo a los autores (González Luis, Mejia Milton, 2011) en el que realizan un taller sobre las metodologías, planificación del entrenamiento deportivo en el que posibiliten desarrollar potencialidades para el conocimiento de procesos y prácticas desde las dimensiones teóricas y metodológicas del entrenamiento.

La planificación del entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico encaminado al desarrollo y perfeccionamiento de las distintas capacidades motrices, técnicas, tácticas, morales y volitivas del deportista, para alcanzar altos resultados deportivos, acordes con la edad.

Este es un proceso que se extiende en el tiempo y la humanidad ha acumulado cientos y cientos de años, donde la ciencia se ha encaminado a un perfeccionamiento efectivo de los métodos, medios y procedimientos, que facilitan un desarrollo exitoso de la preparación del deportista.

No puede pasarse por alto en este proceso, el llamado fenómeno de huella, asociado íntimamente con los cambios fisiológico, bioquímico y psíquicos positivos, operados en el organismo del atleta como consecuencia de la carga aplicada (Síndrome General de Adaptación) y que permanecen en este durante un período dado, evolucionándolo.

Pero para interpretar de una manera más lógica, la transformación que a lo largo del tiempo ha sufrido el proceso de entrenamiento, es preciso realizar un breve recorrido por sus orígenes, bajo la consideración de las opiniones de destacados especialistas mundiales en la materia.

Tendencias históricas de la planificación del entrenamiento.

Desde los orígenes en Grecia

Ya desde 776 a.n.e a 394 a.n.e se preconizaba el entrenamiento total. Platón explicaba la necesidad de realizar la actividad física considerando elevar su espíritu a través del culto de su cuerpo, en una época adonde los practicantes se ejercitaban durante 11 meses, con una preparación diaria y el último mes se hacía una preparación pre-competitiva.

El entrenamiento se realizaba en ciclos de 4 días denominado tetra y cada clase tenía su dirección por día. Se utilizaban implementos pesados para los lanzamientos y mancuernas para el salto de longitud. También ejercicios físicos variados, masajes y baños térmicos. Primaba el sometimiento a un riguroso régimen higiénico.

El Renacimiento. En los siglos XIV Y XV los humanistas italianos hacen la actividad física y sitúan como centro la valoración del hombre. El siglo XVI se desarrolla para estos preceptos, para dar solución a los problemas propios de la era industrial.

Explica García Manso, J.M y colaboradores (1996) que Existen publicaciones referidas a la ordenación de la actividad física. (ELLIOT, ASHAM Y MULCASTER)

En Inglaterra (Siglo XVII a 1914) se empleaba el entrenamiento de gran volumen y surge el primer club de atletismo. Se incrementa el deseo de vencer. El entrenamiento se fundamenta en grandes volúmenes y se plantea utilizar períodos 4:1, lo que en la actualidad se reconoce como mesociclo.

Múltiples autores abordaron el exigente incremento de los resultados deportivos y los métodos para su obtención. De esta forma, publicaciones de atletismo de mitad y finales del Siglo XIX consideraban suficiente entrenar 2-4 semanas y se luchó infructuosamente por aumentar el ciclo de entrenamiento a 5-6 semanas.

Uno de los más avanzados de la época lo fue B.A. Kotov, quien en su obra “El deporte Olímpico”, 1916, propuso realizar el entrenamiento ininterrumpido dividido en tres períodos principales: entrenamiento general, preparatorio y especial, que es el origen del prototipo de periodización que hoy se conoce.

Período Elemental (S XVIII-1896).

Siglo XVIII hasta los Primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna (1896), el entrenamiento deportivo inicia un período elemental. En la última mitad del siglo XIX los deportistas entrenaban basados en la larga duración, de forma ininterrumpida y uniforme. Debido a la falta de experiencias y a los métodos primitivos para desarrollar las capacidades del hombre, los deportistas competían en varias especialidades, tanto atléticas como deportivas, un atleta podía ganar en carreras desde las 100 yardas hasta la milla, o desde los 800 mts. hasta 12 millas en competiciones de alto nivel, como lo supieron hacer Myers y George.

Período de improvisación (primeros Juegos Olímpicos de 1896 hasta la V Juegos Olímpicos de Estocolmo, 1912), el entrenamiento no era planeado de modo

sistemático, se mantenía el principio de que había que entrenar con más duración que la especialidad competitiva.

Al principio del siglo XX, este método de entrenamiento - continuo empezó a ser sustituido por un entrenamiento alterno, en el cual los tramos y las repeticiones de ejercicios ya no se hacían a una velocidad uniforme e ininterrumpida, sino que eran intercalados con cierto número de breves aceleraciones. Los principales representantes de este método eran particularmente el inglés Alfred Shrubb y un poco más tarde el finlandés Hannes Kolehmainen y el francés Jean Bauin.

Período Sistemático (desde 1912 hasta la mitad del siglo), el pionero de la sistematización fue Laury Pinkala, finlandés, entrenador de Paavo Nurmi, quien concibió el entrenamiento en un concepto ondulatorio. Trotes lentos hasta "sprint" y pausas parciales no totales (de 10-15 seg.). Se nota en esta época el trabajo de Matsusawa (Japón, 1932-1936), entrenador de natación cuyas principales características eran la flexibilidad y la técnica de recuperación. Hace su aparición en Suecia el revolucionario sistema Fartlek (fart: velocidad, lek: juego).

Gosse Holmer (1930), sustenta que los atletas no deben entrenarse en los lugares de competencia, le da tanta importancia al trabajo como al descanso. En contraposición a Pinkala (trabajo corto pero intenso), él dice mediano y extenso, es decir que se inclina por el factor cuantitativo. Realiza cinco entrenamientos por semanas y en dos sesiones diarias sin llegar al agotamiento.

En el siglo XX, entre los años 1920 y 1950, son publicados múltiples trabajos de corte científicos, entre ellos "Las bases fundamentales del entrenamiento" de Ornievsky en 1922; "Los fundamentos generales del entrenamiento", de Pihkala en 1930; "Contenidos y Principios generales de la planificación del entrenamiento deportivo" de Grantyn en 1939; "El entrenamiento de atletismo", de Ozolin, N.G en 1949 y "Sobre el sistema de entrenamiento", de S.P. Letunov en 1950. En este período (1912-50 aproximadamente), se destaca en Alemania Tony Nett (1940), que aunque no crea ningún método, tiene el mérito de la sistematización del entrenamiento deportivo, Nett ordena todos los sistemas existentes, los clasifica de

acuerdo a los objetivos, organiza la temporada anual, escribe sobre el entrenamiento fraccionado y otros temas en amplia literatura.

E. Zatopek , fue el verdadero gestor práctico del Interval Trainig tradicional (ortodoxo). 1947-1953, este atleta no conocía los efectos fisiológicos de este método, pero su entrenamiento consistía en correr 200-400 m a mediana velocidad (pulso máximo 160/minuto), hasta 70 veces, con una pausa trotando de 150-200 m. (recuperando el pulso hasta 120/minuto).

Mihaly Igloi, Adapta los métodos de entrenamiento de los finlandeses y hace conocer por primera vez en Hungría la Planificación del Entrenamiento, basándose en:

- Gran dosis de trabajo diario (20-40 Km).
- Respeta la individualidad.
- Trabaja a sus atletas en los "puntos fuertes".
- Da gran variedad al entrenamiento fraccionado.
- No repite dos sesiones iguales para un mismo atleta.

Aportes de los médicos cardiólogos Reindell, Roskman y Keull.

Llegaron a la constatación de que el verdadero efecto en el sistema del entrenamiento de intervalos se producía en las pausas y no durante el esfuerzo, por ello se les denominó pausas activas o provechosas y llegaron a las siguientes conclusiones, entre otras:

- Es necesario tener conocimiento de las bases científicas del entrenamiento.
- No se puede copiar indiscriminadamente de otros métodos.
- Aportaron conclusiones sobre el aspecto normal o fisiológico del "corazón del atleta".

El período científico

Surge a partir de la segunda mitad del siglo XX, siendo decisivo para este despegue los resultados alcanzados entre los años 1945-1965. Woldemar Gerschler, fue un estudioso investigador del método práctico de Zatopek y en conjunto con Reindell y colaboradores, fundamenta científicamente el Interval Training y hace algunas modificaciones al método:

- Acorta las distancias (tiempo de trabajo).
- Control riguroso de las pulsaciones.
- Pausas de recuperación más cortas (45-60 segundos).
- Aumenta el número de repeticiones (80-100).
- Aumenta la intensidad de los esfuerzos en forma moderada.

Ya entre 1939 y 1960 en Rusia, Alemania y Checoslovaquia se introduce el entrenamiento de intensidad y el sistema de intervalo con recuperación incompleta. Se reconoce a Hungría y Polonia, entre 1950 y 1960 el empleo del Primer método científico, con el entrenamiento total y el regreso a la naturaleza.

En Australia y Nueva Zelanda, entre 1960 y 1970 se continúa con el sistema de entrenamiento total y regreso a la naturaleza, y se introduce las carreras para tiempo y la carrera libre.

En Nueva Zelanda, Arthur Lidiard, es influenciado por las lecturas inglesas sobre entrenamientos y extrae lo mejor de los sistemas de duración, el atleta más destacado que posee es Peter Snell, las características del método son:

- Entrenamiento diario, hasta tres sesiones al día.
- Adapta el trabajo al calendario de competencias.
- Divide en períodos al entrenamiento: a) precompetitivo, b) competitivo y c) postcompetitivo.
- Alterna el sistema de duración con el sistema de I.T.
- Realiza carreras en cualquier tipo de terreno y condición climática.

- No es partidario del entrenamiento con sobrecargas.

Es a partir de 1970 y en adelante, donde hay un apoyo científico marcado sobre la base de los avances tecnológicos y el entrenamiento individualizado, en Inglaterra, Morgan y Adamson, crean el Entrenamiento en Circuito.

El Body Building de los norteamericanos. El método se fundamenta en la utilización de pesas, sogas y demás elementos en forma de "estaciones", donde los participantes van cambiando de una a otra y trabajan en variados grupos musculares en forma alternada, con intensidades muy altas.

Posibilita el entrenamiento de varios deportistas a un mismo tiempo, para mejorar, preferentemente, la potencia muscular y la resistencia anaerobia.

En los EE.UU. se destacan los entrenadores James Cousilman, en natación y Willian O'Conor, en atletismo entre otros, en ese país se desarrolla el método del Power Training o entrenamiento con sobrecargas progresivas para el desarrollo de la fuerza y la potencia, Igualmente el Dr.Kennneth Cooper desarrolla el programa de ejercicios aerobios denominado Aerobismo, basado en ejercicios que estimulaban la actividad cardiaca y pulmonar por un tiempo prolongado, con baja intensidad; estudia el consumo de oxígeno y tras reiteradas investigaciones, crea el Test de Cooper.

Entre 1939 y 1960 en Rusia, Alemania y Checoslovaquia se introduce el entrenamiento de intensidad y el sistema de intervalo con recuperación incompleta.

Se reconoce, entre 1950 y 1960, el empleo del Primer método científico, con el entrenamiento total y el regreso a la naturaleza, preconizado por Hungría y Polonia.

En Australia y Nueva Zelandia, entre 1960 y 1970 se continúa con el sistema de entrenamiento total y regreso a la naturaleza, y se introduce las carreras para tiempo y la carrera libre.

Es a partir de 1970 y en adelante, donde hay un apoyo científico marcado sobre la base de los avances tecnológicos y el entrenamiento individualizado.

El término periodización del entrenamiento deportivo se remonta en la literatura deportiva, a los años 50 y fueron Letunov y Ozolin los primeros autores en abordar el problema. Sin embargo, L. P. Matveev es el primero en enfocar el término bajo la interpretación que hoy comprendemos y en 1958 plantea su primera estructura de entrenamiento anual, basado en las teorías de Seyle sobre el síndrome general de adaptación o la ley de la adaptación. Es precisamente esta ley la que sustenta el proceso de entrenamiento deportivo y la regulación de su ocurrencia sobre el deportista constituye la base de la planificación del entrenamiento deportivo.

Conceptos y modelos de desarrollo

La planificación y el desarrollo del alto rendimiento es para Grosser y col. (1989), la coordinación sistemática, científicamente apoyada a corto y a largo plazo de todas las medidas necesarias de programación, realización, control, análisis y corrección, con el objetivo de alcanzar un rendimiento óptimo. Granell y Cervera (2001), relatan que desde el punto de vista semántico el término “planificar” significa someter a un plan estudiado cierta actividad o proceso¹, y evidencian que en el campo de deporte, someter el entrenamiento a un plan estudiado significa tener en consideración algunos aspectos determinantes que concurren en él. Ellos son el nivel del deportista, los objetivos deportivos, las competencias deportivas, los controles o actividades previstas, una organización metodológica de las cargas, y un modelo para ordenar el entrenamiento en periodos y ciclos de acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo.

La estructuración del entrenamiento deportivo es para Forteza, A (1999), una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte: “... una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza no solo la obtención de

resultados a nivel mundial, sino que además procura asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas...”.

Además, para el mismo autor, la planificación del entrenamiento deportivo es ante todo el resultado del pensamiento del entrenador. Este pensamiento debe estar lo más distanciado posible de toda improvisación; integrar los conocimientos en un sistema estructural y organizado lo más cercano a la ciencia y la tecnología.

Para Verkhoshanski, Y (2001), la preparación de un atleta es un proceso multilateral, caracterizado por contenidos y formas de organización específicos, que transforman; es un conjunto también específico de acciones sobre la personalidad, sobre el estado funcional y sobre la salud del atleta, dirigido a la educación multilateral del mismo y, en particular, a la adquisición de un amplio bagaje de conocimientos, habilidades y capacidades especiales, al aumento de la capacidad de trabajo de su organismo y a la asimilación de la técnica de los ejercicios deportivos y del arte de competir.

Verjoshanski, Y (2001), sostiene que para alcanzar la maestría deportiva, la preparación del atleta debe ser realizada durante el proceso de una actividad motora especializada. Así, la capacidad de desarrollo del nivel necesario de la potencia física y tolerar la carga del entrenamiento, es determinado y al mismo tiempo, limitado por las posibilidades físicas del organismo. Con esta afirmación, el autor evidencia la importancia de las bases biológicas en el proceso de formación de la maestría deportiva.

De la misma forma, Portmann (1989), señala que en los últimos años el programa de entrenamiento de los atletas de alto nivel ha sido modificado sustancialmente, sobre todo, con relación al número de horas dedicadas a las sesiones de entrenamiento que sufrían un aumento sustancial. Sin embargo, la principal modificación está en la evolución de la proporción entre la cantidad y la calidad de los contenidos de las cargas de entrenamiento durante el ciclo anual.

El autor hace referencia a Bukharina (1987), que relata que el volumen y la intensidad tuvieron un aumento de 50 y 100% respectivamente en los últimos años. De este modo, hay un cambio en la proporción entre la preparación física general y especial, donde empieza a ser cortado el período de preparación general, y viniendo el trabajo específico a tener mas tiempo de entrenamiento.

