



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN

MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA:

“APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.”.

Requisito para optar el Título de Licenciado en Cultura Física

INVESTIGADOR:

Alexis Torres Romero

TUTOR:

Lic. Flavio Perlaza Concha

GUAYAQUIL-ECUADOR

2013

DEDICATORIA

Primero deseo dedicar el esfuerzo en la construcción de este trabajo a DIOS, por darme todas las bendiciones para poder llegar a culminar uno de mis anhelos.

Luego deseo dedicar este trabajo a mi PADRE, quien no se encuentra entre nosotros, pero estoy seguro que desde donde se encuentre estará orgulloso por mis logros.

A mi MADRE pilar fundamental que me enseñó desde la cuna a escalar cada peldaño de la escalera de la vida.

A mi ESPOSA CARMEN, amiga y compañera de mis triunfos y fracasos, alegrías y dolores; pero sobre todo dueña de mi corazón.

A mis HIJAS, AMBAR Y JOYCE, y a mi HIJO ALEXIS.

A mis COMPAÑEROS DE AULA

Con mucho aprecio y estimación.

ALEXIS

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios.

A la Universidad de Guayaquil, que por intermedio de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación F.E.D.E.R., porque nos brindan la oportunidad de obtener una carrera que nos permita tener nuevas oportunidades dentro de la lucha por la sobrevivencia.

Al Lic. FLAVIO PERLAZA CONCHA,

A todos y cada uno de los integrantes de F.E.D.E.R, por sus conocimientos brindados.

Sigan Adelante

ALEXIS

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema “APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.” del egresado.- Alexis Torres Romero. De la Licenciatura en Cultura Física, considero que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la evaluación del Tribunal Calificador que el Consejo Directivo de la de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación designe.

Guayaquil, 15 de Noviembre del 2013

CONSULTOR

LIC. FLAVIO PERLAZA CONCHA

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

Los miembros del Tribunal Calificador aprueban el informe de investigación sobre el tema: “APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.”.

Del egresado, Alexis Torres Romero de la Licenciatura en Cultura Física, de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación.

Guayaquil, 15 de Noviembre del 2013

Para Constancia firman:

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	1
AGRADECIMIENTO	2
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	3
UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL.....	4
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN	4
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR	4
ÍNDICE GENERAL.....	5
ÍNDICE DE CUADROS.....	8
ÍNDICE DE GRÁFICOS	9
RESUMEN.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I.....	13
EL PROBLEMA.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
Ubicación del problema	13
Situación Conflicto	13
CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL PROBLEMA.....	15
Delimitación del Problema	16
Planteamiento del Problema o Formulación	16
Evaluación del Problema	17
OBJETIVOS.....	18
Generales	18
Específicos.....	18
Justificación e Importancia.....	19
Justificación	19
Importancia	20
Resultados Esperados.....	20
CAPITULO II.....	21

MARCO TEÓRICO	21
ANTECEDENTES.....	21
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	21
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	42
FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	48
Jean Piaget (1896-1980).....	49
Cuadro # 2	56
FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.....	57
FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	60
FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	71
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	75
VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN.....	75
VARIABLE INDEPENDIENTE	75
VARIABLE DEPENDIENTE	75
DEFINICIONES CONCEPTUALES	76
GUÍA	76
TEST.....	76
CAPÍTULO III.....	78
METODOLOGÍA	78
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	78
MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	79
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	79
POBLACIÓN.....	82
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	83
OBSERVACIÓN.....	83
CLASES DE OBSERVACIÓN.....	83
ENCUESTA	83
Procedimiento de la Investigación	84
Recolección de la Información	84
Cuadro # 5	86
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	86

CAPITULO IV.....	87
PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	87
Cuando no se realiza una verdadero test a conciencia podría ser negativo y no positivo, para los jugadores.....	102
CAPITULO VI.....	107
LA PROPUESTA	107
Título de la Propuesta.....	107
Objetivo General	107
Justificación	107
Importancia	108
Criterios para la elaboración de la propuesta	109
Ubicación sectorial y física.....	111
Factibilidad.....	112
Descripción de la Propuesta:	112
Las Actividades.....	136
Recursos.....	136
Cancha	137
Aspectos Legales.....	137
Pedagógicos	137
Psicológicos.....	137
Sociológicos.....	138
Misión	138
Visión	138
Beneficiarios	139
Impacto Social	139
BIBLIOGRAFÍA.....	140
CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES.....	141

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	15
Cuadro # 2	56
Cuadro # 5	86
Cuadro No. 6.....	87
Cuadro No. 7.....	88
Cuadro No. 6.....	89
Cuadro No. 9.....	90
Cuadro No. 10.....	91
Cuadro No. 11.....	92
Cuadro No. 12.....	93
Cuadro No. 13.....	94
Cuadro No. 14.....	95
Cuadro No. 15.....	96
Cuadro No. 16.....	97
Cuadro No. 17.....	98
Cuadro No. 18.....	99
Gráfico No. 13.....	99
Cuadro No. 19.....	100
Cuadro No. 20.....	101
Cuadro No. 21.....	102
Cuadro No. 22.....	103
Cuadro No. 23.....	104
Cuadro No. 24.....	105
Cuadro No. 25.....	106

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No. 1	87
Gráfico No. 2	88
Gráfico No. 3	89
Gráfico No. 4	90
Gráfico No. 5	91
Gráfico No. 6	92
Gráfico No. 7	93
Gráfico No. 8	94
Gráfico No. 9	95
Gráfico No. 10	96
Gráfico No. 11	97
Gráfico No. 12	98
Gráfico No. 13	99
Gráfico No. 14	100
Gráfico No. 15	101
Gráfico No. 16	102
Gráfico No. 17	103
Gráfico No. 18	104
Gráfico No. 19	105
Gráfico No. 20	106

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

TÍTULO: “APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.”

PROPUESTA: GUÍA DIDÁCTICA DE LA APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE FÚTBOL.

AUTOR: ALEXIS TORRES ROMERO
CONSULTOR: LIC. FLAVIO PERLAZA CONCHA

RESUMEN

La importancia de realizar esta investigación se basa en brindar el conocimiento científico, a todos quienes practican el rey de los deportes, el futbol, para lo cual se ha elaborado una Guía Didáctica sobre los test físicos a los jugadores de futbol, utilizando métodos y técnicas que permitan desarrollar el aprendizaje, de una manera significativa en los jugadores, que serán los más beneficiados por ser ellos el motivo de este trabajo investigativo. Este trabajo investigativo se fundamenta en las vivencias de los integrantes del club de segunda categoría del club nueve de octubre, quienes se vieron afectados por no haber realizado una labor acorde y a conciencia en los campeonatos anteriores, la crisis económico no debe ser el factor determinante. Además de tomar en cuenta las fundamentaciones Filosóficas, Pedagógicas, Psicológicas, Sociológicas, Legal. La propuesta de crear una Guía didáctica para ser implantada en los diferentes clubes del país que se dedican a esta disciplina deportiva. Está encaminada a ser una investigación cualitativa, de campo, exploratoria y factible. Nuestra población será el club nueve de octubre. Los beneficiados no solo serán los jugadores, sino el club y sus directivos quienes de manera más comprometida y efectiva, logran así que los demás clubes de futbol sigan por las sendas de la preparación física.

PALABRAS CLAVE:

TEST FÍSICOS, PREPARACIÓN FÍSICA, JUGADORES, FÚTBOL, SEGUNDA CATEGORÍA

INTRODUCCIÓN

Para dar inicio a una temporada de preparación física, lo primero que se realiza es una planificación estratégica donde se establecerá como punto de partida la realización de un Test Físico, con lo cual se obtendrán resultados de la condición en que se encuentran los deportistas, en este caso los jugadores del Club 9 de Octubre de la Ciudad de Guayaquil.

Cuando los jugadores se encuentran de vacaciones pocos son los profesionales que se mantienen en forma, por lo cual se ha realizado este proceso investigativo por medio del cual se representaran los pasos a seguir y la descripción del debido proceso de un mejoramiento de la parte física de los jugadores.

Los test físicos nos indican el punto de partida del proceso de preparación física a iniciarse, además de plantearnos el camino a seguir y los procesos a emprender.

Evitando así realizar trabajo en vano, malas planificaciones, lesiones inesperadas, y lo peor no alcanzar los resultados esperados por no tener la información adecuada de los jugadores con los que se cuenta y sus condiciones físicas.

Para lo cual se ha desglosado este proceso investigativo en las partes a continuación descritas.

Capítulo I El problema:

Contiene el planteamiento del problema, ubicación del mismo en un contexto, situación conflicto, causas y consecuencias, evaluación, objetivos de la investigación y la justificación donde se determina la utilidad práctica, teórica y metodológica de la investigación.

Capítulo II Marco teórico:

Comprende la fundamentación teórica, psicológica, pedagógica, sociológica, legal y las variables de la investigación.

Capítulo III Metodología:

Se refiere a la modalidad de la investigación, recolección de datos, métodos que emplearán, procesamiento y análisis de datos.

Capítulo IV Análisis e interpretación de los resultados:

Obtenidos los resultados a través de encuestas a docentes y representante legales y la entrevista al director, se realizó la interpretación de los diferentes aspectos investigados, los mismos que se representan con el respectivo gráfico y análisis de cada uno de ellos.

Al finalizar se encuentra la triangulación de resultados y las respuestas a las preguntas de la investigación.

Capítulo V Conclusiones y recomendaciones:

Se dan como observación para superar el problema de las habilidades creativas en los niños.

Capítulo VI La propuesta:

Plantea un seminario taller que se inicia con la justificación, fundamentación, factibilidad, impacto y evaluación de la misma. Descripción de la propuesta, actividades, recursos, beneficios e impacto social.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Ubicación del problema

El problema ha sido detectado en la ciudadela Cisne 2 ubicada en las calles la 8ava y la CH. CAMI número 5, parroquia Febres Cordero, del Cantón Guayaquil, Provincia del Guayas, se encuentra ubicada la Cancha de fútbol donde se lleva a cabo la preparación deportiva, físico – técnica de los jugadores del club 9 de Octubre.

Los jugadores del club 9 de Octubre se presentan al inicio de temporada para el respectivo test físico, donde se incluyen procesos que ayudarán a las personas encargadas de la preparación y dirección técnica y física a conocer las verdaderas condiciones en las que se encuentran los jugadores del club.

Situación Conflicto

Al iniciarse la temporada de fútbol en la segunda categoría se da inicio a la implementación de las estrategias establecidas por las personas encargadas de la parte física y técnica del club; como son el preparador físico y el Director Técnico.

EL TEST FÍSICO Es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento

se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo.

Se aplican PORQUE de esa forma se puede evaluar la capacidad física de uno o más individuos y ver si tiene alguna deficiencia física interior o exterior para luego ver si pueden ser aptos para pruebas de resistencia de mayor capacidad.

Los atletas deberían ser evaluados al comienzo de la pretemporada por tres razones principales: (a) para valorar su condición física actual, (b) para identificar que atletas siguieron el programa de entrenamiento prescrito para el período transitorio, y (c) para permitir que los entrenadores diseñen un programa de entrenamiento apropiado en base a los resultados de los test.

Dentro de un club de futbol los test físicos son los que marcan el camino y describen los procesos a seguir, e intentar alcanzar las metas y cumplir con los objetivos intentando preparar de la mejor manera a los jugadores dentro del campo físico.

El test servirá para establecer lo siguiente:

1.- Revisar las condiciones iniciales de los jugadores antes de comenzar la temporada de preparación física.

2.- Planificar las cargas y el tipo de ejercicios a desarrollar.

3.- Evitar lesiones, no alcanzar las proyecciones establecidas de manera física para determinados jugadores.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL PROBLEMA

Causas

- Falta de infraestructura
- Falta de apoyo económico
- Carencia de Conocimientos
- Carencia de escenarios
Propicios para el desarrollo y
la preparación física
- Ineficientes programas de
preparación física
- Conformismo

Consecuencias

- Deficientes o ningún tipo de
test físicos
- Jugadores poco
comprometidos con la causa
del club
- Por la contratación de
profesionales sin o con poca
experiencia
- Deportistas mal entrenados
o poco entrenados,
produciéndose lesiones o
molestias que provocan
déficits
- Bajos niveles de desarrollo
dentro del terreno de juego
por cansancio o lesiones
- Falta de actitud positiva para
lograr mejores metas,
conformándose con lo poco
que se tiene o con lo que se
logra que en muchos casos
es nada.

Fuente: Entrenamiento del Club 9 de Octubre.
Investigador: **ALEXIS TORRES ROMERO**

Delimitación del Problema

Campo: Deportivo Educativo

Aspecto: Desarrollo Físico- Motriz

Área: Educación Física

Tema: “APLICACIÓN DE TEST ESPECIFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.”.

Problema: Ineficiencia de programas de preparación física genera bajos niveles de desarrollo dentro del terreno de juego por cansancio o lesiones de los jugadores de segunda categoría del Club 9 de Octubre de Guayaquil.

Propuesta: GUÍA DIDÁCTICA DE LA APLICACIÓN DE UN TEST ESPECÍFICO DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE FUTBOL.

Planteamiento del Problema

Formulación del Problema

¿De qué manera incide la ineficiencia de programas de preparación física en el bajo nivel de desarrollo en los jugadores de segunda categoría del Club 9 de Octubre de Guayaquil?

Evaluación del Problema

Para la evaluación del problema se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

- **Claro:** Toda información recopilada en este trabajo es expresado de tal forma que quien la tenga en sus manos la va a comprender con facilidad para luego ponerla en práctica.
- **Concreto:** Se especifica cuál es el problema a investigar.
- **Relevante:** Va a ser de gran beneficio para toda la comunidad en el ambiente administrativo y se analizará correctamente el desarrollo organizacional de la institución escogida.
- **Contextual:** Es contextual pues se lo realiza con el apoyo de Directivos, y personal de cancha y general del club 9 de octubre.
- **Factible:** Cuenta con el respaldo de los directivos de la institución y personal que labora en la misma.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Determinar los parámetros básicos y fundamentales para la realización de una eficiente planificación en relación a los test físicos realizados a cada uno de los jugadores del Club 9 de Octubre

Específicos

1. Identificar las debilidades de las condiciones físicas que presentan los integrantes de Club 9 de octubre de Guayaquil.
2. Elaborar parámetros básicos en la aplicación de test psico-físicos, de manera que sirva para elaborar una Instructivo de aplicación como guía a futuros preparadores físicos en equipos de fútbol.
3. Concientizar a los jugadores del Club y de las demás organizaciones deportivas, que este tipo de test es la base del rendimiento antes, durante y después los eventos de fútbol.
4. Evaluar la aplicación de test psico-físicos, de manera que sirva de argumento técnico para elaborar una Instructivo de aplicación adaptable.

Justificación e Importancia

Justificación

Al realizar este trabajo de investigación se pensó en los beneficios que se pueden lograr en los jóvenes jugadores del club 9 de Octubre y su futuro, pues en base a un buen test se establecerán niveles físicos en cada uno de ellos, con los que logrará en ellos concientizarlos en el uso de este tipo de test y todo lo que se involucra en él, que redundará en el mejoramiento de las condiciones físicas de quienes practican fútbol en el Club 9 de Octubre y en todos los clubes donde sea necesaria su aplicación.

La inexistencia de un proceso de aplicación mediante el empleo de técnicas e instrumentos que indiquen resultados y que sirvan para emprender temporadas físicas favorables.

Se justifica por que por medio de este tipo de test los preparadores físicos obtendrán resultados que servirán de base para la debida preparación física de cada uno de los jugadores del plantel.

Además de servirle a los jugadores de este club puede servir de base para que otros clubes que recién empiezan su vida deportiva puedan tomar esta guía y ponerla en práctica.

Los clubes pequeños no cuentan con este tipo de planificación y mucho menos contar con preparadores físicos que puedan realizar los test de la manera correcta.

Esta guía se puede utilizar en Ligas Deportivas Cantonales, donde la preparación física a nivel profesional es muy escasa y en su mayoría son

empíricos, obteniendo los conocimientos de cualquier lugar menos del respaldo de un Título que acredite su profesionalismo y conocimientos.

Importancia

Como ya hemos destacado en puntos anteriores, este proyecto es muy importante ya que ayudara a muchos técnicos, preparadores físicos, o personas que estén relacionados con el mundo del futbol a cualquier nivel, manejando herramienta básica y presupuesto al alcance de toda institución que no cuente con ellos.

Además cabe resaltar la didáctica del proceso donde se describe claramente los pasos a seguir, y los fundamentos utilizados para cada uno de los ejercicios utilizados en el test, estableciendo lineamientos mediante los cuales los nuevos preparadores físicos deberán sentar las bases de su entrenamiento.

Resultados Esperados.

Los resultados serán evidentes dentro del proceso, ya que existirán jugadores mejor preparados, con un mejor desempeño futbolístico dentro y fuera del terreno de juego.

Tal vez no son resultados que se podrán visualizar o determinar de manera cuantitativa, pero sí de manera cualitativa, dando como resultados esperados connotaciones como las siguientes: **Jugadores preparados física y mentalmente. Sin lesiones causadas por una mala preparación física y acoplados de mejor manera con mayor coordinación.**

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

El tema realizado en este proyecto fue aceptado exclusivamente por su temática y proyección la misma que al ser consultada dentro de la biblioteca de la Facultad de Educación Física no se registra parecido alguno, y no existen ningún trabajo que se parezca, tanto en sus Objetivos como en el enfoque que se le ha dado a la investigación.

Cabe resaltar que” aplicación DE TEST ESPECIFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB 9 DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL.”. Será desarrollada basándose en los fundamentos teóricos que respaldan la misma y que avalan el por qué es importante su desarrollo dentro del ámbito de todos los deportistas.

FUNDAMENTACIÓNTEÓRICA

Los Test Físicos son valoraciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado, cumplir con las normas del test y esforzarse al máximo para obtener los mejores resultados.

Existen varios test para medir diferentes cualidades físicas.

Recordemos las cualidades físicas básicas, resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y elasticidad entre otras.

Se pueden encontrar tablas de valoración que varían de acuerdo a la edad y el género sexual de la persona.

Para todas las personas que realizan actividad física en cualquiera de sus formas de expresión (deporte competitivo, deporte social o recreativo, gimnasia en sus distintas modalidades), o cualquier otro tipo de actividad es necesario realizar una evaluación previa de la condición física para adaptar el plan de trabajo acorde a las necesidades, objetivos y posibilidades de cada persona.

Existe en el entrenamiento contemporáneo una marcada tendencia hacia la utilización de cargas con carácter especial, esta especialización se observa en el entrenamiento del Fútbol al utilizarse cargas en las que se integran en unión al componente técnico-táctico de la preparación, aquellos factores que desde el punto de vista físico condicionan el rendimiento.

Es lógico que esta tendencia hacia la especialización e integración deba verse correspondida en el control del rendimiento, sin embargo se observa que existe en dicho proceso de control un retraso en este sentido, ya que por lo general no existe esta integración en los test utilizados para el control de la condición física, lo que hace necesario el diseño de pruebas para evaluar el estado de la preparación del jugador de Fútbol, de manera que el resultado de las mismas brinden la información más exacta sobre el desarrollo de aquellas capacidades determinantes en el rendimiento, considerando en ellas las propias condiciones de la actividad.

Generalmente se recomienda una revisión médica y está bien que así sea, ya que el profesional sabrá recomendarle el tipo de actividad que más se adapte a las características del paciente. Pero en el caso de la

actividad física orientada a es sumamente importante considerar que más allá del “Apto Médico”, debe estar el apto del profesional de la Educación Física quien está preparado para prescribir la actividad física, dosificar el esfuerzo, establecer la frecuencia, intensidad, duración, etc., lo que se logra precisamente a partir del conocimiento y del apoyo de distintos test de evaluación.

Es ampliamente reconocido que practicar actividades físicas y ejercicios físicos puede traer grandes beneficios a la salud. Sin embargo, para sacar el máximo resultado de estas prácticas, es necesaria una evaluación física previa, que permitirá la prescripción del ejercicio con mayor seguridad. La evaluación física inicial tiene el objetivo de identificar el nivel de actitud física actual de la persona, permitiendo que los ejercicios puedan ser prescritos de acuerdo con sus necesidades y sus objetivos. Las evaluaciones periódicas permitirán verificar las posibles alteraciones de la aptitud física, recurrentes de los programas de ejercicios físicos.

Dada la importancia de la evaluación antes de iniciar cualquier tipo de actividad Física; la elaboración y ejecución del conjunto de test debe ser muy cuidadosa.

La evaluación debe ser hecha sobre cada cualidad física que será posteriormente desarrollada en el programa de entrenamiento Cuando se trabaja con adultos mayores, generalmente nos encontramos con grupos heterogéneos, en edad y condición física, por otro lado los test de campo requieren de mínimos elementos que muchas veces el club o la institución no disponen.

Ante esta situación es el docente quien debe seleccionar con mucha precisión qué cualidades físicas evaluar y los medios que dispone para ello.

A CONDICIÓN FÍSICA. EVOLUCIÓN DE LAS TENDENCIAS

Aunque con el término "Condición Física" queremos indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión).

Ello nos permite efectuar con un índice de aptitud y preparación importante tal o cual tarea. Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardio-vascular, resistencia muscular y fuerza muscular.

Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "Condición motriz" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad, que se sumaban a los anteriormente expuestos.

La diferencia de matiz entre uno y otro término ha hecho que se apliquen indistintamente, y se ha llegado a englobar, bajo el nombre de "Condición Física", a todos los componentes o cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad.

Jane Shaw, del departamento de Educación Física de la Universidad de Syracuse, indica que PHYSICALFITNESS es rigor orgánico y eficacia, conocimiento de las necesidades de mantenimiento de la salud (vivir saludablemente), nutrición, ejercicio y descanso, relajación y corrección de defectos físicos.

Por el contrario, condición implica que, al cabo de unas semanas de entrenamiento, existe capacidad suficiente para poder realizar la tarea y ser entonces apto para dicho trabajo.

Es decir, el término Condición Física es un término genérico, que reúne las condiciones o capacidades que tiene el organismo para ser apto, o no apto, en una tarea determinada. Sin embargo, el conjunto de factores de la condición física, que son las capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto, a modo de energía potencial, mediante el desarrollo, pueden obtener un buen nivel de aptitud.

