

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE EDUCACIÓN CARRERA DE CULTURA FISICA SEMIPRESENCIAL

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

Mención Cultura Física

TEMA:

“LA CONDICION FISICA Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE FUTBOL DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE PASTAZA”.

Autor: Olguer Fernando Cando Cajecay

Tutor: Lcdo. Mg. Washington Castro

AMBATO – ECUADOR

2013

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

CERTIFICA:

Yo, Licenciado Magister Washington Castro, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación con el tema: **“La condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”**, desarrollado por el egresado, Sr. Olguer Fernando Cando Cajecay, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....
Lcdo. Mg. Washington Castro
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

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

Ambato, 20 de Julio del 2013

.....
Sr. Olguer Fernando Cando Cajecay,

C.C. 1600554974

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“La condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 20 de Julio del 2013

.....
Sr. Olguer Fernando Cando Cajecay,

C.C. 1600554974

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“La condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”**, presentado por el Sr. Olguer Fernando Cando Cajecay, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

LA COMISIÓN

Dr. Ángel Sailema

PRESIDENTE DE LA COMISIÓN

.....

Lcdo. Mg. Christian Barquín

MIEMBRO

.....

Lcdo. Mg. Julio Mocha B.

MIEMBRO

DEDICATORIA

La presente investigación dedico a mis padres y hermanos y en manera especial a mi esposa por su comprensión y apoyo.

Olguer

AGRACEDIMIENTO

A cada uno de los maestros de esta respetada Institución educativa de educación superior por su paciencia y cátedra impartida.

Olguer

ÍNDICE GENERAL DE CUADROS

Contenido	Pág.
Portada	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Cuadros	viii
Índice de Cuadros	xii
Índice de Gráficos	xiii
Resumen Ejecutivo	xiv
Introducción.....	1

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Contextualización.....	3
1.2.1 Análisis Crítico	6
1.2.2 Prognosis	6
1.3 Formulación del Problema	7
1.4 Interrogantes de la Investigación	7
1.5 Delimitación del Objeto de Investigación.	7
1.6 Justificación	8
1.7 Objetivos:	9
1.7.1 Objetivo General.....	9
1.7.2 Objetivos Específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos	11
2.2 Fundamentación Filosófica	11
2.2.1 Fundamentación Ontológica.....	12
2.2.2 Fundamentación Epistemológica.....	12
2.2.3 Fundamentación Axiológica.....	13
2.3 Fundamentación Legal	13
2.4 Categorías Fundamentales.....	14
2.4.1 Categorías Fundamentales de la Variable Independiente	17
2.4.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	26
2.5 Hipótesis	33
2.6 Señalamiento de Variables	34

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	35
3.2. Modalidades de la Investigación.....	35
3.2.1 Bibliográfica Documental.....	35
3.2.2 De Campo.....	35
3.2.3 De Intervención Social o Proyectos Factibles.....	36
3.3 Nivel o Tipo de Investigación.....	36
3.3.1 Asociación de Variables.....	36
3.3.2 Descriptivo.....	36
3.4 Población y Muestra.....	36
3.5 Operacionalización de Variables Independiente: Condición Física.....	37
3.6 Operacionalización de la Variable Dependiente: Desempeño deportivo en el Fútbol	38
3.7 Plan de Recolección de Información.....	39
3.8 Plan Para el Procesamiento de la Información	40
3.9 Análisis e Interpretación de Resultados	40

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuesta Realizada a los Deportistas	41
4.2 Verificación de la Hipótesis.	51
4.2.1 Prueba del Chi-Cuadrado.....	51
4.2.2 Decisión Final	55

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	56
5.2 Recomendaciones	57

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos Informativos.....	58
6.2 Antecedentes de la Propuesta.	59
6.3 Justificación.	60
6.4 Objetivos.....	61
6.4.1 General	61
6.4.2 Específicos.....	61
6.5 Análisis de Factibilidad	61
6.5.1 Factibilidad Económica.	62
6.5.2 Factibilidad Técnico Operativa	62
6.6 Fundamentación Científica Técnica.....	62
6.6.1 Guía	62
6.6.2 Características de una guía:	63
6.6.3 Clases de guías.....	63
6.7 Descripción de la propuesta.....	63
6.8 Metodología – Modelo Operativo.....	90
6.9 Administración.....	92
6.10 Previsión de la Evaluación.	93

Bibliografía.....	94
Anexos	96

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1 Población y muestra.....	36
Cuadro N° 2 Variable independiente.	37
Cuadro N° 3 Variable dependiente.	38
Cuadro N° 4 Plan de recolección de datos.	39
Cuadro N° 5 Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal.....	41
Cuadro N° 6 Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física	42
Cuadro N° 7 Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista	43
Cuadro N° 8 Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico	45
Cuadro N° 9 Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva.....	46
Cuadro N° 10 Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo	47
Cuadro N° 11 Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol	48
Cuadro N° 12 Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva.....	49
Cuadro N° 13 El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física	50
Cuadro N° 14 F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico	53
Cuadro N° 15 Frecuencias Observadas	54
Cuadro N° 16 Frecuencias Esperadas	54
Cuadro N° 17 Calculo del Chi-Cuadrado.....	55
Cuadro N° 18 Metodología.....	91
Cuadro N° 19 La administración.	92
Cuadro N° 20 La administración.	93

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Árbol de Problemas	5
Gráfico N° 2 Categorización de las variables	14
Gráfico N° 3 Variable Independiente	15
Gráfico N° 4 Variable Dependiente	16
Gráfico N° 5 Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal.....	41
Gráfico N° 6 Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física	42
Gráfico N° 7 Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista	43
Gráfico N° 8 Considera que usted tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas	44
Gráfico N° 9 Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico	45
Gráfico N° 10 Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva	46
Gráfico N° 11 Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo	47
Gráfico N° 12 Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol	48
Gráfico N° 13 Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva.....	49
Gráfico N° 14 El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física	50
Gráfico N° 15 Campana de Gauss.	53

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

TEMA: “La condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”

Autor: Sr. Olguer Fernando Cando Cajecay.

Tutor: Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta

RESUMEN EJECUTIVO

En todos los campos deportivos y en forma especial en el fútbol se determina la preponderante participación y papel fundamental del entrenador para encaminar y formar al futuro futbolista desarrollando sus actitudes y aptitudes físicas y deportivas mediante la práctica y entrenamientos de los diferentes fundamentos técnicos, tácticos y estratégicos en este deporte colectivo.

Lo que se pone de manifiesto en el adecuado desempeño deportivo, demostrando de esta manera una adecuada condición física para afrontar las diferentes exigencias antes, durante y después de un entrenamiento y en forma especial la de un partido oficial.

De esta manera se propone alternativas de solución a la temática que envuelve tanto a los entrenadores y en forma directa a los deportistas seleccionados de fútbol para mejorar mediante estas su rendimiento en su profesionalización deportiva.

Descriptor: Rendimiento, condición, desempeño, física, estratégicos, técnicos, tácticos, entrenamientos, deportivas, fundamentos.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer la falta de condición física, que propicien un cambio mediante una guía de ejercicios encaminados a mejorar el desempeño deportivo, de esta manera se pretende mejorar el estado físico de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

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

En el capítulo dos, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, fundamentación legal, en la que se establece las características más importantes de la propuesta que se fundamenta en la condición física.

En el capítulo tres se expresa la modalidad de la investigación que de acuerdo a las características se establece como: aplicada por los objetivos, con un enfoque mixto cualitativo, por el alcance, descriptiva, de campo porque se realiza en la propia institución y por su naturaleza es de acción. Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizarán para la recolección de la información.

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

En el capítulo cinco se establecen las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente, es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación.

En el capítulo seis, se elabora la propuesta con un sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“La condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”

1.2 Contextualización.

En el país es incuestionable que a nivel nacional la mayoría de futbolistas en el momento de desarrollar la Técnica de futbol, se preguntan si ¿el jugador nace o se hace? A lo que los expertos responden que el crack nace, el resto, se hace. El talento no se entrena solo se perfecciona.

La condición física es el conjunto de cualidades que reúne una persona para poder realizar esfuerzos físicos diversos. Realizar ejercicio de forma sistemática y bien dirigida nos reporta una serie de beneficios a nivel general y específico en relación con la cualidad física implicada. Las principales cualidades físicas son: la flexibilidad, la fuerza resistencia y la resistencia aeróbica.

El Fútbol demanda capacidad aeróbica y anaeróbica durante el juego, los jugadores de fútbol deben poder rematar a gran velocidad, recuperarse rápidamente y luego volver a rematar a gran velocidad. El entrenamiento anaeróbico inicia cuando los jugadores han desarrollado condición física aeróbica básica, porque la capacidad de recuperación se desarrolla aumentando la condición física.

LÓPEZ, Ernesto y RIVERA, Oswaldo en su investigación “Conocimiento de la iniciación deportiva del fútbol” hacen referencia que el fútbol satisface la necesidad de movimiento, cuando un niño da una patada a una pelota y corre

detrás de ella, satisface su necesidad natural de movimiento corriendo y saltando, satisface la necesidad de juego, estimulando el instinto de juego que caracteriza al ser humano.

Por lo tanto un deportista que no ha alcanzado una buena condición física no puede desempeñarse en la cancha satisfactoriamente ya que su desempeño deportivo no será óptimo por lo tanto el deportista y el equipo sufrirán las consecuencias de este problema.

A nivel de la provincia de Pastaza se ha palpado que cuando nos inmiscuimos en el mundo futbolístico siempre lo primero con que nos topamos es con gente que se refiere a la condición física de un determinado jugador para saber si se gana o no el partido sabiendo que el fútbol no es sólo un juego de habilidad y táctica, sino también de buena condición física.

Mientras más progresan en su carrera como futbolistas menos sustituciones tienen durante los partidos, esto significa más tiempo de juego y menos de recuperación para los jugadores que conforman lo mejor del deporte. Para convertirse en un futbolista de élite se debe jugar y entrenar durante todo el año, mejorando su condición física día a día, para ser realmente útil a los fines colectivos del equipo.

En los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza se hace indispensable la práctica y el conocimiento de las técnicas de fútbol, ventajas y desventajas de lograr una buena condición física ya que esta práctica originará un mejor desempeño deportivo en los seleccionados.

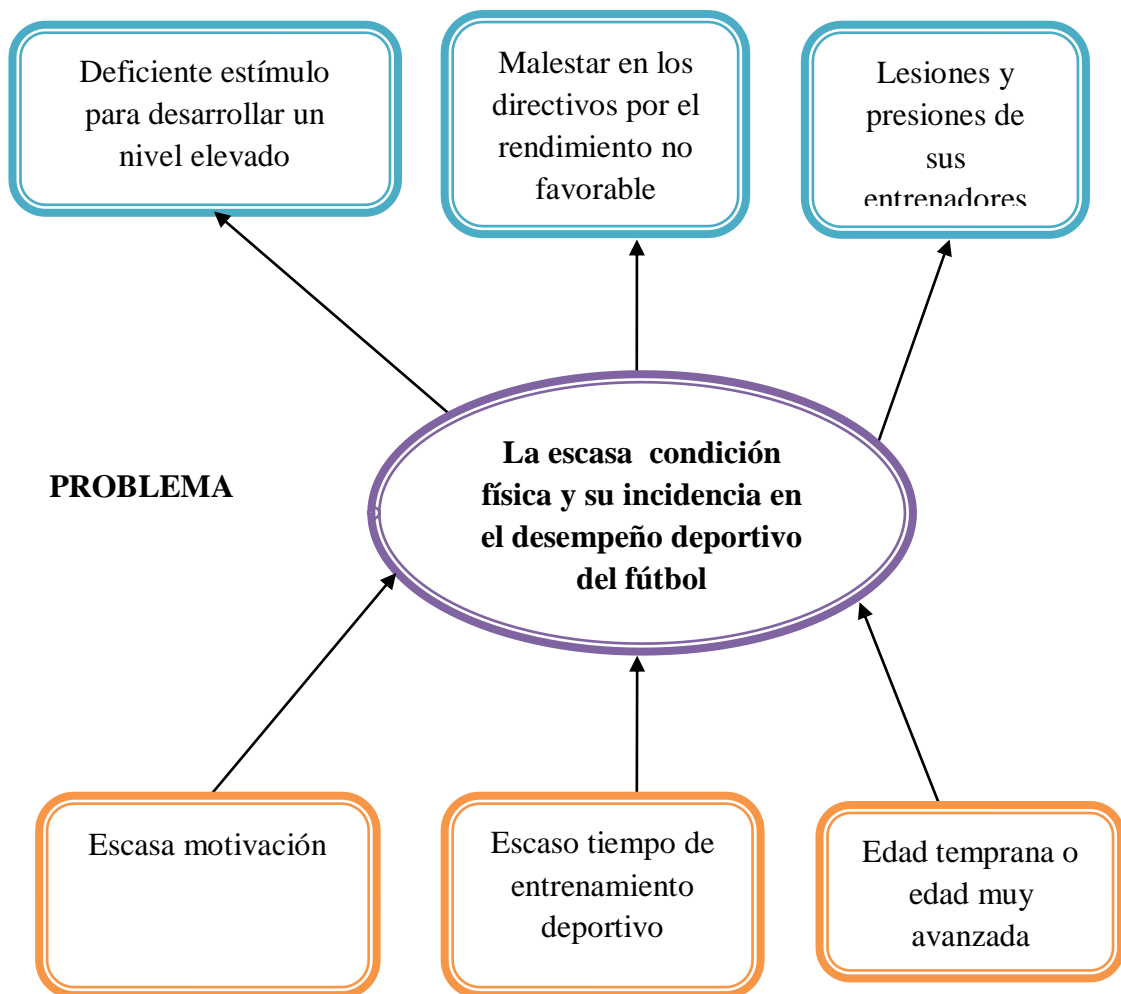
El tener una buena condición física nos permite realizar tareas o esfuerzos con el gasto de energía suficiente para evitar llegar a la fatiga y además, evitar lesiones. En los seleccionados la Condición Física depende de una serie de capacidades o cualidades físicas que se favorecen con el entrenamiento.

No todos los jugadores tienen la misma condición física; está determinada por unos factores no modificables y otros modificables.