Además de la dinámica competitiva, hoy en día no tan solo ha crecido el número de ellas, sino que estas se dispersan por toda la macro estructura del plan. Ello indica que otros aspectos que inciden en el problema actual de la planificación del entrenamiento deportivo, están centrados en:

- El aumento considerable de los resultados deportivos,
- El elevado nivel de las competencias deportivas

Ellos están relacionados con la cantidad de atletas de elevados resultados, que obligan a aumentar la preparación, a buscar formas metodológicas de organización de entrenamiento que logren resultados superiores. Ante estas condiciones, las formas tradicionales de planificar el entrenamiento deportivo han perdido, en cierta medida, su efectividad, y no se pueda pensar en la proyección de perspectivas futuras, sin analizar las diferentes formas estructurales existentes, vinculadas con el proceso de la preparación deportiva.

La periodización de Matviev (Matveiev L, 2004)

Según Verjoshanski (2001a), los principales conceptos metodológicos del sistema de entrenamiento deportivo fueron elaborados en el inicio de los años 50 por entrenadores rusos, estimulados por las exigencias de preparación de su escuadra nacional para los Juegos Olímpicos de Helsinki, en 1952 y otras competencias internacionales. El autor cita que estas experiencias fueron organizadas por el profesor L.P. Matviev, un estudioso del deporte de alto rendimiento y presentadas en la forma **de teoría de la concepción de la periodización del entrenamiento deportivo.**

Forma deportiva

La forma deportiva puede ser entendida como el estado óptimo en que se encuentra el atleta para alcanzar los mejores resultados competitivos y que pueden ser desarrollados y conservados por un período dado.

Para Matviev (1983), la forma deportiva se caracteriza por el conjunto de índices fisiológicos, psicológicos y de control médico. La forma deportiva no se caracteriza simplemente por la presencia de tales o cuales componentes, sino también por la correlación armónica de estos, que se corresponden con un determinado nivel de las marcas deportivas.

(Barbanti A, 1997), define la forma deportiva como el término utilizado en el deporte y en la actividad física para expresar un estado de condiciones óptimas en los aspectos de la condición física, habilidad técnica, estrategia, disposición, estabilidad psicológica y humor. Para el autor, estar **en forma** significa presentar buenos niveles de estas condiciones y en el deporte de alto nivel significa un estado de predisposición óptimo para la obtención de resultados deportivos.

Explica Matviev, L.P (1996), que el primer presupuesto natural de la periodización del proceso de entrenamiento consiste en el tránsito por fases de la forma deportiva. Para este mismo autor, la formación, mantenimiento y pérdida temporal de la forma son determinadas por el efecto del entrenamiento, cuyo carácter se cambia de modo natural, de acuerdo con la fase de desarrollo de la forma deportiva.

De este modo, la forma deportiva sólo puede formarse y mantenerse por un período límite, que se alterna con un carácter de ciclos preparatorios y competitivos.

El mismo autor hace críticas a publicaciones que hablan sobre el desarrollo y posible mantenimiento de la forma deportiva como lo de Videleno (s.f.), citado por el propio autor, que afirma que la forma deportiva puede no solamente mejorarse, sino también conservarse, si fuera necesario, para mantener la preparación del atleta en un nivel suficiente para la realización estable del programa competitivo.

Por otra parte, (Verhoshanski, 2001), relata que la adquisición de la forma deportiva fue por mucho tiempo la principal condición para el progreso de la maestría deportiva, o sea, la necesidad del aumento continuo de las posibilidades funcionales del organismo del atleta.

En la mayor parte de los deportes cíclicos y de los juegos deportivos, el nivel de entrenamiento precedente adquirido (forma deportiva) no sólo es mantenido, sino también desarrollado en el período competitivo.

El autor complementa que si es utilizada la teoría de la adaptación, entonces el objetivo principal del período de competencia consiste en concluir el ciclo de adaptación a largo plazo del organismo a un régimen motor específico y en llevar el organismo a un nuevo y estable nivel de posibilidades funcionales específicas.

Esta primera propuesta organizada del proceso de entrenamiento está fundamentada en la ley de la adaptación biológica, y es constituida, en el plano pedagógico, por una secuencia de tres fases:

- Adquisición de la forma deportiva,
- Mantenimiento de la forma y
- Pérdida temporal de la forma deportiva

Esas fases fueron organizadas de la forma siguiente:

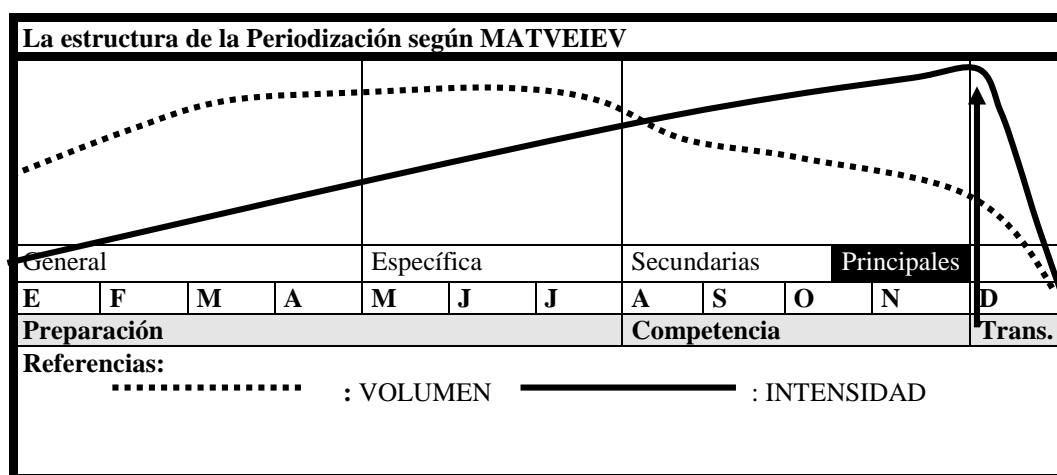
La fase de **adquisición de la forma deportiva**, conocida como período preparatorio, promueve el desenvolvimiento funcional del organismo del deportista y el perfeccionamiento de varios aspectos específicos del estado de preparación del atleta.

Así, se puede destacar en el período preparatorio, las etapas de preparación general y de preparación especial, con una duración de 3,5 – 4 meses (para un ciclo semestral) y hasta 5-7 meses (para un ciclo anual).

La **fase de mantenimiento de la forma deportiva** o período competitivo, tiene una duración de 1.5–2 meses (para un ciclo semestral) y hasta 4 -5 meses (para un ciclo anual).

El atleta procura mantener el nivel de preparación conseguido y obtener altos resultados deportivos en las competencias principales.

En la **fase de pérdida temporal de la forma** o llamada período transitorio, con una duración de 3 – 4 semanas, disminuye el nivel de la forma deportiva, para la recuperación completa del potencial de adaptación del organismo del deportista.



Estructura del plan anual de Matvieiev

Gráfico Nº 5: Estructura Periodización Matvieiev

Fuente: (Matveiev L, 2004)

Elaborado por: Carolina Villacrés

SINTESIS DE LAS PARTICULARIDADES DE LOS PERIODOS				
PARTICULARIDADES	PERIODOS			
	PREPARATORIO		COMPETITIVO	TRANSITORIO
	ETAPA PREP.GRAL	ETAPA PREP.ESPECIAL		
1.Orientación del entrenamiento	Crear la base para la preparación especial y competitiva	Acusada a todos los componentes de la preparación deportiva.	Preparación funcional inmediata para las competencias	Alivio de la preparación

Preparación Física	Desarrollo de las capacidades motrices generales	Desarrollo de las capacidades motrices especiales y mantenimiento del nivel general.	Mantenimiento del nivel de preparación general y especial alcanzado.	Descanso activo por medio de juegos y actividades acuáticas.
Preparación técnico – táctica	Reestructuración de habilidades motrices. Aprendizaje de nuevas acciones técnicas	Perfeccionamiento de las acciones técnicas y tácticas objeto de la especialidad.	Pulimentación y aseguramiento de la variabilidad en la ejecución de las acciones motrices elegidas. Elevación del pensamiento táctico al mayor nivel.	Eliminación parcial de las deficiencias técnicas detectadas en las competencias. Plantear las tareas para el perfeccionamiento en el próximo ciclo.
Preparación psicológica.	Desarrollo de las cualidades volitivas de la personalidad.	Preparación psicológica especial para las cargas de gran intensidad y la participación en competencias.	Garantizar la predisposición especial para las competencias. Modelación del entrenamiento.	Garantizar el estado emocional positivo ante las victorias y posibles derrotas.
Relación entre la preparación general y especial del deportista.	Mayor contenido de la preparación general sobre la preparación especial.	Mayor contenido de la preparación especial sobre la preparación general.	Se aumenta aún más la preparación especial sobre la preparación general.	Desaparece la preparación especial y predomina en todo el período la preparación general.
6. Dinámica de las cargas.	La cantidad de ejercicios es mucho mayor que la calidad en la ejecución. Predominio del entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.	El ritmo de ejecución y la calidad de los ejercicios aumentan, disminuye la cantidad de ejercicios. Parcialmente el entrenamiento aerobio, se entrena en zonas mixta (an-aerobio –aerobio).	Aumenta considerablemente la calidad de ejecución, continua disminuyendo la cantidad de ejercicios. Mayor utilización de entrenamientos anaerobios.	Disminuye la calidad y cantidad de ejercicios. Entrenamientos aerobios y variables.

Cuadro No 1: Particularidad de los periodos

Fuente: (Matveiev L, 2004)

Elaborado por: Carolina Villacrés

LA ESTRUCTURACIÓN PENDULAR DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

El ruso Arosiev, conjuntamente con Kalinin, en un artículo publicado en 1971, fueron los primeros autores en proponer la “estructuración pendular” del entrenamiento deportivo. Posteriormente, algunos otros seguidores de este tema

Forteza con Goberna, 1987 y Forteza 1988, harán algunas consideraciones al respecto de estas formas de estructurar el entrenamiento deportivo del atleta.

Esta propuesta (estructuración pendular) se basa, en primer lugar, en el caso de que los atletas tengan que entrar y salir de su mejor forma competitiva varias veces en el transcurso del año deportivo y por tanto, importante a la alternancia sistemática de cargas generales para una primera fase de entrenamiento y de carga específicas para una segunda fase.

Esta alternancia sistemática forma lo que se llama “de péndulo de entrenamiento”, ya que las cargas específicas crecen en cada ciclo de entrenamiento, al contrario de las cargas generales, que decrece en cada ciclo hasta prácticamente desaparecer, en la búsqueda de una mejor transferencia de los efectos de las cargas generales para las cargas específicas y cargas de competición.

El péndulo de entrenamiento es responsable de las alternancias sistemáticas que crecen en el transcurso del proceso de entrenamiento de forma generalizada y que sustentan la posibilidad de los atletas para participar en varias competencias a lo largo de grandes ciclos anuales de entrenamiento.

Cuanto menores son los péndulos durante el proceso de entrenamiento, mayor será el número de veces que el atleta estará en condiciones de competir eficazmente, pero si los péndulos son mayores, mayor será la posibilidad de sustentar la forma deportiva por un tiempo mayor por parte del deportista.

La estructuración del entrenamiento deportivo, sobre esta forma, utiliza los ciclos de entrenamiento propuestos por Matveiev (1981-1986) que es seguido por varios autores posteriormente (Berger y Minow, 1984, Forteza y Ribas 1988, Ushiko y Volbov 1991, Viru 1991), para la formación de los péndulos del entrenamiento, lo que se torna aún dependiente de los ciclos generales de trabajo que sirven de base para los ciclos específicos y competitivos formulados por Matveiev.

Se puede notar que, en esta forma de estructurar el entrenamiento deportivo, aún es dado la importancia a las cargas generales de entrenamiento y existe la relativa separación, igual, pero en menor escala que en la periodización de Matveiev, entre la preparación general y la preparación específica. Esta separación en torno a esta forma de estructurar el entrenamiento aún es un poco problemática en lo que respecta justamente a la obligatoriedad o no de las cargas generales de entrenamiento, asunto este que viene siendo trabajado específicamente por otros autores (Márques, 1989, 1990, Tschiene, 1985, Satori y Tschiene 1987, Forteza 1993).

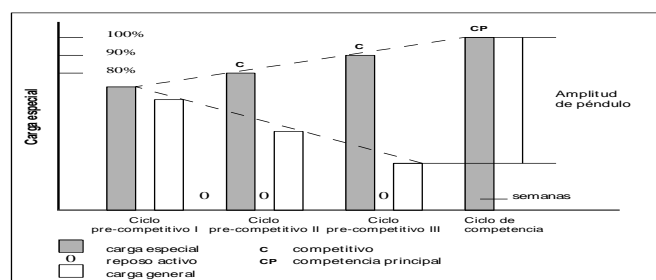


Gráfico N° 6: Estructura Periodización Matvieiv

Fuente: (Matveiev L, 2004)

Elaborado por: Carolina Villacrés

LA ESTRUCTURACION DEL ENTRENAMIENTO EN BLOQUES

La estructuración del entrenamiento en bloque, presentada por el ruso Verjoshanski en el inicio de los años 80, propone grandes alteraciones en la periodización del entrenamiento deportivo. Esta forma de estructurar el entrenamiento de los atletas fue propuesta principalmente para los deportes característicos de fuerza.

Verjoshanski (1990), presentó sus ideas principalmente en el libro “Planificación y programación del entrenamiento deportivo”, publicado originalmente en Moscú 1985 y traducido posteriormente por varios idiomas, y también en algunos artículos publicados en revistas especializadas (1983 al 1990).

Esta forma de estructuración del entrenamiento en atletas de alto nivel es también llamada por el autor como “Estructuración de sucesiones interconexas”. Se fundamenta básicamente en el caso de que en el trabajo fuerza, debe ser

“concentrado” en un bloque de entrenamiento (ver capítulo de Carga, organización de la carga de entrenamiento), para crear condiciones de una mejoría posterior en los contenidos del entrenamiento relacionado con el desarrollo técnico y de las cualidades de velocidad del atleta. Estas condiciones son dadas por el llamado efecto de acumulación retardada del entrenamiento (EART).

Este concepto es fundamental para esta teoría, pues se constituye en lo concerniente a la estructuración del entrenamiento “en bloques”.

El efecto del entrenamiento retardado a largo plazo, plantea al respecto que a los efectos obtenidos después de sucesivas sesiones de aplicación de cargas de fuerza en un bloque concentrado, que puede durar varias semanas, y crear las bases condicionantes para el entrenamiento de las demás capacidades de los deportistas y para el perfeccionamiento de la técnica.

En la práctica esta forma de estructurar el entrenamiento toma forma al paso que concentra, en diferentes bloques los aspectos físicos y técnicos-tácticos.

En un primer bloque se trabaja determinadamente las capacidades físicas, predominantes la fuerza, y en un segundo bloque las cuestiones técnicas y tácticas.

Este modelo de estructuración causa una relativa división del entrenamiento respecto a las capacidades físicas y la técnica deportiva. Ahora bien, Versjoshanski deja claro que existe en cada bloque una predominante de varios contenidos, sin que la separación sea estática o absoluta.