Dichos factores de la aptitud o Condición Física, según Clarke, son los citados anteriormente.

- La fuerza muscular;
- La resistencia muscular;
- La resistencia cardio-vascular.

CONDICIÓN FÍSICA.

Podemos considerarla como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizadas a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general

(básico para todos los deportistas) o especial (concreto para los especialistas en un deporte) (Grösser et al., (1988)).

Para nosotros, el concepto Condición Física es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social (Diccionario de las Ciencias del Deporte-1992).

Representa la traducción del término anglosajón "PhysicalFitness", englobado a un conjunto de factores, capacidades o cualidades que posee el sujeto como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo "higiénico" (prevención de salud) y está orientado hacia la actividad normal.

El concepto de condición física se introdujo en el campo de la educación física hacia principios de este siglo (1916) cuando Lian hizo las primeras pruebas para medir la aptitud física de los sujetos. El concepto de Aptitud Física implica una relación ente la tarea a realizar y la capacidad para ejecutarla. Legido (1972) entiende este concepto de una manera mucho más amplia. Para él la aptitud física se sostiene sobre dos pilares: en uno de ellos se encuentran la:

- Condición anatómica y la fisiológica, mientras que en el segundo se sitúan lo que denomina la
- Condición motora, la nerviosa y psicosensoial y la habilidad o destreza.
- El término "condición" hace referencia a la capacidad o habilidad de mejorar con el tiempo una cualidad para desarrollar un trabajo encomendado. Se diferencia de "aptitud" o relación entre la tarea a

realizar y la capacidad de realizar la misma. Desarrollando la condición, mediante el trabajo de cada una de sus cualidades, se puede modificar la aptitud.

Para Ros (2007), la condición física “representa el potencial del organismo para enfrentarse a los retos, desde el punto de vista físico, que se propone. Puede definirse como la suma ponderada de las diferentes capacidades físicas de una persona”.

Los diferentes niveles que se pueden adquirir de condición física suelen expresarse de dos maneras.

- Condición física general. Se consigue un grado de condición física de carácter general, que atiende a una actuación deportiva y física con un carácter amplio y polivalente.
- Condición física específica. Propicia un desarrollo concreto y particular en relación con un deporte o una actividad física específica.

Para Pieron, Ruiz Juan y García Montes (2009), la condición física presenta varias facetas: la condición física orientada al rendimiento (dependiendo de factores genéticos) y la condición física orientada a la salud. Para estos autores, la condición física saludable sería aquella que permite a un individuo realizar tareas y actividades de su vida cotidiana, sin desarrollar demasiada fatiga y en un estado de bienestar.

Devís y cols (2000) afirman que la condición física se define como “un estado, producto o nivel de forma física que se obtiene de medir, mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de que consta y está genéticamente determinada en alto grado”.

Sostienen, además, que esta definición no da respuesta a una condición física para la salud.

Sandino, A 1964 "La condición física es el estado de equilibrio fisiológico personal, consecuente con una preparación física y deportiva general que está en función de una actividad atlética determinada "

Para Navarro (1990) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados.

Las resistencias aeróbicas y muscular (entendida también como fuerza resistencia o resistencia a la fuerza), junto con la Fuerza y la amplitud de movimiento pueden considerarse como aspectos de la salud relacionados con este concepto de la condición física. Contribuyen a un estado positivo de salud del organismo, reduciendo la posibilidad de enfermedades degenerativas, incrementando la eficiencia del trabajo y eliminando dolores musculares.

Para Clarke (1967), la condición física, como parte componente de la habilidad motriz general del sujeto, reúne a los mismos tres componentes, dos de tipo muscular y uno general de todo el organismo, apoyados sobre una buena base orgánica y una alimentación adecuada

Para Álvarez (1983), los elementos clave de la condición física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica:

- la condición anatómica, determinada por el biotipo del sujeto; y
- la condición fisiológica, determinada por el estado de los apartados cardiovascular, respiratorio, etc.

Teniendo en cuenta los criterios de investigadores sobre la condición física que es parte del ser humano por que le permite realizar cualquier actividad, pero se van desarrollando todos los órganos y muscular a largo de la vida.

Con la experiencia del autor en cuanto a la realización de test físicos por haberlos realizados en los diferentes clubes y constar con una vasta experiencia como preparador físico se plantea que la condición física son las cualidades o capacidades condicionales como es la fuerza, resistencia, velocidad, potencia y que se las debe desarrollar mediante trabajos para que mejoren todo los órganos teniendo una nutrición equilibrada y el ser humano pueda desarrollarse en su vida cotidiana.

CONDICIÓN MOTRIZ.

Un segundo nivel de definición de los aspectos que engloba la condición física es la Condición Motriz o Eficiencia Motriz. Ambos definen los niveles de aptitud en la capacidad de movimiento que posee una persona. Podríamos entender que la capacidad es la que determina el aspecto cuantitativo del movimiento, mientras que la eficiencia su aspecto cualitativo.

El diccionario de la Real Academia Española, define capacidad como "la aptitud o suficiencia para alguna cosa". Y la eficiencia como "la aptitud, competencia en una acción o acto desempeñado".

El concepto motriz lo utilizamos si pretendemos estudiar la capacidad o eficiencia de movimiento que posee una persona, es lógico que analicemos los aspectos que lo determinan.

- La motricidad será, por lo tanto, el conjunto de funciones que permiten los movimientos en el ser humano (Rigal - 1988).

- Tal y como define Parlebas (1981), la motricidad, es un concepto que engloba todas las situaciones motrices, las cuales se refieren a la psicomotricidad a la sociomotricidad, al mundo del trabajo (ergo motricidad) o al "lugar" (ludo motricidad), los cuales son tradicionales o institucionales (deporte). Se puede afirmar que el movimiento forma parte fundamental en la realización de casi la totalidad de las actividades humanas.

- Le Boulch (1978), partiendo de que el movimiento forma parte de un objetivo de relación entre un organismo y el medio, distingue dos tipos de actividades:

- 1) las de tipo adaptativo;
- 2) las de exploración no específica.

El ser humano a lo largo de su vida experimenta una serie de cambios anatómicos, morfológicos y funcionales, tanto durante la etapa de crecimiento como durante el proceso de envejecimiento, que van a determinar la capacidad de movimiento que en cada etapa se posee.

Estas alteraciones están ligadas a factores hereditarios de la especie y de sus progenitores, los cuales se van transmitiendo generación a generación, determinando la forma genérica de evolución orgánica de esa especie. Sin embargo, esta evolución, que podemos decir que viene pre-codificada, se puede ver alterada por factores ambientales en los que se produce el desarrollo.

Todos los individuos de una especie, salvo situaciones anómalas claramente perturbadoras, desarrollan en diferente grado una serie de habilidades que han permitido que la misma sobreviva adaptándose al medio en el que se desarrolla. Estas habilidades, son las que vamos a denominar como Habilidades Motrices Básicas o Basic Motor Skill.

Las habilidades motrices básicas están filogenéticamente vinculadas a la evolución humana, debiendo cumplir los siguientes requisitos (Ruiz, 1987):

- a) Son comunes a todos los individuos.
- b) Filogenéticamente hablando, han permitido la supervivencia del ser humano.
- c) Son fundamento de posteriores aprendizajes motrices (deportivos o no)
(Singer, 1975).

Knapp, B. "las habilidades son aprendidas y son fruto de la experiencia y de la práctica.

Definir las Habilidades Motrices Básicas de que dispone todo individuo, en diferente magnitud, pueden variar en función del autor a que nos queramos referir.

La mayoría de los autores que han estudiado las Habilidades Motrices Básicas citan diferentes acciones, que se podrían agrupar en:

- Acciones relacionadas con la locomoción.
- Acciones relacionadas con el control corporal.
- Acciones relacionadas con la manipulación de objetos.

Entendemos que serán este tipo de acciones, o sus factores determinan los que tengamos que medir cuando queramos conocer la Capacidad Motriz o la Eficiencia Motriz del sujeto.

Los patrones motores básicos se aprenden o desarrollan posteriormente en versiones combinadas y modificadas como habilidades deportivas, constituyendo las Habilidades Motrices Especiales.

Las habilidades básicas son habilidades generales que constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas (Wickstrom - 1987). En el ámbito del deporte, este tipo de habilidad se le conoce como habilidad deportiva.

Los factores en los que se sustentan las habilidades motrices básicas los podemos agrupar en dos tipos:

- 1) Las capacidades condicionales;
- 2) las capacidades coordinativas.

Las capacidades condicionales se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico del músculo y estructuras anexas (huesos, ligamentos, articulaciones, sistemas, etc...), mientras que las coordinativas dependen de las capacidades de control y regulación muscular.

Según Zartziorski (1988), el concepto de cualidad física (motora) abarca aquellos aspectos de la motricidad que:

1. Se manifiestan en iguales características del movimiento y tienen un mismo rasero (ej.: velocidad máxima).
2. Poseen mecanismos bioquímicos y fisiológicos análogos y requieren la manifestación de propiedades psíquicas semejantes.

Esta peculiar caracterización permite desarrollar principios comunes de entrenamiento independientemente del tipo de movimiento del que se trate.

Englobaremos dentro de las capacidades condicionales:

- La resistencia y sus manifestaciones.
- La fuerza y sus manifestaciones.
- La velocidad y sus manifestaciones.
- La movilidad y sus manifestaciones.

Entre las capacidades coordinativas distinguimos:

- Capacidad de diferenciación definida "como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total".
- Capacidad de acoplamiento definida "como la capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado".
- Capacidad de orientación definido "como la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento".
- Capacidad de equilibrio definida "como la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento".

- Capacidad de cambio definida "como la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones de movimiento que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno, los contrarios o los compañeros".

- Capacidad de ritmización definida "como la capacidad de reproducir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante". Rigal (1987), la define como "la repetición regular o periódica de una estructura ordenada". Por su parte R. Manno (1991), la define como "la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y el tiempo". Schnabel y Meissner "Teoría del movimiento. Motricidad deportiva" (1988).

Según Clarke (1967) citado por Blázquez (1990) <<... el término "condición motriz", se diferencia de "condición física" en que esta última hace referencia a ejercicios vigorosos y elaborados, mientras que las variables a evaluar en la condición motriz, tienen además en cuenta otros factores tales como agilidad, flexibilidad y velocidad>>.

Platonov y Bulatova (1995)

- capacidad de valorar regular los parámetros dinámicos y espaciotemporales de los movimientos.
- Capacidad de equilibrio.
- Sentido del ritmo
- Capacidad de relajar voluntariamente los músculos.
- Coordinación de los movimientos.

Bernstein (1975) cit. Por Mainel y Schnabel (1988: 58) define la coordinación del movimiento como la eliminación de los ejes del movimiento

Teniendo en cuenta los criterios de investigadores que estas capacidades son movimientos rítmicos internos o externos que realizan los seres humanos fruto de la vida cotidiana.

Con la experiencia del autor sobre lo que es condición motriz esta capacidad es muy importante para los deportistas ya que podrán realizar cualquier movimiento sin problema, como son la flexibilidad, la coordinación, equilibrio pero estas deben ser mejoradas para que se desarrollen y sirvan para cualquier actividad deportiva o en su diario vivir de las personas.

CONCEPCIONES Y DEFINICIONES

En el campo de nuestra actividad, existen diversos términos o conceptos tendentes a clarificar y calibrar, ya sea de forma general o muy concreta, las prestaciones del individuo en las actividades físico deportivas.

En primer lugar, habría que aclarar qué debemos entender por los términos "condición", "actitud", "fitness",.. Para posteriormente saber qué factores engloban.

Muchos han sido los autores que han tratado de clarificar dichos términos, en no pocas reuniones científicas desde 1948. Cítese aquí la labor de "Baruch Committee on Physical Medicine", o el movimiento

americano «PhysicalFitness», así como las sesiones de índole Olímpica que se han sucedido en los últimos años con motivo de tales eventos, tratando de poner el acento sobre la terminología más adecuada para cada cuestión.

El vocablo anglosajón utilizado internacionalmente, “Fitness”, que se traduce a nuestro castellano como condición, aptitud, disposición, capacidad o cualidad, viene a ser el equivalente empleado por nosotros con el término «aptitud». El profesor Legido Arce (1971) considera más conveniente sustituirlo por el término «condición biológica».

§ Grosser (1985), indica que todas las personas disponen de una cierta condición física para llevar a cabo alguno de sus ocupaciones; en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y, sobre todo, en el deporte. La condición física constituye, en todas las esferas, una premisa para la realización de determinadas prestaciones.

§ Jordi Porta (1988), entiende «que en general, se podría aceptar que todos los términos expuestos son sinónimos - y en la práctica, así se suele emplear- aunque habría que hacer algunas consideraciones.

De lo que llevamos expuesto, se desprende que los niveles de condición física son múltiples y variados, dependiendo de muchos factores. Conocer el nivel de cada uno de sus componentes es tarea apasionante y realmente necesaria a la hora de abordar cualquier tipo de trabajo programado, ya sea la búsqueda del rendimiento, o simplemente por el placer de mejorar la salud.

§ Hebling (1984), considera que habría que considerar cuatro grupos en el nivel de las cualidades físico-biológicas (condición física):

1. Nivel mínimo. Constituye el umbral entro un organismo sano y patológico.
2. Nivel medio. Correspondo al índice medio estadístico da una población heterogénea.
3. Nivel ideal Valor óptimo, baso para una alta capacidad y eficacia funcional.
4. Nivel espacial Es necesario para la práctica deportiva competitiva.

Parece oportuno exponer algunas definiciones de autores destacados en el estudio de la condición física para elaborar nuestro propio concepto de forma ecléctica, de entre las que a nuestro juicio aportan más al conocimiento de los componentes de la «aptitud» o «condición».

En sentido general, se puede entender la condición física como la capacidad para la realización de una tarea.

§ Aapherd (1958) la entiende como “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”.

§ Sandino (1964) afirma que es «el estado de equilibrio fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general, que está en función de una especialidad atlética determinada”.

§ Legido (1966) dice que es «el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc.»

§ Clarke (1967) la define como «la capacidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético, y evitando lesiones».

§ JiriKral (1970) considera que «es un estado en el cual las posibilidades morfológicas y funcionales originan una buena adaptación a las influencias existentes del medio ambiente, y una capacidad de resistencia óptima frente a las demás influencias».

§ F. Matas (1978) la explica «como la suma de cualidades físicas y orgánicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos diferentes»

§ Ariel González (1984) la entiende como «la suma de cualidades físicas y psíquicas del deportista, y su desarrollo como entrenamiento de la condición»

Para el investigador de esta tesis, Los conceptos vertidos manifiestan que la condición física es muy importante en los seres humanos ya que pueden realizar cualquier ocupación en su diario vivir definiendo como que la condición física es innata en las personas pero estas mismas deben ser desarrolladas con el pasar del tiempo para que nos sirvan en nuestro diario vivir.

Como hemos visto en las anteriores definiciones, la condición física es considerada como un componente del rendimiento deportivo, cuyo objetivo apunta al desarrollo de las cualidades motoras de fuerza, velocidad, resistencia, movilidad y destreza en sus diferentes formas de manifestación, como son la fuerza rápida, la velocidad de reacción o la resistencia aeróbica.

Pero habría también que matizar que la condición física no es sólo condición motora, ya que ésta equivale a un aspecto de la condición más elaborado y específico, sino que además habrá que tener en cuenta las condiciones anatómicas y fisiológicas del sujeto.

Así pues, habrá que valorar el nivel de condición física en todos sus componentes, y no serviría valorar solamente las condiciones motoras,

con ser éstas muy importantes, sino que han de ir acompañadas de la valoración de las condiciones anatómicas y fisiológicas, que son en realidad las dos condiciones básicas, sobre las que se fundamenta la «aptitud física global» del individuo.

La condición física, pues, hay que entenderla como un sumatorio de cualidades, y constituye el soporte de todo entrenamiento deportivo, ya que no es posible imaginar el aprendizaje y utilización de las distintas técnicas y tácticas de competición sin el desarrollo de la condición física.

COMPONENTES DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Legido (1966) en el Congreso Internacional de Medicina del Deporte consideraba que la condición física o condición biológica, como él la denomina, se podría considerar como un edificio sostenido por dos fuertes pilares que serían las condiciones anatómicas y fisiológicas, y sobre ellos estarían superpuestas la condición motora, la condición nerviosa y la condición de habilidad y destreza.

COMPONENTE FACTORES

CONDICIÓN ANATÓMICA

ESTATURA.

PESO.

PROPORCIONES CORPORALES.

COMPOSICIÓN CORPORAL.

VALORIZACIÓN

CINEANTROPOMÉTRICA

CONDICIÓN FISIOLÓGICA

SALUD ORGÁNICA BÁSICA

BUEN FUNCIONAMIENTO DEL APARATO CARDIOVASCULAR.

BUEN FUNCIONAMIENTO DEL APARATO RESPIRATORIO

COMPOSICIÓN MÍOTIPOLOGICA.

CONSUMO MÁXIMO DE O₂

CONDICIÓN FÍSICO- MOTORA

a) CONDICIONES MOTRICES CONDICIONANTES

- FUERZA
- RESISTENCIA
- VELOCIDAD
- FLEXIBILIDAD
- COORDINACIÓN

b) CONDICIONES MOTRICES COORDINATIVAS

EQUILIBRIO

PERCEPCIÓN ESPACIAL

ESTRUCTURACIÓN ESPACIO TEMPORAL

c) CONDICIONANTES RESULTANTES

- HABILIDAD Y DESTREZA
- AGILIDAD

“FORMA FÍSICA”: La capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con eficacia, permitiendo suficiente energía para el tiempo de ocio y para

enfrentarse con emergencias imprevistas” (Consejo de E.P. y Deportes de E.U.).

Cualquiera de los movimientos tanto deportivos, como habituales (los realizados a lo largo del día) requieren de la participación conjunta de todos los factores que conforman la condición física.

Todos deben ser estimulados y activados por igual. El desarrollo armonioso de todos ellos posibilitará una adecuada "forma física"

OBJETIVOS DE UN PROGRAMA DE CONDICIÓN FÍSICA

- Mantener unos niveles óptimos de salud.
- Evitar las, comúnmente llamadas, enfermedades de nuestra civilización.
- Impedir una temprana invalidez.
- Impedir la pérdida de vitalidad juvenil.
- Favorecer la integración social.
Para ello utilizará actividades que:
- Mejoren los valores cardio-respiratorio, musculares y articular.
- Mejoren la eficacia motriz y gestual
- Rehabiliten posibles deficiencias de tipo postural y fisiológico.

. Toda habilidad para desarrollarse con éxito necesita un soporte físico que está formado por las que llamamos CUALIDADES FÍSICAS...Podemos pensar que ese desarrollo será la base, los cimientos, para sobre ellos “construir” cualquier tipo de habilidad.

Al desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas, lo llamaremos ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, y el resultado obtenido será el grado de CONDICIÓN FÍSICA

FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Debemos partir del hecho que el enfoque dialéctico–materialista por el estudio de cualquier fenómeno hay que verlo en un estudio integral, como un todo, en sus múltiples relaciones e interacciones con los demás objetos y fenómenos, en constante cambio, desarrollo y transformación.

De ahí que el estudio de las capacidades físicas de nuestros estudiantes-deportistas en función de su preparación física para la práctica de algún deporte, constituye un elemento esencial para el desarrollo de nuestra investigación, que sirve de análisis fundamental para el estudio fenomenológico del problema.

Por tanto, debemos partir de un análisis histórico-lógico del problema objeto de estudio, cómo se ha comportado su desarrollo durante todo el proceso de educación de la personalidad en niños, adolescentes y jóvenes en las educaciones antes y después del triunfo de la Revolución, hasta el estado actual del problema científico que nos ha motivado a desarrollar esta investigación.

Por otra parte, desde la posición categoría de Causa y Efecto en la cual debemos, desde el punto de vista dialéctico materialista, valorar que el efecto de los resultados de la capacidad física rapidez en los estudiantes-deportistas escolares de béisbol, objeto de este trabajo investigativo, que como problema científico presentamos en la presente memoria escrita, indispensablemente tiene sus causas que son necesarias tener en cuenta para encontrar una vía más eficaz a la solución del problema científico.

FUNDAMENTOS DIALÉCTICO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

El contenido de enseñanza-aprendizaje de las capacidades físicas desde el punto de vista didáctico está fundamentado por la estimulación motivacional que se realiza a través del contenido de enseñanza-aprendizaje de las capacidades físicas que mediante la clase de béisbol no debe reducirse a indicar su valor, importancia o significación social y personal. Consiste básicamente en dar la posibilidad a los estudiantes-deportistas de operar con el contenido, propiciando el vínculo con sus necesidades, motivos, metas y objetivos.

A partir de ese vínculo, el contenido, no sólo adquiere un sentido como resultado cognitivo o instrumental, sino también como fuerza inductora del aprendizaje, ya sea satisfaciendo necesidades, actualizando otras ya satisfechas o creando nuevas necesidades de aprendizaje y desarrollo.

Cuando los estudiantes-deportistas escolares operan con el contenido de enseñanza-aprendizaje de las capacidades físicas y en especial la rapidez a través de acciones y operaciones cognitivas y lo relacionan con sus necesidades, están estableciendo un vínculo afectivo con él, cuya polaridad dinámica determina el sentido psicológico del contenido en el funcionamiento y desarrollo motivacional en el proceso.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje los y las estudiantes-deportistas participan orientados por motivos diversos, tanto por su contenido, como por su polaridad dinámica y formas de expresión e integración, con diferente grado de amplitud, estabilidad y niveles de jerarquía.

El carácter poli motivado del funcionamiento motivacional permite que el contenido de enseñanza-aprendizaje pueda estimular la orientación y selectividad de los estudiantes-deportistas escolares de béisbol mediante la clase de educación física hacia diversas tareas, acciones de la dirección del aprendizaje.