Actividades Físicas. Actividades Cotidianas.

Árbol de problemas

EFFECTOS



PROBLEMA

CAUSAS

Gráfico N° 1 Árbol de Problemas

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

En las últimas décadas se han ido interesando en

1.2.1 Análisis Crítico

En el país los jugadores que realmente han demostrado deseos de superación y entrega en cada uno de sus entrenamientos pero la falta de motivación y medios ha decaído en su preparación sin lograr una buena condición física, truncando de esta forma sus sueños.

Actualmente se conoce que por el escaso tiempo de entrenamiento deportivo dentro de las instituciones el rendimiento deportivo de los seleccionados ha decaído notablemente, y que esto ha generado malestar en los directivos de la Federación, causando inconvenientes en el desempeño deportivo y por ende en el equipo.

Uno de los elementos sobresalientes en la escasa condición física de los seleccionados en muchos de los casos es la edad que juega una doble función o son muy adolescentes sin responsabilidades o muy adultos sin condiciones físicas favorables y ya agotados, por su elevada edad y ya sin habilidades esto genera en los seleccionados lesiones, enfrentamientos y presiones de sus entrenadores y su hinchada, desmotivándolos y bajando su autoestima en su desempeño deportivo.

1.2.2 Prognosis

De continuar con la escasa práctica del ejercicio físico provocará que en el futuro no se conseguirá solucionar la práctica del fútbol, la investigación requiere que sea eficiente y de un mejor rendimiento en el cuerpo de los seleccionados de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza y pierda condición física para realizar actividades, así ante cualquier movimiento que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos, correr, o entrenar, será la fatiga lo primero que experimenten, ahora bien, lo que no vemos es que las arterias y las venas van acumulando algunas de las grasas que no utilizamos, el flujo sanguíneo será menor y por lo tanto el corazón trabaja doble, lo que trae como resultados los problemas cardíacos.

Los seleccionados de futbol serán los primeros en tomar conciencia sobre las consecuencias de no tener una buena condición física. Ya que los grandes deportistas tienen que sacrificarse y entrenarse diariamente desde muy jóvenes para triunfar en su especialidad. Una parte muy importante de su entrenamiento se basa en la mejora de la condición física, es decir, de sus cualidades físicas.

De no difundirse las ventajas de una buena actividad física para mejorar el desempeño deportivo, se privara a los seleccionados de lograr un alto rendimiento al igual que los jugadores de los grandes equipos del mundo basándose en una buena capacidad técnica general.

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo incide la condición física en el Desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza?

1.4 Interrogantes de la Investigación

- ¿Se estará desarrollando la condición física en los futbolistas de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza?
- ¿El desempeño deportivo se mejorara mediante la práctica del fútbol?
- ¿Se dará alguna alternativa de solución al problema de la escasa condición física y su incidencia en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza?

1.5 Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Deportiva

Campo: Futbolístico

Aspecto: Condición física- Desempeño deportivo.

Delimitación espacial:

Esta investigación se realizará con los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”

Delimitación Temporal

La investigación de este problema será estudiada e investigada, durante el período marzo-agosto 2013.

Unidades de observación

- Seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”
- Entrenadores

1.6 Justificación

El **Interés** de esta Investigación es desarrollar la condición física para mejorar el desempeño deportivo, a partir de la enseñanza sistematizada de todos los elementos de la técnica ya que esta debe iniciarse en la infancia y perfeccionarse en la juventud y adultez para superarse o mantenerse en el fútbol como un elemento útil en el mismo.

La **Importancia** del presente trabajo radica en concientizar el desarrollo de una buena condición física para mejorar el desempeño deportivo siendo este un medio efectivo y bastante eficaz en la búsqueda de alternativas para mejorar y mantener la condición física y promover la salud de los seleccionados. Tal es así que su práctica activa aporta muchos beneficios, que ayudan a lograr dicho objetivo en beneficio de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

Al mejorar su condición física obtendrán también los seleccionados beneficios para su salud, mejora la resistencia cardiovascular: carreras rápidas, sucesivas

aceleraciones repetidas, mejora el ritmo cardíaco y las funciones respiratorias, resistencia y equilibrio: desarrollo muscular y mejora del centro de gravedad, trabaja sobre la velocidad y la habilidad entre otros.

Los **Beneficiarios** inmediatos del presente trabajo serán los seleccionados de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”

Factibilidad del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

El principal impacto en la presente investigación es muy positivo debido a que se beneficiaran la mayor cantidad de deportistas y entrenadores con el desarrollo y propuesta de solución a la temática planteada.

1.7 Objetivos:

1.7.1 Objetivo General

Determinar cómo incide la condición física en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

1.7.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el desarrollo de la condición física de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

- Analizar si el desempeño deportivo se mejorara en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.
- Elaborar una guía de ejercicios encaminados a la condición física y así mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

De las investigaciones realizadas en la Federación Deportiva de la provincia de Pastaza, se desprende que no ha habido otra investigación al respecto, por lo que seré la primera persona que realiza este trabajo, el cual será para beneficio de la Comunidad deportiva, involucrando a, entrenadores, deportistas y comunidad en general.

2.2 Fundamentación Filosófica

La presente investigación analizará la realidad en cuanto a condición física y salud de los deportistas y a la vez busca plantear alguna solución al problema investigado, a través de la propuesta.

Podemos decir que esta investigación estudia al ser como principal objetivo, ya que al estudiar la salud y sus implicaciones debido a una deplorable o baja condición física, estamos relacionando íntimamente a la persona como ser, tomando en cuenta también que la salud probablemente es lo más importante que puede tener una persona. Gracias a ella, se puede relacionar y vivir en armonía con su medio exterior y manifestarse productivamente en todos los aspectos de la vida.

La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948 .

Este concepto se amplía a: "Salud es el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra." Algunos críticos como Milton Terris, han

propuesto la eliminación de la palabra “completo” de la definición de la OMS. En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro celular como a nivel macro social. En 1992 un investigador amplió la definición de la OMS, al agregar: "y en armonía con el medio ambiente".

Por su parte la Condición Física según Torres Guerrero (2001): la define como el “conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motrices que son necesarias para la realización de esfuerzos físicos o deportivos”.

El investigador como parte de la sociedad y sus problemas, siente la necesidad de asumir y emprender un cambio en bien de la salud de los demás, aspecto que es fundamentalmente tratado en este estudio con el respectivo respeto y consideración hacia los valores morales, religiosos, éticos, etc., que forman parte de la Institución Educativa en la que se llevará a cabo esta investigación.

2.2.1 Fundamentación Ontológica.

La necesidad de la práctica deportiva del fútbol está inmersa en el complemento de su desarrollo personal, buscando un nuevo nivel de conciencia en cada uno de los seleccionados con respecto a sí mismo y a su equipo en la búsqueda del desarrollo deportivo.

2.2.2 Fundamentación Epistemológica.

La fundamentación epistemológica significa conocer la temática planteada en esencia es decir sus posibles causas los efectos que se producen y dar la alternativa más viable para solucionar dicha temática, en este caso se lograra

mejorar la condición física en los seleccionados de futbol para que su desempeño deportivo sea más óptimo

2.2.3 Fundamentación Axiológica

Las diferentes formas de distracción tanto físicas, recreativas y deportivas son medios o métodos que sirve al ser humano para desarrollar los diferentes valores a nivel personal y en equipo desarrollándose mejor como persona en la sociedad que habita.

2.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación tiene su base fundamental en lo que dispone la Constitución de la República del Ecuador, así como también en lo dispuesto por el Reglamento Interno de la Federación Deportiva. Citaremos los artículos de mayor interés al proyecto de investigación.

Título II, Capítulo segundo, Derechos del Buen Vivir, Sección Séptima Salud, **Art. 32.-** “La Salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, LA CULTURA FISICA, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

Título VII. Régimen del buen vivir, Capítulo primero, Sección sexta Cultura Física y tiempo libre, **Art. 381.** “El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial....”

Art. 383.”Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su

disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad”.

2.4 Categorías Fundamentales

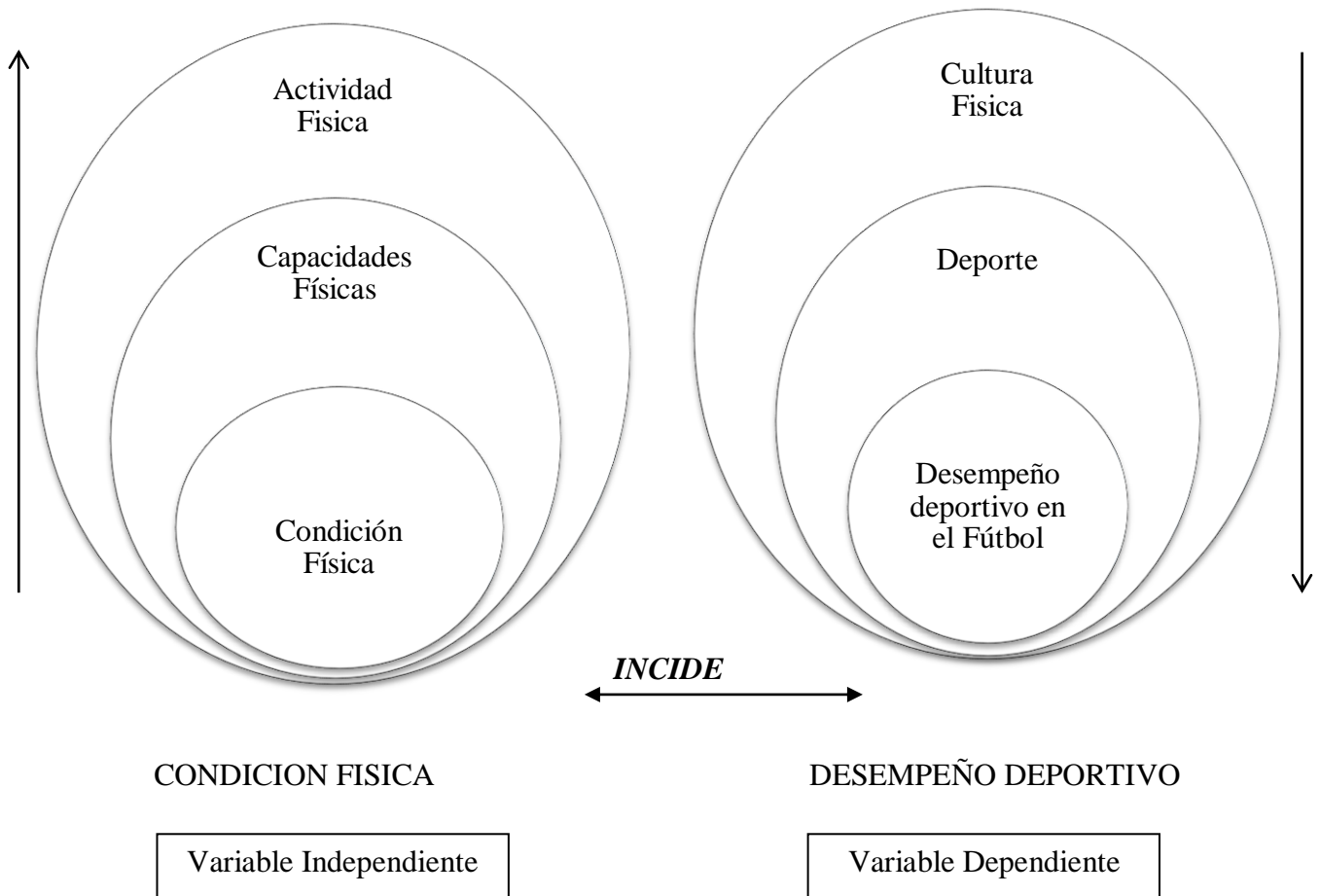


Gráfico N° 2 Categorización de las variables.
Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

Constelación de ideas Variable Independiente:

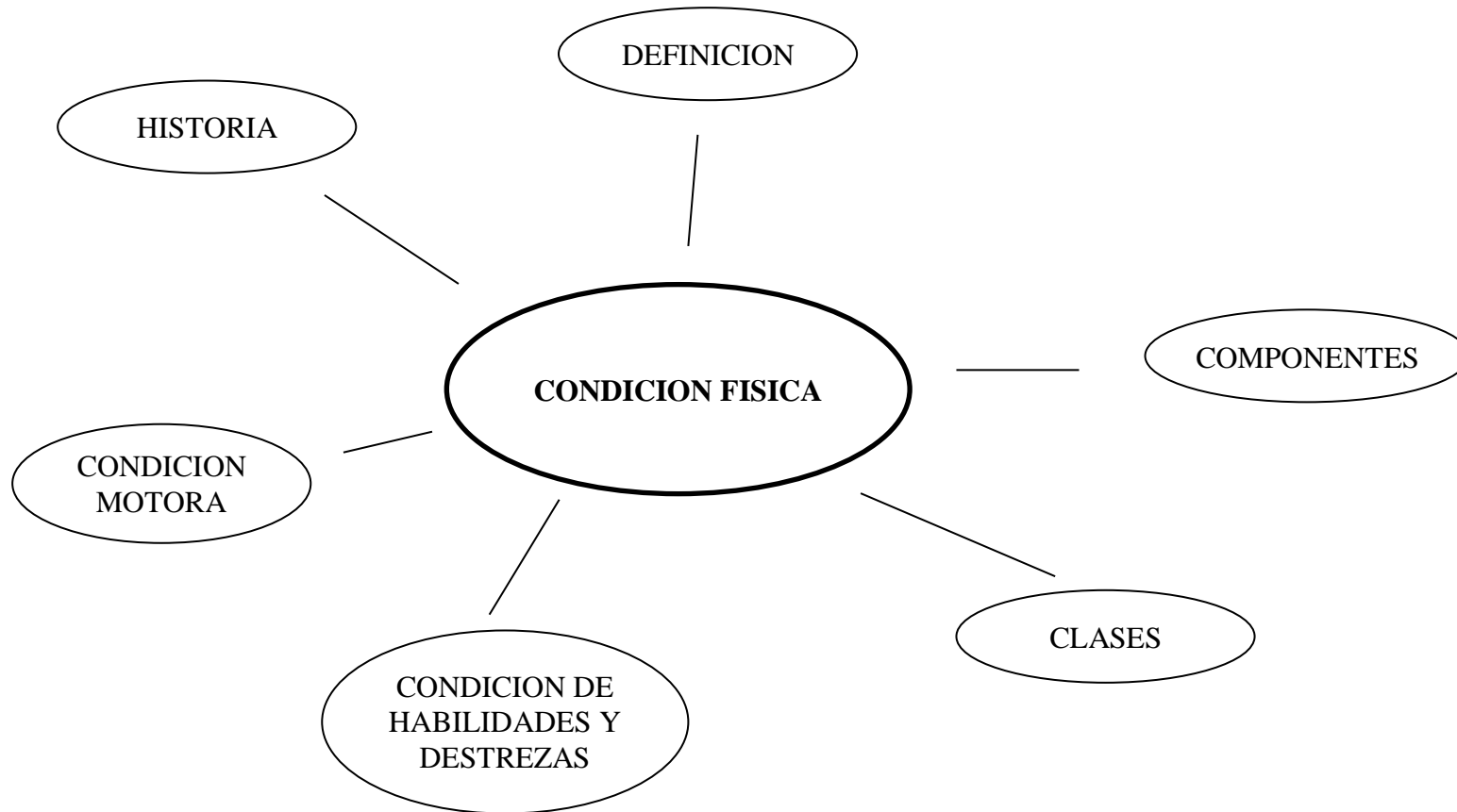


Gráfico N° 3 Variable Independiente

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

Constelación de ideas Variable Dependiente:

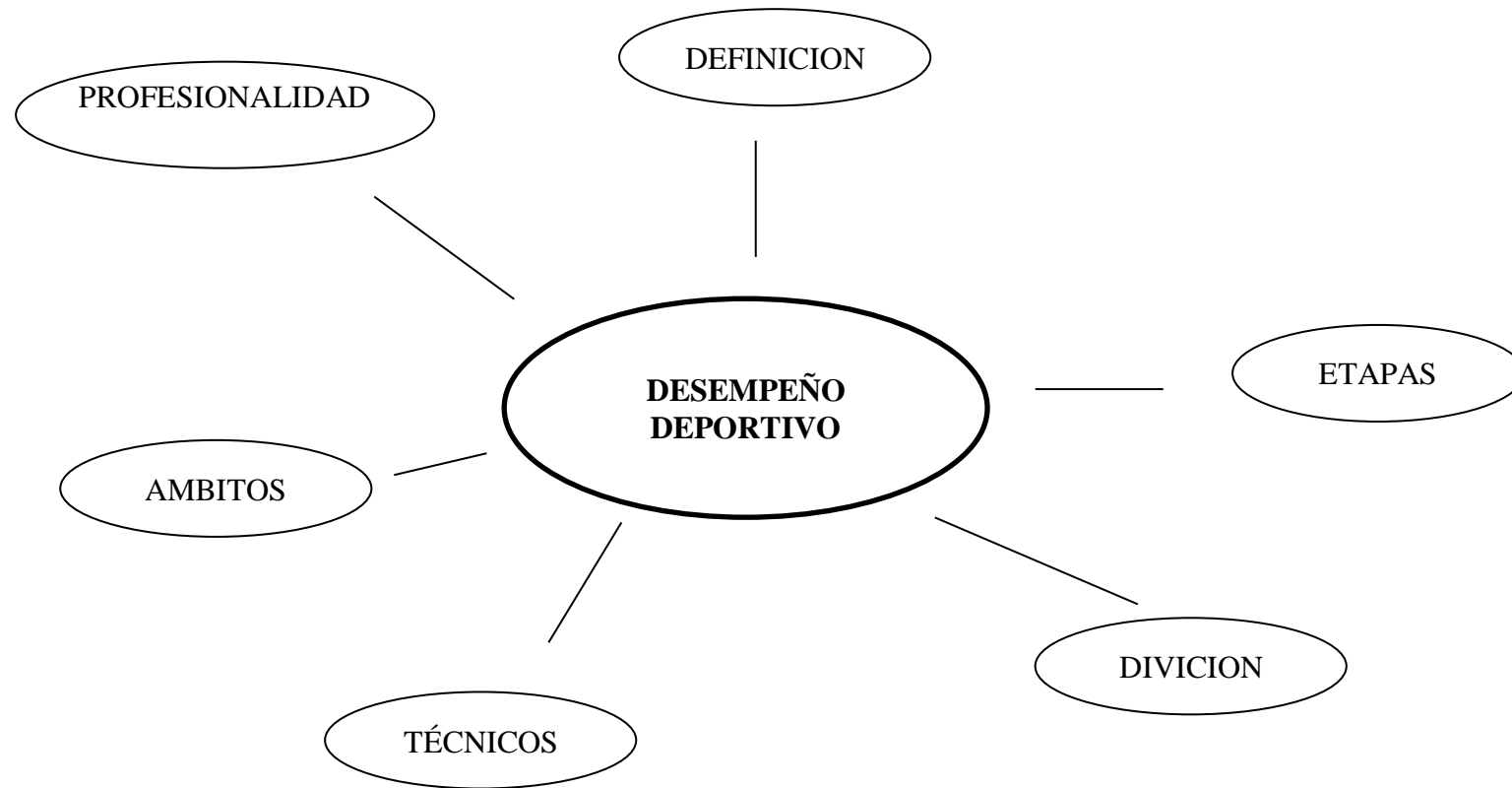


Gráfico N° 4 Variable Dependiente
Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

2.4.1 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

La Condición Física

Muchos son los estudios en el campo del entrenamiento deportivo que se han preocupado por analizar y definir el término: Condición Física. Incluso los hay que lo ponen en duda frente a otros que consideran más correctos como “aptitud física”, “condición o aptitud biológica”.

A continuación se presentan algunas definiciones sobre la concepción de la condición física que nos permite acercarnos a la complejidad del concepto:

AAPHER (Asociación Americana de la Educación Física y la Salud) (1958): “la Condición Física es el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente que satisfaga sus propias necesidades perfectamente y como contribución a la sociedad”.

González (1984): “la suma de cualidades físicas y psíquicas del deportista y su desarrollo como entrenamiento de la condición”.

Grosser (1988): “la Condición Física en el deporte es la suma ponderada de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo la voluntad, la motivación)”.

Legido (1996): “el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc.”.

Torres Guerrero (2001): “conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motrices que son necesarias para la realización de esfuerzos físicos o deportivos”.

Todas estas conceptualizaciones, muy valederas por cierto, son importantes considerarlas, puesto que la condición física implica algunas áreas y para su correcta conceptualización es necesario tener una visión global de todos sus componentes.

Resumiendo podemos decir que: la Condición Física es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motoras, que son necesarias para la práctica de esfuerzos musculares y/o deportivos.

Componentes de la Condición Física

La Condición Física, según lo propuesto por Legido y Cols (1996), se sustenta sobre unos factores anatómicos y fisiológicos, que son la base de unos niveles superiores: condición motora, nerviosa y de habilidad y destreza; según se representa en la siguiente tabla:

	COMPONENTES	CUALIDADES	
CONDICIÓN FÍSICA	1. CONDICIÓN ANATÓMICA	Biometría Biotipo Masa muscular Envergadura Panículo adiposo Esqueleto	
	2. CONDICIÓN FISIOLÓGICA	Cardiovascular Respiratoria Hemática Nutritiva	
	3. CONDICIÓN MOTORA	Tono fuerza Potencia Velocidad Flexibilidad Agilidad Resistencia muscular	Motilidad Coordinación Equilibrio Rapidez efectiva
	4. CONDICIÓN NERVIOSA Y SENSORIAL	Visual Acústica Táctil Propioceptiva Olfatoria	Motivación Sagacidad Atención Concentración Relajación, etc.
	5. CONDICIÓN DE HABILIDAD Y DESTREZA	Ejercicios gimnásticos Deportes especiales Trabajos especiales	

Podríamos decir que para obtener un perfil del nivel de Condición Física, habría que hacer una valoración de sus componentes, para después proceder a la mejora y perfeccionamiento de aquellos que, a nuestro juicio como educadores – preparadores, deben ser entrenados.

Condición Anatómica o Aptitud Anatómica

Hay que significar que la Condición Anatómica y la Condición Fisiológica son las dos condiciones básicas sobre las que se asienta la aptitud física global de las personas, a las que se añadirán las Condiciones Motoras, Nerviosas y Psicosenoriales y de Habilidad y Destreza, como las denomina Legido (1996).

Si consideramos la Condición Física global de un individuo como un edificio, debemos considerar que si los cimientos no son sólidos, difícilmente puede construirse sobre él, por lo que las bases han de ser puestas convenientemente para que el final de la obra sea duradero.

Hay que considerar que el individuo constitucionalmente ha de reunir unas condiciones somáticas fundamentales, sin las cuales no es posible un buen rendimiento. Estas cualidades irán condicionadas, desde el punto de vista deportivo, a la biotipología que requiere cada especialidad.

La Condición Fisiológica

Otros autores la denominan “capacidad fisiológica”, para clarificar que el ejercicio físico, requiere un esfuerzo que está en relación con el tipo de actividad que se practica; el atleta al igual que otro deportista tiene que soportar unos esfuerzos intensos que ponen a prueba su capacidad de movimientos. A través del entrenamiento, se intenta adaptar el organismo al esfuerzo, éste es uno de los grandes objetivos de la preparación de la condición física. Pero si estos órganos que han de soportar el esfuerzo no están sanos fisiológicamente, tales adaptaciones no serán posibles, e incluso se caería en el riesgo de grandes

accidentes en el caso de seguir trabajando.

Legido (1996) aporta para esta Condición Fisiológica el principio fisiológico establecido por Roux que dice que “la regulación se realiza adaptándose a las necesidades del organismo”. Pues bien, los distintos aparatos o sistemas orgánicos, modifican sus funciones según las necesidades eventuales que produce el ejercicio muscular. Este alto grado de adaptación funcional permite al individuo realizar trabajos pesados en ambientes calurosos y húmedos, a trabajar muy alta temperatura o en grandes alturas, a bajas y altas presiones de oxígeno. Todo ello debido a su capacidad fisiológica.

La Condición Física Motora

Existe un amplio abanico de términos al respecto: cualidades físico motrices, capacidades deportivo- motrices, componentes del rendimiento físico, capacidades o cualidades motrices, capacidades motoras, bases físicas del rendimiento, etc.

En fin, en términos generales se refiere a las cualidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas, que hablaremos más detalladamente en el siguiente tema.

Las Capacidades Físicas

Las capacidades físicas son, como todas las capacidades, requisitos indispensables del rendimiento. Distinguimos entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas. Se basan en caracteres hereditarios y se desarrollan por medio de actividades.

El entrenamiento deportivo como una expresión de las actividades humanas, es la forma principal por la que se desarrollan las capacidades físicas.

Existen varias clasificaciones y definiciones referentes a las capacidades físicas. A continuación daremos una breve descripción de cada una de ellas acordes con el

trabajo investigativo a realizar.

Capacidades Físicas Condicionales

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

La flexibilidad como cualidad dependiente del aparato locomotor es calificada por ciertos autores como cualidad fundamental y para otros como derivada o secundaria. En la actualidad se le concede mayor importancia, coincidiendo en afirmarla como cualidad física básica necesaria para asegurar el aprovechamiento óptimo de las demás cualidades motrices.

Muchas veces se emplean los términos elasticidad y flexibilidad como sinónimos, pero hay que diferenciarlos, ya que son entendidos de forma general:

- **Movilidad articular:** es una característica de las articulaciones en lo que se refiere a la amplitud y movimientos que pueden generarse en ellas.
- **Elasticidad muscular:** es una de las propiedades del tejido muscular que permite al músculo recuperar su forma original después de haber sido deformado por la aplicación de una fuerza.

La fuerza: consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es

que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

En el aspecto mecánico, el concepto de fuerza lo analiza NEWTON, enunciando tres leyes:

- a) Principio de la inercia (1ra. Ley de Newton) “Todo cuerpo permanece en estado de reposo o movimiento mientras no actúe sobre él ninguna fuerza que lo modifique”

Partiendo de esta ley, la fuerza sería:

- Capacidad de vencer una resistencia exterior.
- Capacidad de poner un cuerpo en movimiento, o la capacidad de parar un cuerpo en movimiento.
- La resistencia que ofrece un cuerpo a ponerse en movimiento o la resistencia que los cuerpos en movimiento ejercen a ser parados o desviarse de sus trayectorias.

- b) Principio de la Proporcionalidad entre fuerzas y aceleraciones (2da. Ley de Newton).

En este sentido la fuerza sería la causa capaz de imprimir aceleraciones a un cuerpo. La aceleración será directamente proporcional a la fuerza aplicada e inversamente proporcional a la masa.

La fuerza puede aumentar su magnitud, bien por aumento de la aceleración o de la masa.

$$\text{Fuerza} = \text{masa} \times \text{aceleración} \qquad F = m \cdot a$$

- c) Principio de acción y reacción

“En la interacción de dos cuerpos (cuando actúan juntos) uno de ellos ejerce una fuerza en sentido contrario del cuerpo con el que está actuando”

Se plantea el criterio lógico de que las fuerzas no actúan solas, sino que lo hacen por parejas (par de fuerzas); aunque normalmente la fuerza de acción y reacción son iguales.

Pasando los conceptos de la Física al campo práctico y a modo de resumen, diremos que la fuerza se caracteriza como dinámica o estática en dependencia del régimen de actividad muscular. En el régimen dinámico la fuerza de los músculos se manifiesta acortándose o estirándose. En el régimen estático la fuerza de los músculos se manifiesta en el carácter activo o pasivo de las tensiones.

Hay que reconocer que el aumento de fuerza favorece y hasta puede estimarse imprescindible para la práctica de la inmensa mayoría de las actividades físico – deportivas.

La resistencia: es la capacidad de repetir y sostener durante un tiempo determinado un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares, en forma general diremos que es la capacidad de prevalecer contra la fatiga.