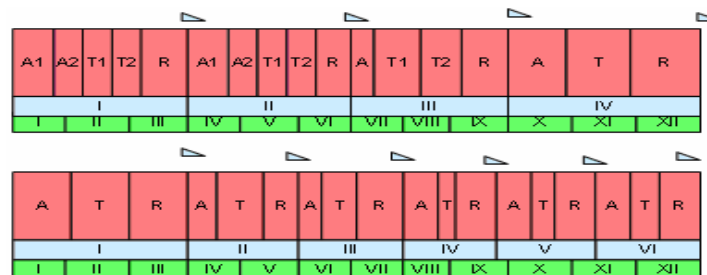


Gráfico Nº 7: Estructura de entrenamiento por bloques

Fuente: (Verhoshanski, 2001)

Elaborado por: Carolina Villacrés

EL ESQUEMA ESTRUCTURAL DE TSCHIENE

Con el objetivo de conseguir que el atleta mantenga un alto nivel de rendimiento durante todo el ciclo anual de competiciones, el autor alemán Peter Tschiene, organizó lo que el mismo considera llamar el “Esquema Estructural de Entrenamiento de Altos Rendimientos”.

En este modelo, tanto el volumen de trabajo como la intensidad del mismo son altos durante todo el año.

Basado en la experiencia con deportistas alemanes, este autor sistematiza la estructuración del entrenamiento deportivo con una acentuada forma ondulatoria de las cargas de entrenamiento en fases breves, con cambios tanto cuantitativos como cualitativos de los contenidos de preparación.

Al contrario de las variaciones de volumen e intensidad de las cargas tal como lo propuesto por Matveiev, Tschiene, 1988, procuró establecer un esquema estructural en el cual estos parámetros estuvieran siempre en altos índices de graduación, donde el principio de globalidad de los deportistas se integre perfectamente, en una forma de organización incompatible con la periodización propuesta por el autor ruso.

La existencia de varias competencias en el transcurso de proceso de entrenamiento es para Tschiene, un factor fundamental en la construcción de un alto resultado en los deportistas.

La existencia de una elevada intensidad de las cargas de trabajo en una unidad de entrenamiento relativamente breve y un carácter predominantemente específico objetivado por las competiciones más importantes que el deportista será sometido, son puntos a destacar en esta forma de organizar el entrenamiento de alto nivel.

Esto se basa en el caso de que el atleta deba mantener, a lo largo del año deportivo, una alta capacidad de rendimiento y no construirla para después mantenerla y más tarde perderla, conforme a la teoría Matveiev.

Siendo esta forma de organizar el entrenamiento bastante desgastante, el autor introdujo la necesidad de intervalos profilácticos, entre las altas intensidades de trabajo, como medio de recuperación activa y mantenimiento de las capacidades de rendimiento aumentadas durante todo el desarrollo del proceso de entrenamiento.

Se puede percibir un avance de esta teoría, principalmente en lo que se plantea respecto a la relativa eliminación de fases generales del entrenamiento, donde los resultados no se constituyen en objetivos específicos. Aquí, por el contrario, se establece que el atleta debe estar el año entero apto a competir en buenas condiciones para el mejor rendimiento.

El proceso de entrenamiento deportivo anual está regulado por un grupo de documentos, que constituyen instrumentos de gran utilidad en la organización, planificación y aplicación de las cargas en los diferentes deportes.

Ello se debe a que mediante esos documentos el entrenador pronostica el algoritmo de la puesta en práctica del propio proceso, adelantándose, en el tiempo, a la regulación de la carga externa o física, que asimilarán los deportista bajo su formación, con la correspondiente respuesta biológica o carga interna y, por supuesto, con la obtención de una preparación competitiva óptima.

De ahí, que la elaboración de los documentos normativos de la planificación del entrenamiento, tienen que constituirse en instrumentos que garanticen la efectividad de esos factores.

Documentos principales que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.

En la organización y planificación del proceso de entrenamiento deportivo, se elaboran los siguientes documentos.

- El plan escrito.
- El plan gráfico.
- El plan de carga.

El plan Escrito General.

Es un documento de vital importancia entre los que conforman la planificación del entrenamiento deportivo.

En él se plasman todos los análisis previos, individuales y colectivos, de los deportistas que conforman el grupo eje de este complicado proceso, se determinan y formulan los objetivos generales para el macrociclo de entrenamiento y se planifican las tareas que permitirán el logro de dichos objetivos.

Por su indiscutible valor este documento se convierte en rector de la labor de los entrenadores por lo que su confección debe realizarse con extrema seriedad y calor, más aún, cuando en todo momento debe encontrarse a disposición del pedagogo para cualquier consulta, en cualquier sentido.

La confección del Plan Escrito General exige, además dedicación y laboriosidad. No se trata de sintetizar en dos páginas la proyección del trabajo.

Téngase en cuenta que este documento contendrá, por lo regular, la planificación de muchas semanas de entrenamiento y del mismo se derivarán innumerables objetivos para los diferentes períodos, etapas, mesociclos, etc., que conforman la estructura del macrociclo. Por lo tanto, su contenido está determinado por varios aspectos que determinan el valor del documento.

El contenido del Plan Escrito General.

Para la confección del Plan Escrito General deben contemplarse los siguientes aspectos:

- Breve resumen del macrociclo anterior.
- Fechas, lugares y metas fijadas para las competencias fundamentales.
- Desglose del Plan.
- Cuadros y perspectivas.
- Aspectos para nominar a los seleccionados para las diferentes competencias.
- Análisis individual y colectivo de los diferentes aspectos fundamentales de la preparación del deportista.
- Objetivos y tareas de la preparación física y por ciento de incremento de volumen en relación al macrociclo anterior.
- Objetivos y tareas de la preparación técnica y táctica y por ciento de incremento de volumen en relación al macrociclo anterior.
- Objetivos y tareas de la preparación psicológica.
- Objetivos y tareas de la preparación teórica.
- Objetivos, fechas, lugares y oponentes para las diferentes competencias preparatorias.
- Objetivos, fechas y contenido de las pruebas de control y diferentes tests pedagógicos a aplicarse durante el plan.
- Relación de los medios y métodos fundamentales a utilizarse durante el macrociclo.
- Requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos.

Orientaciones para el correcto desarrollo de cada uno de los aspectos contemplados en el Plan.

- El Plan escrito General debe iniciarse con un **breve resumen del macrociclo anterior**, este se realiza tomando como base el control y análisis total del macrociclo, sintetizando los aspectos de mayor importancia y resaltando los valores de forma individual y colectiva que serán necesarios tomar en cuenta al momento de realizar la planificación general. Este aspecto sólo se exceptúa cuando se inicia el proceso de entrenamiento con la participación de atletas principiantes. Un solo deportista que haya sufrido

un entrenamiento sistemático debe aparecer en el resumen del macrociclo que concluyó.

- Las **fechas, lugares y metas fijadas para las competencias fundamentales** deben plasmarse seguidamente. Al tratarse de las categorías de iniciación, por lo general solo vamos a encontrar una competencia fundamental en el año, o sea, el Campeonato Nacional Infantil o los Juegos Nacionales Escolares. De forma escueta se señala la fecha en la que se enmarca la competencia fundamental, la sede y la meta fijada para la misma. En caso de deportes individuales deben aparecer las metas por evento, divisiones, modalidades, etc., además de la meta colectiva. En el caso de los deportes de conjunto sólo se consignará la meta del equipo.
- El **desglose del plan** tiene que ver con la distribución del tiempo para las diferentes estructuras del plan, fecha de inicio y finalización, cantidad de semanas que abarcan cada uno de los períodos y etapas y tiempo total del mismo.
- El aspecto **cuadros y perspectivas** se encabeza con la relación de los profesionales que dirigirán el entrenamiento, señalando el responsable de los mismos. Seguidamente se relacionan los atletas que integran el seleccionado, destacando posición, evento, división, modalidad, etc. y las perspectivas de cada uno de ellos.
- Los **aspectos para nominar el equipo a las diferentes competencias** es un punto que se debe dar a conocer a los atletas desde el inicio del proceso de entrenamiento. Entre los aspectos debe contemplarse el rendimiento en los entrenamientos, asistencia a los entrenamientos, disciplina, resultados docentes, resultados en las pruebas de control y otro tipo de pruebas, resultados en las competencias preparatorias, actitud en el cumplimiento de las diferentes tareas individuales, etc. Al planificar este punto, se debe de dar un rango de importancia los diferentes aspectos elegidos pero siempre debe primar la concepción de la formación integral de los atletas y de que no solo sean seleccionados por su resultado deportivo.
- El **análisis individual y colectivo de los diferentes aspectos fundamentales de la preparación del deportista** es un punto que

necesidad de todo el talento del entrenador pues partiendo de estos es que se formularan los objetivos y se planificarán las tareas generales del macrociclo. Los análisis individuales deben reflejar el estado de cada deportista en los diferentes contenidos de la preparación: preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica para lo cual debemos acudir a datos históricos, al resultado de los tests pedagógicos iniciales, las pruebas médicas y psicológicas y la observación de los entrenadores. Aquí se hace necesario, aún cuando se trate de deportes colectivos, realizar primeramente los análisis individuales para poder formular un criterio de conjunto en relación con el nivel actual de cada uno de los aspectos fundamentales de la preparación del deportista.

- La formulación de los **objetivos** y la planificación de las **tareas** de la **preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica** se realiza por separado para cada uno de los aspectos. La formulación de los objetivos se realiza utilizando verbos en infinitivo y de forma precisa; esto es, ser evaluables, tangibles, medibles, reales, etc. Por otra parte, los objetivos que se formulen en el plan escrito tiene un carácter general ya que de los mismos hay otros que se derivan para las subsiguientes fases del proceso de entrenamiento atendiendo a su caracterización cíclica.
- Los **objetivos, fechas, lugares y oponentes para las competencias preparatorias** es otro aspecto motivo de planificación dentro del Plan Escrito General. Las competencias preparatorias o topes de confrontación se planifican atendiendo a diferentes objetivos que en muchas ocasiones están determinados por las fase en la que se enmarcan dentro del proceso de entrenamiento. No sería lógico pretender el logro de idénticos objetivos a través de una competencia planificada para la etapa de preparación general que para otra competencia planificada en la etapa de preparación especial, por citar un ejemplo. De igual forma no es posible el logro de los mismos objetivos frente a uno u otro rival o equipos oponentes. Por lo tanto cada competencia preparatoria debe tener sus objetivos propios, sobre todo, a cerca de lo que el entrenador pretende medir en la misma. Dichos objetivos tienen que estar determinados con antelación y en el macro del plan escrito

se formulan con un carácter general para más tarde, en la planificación de los ciclos más pequeños, irlos formulando y especificando con más precisión.

- Hemos generalizado un tanto el concepto de competencia preparatoria, sin embargo, entre estas y las fundamentales o propiamente oficiales encontraremos las competencias selectivas. Mientras que las competencias preparatorias presentan características parecidas a otros tipos de entrenamientos especiales en donde se busca medir aspectos de la preparación física, técnica, táctica, psicológica, etc. y de hecho evaluar la parte del entrenamiento objeto del balance. Estas competencias sirven además para nominar el equipo hacia la competencia fundamental.
- Los **objetivos, contenidos y fechas de aplicación de las diferentes pruebas de control** se planifican de forma similar a las competencias preparatorias. Los entrenadores deben tener determinados los objetivos que pretenden lograr con la aplicación de dichas pruebas diferenciando los tipos de tests pedagógicos: teóricos, prácticos, y competitivos y dentro de los mismos que aspectos se desean medir con mayor preferencia. Al igual que las competencias preparatorias y selectivas los tests pedagógicos permiten evaluar determinadas fases del entrenamiento y orientar al entrenador en la continuidad o corrección del camino propuesto con anterioridad.
- En el Plan Escrito General se plasma la **relación de los medios y métodos fundamentales que se utilizarán en el macrociclo**. Hay que tener en cuenta que los medios principales del entrenamiento deportivo lo constituyen los ejercicios físicos, sin embargo, aquí deben aparecer también todos aquellos medios auxiliares o complementarios para el desarrollo de los entrenamientos que se llevarán a cabo durante todo el macrociclo. En relación con los métodos, deben describirse aquellos más generales que con frecuencia empleará el entrenador en el transcurso de macrociclo. No es necesario especificar la utilización de uno u otro método, eso ocurrirá a medida que se planifiquen los ciclos más pequeños de entrenamiento donde necesariamente se especificarán los métodos y sus combinaciones con fines determinados para la fase de entrenamiento que se trate.

- Los **requerimientos mínimos para alcanzar los objetivos propuestos** son elementos de carácter material indispensables para cumplir con la planificación propuesta. Aquí no se trata de hacer una descripción de los medios auxiliares del entrenamiento sino, más bien, de aquellos elementos materiales que rebasan esa planificación pero que, sin embargo, son imprescindibles en un momento determinado, como por ejemplo; el transporte para el cumplimiento de topes de preparación o campamentos de entrenamiento, la asistencia médica, ayudas ergogénicas, medicinas, implementación, etc. Estos requerimientos se particularizan en dependencia de las diversas disciplinas deportivas y el criterio de los entrenadores.

El Plan Gráfico General

El Plan Gráfico General es un documento valioso para la planificación del proceso de entrenamiento deportivo. Contrariamente a algunos criterios que han tratado de restar importancia a este documento, posee la característica de reflejar con mayor rapidez y evidencia la planificación de prolongados ciclos de entrenamiento ya que ofrece la capacidad de abarcar de un solo golpe de vista varios indicadores y de reconocer relaciones de una manera más rápida y sencilla

La estructura del Plan Gráfico General.

La estructura del Plan Gráfico General se refleja en la división racional del tiempo de duración de los mesociclos, periodos, etapas y mesociclos atendiendo a la cantidad de microciclos (ciclos semanales) con los que contamos para planificar el proceso de entrenamiento. Al pluralizar el término “macrociclo” lo hacemos a la posibilidad de utilizar la periodización múltiple. Por el momento vamos a referirnos en su variante simple.

Para estructurar el Plan Gráfico General es premisa indispensable conocer la fecha de la competencia fundamental que es, en definitiva, donde los atletas deben obtener el mejor resultado. Localizada la fecha de la competencia fundamental lo primero que se determina es el tiempo, en cantidad de microciclos, para el periodo

competitivo. Partiendo del criterio generalizado de que en las categorías inferiores este periodo no debe sobrepasar más allá de 10 semanas. Una vez definido esto, podemos conocer la cantidad que restan para el periodo preparatorio y periodo transitorio. Teniendo definida la cantidad con la que cuenta el periodo preparatorio, el primer paso es definir este en sus dos etapas fundamentales: etapa de preparación general y etapa de preparación especial. En las categorías de iniciación en donde transitan atletas con edades tempranas la primera etapa siempre será más prolongada que la segunda, es decir aproximadamente el 70% de los microciclos del periodo preparatorio se destinará a la etapa de preparación general y un 30% a la etapa de preparación especial.

Por otra parte, la división de tiempo que se concede a una y otra etapa contribuye a establecer la correlación óptima entre la preparación general y especial, pero ésta sólo se determina por el empleo racional de los medios generales y especiales dentro de cada periodo, etapa, mesociclo, microciclo y unidades de entrenamiento, o sea, en la etapa de preparación general como en la etapa de preparación especial en el periodo competitivo y en el periodo transitorio donde existe una relación determinada entre la parte general y especial dada por la elección de los medios en cada una de las fases.

Teniendo dividido el macrociclo en sus tres periodos fundamentales y a la vez el periodo preparatorio en sus dos etapas, debemos de determinar los mesociclos que determinan las diferentes etapas y periodos. Para ello hay que tomar en cuenta los diferentes tipos de mesociclos y dinámicas de la carga correspondientes.