El desarrollo que la educación ha alcanzado por la humanidad y por consiguiente, el aumento cualitativo y cuantitativo de la satisfacción de las necesidades del hombre, exigen a la escuela cubana contemporánea, la formación de hombres instruidos y educados para acometer las tareas que demanda la construcción del socialismo en nuestro país, por lo que la escuela debe lograr que los estudiantes-deportistas al culminar sus estudios, sepan actuar y utilizar hábilmente sus conocimientos, que puedan conocer e interpretar el mundo actual, además, estén preparados para transformarlo y adecuarlo a nuestras condiciones concretas tanto en las clases de Educación Física como en cualquiera de las asignaturas de esta educación, pues todas de una forma u otra tienen el objetivo de prepararlos para la vida.

En cuanto al término ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, esto se dio por qué no se hacía una verdadera distinción entre este y Actividad Física.

Así mismo, el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Algo semejante al término de actividad física, ocurre con el término Ejercicio o su equivalente, "entrenamiento físico", a este lo podemos definir como "una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física", si bien tampoco es la única concepción de lo que es, esta parece ser a juicio propio una definición integral.

No obstante, consideramos importantes otras definiciones, las cuales no se alejan considerablemente de la primera: "Es una actividad física de tiempo libre, dirigida con la intención de desarrollar aptitud física" o "...cualquier actividad que involucre la generación de fuerza por los músculos activados, incluyendo actividades de la vida diaria, trabajo, recreación, y deportes competitivos."

Ahora bien, cabe añadir las características típicas del ejercicio, las cuales envuelven una amplia gama de poder de producción metabólica. En particular, el ejercicio relacionado con la aptitud física y salud, requieren un ritmo discreto o moderado de transformación de energía potencial metabólica, es decir, se trabaja a intensidades submáximas o moderadas, esto con motivo de proveer aptitud física aeróbica o cardiovascular.

Por último y contrariamente, el ejercicio de entrenamiento competitivo, particularmente requiere de altas intensidades que desarrollan fuerza y poder máximo. En resumen, tanto una actividad física como un ejercicio físico adecuado, pueden mejorar o mantener la aptitud física, lo que los convierte en un componente central de la salud y el bienestar.

Según Fernando Sánchez Bañuelos: el ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir, fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.

Según Zartzioski: el ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y Educación Física.

Según Ariel Ruiz: el ejercicio físico forma parte del estilo de vida de los estudiantes-deportistas escolares que en las distintas actividades como la gimnasia, el deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.

La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

El autor comparte el concepto planteado por Fernando Sánchez Bañuelos: "El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir, fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales".

Como se puede interpretar el ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la

Educación Física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos.

La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado.

Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son:

Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto, el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana.

Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.

Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.

FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

La preparación psicológica influye favorablemente en los resultados que se obtiene al final de cada competencia.

La motivación general de los deportistas se destaca en los sentimientos de cooperación y ayuda mutua.

Nosotros los entrenadores debemos conocer las características psicológicas de nuestros atletas para poder orientar de manera correcta las principales tareas que deben desarrollar con el objetivo de lograr resultados favorables en cada competencia.

La psicología del deporte es una ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos y la conducta del deportista en la cual pueda lograr el potencial físico, técnico y táctico en el proceso de preparación.

Al estudiar el problema de la personalidad, la psicología tiene en cuenta las particularidades y cualidades psicológicas de la persona que desarrollan y manifiestan en esta, como miembro activo de la sociedad.

Un entrenador influye en cualquier momento y solo puede hacerlo conociendo algunas de sus particularidades psicológicas.

"La edad de transito" como etapa de transición de la infancia a la madurez tiene como base biológica la madurez sexual.

Los psicólogos delimitan la adolescencia y la juventud. Nadie dice que el niño de 11 a 13 años es un joven y que el joven de 18 a 19 años es un adolescente.

La edad entre los 14-15 y 16-17 años, en unos casos se determina como una juventud temprana mientras que en otros como fin de la adolescencia.

Sabemos que el desarrollo psíquico en la adolescencia atraviesa por marcadas transformaciones con relación a la percepción, el pensamiento, la memoria, la imaginación, la atención y sobre todo las vivencias emocionales, aspectos que debe considerar un pedagogo para ejercer su labor de formación.

Debemos destacar que un profesor de educación física ayuda que el deportista logre alcanzar una buena preparación física y psicológica para un mejor desempeño en los altos niveles de competencias futuras.

Jean Piaget (1896-1980)

Psicólogo suizo, fundador de la escuela de EPISTEMOLOGÍA GENÉTICA, es una de las figuras más prestigiosas y relevantes de la psicología del siglo XX. Es uno de los autores, cuyos aportes han tenido más trascendencia dentro de la Psicopedagogía.

Piaget denomina psicología genética al estudio del desarrollo de las funciones mentales. Sostiene que consiste en utilizar la psicología del niño para encontrar las soluciones a los problemas psicológicos generales del adulto. Su obra científica giró en torno a las investigaciones psicológicas para poder explicar la construcción del conocimiento en el hombre.

Es necesario aclarar que Piaget nunca dirigió una investigación con fines puramente pedagógicos. Sin embargo, su teoría genética aplicada en el salón de clases ha sido un aporte cada vez mayor.

¿Qué nos dice Piaget acerca del pensamiento lógico?

El pensamiento lógico del niño evoluciona en una secuencia de capacidades evidenciadas cuando el niño manifiesta independencia al llevar a cabo varias funciones especiales como son las de clasificación, simulación, explicación y relación. Sin embargo, estas funciones se van rehaciendo y complejas, conforme a la adecuación de las estructuras lógicas del pensamiento, las cuales siguen un desarrollo secuencial, hasta llegar al punto de lograr capacidades de orden superior como la abstracción.

Es en esa secuencia, que el pensamiento del niño abarca contenidos del campo de las matemáticas, y que su estructura cognoscitiva puede llegar a la comprensión de la naturaleza deductiva (de lo general a lo particular) del pensamiento lógico.

Piaget concibe la inteligencia como la capacidad de adaptación al medio que nos rodea. Esta adaptación consiste en un equilibrio entre dos mecanismos: la acomodación y la asimilación.

El desarrollo cognoscitivo comienza cuando el niño va realizando un equilibrio interno entre la acomodación y el medio que lo rodea y la asimilación de esta misma realidad a sus estructuras.

Este desarrollo va siguiendo un orden determinado, que incluye cuatro periodos o estadios de desarrollo, el sensorio-motriz, el concreto y el formal, cada uno de estos periodos está constituido por estructuras

originales, las cuales se irán construyendo a partir del paso de un estado a otro.

El deporte, lamentablemente, todavía se halla inmerso dentro de un proceso de marcada benevolencia, caracterizado por la enorme cantidad de personas que dirigen y controlan éste, sin la posesión de conocimientos, ni títulos, que permitan el desarrollo lógico y adecuado del proceso de entrenamiento, a fin de conseguir unos objetivos lógicos, y que estén establecidos de forma explícita.

Si observamos por ejemplo el fútbol, deporte rey en nuestro país, podemos contemplar la existencia de dos categorías profesionales, en las que si realizásemos un estudio exhaustivo, seguramente nos encontraríamos con una muy baja formación, personal y profesional, de los técnicos especialistas de fútbol, con un elevado grupo de especialistas, Licenciados, en Medicina y en Educación Física, y con un número escaso de profesionales de la preparación psicológica. El resto de categorías y de deportes, creo que todavía presentarían una situación todavía más lamentable.

El preparador físico, habitualmente Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, debe o intenta en muchas de las ocasiones llevar a buen término el proceso de entrenamiento, que no sólo se compone del desarrollo y/o mejora de las cualidades físicas, sino que debe desarrollar también el aspecto intelectual y el social de los deportistas que conforman el equipo o grupo de deportistas.

El preparador físico intenta suplir la falta de un profesional, tan necesario en el campo del rendimiento deportivo, con la mayor buena voluntad, y seguramente, sin los resultados apetecidos, a través de una

serie de estrategias basadas en la prevención y formación de los deportistas.

El objetivo de esta comunicación es el presentar cuales son las circunstancias y conocimientos con los que contamos los preparadores físicos de equipos colectivos, a fin de que los especialistas en la preparación psicológica tomen una idea clara y puedan ayudarnos en nuestro trabajo diario y en la formación inicial y permanente a la que debemos someternos.

Concepto de preparación psicología

Rudik (1960), citado por Cruz (1990), delimitó de una forma muy clara, los contenidos de la Psicología del Deporte como el estudio de:

- a. la psicología de la actividad deportiva
- b. la psicología del deportista.

El primer punto supone el análisis psicológico del hecho deportivo como fenómeno social que influye en las personas individuales, y ello a través de diversas variables internas y externas del deporte.

El segundo punto comprende el estudio de las cualidades específicas del deportista y de sus rasgos generales de personalidad, punto que considero más próximo a la intervención de un preparador físico.

El planteamiento de Rudik, tal y como afirma Cruz (1990), es bastante más completo que otros posteriores, tal y como él afirma, pues no se limita al estudio de la personalidad del deportista, sino que también

pone énfasis en el análisis de las demandas psicológicas de los diferentes deportes.

Según Antonelli y Salvini (1978, p.2), citados por Cruz (1990) "la Psicología del Deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, sociología, pedagogía, filosofía, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y, por consiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica".

En este sentido, tal como resume Cagigal (1974), según Cruz (1990), en su ponencia presentada al III Congreso Mundial de Psicología del Deporte: "Psicología Del Deporte, ¿psicología de qué?", destacan dos trabajos en equipo elaborados para el Congreso Europeo de Psicología del Deporte (Colonia, Febrero de 1972) y para el Simposium de Psicología del Deporte (Macolin, Suiza, 1972).

En el primero, un grupo de trabajo de la FEPSAC, presentó la siguiente propuesta de definición general y descriptiva:

"La Psicología del Deporte es una disciplina científica, cuya materia de investigación se basa en las manifestaciones psíquicas de los deportistas que realizan ejercicios físicos de forma sistemática.

La Psicología del deporte forma parte de la Psicología que se desarrolló en los últimos 10 años a causa de los progresos conseguidos en el deporte de competición. Investiga las características de la personalidad del deportista, los fundamentos psicológicos de las capacidades motrices, la

preparación general para el deporte de competición la ayuda psicológica, la distribución y elección de deportistas, la psicología de grupos, la psicología del deportista, al igual que la psicología del entrenamiento y competición". (Citado por Cagigal, 1974, p. 128)

En el segundo estudio, un grupo de trabajo formado por Cagigal, Egger, Geron, Juillerat, Rioux, Roig-Ibáñez, Schilling y Vieira se les encargó determinar el concepto y objeto de la Psicología del Deporte como ciencia.

Según las conclusiones de estos autores, el objeto de la Psicología del Deporte es doble:

- A. el hombre que realiza normalmente una actividad corporal de tipo lúdico con fines competitivos.
- B. el hombre de una sociedad que ha admitido el valor de "expansión" humana del deporte organizado.

A partir de estas conclusiones, la Psicología del deporte se concreta en el estudio, casi exclusivo, del deportista. Así, Cagigal afirma textualmente: "Psicología del Deporte es psicología del hombre que hace deporte". (Cagigal, 1974, p. 125)

Por tanto la preparación psicológica tendrá como objetivo el desarrollo de las cualidades mentales y de la formación de la voluntad de ese hombre que hace deporte. En la actualidad es impensable conseguir resultados deportivos, a nivel de élite, sin dominar perfectamente las cualidades técnico-tácticas, físicas y psicológicas.

Los responsables técnicos deben ser capaces de relacionar los objetivos deportivos con factores familiares, profesionales, académicos... a fin de mantener el equilibrio entre necesidades de perfeccionamiento deportivo y necesidades de tipo privado.

Debido a la dificultad que para mí entraña ese proceso, sólo voy a mencionar brevemente una serie de factores que deben aparecer en la preparación psicológica y que un preparador físico, debido a su formación y competencias, creo que puede y debe plantearse:

- Cohesión de grupo.
- Aceptación de decisiones tomadas por el grupo o los responsables.
- Formulación de objetivos.
- Creación de situaciones acordes a las posibilidades del jugador/es.
- Desarrollo de la concentración.
- Mejora de la autoconfianza.
- Control del entrenamiento y la competición.

Entreno deportivo: claves del rendimiento

El logro de los máximos resultados deportivos pasa por la elaboración de una adecuada "estrategia deportiva". La estrategia deportiva se caracteriza por la amplitud y complejidad de todos los aspectos que en ella confluyen. (Manso, Navarro y Ruiz, 1996)

Matveiev (1985) concibe la preparación de un deportista como un proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos, formas y condiciones) que permitan influir de forma dirigida sobre la evolución del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas. Por lo tanto, el entrenamiento deportivo incluye, además de los elementos conocidos habitualmente,

otros aspectos que están presentes en la competición y en la preparación de ésta.

Sánchez Bañuelos (1994) propone las condiciones o aspectos que ha de englobar la preparación de un deportista para la consecución de altos rendimientos deportivos.

Cuadro # 2

PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA	
ENTORNO VITAL	ENTORNO DE ENTRENAMIENTO
CONDICIONES BÁSICAS DE VIDA	APOYO TÉCNICO
ESTABILIDAD EMOCIONAL RECONOCIMIENTO SOCIAL PERSPECTIVAS DE FUTURO	APOYO CIENTÍFICO APOYO TECNOLÓGICO INFRAESTRUCTURA DEDICACIÓN PRIORITARIA

Sánchez-Bañuelos (1994)

Como puede apreciarse, en los dos entornos concebidos por Sánchez-Bañuelos, el campo de la preparación, o intervención psicológica, es muy clara y extensa.

En el entorno vital, la estabilidad personal es el factor fundamental, mientras que en el entorno de entrenamiento el apoyo técnico, científico y tecnológico es esencial.

La Psicología deportiva puede prestar una orientación para el establecimiento y puesta en práctica de estrategias muy necesarias para su mejor desarrollo.

No sólo, como podemos apreciar tras la lectura del cuadro de Sánchez-Bañuelos, el adecuado y lógico desarrollo y/o perfeccionamiento

de las cualidades físicas, posibilita la obtención de éxitos deportivos, sino que diversas ciencias como la Medicina, la Fisiología, la Biomecánica, etc., hacen posible su consecución.

Entre estas ciencias está la Psicología que juega un papel esencial en una doble vertiente, que denominaremos primaria y secundaria.

En primer lugar la Psicología nos permite, con su ayuda y orientación, la elaboración correcta de planes lógicos y adecuados a las metas y necesidades de los deportistas.

De igual forma nos marca las pautas acerca de nuestra actuación ante los deportistas, bien con reforzamientos, bien mediante la extinción...

No se nos puede olvidar dentro de este apartado dos puntos esenciales en la relación técnico deportista: la información presentada a los jugadores, y la elaboración de actividades para lograr los objetivos marcados.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

DIMENSIÓN SOCIO-EDUCATIVA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Paso crucial y decisivo.

Un aprendizaje significativo del alumno tendría que ver con la perspectiva integradora que debe de tener de todas las materias que conforman la motriz denominada EDUCACIÓN FÍSICA.

Dos maneras de referencia

Debe de facilitar.

El estudio de las partes solo adquiere sentido y significado definitivos cuando se relacionan entre sí y con el conjunto.

Los griegos fueron un paradigma con su ideal educativo de desarrollo equilibrado y armónico de la persona en su totalidad.

ASUME.

La educación posee valor de supervivencia para su pueblo.

La cultura debe ser aprendida por cada individuo concreto, y todos, en este sentido, empiezan de cero al nacer.

En consecuencia, la educación se convierte en el principal medio formal de socialización y por ende de supervivencia que posee una sociedad.

Las primeras relaciones que un individuo establece con el mundo (medio), es físico (al nacer), limitándose su capacidad de expresión única y exclusivamente al momento.

La motricidad se instala en la base de la misma educación.

La educación debe cumplir también el trámite de ayudar a las nuevas generaciones a adaptarse a los requisitos de esa herencia.

Hay que socializar a la juventud de cara a futuras ocupaciones, instalar sus valores, promover su salud, condición física y bienestar, cultivando sus modos de pensar, juzgar y actuar.

La educación debe de cumplir una tarea: transmitir conocimientos, e influir en la conducta del individuo, porque la prueba definitiva no es el conocimiento aislado, sino su aplicación en la vida.

La educación física transmite pautas de conducta, que serán altamente valoradas en nuestra sociedad actual: el respeto, la tolerancia, la solidaridad, el compañerismo, etc...

Cada día se va haciendo más necesario el descubrimiento de nuevos conocimientos y relaciones que doten a la sociedad de valores positivos capaces de evitar la amenaza inminente y la supervivencia que ella misma ha creado.

Pero estos conocimientos han de englobar una mejor comprensión de la naturaleza del género humano que nos permita potenciar el acelerado proceso de transformación de la Humanidad.

La motricidad participa en los procesos investigadores que permiten llegar a un mejor conocimiento del ser humano, de sus límites y de su origen biológico.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Un test de aptitud es una prueba que se realiza para medir "algo". En el caso de la Educación Física, en el ámbito motriz, nos va a servir para medir el estado de la capacidad física que se pretende evaluar con esa prueba. Por ejemplo, si quiero medir mi capacidad de resistencia puedo hacer un test que mida exactamente eso que pretendo evaluar: la resistencia. Es importante que el test que se realice mida lo que se pretenda medir, de lo contrario no tendría sentido. Si quiero medir mi resistencia y para ello empleo un test de velocidad, no sirve de nada.

Por tanto, un test de aptitud física debe medir lo que se pretende medir. Y lo debe hacer de forma objetiva. ¿Qué significa eso? Pues que el test que realices se debe hacer en unas mismas condiciones siempre que se haga, que independientemente de quién te lo realice (otro profesor, un compañero o una compañera, amigos, etc.) el resultado sea el mismo, o lo que es lo mismo, que el resultado de tu prueba no dependa de con quién lo hagas.

Para ello, se deben respetar unas normas o condiciones mínimas en las que se realicen esos test.

Por ejemplo, en las abdominales en 1 minuto, opté por realizarlas con las manos cruzadas sobre el pecho por motivos de salud. Es más aconsejable, desde un punto de vista saludable hacerlas así que con las manos cruzadas por detrás de la cabeza, ya que debido al esfuerzo que se realiza se pueden lastimar los músculos del cuello.

Y para que todo el mundo haga el mismo movimiento y no unos suban más y otros suban menos el tronco, o al bajar no lo hagan completamente, se establece que se toquen las rodillas con los codos y la espalda con el suelo al bajar.

Los test nos sirven para medirnos ante algo, ante nuestra velocidad, nuestra flexibilidad, nuestra resistencia, nuestra fuerza. Por eso, no tiene ningún sentido realizar un test de aptitud física y no hacerlo al máximo de tus posibilidades.

LOS TEST NO LOS HACEMOS PARA APROBAR O SUSPENDER. LOS HACEMOS PARA MEDIR NUESTRO ESTADO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Es importante quedarnos con esa idea. De lo contrario estaríamos haciendo algo inútil.

¿No sirve de nada hacer un test de velocidad para saber lo rápido que somos corriendo si lo hacemos despacio, verdad? Lo mismo ocurre con el resto de pruebas, resistencia si no intento hacer mi mejor marca, abdominales si cuando llego a la marca que equivale a un 5 de nota me paro o ya no sigo. Es triste que algunas sólo piensen en eso y no en el verdadero sentido de los test.

A partir de las marcas obtenidas comenzaremos a trabajar la condición física con un sentido, para poder mejorarla, no haciéndolo sin sentido. Me explico. Si quiero ir a un sitio y tengo que coger un autobús para ir allí, pero no sé dónde me encuentro, no podré coger ese autobús. Por tanto, hay que conocer el estado de partida, de inicio, al principio del curso, para poder ir trabajando, mejorando, y superando nuestras marcas.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

La educación física trasciende al ámbito del sistema educativo y se instala en la sociedad, en todos sus niveles.

Se encuentra

Normalmente consideramos el deporte como un medio de integración social (no a nivel de alta competición).

La escuela debe de transmitir valores positivos a los alumnos, que luego deben de ser aplicados en la vida. (Objetivo principal).

Un maestro debe de transmitir: Actividad, conceptos, aptitud y procedimientos).

La motricidad:

En sus variadas formas de ejercitación física, es el punto de partida inmediato. Un instrumento específico, un medio al alcance del maestro, un recurso en su labor docente, para influenciar, formar y educar al ser humano en su totalidad.

La utilidad y efectividad:

Pedagógica de la motricidad, exige la adaptación a los requerimientos y necesidades de la sociedad y contribución al desarrollo de la personalidad del individuo.

En los niños y en los viejos se produce un egocentrismo que tiene que ser paliado. (Un buen método es el deporte, juego en equipo, compañerismo, etc...).

El significado de la motricidad aparece reflejado en los niveles de años de evolución de la humanidad en sus distintos niveles:

Somático- Biológico. Los cuales no tienen que ser

Desarrollo psíquico. Necesariamente positivos,

Desarrollo intelectual. Sino que muchos provocan

Desarrollo moral. Grandes problemas en nuestra

Desarrollo estético- cultural sociedad: ludopatía, Stress,
De la humanidad. Enfermedades debidas

La contaminación, dependencias etc.

Todo movimiento voluntario (actividad física, trabajo, deporte). Es una unidad orgánica de funciones físicas, surgidas en el proceso de la lucha por la vida, en el paso progresivo de los conocimientos salvajes a los movimientos específicamente humanos.

El hombre adquirió la capacidad de habla y pensamiento y entonces se inició en:

“Intelectualización” de sus conocimientos.

“Humanización” de toda su conducta motriz.

El punto de partida se encontraría en la delimitación del contenido de los dos conceptos básicos: MOVIMIENTO Y MOTRICIDAD.

Movimiento: Entendido como movimiento humano y específicamente como educativo, es el componente externo, ambiental de la actividad

humana, expresado en los cambios de posición del cuerpo humano o de sus partes en la interacción de fuerzas mecánicas entre el organismo y el medio ambiente. Motricidad: Entendiéndose aquí como motricidad humana, abarcaría por el contrario la totalidad de procesos y funciones del organismo y su regulación psíquica, que tienen por consecuencia el movimiento humano. (Actuación de un ser humano en movimiento).

El acto motor representa en su unidad:

Un componente de una actividad o forma de conducta.

Un proceso conducido y regulado, sobre la base de sistemas de regulativos sensoriomotrices.

Un complejo de procesos fisiológicos y bioquímicos- energéticos, que provocan el movimiento exterior/externo, mediante una serie de contracciones y relajaciones musculares:

Isométrico: contracción y relajación muscular (sin movimiento)

Isotónico: movimientos (correr, saltar, etc.)