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

La velocidad: es la capacidad de realizar un trabajo en el menor tiempo posible. La velocidad es una de las cualidades físicas más determinantes del rendimiento deportivo, estando presente de alguna forma en todas las manifestaciones de la actividad física: correr, saltar, lanzar, levantar, golpear, interceptar, atacar...

El concepto físico conocido de velocidad como “la distancia que se recorre en la unidad de tiempo” o “el tiempo que se tarda en recorrer una distancia”, no encaja de forma total en el contexto deportivo, tal y como entendemos esta cualidad

cuando nos referimos a ella. Porque en el deporte hay otras muchas acciones que precisan realizarse velozmente, sin tener que ser necesariamente la carrera o el desplazamiento.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva; en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las Capacidades Físicas Coordinativas

De acuerdo con Gundlach (1968) en Meinel y Schnabel (1987); Manno (1991) o Lorenzo Caminero (2002), los requisitos motores comprometidos por los sujetos en la adquisición y movilización de las habilidades deportivas son de dos tipos: condicionales y coordinativas. Los primeros se fundamentan sobre la eficacia metabólica de los músculos y aparatos (procesos energéticos); los segundos están determinados por la capacidad del deportista para organizar y regular el movimiento, o sea, por procesos de orden informativo.

El grado y la calidad de las funciones de las cualidades coordinativas influyen sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas deportivas. Estas capacidades permiten un grado de adaptación rápida a condiciones variables y aseguran de esta manera superar las múltiples situaciones de actuación.

Un buen nivel de las cualidades coordinativas depende, por tanto, por un lado del grado de desarrollo del Sistema Nervioso Central (S.N.C.) y por otro de los gestos aprendidos.

Así en los primeros momentos del aprendizaje de un gesto deportivo, la mejora se establece cuando en un determinado momento y movimiento, se emplean solamente los músculos que fisiológicamente entran en su composición y no otros, que aparte de frenarlos, aumentan el gasto energético.

Estas capacidades presuponen un proceso de elaboración sensorial muy elevado y además están muy interrelacionadas entre sí y las condicionantes (fuerza, resistencia, flexibilidad...), por lo que la ejecución correcta de cualquier movimiento dependerá de la yuxtaposición de ambos grupos de cualidades.

Merced a las cualidades coordinativas existe una modificación de sus respectivas acciones y una suficiente capacidad para adaptar las tareas con los diversos elementos que van apareciendo (velocidad, cambio en el centro de gravedad, aumento de los requerimientos de fuerza, entre otros factores). Las mejoras coordinativas originan una serie de adaptaciones de la función neuromuscular tendentes a mejorar los resultados mecánicos del movimiento.

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

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

Lorenzo Caminero (2002) entiende que esta capacidad es un requisito esencial para muchas acciones motoras y es predominante en tareas coordinativas de gran dificultad como las que se presentan en la gimnasia deportiva y en los juegos deportivos.

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

- ❖ **La capacidad de equilibrio:** Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- ❖ **La capacidad de adaptación:** Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.
- ❖ **La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.
- ❖ **La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

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

Conocer las definiciones de las capacidades físicas es fundamental para entender la aplicación de los test de valoración de la condición física.

2.4.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

CULTURA FISICA

La CULTURA FÍSICA es la parte de la CULTURA que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física

DEPORTE

Son actividades en las que el individuo dentro de una competencia aplica las habilidades y destrezas y compare su rendimiento en función de sí mismo y de los demás, la competencia se desarrolla bajo reglas preestablecidas y aceptadas por los participantes. Además el deporte incluye procesos de entrenamientos para mejorar el rendimiento.

El DEPORTE es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

En este sentido cabe destacar, pues, la de la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981: 24) nos comenta que “todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”. Al respecto, Olivera (2006), nos dice que aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.

Según Piernavieja (1969), el uso casi repentino y hasta casi abusivo del vocablo deporte ha hecho confusa la comprensión de un acto que, tradicionalmente, ha

aparecido lleno de sencillez y naturalidad.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Atendiendo a lo que nos dice el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992:574-575) y relacionado con lo expuesto al principio de este apartado, lo primero que nos aclara éste es el hecho de que no es posible delimitar esta noción con precisión, debido al uso diverso y corriente de la misma. Incluso más adelante nos advierte de que la comprensión del concepto deporte está sometida a modificaciones históricas y de que no puede determinarse de una vez por todas. Como podemos comprobar este diccionario no hace referencia a una definición concreta del término deporte, pero, sin embargo, alude a los distintos ámbitos en donde se practica el mismo y a las diferentes concepciones del mismo. De esta manera, el deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, Federaciones Deportivas, etc.), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.), formas de organización (artística) (danza, bailes de salón, etc.).

Como hemos dicho con anterioridad son numerosas las definiciones que nos encontramos actualmente sobre el término deporte elaboradas por autores y organismos. En ellas podemos observar determinadas coincidencias, sin embargo en muchas ocasiones nos encontramos con resultados dispares a la hora de

conceptuar el término.

En este sentido, grandes autores como Cagigal (1981:24), plantean que “nadie ha podido definir con aceptación general en qué consiste el deporte”, siendo según dicho autor cada vez más difícil definirlo debido a que “el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social”. Del mismo modo Mandel (1984: 89), afirma que el término deporte, “es un concepto polisémico, que hace referencia a multitud de realidades distintas y a veces contradictorias que no pueden integrarse”.

A continuación presentamos distintas concepciones del término deporte propuestas por diferentes autores:

Para Coubertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994:14), restaurador de los Juegos Olímpicos Modernos en 1896, el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo”.

Según José María Cagigal (1985, Ponencia que iba a exponer en Italia, adonde se dirigía cuando tuvo el fatal accidente), “DEPORTE es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”. Mientras, Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994:15) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada” a la que el mismo Hernández Moreno (1994:15 y 1996) añade el aspecto lúdico, quedando la definición de deporte de la siguiente manera: “situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

García Ferrando (1990:31), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos

esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Sánchez Bañuelos (1992), al definir el término deporte, nos dice que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

También destaca la elaborada por Romero Granados (2001: 17), quien dice que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”.

Castejón (2001: 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término “deporte” desde una perspectiva más integradora. La Carta Europea del Deporte (Unisport, 1992) define éste como “todas las formas de actividades que, a través de una participación, organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física o psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles”.

Se hace necesario dar un fundamento teórico y científico para la valoración de la eficacia del rendimiento deportivo en el lanzamiento del tejo. Para ello se requiere en primera instancia, abordar tres aspectos, estos son: el rendimiento deportivo, la eficacia y la eficiencia en un plano general y también en un plano específico; con el propósito de conceptualizarlo a ésta disciplina deportiva, y finalmente desarrollar un procedimiento metodológico que nos permita la valoración de la eficacia del rendimiento deportivo en el lanzamiento del tejo.

Con base en la revisión de estudios teóricos sobre rendimiento deportivo (especialmente el trabajo realizado por Vidaurreta en 2001), la eficacia y la eficiencia, nos permitió una conceptualización de tales términos de manera específica para el lanzamiento del tejo. Ese es el resultado que se ofrece a continuación.

DESEMPEÑO DEPORTIVO

Para Platonov (1983) citado por Vidaurreta (2001), el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. En esta definición no se alude al logro, o sea, al resultado deportivo.

Romero (1984), define como el rendimiento deportivo “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”, criterio que comparte Vidaurreta (2001).

Grosser (1986) citado por Vidaurreta (2001) plantea: “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente, y aunque sus influencias mutuas son siempre grandes, el paso de uno

a otro, a menudo no se aprecia.

Este autor aborda el fenómeno con un enfoque sistémico, y aunque reconoce la magnitud de las influencias mutuas entre sus componentes, manifiesta la existencia de limitaciones para definir con precisión las relaciones de interfuncionalidad entre ellos, proponiendo la siguiente definición del rendimiento deportivo en cuatro perspectivas (desde el punto de vista de las ciencias):

1. **Pedagogía del entrenamiento:** el rendimiento es la unidad entre la realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma social determinada.
2. **Física:** el rendimiento es el cociente entre el trabajo y el tiempo empleado en dicho trabajo.
3. **Fisiología:** el rendimiento es el balance energético por unidad de tiempo.
4. **Psicología:** el rendimiento es la superación cuantificable de tareas, de pruebas establecidas, o bien alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Vidaurreta (2001) afirma en su trabajo que existen confluencias de criterios respecto al vínculo entre acciones deportivas y el resultado en lo planteado por Romero (1984), Grosser y cols. (1992); por lo que a su juicio, se constituye en nota esencial del concepto “rendimiento deportivo.”

Eficacia y eficiencia

Se reconoce que la calidad del gestor técnico del lanzamiento del tejo es determinante para optimizar el rendimiento deportivo del deportista. En este sentido es imprescindible determinar, que los conceptos de eficacia y eficiencia con frecuencia son empleados como sinónimos en la literatura deportiva dado que, según la Real Academia Española, todos ellos presentan acepciones relacionadas con la capacidad para lograr o provocar un efecto deseado (Morante, 2004).

La eficacia viene referida a la calidad o nivel de resultado alcanzado en función de los objetivos marcados, con independencia del costo (Morante, 2004).

La eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el costo que ha supuesto la actividad.

El costo que representa una actividad motriz se expresa en una doble vertiente: costo energético, relacionado con la actividad física desarrollada, y costo cognitivo/mental, relacionado con el esfuerzo mental; el costo de una actividad motriz puede ser valorado a partir de parámetros y criterios de orden fisiológico o mediante test de percepción subjetiva del esfuerzo (Morante, 2004).

En el ámbito del aprendizaje motor habitualmente es posible identificar un orden secuencial en el que primero el deportista alcanza la eficacia de sus acciones para después ir incrementando progresivamente la eficiencia de las mismas.

En este sentido un mayor nivel de competencia y/o de entrenamiento pueden corresponderse con un aumento de la eficiencia, ya que la correcta administración de los recursos energéticos disponibles es una de las premisas más importantes en el rendimiento deportivo (Morante, 2004)

Teniendo en consideración las definiciones anteriores y adaptando la definición de Vidaurreta, (2001) se define el rendimiento deportivo del lanzamiento del tejo, como la unidad entre la eficiencia y la eficacia de una sucesión monótona de acciones deportivas (lanzamientos) en el proceso de la competición, que son medidas y valoradas en base a unas normas precisas, socialmente estables (reglamento), y que se expresa como un indicador multifactorial.

2.5 HIPOTESIS

H1.- La condición física si incide en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

H0.- La condición física no incide en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: La condición física

Variable Dependiente: Desempeño deportivo en el Fútbol

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

Para realizar el trabajo investigativo, el investigador se sustentará en el paradigma Socio Critico Propositivo con enfoque cualitativo y cuantitativo, porque los resultados de la investigación de campo serán sometidos a análisis numéricos, con el apoyo de la Estadística.

Cualitativo porque estos resultados numéricos serán interpretados críticamente con el apoyo del Marco Teórico.

3.2. Modalidades de la Investigación.

3.2.1 Bibliográfica Documental.

Porque la investigación acudirá a fuentes de información primaria a través de documentos válidos y confiables, así como también a información secundaria obtenida en libros revistas publicaciones internet, otras; tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores.

3.2.2 De Campo.

Esta modalidad de investigación involucra al investigador a acudir al lugar donde se producen los hechos para recabar información sobre las variables de estudio con la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación.

3.2.3 De intervención Social o proyectos factibles.

El investigador luego de realizar el trabajo investigativo, presentará una propuesta alternativa de solución al problema investigado.

3.3 Nivel o tipo de investigación

3.3.1 Asociación de variables.

Porque el investigador permitirá medir el grado de relación entre las variables con los mismos sujetos de un contexto determinado, permite predicciones estructuradas y análisis de correlación entre los mismos.

3.3.2 Descriptivo.

Es descriptivo por que clasifica elementos y estructura modelos de comportamiento según ciertos criterios, porque tienen interés de acción social, permite comparar entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras.

3.4 Población y Muestra.

Se determina como población a cincuenta y cinco deportistas y cuatro entrenadores de Federación deportiva de Pastaza, al ser este universo pequeño se trabajó con todos para que la investigación sea más factible y de mejores resultados

POBLACIÓN	FRECUENCIA
Entrenadores	4
Deportistas	55
Total	59

Cuadro N° 1 Población y muestra.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

3.5 Operacionalización de Variables Independiente: Condición física.

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS	E
Conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y motoras, que son necesarias para la práctica de esfuerzos musculares y/o deportivos.	Condiciones Anatómicas	Peso Talla	¿Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal?	T. Encuesta I. Cuestionario	
	Condiciones Fisiológicas	Sistema Cardiovascular Sistema Respiratorio Sistema Locomotor	¿De qué manera influye el funcionamiento de los sistemas corporales en el desenvolvimiento físico?		
	Condiciones Motoras	Velocidad Fuerza Resistencia Coordinación Equilibrio Flexibilidad	¿Es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista? ¿Existe problemas en cuanto al desarrollo de las cualidades físicas de los deportistas?		

Cuadro N° 2 Variable independiente.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

3.6 Operacionalización de la Variable Dependiente: Desempeño deportivo en el fútbol

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	E
El rendimiento en el deporte del fútbol no es más que “la aptitud para desarrollar habilidades individuales, colectivas y ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas.	Rendimiento.	Deportivo Mental Psicológico	¿Conoce que es el rendimiento deportivo, mental o psicológico? Si () No ()	T. Encuesta I. Cuestionario	
	Deporte	Individual Colectivo	¿Existe predisposición de conocer los beneficios y ventajas de la práctica del deporte? Si () No ()		
	Reacciones energéticas	Conceptualización ventajas	¿Piensa usted que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas? Si () No ()		

Cuadro N° 3 Variable dependiente.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

3.7 Plan de recolección de Información

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

Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿PORQUE?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	De 55 deportistas inmersos en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de la condición física en los deportistas de la disciplina de futbol
4. ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo académico marzo-agosto del 2013.
6.- ¿Dónde?	En la federación deportiva provincial de Pastaza.
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Técnicas Observación directa Guías de Observación Cuestionario

Cuadro N° 4 Plan de recolección de datos.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

3.8 Plan para el procesamiento de la información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadros con cruce de variables.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente que no influyen significativamente en los análisis).
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

3.9 Análisis e interpretación de resultados

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis, para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: explicativo y descriptivo. Si se verifica hipótesis en los niveles de asociación entre variables y exploratorio.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

4.1 ENCUESTA REALIZADA A LOS DEPORTISTAS

PREGUNTA # 1

¿Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal?