En el Plan Gráfico General deben aparecer los meses del calendario, fechas de inicio y finalización de cada microciclo; así como, los días de inicio y finalización de los mismos, no con el objetivo de planificarlos, sino como guía cronológica que nos permita identificar las fechas para el desarrollo de las tareas fundamentales dentro de las diferentes partes del entrenamiento. (Matveev L, 1983)

Macrociclo	Depende de la estructura: Simple, Doble, Múltiple.
Periodos	Preparatorio, Competitivo y Transitorio.

Etapas	Preparación General y Preparación Especial.				
Meses	Depende de la fecha de la C.F. enero, febrero, marzo, etc.				
Microciclos	1	2	3	4	Según la duración del macrociclo
Nombre del Microciclo	C	C	E	R	El símbolo de cada microciclo en función de sus características: C : corriente, Ch : choque, A : aproximación, C : competitivo y R : restablecedor.
Fechas	1	8	15	22	Según el día que inicia el microciclo
	6	13	28	27	Según el día que culmina el microciclo
Mesociclos	El nombre de cada mesociclo en función de sus características: Entrante, Desarrollador, Estabilizador, Control, Precompetitivo, Competitivo.				
Nº Mesociclo	I	II	III	IV	En números romanos del I hasta el que por la duración corresponda.
Dinámica de la carga	3-1				En función del periodo y/o etapa: (4-1), (3-1), (2-1), (1-2), (1-1).
Cantidad de semanas	4				En función de la cantidad de semanas que dure el mesociclo.
Calendario competitivo	CP	CF	Se pueden ubicar la simbología o el nombre del evento en el que se va a participar, en el microciclo correspondiente.		
Actividades de control	El símbolo de cada actividad de control con la simbología correspondiente: TP : Test Pedagógico, CM : Control Médico, Cp : Control Psicológico.				
Volumen	70%				En porcentajes al volumen correspondiente para ese mesociclo.
Intensidad	60%				En porcentajes a la intensidad correspondiente para ese mesociclo.
Objetivos	Físico: Desarrollar la resistencia aerobia entre el 70 y 75%				En relación a los contenidos de preparación de cada mesociclo: Físico, Técnico-Táctico, Funcional, Psicológico, Teórico.
Métodos y medios fundamentales	Continuo: CRI, CRII, Cross. Juego: Predeportivos				En relación a los contenidos de preparación de cada mesociclo.

Cuadro No 2: Estructura del plan gráfico.

Fuente: (Matveiev L, 2004)

Elaborado por: Carolina Villacrés

El cálculo del volumen general anual de la carga.

La dosificación de la carga está eminentemente asociada con el principio de su incremento constante y gradual y con el momento en que el deportista debe mostrar su mejor forma. En primera instancia la tarea inicial a solucionar es la **determinación del volumen del trabajo**. Lo más práctico es calcular ese volumen en la misma unidad de medida en que se muestra cada capacidad motora.

En múltiples ocasiones los preparadores físicos o entrenadores dosifican la carga en horas y minutos, sin embargo, éste es un procedimiento que a menudo conduce al fracaso, pues para que sea verdaderamente efectivo tiene que llevarse a cabo una forma muy compacta, es decir, en sesiones de entrenamiento muy densas, con una gran cantidad de trabajo en el mismo tiempo. Por otra parte, el volumen de entrenamiento en horas y minutos va a ser más o menos efectivo, en dependencia de la velocidad del recorrido de la distancia.

La regulación del volumen de la carga es un proceso sumamente importante. En estas líneas se pretende dar a conocer las variantes del cálculo del volumen de la carga, que han sido utilizadas en Cuba los últimos tiempos, sobre la base de la consideración de utilizar las mismas unidades de medida en que ella se manifiesta.

Capacidades y medios que forman parte del plan de entrenamiento.

En la elaboración del plan de entrenamiento, de cualquier disciplina de atletismo, existen múltiples capacidades motoras y medios principales, que requieren de una planificación determinada del volumen e intensidad de la carga.

Al elaborar el plan, deben ser definidas esas capacidades, las que estarán directamente relacionadas con los requerimientos de la prueba de que se trate. Como es obvio, si se trata de un lanzador, los lanzamientos generales, especiales, ligeros, normales y pesados, deben ser seleccionados como medios planificables, sin olvidar la resistencia aerobia, que es la base de las restantes. Pero también la fuerza máxima, la fuerza rápida, la fuerza general y la fuerza especial. En ese sentido en el plan debe aparecer la capacidad rapidez, la flexibilidad, los juegos y otros.

Si el plan que elaboramos se prepara para un saltador, la resistencia aerobia, la resistencia de la velocidad, la velocidad, los saltos generales, los saltos técnicos con carrera incompleta y completa, las carreras de impulso sin y con despegues, la flexibilidad, los juegos, el circuito y otros medios se constituyen en medios planificables.

Al valorar, en sentido general, la gran gama de deportes que componen el panorama olímpico, y para establecer, a modo de ejemplo, las principales capacidades, medios, etc., que forman parte del plan, a continuación son listadas, un conjunto de direcciones del entrenamiento, que pueden conforman la tendencia a desarrollar en ellos.

Direcciones a desarrollar:

- Capacidad aerobia
- Potencia aerobia
- Capacidad anaerobia láctica
- Potencia anaerobia láctica
- Capacidad anaerobia aláctica
- Potencia anaerobia láctica
- Capacidad Aerobia-anaerobia.
- Potencia Aerobia-anaerobia.
- Capacidad Anaerobia-aerobia.
- Potencia Anaerobia-aerobia.
- Fuerza Máxima.
- Fuerza Rápida.
- Fuerza Explosiva.
- Resistencia de fuerza.
- Flexibilidad.
- Coordinación.
- Ritmo.
- Equilibrio.

- Relajación.
- Ejercicios de Desarrollo Físico General.
- Enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de la técnica.
- Juegos.

Resulta obvio que esa lista es sólo un ejemplo, pues usted como entrenador pudiera planificar otras direcciones, sin embargo, ella recoge direcciones muy comunes a varios deportes,

A cada una de las direcciones más arriba mencionadas, le corresponde un volumen de carga para el año, o para determinado macrociclo.

A los entrenadores jóvenes, aquellos que se inician en el arte del proceso de entrenamiento y para aquellos que no son tan jóvenes, la planificación del volumen anual de la carga, en consonancia con esas direcciones o capacidades motoras, se les hace complejo, precisamente porque cada una de ellas tiene su volumen propio.

No se puede perder de vista que el crecimiento de la magnitud de la carga no es homogéneo, pues está asociado con los logros, en el plano biológico del plan precedente vencido, es decir, con el volumen cumplido por el atleta a lo largo de la preparación anual, en cada una de las direcciones.

Ello implica, por ejemplo, que si la rapidez no alcanzó el desarrollo planificado, pues para el nuevo plan se decida incrementar una magnitud mayor, respecto a la resistencia, que sí logró el pronóstico y resulta relevante, que ese es un proceso mental, que el entrenador tiene que llevar a cabo, cuando realiza la valoración del plan vencido, en la primera parte del plan escrito.

Es muy común que los entrenadores o preparadores físicos, al calcular el volumen de la carga, utilicen la variante del incremento porcentual anual.

Variante que se sustenta en que entre un año y otro el volumen de la carga debe crecer entre un 5 y un 200 %, y otras variantes, que son inclusive de mayor eficiencia y exactitud, no sean utilizadas.

En los siguientes párrafos son detallados las diferentes variantes y sus fundamentos, para que los especialistas puedan utilizarlas en el proceso de periodización del entrenamiento, en correspondencia con los requerimientos de la planificación del deporte moderno, según la experiencia cubana, extensivo también cuando el volumen que se calcula es para un período menor.

Variantes del cálculo del volumen general anual de la carga.

Variantes del cálculo del volumen general anual

El volumen general de la carga anual puede crecer entre un 5 y un 200 %. La magnitud del crecimiento depende del nivel del atleta, de los años de entrenamiento, del momento del cuatrienio en que se encuentre, de la dirección, de la capacidad motora o medio que se trate y de otros factores.

El volumen relativo del crecimiento de la carga (la magnitud porcentual del crecimiento) es menor en los atletas bien preparados y en los atletas que tienen una mayor experiencia deportiva y mayor cantidad de años de entrenamiento y mayor en los principiantes y atletas de poca experiencia deportiva. Así, el crecimiento del volumen porcentual de la carga será mayor en los atletas principiantes.

Esto se fundamenta en que el número que sustenta el volumen de la carga será menor en la medida que menor nivel deportivo tenga el atleta, en consecuencia, el valor relativo correspondiente al crecimiento porcentual de la carga, será menor también, como más adelante se ejemplifica.

La fórmula base de la variante del cálculo del volumen general anual por el incremento porcentual de la carga, de un año a otro es como sigue:

$$V_{np} = R (1+I(\%))$$

Donde **V_{np}** es el volumen que se calcula para el nuevo plan, **R** es el volumen Real cumplido en el año o macrociclo recién culminado, e **I (%)** representa el Incremento porcentual del volumen de la carga para el nuevo plan.

Por ejemplo si en la dirección **capacidad aerobia** el atleta cumplió un volumen Real (R) de 600 Km. y para el nuevo plan el entrenador decide incrementar ese volumen en un 35 %, entonces:

- $V_{np} = 600(1+35\%)$
- $V_{np} = 600(1.35)$

= 810 Km. es el volumen del nuevo plan.

Aquí el volumen crecerá en 210 Km., respecto al plan Real vencido en esa dirección.

2.4.2.3 Rendimiento Deportivo

Descrito por el autor (Sebastián Gil, 2013) Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

(Veronique Billat, 2001) hace referencia a que la acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra *parformer*, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene de *performance*, que en francés antiguo significaba cumplimiento.

De manera que, se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

Por lo tanto, se puede hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar. (Billat Véronique, 2002).

Por su parte Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martin Dietrich, 2001).

Factores que influyen en el Rendimiento Deportivo

- **Factores Individuales**
- Condición Física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad
- **Factores Colectivos**
- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
- Desenvolvimiento táctico
- Factores institucionales

2.4.2 Hipótesis

Los juegos pre-deportivos influyen en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.

2.4.3 Señalamiento de Variables

Variable Independiente

Juegos Predeportivos

Variable Dependiente

Rendimiento Deportivo

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

Después de haber analizado el problema y la necesidad de incluir sobre los juegos pre-deportivos, para el desarrollo en el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo.

La modalidad de la presente investigación se la aplicó desde el enfoque cualitativo, pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; cuantitativo, porque vamos a utilizar funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizó el método Histórico – Lógico, que nos permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

La investigación básica se realizara en la siguiente modalidad:

Investigación de Campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad se toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

La presente investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a los objetivos planteados en la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo.

Investigación Documental Bibliográfica

Podemos definir a la investigación documental como parte esencial de un proceso de investigación científica, constituyéndose en una estrategia donde se observa reflexiona sistemáticamente sobre realidades (teóricas o no) usando para ello diferentes tipos de documentos. Indaga, interpreta, presenta datos e informaciones sobre un tema determinado de cualquier ciencia, utilizando para ello, una metódica de análisis: teniendo como finalidad obtener resultados que pudiesen ser base para el desarrollo de la creación científica.

Investigación Experimental

Es el estudio en el que se manipula ciertas variables independientes para observar los efectos en las respectivas variables dependientes, con el propósito de precisar la relación causa-efecto.

3.3 Nivel o Tipo de Investigación

Exploratoria.- El presente trabajo de investigación es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis y reconoce variables de interés educativo social.

Descriptiva.- La investigación descriptiva comprende:

La descripción, el registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de aplicar algún tipo de comparación y que puede intentar a descubrir las relaciones causa-efecto entre variables que es nuestro objeto de estudio.

3.4 Población y Muestra

Por ser el universo pequeño las encuestas se aplicó a toda la población, en el número que se encuentra determinado en el siguiente cuadro:

POBLACION	MUESTRA	TOTAL
Entrenadores	2	2
Deportistas	12	12
TOTAL		14

Cuadro No 3: Población y Muestra

Elaborado por: Carolina Villacrés

SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

- Entrenadores
- Deportistas

3.5. Operacionalización de las variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: Juegos Predeportivos

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Se orienta más a los juegos con la finalidad de facilitar el aprendizaje de normas, reglas y movimientos técnicos que consiste en lograr el disfrute de quienes lo están ejecutando para el desarrollo de sus habilidades y destrezas.	<p>Juegos</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Movimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Juego libre • Juegos Pequeños • Juegos Grandes • Significativo • Colaborativo • Capacidades físicas • Movimientos espontáneos • Movimientos técnicos 	<p>1¿Conoce usted en qué consisten los juegos pre-deportivos?</p> <p>2¿Conoce usted las reglas de oro que se utilizan en los juegos?</p> <p>3¿Conoce usted la finalidad de los juegos pre-deportivos en el entrenamiento deportivo?</p> <p>4¿Sabia usted que de acuerdo a los movimientos naturales relacionados a un deporte se puede enseñar el aspecto técnico de acuerdo al entrenamiento deportivo?</p> <p>5. ¿Está de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se mejora de acuerdo a los juegos pre-deportivos?</p>	Encuesta Cuestionario

Cuadro No 4: Operacionalización VI

Elaborado por: Carolina Villacrés

3.5.1 Operacionalización de Variables

VARIABLE DEPENDIENTE: Rendimiento Deportivo

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
Es un proceso basado en los principios científicos del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr el máximo rendimiento en un deporte o disciplina.	<p>Proceso</p> <p>Principios Científicos</p> <p>Rendimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formativo • Base de entrenamiento • Metodología de enseñanza • Distribución de hechos • Físico • Psicológico • Deportivo 	<p>1¿Conoce usted en qué consiste el entrenamiento deportivo?</p> <p>2. ¿Está de acuerdo que mediante los procesos de entrenamiento se puede lograr un buen rendimiento deportivo?</p> <p>3¿Conoce usted los fundamentos técnicos básicos del futbol de acuerdo al desarrollo del rendimiento deportivo?</p> <p>4¿Cree usted que el rendimiento deportivo se puede mejorar en cada practica acorde a la disciplina deportiva que está sujeto?</p>	Encuesta Cuestionario

Cuadro No 5: Operacionalización VD

Elaborado por: Carolina Villacrés

3.6 Recolección de información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIONES
1.- ¿Para qué?	Para lograr alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿A quién?	A estudiantes de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo.
3.- ¿Qué aspectos?	Juegos pre-deportivos en el rendimiento deportivo.
4.- ¿Quién?	Investigador Carolina Villacrés.
5.- ¿Cuándo?	Durante el periodo lectivo.
6.- ¿Dónde?	En la Unidad Educativa Eduardo Reyes Naranjo.
7.- ¿Cuántas veces?	Las veces que sea necesario
8.- ¿Qué técnicas?	Se empleará un test de velocidad y resistencia.
9.- ¿Con qué?	Con tablas o fichas en cada práctica deportiva.
10.- ¿En qué situación?	La Unidad Educativa Eduardo Reyes Naranjo, del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Cuadro No 6: Recolección de la información

Elaborado por: Carolina Villacrés

3.7 Procesamiento y análisis.

Luego de obtener la información se procederá a tabular, a analizar y a procesarla acorde a los procesos establecidos; luego de ello la información se presentará en cuadros estadísticos con sus respectivas leyendas.