Cambios de lugar del cuerpo y/o sus partes, es decir, movimientos desde el punto de vista mecánico.

Los conceptos “movimiento” y “motricidad” contienen dos aspectos del mismo fenómeno en el marco de la actividad humana (aspecto interno, y aspecto externo). Pero resulta muy difícil trazar un límite claro entre ambos.

El movimiento “externo” pertenece al acto motor como su representación visible. Aunque, por otra parte, no puede existir movimiento humano sin procesos y funciones motrices “internas”.

Por ejemplo: para escribir (externo) es necesaria la contracción de los músculos (interno).

HUMANISMO Y EDUCACIÓN FÍSICA:

Debido a las complejas fuerzas sociales que interactúan incidiendo en nuestra sociedad actual, cada día se van reduciendo las formas de expresión plena del yo humanístico.

La tecnología aunque supone una aportación continua a nuestra comodidad, placer y bienestar físico estrecha cada día más el cerco alrededor de nuestro espíritu.

Hoy en día ya han aparecido enfermedades relacionadas con la dependencia de la tecnología, esta tendencia debe de ser bien entendida, porque si no nos esclaviza.

Como consecuencia de ello el ser humano vive en una era de pérdida de personalidad, y de humanidad, falta de espacio e hiper especialización creciente, que le han llevado a la pérdida de su capacidad de equilibrio entre los factores positivos y negativos inherentes a su propia naturaleza.

Cosas como bibliotecas sin libros (Internet), uso de calculadoras para operaciones ridículas, por ejemplo la enciclopedia Espasa (más de 100 tomos) está ahora en 5 CD, videoconferencia. Es cierto que la bondad o la maldad de la tecnología dependen del uso que les demos. Por ejemplo un buen uso de Internet, sería estar por un par de horas para buscar

material para trabajos, pero no estar 15 horas seguidas delante de la pantalla. No debes perder la perspectiva.

El resultado es la existencia de un vacío en nuestro sentido de la ética y de la moral del individuo y colectiva. LA TAN TRAÍDA Y LLEVADA CRISIS DE VALORES.

No debemos permitir que el fin justifique los medios, debemos de competir en igualdad de condiciones, una competencia bien entendida. Debemos de actuar en base a unos principios éticos, que deben de ser inculcados desde la escuela, por los maestros. Es quizás hasta los 12 ó 13 años cuando más hábitos y principios se adquieren, después ya son más difíciles de obtener.

Esto es llevado a los diferentes estamentos sociales - políticos, intelectuales, educativos, etc... - a exigir a la sociedad y a la educación un mayor énfasis en las humanidades y un esfuerzo más intenso hacia los procesos de Humanización.

La educación física en las últimas décadas ha adoptado una orientación tan científica que gran parte del humanismo que la había impregnado en épocas anteriores se ha perdido en aras de un nuevo enfoque "exento de valores" en muchas ocasiones.

Es cierto que cada vez se hacen más pruebas, test, etc. y que cada vez dan menos clases. El profesor de educación física parte con una gran ventaja con respecto a otros profesores y es la predisposición de los niños al movimiento y esto no puede ser ignorado.

El humanismo está siendo desplazado por el positivismo mediante un enfoque científico. "Datos estadísticos y numéricos".

Más allá del desarrollo de habilidades y destrezas, la forma física, las percepciones. (El CONOCIMIENTO).

Hemos de centrarnos en áreas más intangibles:

Formación de la personalidad.

Mejora de la autoestima.

Confianza en sus propias capacidades.

Respeto a los demás, tolerancia, etc.

Hemos de buscar el cambio en la metodología científica de manera que

De manera que Método naturalista.

El maestro puede tener problemas con respecto a lo siguiente: el maestro se va haciendo viejo cada año, pero la edad de los niños a los que educa no.

El maestro es el modelo del niño (edades tempranas), para él es el no va más, él nunca se equivoca, siempre tiene razón.

También hemos de indicar que el trabajo con niños pequeños es quizás el más duro y agotador. (Los niños realizan actividades constantes de una manera frenética).

El estudiante - futuro profesional- de la educación física debe de comprender claramente este mensaje, en el que el sentimiento es más importante que el conocimiento /la efectividad es más importante que el rendimiento.

Buytendick, al exponer su teoría sobre las características de la dinámica infantil alude a la “Actividad Pática”, como la necesidad imperiosa que tiene el niño de que sus actos /logros al realizar una determinada tarea, le sean reconocidos más por vía afectiva que por su perfección en la ejecución.

El niño hasta los 8 años aproximadamente, es tremendamente egoísta e individualista (no juega en equipo), a partir de esa edad cambia.

Las personas, por naturaleza, somos humanos y por tanto llevamos valores propios de la especie, entonces la educación física ha de dirigir sus recursos, trabajos e iniciativas al desarrollo de los valores humanísticos del ser humano.

Cuando se alcanza su equilibrio adecuado.

EL CICLO DINÁMICO DE LA EDUCACIÓN.

La educación formal sigue en su desarrollo un patrón muy definido, con una clara continuidad entre sus partes, lo que dará lugar a un CICLO DINÁMICO ININTERRUMPIDO.

El producto: en la educación, el resultado final es el individuo educado. Dicho de otro modo, el individuo educado pasa a ser producto de la educación, el resultado final de todos los esfuerzos educativos.

El punto de partida de cualquier proceso de enseñanza - aprendizaje es el establecimiento de valores, igual definición de propósitos, formulación de metas y el trazado de la dirección a seguir. (PRODUCTO DE LA FILOSOFÍA Y LA POLÍTICA EDUCATIVA TRAZADA).

Educación física es distinta de educación de lo físico.

El proceso

Es la prolongación determinada de un enfoque educativo concreto. Consta de numerosos factores de procedimiento.

Determinados los valores y formulados los objetivos en función de aquellos. El paso siguiente del ciclo educativo requiere fijar los contenidos necesarios para complementar los objetivos:

Disponibilidades.

Planes de estudio.

Selección de iniciativas. Provisión de recursos.

Elección de la metodología y de los materiales necesarios para la ejecución práctica del programa.

Debemos de adecuar de cada zona. Cada centro es distinto y requiere unos programas diferentes.

EVALUACIÓN Es el tercer paso del ciclo educativo. Supones la valoración y el juicio de los resultados.

Se lleva a cabo de dos formas.

Evolución del producto: Los alumnos. Enfoque indirecto.

Evaluación del proceso en sí mismo. Enfoque directo.

Los resultados - datos- de la evaluación se deben de introducir de nuevo en el ciclo educativo como retroalimentación - Feed Back - convirtiéndose en la base de la revisión, corrección y re planificación, iniciándose de nuevo el proceso.

Trasladando y aplicando este ciclo de la educación general a la educación física, tendríamos:

EVALUACIÓN

Proceso Continuo.

Llegados a este punto es necesario aclarar:

Parte Microcosmos.

Integrante.

Así pues, tendremos en cuenta que el ser humano es una entidad y su educación no puede segmentarse y reformarse por completo, el resultado final que se pretende es un individuo unificado, integrado y efectivo, cuyas necesidades biológicas y fisiológicas se relacionen íntimamente con las psicológicas y sociológicas.

Evaluación de “Lo Físico”.

Evaluación de “Lo Mental”.

Evaluación de “Lo Social”

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Publicado en el Suplemento del Registro Oficial No. 255, Miércoles, 11 de Agosto de 2010

Oficio N° SAN-2010-556

Quito, 4 de agosto de 2010.

Señor

Luis Fernando Badillo

Director del Registro Oficial, Enc.

Ciudad

De mi consideración:

La Asamblea Nacional, de conformidad con las atribuciones que le confiere la Constitución de la República del Ecuador y la Ley Orgánica de la Función Legislativa, discutió y aprobó el proyecto de LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN.

En sesión de 29 de julio de 2010, el Pleno de la Asamblea Nacional conoció y se pronunció sobre la objeción parcial presentada por el señor Presidente Constitucional de la República.

Por lo expuesto; y, tal como lo dispone el artículo 138 de la Constitución de la República del Ecuador y el artículo 64 de la Ley Orgánica de la Función Legislativa, acompaño el texto de la LEY DEL DEPORTE,

EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN, para que se sirva publicarla en el Registro Oficial.

Atentamente,

f.) Dr. Francisco Vergara O., Secretario General.

ASAMBLEA NACIONAL

EL PLENO

Considerando:

Que, la Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social;

Que, es obligación del Estado generar las condiciones y las políticas públicas que se orientan a hacer efectivo el Buen Vivir y todos los demás derechos reconocidos constitucionalmente tendientes a la protección integral de sus habitantes;

actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación;

Que, el numeral 4 del artículo 11 de la Constitución de la República determina que “Ninguna norma jurídica podrá restringir el contenido de los derechos ni de las garantías constitucionales.”;

Que, el artículo 84 de la Constitución manda como obligación de la Asamblea Nacional, por ser un Órgano con potestad normativa, el adecuar formal y materialmente las leyes y demás normas jurídicas a los

derechos previstos en la Constitución que nos rige, con el fin de garantizar su cabal cumplimiento;

Que, de conformidad con lo previsto en el artículo 118 en concordancia con lo preceptuado en el artículo 120 numeral 6 de la Constitución vigente, es deber y atribución de la Asamblea Nacional ejercer la Función Legislativa y aprobar normas generales de interés común como leyes;

Que, el artículo 227 de la Constitución de la República del Ecuador, determina que: “La administración pública constituye un servicio a la colectividad que se rige por los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, planificación, transparencia y evaluación.”;

Que, conforme manda el artículo 297 de la Constitución de la República, “Todo programa financiado con recursos públicos tendrá objetivos, metas y un plazo predeterminado para ser evaluado, en el marco de lo establecido en el Plan Nacional de Desarrollo.

Las Instituciones y entidades que reciban o transfieran bienes o recursos públicos se someterán a las normas que las regulan y a los principios y procedimientos de transparencia, rendición de cuentas y control público.”;

Que, de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la República, “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; auspiciará la preparación y participación de los y las deportistas en competencias nacionales e

internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.”;

Que, el artículo 424 de la Constitución de la República establece que: “La Constitución es la norma suprema y prevalece sobre cualquier otra del ordenamiento jurídico. Las normas y los actos del poder público deberán mantener conformidad con las disposiciones constitucionales; en caso contrario carecerán de eficacia jurídica.

La Constitución y los tratados internacionales de derechos humanos ratificados por el Estado que reconozcan derechos más favorables a los contenidos en la Constitución, prevalecerán sobre cualquier otra norma jurídica o acto del poder público.”;

Que, la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación No. 2005-7, promulgada en Registro Oficial 79, de 10 de Agosto del 2005 no ha respondido a la realidad en la cual está inmerso el deporte y la actividad física en el País, ni a los criterios de calidad, eficiencia, eficacia, transparencia, responsabilidad y participación, bajo los cuales debe funcionar;

Que, la Ley Orgánica de Transparencia y Acceso a la Información Pública, en su artículo 2 literal c) establece lo siguiente: “... Permitir la fiscalización de la administración pública y de los recursos públicos, efectivizándose un verdadero control social...”.

INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Se concientizará a los deportistas de tal forma que existirá una entrega total para la realización del test?

¿La guía cubrirá toda la línea de ejercicios que se necesitan para la elaboración del test físico?

¿La guía cubrirá todos los ámbitos del test?

¿Los clubes deportivos podrán utilizarla sin ningún problema aplicándola a sus procesos deportivos?

¿Las necesidades de preparación física de los clubes se cubrirán con esta guía?

HIPOTESIS

Aplicando estrategias metodológicas y los test físicos, mejoraran la condición física de los futbolistas del club 9 de octubre

VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

VARIABLE INDEPENDIENTE

Aplicar estrategias metodológicas y los test físicos.

VARIABLE DEPENDIENTE

Mejorar las condiciones físicas de los futbolistas del club 9 de Octubre.

DEFINICIONES CONCEPTUALES

GUÍA

Libro de consulta donde se puede encontrar una serie de datos e informaciones acerca de un servicio; generalmente se ordena por orden alfabético o por materias: guía de restaurantes; guía telefónica.

Libro de consulta en el que se da información y consejos sobre un oficio o una actividad: la guía del automovilista es muy útil

TEST

Una prueba o ensayo sobre algún tema de interés;

Una prueba o examen de conocimientos;

Un test psicológico, como por ejemplo; un Test de inteligencia;

El test de Rorschach;

El test de Lüscher o test de los colores;

Otro tipo de pruebas, como; el test o prueba de Turing;

Un test de primalidad;

Test estandarizado;

VALORACIONES

ACCIÓN DE VALORAR, TASACIÓN.

FACTORES

QUIEN HACE ALGO.CANTIDAD QUE SE MULTIPLICA .ELEMENTO

CONDICIÓN

ÍNDOLE, NATURALEZA. CARÁCTER. POSICIÓN SOCIAL.

ANATÓMICA

ESTUDIO DE LA ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO. DISECCIÓN DE LAS PARTES DE UN CUERPO ORGÁNICO, ANIMAL O VEGETAL.

PROPORCIONES

SUMINISTRAR. ADECUAR.

CORPORALES

PERTENENCIA AL CUERPO

FISIOLÓGICA

PERTENECIENTE A LAS FUNCIONES NATURALES DE LOS SERES ORGÁNICOS.

DIALÉCTICO

VARIEDAD REGIONAL DE UN IDIOMA.

MOTRICIDAD

MOTORA QUE MUEVE

APLICACIÓN ESMERO, DILIGENCIA PARA HACER ALGO

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es la parte del diseño del proyecto que consiste en la exposición acerca de la modalidad de la investigación, el tipo de investigación, la población, muestra, Operacionalización de variables, los instrumentos de la investigación, los procedimientos de la investigación, las técnicas de recolección de datos, el procesamiento y análisis de la información; y los criterios para la elaboración y validación de la propuesta.

Para facilitar el trabajo de investigación el autor ha investigado la fuente pedagógica específica para desarrollar los diferentes capítulos de la tesis, para lo cual se utilizaron varios métodos tanto en los aspectos concernientes al problema pedagógico como en la estructura de la propuesta que es la parte final.

El presente trabajo de investigación se regirá por los criterios científicos del paradigma Cual-Cuantitativo.

LERMA, Héctor Daniel (o. Cita1999) a referirse a él sostiene: **Se refiere a los estudios sobre el quehacer cotidiano de las personas o de grupos pequeños. En ese tipo de investigación interesa lo que la gente dice, piensa, siente o hace; sus patrones culturales; el proceso y el significado de sus relaciones interpersonales y con el medio. Su función puede ser describir o generar una teoría a partir de los datos obtenidos.**

- Al investigador le interesa la interpretación del fenómeno.
- A través de ella se puede generar teoría o hipótesis.
- El investigador se basa en evidencias, documentales y notas de campo.

MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Es un proyecto factible, porque ayudará a solucionar un problema latente en los jugadores del club 9 de Octubre a través de la investigación se plantearán posibles soluciones, además a través del diagnóstico, se conocerán las expectativas y el grado de aceptación que tendrá la propuesta.

Para la elaboración y aplicación de una Guía Didáctica para la realización de los Test físicos, los cuales se utilizarán en la PRE TEMPORADA de los equipos de fútbol de segunda categoría.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

El estudio que se realiza en el presente trabajo, emplea los siguientes tipos de investigación:

Investigación bibliográfica, exploratoria, descriptiva, explicativa de campo, evaluativa.

Investigación bibliográfica

Este tipo de investigación es básica e importante, ya que los datos del proceso investigativo serán archivados, para su uso durante todo el proceso.

Descriptivo porque describirá un hecho real, que es la falta de las personas en llevar una buena habito del cuidado de su salud mediante la educación física.

Investigación exploratoria.- Es un tipo inicial de investigación por medio de la cual se aplica la observación inmediata de todo lo que va a estar sujeto a la investigación, sirve para definir mejor el problema. Un estudio exploratorio comporta dos aspectos fundamentales: el estudio de la documentación y el contacto directo con la problemática a estudiarse. (p.24)

Descriptiva:

Lo que nos indica que la investigación descriptiva “es el tipo de investigación que estudia, analiza o describe la realidad presente en relación a hechos, circunstancias, personas, etc., y comprende: descripción, registros, análisis e interpretación”.

Explicativa:

El tipo de investigación explicativa es simplemente dar a conocer las causas o motivo de alguna cosa exponiendo cualquier material en una forma clara y comprensible donde le permita justificar palabras y acciones en base a la experiencia que da respuesta a cualquier interrogante.

Mediante este tipo de investigación se pretende explicar la importancia de la aplicación de las variables en beneficio de la calidad educativa que brinda la institución. La escuela para padres, mejora el proceso de aprendizaje escolar.

Además la investigación reúne las características de los siguientes tipos:

- Exploratoria
- Descriptiva
- Diagnóstica
- Explicativa

Diagnóstica:

Porque para plantear el problema primero hubo que hacer un diagnóstico, para conocer qué expectativas generaba la investigación y el grado de aceptación que se obtendría en el proceso de la misma.

El tipo de investigación utilizado en este proyecto es:

Investigación bibliográfica

Exploratoria,

Descriptiva,

De campo,

POBLACIÓN

CAMEL, Fallad (1994) la concibe así:

Es la totalidad de individuos en los cuales puede presentarse determinadas características susceptibles a ser estudiadas. Además el universo o población puede ser finito e infinito.

Es finito, cuando está constituido por un número limitado de unidades, o cuando se conoce la cantidad de unidades que contiene.

Es infinita, cuando está formado por una unidad ilimitada de elementos o cuando no se conoce la cantidad de unidades que la conforman.

En esta investigación la población está representada por los directivos, docentes y padres de familia.

Cuadro N°3

Í TEM	ESTRATOS	POBLACIÓN
1	Directivos	14
2	Jugadores	30
	TOTAL	44

Fuente: datos de investigación

100%

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas que se utilizarán en la presente investigación son las fichas y los cuestionarios, ambas como instrumentos.

OBSERVACIÓN

La Observación: consideración profunda y atenta de un hecho o fenómeno para captarlo en todos sus caracteres.

CLASES DE OBSERVACIÓN

Observación Directa: Cuando el investigador participa personalmente en el hecho o fenómeno.

Observación indirecta: se tiene comúnmente a través de otros trabajos.

La observación que se realizó fue directa.

ENCUESTA

Consiste en recopilar sobre una parte de la población denominada muestra. Se elabora en función a las variables e indicadores del trabajo de investigación.

La encuesta contiene algunas fases de carácter formal:

1. Título de la encuesta
2. Institución

3. Instrucciones para el encuestado
4. Objetivos específicos
5. Datos de identificación del encuestado
6. Cuestionario

La encuesta realizada es por:

1. Encuesta por cuestionario

Procedimiento de la Investigación

En el procedimiento de la investigación se desarrolló por medio de la información obtenida en las investigaciones realizadas, es decir en la recolección de los datos, luego se procesó esos datos, después se realiza la categorización y tabulación de los mismos, para terminar con los cuadros estadísticos en general.

Los datos recopilados sirvieron para codificarlos, tabularlos y graficarlos para efectuar la interpretación que nos permite concluir en el análisis de cada uno de los ítems.

Recolección de la Información

Se utilizó lo siguiente:

Buscar información bibliográfica.

Consultas de Internet.

Para la investigación científica se investigó en libros, revistas, folletos y textos, además de las encuestas y cuestionarios de preguntas a Directivos, docentes, padres y jugadores...

Se utilizó la encuesta que permite obtener porcentajes validos sobre una problemática.

Se codificó, se tabuló, se analizó al aplicar técnicas lógicas de inducción y deducción en cada una de las preguntas de las encuestas.

Cuadro # 5

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLES	Definición Conceptual	DIMENSIONES	Indicadores
<p>APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS, PREVIA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB NUEVE DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL</p>	<p>EL TEST FÍSICO Es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo.</p>	<p>FÍSICO</p> <p>PSICOLÓGICO</p> <p>SOCIAL</p>	<p>Mejoras en todos los aspectos que conforman el desarrollo del ser,</p>
<p>GUÍA DIDÁCTICA SOBRE LOS TEST FÍSICOS</p>	<p>La <i>Guía Didáctica</i> es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje.</p>	<p>PEDAGÓGICO</p> <p>LEGAL</p>	<p>Ayudará a futuros docentes o preparadores físicos</p>

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRIGENTES DEL CLUB DE FUTBOL 9 DE OCTUBRE

1¿Cree usted que la cúpula directiva debe tener conocimientos sobre los procesos físicos que se dan en un equipo de futbol?

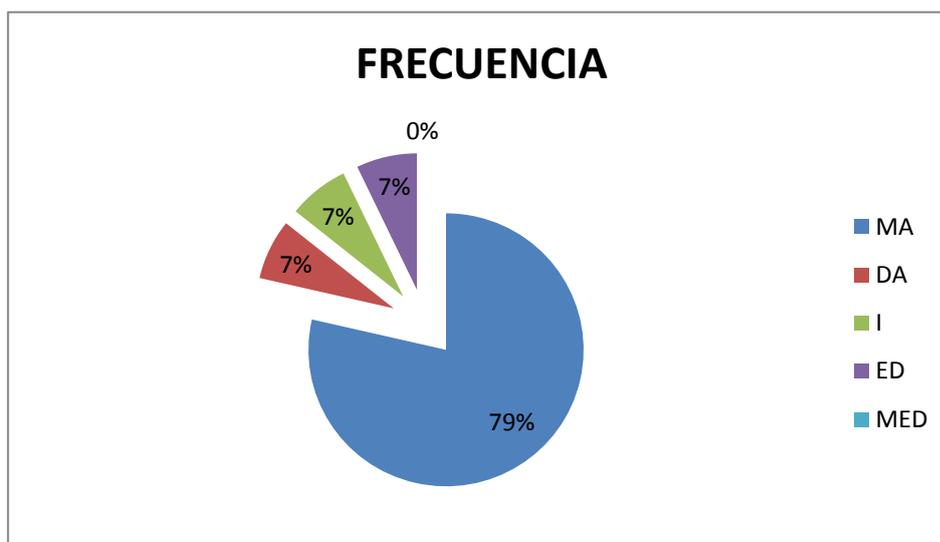
Cuadro No. 6

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	11	79 %
De acuerdo (DA)	1	7 %
Indiferente (I)	1	7 %
En desacuerdo (ED)	1	7 %
Muy en desacuerdo (MED)	0	0 %
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por: ALEXIS TORRES ROMERO

Gráfico No. 1



ANÁLISIS

Los resultados a la encuesta realizada nos indican el camino a seguir.