Alternativa	Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal	Tot.	%
1	Si	10	18,2
2	No	45	81,8
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 5 Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

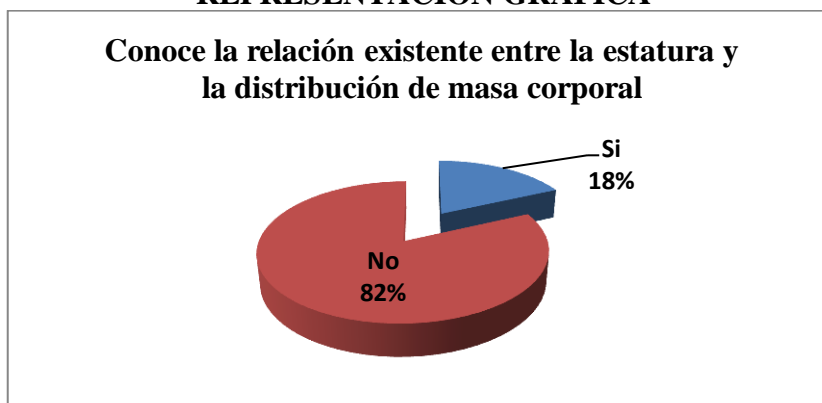


Gráfico N° 5 Conoce la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación al conocimiento de la relación existente entre la estatura y la distribución de masa corporal de los 55 encuestados, 45 deportistas es decir, el 81,8%, mencionan que no tienen conocimiento de la relación, mientras 10 deportistas que equivalen al 18,2% tienen un conocimiento de la relación entre estatura y la masa corporal.

INTERPRETACIÓN.

De los resultados obtenidos se deduce, que los deportistas de la disciplina del fútbol; en su gran mayoría, no poseen los conocimientos de la relación entre estatura y masa corporal.

PREGUNTA # 2

¿Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física?

Alternativa	Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física	Tot.	%
1	Si	13	23,6
2	No	42	76,4
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 6 Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

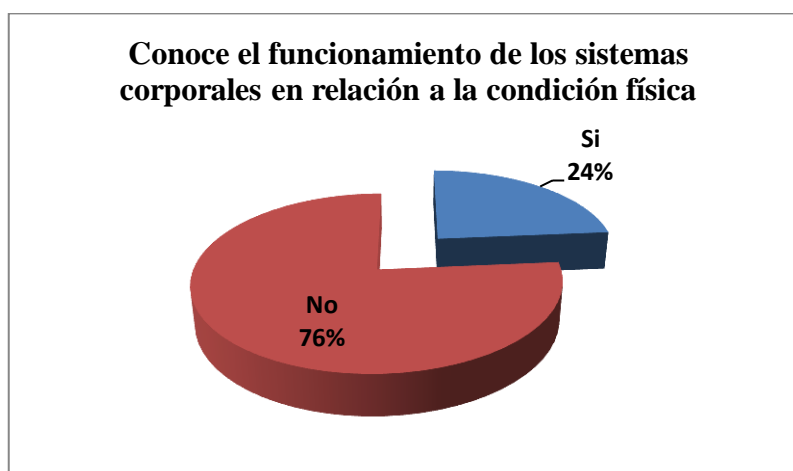


Gráfico N° 6 Conoce el funcionamiento de los sistemas corporales en relación a la condición física

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si los deportistas conocen el función de los sistemas corporales en relación a la condición física para la práctica del fútbol, de los 55 deportistas; 42 es decir el 76 % manifiestan que no conocen su condición física para el fútbol, mientras que 13 estudiantes, es decir el 24%, mencionan que si conocen su condición física para el futbol.

INTERPRETACIÓN.

De lo analizado se concluye que los futbolistas seleccionados de la Provincia en su mayoría no conocen su actual condición física para su mejor desenvolvimiento en las prácticas y en los partidos de futbol.

PREGUNTA # 3

¿Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista?

Alternativa	Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista	Tot.	%
1	Si	41	74,5
2	No	14	25,5
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 7 Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA



Gráfico N° 7 Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista

ANÁLISIS DE DATOS.

En cuanto a si considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista, de 55 seleccionados encuestados, los 41 que corresponden al 75%, manifiestan que si es importante; sin embargo 14 deportistas, es decir el 25% mencionan que no es importante la condición física en el desenvolvimiento diario.

INTERPRETACIÓN

En referencia a lo analizado determinamos que, la gran mayoría de deportistas, están de acuerdo que la condición física es importante para el mejor desenvolvimiento en el futbol.

PREGUNTA # 4

¿Considera que usted tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas?

Alternativa	Considera que usted tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas	Tot.	%
1	Si	40	72,7
2	No	15	27,3
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 8 Considera que usted tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

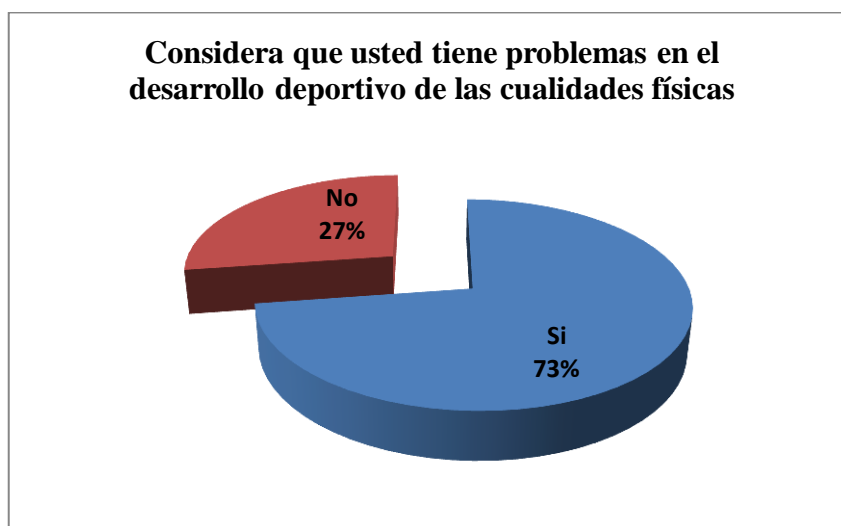


Gráfico N° 8 Considera que usted tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas

ANÁLISIS DE DATOS.

En correlación a si considera que tiene problemas en el desarrollo deportivo de las cualidades físicas, de los 55 seleccionados encuestados, los 40 seleccionados de futbol que corresponde al 73 %, manifiestan que si tienes dificultades, mientras que el 27%, manifiestan lo contrario.

INTERPRETACIÓN

De lo manifestado se determina, que los deportistas de fútbol en su gran mayoría afirman que tienen dificultades con el desarrollo de sus cualidades físicas.

PREGUNTA # 5

¿Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico?

Alternativa	Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico	Tot.	%
1	Si	48	87,3
2	No	7	12,7
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 9 Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

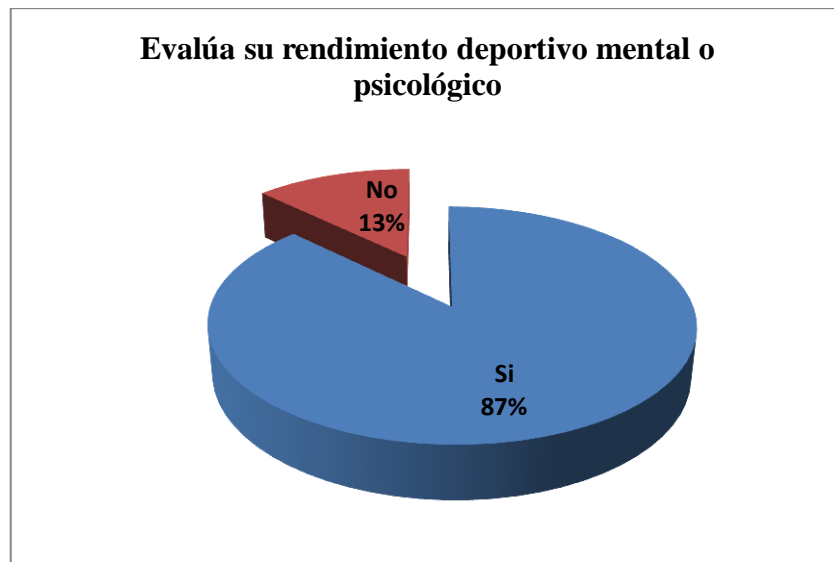


Gráfico N° 9 Evalúa su rendimiento deportivo mental o psicológico

ANÁLISIS DE DATOS.

En consideración a que si evalúa su rendimiento deportivo, mental o psicológico, de los 55 futbolistas encuestados, 7, es decir el 13 %, manifiestan que no evalúan su rendimiento en el fútbol, mientras que 48 es decir, el 87%, manifiestan que si lo hacen.

INTERPRETACIÓN.

Del análisis de los resultados obtenidos se determina, que en su mayoría los deportistas seleccionados de fútbol si evalúan su rendimiento deportivo, mental y psicológico mejorando su nivel competitivo.

PREGUNTA # 6

¿Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva?

Alternativa	Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva	Tot.	%
1	Si	55	100,0
2	No	0	0,0
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 10 Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

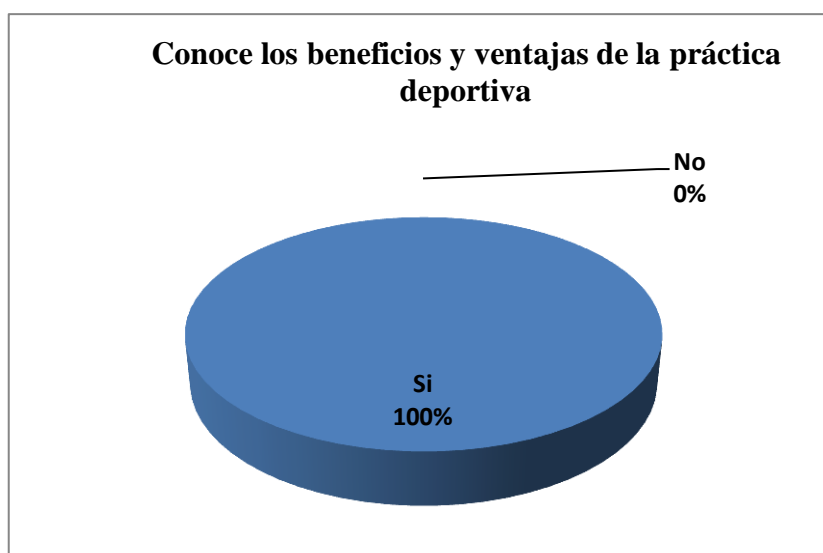


Gráfico N° 10 Conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva

ANÁLISIS DE DATOS.

En analogía a que si conoce los beneficios y ventajas de la práctica deportiva, los 55 encuestados que corresponde el 100%, mencionan que si conocen dichos beneficios en las prácticas de esta disciplina.

INTERPRETACIÓN.

Por lo tanto de los resultados obtenidos se finiquita, que todos los deportistas seleccionados de fútbol si están al tanto de los beneficios y ventajas de las prácticas de fútbol lo que determina que están conscientes al momento de practicarlo.

PREGUNTA # 7

¿Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo?

Alternativa	Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo	Tot.	%
1	Si	50	90,9
2	No	5	9,1
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 11 Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

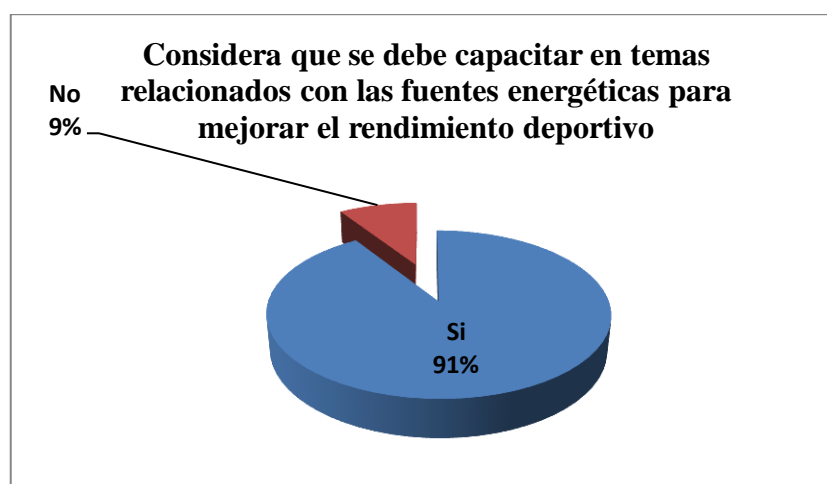


Gráfico N° 11 Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo

ANÁLISIS DE DATOS.

En relación a que si cconsidera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo de los 55 encuestados, 50 que corresponden al 91%, manifiestan que si es necesario, mientras que 5 seleccionados, es decir, el 9% mencionan que no lo es.

INTERPRETACIÓN.

De lo determinado de infiere que los deportistas si consideran que se les debe capacitar sobre temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar su rendimiento deportivo.

PREGUNTA # 8

¿Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol?