CAPITULO IV

4.1 Análisis de datos e interpretación de resultados

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

1.- ¿Conoce usted en qué consisten los juegos pre-deportivos?

Cuadro N° 7: Juegos pre-deportivos

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	10	71%
NO	4	29%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

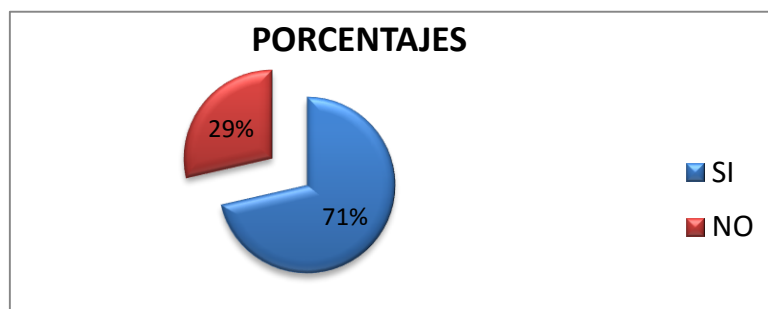


Gráfico N° 8: Juegos pre-deportivos

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

En el total de los encuestados ellos contestaron indistintamente en el que se muestra que un 71% que equivale a 10 individuos conoce sobre los juegos pre-deportivos, y mientras que un 29% a 4 personas no lo está por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De la pregunta 1, tal y como se observa en el grafico existe una gran mayoría que conoce sobre los juegos predeportivos, lo cual beneficia para el desenvolvimiento personal de los movimientos acordes al deporte mientras que existe una minoría que no lo está o desconoce sobre el tema planteado por lo que es necesario unificar los criterios.

2.- ¿Conoce usted las reglas de oro que se utilizan en los juegos?

Cuadro No 8: Reglas de Oro

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	5	36%
NO	9	64%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

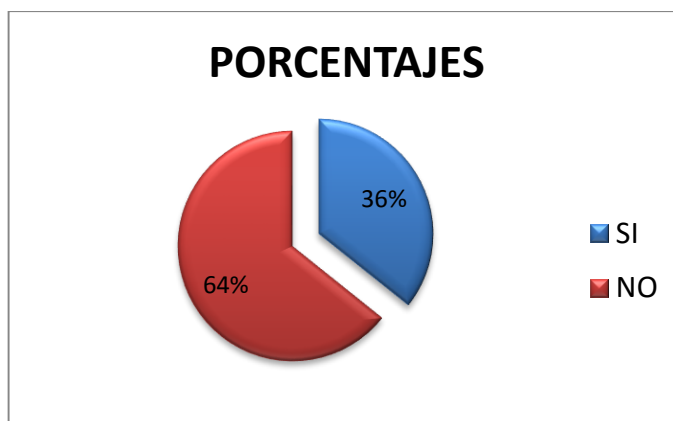


Gráfico N° 9: Reglas de Oro

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

La pregunta 2 aplicada en la encuesta, en un 36% que corresponde a 5 personas aduce conocer sobre estas reglas, mientras que el 64% que equivale a 9 de ellas aducen que no conocerlas por lo que es necesario la enseñanza correcta sobre este tema para unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada los encuestados contestaron indistintamente por lo que una gran mayoría no conoce sobre la pregunta planteada sobre las reglas de oro por lo que es necesario trabajar por ese porcentaje para mejorar el aprendizaje del deportista relacionándolo con los juegos predeportivos.

3.- ¿Conoce usted la finalidad de los juegos pre-deportivos en el entrenamiento deportivo?

Cuadro No 9: Juego y Entrenamiento

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	10	71%
NO	4	29%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

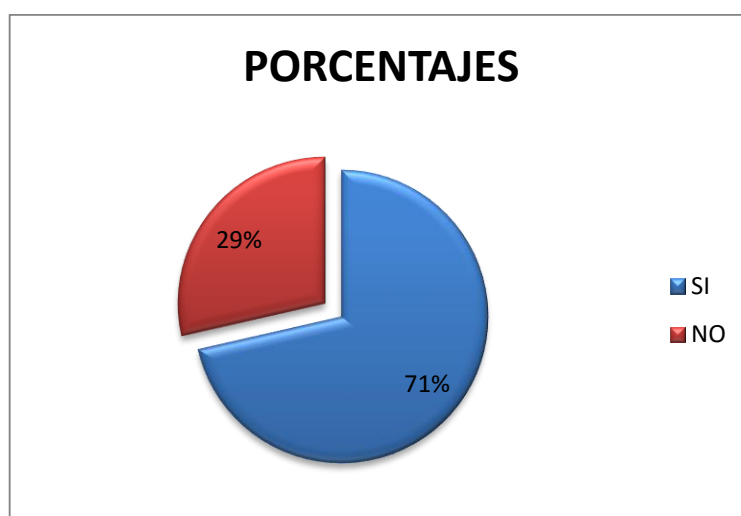


Gráfico N° 10: Juego y Entrenamiento

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

De los 14 encuestados en forma general ellos contestaron indistintamente por lo que se observa en la grafica que el 71% que equivale a 10 personas aduce estar de acuerdo con lo indicado mientras que el 29% que equivale a 4 personas no lo está o desconoce sobre el tema.

Interpretación

Todos los encuestados dan su criterio indistintamente en lo que se detalla que una gran mayoría está de acuerdo que los juegos pre-deportivos ayudan a mejorar en el entrenamiento deportivo mientras que una minoría desconoce sobre el tema por lo que es necesario la enseñanza correcta para unificar los criterios positivamente.

4.- ¿Sabía usted que de acuerdo a los movimientos naturales relacionados a un deporte se puede enseñar el aspecto técnico de acuerdo al entrenamiento deportivo de fútbol?

Cuadro No 10: Movimientos Naturales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	100%
NO	0	0%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

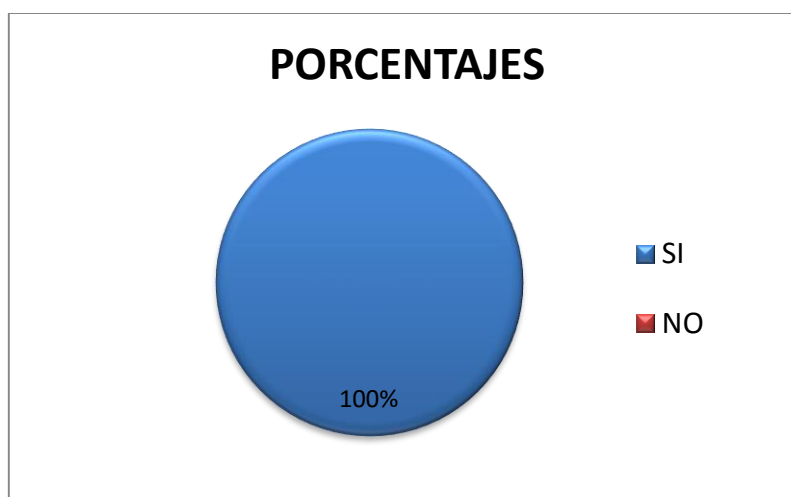


Gráfico N° 11: Movimientos Naturales

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

En la pregunta 4 planteada en forma general a todos los encuestados ellos contestaron favorablemente demostrando que el 100% es decir los 14 encuestados están de acuerdo con lo planteado por el investigador.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 4 aplicada a los 14 encuestados ellos contestaron favorablemente demostrando que mediante los movimientos naturales se puede mejorar el aspecto técnico relacionado al deporte que se practica.

5.- ¿Está de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se mejora de acuerdo a los juegos pre-deportivos?

Cuadro No 11: Capacidades Físicas

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	100%
NO	0	0%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

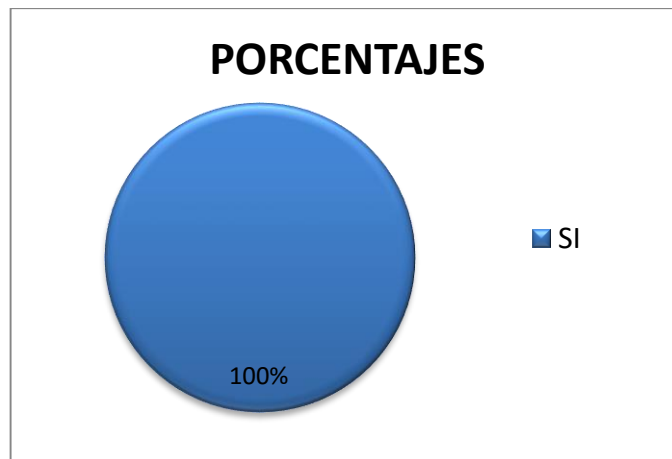


Gráfico N° 12: Capacidades Físicas

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

En la pregunta 5 planteada a todos los encuestados ellos indican que El 100% a lo que corresponde los 14 encuestados ellos contestaron si tal y como se observa en la gráfica.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 5 aplicada a los 14 encuestados, ellos contestaron en su totalidad que si, dando a notar que están de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se puede mejorar de acuerdo a los juegos pre-deportivos.

6.- ¿Conoce usted en qué consiste el entrenamiento deportivo en el fútbol?

Cuadro No 12: Entrenamiento Deportivo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	100%
NO	0	0%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

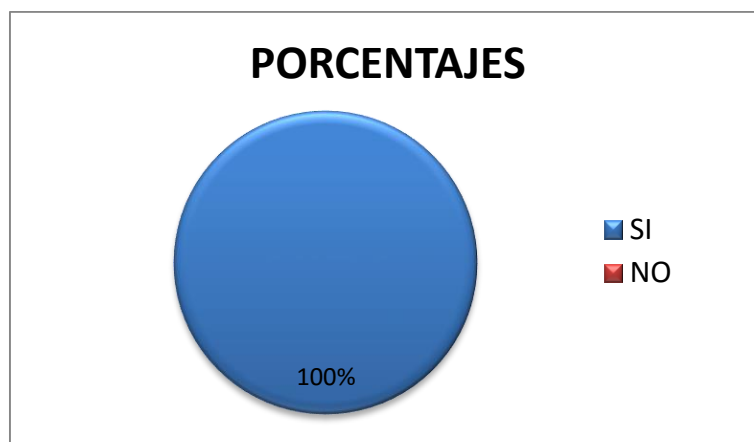


Gráfico N° 13: Entrenamiento Deportivo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

De acuerdo a la pregunta 6 planteada a los encuestados ellos contestaron en su totalidad positivamente lo que refleja el 100% lo que equivale los 14 encuestados estar de acuerdo con lo señalado.

Interpretación

Los 14 encuestados están de acuerdo con la pregunta planteada por los que ellos determinan que un buen entrenamiento deportivo ayuda a mejorar tanto físicamente su estado, como el desarrollo de sus capacidades físicas.

7.- ¿Está de acuerdo que mediante los procesos de entrenamiento se puede lograr un buen rendimiento deportivo como es el fútbol?

Cuadro No 13: Procesos de Entrenamiento

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	13	93%
NO	1	7%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

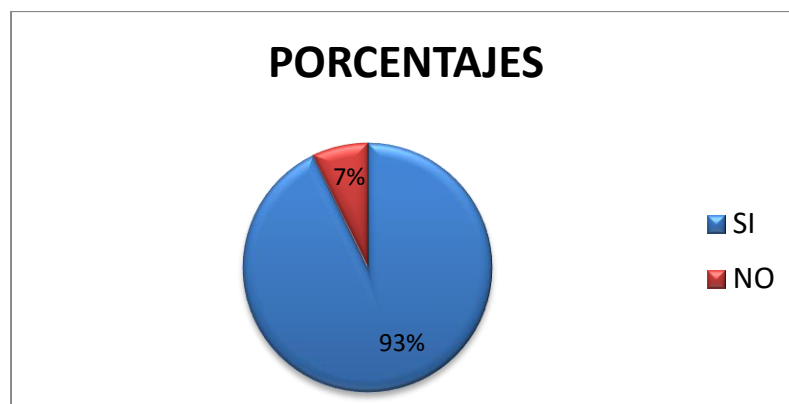


Gráfico N° 14: Procesos de Entrenamiento

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

La pregunta 7 los encuestados contestaron un 93% que corresponde a 13 personas dicen que sí y el 7% que es 1 persona aduce que no por lo que es necesario trabajar por esa minoría para unificar los criterios positivamente.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta 7 planteada a los 14 encuestados ellos contestaron indistintamente pero una gran mayoría está de acuerdo que los procesos del entrenamiento ayudan a mejorar el rendimiento deportivo, mientras que una minoría no conoce sobre el tema por lo que es necesaria la correcta enseñanza sobre la pregunta aplicada para unificar los criterios personales del deportista.

8.- ¿Conoce usted los fundamentos técnicos básicos del futbol de acuerdo al desarrollo del rendimiento deportivo?

Cuadro No 14: Fundamentos técnicos básicos de futbol

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	12	86%
NO	2	14%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

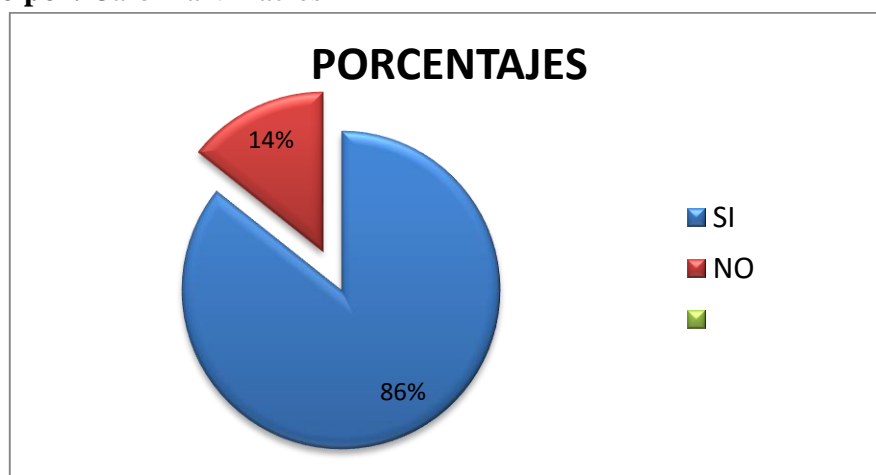


Gráfico N° 15: Fundamentos técnicos básicos de futbol

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

En esta pregunta realizada a todos los encuestados ellas contestaron indistintamente reflejando que un si que equivale el 86% que corresponde a 12 personas mientras que otros dicen que no en un 14% que corresponde a 2 personas, siendo necesario unificar los criterios para mejorar su aprendizaje optimo.

Interpretación

De acuerdo a la pregunta planteada ellos contestaron indistintamente pero una mayoría está de acuerdo conocer sobre los fundamentos básicos del futbol lo cual ayuda el entorno deportivo de la disciplina mientras que una minoría no sabe o no está de acuerdo por lo que es necesario unificar los criterios positivamente.

9.- ¿Cree usted que el rendimiento deportivo se puede mejorar en cada practica acorde a la disciplina deportiva que está sujeto como es el fútbol?