2¿La cúpula dirigenal debe coordinar y supervisar dichos procesos?

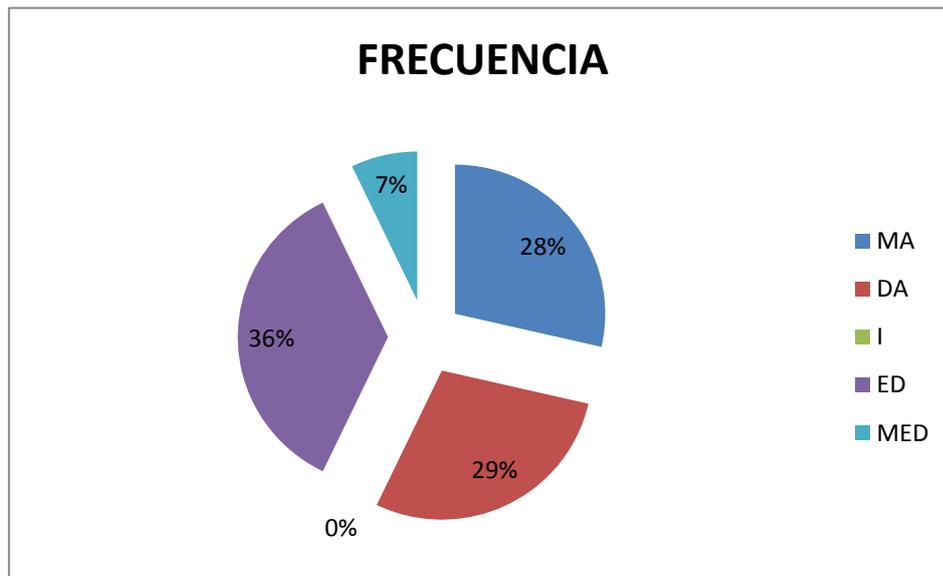
Cuadro No. 7

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	4	28,5 %
De acuerdo (DA)	4	28.5 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)	5	36 %
Muy en desacuerdo (MED)	1	7 %
TOTAL	14	100 %

1 Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

2 Elaborado por:

Gráfico No. 2



ANÁLISIS

Todavía existen dirigentes que solo creen en que ellos deben poner el dinero y nada más, cuando su función como tales, es que supervisen todas las instancias de los procesos que se llevan a cabo en el equipo.

3¿Los dirigentes deberían realizar talleres de capacitación para estar actualizados?

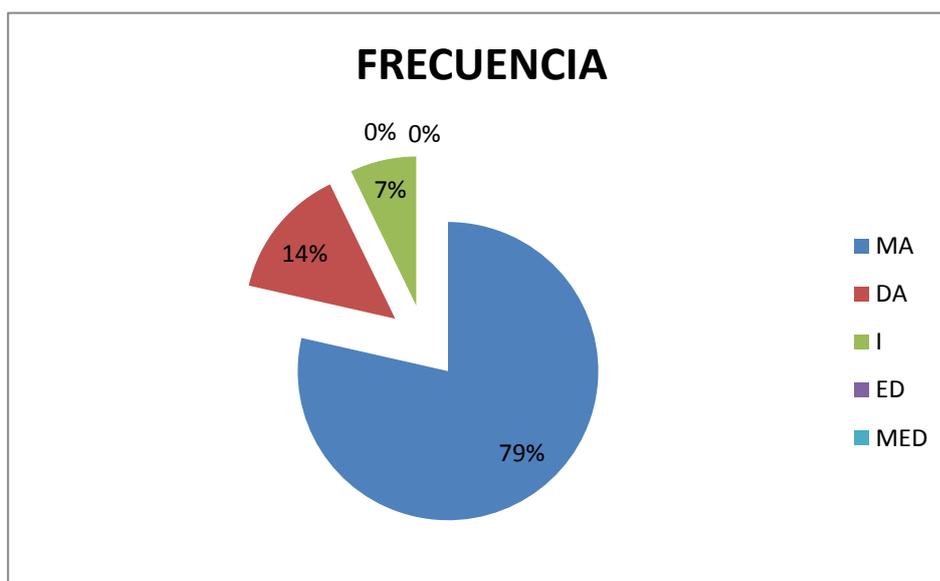
Cuadro No. 6

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	11	79 %
De acuerdo (DA)	2	14 %
Indiferente (I)	1	7 %
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 3



ANÁLISIS

En su mayoría aceptaron algo que servirá para mejorar el tipo de dirigentes existentes en nuestro país.

4¿Deben conocer el 100 % el proceso realizado en el test físico?

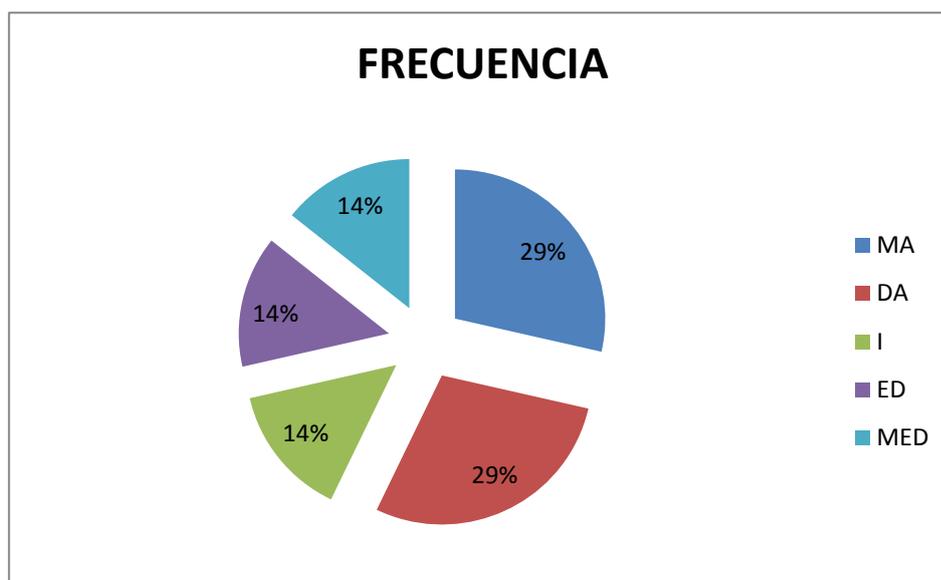
Cuadro No. 9

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	4	29 %
De acuerdo (DA)	4	28 %
Indiferente (I)	2	14 %
En desacuerdo (ED)	2	14 %
Muy en desacuerdo (MED)	2	14 %
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 4



ANÁLISIS

Muchos plantearon un desacuerdo o indiferencia a un proceso que si bien no se lo debe conocer todo, pero si establecer los conocimientos básicos y su proyección.

5¿Los directivos deben apoyar este tipo de procesos?

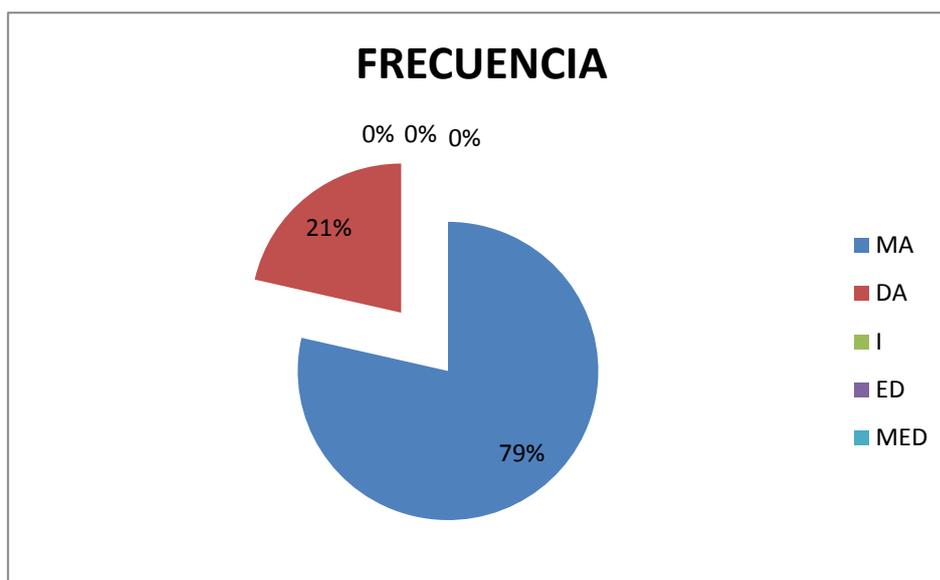
Cuadro No. 10

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	11	79 %
De acuerdo (DA)	3	21 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 5



ANÁLISIS

En su mayoría se mostraron partidarios de apoyar este tipo de procesos

¿El equipo se verá beneficiado en su desempeño con este tipo de test?

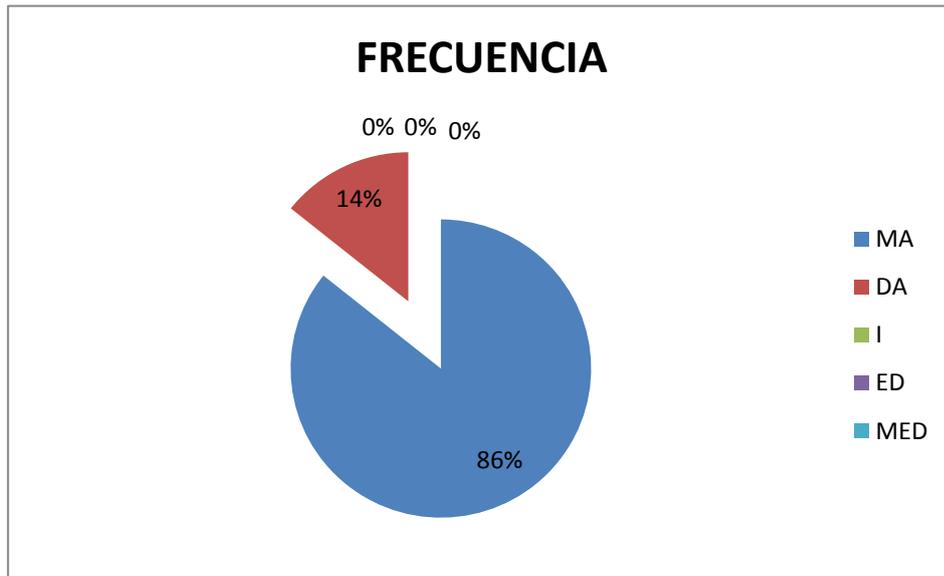
Cuadro No. 11

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	12	86 %
De acuerdo (DA)	2	14 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 6



ANÁLISIS

Todos están de acuerdo en los beneficios adquiridos al aplicar este tipo de test.

7¿Los directivos deben establecer este tipo de test como una prioridad?

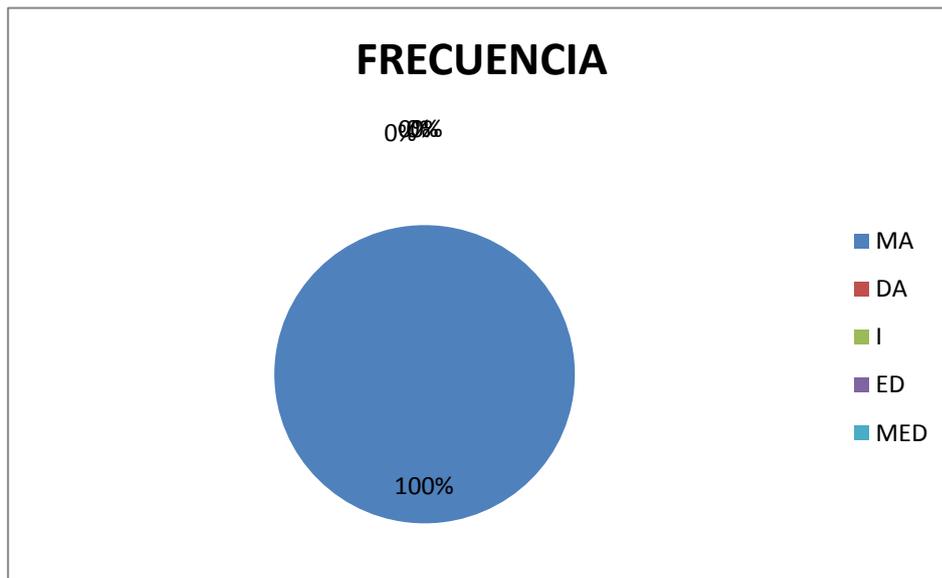
Cuadro No. 12

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	14	100 %
De acuerdo (DA)		
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 7



ANÁLISIS

El 100 % de los resultados favorables dan a entender la concienciación que existe por parte de directivos para la debida aplicación de los test físicos

8¿Los equipos deben exigir este tipo de test?

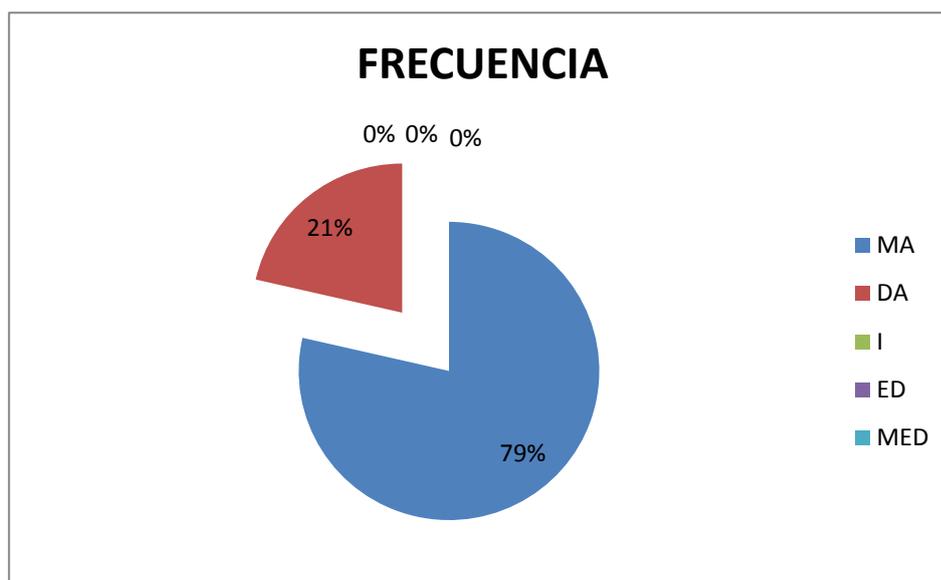
Cuadro No. 13

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	11	79 %
De acuerdo (DA)	3	21 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 8



ANÁLISIS

Los directivos comprenden que los procesos de un equipo dan inicio con el test físico a sus jugadores de fútbol.

9¿Con los test físicos se obtendrán los mejores beneficios para el club?

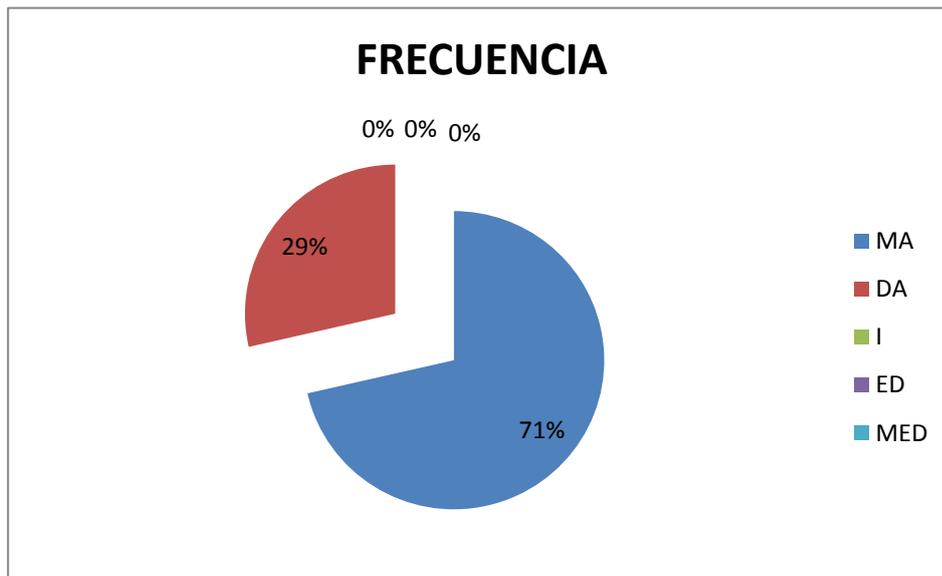
Cuadro No. 14

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	10	71 %
De acuerdo (DA)	4	29 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 9



ANÁLISIS

El proceso que se plantea demostrara el camino a seguir dentro de todo el torneo de futbol.

10¿Las alternativas o variantes de los procesos físicos, deben ser autorizadas por la directiva o supervisada por la misma?

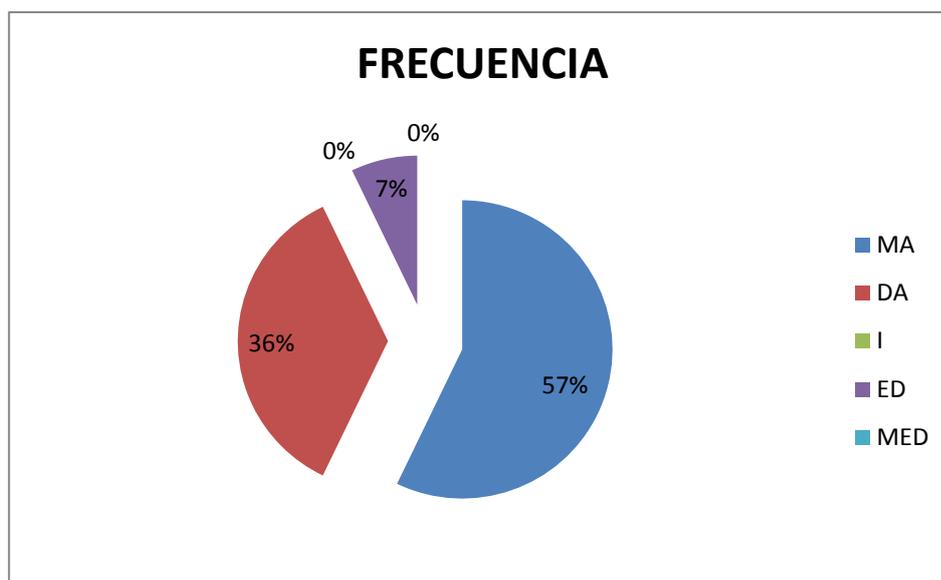
Cuadro No. 15

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	8	57 %
De acuerdo (DA)	5	36 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)	1	7 %
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	14	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos.

Elaborado por:

Gráfico No. 10



ANÁLISIS

Muchos están de acuerdo así como también existen personas que piensan que no se debe tomar participación de estos procesos, recordando que se debe conocer de todo el entorno, sus aplicaciones y el porqué.

**ENCUESTA DIRIGIDA A JUGADORES DEL CLUB SOCIAL CULTURAL
Y DEPORTIVO NUEVE DE OCTUBRE**

1¿Desea conocer sobre los test físicos que se realiza en el club?

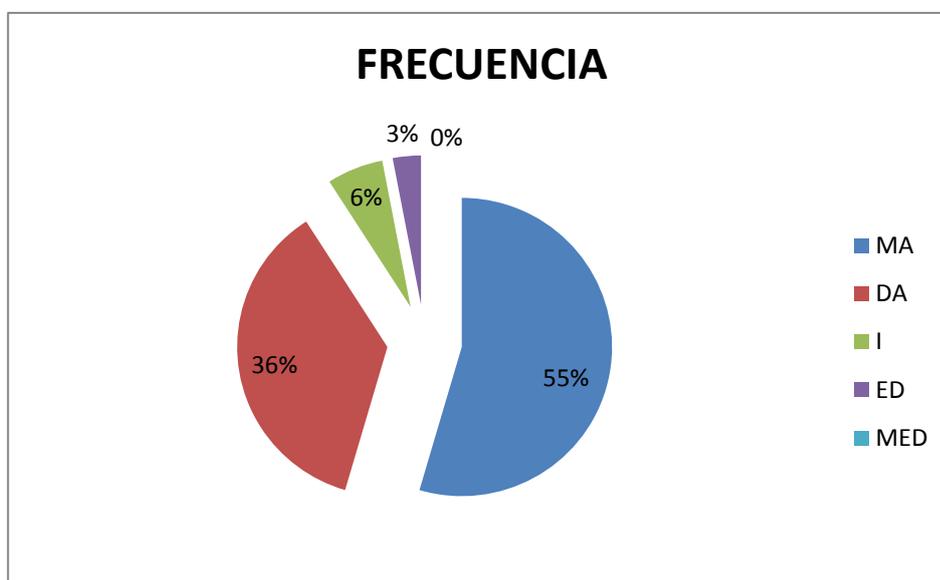
Cuadro No. 16

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	18	55 %
De acuerdo (DA)	12	36 %
Indiferente (I)	2	6 %
En desacuerdo (ED)	1	3 %
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 11



ANÁLISIS

La mayoría de los jugadores desea obtener los conocimientos científicos del porqué de los test y sus repercusiones en el entorno de los futbolistas.

2¿Este tipo de test debe realizárselos de manera obligatoria?