Alternativa	Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol	Tot.	%
1	Si	51	92,7
2	No	4	7,3
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 12 Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

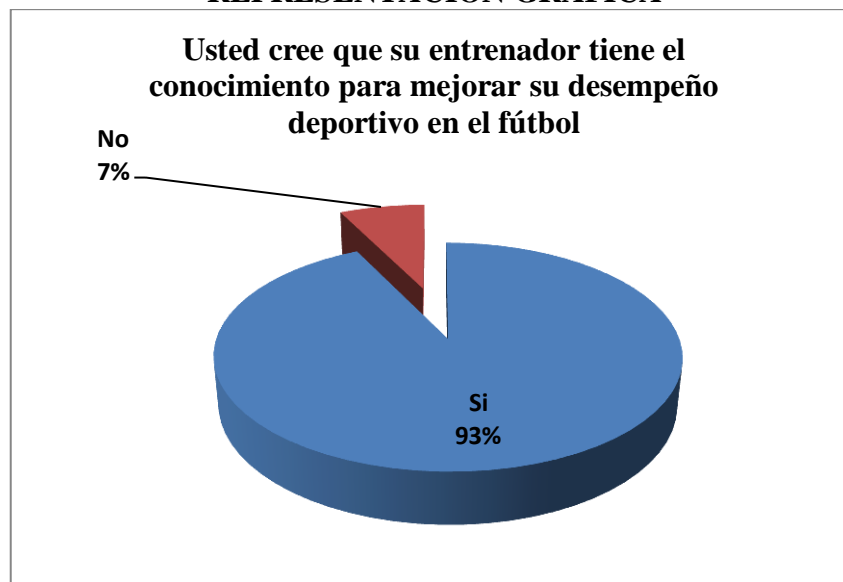


Gráfico N° 12 Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol

ANÁLISIS DE DATOS

De acuerdo a los resultados obtenidos en relación a la interrogante, de los 55 estudiantes deportistas, 51 o su equivalente al 93%, mencionan que su entrenador si está en la capacidad de mejorar su desempeño deportivo mientras que 4 deportistas, correspondiente al 7% mencionan no estar muy convencidos de esto.

INTERPRETACIÓN.

De la información recogida y analizada se manifiesta que los conocimientos del entrenador si son los adecuados para mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de futbol de la federación deportiva de Pastaza.

PREGUNTA # 9

¿Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva?

Alternativa	Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva	Tot.	%
1	Si	53	96,4
2	No	2	3,6
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 13 Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

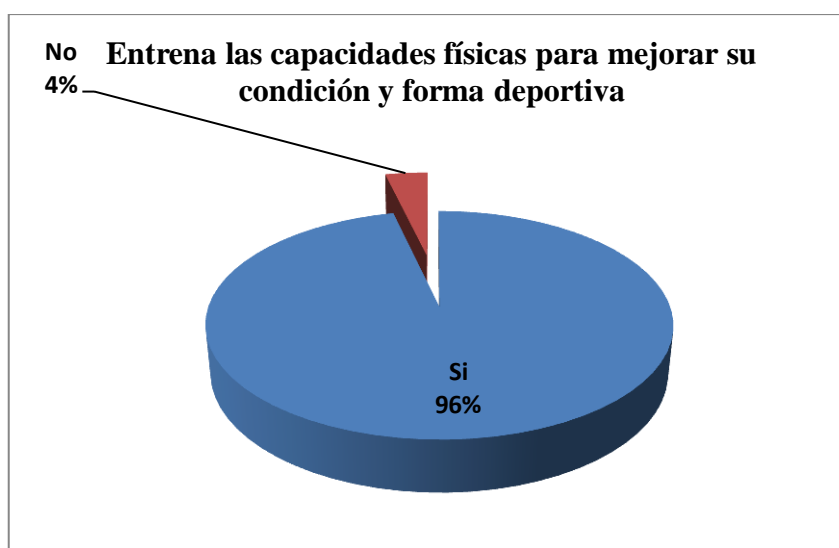


Gráfico N° 13 Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva

ANÁLISIS DE DATOS

En correlación a que si entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva, de los 55 seleccionados de fútbol encuestados, 53, es decir el 96%, mencionan afirmativamente que si lo hacen, mientras que solo 2 seleccionados que equivale al 04% mencionan lo contrario

INTERPRETACIÓN.

De lo analizado se explica que los seleccionados de futbol de la federación deportiva de Pastaza si están conscientes que en los entrenamientos si entrenan las diferentes capacidades físicas para mejorar su desempeño y forma deportiva, lo que sube su nivel competitivo.

PREGUNTA # 10

¿El tiempo que dedicado a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física?

Alternativa	El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física	Tot.	%
1	Si	54	98,2
2	No	1	1,8
	TOTAL	55	100%

Cuadro N° 14 El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física

Fuente: Encuesta aplicada a los deportistas

Elaboración: Olguer Fernando Cando Cajecay

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

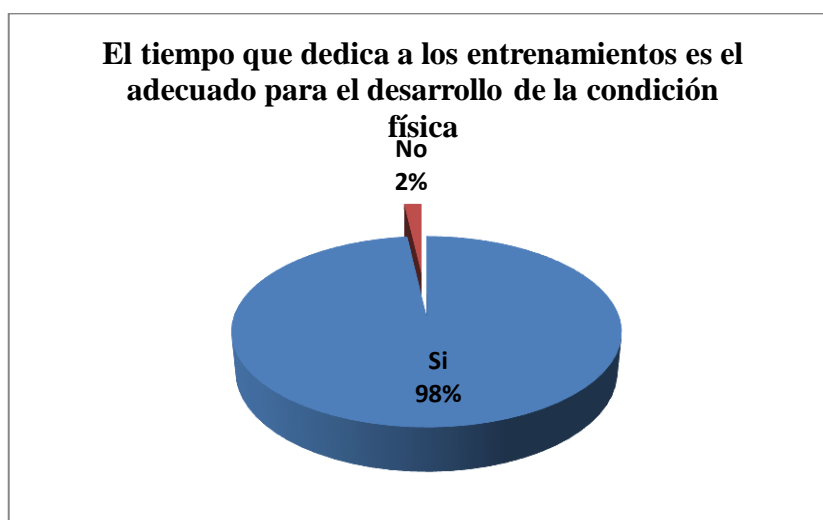


Gráfico N° 14 El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física

ANÁLISIS DE DATOS

En relación al tiempo que los deportistas dedican a los entrenamientos es el adecuado o el necesario para el desarrollo de su condición física de los 55 seleccionados encuestados, 54, es decir, el 98%, mencionan que si es el adecuado o suficiente, mientras que 1 deportista correspondiente al 2% afirma lo contrario.

INTERPRETACIÓN.

De lo analizado se concluye que los deportistas seleccionados de fútbol si están de acuerdo con el tiempo que el entrenador utiliza para el mejoramiento de la condición física en dicho deporte.

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

4.2.1 Prueba del Chi-Cuadrado.

A. Planteamiento de la Hipótesis

Para la verificación del Chi cuadrado se utilizó el modelo aleatorio tomando cuatro preguntas de referencia dos por cada variable de estudio.

Modelo Lógico

H0: La condición física si incide positivamente en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

H1: La condición física no incide positivamente en el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

B. Selección del nivel de significación.

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas.

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

$$gl = (4-1).(2-1)$$

$$gl = 3 \times 1 = 3$$

$$X^2_t = 7.81$$

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla el valor de 7,81.

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84

C. Descripción de la Población.

Para el cálculo de Ji-cuadrado, se toma en cuenta la población establecida de la siguiente manera:

55 seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

D. Especificación de lo Estadístico.

Modelo Matemático

$$H_0 = O = E$$

$$H_1 = O \neq E$$

Modelo Estadístico

Fórmula:

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

X^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencias Observadas.

E = Frecuencias Esperadas

E. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo.

Entonces con 3 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 7,81: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 7,81 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 7,81 y se acepta la hipótesis alternativa.

$$H_1 \text{ si: } X_t^2 \geq 7.81.$$

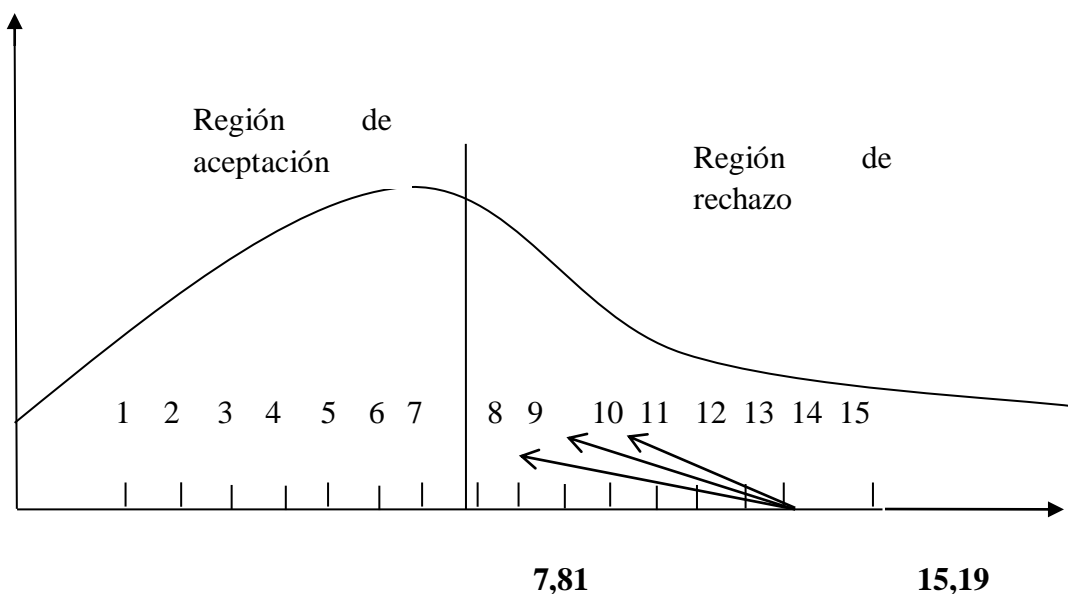


Gráfico N° 15 Campana de Gauss.
Elaborado: Olguer Fernando Cando Cajecay

F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico.

Para la realización del Chi cuadrado se tomó de forma aleatoria cuatro preguntas relacionadas con las variables de estudio, cuyas frecuencias son las siguientes:

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
3. ¿Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista?	41	14	55
7. ¿Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo?	50	5	55
8. ¿Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol?	51	4	55
9. ¿Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva?	53	2	55

Cuadro N° 15 F. Recolección de Datos y cálculo de lo estadístico
Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

FRECUENCIAS OBSERVADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
3. ¿Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista?	41	14	55
7. ¿Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo?	50	5	55
8. ¿Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol?	51	4	55
9. ¿Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva?	53	2	55
TOTAL	195	25	220

Cuadro N° 16 Frecuencias Observadas

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
3. ¿Considera que es importante la condición física en el desenvolvimiento diario de un deportista?	48,8	6,3	55
7. ¿Considera que se debe capacitar en temas relacionados con las fuentes energéticas para mejorar el rendimiento deportivo?	48,8	6,3	55
8. ¿Usted cree que su entrenador tiene el conocimiento para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol?	48,8	6,3	55
9. ¿Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva?	48,8	6,3	55
TOTAL	195	25	220

Cuadro N° 17 Frecuencias Esperadas

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

CÁLCULO DEL JI-CUADRADO

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
50	48,8	1,2	1,44	0,03
5	6,3	-1,3	1,69	0,27
51	48,8	2,2	4,84	0,10
4	6,3	-2,3	5,29	0,84
53	48,8	4,2	17,64	0,36
2	6,3	-4,3	18,49	2,93
41	48,8	-7,8	60,84	1,25
14	6,3	7,7	59,29	9,41
220	220			15,19

Cuadro N° 18 Calculo del Chi-Cuadrado
Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

4.2.2 Decisión Final

Para 3 grados de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 7,81 y como el valor del ji-cuadrado calculado es 15.19 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: **“LA CONDICIÓN FÍSICA SI INCIDE POSITIVAMENTE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE PASTAZA”**.

Por tanto se comprueba la Hipótesis.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con las diferentes encuestas realizadas a los deportistas seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza se a obtenidos datos importantes que ha servido para realizar una propuesta de solución adecuada para mejorar su condición física y desempeño deportivo permitiendo de esta manera dar algunas conclusiones y recomendaciones que serán útiles tanto para deportistas como para entrenadores.

5.1 CONCLUSIONES

- Se ha determinado que existe poco conocimiento en los deportistas de fútbol, cómo mejorar su condición física, también que no reciben una preparación teórica para conocer las diferentes estructuras de un entrenamiento.
- En los entrenamientos de los seleccionados de fútbol no se considera en su totalidad el mejoramiento de la condición física esto ha llevado a que la condición física de los deportistas no se ha desarrollado de forma adecuada.
- El entrenamiento físico no cumple con todos los requerimientos para que se desarrollen todas las capacidades físicas y se ha determinado que no existe una propuesta adecuada para el desarrollo del desempeño deportivo en los futbolistas de Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

5.2 RECOMENDACIONES

- Reforzar los conocimientos teóricos en los deportistas para mejorar su nivel deportivo y tener una preparación física adecuada por parte de su entrenador.
- Se debe profundizar técnicamente la condición física y desarrollar de manera adecuada en los entrenamientos para que de esta manera se mejore el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol.
- El entrenamiento físico debe cumplir con sesiones cronometradas adecuadas para así poder desarrollar su desempeño deportivo y aprovechar la propuesta para mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de federación deportiva de Pastaza

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos.

6.1.1 Título:

“Guía de ejercicios encaminados a la condición física y así mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza”.

✓ **Institución Ejecutora**

- Universidad Técnica de Ambato
- Federación Deportiva Provincial de Pastaza”

✓ **Ubicación**

- Provincia: Pastaza
- Cantón: Puyo

✓ **Beneficiarios**

- **Directos:** 55 deportistas
- **Indirectos:** 1 Director técnico, 2 Entrenadores y 1 Autoridades de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

✓ **Duración del proyecto:** 6 meses

✓ **Fecha estimada de inicio:** desde marzo 2013

✓ **Fecha estimada de finalización:** agosto 2013

✓ **Naturaleza o tipo de finalización:** Socio-Deportiva

✓ **Equipo Técnico responsable:** Olguer Fernando Cando Cajecay

✓ **Costo:** \$450

6.2 Antecedentes de la propuesta.

El tema de la condición física dentro del desempeño deportivo toca muy de cerca a los deportistas ya que el tener una buena condición física no reside solo en alcanzar los objetivos personales, sino en tener una buena salud para alcanzar intereses en la vida, pues las metas personales se pueden alcanzar de diferente forma (comprar una casa, conseguir un buen trabajo), pero la condición física requiere de disciplina, dedicación esfuerzo y entrenamiento riguroso y constante.