Cuadro No 15: Rendimiento deportivo

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	%
SI	14	100%
NO	0	0%
TOTAL	14	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

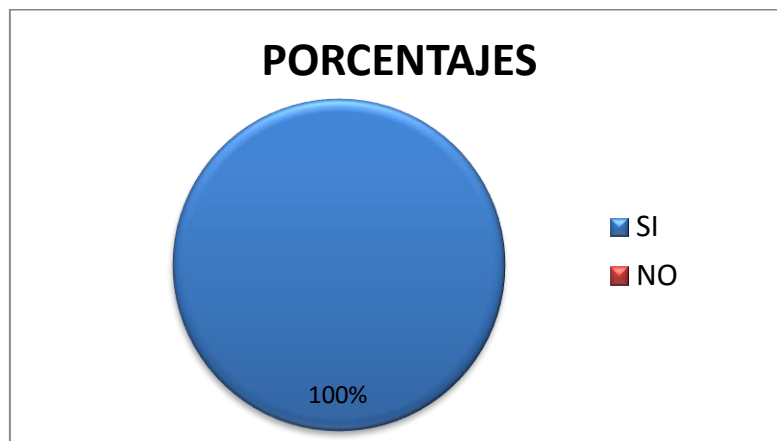


Gráfico N° 16: Rendimiento deportivo

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Análisis

En la pregunta planteada a todos los encuestados ellos contestaron que si en su totalidad a lo que equivale el 100% de los encuestados siendo estos un total de 14 personas.

Interpretación

Como se puede observar en la grafica todos están de acuerdo que el rendimiento deportivo se puede mejorar de acuerdo a las prácticas y enseñanza que se brinde al deportista conllevando a mejorar su entorno deportivo.

4.2 Verificación de Hipótesis

VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

ARGUMENTO.

4.2.1 Combinación de Frecuencias.

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió 9 preguntas de la encuesta, cinco preguntas por la variable independiente y cuatro preguntas de la variable dependiente en estudio.

Análisis de Chi Cuadrado

Para la comprobación de la hipótesis se siguieron los siguientes pasos:

4.2.2 Planteo de hipótesis

a) Modelo Lógico

Hipótesis alternativa

Hi: Los juegos pre-deportivos SI influyen en el rendimiento deportivo.

Hipótesis nula

Ho: Los juegos pre-deportivos NO influyen en el rendimiento deportivo.

b) Modelo Matemático

Ho; $O = E$

Hi; $O \neq E$

c) Modelo estadístico

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

X^2 = Chi cuadrado

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

4.2.3 Especificación del Estadístico.

De acuerdo a la tabla de contingencia 9 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum (O-E)^2 / E$$

4.2.4 Especificación de la región de aceptación y rechazo.

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 9 filas y 2 columnas.

4.2.5 Calculo de Grados de Libertad

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

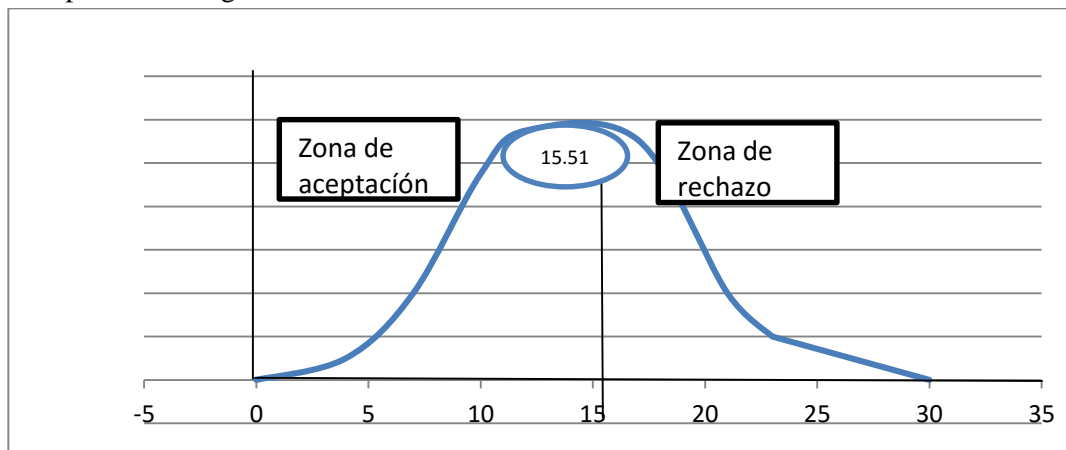
$$gl = (9- 1)(2 - 1)$$

$$gl = (8)(1)$$

$$gl = 8$$

Entonces con 8 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 15.51 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 15.51 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 15.51.

La representación gráfica sería:



Chi square distribución

Chi square 117,1777

Gráfico N°17: Representación del chi cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

4.2.6 Distribución Chi Cuadrado

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19

Cuadro No 16: Distribución Chi Cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

P = Probabilidad de encontrar un valor mayor o igual que el chi cuadrado tabulado,
 α = Grados de Libertad.

4.2.7 Recolección de datos y cálculo de los estadísticos.

4.2.7.1 Frecuencias observadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
1. ¿Conoce usted en qué consisten los juegos pre-deportivos?	13	1	14
2. Conoce usted las reglas de oro que se utilizan en los juegos?	5	9	14
3. ¿Conoce usted la finalidad de los juegos pre-deportivos en el entrenamiento deportivo?	10	4	14
4. ¿Sabía usted que de acuerdo a los movimientos naturales relacionados a un deporte se puede enseñar el aspecto técnico de acuerdo al entrenamiento deportivo?	14	0	14
5. ¿Está de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se mejora de acuerdo a los juegos predeportivos?	14	0	14
6. ¿Conoce usted en qué consiste el entrenamiento deportivo?	14	0	14
7. ¿Está de acuerdo que mediante los procesos de entrenamiento se puede lograr un buen rendimiento deportivo?	13	1	14
8. ¿Conoce usted los fundamentos técnicos básicos del fútbol de acuerdo al desarrollo del rendimiento deportivo?	12	2	14
9. ¿Cree usted que el rendimiento deportivo se puede mejorar en cada práctica acorde a la disciplina deportiva que está sujeto?	14	0	14
SUBTOTAL	109	17	126

Cuadro No 17: Frecuencias Observadas

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

4.2.7.2 Frecuencias Esperadas.

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
1. ¿Conoce usted en qué consisten los juegos pre-deportivos?	12,1 1	1,88	14
2. Conoce usted las reglas de oro que se utilizan en los juegos?	12,1 1	1,88	14
3. ¿Conoce usted la finalidad de los juegos pre-deportivos en el entrenamiento deportivo?	12,1 1	1,88	14
4. ¿Sabía usted que de acuerdo a los movimientos naturales relacionados a un deporte se puede enseñar el aspecto técnico de acuerdo al entrenamiento deportivo?	12,1 1	1,88	14
5. ¿Está de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se mejora de acuerdo a los juegos pre-deportivos?	12,1 1	1,88	14
6. ¿Conoce usted en qué consiste el entrenamiento deportivo?	12,1 1	1,88	14
7. ¿Está de acuerdo que mediante los procesos de entrenamiento se puede lograr un buen rendimiento deportivo?	12,1 1	1,88	14
8. ¿Conoce usted los fundamentos técnicos básicos del fútbol de acuerdo al desarrollo del rendimiento deportivo?	12,1 1	1,88	14
9. ¿Cree usted que el rendimiento deportivo se puede mejorar en cada práctica acorde a la disciplina deportiva que está sujeto?	12,1 1	1,88	14
SUBTOTAL	109	17	126

Cuadro No 18: Frecuencias esperadas

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

4.2.7.3 Cálculo Matemático Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
13	12,111	0,889	0,790321	0,06525646
1	1,888	-0,888	0,788544	0,41766102
5	12,111	-7,111	50,566321	4,17523912
9	1,888	7,112	50,580544	26,7905424
10	12,111	-2,111	4,456321	0,36795649
4	1,888	2,112	4,460544	2,36257627
14	12,111	1,889	3,568321	0,29463471
0	1,888	-1,888	3,564544	1,888
14	12,111	1,889	3,568321	0,29463471
0	1,888	-1,888	3,564544	1,888
14	12,111	1,889	3,568321	0,29463471
0	1,888	-1,888	3,564544	1,888
13	12,111	0,889	0,790321	0,06525646
1	1,888	-0,888	0,788544	0,41766102
12	12,111	-0,111	0,012321	0,00101734
2	1,888	0,112	0,012544	0,00664407
14	12,111	1,889	3,568321	0,29463471
0	1,888	-1,888	3,564544	1,888
126	126			43

Cuadro No 19: Cálculo Matemático Chi Cuadrado

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

4.2.8 Decisión Final

El valor de $X^2_t = 15,51 < X^2_c = 43$

Por lo tanto se acepta la hipótesis altera

Con 8 grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 15.51, y como el valor de ji cuadrado es de **43** la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

Se valora que: Los juegos pre-deportivos SI influyen en el rendimiento deportivo, de la selección sub 12 de futbol de la escuela de educación básica Eduardo Reyes Naranjo del cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De acuerdo a los resultados sobre esta investigación se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Se debe utilizar una planificación que vaya acorde a la disciplina deportiva que beneficie los procesos de aprendizaje mediante los juegos pre-deportivos para el desarrollo de los movimientos naturales y específicos basados al deporte.
- Mejorar los programas de actividades deportivas para fomentar el rendimiento deportivo de la selección sub 12 de fútbol de la Escuela de Educación Básica.
- Con la práctica de los juegos pre-deportivos, se podrá mejorar el rendimiento físico de los seleccionados, basándose en las actividades y juegos pre-deportivos que enmarcan los movimientos naturales.

5.2 Recomendaciones

- Es recomendable que los entrenadores o el docente mantenga una planificación acorde a los juegos predeportivos que beneficie el desarrollo del rendimiento deportivo de los seleccionados de la Institución.
- El entrenador debe investigar sobre los juegos pre-deportivos ya que con ello se va formando los movimientos naturales de acuerdo a la disciplina que se practica generando un buen rendimiento deportivo.
- Incentivar a los deportistas mediante la práctica de juegos pre-deportivos para inculcarlo hacia un deporte determinado siendo de gran beneficio para su entorno social y vida deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- ASAMBLEA. (29 julio 2010). *Ley de cultura física deporte y recreación*. Quito.
- Barbanti A. (1997). *Forma Deportiva*. Argentina.
- Betancourt, L. (1991). *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Billat Véronique. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento Deportivo (De la teoría a la Práctica)*. Paidotribo.
- Buñuelos, F. (1987). El niño y las actividades físico - deportivas: un enfoque pedagógico. *Revista Apunts. España*, 38-42.
- Hernández, R. (1992). *Morfología funcional deportiva*. Habana Cuba: Científico Técnica.
- González Luis, Mejía Milton. (2011). *BASES CIENTÍFICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. LOJA: Universidad de Loja.
- Lopez, J. (1995). *Fisiología del Ejercicio*. Medica Panamericana.
- Martin Dietrich, D. (2001). *Mnual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Paidotribo.
- Matveiev L. (2004). *El proceso del entrenamiento deportivo*. Argentina: Stadium.
- Petrovsky, A. V. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. La Habana, Cuba. : Pueblo y Educación.
- Verhoshanski. (2001). *Planificación deportiva*.
- Veronique Billat. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento, de la teoría de la práctica*. Paidotribo.
- Weineck J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.

Webgrafía

- Betancourt Maikel, Lacosier Rosbel, Reyes Agdemar, Proenza Carlos. (Diciembre de 2010). *www.efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd151/juegos-predeportivos-en-la-iniciacion-al-voleibol.htm>
- culturafisica. (2012). <https://definicion.mx/cultura-fisica/>. Obtenido de <https://definicion.mx/cultura-fisica/>
- Florencia. (13 de Marzo de 2013). <https://www.definicionabc.com/?s=Entrenamiento>. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/?s=Entrenamiento>
- Laura Briones. (marzo de 2010). <https://laurabriones.wordpress.com/1-mi-blog/>. Obtenido de <https://laurabriones.wordpress.com/1-mi-blog/>
- Marcos Peñafiel. (Marzo de 2010). *educacionfisicauno.blogspot.com*. Obtenido de <http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- Masís Francisco. (2012). *www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm*. Obtenido de <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm>
- Noriega C. (junio de 2011). *www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php*. Obtenido de http://www.madridsalud.es/temas/senderismo_salud.php
- Padilla Karina. (Febrero de 2012). <http://larecreacion.blogspot.com/>. Obtenido de <http://larecreacion.blogspot.com/>
- Pino, M. P. (11 de marzo de 2010). *blogspot.com*. Obtenido de <http://fisiologiadelejerciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>: <http://fisiologiadelejerciomapp.blogspot.com/2010/03/los-habitos-motores.html>
- Sebastián Gil. (19 de Julio de 2013). <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>. Obtenido de <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
- Valdés Herrera Clemente. (07 de Octubre de 2016). <https://www.gestiopolis.com/motivacion-concepto-y-teorias-principales/>.

Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/motivacion-concepto-y-teorias-principales/>

- www.ecured.cu. (2012). www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica. Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica

4.4 ANEXOS

Anexo 1 Encuesta Dirigida a los Deportistas

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA
LICENCIATURA EN CULTURA FISICA**

ENCUESTA LOS DEPORTISTAS

Encuesta dirigida a los deportistas de la sub 12 que pertenecen a la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo de la provincia de Tungurahua del cantón Ambato.

Objetivo.- conocer la opinión de los deportistas de la categoría sub 12 de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo sobre los juegos predeportivos y su incidencia en el rendimiento deportivo.

PONGA UNA **X** A LO QUE USTED CREA CONVENIENTE SEGÚN LA PREGUNTA PLANTEADA A CONTINUACIÓN.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Pregunta N°1

¿Conoce usted en qué consisten los juegos pre-deportivos?

SI.....

NO.....

Pregunta N°2

¿Conoce usted las reglas de oro que se utilizan en los juegos?

SI.....

NO.....

Pregunta N°3

¿Conoce usted la finalidad de los juegos pre-deportivos en el entrenamiento deportivo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°4

¿Sabía usted que de acuerdo a los movimientos naturales relacionados a un deporte se puede enseñar el aspecto técnico de acuerdo al entrenamiento deportivo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°5

¿Está de acuerdo que el desarrollo de las capacidades físicas se mejora de acuerdo a los juegos pre-deportivos?

SI.....

NO.....

Pregunta N°6

¿Conoce usted en qué consiste el entrenamiento deportivo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°7

¿Está de acuerdo que mediante los procesos de entrenamiento se puede lograr un buen rendimiento deportivo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°8

¿Conoce usted los fundamentos técnicos básicos del fútbol de acuerdo al desarrollo del rendimiento deportivo?

SI.....

NO.....

Pregunta N°9

¿Cree usted que el rendimiento deportivo se puede mejorar en cada práctica acorde a la disciplina deportiva que está sujeto?

SI.....

NO.....