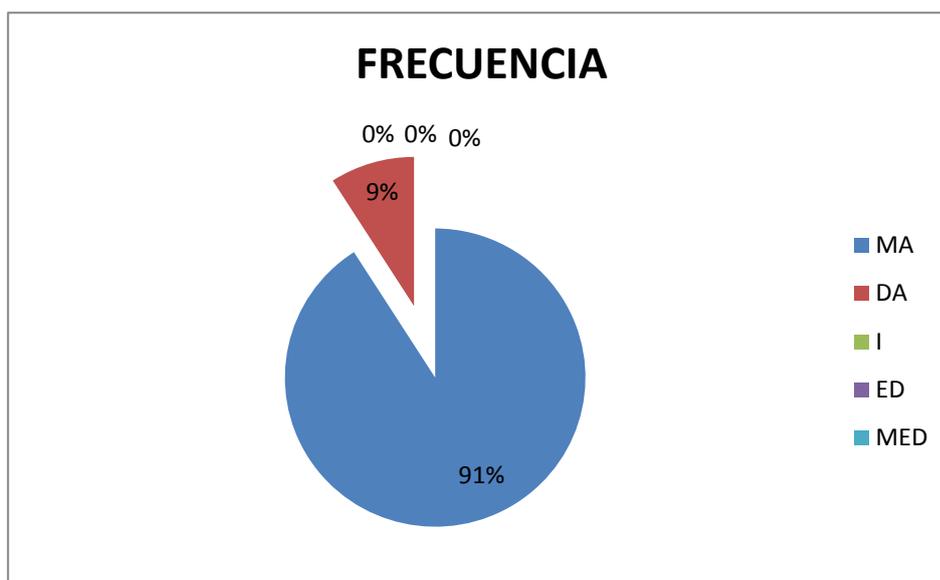
Cuadro No. 17

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	30	91 %
De acuerdo (DA)	3	9 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 12



ANÁLISIS

Todos conocen sobre estos test, y que deben realizarlos al iniciar el proceso de preparación de todo futbolista.

3¿Deben los jugadores realizar seminarios de capacitación para que aprendan sobre estos test?

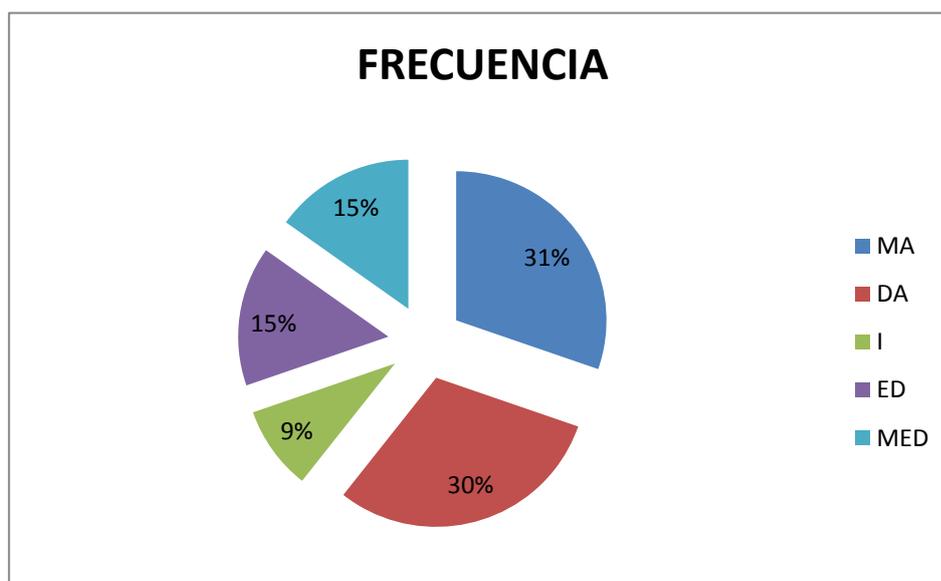
Cuadro No. 18

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	10	30.5 %
De acuerdo (DA)	10	30.5 %
Indiferente (I)	3	9 %
En desacuerdo (ED)	5	15 %
Muy en desacuerdo (MED)	5	15 %
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 13



ANÁLISIS

No solo deben los jugadores realizar los test sino también conocer de las aplicaciones del mismo para así conocer del porqué de los ejercicios y sus repercusiones al aplicarlos, ya que muchos pueden tener una fatiga muscular y ciertos ejercicios lo pueden perjudicar, así ellos podrán reconocer si pueden realizar este ejercicio.

4¿Los jugadores deben conocer sobre los procesos que se realizan en su beneficio y para que se los realiza?

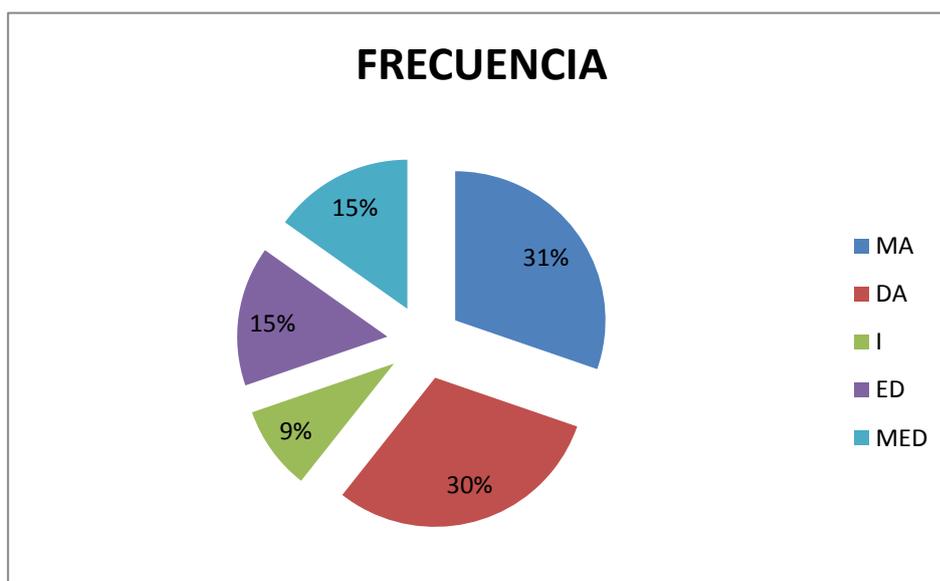
Cuadro No. 19

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	10	30.5 %
De acuerdo (DA)	10	30.5 %
Indiferente (I)	3	9 %
En desacuerdo (ED)	5	15 %
Muy en desacuerdo (MED)	5	15 %
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 14



ANÁLISIS

Como se analizó en la pregunta anterior el conocimiento científico brindara mejoras no solo a los jugadores sino al club y a todos quienes están involucrados en estos procesos.

5¿Los test permitirán mejorar el desenvolvimiento de los jugadores?

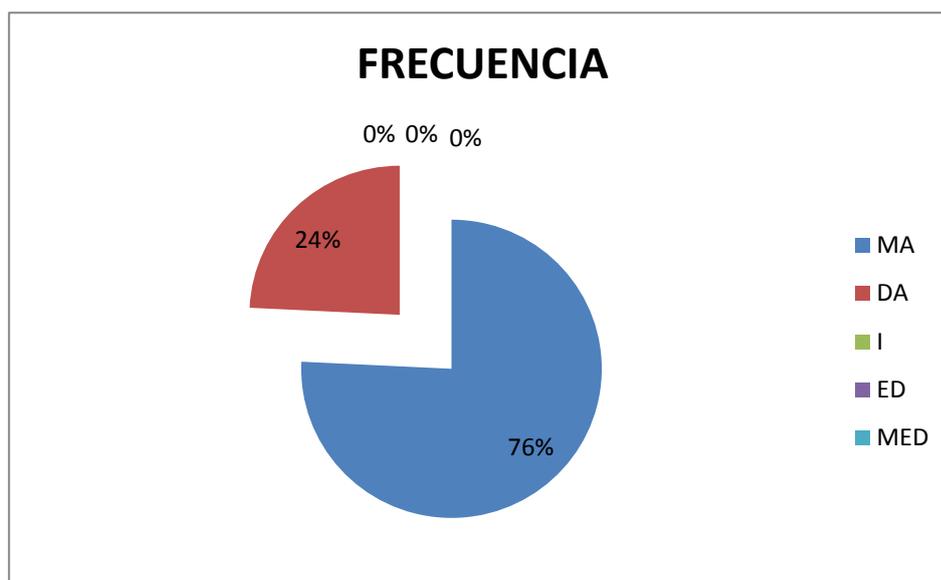
Cuadro No. 20

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	25	76 %
De acuerdo (DA)	8	24 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 15



ANÁLISIS

Los jugadores reconocen de los beneficios de manera integral que obtendrán, para empezar un torneo de futbol.

6¿El incumplimiento de una preparación física con parámetros científicos surtirá efectos negativos en los jugadores?

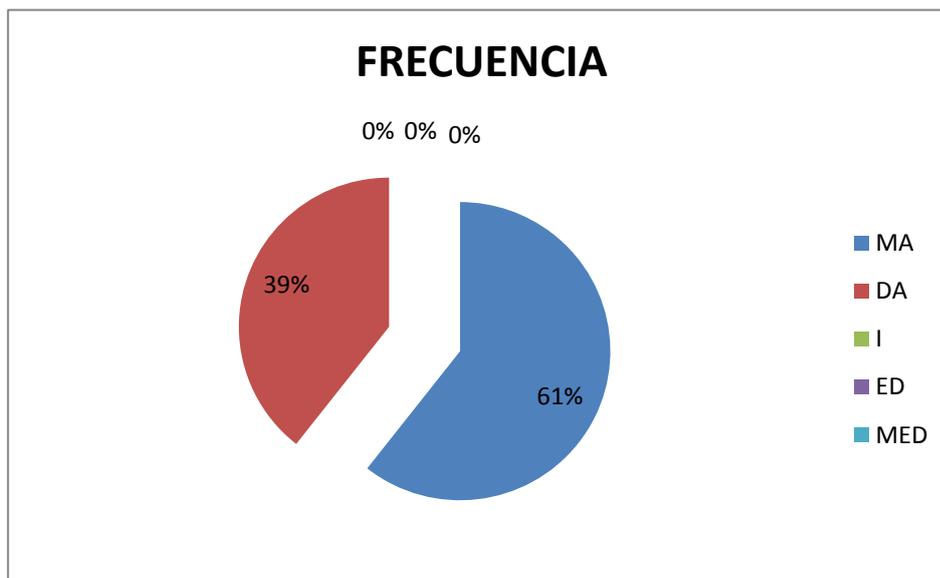
Cuadro No. 21

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	20	61 %
De acuerdo (DA)	13	39 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 16



ANÁLISIS

Cuando no se realiza una verdadero test a conciencia podría ser negativo y no positivo, para los jugadores.

7¿El rendimiento negativo de los jugadores se deberá a la mala preparación física por un test mal elaborado?

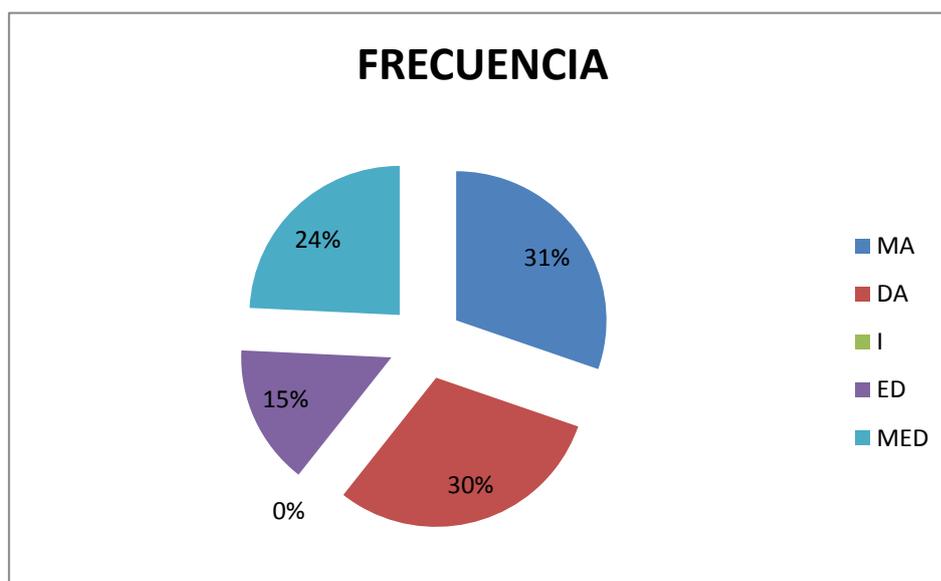
Cuadro No. 22

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	10	30.5 %
De acuerdo (DA)	10	30.5 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)	5	15 %
Muy en desacuerdo (MED)	8	24 %
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 17



ANÁLISIS

Podría darse el caso y entre las muchas circunstancias que pueda existir un mal test físico podría ser una de las causas.

8¿Las capacidades físicas deben ser bien establecidas para el beneficio de los jugadores?

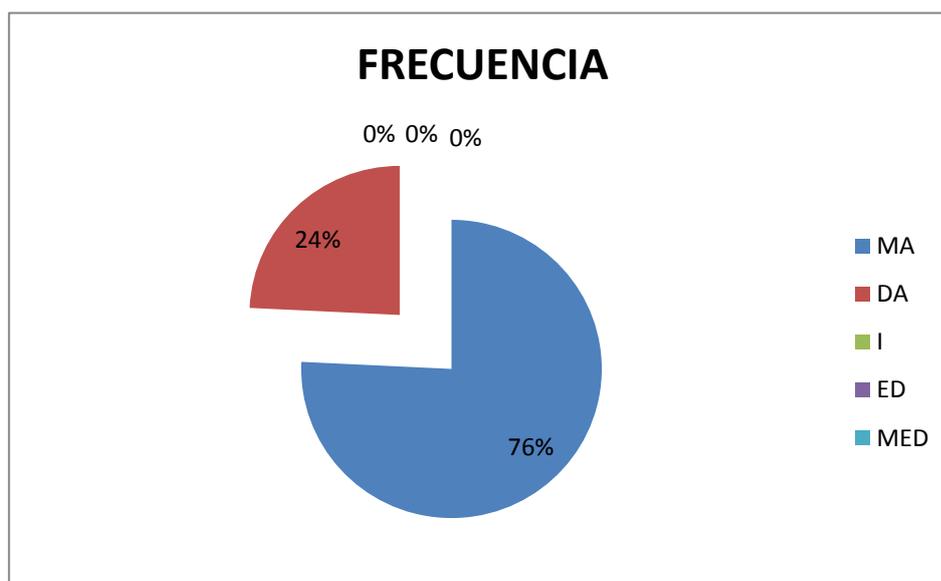
Cuadro No. 23

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	25	76 %
De acuerdo (DA)	8	24 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 18



ANÁLISIS

Las bases físicas de los jugadores son la base para establecer los criterios que servirán la aplicación y desarrollo de un buen test físico

9¿Los jugadores deben concienciarse sobre el beneficio y el

mejoramiento de sus capacidades por la elaboración de los test?

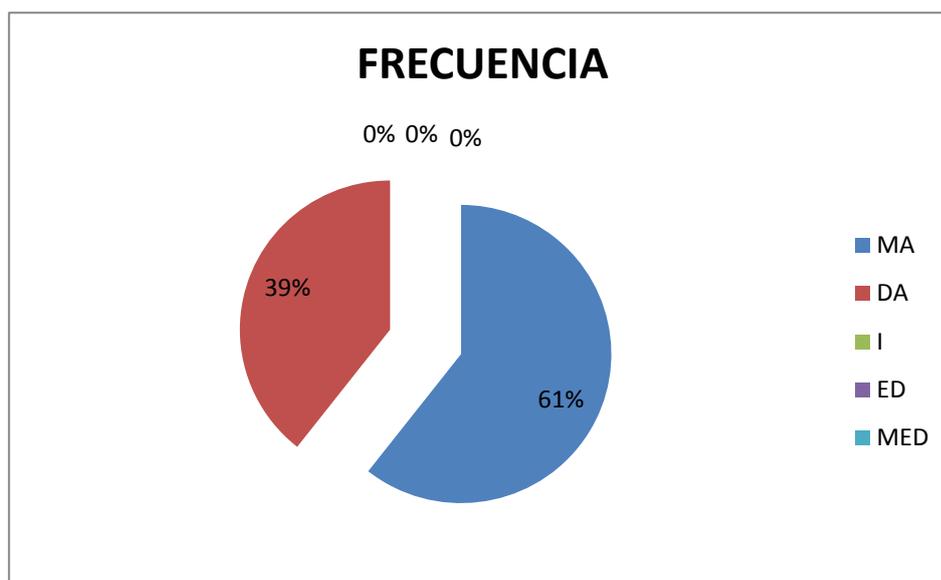
Cuadro No. 24

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	20	61 %
De acuerdo (DA)	13	39 %
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 19



ANÁLISIS

Los test físicos lo único que buscan es establecer las bases para dar inicio a una verdadera capacitación técnica de cada uno de los jugadores que inician un proceso futbolístico.

10¿Los jugadores deberán realizar todos los test propuestos por el club?

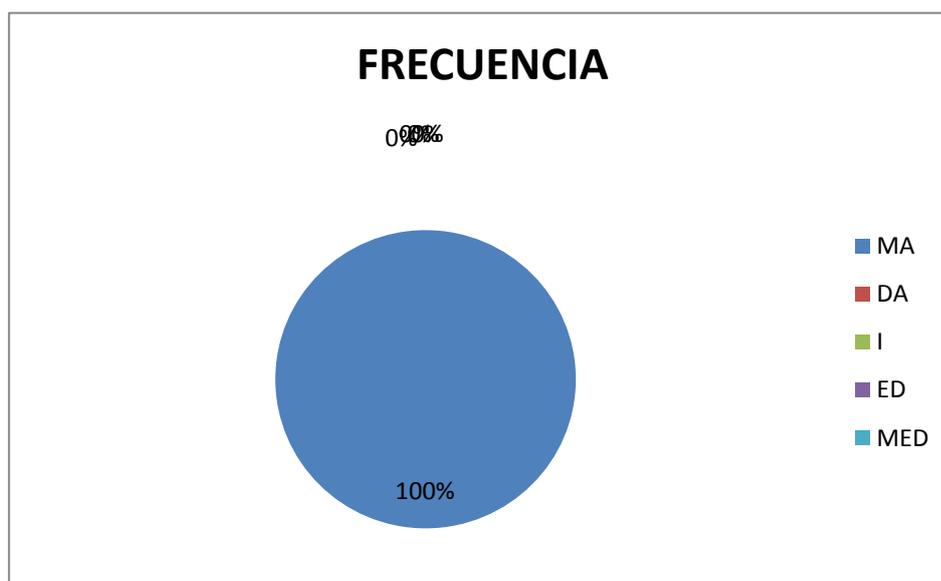
Cuadro No. 25

ÍTEMS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy de acuerdo (MA)	33	100 %
De acuerdo (DA)		
Indiferente (I)		
En desacuerdo (ED)		
Muy en desacuerdo (MED)		
TOTAL	33	100 %

Fuente: Encuesta Dirigida a Directivos y Doctores

Elaborado por:

Gráfico No. 20



ANÁLISIS

Todo jugador al pertenecer a un club, se debe al mismo y debe aprender a reconocer todos los procesos que él tiene que cumplir.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

Título de la Propuesta

GUÍA DIDÁCTICA DE LA APLICACIÓN DE TEST ESPECIFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE FUTBOL

Objetivo General

General.- Establecer los parámetros básicos y fundamentales para crear una guía didáctica que se implemente en todos los equipos de futbol del país.

Específico.- Definir por medio de técnicas de fácil aplicación en el desarrollo evolutivo de los jugadores.

Aplicar métodos estratégicos para realizar la preparación física.

Justificación

Al realizar este tipo de proyecto solo se pensó en los beneficios que se pueden lograr en los jóvenes jugadores del club 9 de octubre y su futuro, pues en base a un buen test se establecerán niveles físicos en cada uno de ellos los cuales lograra en ellos concientizarlos para sepan que este tipo de test y todo lo que se involucra en él, lo cual servirá para el

mejoramiento de las condiciones físicas de quienes practican el fútbol en el club 9 de octubre y en todos los clubes donde se lo aplica.

No existía dentro del club un desarrollo del test que indique resultados que sirvan para emprender temporadas físicas inmejorables.

Se justifica por que por medio de este tipo de test los preparadores físicos obtendrán resultados que servirán de base para la debida preparación física de cada uno de los jugadores del plantel.

Además de servirle a los jugadores de este club puede servir de base para que otros clubes que recién empiezan su vida deportiva puedan tomar esta guía y ponerla en práctica.

Los clubes pequeños no cuentan con este tipo de planificación y mucho menos contar con preparadores físicos que puedan realizar los test de la manera correcta.

Esta guía se puede utilizar en Ligas Deportivas Cantonales, donde la preparación física a nivel profesional es muy escasa y en su mayoría son empíricos, obteniendo los conocimientos de cualquier lugar menos del respaldo de un Título que acredite su profesionalismo y conocimientos.

Importancia

Como ya hemos destacado en puntos anteriores, este proyecto es muy importante ya que ayudara a muchos técnicos, preparadores físicos, o personas que estén relacionados con el mundo del fútbol a cualquier nivel, manejando herramienta básica y presupuesto al alcance de toda institución que no cuente con ellos.

Además cabe resaltar la didáctica del proceso donde se describe claramente los pasos a seguir, y los fundamentos utilizados para cada uno de los ejercicios utilizados en el test, estableciendo lineamientos mediante los cuales los nuevos preparadores físicos deberán sentar las bases de su entrenamiento.

Criterios para la elaboración de la propuesta

La propuesta es un modelo operativo viable para solucionar problemas reales.