Es labor de las Autoridades y Entrenadores publicar los beneficios de tener una buena condición física a los seleccionados ya que si su condición física es buena, su salud en general será mejor y, además, tendrán menos riesgo de lesionarse y aumentar su calidad de vida. Una condición física óptima hará que se enfrenten a sus tareas diarias (estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deporte) sin cansarte demasiado e, incluso que les sobre energías para disfrutar de tu tiempo libre y para enfrentarte a los imprevistos que surjan (una carrera inesperada para coger el autobús) en su diario vivir.

A partir de ello nace la importancia de difundir los ejercicios encaminados para tener una buena condición física la misma que implica que los deportistas se sientan mucho más seguros de sí mismos y que se enfrentarán a la vida con más optimismo, responsabilidad y dedicación en sus entrenamientos.

Junto a ello, nació la necesidad de mejorar su desempeño deportivo proporcionando a las Autoridades y entrenadores una información más amplia sobre los ejercicios encaminados a tener una buena condición física , para que todos en conjunto los orienten y los motive a generar su compromiso con la sociedad y mantenimiento de los verdaderos propósitos de vida; fue entonces que nació la idea de desarrollar la guía de los ejercicios de tener una buena condición física para mejorar su desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

6.3 Justificación.

La razón por la que se realiza esta Guía de ejercicios encaminados a tener una buena condición física, dirigida a deportistas que contribuyan a mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza, es para que los deportistas tengan una idea más clara sobre su desempeño personal, profesional y su rol dentro de la institución, logrando de esta forma motivarlos.

Existen determinadas causas que limitan la condición física o contribuyen a que se deteriore, estas son principalmente: la falta de ejercicio, el exceso de comida, la nutrición deficiente, el estrés y el consumo de tabaco y alcohol.

Todas ellas pueden tener como consecuencia el empobrecimiento de la capacidad cardíaca, la propensión a las lesiones, la tendencia a la obesidad y otras muchas que perjudican la salud y que se van manifestando poco a poco: ligera pérdida de fuerza y de flexibilidad, aumento de las pulsaciones por minuto, respiración acelerada al mínimo esfuerzo, dolores de espalda y otros.

Al enfocar este problema se debe tomar en cuenta la gran importancia que tiene éste trabajo investigativo en la institución, considerando que el tema es de gran relevancia porque este problema está afectando Psicológicamente a los seleccionados.

Es por éste motivo que se determina que es necesaria la creación de una guía que indique “Los ejercicios encaminados a tener una buena condición física “se realizará con ayuda de las Autoridades y Entrenadores para que ellos sepan cómo guiar a sus seleccionados hacia un adecuado desempeño deportivo.

6.4 Objetivos.

6.4.1 General

- Diseñar una guía de ejercicios encaminados a la condición física y así mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

6.4.2 Específicos

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre los ejercicios encaminados a la condición física por medio de la guía para mejorar el desempeño deportivo
- Desarrollar destrezas motoras y mejorar su desempeño deportivo en los seleccionados mediante la práctica de ejercicios, alimentación y descanso para lograr una buena condición física.
- Evaluar el impacto de la condición física en el desempeño deportivo

6.5 Análisis de factibilidad

Esta propuesta es factible puesto que cuenta con el apoyo y colaboración de los seleccionados, entrenadores y autoridades de la institución, que sienten la necesidad de mejorar la condición física de los deportistas en toda su extensión.

Los entrenadores buscan consolidar conocimientos y brindar apoyo a sus seleccionados a través del uso de técnicas y tácticas deportivas, que favorezcan la participación, la motivación, el ambiente de confianza, la recreación, el ejercicio físico adecuado, la evaluación permanente y una mayor relación interpersonal. A si mismo las autoridades, padres y madres de familia son conscientes del papel que desempeñan como formadores y motivadores de sus representados.

6.5.1 Factibilidad económica.

Para la realización y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos: Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por el investigador. Esto permitirá asimilar con facilidad el manual de los ejercicios encaminados a de tener una buena condición física la que contribuya a mejorar el desempeño deportivo, para el bienestar del equipo y de la institución.

6.5.2 Factibilidad Técnico operativa

Se integra un equipo multidisciplinario con el apoyo y participación de, Entrenadores, Administrativos y Padres de Familia como también de otras instituciones afines que tienen que ver con el ambiente deportivo.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

6.6.1 GUÍA

CASTILLO, Complementa la definición anterior al afirmar que la Guía Didáctica es “una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura y del texto base [...]”. (1999: 90).

GARCÍA ARETIO: “El documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlo de manera autónoma” (2002: 241)

MARTÍNEZ, Mediano: “Constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del estudiante y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permiten al docente integrar los elementos didácticos”. (1998, P. 109).

6.6.2 Características de una Guía:

- Es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de estrategias creativas, simula y reemplaza situaciones reales.
- Facilita a los docentes la guía sobre las Tics que le permite integrar en su práctica docente y mejorar la educación.
- Es un modelo pedagógico de interacción, comprensión, textos convencionales, estrategias didácticas y evaluaciones.

6.6.3 Clases de Guías.

Existen algunas guías sobre temas relacionados a la condición física. Beneficios de la actividad física para la salud a nivel general, para la flexibilidad, para la fuerza resistencia, para la resistencia aeróbica, riesgos que debemos evitar, prevención de accidentes y lesiones.

Sin duda algunas de estas nos guiarán en el trabajo de la propuesta. Cada país cuenta con sus propias Guías, las cuales son diseñadas de acuerdo a los parámetros de su localidad, todas las guías están acompañadas de gráficos que representan cada una de los ejercicios encaminados a tener una buena condición física como también notas importantes de los beneficios de practicar este deporte.

6.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La ejecución de la propuesta se llevará a cabo a través de una Guía de ejercicios encaminados a tener una buena condición física, dirigida a deportistas seleccionados de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

Decimos que tener una buena condición física es "estar en forma". Si estamos en forma, significa que nuestra condición física es buena y esto nos permite afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito. En épocas pasadas, la humanidad vivía de la caza, la agricultura, la ganadería, etc. y todas ellas eran formas de vida que implicaban una actividad física continuada. Actualmente, muchas personas pueden, por su actividad diaria, prescindir por completo del ejercicio físico y eso no es nada sano, por eso son constantes las recomendaciones de los profesionales de la salud en el sentido de que es conveniente practicar actividad física regularmente para tener una buena condición física.

Estar en buena condición física significa tener más energía para hacer cosas diarias, poder estar más activo y no cansarse tan fácilmente durante el día. Estar en buena condición física también ayuda a desarrollar una imagen propia positiva y sentirse mejor sobre uno mismo.

No se tiene que pasarte varias horas en el gimnasio para estar activo(a) físicamente. Cada vez que lanza una pelota de béisbol, atraviesas la piscina nadando o sube las escaleras, mejoras su salud y nivel de condición física.

El investigador ha recopilado información para ayudar a comprender a los deportistas seleccionados lo que significa la condición física y darle ideas sobre la mejor manera de estar activo(a) físicamente para mejorar su desempeño deportivo.



**“GUÍA
PARA
TENER
UNA
BUENA**

*Compilador: Olguer Fernando
Cando Cajecay*



Compilador: Marco Romero

INDICE GENERAL

1. Reflexión
2. Objetivos
3. Introducción
4. Beneficios en la condición física al realizar actividad física.
(Ejercicios cotidianos para mejorar la actividad física)
5. Beneficios al tener una buena condición física.
6. Beneficios de las actividades físico deportivas.
7. Actividades físicas de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento.
Ejercicios
 - a) Estiramiento de la pantorrilla.
 - b) Estiramiento del cuádriceps
 - c) Estiramiento de la ingle
 - d) Estiramiento de los músculos posteriores del muslo
8. La preparación mental del deportista
9. ¿Por qué es importante el aspecto intelectual en la formación de los deportistas?
10. Ejercicios básicos para mejorar el desempeño deportivo
a través de la práctica del fútbol



1. REFLEXIÓN



*"Yo nací para el
fútbol como
Beethoven nació
para la música"*

(Pelé)

1. OBJETIVOS

2.1.General

- Diseñar una guía de ejercicios encaminados a la condición física y así mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.

2.2.Específicos

- Aplicar los conocimientos adquiridos sobre los ejercicios encaminados a la condición física y así mejorar el desempeño deportivo en los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.
- Desarrollar destrezas motoras y mejorar su desempeño deportivo en los seleccionados mediante la práctica de ejercicios, alimentación y descanso para lograr una buena condición física.
- Evaluar el impacto de la condición física en el desempeño deportivo



3. INTRODUCCIÓN

Actualmente la "actividad física" se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevalencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad.

Varias definiciones de actividad física coinciden en determinar que es toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico. Incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana de cualquier persona, hasta las exigentes sesiones de entrenamiento. Al tener claro que son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es de interés general identificar cuáles son las más adecuadas para producir los beneficios relevantes en término de salud, promoviendo una regulación de los procesos metabólicos y de adaptación que aseguren la prevención y el tratamiento de enfermedades.

La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de más del 70% de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta.

Desde esta perspectiva, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las instituciones deportivas, para apoyar la realización de programas de promoción y difusión, crear los espacios y las condiciones requeridas, y orientar a los seleccionados sobre las ventajas de realizar actividades físicas para optimizar su actividad física que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para mejorar su desempeño deportivo.

4. BENEFICIOS EN LA CONDICIÓN FÍSICA AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Son múltiples los beneficios al realizar actividad física ya que estos ayudarán notablemente a mejorar la condición física en los deportistas seleccionados y por ende el rendimiento deportivo será óptimo:

- Ayuda en la reducción de la grasa corporal en exceso, disminuye los triglicéridos en sangre y aumenta los niveles de energía del cuerpo.
- Mejora la circulación sanguínea y ayuda a mantener todo el cuerpo en forma y funcionamiento de los órganos.
- El ejercicio beneficia al cuerpo mediante el aumento de su capacidad de absorción de oxígeno. Aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno.
- Responsable de suavizar el proceso de la digestión, evitando así el estreñimiento y trastornos relacionados con la digestión. La pérdida de grasa corporal ayuda a prevenir enfermedades como trastornos de obesidad diabetes, hipertensión y otras.
- Resultados de actividad física en el fortalecimiento de los huesos y los músculos. Se puede reducir sustancialmente el riesgo o la artritis y otras enfermedades óseas. El ejercicio diario ayuda a prevenir las fracturas óseas y lesiones que se producen debido a la debilidad de los huesos.
- El ejercicio nos ayuda a disminuir el estrés. Nos hace sentir enérgico y feliz. La actividad física diaria ayuda a mantenerse activo y fresco durante todo el día. La actividad física ayuda a combatir el estrés y la depresión.

- Es beneficioso para nuestro bienestar mental, ya que es responsable de la liberación de ciertas hormonas que son responsables de nuestro bienestar psicológico.
- Los múltiples beneficios de la condición física pueda entrar en vigor sólo a través de la actividad física regular. Espero que esto inspire a participar en algún tipo de ejercicio diario.

EJERCICIOS COTIDIANOS PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA

(No necesariamente se tienen que practicar en una cancha o en un polideportivo son ejercicios de actividades del diario vivir)

- ❖ Tomar las escaleras en vez del elevador.
- ❖ Caminar durante su descanso para tomar café o durante el almuerzo.
- ❖ Caminar todo el recorrido a su trabajo o parte de él.
- ❖ Haga sus quehaceres en la casa a paso acelerado.
- ❖ Barra las hojas o haga otro tipo de trabajo en el jardín.
- ❖ Nadar.
- ❖ Hacer ejercicio con alguien más puede hacerlo más divertido.
- ❖ Varíe su rutina. Usted tiene menos probabilidad de aburrirse o de lesionarse si usted cambia su rutina. Camine un día. Monte en bicicleta al día siguiente. Considere hacer actividades como bailar y jugar tenis.
- ❖ Escoja una hora del día que sea cómoda. No entrene al poco tiempo después de haber comido, ni cuando esté haciendo mucho calor ni mucho frío afuera. Espere hasta más tarde en el día si usted está muy tieso en la mañana.
- ❖ Haga del ejercicio algo divertido. Por ejemplo, lea, escuche música o mire la televisión mientras hace ejercicio en una bicicleta estacionaria.

5. BENEFICIOS AL TENER UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA

La condición física es un elemento muy importante en el deportista de elite, además sus beneficios son múltiples:

- Abarca las habilidades físicas humanas, tales como la composición corporal y la coordinación, la capacidad cardiovascular, resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza en general.
- Impide la aparición de una variedad de enfermedades. Se desarrolla una capacidad para combatir las infecciones y ciertas otras enfermedades.
- Ayuda a prevenir muchas de las enfermedades cardiovasculares más importantes.
- Es responsable de la postergación del proceso de envejecimiento. Un cuerpo sano es el hogar de una mente sana.
- La aptitud física facilita un estado psicológico de sonido, por lo que nos impide las enfermedades mentales.
- Una persona en buena condición física es más feliz que la mala salud.
- La aptitud física, junto con un estilo de vida saludable es uno de los factores fundamentales que contribuyen a la calidad de vida.
- Es responsable del bienestar general de una persona, el mantenimiento de la condición física debe ser su máxima prioridad.

6. BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS

La Organización Mundial de la Salud explica los beneficios de la práctica deportiva adecuada que aquí resumimos:

- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Mejora el perfil de los lípidos en sangre (reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL).
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes no insulino dependiente.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (colon, mama).
- Mejora el control del peso corporal.
- Ayuda a mantener y mejorar la fuerza y la resistencia muscular, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones, por lo que puede ser beneficiosa para la artrosis.
- Ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño.
- Mejora la imagen personal.
- Ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés.

- Ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, y aumenta el entusiasmo y el optimismo.
- En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento. De esta forma mejora su calidad de vida y aumenta su capacidad para vivir de forma independiente.

7. ACTIVIDAD FISICAS DE ESTIRAMIENTO PARA EL CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

a) Estiramiento de la pantorrilla

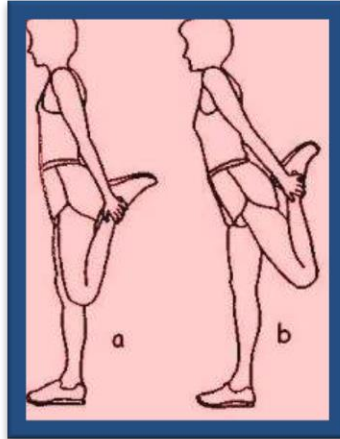
- Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared.
- Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área está coloreada en la figura). Mantenga esta posición de estiramiento por 20 segundos y de allí relaje. Repita



b) Estiramiento del cuádriceps

- Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de la pared. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared.