GRACIAS POR SU COLABORACION

Anexo 2 Artículo Académico

“LOS JUEGOS PRE-DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Carolina Alexandra Villacrés Escalante

Universidad Técnica de Ambato

Ciencias Humanas y de la Educación

Ambato, Ecuador

carovillacres87@gmail.com

1. RESUMEN

Este estudio busca conocer la relación que presenta los juegos predeportivos para el desarrollo del rendimiento deportivo de la selección sub 12 de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua, lo cual debe estar basado en la práctica deportiva mediante los juegos programados de acuerdo a las diferentes actividades, que beneficie el aprendizaje de los movimientos naturales, para luego identificar y mejorar la técnica específica de acuerdo a la práctica deportiva que se pretende enfatizar en la enseñanza. Objetivo.- El propósito de esta investigación es establecer los principios metodológicos de enseñanza y aprendizaje basado en los juegos predeportivos hacia la formación deportiva de un deportista, conociendo aspectos técnicos y teóricos sobre su aprendizaje mediante la ejecución de diferentes actividades deportivas en este caso los juegos predeportivos que enmarcan la relación de sus movimientos naturales hacia la formación técnica de un movimiento. Metodología.- Para esta investigación se ha aplicado encuestas dirigidas tanto a los entrenadores como a los deportistas sub 12 de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua. Como análisis se ha realizado la prueba del chi Cuadrado, relacionándolos con la tabla del chi y los resultados obtenidos se puede identificar sobre la importancia que presenta los juegos predeportivos en el desarrollo del rendimiento deportivo de los seleccionados. Resultados.- En la relación entre las dos variables tanto los juegos predeportivos y el rendimiento deportivo se evidencian una relación positiva la cual incide notablemente haciendo de ello que exista una relación bilateral entre las variables tanto la independiente como la dependiente.

PALABRAS CLAVES: Juegos predeportivos, Rendimiento Deportivo, Actividades, Movimientos Naturales, Técnica, Metodología, Investigación, Variables.

"THE PRE-SPORTS GAMES IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS
PERFORMANCE.

Carolina Alexandra Villacrés Escalante

TECHNICAL UNIVERSITY AMBATO
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES AND EDUCATION
Ambato, Ecuador

carovillacres87@gmail.com

ABSTRACT

This study seeks to know the relationship that presents the predeportivos games for the development of sports performance of the sub 12 selection of the School of Basic Education Eduardo Reyes Naranjo Canton Ambato Tungurahua Province, which should be based on sports practice through games programmed according to the different activities, that benefit the learning of the natural movements, to then identify and improve the specific technique according to the sports practice that is intended to emphasize in teaching. **Objective.** - The purpose of this research is to establish the methodological principles of teaching and learning based on predeportive games towards the sports training of an athlete, knowing technical and theoretical aspects of their learning through the execution of different sports activities in this case the games predeportivos that frame the relationship of their natural movements towards the technical formation of a movement. **Methodology.** - For this research, surveys have been applied to both coaches and athletes under 12 of the Eduardo Reyes Naranjo Basic Education School in the Ambato Canton of Tungurahua Province. As an **analysis**, the chi square test was carried out, relating them to the chi table and the results obtained can be identified on the importance of the predeportive games in the development of sports performance of the selected ones. **Results.** - In the relationship between the two variables, both the predeportive games and sports performance, a positive relationship is evidenced, which has a notable impact, making it a bilateral relationship between the independent and dependent variables.

KEYWORDS: Predeportive Games, Sports Performance, Activities, Natural Movements, Technique, Methodology, Research, Variables

2. INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo está basado en los diferentes enfoques de acuerdo a los juegos predeportivos, lo cual convalida conceptos en los que se exigen destrezas y habilidades propias de los deportes así como los desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.

Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos, los juegos predeportivos son de gran ayuda ya que beneficia a los deportistas a tomar sus propios movimientos naturales enfocándose en la prioridad por aprender un deporte en especial, al regirse a un deporte se puede relacionar los movimientos básicos naturales a una forma de corrección y técnica para contribuir con el desarrollo de sus movimientos.

Los juegos predeportivos engloban actividades lúdicas, que son de soporte para el desarrollo físico de un deportista contribuyendo al rendimiento deportivo de manera eficaz y segura.

De acuerdo al análisis de varios autores como lo enuncia (Betancourt, 1991) La Formación Deportiva, es un proceso de larga duración en el cual intervienen numerosos factores, los cuales garantizan el éxito en el deporte practicado de cara al futuro.

Entre los factores de mayor importancia para el desarrollo exitoso del mencionado proceso se encuentran:

- La transferencia de la Educación Física Escolar a la Iniciación Deportiva, en lo referente a la formación y desarrollo de capacidades físico - funcionales y habilidades motrices básicas y deportivas.
- Relacionar los diferentes test físicos, para conocer el grado deportivo en el que se encuentra cada deportista con la finalidad de mejorar las dificultades que estos acarrearán.

- Es necesario también el implementar una ficha de observación sujeta a cada deportista para evaluar todo su aspecto tanto físico y pedagógico relacionado al fútbol.
- Se debe conocer la edad de inicio de los futuros deportistas en la modalidad seleccionada.
- La existencia de una metodología óptima para llevar a cabo el proceso de selección de talentos, a través de criterios con un alto rigor científico.
- La presencia de una infraestructura básica, conjuntamente con un personal técnico debidamente calificado en correspondencia con las exigencias y necesidades del deporte. (Buñuelos, 1987)

Como bien se ha expuesto en epígrafes anteriores la Formación Deportiva, es un proceso perspectivo o de largo alcance por lo tanto resulta totalmente lógico observar dentro del mismo varias etapas como parte de su desarrollo.

Una de las etapas de mayor importancia en el desarrollo de este proceso lo constituye, la denominada **Iniciación Deportiva**, por ser precisamente donde se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del deportista en la disciplina seleccionada, a través de un trabajo encaminado a la estimulación temprana de las posibilidades del deportista desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico, sentando a su vez las bases del denominado aprendizaje motor, precedente idóneo para la posterior asimilación de los componentes técnico - táctico inherentes al Deporte específico. (Han, 1988)

Desarrollo

El tema de los juegos predeportivos está íntimamente ligado a la iniciación deportiva lo cual ha sido estudiado con profundidad por diversos autores y trataremos de realizar un acercamiento a las principales concepciones sobre la temática investigada.

Blázquez Sánchez (1992), plantea que la iniciación deportiva es un "...proceso ceremonial que indica que las personas adquieren una nueva posición o una nueva pertenencia a un grupo. Los procesos de iniciación deben indicar, independientemente de los procesos de aprendizaje, que una persona determinada cumple ciertas exigencias ligadas a sus status o específicas de un grupo, y puede pues, responder a las expectativas correspondientes".

La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica, define la misma como el período en que el individuo empieza a aprender de forma específica la práctica de un deporte o conjunto de deportes; como el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la actividad de los niños y las niñas y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad.

Para Hernández Moreno, citado por Domingo Blázquez Sánchez (1992), la iniciación deportiva es "El proceso de enseñanza - aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional"..., "Un individuo está iniciando en un deporte cuando, tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que, además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamenteles sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones". (Betancourt Maikel, Lacosier Rosbel, Reyes Agdemar, Proenza Carlos, 2010)

Conviene anotar que, en los juegos los niños o niñas descubren cuáles son sus capacidades y cómo se comparan con los de sus compañeros de juegos mediante su desarrollo aprenden a ser sociables; al jugar con otros, los pequeños aprenden a establecer relaciones sociales y a satisfacer y resolver los problemas que causan dichas relaciones. Con respecto a las normas morales aun cuando los niños y niñas aprenden en el hogar y en la escuela lo que el grupo considera como correcto e

incorrecto, la aplicación de las normas morales no es en ninguna parte tan rígida como en un grupo de juegos. (Blanco Wendys, MCS Doris, Colmenares, Noviembre 2010)

El punto de conexión entre todos ellos se encuentra en la posibilidad de utilizar un mismo grupo de medios y métodos para el desarrollo de capacidades físicas o la enseñanza y posterior perfeccionamiento de un determinado elemento técnico, al margen de las diferencias relacionadas a la forma de desarrollar las capacidades físico - funcionales y motrices específicas de cada deporte, así como la ejecución técnico - táctica y competitiva inherentes a cada uno de ellos. (Hernández, 1992)

El Rendimiento Deportivo descrito por (Biolaster, 2004)

Dentro del conjunto de elementos que influyen en el rendimiento deportivo, uno de los más importantes en función del tipo de deporte es el relacionado con el Rendimiento Físico.

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. (Biolaster, 2004)

Para (Grosser M, Neumaier A., 1990) la investigación y la formación metódica del **rendimiento deportivo** “constituyen el tema central de la teoría del entrenamiento. Esta se apoya en conocimientos de varias disciplinas científicas (por ejemplo la física, la anatomía funcional, la fisiología, la cinesiología, la cibernética entre otras) y las desarrolla para describir la estructura completa del rendimiento deportivo”.

José Pardo (2010) en el artículo titulado “Las claves del rendimiento deportivo” analiza que el rendimiento deportivo “es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas. Es por

esta razón que resulta fundamental que abordemos la preparación en cualquier deporte desde una perspectiva global, de conjunto. Cuantos más aspectos trabajemos, más probabilidades tendremos de conseguir los resultados deportivos deseados”. Mientras que Lic. Leonardo Alberto cita lo expresado al respecto por el Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, 2012) se puede definir el *rendimiento deportivo* “como una *acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales*”. Este propio autor citando a Martin lo define como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Pardo Jose, 2015)

¿Qué componentes integran los modelos para el rendimiento deportivo?

En la selección de los modelos que garanticen la planificación del rendimiento deportivo óptimo, se pueden utilizar modelos preestablecidos que aparecen en la literatura especializada, o el diseño de modelos propios, creados por cada entrenador.

Si dicho modelo es elaborado por el propio entrenador, este puede diseñarse atendiendo a su filosofía y estrategia de trabajo; pero debe contemplar los diferentes componentes que integran la preparación del deportista, como el concepto que integra los elementos básicos que garantizan el **rendimiento deportivo**, dentro de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, como ciencia independiente.

Para (Matveev L, 1983) la preparación del deportista “es un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario, de su disposición por alcanzar elevadas marcas deportivas”.

Dentro de los elementos que encierra la preparación del deportista aparecen:

- **El entrenamiento propiamente dicho:** Este aspecto abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, a través de la elevación de las posibilidades funcionales y psíquicas del deportista, lo que permite su desarrollo físico, técnico, táctico, teórico y psicológico así como el carácter educativo de este.
- **Organización de la preparación:** Dentro de lo que se debe destacar la organización del proceso pedagógico de los medios materiales y de la asistencia médica.
- **Utilización de los medios fundamentales de la preparación que complementan el entrenamiento y las competencias como son:** Factores higiénicos, alimentación, régimen del día, descanso, sol, aire, agua y los factores de carácter material que van desde los implementos deportivos, instalaciones, hasta la más avanzada tecnología como son simuladores, maquinas isocinéticas, etc.
- **Las competencias como forma de preparación.**
- **Sistema de control de la preparación:** control pedagógico, médico y el autocontrol.

Los componentes de los modelos permiten sobre la base de los componentes modificables, se pueda dosificar la cuota o parte del proceso de la preparación (expresada en el % de tiempo, repeticiones, tonelajes, distancia a recorrer, etc.) que debe asignarse a cada componente, dentro de un ciclo de preparación, dependiendo de las modalidad deportiva, sexo, edad, la experiencia deportiva y el modelo de entrenamiento seleccionado (periodización, bloques, ATR, etc.). Se debe valorar que más importante que el porcentaje de trabajo asignado a cada componente de la preparación, se ubica la necesidad de determinar la correlación entre todos los componentes de la preparación del deportista y cómo dichos componentes interactúan entre sí en los diferentes momentos de la preparación, atendiendo a la especificidad y el potencial de entrenamiento de cada ejercicio, aspecto que hoy en

día está en ciernes, y espera que avezados especialistas e investigadores profundicen en él. (Matveev L, 1983)

Verjoshanski (1990) al respecto valora “que la capacidad de rendimiento deportivo de un atleta no está ligada al desarrollo de las capacidades condicionales, sino a una especialización funcional del organismo en la dirección necesaria al desarrollo de un alto nivel de fuerza, velocidad y resistencia. Esta postura ofrece fundados motivos para cambiar la actitud hacia la metodología tradicional de preparación condicional especial de los atletas”. (Verjoshanski, 1990)

Un modelo que represente los componentes de la capacidad de rendimiento deportivo debe reflejar y tener en cuenta el tipo de modalidad deportiva practicada, por ejemplo si son deportes que requieren un esfuerzo único de la fuerza explosiva, según la clasificación de modalidades deportivas de Verjoshanski (1990) dicho rendimiento deportivo dependerá de cómo se organiza el desarrollo de la capacidad motora fuerza, de forma tal que se garantice que la fase competitiva la fuerza explosiva especial alcance un máximo desarrollo. En el caso de los deportes de esfuerzos variables, como son los juegos deportivos y deportes de combate, la maestría técnica-táctica alcanzará un papel relevante en este modelo de rendimiento deportivo, sin restarle importancia a los otros componentes del modelo.

Otros modelos o enfoques vinculados con el rendimiento deportivo, son el denominado bioenergético, conjuntamente que el enfoque psicológico y el biomecánico que resultan los más conocidos.

Sin querer biologizar el proceso de preparación deportiva, hoy en día los entrenadores e investigadores de vanguardia reservan un lugar destacado al enfoque bioenergético, que le da un prioridad a los conocimientos sobre la cantidad de energía necesaria para la realización de un ejercicio o una prueba deportiva y la relación del potencial de entrenamiento que posee un ejercicio y el efecto que este provoca en el organismo de cada deportista. (Verjoshanski, 1990)

El docente o monitores que estén a cargo de una selección deben estar identificados con los programas o roles específico que determina un deporte como es la ejecución de los movimientos naturales y de la misma manera el aspecto técnico de un determinado movimiento, lo cual identifiquen las ventajas que para la salud significa el practicar de forma sistemática actividades físico - deportivas, además de proveerlos del conocimiento necesario para la toma de decisiones personales en el ámbito social y deportivo.

De idéntica manera el profesor - entrenador debe tener en cuenta el deseo de jugar y la necesidad de entender los ejercicios que se proponen para ser ejecutados por los educandos - deportistas. La selección de estas actividades de manera anticipada por parte del especialista, dentro del proceso de instrucción - preparación, no debe ser relegada.

Los profesores - entrenadores, tienen la posibilidad de reforzar o poner en tela de juicio los puntos de vista de los participantes (estudiantes - deportistas), poseen acerca de la salud física, la importancia de la práctica del deporte (Atletismo), en su vida y las formas en que los seres humanos están concebidos por la sociedad y específicamente por el Deporte (Tripps, 1997).

Los juegos predeportivos implica un rol específico en la manera de enseñar por parte del entrenador en el que se vaya esquematizando los movimientos, habilidades y destrezas por parte del deportista en lo cual vaya desarrollando de cierto modo las capacidades físicas y logrando obtener un buen rendimiento deportivo, enmarcados en las formas adecuadas y técnicas de un movimiento de acuerdo a la disciplina deportiva que se pretende llegar, los juegos deben estar ligados al rendimiento deportivo ya que contribuyen al desarrollo técnico y físico del deportista basándose al desarrollo de sus habilidades, destrezas y capacidades físicas.

En tanto (Weineck J, 2005) valora *que* “la capacidad de rendimiento deportivo expresa el grado de asentamiento de un determinado rendimiento deportivo-motor y está marcada, dada su compleja estructura de condicionantes, por un amplio abanico de factores específicos”. Para este autor La capacidad de rendimiento

deportivo, debido a su composición multifactorial, sólo se puede entrenar desde una perspectiva de fenómeno complejo. Sólo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual.