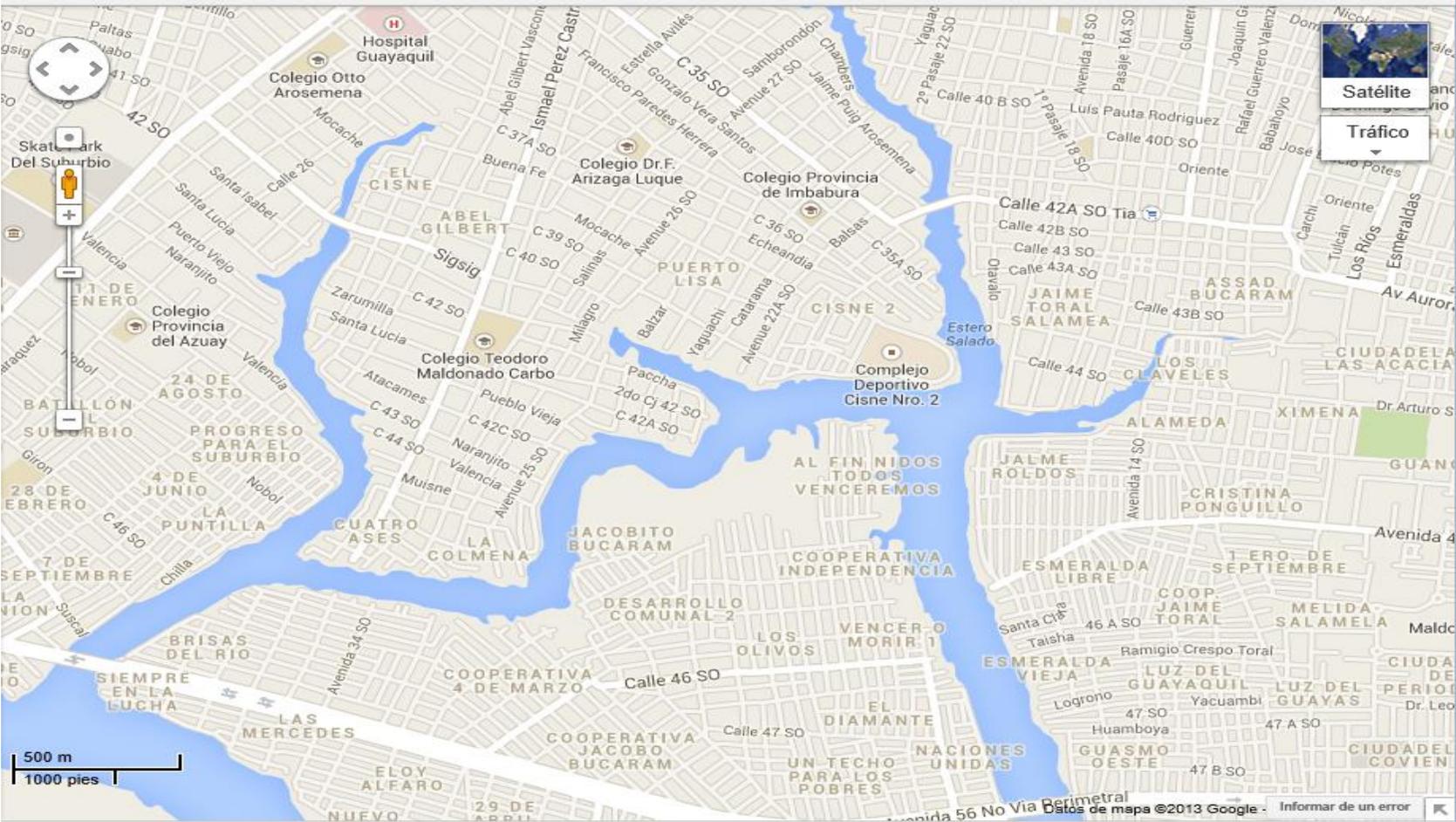
Los aspectos que contiene la propuesta son:

- ✓ Título de la Propuesta
- ✓ Justificación
- ✓ Fundamentación
- ✓ Objetivo General
- ✓ Objetivos Específicos
- ✓ Importancia
- ✓ Ubicación sectorial y física
- ✓ Factibilidad
- ✓ Descripción de la Propuesta:
- ✓ Dentro de este aspecto debe incluir:
- ✓ Las Actividades
- ✓ Recursos
- ✓ Aspectos Legales
- ✓ Pedagógicos
- ✓ Psicológicos
- ✓ Sociológicos
- ✓ Misión
- ✓ Visión
- ✓ Beneficiarios

✓ Impacto Social

✓ Etc.

Ubicación sectorial y física



Factibilidad

Dentro de los parámetros medibles por medio de los cuales se puede considerar un proyecto factible porque se considerado todos los recursos a utilizarse los mismos que deben ser de una propuesta factible .Ya que tenemos el apoyo de todos los directivos, cuerpo técnico y los jugadores Para comenzar un nuevo proceso con los recursos humanos, económicos e instalaciones.

Descripción de la Propuesta:

La propuesta establecida es una guía de capacitación de cómo se aplica un test físico en un equipo de futbol.

TEST PARA MEDIR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Flexión profunda hacia delante (Flexibilidad).

Objetivo: Con esta prueba se controla la elasticidad muscular del tren inferior (Femoral, Articulación de cadera y la movilidad de la columna vertebral. (Espina dorsal), lo cual es necesario para evitar posibles lesiones.

Descripción de la prueba

Sobre un banco altura 30 – 40 cm, se sujeta una regla, largo 50 cm. Marcado desde menos 25 (por encima del banco), y cero (sobre el nivel del banco) El jugador sube al banco sin zapatos que de tal manera que con los dedos de los pies toca la regla. Luego con las rodillas en flexión profunda trata de mantener con ambas manos 3 segundos, el alcance

más bajo. Cada jugador tiene 2 intentos y se anota el mejor alcance (Resultados).

Fuerza de brazos (flexiones de pecho).

Objetivo: Medir la fuerza y la resistencia de los músculos del hombro y brazos.

Descripción de la prueba

El jugador se halla en la posición decúbito ventral (sobre el pecho). Las manos colocadas delante de los hombros y luego extiende los brazos, levantando el cuerpo recto. De esta posición (forma de hacer) se el número máximo, correcto de repeticiones, extensiones y flexiones de los brazos se cuenta cada flexión como un intento. El deportista no puede detenerse o parar.

Fuerza y resistencia de los músculos abdominales.

Objetivo: Fortalecimiento de los músculos abdominales y especialmente para mejorar la fuerza del chut con la pierna y golpe de cabeza. Duración de la prueba 1 minuto

Descripción de la prueba

El jugador se sienta al final del banco, altura 30 – 40 cm con una vara de madera que sostiene con ambas manos atrás del cuello. Las piernas son dobladas en las rodillas y sostenidas (alguno de los otros jugadores lo tienen). Es preciso que el jugador toque el fondo con sus espaldas y se levante de nuevo a su estado inicial (sentado) y este movimiento se cuenta como una ejecución. Duración de la prueba 1 minuto.

Salto largo sin impulso

Objetivo: Con esta prueba medimos la fuerza explosiva del “rebote “de la pierna y el tronco, para la cual es esencial para el salto y cambio de ritmo, y dirección del movimiento.

Descripción de la prueba

El jugador se para sobre una madera fija de 2 – 3 cm espesor o línea, los pies se colocan en dicha línea para posibilitar un mejor salto y evitar el desplazamiento. El impulso se lo realiza con la flexión del cuerpo, se trata de alcanzar con el salto la máxima longitud. La prueba se realiza en zapatillas o zapatos de futbol o con suela de goma. El jugador tiene 2 intentos sucesivos y se anota el mejor resultado.

Velocidad sobre 20 Metros

Objetivo: Con esta prueba se mide la reacción, la fuerza explosiva, coordinación y la técnica de la carrera.

Descripción de la prueba

Se colocan dos banderines distancia 20 metros. El jugador asume la posición de arranque en el primer banderín. Con la señal del silbato arranca el jugador y simultáneamente el entrenador aprieta el cronometro al llegar el jugador al segundo banderín, el entrenador para su cronometro. Se lo realiza en terreno plano con zapatos de pupos, o zapatos con planta de goma. Cada jugador tiene un intento, pero en caso de confusión puede repetir.

Carrera de slalom – Zig- Zag sobre 20 metros

Objetivo: Con esta prueba controlamos la coordinación del movimiento del jugador.

Descripción de la prueba

Entre dos banderines distancia 20 metros. El jugador asume la posición de arranque en el primer banderín, mientras el entrenador se coloca en el segundo banderín. Con la señal del silbato arranca el jugador y simultáneamente el entrenador aprieta el cronometro. Al llegar el jugador al segundo banderín, el entrenador para el cronometro. La prueba se realiza en terreno de césped con zapatos de futbol, planta de goma. Cada jugador tiene un intento, en caso de confusión se puede repetir.

Material: 2 Banderines – un cronometro

Carrera de slalom – Zig- Zag con el balón sobre 20 M

Objetivo: Además de la coordinación, con esta prueba comprobamos la técnica (habilidad o sea el dominio del balón con la superación de los obstáculos dentro del tiempo más corto posible.

Descripción de la prueba

Todo lo mismo como en la prueba anterior, pero con el balón. El jugador tiene dos intentos de los cuales se anota el mejor. El cronometro se pone en marcha cuando el jugador toca el balón el cual se encuentra al lado del primer banderín y el reloj se para cuando pasa al lado del último banderín.

Velocidad sobre 60 metros

Objetivo: Con esta prueba controlamos la velocidad básica del jugador.

Descripción de la prueba

Sobre la señal del silbato arranca el jugador y el entrenador aprieta su reloj. Se corre en césped con los zapatos de futbol de goma.

Resistencia de la velocidad

Objetivo: Además de la resistencia de la velocidad con esta prueba controlamos la agilidad y la concentración. También se comparan los resultados de precisión de la prueba.

Descripción de la prueba

Se colocan banderines distanciados a 15 metros, sobre la señal del silbato el jugador arranca y trata de correr la mayor cantidad de veces posibles alrededor de los banderines, cubriendo la distancia total señalada. Después de los 90 segundos se anotan los resultados obtenidos.

Prueba de Cooper

Objetivo: Se mide la resistencia general del jugador y además las aptitudes de la voluntad del jugador (particular).

Descripción de la prueba

Cada minuto sale un jugador para correr 12 minutos sin parar: por la pista atlética o una cancha o recorrido medido. La prueba se realiza con zapatos pupos o zapatillas de goma. Según el orden de largada después de 12 minutos, se para cada jugador, cada minuto y se anota la distancia recorrida. Cada jugador tiene un intento.

PRUEBAS (test y mediciones) PARA VERIFICACIONES DE HABILIDADES MOTRICES.

18 AÑOS					
Puntaje	1	2	3	4	5
1.-Flexibilidad	1-4	5-9	10-14	15-19	20
2.- Fuerza de brazos	-24	25-26	27-29	30-31	32
3.- Fuerza abdominal	-18	19-20	21-23	24-26	27
4.- Salto largo (sin impulso)	-220	221-235	236-350	251-265	266
5.- Velocidad -20mtrs (Explosiva)	-3.7	3.5-3.4	3.4-3.3	3.2.3.1	3.0
6.- Zag 20mtrs	-5.0	4.9-4.8	4.7-4.6	4.5 4.4	4.3
7.- Zag Zag 20mtrs Con balón	-7.3	7.2-6.8	6.7-6.3	6.2-5.8	5.7
8.- Velocidad-60mtrs	-8.8	8.7-8.5	8.4-8.2	8.1-7.9	7.8
9.- Resistencia a la velocidad	-307	308.317	318.327	328.337	338

10. - Test General -----
 Test de Cooper -3000 3001-3100 3101-3200 3201-3300 3301

PRUEBAS (test y mediciones) PARA VERIFICACIONES DE HABILIDADES MOTRICES.

		19 Años o Más				
Puntaje		1	2	3	4	5
1.-Flexibilidad	-----	1-4	5-9	10-14	15-19	20
2.- Fuerza de brazos	-----	-27	28-29	30-32	33-34	35
3.- Fuerza abdominal	-----	-20	21-23	24-26	27-29	30
4.- Salto largo (sin impulso)	-----	-225	226-240	241-255	256-270	271
5.- Velocidad -20mtrs	-----	-3.4. 3.35	33.-3.25	3.2-3.1	3.05.1.0	2.95.2.9
(Explosiva)						
6.- Zag Zag 20mtrs	-----	-4.9	4.8-4.7	4.6-4.5	4.44.3	4.3
7.- Zag Zag 20mtrs	-----	-7.1	7.0-6.6	6.5-6.1	6.0-5.6	5.5
Con balón						
8.- Velocidad-60mtrs	-----	-8.4	8.3-8.1	8.0-7.8	7.7-7.5	7.4
9.- Resistencia a la velocidad	-----	-315	316.325	326.335	336.345	346
10. - Test General	-----					
Test de Cooper		-3100	3101-3200	3201-3300	3301-3400	3401

TEST DE COURSE NAVETTE

Otras denominaciones: Test de Léger-Lambert

Objetivo: Valorar la potencia aeróbica máxima. Determinar el VO₂ máximo.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de 20 metros ininterrumpidamente, al ritmo que marca una grabación con el registro del protocolo correspondiente. Se pondrá en marcha el magnetófono y al oír la señal de salida el ejecutante, tendrá que desplazarse hasta la línea contraria (20 metros) y pisarla esperando oír la siguiente señal. Se ha de intentar seguir el ritmo del magnetófono que progresivamente irá aumentando el ritmo de carrera. Se repetirá constantemente este ciclo hasta que no pueda pisar la línea en el momento en que le señale el magnetófono. Cada periodo rítmico se denomina "palier" o "periodo" y tiene una duración de 1 minuto. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

El VO₂ máximo se calcula a partir de la velocidad de carrera que alcanzó el ejecutante en el último periodo que pudo aguantar, según la siguiente ecuación:

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$$

Normas: En cada uno de los desplazamientos se deberá pisar la línea señalada, en caso contrario abandonara la prueba. El ejecutante no podrá ir a pisar la siguiente línea hasta que no haya oído la señal. Esta señal ira acelerándose conforme van aumentado los periodos. Cuando el ejecutante no pueda seguir el ritmo del magnetófono, abandonara la prueba anotando el último periodo o mitad de periodo escuchado.

Material: Pista 20 metros de ancho, magnetófono y casete con la grabación del protocolo del Test de Course Navette.

TEST DEL KILOMETRO

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica.

Desarrollo: Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

TEST DE ROCKPORT

Otras denominaciones: Test de la milla.

Objetivo: Determinar el VO₂ máximo en sujetos de baja condición física.

Desarrollo: Consiste en recorrer andando según el ritmo personal del ejecutante, la distancia de una milla (1609,3 metros), controlando la frecuencia cardiaca al terminar el recorrido, así como el tiempo empleado. La determinación del VO₂ máximo se realiza a partir de la siguiente ecuación:

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 132,6 - (0,17 \times \text{PC}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{S}) - (3,27 \times \text{T}) - (0,156 \times \text{FC})$$

Donde PC: Peso corporal; S: Sexo (0: mujeres, 1: hombres); T: Tiempo en minutos; FC: Frecuencia cardiaca.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

CAT-TEST

Otras denominaciones: Test de Chanon y Stephan. Curva de recuperación de cardiaca de Raymond Chanon.

Objetivo: Determinar el índice de VO₂ máximo. Determinar los umbrales aeróbico y anaeróbico. Determinar la curva de recuperación de la frecuencia cardiaca.

Desarrollo: Consiste en el realizar tres pruebas de intensidad y distancia crecientes separadas entre sí por 10 minutos de recuperación. Cuanto mejor sea la capacidad aeróbica del sujeto mayor será la distancia que deberá recorrer. Primera prueba: la distancia a recorrer será de 800, 1000 o 1200 metros, en un tiempo aproximado de 6-8 minutos y con una frecuencia cardiaca de 140 p/m. Segunda prueba: la distancia a recorrer será de 800, 1000 o 1500 metros, en un tiempo aproximado de 6-8 minutos y con una frecuencia cardiaca de 160 p/m. Tercera prueba: la distancia a recorrer será de 1000, 1500, 2000 o 3000 metros, y con una frecuencia cardiaca igual a la máxima. Al final de la última prueba se tomará el pulso en los 30 segundos iniciales de los siguientes 5 minutos, y las cifras obtenidas se reflejaran en un gráfico cuya curva nos proporcionará las indicaciones sobre la recuperación del ejecutante. El índice de VO₂ máximo, los umbrales aeróbicos y anaerobios y la curva de recuperación de la frecuencia cardiaca se determinan a partir de las tablas con la baremación correspondiente.

Material e instalaciones: Cronometro. Pulsímetro con el Software correspondiente. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

TEST DE CONCONI

Objetivo: Valorar la potencia aeróbica. Determinación del umbral anaeróbico.

Desarrollo: Consiste en realizar un esfuerzo de intensidad progresiva en carrera o sobre una bicicleta controlando la frecuencia cardiaca en función del aumento de la velocidad.

Según Conconi la frecuencia cardiaca aumenta a medida que aumenta la intensidad del ejercicio, hasta llegar un momento en que la frecuencia cardiaca se estabiliza a pesar de incrementar aún más la intensidad del ejercicio. Este punto de inflexión se corresponde con el umbral anaeróbico.

El protocolo para carrera propuesto por Conconi consiste en correr en una pista de atletismo de 400 metros, incrementando la velocidad de carrera cada 200 metros hasta el agotamiento. El protocolo para bicicleta consiste en incrementar la velocidad cada kilómetro hasta llegar al agotamiento.

La valoración de la potencia aeróbica se realiza según la máxima velocidad alcanzada y la tabla con la baremación correspondiente.

El punto correspondiente al umbral anaeróbico, aparecerá a distinta velocidad para cada persona pudiéndose valorar en una tabla con la baremación correspondiente.

Normas: Para el protocolo de carrera, el ejecutante se ayudara de una cinta magnetofónica que le ira marcando el ritmo de carrera con ayuda de unos conos. Cada señal emitida por la cinta deberá coincidir con el paso por un cono.

Material para la carrera: Pista de atletismo de 400 metros. Cronometro. Pulsímetro con Software correspondiente. Magnetófono y casete con la grabación del protocolo correspondiente. Conos.

TEST DE BALKE

Otras denominaciones: Test del banco ergométrico de Balke.

Objetivo: Determinar el consumo máximo de oxígeno.

Desarrollo: Consiste en subir y bajar una serie de bancos de 10, 20, 30, 40 y 50 centímetros en este orden, durante dos minutos en cada uno de ellos y a un ritmo de 30 subidas por minuto. Cuando el alumno no puede mantener el ritmo se da por finalizada la prueba. El consumo máximo de oxígeno se calcula gracias a la siguiente ecuación:

$$\text{VO}_2 \text{ máx.} = (h \times n \times 1,33 \times 1,78) + 10,5$$

Donde h = altura en metros del último banco completado; n = número de subidas por minuto.

Material: Bancos de 10, 20, 30, 40 y 50 centímetros de altura, cronómetro, pulsímetro y metrónomo

TEST DE ÍNDICE DE RUFFIER

Objetivo: Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo.

Desarrollo: Se efectúa una toma de pulsaciones en reposo (P). El alumno, colocado de pie, espalda recta y manos en la cadera debe realizar 30 flexo-extensións de piernas en 45 segundos. Al finalizar el ejercicio se toman nuevamente las pulsaciones. (P1). Un minuto después del ejercicio, se repite nuevamente la toma de pulsaciones (P2). Se aplica la siguiente ecuación:

$$(P + P1 + P2 - 200) : 10$$

El resultado es un valor que se conoce como Índice de Ruffier. Este índice se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Normas: La toma de pulsaciones se realiza en 15 segundos multiplicando por 4.

Material: Cronómetro.

TEST DE ZINTL

Objetivo: Determinar la capacidad de recuperación cardiaca.

Desarrollo: Consiste en la toma de la frecuencia cardiaca tras un esfuerzo de carga constante (como el test de Cooper), determinando el tiempo que el ejecutante tarda en alcanzar la frecuencia cardiaca de 100 p/m. Las tomas de pulsaciones se realizan en lapsos de 10 segundos.

La valoración se realiza, según el tiempo de recuperación, en una tabla con la baremación correspondiente. También se puede realizar tras cargas máximas de corta duración (frecuencia cardiaca máxima), anotando la frecuencia cardiaca a los 5 minutos de la realización de la prueba.

La valoración se realiza en una tabla con la baremación correspondiente.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o terreno llano sin muchas curvas perfectamente delimitado.

TEST FÍSICOS

TEST DE COOPER

-Otras denominaciones: Test de los 12 minutos.

-Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica. Determinar el VO2 máximo.

-Desarrollo: Consiste en cubrir la máxima distancia posible durante doce minutos de carrera continua. Se anotara la distancia recorrida al finalizar los doce minutos. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente.

Teóricamente, una carga constante que provoca el agotamiento a los 12 minutos de iniciarse, correlaciona significativamente con el valor del VO2 máximo. Según esto, el VO2 máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

$$\text{VO}_2 = 22,351 \times \text{Distancia (Km.)} - 11,288$$

-Normas: Cuando finalicen los doce minutos, el alumno se detendrá hasta que se contabilice la distancia recorrida.

Material e instalaciones: Cronometro. Pista de atletismo o, en su defecto, un terreno llano señalizado cada 50 metros.

TEST DE BALÓN MEDICINAL:(3 kg)

Lanzar el balón por detrás de la cabeza con las dos manos. No se puede saltar.

EDAD +17AÑOS +17 AÑOS

PUNTOS METROS

10.....	9,45.....	7,85
9,5.....	9,15.....	7,1
9.....	8,9.....	6,72
8,5.....	8,45.....	6,45
8.....	8, 2.....	6,2
7,5.....	7,35.....	5,91
7.....	7, 05.....	5,4
6,5.....	6,7.....	5,15
6.....	6,3.....	5
5,5.....	6.....	4,9
5.....	5,9.....	4,65
4,5.....	5,55.....	4,5
4.....	5,3.....	4,3
3,5.....	5.....	4
3.....	4,85.....	3,92

2,5..... 4,7.....3,7
 2,0..... .4, 2.....3,3
 1,5..... 3,9.....3
 1..... 3,5.....2,92

VELOCIDAD DE REACCIÓN:

El individuo se coloca en un punto del que salen dos líneas que forman una V (ángulo de 45 °).

Cada lado de este ángulo mide 5 m, que es donde debe llegar el testado

Este se coloca inmóvil en el punto señalado y a la voz y con la numeración simultanea de 1 o 2, se desplaza lo más rápidamente por el lado derecho o por el izquierdo del ángulo, al lugar indicado por el entrenador

Excelente.....0,25"
 Bueno.....0,4"
 Mediano.....0,6"
 Bajo..... 0,8"
 Malo.....+ de 0,8"

VELOCIDAD MÁXIMA:

Correr 20m hasta llegar a una línea, en la que entrará en máxima velocidad, empezando a contar el tiempo hasta que recorra los 40m.

Excelente.....4"5
 Bueno.....4"8
 Mediano.....5"2

Bajo..... 5"5

Malo..... 5"9

PUESTA EN ACCIÓN:

Recorrer 20 m a la máxima velocidad posible.