- Levante su pie derecho por detrás suyo y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos enfrente de la pierna durante 20 segundos.
- Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



c) Estiramiento de la ingle

- Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo, estire su pierna izquierda hacia atrás.
- Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecho posible, mantenga este estiramiento durante 20 segundos.
- Repita la actividad física de estiramiento con su pierna derecha hacia atrás.



d) Estiramiento de los músculos posteriores del muslo

- Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, separados entre sí cerca de 6 pulgadas.
- Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla.
- Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna.
- Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



8. LA PREPARACIÓN MENTAL DEL DEPORTISTA

- Dentro de la preparación física en el fútbol existen una serie de elementos y procesos fisiológicos que son fundamentales a la hora de evaluar el rendimiento deportivo del futbolista. Sin una fisiología básica adecuada no podríamos lograr una buena condición física.
- Normalmente cuando vemos alguna acción de cualquier jugador o jugadores obviamos cuestiones de tipo: ¿Cómo funciona el interior del cuerpo de ese jugador? ¿De dónde obtiene tanta resistencia? Mediante este artículo vamos a tratar de explicar cómo funciona nuestro cuerpo respecto al fútbol así como todas sus consecuencias fisiológicas derivadas de su

práctica y de su entrenamiento.

- El buen futbolista no debe basar sus entrenamientos únicamente en la mejora física, sino también debe trabajar en mejorar su capacidad intelectual. La realidad es que a muchos jóvenes les falta desarrollar esa riqueza mental que les asegure la llegada y el mantenimiento del profesionalismo.
- Para evitar escuchar frases como **“qué lástima, tiene técnica, físico, pero comete errores”** o **“come muy mal por eso nunca se pone bien físicamente”**.



9. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL ASPECTO INTELLECTUAL EN LA FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTAS?

El mejor fútbol de estos tiempos requiere de futbolistas con una buena capacidad intelectual para:

- Comprender tareas complejas.
- Observar las secuencias del partido con objetivos claros.
- Auto observarse.
- Corregir a conciencia malas actitudes y conductas.
- Exponer creatividad.
- Elegir soluciones óptimas y rápidas.
- Prestar atención sin pausa.
- Reconocer virtudes y deficiencias propias.
- Detectar virtudes y deficiencias de los rivales.
- Comprender de manera eficiente todos los puntos anteriores



Pero no sólo estos puntos caracterizan a un profesional de alto nivel, se deberán agregar manifestaciones cotidianas, tanto en el ámbito del entrenamiento como en su vida privada. Por ejemplo:

- Interiorizarse de las virtudes y defectos del rival.
- Prestar atención a las consignas de los entrenadores.
- Preocuparse por mejorar sus puntos débiles y alentar a sus compañeros para que lo hagan.
- Tener en cuenta aspectos importantes de la vestimenta tanto para entrenar como para competir (vendajes, espinilleras, largo de los tapones, etc.)
- Alimentarse para estar fuerte en los entrenamientos y partidos y no sólo para saciar su hambre.
- Hidratarse adecuadamente.

10. EJERCICIOS BÁSICOS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO DEPORTIVO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEL FUTBOL



1.-Piques de velocidad con el balón en distancias cortas con relevos.

Objetivo: Mejorar la eficiencia y eficacia de la velocidad con el balón dominado para poder definir un partido en el tiempo necesario.

Duración: 30" por repetición con pausa de 1'

Repeticiones: 4

Series: 3

Explicación: Consiste en recorrer una distancia de 10m a una velocidad máxima recoger el balón que se deja en el cono y volver dominando el balón, entregarle a su compañero este sale dominando el balón deja en el cono y vuelve a una velocidad máxima llega y sale su compañero así sucesivamente, trabajamos en grupo de dos deportistas.



2.-Piques de velocidad con el balón en distancias largas con relevos

Objetivo: Mejorar la eficiencia y eficacia del dominio del balón para que el jugador involucrado dentro de una situación real de partido pueda definir cualquier situación necesaria.

Duración: 15" por repetición, con pausas de 1' por cada serie

Repeticiones: 4

Series: 3

Explicación: consiste en recorrer una distancia de 20m con el balón dominándolo y entregarle a su compañero que estará parado en el cono, el regresa dominando el balón le entrega a su compañero y este hace lo mismo que el primero sucesivamente, cuatro veces cada repetición trabajamos en grupo de tres deportistas.



3.-Piques de velocidad sin balón

Objetivo: Mejorar la reacción de los deportistas para poder defender cuando le hacen una finta en un partido de futbol.

Duración: 1' por repeticiones con pausa de 2' por cada serie

Repeticiones: 4

Series: 3

Explicación: Los jugadores, sentados de espaldas, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible 20m al sonido del silbato del entrenador cambian y aran esquiben 10m y nuevamente al sonido del silbato del entrenador volverán a correr lo más rápido posible 20m y así terminan. Realizar el ejercicio 4 x 50m al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.



4.-Ejercicio de relevos con balón dominado

Objetivo: Desarrollar un mejor dominio del balón conjuntamente con la velocidad, para poder mejorar el desempeño deportivo de los deportistas.

Duración: 1' por repetición con descanso de 2' por series

Repeticiones: 3

Series: 3

Explicación: A partir de la señal del silbato del entrenador los jugadores saldrán lo más rápido posible hacia el medio campo conduciendo el balón, realizarán un giro en el cono y volverán a la salida, pasarán el balón al compañero de su fila. Realizar el ejercicio de relevos al 100%, 3 veces x 6 recorridos por pareja. Cada 6 recorridos (3 x jugador) recuperación 1 minuto en cada repeticiones.



5.-Carreras en parejas con pases con borde interno

Objetivo: Mejorar los pases con borde interno para así desarrollar un mejor desenvolvimiento en el encuentro deportivo, mejorando el desempeño deportivo.

Duración: 30" por repetición con descanso de 1' por series

Repeticiones: 3

Series: 3

Explicación: A la orden del entrenador salimos realizando pases con borde interno en parejas, a una distancia de 20m pasamos por detrás de un cono que está ubicado en los 20m y regresamos a la salida. 3 veces cada repetición por 3 series.



6.-Carreras en parejas con pases con borde externo

Objetivo: Mejorar los pases con borde externo para así desarrollar un mejor desenvolvimiento en el encuentro deportivo, mejorando el desempeño deportivo.

Duración: 30" por repetición con descanso de 1' por series

Repeticiones: 3

Series: 3

Explicación: A la orden del entrenador salimos realizando pases con borde externo en parejas, a una distancia de 20m pasamos por detrás de un cono que está ubicado en los 20m y regresamos a la salida. 3 veces cada repetición por 3 series.



7.-Carreras en parejas con borde interno y externo

Objetivo: Mejorar los pases con borde interno y externo para así desarrollar un mejor desenvolvimiento y desarrollo en el encuentro deportivo, mejorando el desempeño deportivo.

Duración: 40" por repetición con descanso de 1'por series

Repeticiones: 4

Series: 3

Explicación: A la orden del entrenador salimos realizando pases con borde interno hasta los 20m y regresamos con pases con borde externo hasta la salida en parejas. 4 veces cada repetición por 3 series.



8.-Carrera continúa

Objetivo:

- Desarrollar la resistencia aeróbica.

Duración 30' sin parar por repetición

Repeticiones 1 repetición

Explicación: Salen de un determinado lugar y dan la vuelta alrededor del estadio durante los 30 minutos solo una repetición.



9.- Piques de velocidad en distancias largas

Objetivo: Mejorar la velocidad de los deportistas para tener una buena condición física.

Duración: 3' por repeticiones con pausas de 2' por cada serie

Repeticiones: 5

Series: 3

Explicación: Los jugadores, inclinados las rodillas hacia abajo de frente, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible recorrerán 60m y regresaran caminando recuperándose 5 veces cada repetición.



10.- Piques de velocidad en distancias largas

Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción al momento de cubrir una finta de un rival.

Duración: 1' por repeticiones con pausas de 1' por cada serie

Repeticiones: 5

Series: 4

Explicación: Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia el cono situado a 20 metros, giran e intentan poseer el balón. El jugador que lo posee tiene derecho a chute, el otro pasa a ser defensa junto con el portero. Realizar el ejercicio 5 veces cada jugador al 100%.

6.8 Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los deportistas y entrenadores sobre la necesidad de tener una buena condición física para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza	Socialización de instructores en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Marzo/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades
Capacitación	Entrenar a los deportistas sobre la importancia de tener una buena condición física para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza	Entrega, análisis y sustentación de la guía de los ejercicios encaminados a la condición física para mejorar el desempeño deportivo.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Abril/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades
Ejecución	Aplicar en la cancha los conocimientos adquiridos sobre los ejercicios encaminados a tener una buena condición física, dirigida a deportistas que contribuyan a mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de	En la cancha de la institución socializar la guía.	Cancha Partido de fútbol	Mayo/2013	Autor de la propuesta

	Pastaza.				
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación de la las ventajas de tener una buena condición física, dirigida a deportistas que contribuyan a mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados de fútbol de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Agosto/2013	Autor de la propuesta Entrenadores y Autoridades

Cuadro N° 19 Metodología

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

6.9 Administración.

Esta propuesta estará direccionada por Olguer Fernando Cando Cajecay y bajo la coordinación del Lic. Mg. Washington Castro, Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo de la “Guía de los ejercicios encaminados tener una buena condición física”, estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Autoridades de la Federación Deportiva Provincial de Pastaza.
	Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	Olguer Fernando Cando Cajecay
Socialización de la “Guía de las ventajas de tener una buena condición física”	Olguer Fernando Cando Cajecay
Evaluación	Autoridades de la Federación Entrenadores Padres de familia

Cuadro N° 20 La administración.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

6.10 Previsión de la evaluación.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, Seleccionados y Entrenadores
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación al utilizar la “Guía de los ejercicios encaminados a tener una buena condición física para mejorar el desempeño deportivo”
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta ha mejorado el rendimiento deportivo en los estudiantes. • Para mejorar el desempeño deportivo de los seleccionados.
¿Qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • La funcionalidad de la “Guía de las ventajas de tener una buena condición física para mejorar el desempeño deportivo”
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Autoridades de la Institución. • Entrenadores • Seleccionados
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuesta y Entrevista a Seleccionados y Autoridades.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios y entrevistas.

Cuadro N° 21 La administración.

Elaborado por: Olguer Fernando Cando Cajecay

Bibliografía.

- AGUILAR, Marlene. (1992) “Metodología de la Investigación Científica”, UTPL, Modalidad Abierta. Loja (1992).
- ALVEAR, Fausto. (1999) “**Los Modelos Pedagógicos**”, Su aplicación en el sistema educativo ecuatoriano. Documento de las Primeras Jornadas Pedagógicas, Ambato (1999).
- ANDER – EGG, Ezequiel. (1974) “Introducción a las técnicas de investigación social”, Editorial Humanitas 4ª Edición, Buenos Aires. Argentina (1974).
- GONZÁLEZ, A. (1986). Introducción a las técnicas de investigación Pedagógica. México: Kapeluz

Linkografía.

- ANTÓN, J.L.(1994). Balonmano: metodología y alto rendimiento. Barcelona: Paidotribo (DEPORTE&ENTRENAMIENTO).
- SOLÉ, J; PALMI, QUEVEDO, L. (1994). ENTRENAMIENTO VISUAL. ASSOCIACIO CATALANA DE PSICOLOGES DE L'ESPORT, P. 122-130
- Glück, Jay: *Combate Zen*. Ciudad de México: Editorial Diana S.A. de C.V., 2004. 240 p. ISBN 968-13-3615-1.
- Funakoshi, Gichin: *Karate-Do, mi camino*, Editorial Eiras, Madrid.
- Camps, Hermenegido: *Historia y Filosofía del Karate*, Editorial Alas, Barcelona.
- Nippon Den Karate-Do Tsuchiya Ryu: Biografías <http://tsuchiya-ryu.com.ar/bios.html>
- Clayton D. Bruce: *Shotokan's Secret*, Black Belt books, Editorial Ohara Publications Inc. 2004. 312 p. ISBN 978-0-89750-144-6.

<http://guiafitness.com/desempeñofisico-.html>

[www.Ministerio Del deporte.gov.ec](http://www.MinisterioDeldeporte.gov.ec)

http://www.fen.org.ar/aipen/ndb_3.htm

<http://entrenamientofisico.blogspot.com/2009/03/el-desempeño-en-la-natación.html>

<http://www.actividadfisica.net>

<http://www.jugadoresdefutbol.es>

Anexos

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial

Encuesta dirigida a deportistas de federación deportiva de Pastaza.

OBJETIVO: Recolectar información acerca de la condición física en el desempeño deportivo de los futbolistas.

INSTRUCCIONES:

- Escoja una sola respuesta y marque con una X dentro del cuadro respectivo a cada pregunta.
- Al ser anónima la encuesta, se espera que conteste con absoluta libertad y sinceridad.

1. ¿Sabe que es condición física?

Si _____

No _____

2. ¿Conoce su condición física para el fútbol?

Si _____

No _____

3. ¿Mejora su condición física durante los entrenamientos?

Si _____

No _____

4. ¿Con una adecuada condición física mejorara su desempeño deportivo?

Si _____

No _____

5. ¿Evalúa su desempeño deportivo?

Si _____

No _____

6. ¿Conoce su desempeño deportivo en las prácticas del fútbol?
Si _____
No _____
7. ¿Los entrenamientos son guiados en forma técnica por su entrenador?
Si _____
No _____
8. ¿Su entrenador está capacitado para mejorar su desempeño deportivo en el fútbol?
Si _____
No _____
9. ¿Entrena las capacidades físicas para mejorar su condición y forma deportiva?
Si _____
No _____
10. ¿El tiempo que dedica a los entrenamientos es el adecuado para el desarrollo de la condición física?
Si _____
No _____

FOTOS