Con relación al desarrollo de las capacidades físicas, se debe aprovechar la transferencia que en este sentido proviene de trabajo desarrollado en las clases de Educación Física, el cual no debe abandonarse al margen de que los niños se encuentren iniciándose hacia la orientación específica del Atletismo en su práctica deportiva extra - docente.

De esta forma, debe quedar claro que en primer lugar el desarrollo de las capacidades físicas está basada en la existencia de las condiciones óptimas desde el punto de vista neuromotriz, físico - funcional y cognitivo, entre las cuales debe existir un punto de equilibrio que permita la asimilación y por supuesto la adaptación al trabajo para que se produzca una adecuada manifestación de cada capacidad propia de ese período en forma de rendimiento, en correspondencia con las características de esta fase de iniciación. (Tripps, 1997)

3. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES

- Canchas deportivas
- Indumentaria “juego de chalecos”
- Balones
- Conos
- Platos
- Cuerdas
- Parantes
- Silbato

MÉTODOS

Dentro de los métodos que se va a utilizar serán las fichas de observación, test de actividades en el que se implemente la agilidad del jugador.

Los test del reconocimiento físico representan un control ventajoso para el mejor conocimiento de los jugadores; nos permite un conocimiento más objetivo de la evolución de estos.

Al comenzar cada temporada se deben de realizar se deben de realizar unos test denominados “test base” que nos dará el punto de partida para la aplicación del entrenamiento. A lo largo de la temporada se deberán de realizar estos mismos test, que nos indica o confirma el grado de desarrollo y mejoramiento del jugador, o por el contrario las debilidades o puntos flojos.

Los datos obtenidos nos servirán para continuar con el plan trazado, o bien para revisar el mismo, corrigiendo las deficiencias.

FICHA DE OBSERVACIÓN EVALUACION CONTINUA

OBJETIVO: Conocer el desarrollo progresivo de los diferentes ejercicios basados en la implementación del fútbol con sus características y bases deportivas.	
FECHA: _____	HORA: _____
LUGAR: _____	
DEPORTISTA: _____	

ACTIVIDADES A OBSERVAR	1	2	3	4	5
Coordina los movimientos					
Conoce el reglamento del futbol					
Mantiene el ritmo deportivo durante el entrenamiento					
Coordina los movimientos empleados en el entrenamiento					
Es un líder dentro del campo de juego					
Trabaja en equipo, para ayudarse mutuamente en la ejecución de los movimientos.					
Tiene gusto por aprender.					
Capta rápidamente los movimientos					
Muestra los valores de respeto y disciplina					

NO PARTICIPA	PARTICIPA	PARTICIPACION ACTIVA
1.- No participa	2.- Participa 3.- Lo hace rara vez	4.- Es Expresivo y muestra interés a la clase 5.- Colabora y es creativo

Cuadro No 20: Ficha de Observación

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Carolina Villacrés

Los test motivan al jugador porque le muestran objetivamente el nivel de sus cualidades y habilidades, así como su progreso y cuando hay estancamiento o retroceso.

Los juegos pre - deportivos diseñados se realizan teniendo en consideración la metodología que se utiliza para llevarlos a cabo.

Esta metodología es la siguiente:

- Nombre.
- Objetivo.
- Materiales.
- Organización.
- Desarrollo.
- Reglas.
- Variante.

Los juegos pre-deportivos son juegos que se utilizan para introducir a un novel a un deporte específico, por ejemplo hay juegos predeportivos para el balonmano, en el cual, se crean condiciones que facilitan su aprendizaje y práctica. Normalmente los juegos predeportivos se utilizan con niños.

Juegos pre-deportivos

Constituyen una variante de los juegos menores que se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas.

Algunas de las reglas de estos juegos pre-deportivos son semejantes a las del juego deportivo y, en ocasiones la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen concordante con un determinado deporte: vóleybol, básquetbol y fútbol. (Luis, 2013)

Fútbol

Pase 10: Dos equipos de igual número de participantes, se han de pasar la pelota de forma seguida, hasta 10 veces.

Rondo: Se colocan en círculo con 1 ó 2 jugadores en el centro, según el número de participantes. Los del círculo se han de pasar la pelota con el pie y los del centro han de intentar interceptarla.

A vaciar el campo. Con chuts: Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos más mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo. Este juego se puede realizar en cualquier deporte, sólo hay que cambiar la forma de pasar, el tipo de balones...

Tierra, mar y aire: En círculo, con un jugador en el centro que tiene una pelota. El del centro le pasa a los exteriores a la vez que dice una de las tres opciones. El que recibe la pelota ha de contestar un animal de ese medio. El que falle o repita ocupará el centro.

Béisbol - fútbol: Juego similar a pichi, pero el lanzamiento inicial se realiza con el pie. Los que están recogiendo pueden pasar la pelota con las manos o con los pies.

Las 4 esquinas: Cada jugador tiene una pelota en los pies. Hay tanto aros como jugadores haya menos 1 ó 2. A la señal han de cambiar de aro. El que se queda sin aro ocupa el centro. Se queda con el aro aquel que utilizando sólo los pies deja la pelota plantada dentro del aro.

El pañuelo: Similar al juego que conocemos pero con una pelota de fútbol. Correr a por ella realizar un circuito y volver a dejarla en el aro. Este juego tiene posibilidad de variantes, en función de lo que se quiera conseguir.

La red ciega: Similar a un partido pero colocaremos la red un poco más alta de lo normal y tenderemos de ella una sábana que impida la visión.

FÚTBOL POR ZONAS

O: Se divide la cancha en 6 o más sectores. Se ubican 2 o 3 jugadores de cada equipo por sector. M: 1 pelota.

D: los jugadores no podrán salir de sus sectores y deberán jugar la pelota con pases a otros sectores tratando de convertir. El otro equipo tratará de quitar y hacer lo mismo. Gana el equipo que convierte más goles. E: 11-12 años.

FÚTBOL EN CADENA

O: 2 equipos distribuidos de a 2 dos o 3 tomados de la mano. M: 1 pelota

D: tratar mediante pases pero siempre en formación de llevar la pelota hasta el arco, para hacer el gol. E: 11-12 años.

El medio más idóneo para la elaboración de esta investigación desde un punto muy personal son los juegos predeportivos ya que poseen múltiples estímulos que favorecen el desarrollo armónico e integral del educando y por ello se plasman los conceptos siguientes: (Vigmer, 2009)

Los juegos predeportivos son juegos recreativos que contienen reglas simples previamente establecidas a la etapa de desarrollo escolar.

El juego predeportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especialmente énfasis en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en los deportes colectivos.

Los juegos predeportivos son una variante del deporte orientado más hacia el juego con la finalidad de facilitar el aprendizaje de las normas, reglas y movimientos

técnicos de uno de más deportes; pero de manera más sencilla y progresiva y que no necesariamente debe de contener lo específico de cada deporte.

Es una forma lúdica motora esencialmente agonista, cuyo contenido, estructura, y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas.

El juego predeportivo es la acción del trabajo colectivo donde la colaboración, discusión y resolución de problemas son elementos cotidianos, regido por reglas ya establecidas con anterioridad, puesto ello beneficiara a los practicantes a desenvolverse óptimamente antes, durante y después de las actividades.

4. RESULTADOS

Mediante los resultados que se pretende evaluar de acuerdo a los test programados, se busca mejorar tanto las capacidades físicas del jugador mediante los juegos predeportivos involucrados dentro del entrenamiento de futbol.

Para ello es necesario conocer los rangos establecidos en cada test físico.

Test 1. Tres Bolillos

Objetivo: Medir la agilidad en cambios de dirección rápidos y precisos.

Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

Tiempo (en segundos)	Nota
18" a 19"	Excelente
20" a 21"	Muy Bueno
22" a 23"	Bueno
24" a 25"	Suficiente
26" a 27"	Insuficiente
28" a 29"	Deficiente
30" o más	Muy Deficiente

Cuadro No 21: Cálculo o Baremo Tres Bolillos
Fuente (Masís Francisco, 2012)
Elaborado por: Carolina Villacrés

2. Test de 40 metros

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en una distancia de 40 metros.

Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila).

Nos puede dar una idea para establecer categorías

Tiempo (en segundos)	Nota
4.5 "	Excelente
4.8 "	Muy Bueno
5.1 "	Bueno
5.4 "	Suficiente
5.7 "	Insuficiente
5.9 "	Deficiente
más de 6	Muy Deficiente

Cuadro No 22: Cálculo Test 40 mts

Fuente: (Masís Francisco, 2012)

Elaborado por: Carolina Villacrés

3. Abdominales en 1 minuto

Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo-abdominales

Tabla de Calculo o Baremo para la presente prueba (Augusto Pila)

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PUNTOS
58	61	63	66	73	73	78	76	10
55	58	58	62	66	70	75	71	9.5
51	57	57	60	62	67	74	68	9
49	56	56	59	60	64	72	66	8.5
49	55	55	58	59	63	70	65	8
48	54	54	57	58	62	70	64	7.5
48	53	54	57	57	60	69	63	7
47	52	53	56	56	59	69	62	6.5
46	51	53	55	56	59	69	62	6
45	50	50	54	55	58	68	61	5.5
44	48	50	53	54	58	67	60	5
39	46	49	52	53	57	66	60	4.5
37	44	49	51	52	56	65	59	4
36	43	48	49	52	54	64	58	3.5
35	42	47	48	51	53	60	57	3
34	41	46	48	48	51	58	56	2.5
32	39	45	47	47	50	51	53	2
31	38	43	46	44	49	47	51	1.5
30	37	40	44	42	44	45	50	1
26	34	36	42	40	44	40	45	0.5

Cuadro No 23: Cálculo Abdominales 1 minut.

Fuente: (Masís Francisco, 2012)

Elaborado por: Carolina Villacrés

4. Test de 10 metros

Objetivo: Medir la capacidad de aceleración.

Anotación: Se anota en segundos y centésimas el tiempo que el ejecutante emplea en recorrer los 10 metros. El cronómetro empieza a funcionar en el mismo momento que el ejecutante despega uno de los dos pies del suelo y se detiene cuando el pecho pasa por la línea imaginaria de llegada.

5. Test de Cooper o 1500mts

Objetivo: Determinar el consumo máximo de oxígeno, mediante un esfuerzo continuo por espacio de 12 minutos.

Ejecución: Conviene hacerla con grupos máximos de 10 jugadores. Los jugadores se colocan en la línea de partida y a la voz de “listos” inicia su actividad.

Material: Una pista o terreno con una distancia mínima de 150 metros en forma de rectángulo, círculo o cuadrado (una cancha de fútbol podría servir para trazar la pista). Un cronómetro, una cinta métrica, silbato, lápiz y hoja de anotación serían los otros materiales indispensables para esta prueba.

Anotación: Cada vez que alguno de los jugadores pasa por la línea de partida, se le marca una rayita. Al final se contara el número de veces que pasó y los metros más que pudo haber recorrido. Para obtener el número exacto de metros se realiza multiplicando el número de vueltas por los metros que tiene la pista, más los metros que pudo recorrer.

La fórmula para determinar el consumo máximo de oxígeno es la siguiente:

Vo₂ max. = (Distancia recorrida - 504) / 45. (Masís Francisco, 2012)

5. DISCUSIÓN

Es necesario hacer una distinción entre los juegos predeportivos que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo de los estudiantes que están en la preparación de un entrenamiento de fútbol, basándose en una planificación que vaya acorde a la edad y a la realidad en la que predomine los entrenamientos.

Los especialistas indican que la edad acorde para empezar a entrenar es de 5 años donde empieza a tomar las diferentes capacidades o movimientos naturales, por lo que es necesario que se implemente todo tipo de juego que esta inmersa en el desarrollo de las diferentes cualidades de un deportista.

En esta etapa los niños aprenden mediante los juegos programados por el docente en el que deben interactuar los diferentes tipos de actividades para el desarrollo de las cualidades físicas y movimientos naturales que emplee el niño.

6. CONCLUSIONES

Dentro de la investigación se evidencia que los juegos predeportivos son esenciales en la parte deportiva y su vinculación para un buen rendimiento deportivo, cuyo aprendizaje o base de entrenamiento empieza en etapas, lo cual refleja un requerimiento importante de un plan de trabajo sea este dentro de la institución o fuera de ella de manera que contribuya con el aprendizaje del deportista en un entorno deportivo y actividades lúdicas basados en juegos deportivos mejorando los movimientos naturales habilidades y destrezas.

Es necesario conocer los diferentes juegos predeportivos y los objetivos programados para cada uno de ellos en el que estén inmersos las reglas y las diferentes variantes y adaptación del deportista al juego enmarcándolo en el aprendizaje de una determinada actividad mejorando así los principios técnicos de un determinado deporte con la respectiva metodología para el desarrollo de los mismos en función de los elementos técnicos tácticos básicos declarados para el desarrollo del juego en la categoría objeto de investigación.

Se prioriza la necesidad de utilizar los juegos pre-deportivos para mejorar la preparación y aprendizaje de los deportistas en la forma técnico-táctica de quienes están inmersos en la práctica deportiva como en este caso la selección sub 12 de fútbol de la Escuela de Educación Básica Eduardo Reyes Naranjo de la Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato.

Existe una gran satisfacción por el empleo a los debidos indicadores de los juegos pre-deportivos buscando el propósito que conlleva cierta actividad para el desarrollo y rendimiento deportivo de un deportista en lo que los entrenadores corroboran lo considerado valido para la enseñanza deportiva y el fin que se propone.

Los resultados obtenidos durante la aplicación práctica demuestran la efectividad que se logra en el aprendizaje de los elementos técnico táctico con el empleo de los juegos pre-deportivos diseñados, mejorando el rendimiento deportivo logrando resultados óptimos en su preparación dentro de la disciplina del fútbol.

7. Referencias Bibliográficas

- Biolaster. (2004). *www.biolaster.com*. Obtenido de <https://www.biolaster.com/rendimiento-deportivo/>
- Blanco Wendys, MCS Doris, Colmenares. (Noviembre 2010). *Las actividades ludicas y su importancia en los niños y niñas de edicación inicial*. Maracaibo: Paidotribo.
- culturafisica. (2012). <https://definicion.mx/cultura-fisica/>. Obtenido de <https://definicion.mx/cultura-fisica/>
- Grosser M, Neumaier A,. (1990). *Tecnicas de entrenamiento* . Barcelona: Martínez Roca.
- Han, E. (1988). *Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos*. Barcelona España: Martinez.

- Luis, M. (13 de Diciembre de 2013). *elmigueverdader.blogspot.com*.
Obtenido de <http://elmigueverdader.blogspot.com/2013/12/juegos-pre-deportivos-en-base-al-futbol.html>
- Matveev L, P. (1983). *Periodización del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga.
- Masís Francisco. (2012).
www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm. Obtenido de <http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm>
- Pardo Jose. (02 de Febrero de 2015). <http://www.psinergika.com>.
- Tripps, D. G. (1997). Enseñando Deportes a través de la Pedagogía de Liberación. *Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física*. Quito Ecuador.
- Verjoshanski, L. (1990). *Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación*. Barcelona: Martínez Roca.
- Vigmer. (14 de Enero de 2009). *juegospredeportivos.blogspot.com*. Obtenido de <http://juegospredeportivos.blogspot.com/>
- Weineck J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.