Excelente.....2"3

Bueno.....2"7

Mediano.....3"

Bajo..... 3"3

Malo..... 3"5

TEST DE FUERZA

TEST DE ABALAKOV

Prueba de Abalakov (Prueba con el cinturón de salto)

Objetivo: pretensión de medida. Ámbito de validez.

Fuerza explosiva de la musculatura de las piernas (fuerza de salto)

Criterios de calidad

Validez: (validez factorial para "factor de dominancia velocidad de movimientos"): 0,75 (hombres), 0,58 (mujeres) (según Beuker 1976).

-Instrucciones para la prueba:

1. Descripción/realización: El deportista se coloca de tal manera sobre el lugar señalado, con el cinturón colocado, que la cinta métrica esté tensada verticalmente sobre la pinza de sujeción.

Las piernas están ligeramente separadas (15-20 cm de distancia entre ellas), el deportista flexiona las piernas (en un ángulo cualquiera) y salta, con la toma de impulso que más le guste, lo más alto que pueda. Durante su permanencia en el aire, el cuerpo ha de mantenerse estirado, y el deportista ha de volver a caer en el lugar de partida. Se realizan y registran 3 intentos.

2. Medición/valoración: Se mide la distancia (en cm) en la cinta métrica desde la posición de salida y la señal del salto (medida final); se puntúa el mejor de los tres intentos. (Ejemplo: medida final 103 cm, posición o medición de salida 50 cm, rendimiento de la prueba, pues, 53 cm).

3. Indicaciones referentes a la organización: aparatos para la prueba: cinturón de salto. Calentamiento suficiente; 3-4 intentos previos sin valoración.

Valores comparativos

Saltadoras de longitud de 16-18 años 60 cm =muy bien

(Gran clase nacional) 52-59 cm = bien

45-51 cm =suficiente

Alíelas de 16-18 años 63 cm =muy bien

(Club deportivo) 55-62cm = bien

48-54cm =suficiente

Corredores de 100m 8 cm = muy bien

(10,3-10,8 seg.) 61-67cm = bien

55-60 cm =suficiente

Levantadores de pesas 86 cm = muy bien
(Resultado total 460-520 kg) 80-85 cm = bien
74-79 cm = suficiente

EXTREMIDAD INFERIOR:(Salto vertical).

Se tendrá en cuenta el sexo, la edad y otros factores. Estas calificaciones son una guía:

Excelente.....80 cm
Bueno.....65 cm
Mediano.....55 cm
Bajo..... 40 cm
Malo.....30 cm

Prueba de FUERZA EXPLOSIVA MIEMBRO INFERIOR

- Posición de partida: El participante ha de situarse de forma que las puntas de los pies estén exactamente detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cintura.
- Desarrollo de la prueba: El participante ha de saltar simultáneamente con los dos pies tan lejos como pueda. Los pies han de tener contacto permanente con el suelo hasta el momento de elevarse. En la caída, ninguna parte del cuerpo puede tocar por detrás de los talones, si lo hiciera, el intento será declarado nulo. El aspirante podrá realizar dos intentos. Dos intentos nulos suponen la eliminación de la prueba.
- Evaluación: La distancia se mide en centímetros desde la parte anterior de la línea hasta la marca más posterior hecha con los pies del saltador.

Se permitirán dos intentos, siendo necesario alcanzar el mínimo establecido en el baremo.

- De lo contrario, el aspirante no podrá continuar las pruebas.

ABDOMINALES 1 MINUTO:

Sentados, manos a la nuca y piernas flexionadas.

Excelente.....	40
Bueno.....	30
Mediano.....	20
Bajo.....	15
Malo.....	8

FLEXIONES DE BRAZO:

Excelente.....	+ de 40
Bueno.....	de 25 a 40
Medio.....	de 15 a 25
Bajo.....	de 5 a 15
Malo.....	- de 5

LUMBARES 1 MINUTO:

Manos a la nuca, pies sujetos, tendido prono.

Excelente.....	80
Bueno.....	65
Mediano.....	50
Bajo.....	30
Malo.....	15

Resistencia de fuerza de la musculatura del tronco.

fetz/kornexl (1978) señalan coeficientes de habilidad entre 0,46 y 1,66 para niños entre 4 y 12 años o entre 0,55 y 0,92 para jóvenes entre 13 y 18 años. Los coeficientes de objetividad (para jóvenes de 10 a 18 años) se determinan entre 0,59 y 0,81.

Instrucciones para la prueba:

1. Descripción/Realización (Fetz/Kurnexl 1978)

Tendido boca Abajo (las manos cruzadas en la nuca, las piernas sujetas al suelo por el tobillo), el deportista intenta levantar y bajar el tronco del y hasta el suelo el mayor número de veces en 15 segundos.

La altura que ha de alcanzar está marcada por una cuerda que se ha tensado previamente por encima del cuello del deportista tendido (altura de la cuerda = altura del borde superior de la rótula del deportista de pie)

En cada intento, el deportista ha de tocar esta cuerda con nuca o cuello. Al final del camino de descenso, barbilla y codos deben tocar el suelo (colchoneta).

2. Medición/valoración: Se registra y valora el número de incorporaciones y descensos realizados correctamente en 15 seg. (Cada incorporación y descenso 1 punto); además, se puede cronometrar el tiempo empleado en 5, 10 etc. incorporaciones y descensos.

3. Indicaciones referentes a la organización: Aparatos para la prueba: colchoneta, 2 postes, cuerda, cinta métrica, cronómetro; calentamiento

suficiente; realizar medición y fijación de la altura de incorporaciones antes de la prueba; hacer sujetar las piernas sobre la colchoneta por un compañero; 3-4 intentos previos sin puntuar.

FUERZA MÁXIMA DE LA MUSCULATURA DEL BRAZO

EXTENSORES

1. Descripción/realización El deportista se halla tendido de espaldas sobre el banco con las piernas dobladas, el carro de pesas reposa apoyado en dos plintos o dos soportes

El deportista agarra las pesas, que le acercan dos ayudantes con presa dorsal a la distancia de los hombros. Las hace descender sobre el pecho y las empuja hacia arriba hasta extender los brazos. Durante la primera fase del movimiento (superación de la inercia de masa) se puede alzar levemente el tronco, después se lo ha de mantener apretado contra el banco

Se sostienen inmóviles las pesas durante unos 2 seg., luego las recogen los ayudantes En intentos previos se ha de averiguar el peso con el que el deportista es capaz de realizar tres repeticiones sucesivas.

Se comienza con el peso averiguado en los intentos previos, y la fuerza máxima debería conseguirse en el curso de 5 intentos (incrementos) Conviene prever un descanso de 2-3 min. Entre cada repetición.

2. Medición/valoración Se registra y puntúa aquel peso que el deportista ha sido apenas capaz de llevar al punto más alto.

3. Indicaciones referentes a la organización: Aparatos para la prueba de banco, carro de pesas Calentamiento a fondo, adiestrar a los ayudantes en la colocación del carro, no realizar en la unidad de entrenamiento correspondiente a la prueba los intentos previos para averiguar el peso adicional que permita tres repeticiones.

FLEXORES

Fuerza máxima de la musculatura del brazo (flexores) Criterios de calidad
Instrucciones para la prueba

1. Descripción/realización: El deportista se halla tendido boca abajo, con las piernas estiradas, sobre un banco. El banco de pesas está atravesado en el tercio superior del banco, de tal manera que se puede alcanzar con los brazos extendidos a la altura de los hombros.

La barra de discos se coge con presa dorsal y se tira de él verticalmente hasta que toque la superficie inferior del banco, donde se sostiene durante unos 2 segundos

En intentos previos se ha de averiguar el peso con el cual el deportista es capaz de realizar tres repeticiones sucesivas.

Se empieza con el peso averiguado en los intentos previos, se debería alcanzar la carga máxima en el curso de cinco intentos (incrementos)
Conviene prever un descanso de 2-3 min. Entre cada intento.

2. Medición/ valoración: Se registra y puntúa aquel peso que el deportista ha sido apenas capaz de llevar al punto de contacto.

3. Indicaciones referentes a la organización: Aparatos para la prueba banco, secciones de plinto (como base para el banco), barra de discos.

Calentamiento suficiente, no realizar durante la unidad de entrenamiento de la prueba los intentos previos para averiguar el peso que permite tres repeticiones.

COORDINACIÓN

Test de la vara:

Sirve también para evaluar la velocidad de reacción. El atleta estará sentado, el brazo apoyado hasta la muñeca, palma hacia adentro, dedos estirados, vista fija en la mano.

El monitor, sostiene la vara de forma que la misma quede a ras de la mano en su parte inferior.

Momentos después le avisará que dejará caer la vara para que sea agarrada por el atleta y a partir de aquí se le medirán los centímetros que hay desde la mano al final de la vara.

MEDICIÓN DEL EQUILIBRIO

Test de Litwin

Este test consiste en realizar la balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, al tiempo que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición 10 segundos con el siguiente baremo:

- si se mantiene, 4 puntos
- si se duda ligeramente, 3 puntos
- si pierde el equilibrio más de una vez, 2 puntos
- si no es capaz de mantenerlo en ningún momento, 1 punto

Las Actividades

Para la realización de la propuesta las actividades realizadas son las que se plantearon en el marco de los test físicos, no hubo necesidad de utilizar otro tipo de actividades-

Recursos

Siempre se deben considerar varios aspectos dentro de los recursos, como son:

Materiales

Utensilios o materiales a utilizar en el terreno de juego, lo cual ha sido dotado por el club

Uniformes o ropa deportiva, llevada por los jugadores

Materiales a utilizar para el test físico en sí, dotado por el preparador físico y el entrenador

Económicos

Los gastos son muy bajos y por ende se hace más factible el desarrollo de la propuesta.

Humanos

Cuerpo Técnico, y Jugadores del Club

Otros Recursos

Cancha

Hidratantes

Etc.

Son conseguidos por los dirigentes de la institución

Aspectos Legales

La constitución política del Ecuador, la ley orgánica de deportes, y las normas del buen vivir promueven la ejercitación del cuerpo, fomentando a través del Ministerio del Deporte, el mantenerse realizando ejercicios y promoviendo la cultura del deporte.

Pedagógicos

Esta propuesta servirá para que otras personas que deseen ingresar en el mundo del fútbol tomen como punto de partida este test, más cuando en las categorías inferiores muchas veces no se realizan este tipo de test por ser demasiados exigentes y los jugadores solo pasan por los clubes por media temporada existiendo inestabilidad de parte de los jugadores.

Psicológicos

En el campo deportivo nada motiva más que el jugador o el exponente de algún deporte sienta que se ha preparado a conciencia, para cualquiera que sea el evento donde él va a participar.

Lo cual servirá de aspecto motivacional para poder desenvolverse de la mejor manera.

La parte psicológica de cualquier deportista debe estar acompañada de una buena preparación física.

Sociológicos

Ante la sociedad el desempeño más allá de lo normal de cualquier deportista hace que este sea mayormente aceptado, por destacarse.

Esto pasa con cualquier deportista que alcanza un lugar en el reconocimiento de la sociedad de que este está realizando su desarrollo deportivo de la mejor manera.

Misión

Colaborar en el campo deportivo con información basada en conocimientos científicos para un mejor desenvolvimiento de sus actores.

Visión

Buscar el rendimiento máximo de todos los jugadores de futbol que se someten a test físicos como el aplicado en la propuesta a los jugadores del club de futbol 9 de octubre.

Beneficiarios

El aporte de esta propuesta, hace que todos aquellos que se encuentran inmersos en el mundo del fútbol vean en este tipo de test como el pilar fundamental para el desarrollo físico técnico del futbolista donde se centra su desarrollo en todos los aspectos ya que la unión de todos los aspectos hacen del ser humano un mejor jugador de fútbol.

Impacto Social

EL deporte en sí, es una salida o escape, para los jóvenes que sueñan en ser como sus ídolos, Messi, Valencia, Ronaldo, esto hace que vaya en aumento el hecho de que más niños y adolescentes deseen practicar este deporte, lo cual es beneficioso para la sociedad, lo malo de esta es que ella la sociedad no haga nada por los jóvenes que por múltiples casos no llegan a culminar sus sueños, quedándose en el camino y sin alternativas para terminar siendo muchas veces una carga para la sociedad.

Es por esta razón que todos deben apoyar a los jóvenes deportistas por que al estar en este camino, no serán un lastre para la sociedad sino más bien un beneficio, el beneficio social que se busca en todos los ámbitos de la vida de todos los deportes, donde se cifran muchas esperanza como el ente que tiene el potencial de sacar a los jóvenes de las calles y haciéndolos recorrer el camino que les ofrecerá mejorar sus vidas.

BIBLIOGRAFÍA

<http://portal.inder.cu/index.php/recursos-informacionales/ato-ren/1480-test-para-el-control-de-la-condicion-fisica-del-jugador-de-futbol-en-condiciones-especiales>

<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/tests/tests.htm>

<http://www.efdeportes.com/efd70/test.htm>

<http://www.futbol-pf-chile.com/futbol/content/view/91/2/>

<http://g-se.com/es/evaluacion-deportiva/articulos/evaluacion-de-la-aptitud-fisica-para-la-pretemporada-de-jugadores-de-futbol-de-la-asociacion-nacional-de-deporte-universitario-1113>

<http://www.lavidaesdeporte.com.ar/filosofia.php>

[http://www.academia.edu/1099238/Filosofia del deporte origen y desarrollo](http://www.academia.edu/1099238/Filosofia_del_deporte_origen_y_desarrollo)

[\[uruguay.espaciolatino.com/aaa/paz_y_mino_oswaldo/educacion_en_valores_a_traves_de.htm\]\(http://letras-uruguay.espaciolatino.com/aaa/paz_y_mino_oswaldo/educacion_en_valores_a_traves_de.htm\)](http://letras-</p></div><div data-bbox=)

<http://www.efdeportes.com/efd178/programa-para-la-mejora-de-la-condicion-fisica.htm>

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2734/1/18509241.pdf>

<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/epistemologia.htm>

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2734/1/18509241.pdf>

[Libro de Dusan Drascovic seleccionar, enseñar, perfeccionar, entrenar, competir Pág.: 34,35, 36, 37, 49, 50, 51,](#)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

La investigación permite concluir lo siguiente:

1. Se ha identificado que los integrantes de Club 9 de octubre de Guayaquil presentan debilidades en las condiciones físicas.
2. Es necesario elaborar un Instructivo de aplicación como guía a futuros preparadores físicos en equipos de fútbol adaptando parámetros básicos en la aplicación de test psico-físicos.
3. Se debe entender que la aplicación de este tipo de test sea la base del rendimiento antes, durante y después los eventos de fútbol, concientizando a los jugadores del Club en mención como de las demás organizaciones deportivas.
4. Mediante la argumentación técnica se evalúe la aplicación de test psico-físicos, a fin de elaborar un Instructivo que pueda adaptarse según los requerimientos.

RECOMENDACIONES:

1. Diagnosticar mediante instrumentos confiables las debilidades que pudieran poseer en las condiciones físicas los integrantes de Club 9 de octubre de Guayaquil.
2. Estructurar un Instructivo de aplicación adecuando parámetros básicos en la aplicación de test psico-físicos como guía para futuros preparadores físicos en equipos de fútbol.
5. Considerar que la aplicación de este tipo de test se constituya en la base del rendimiento antes, durante y después de los diferentes eventos de fútbol, creando conciencia en los jugadores del Club 9 de octubre de Guayaquil como en otras organizaciones deportivas.
3. Fomentar la evaluación previa a todo evento futbolístico a través de la argumentación técnica, riguroso chequeo médico y la aplicación de test psico-físicos, que contribuya a elaborar un Instructivo que pueda adaptarse según los requerimientos, con el apoyo necesario de los dirigentes para controlar y vigilar este proceso

Anexos

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

F.E.D.E.R.

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRIGENTES Y DIRECTIVOS DEL CLUB SOCIAL CULTURAL Y DEPORTIVO NUEVE DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL

Estimado Validador:

Me es grato dirigirme a Usted, a fin de solicitar su inapreciable colaboración como experto para validar los cuestionarios anexos, los cuales serán aplicados a:

DIRIGENTES Y DIRECTIVOS

Del Club Nueve de Octubre que se encuentra ubicado en la Provincia del Guayas, cantón Guayaquil, Parroquia Febres Cordero, por cuanto considero que sus observaciones y subsecuentes aportes serán de utilidad.

El presente instrumento tiene como finalidad recoger información directa para la investigación que se realiza en los actuales momentos, titulado:

Tema: APLICACIÓN DE TEST ESPECÍFICOS DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL CLUB NUEVE DE OCTUBRE DE GUAYAQUIL

PROPUESTA: GUÍA DIDÁCTICA DE LA APLICACIÓN DE UN TEST ESPECÍFICO DURANTE LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES DE FUTBOL.

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Para efectuar la validación del instrumento, Usted deberá leer cuidadosamente cada enunciado y sus correspondientes alternativas de respuesta, en donde se pueden seleccionar una, varias o ninguna alternativa de acuerdo al criterio personal y profesional del actor que responda al instrumento. Por otra parte se le agradece cualquier sugerencia relativa a redacción, contenido, pertinencia y congruencia u otro aspecto que se considere relevante para mejorar el mismo.

Gracias por su aporte

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / **B**= Bueno / **M**= Mejorar / **X**= Eliminar / **C**= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DIRIGENTES Y DIRECTIVOS

TA = TOTALMENTE DE ACUERDO / DA = DE ACUERDO

I = INDIFERENTE / ED = EN DESACUERDO

TDA = TOTALMENTE EN DESACUERDO

Nº	TA	DA	I	ED	TDA	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Realizado por:

Nombre y Apellido:

C.I.:

Firma: _____

Validado por:

Nombre y Apellido:

C.I.:

Firma: _____

JUICIO DE EXPERTO SOBRE LA PERTINENCIA DEL INSTRUMENTO

INSTRUCCIONES:

Coloque en cada casilla la letra correspondiente al aspecto cualitativo que le parece que cumple cada ítem y alternativa de respuesta, según los criterios que a continuación se detallan.

E= Excelente / **B**= Bueno / **M**= Mejorar / **X**= Eliminar / **C**= Cambiar

Las categorías a evaluar son: Redacción, contenido, congruencia y pertinencia. En la casilla de observaciones puede sugerir el cambio o correspondencia.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS JUGADORES

TA = TOTALMENTE DE ACUERDO / DA = DE ACUERDO

I = INDIFERENTE / ED = EN DESACUERDO

TDA = TOTALMENTE EN DESACUERDO

Nº	TA	DA	I	ED	TDA	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Realizado por:

Nombre y Apellido:

C.I.:

Firma: _____

Validado por:

Nombre y Apellido:

C.I.:

Firma: _____

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

F.E.D.E.R.

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRIGENTES Y DIRECTIVOS DEL CLUB SOCIAL CULTURAL Y DEPORTIVO

Objetivo: ESTABLECER LOS PARÁMETROS BÁSICOS Y FUNDAMENTALES PARA LA REALIZACIÓN DE UNA VERDADERA PLANIFICACIÓN DE ACUERDO A LOS TEST FÍSICOS REALIZADOS A CADA UNO DE LOS JUGADORES DEL CLUB 9 DE OCTUBRE

Instructivo: Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con una **X** en la alternativa de que usted considere pertinente.

TA = TOTALMENTE DE ACUERDO
DA = DE ACUERDO
I = INDIFERENTE
ED = EN DESACUERDO
TDA = TOTALMENTE EN DESACUERDO

Nº	Preguntas					
		TA	DA	I	ED	TDA
1	¿Cree usted que la cúpula dirigenal debe tener conocimientos sobre los procesos físicos que se dan en un equipo de futbol?					
2	¿La cúpula dirigenal debe coordinar y supervisar dichos procesos?					
3	¿Los dirigentes deberían realizar talleres de capacitación para estar actualizados?					
4	¿Deben conocer el 100 % el proceso realizado en el test físico?					
5	¿Los directivos deben apoyar este tipo de procesos?					
6	¿El equipo se verá beneficiado en su desempeño con este tipo de test?					
7	¿Los directivos deben establecer este tipo de test como una prioridad?					
8	¿Los equipos deben exigir este tipo de test?					
9	¿Con los test físicos se obtendrán los mejores beneficios para el club?					
10	¿Las alternativas o variantes de los procesos físicos, deben ser autorizadas por la directiva o supervisada por la misma?					

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

F.E.D.E.R.

ENCUESTA DIRIGIDA A JUGADORES DEL CLUB SOCIAL CULTURAL Y DEPORTIVO NUEVE DE OCTUBRE

Objetivo: ESTABLECER LOS PARÁMETROS BÁSICOS Y FUNDAMENTALES PARA LA REALIZACIÓN DE UNA VERDADERA PLANIFICACIÓN DE ACUERDO A LOS TEST FÍSICOS REALIZADOS A CADA UNO DE LOS JUGADORES DEL CLUB 9 DE OCTUBRE

Instructivo: Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con una **X** en la alternativa de que usted considere pertinente.

TA = TOTALMENTE DE ACUERDO
DA = DE ACUERDO
I = INDIFERENTE
ED = EN DESACUERDO
TDA = TOTALMENTE EN DESACUERDO

Nº	Preguntas					
		TA	DA	I	ED	TDA
1	¿Conoce sobre los test físicos que se realiza en el club?					
2	¿Este tipo de test debe realizárselos de manera obligatoria?					
3	¿Deben los jugadores realizar seminarios de capacitación para que aprendan sobre estos test?					
4	¿Los jugadores deben conocer sobre los procesos que se realizan en su beneficio y para que se los realiza?					
5	¿Los test permitirán mejorar el desenvolvimiento de los jugadores?					
6	¿El incumplimiento de una preparación física con parámetros científicos surtirá efectos negativos en los jugadores?					
7	¿El rendimiento negativo de los jugadores se deberá a la mala preparación física por un test mal elaborado?					
8	¿Las capacidades físicas deben ser bien establecidas para el beneficio de los jugadores?					
9	¿Los jugadores deben concienciarse sobre el beneficio y el mejoramiento de sus capacidades por la elaboración de los test?					
10	¿Los jugadores deberán realizar todos los test propuestos por el club?					

Nombre - Apellidos	test flex		vel 20 mtr		vel 30 mtr		vel 60 mtr		Resi veloc		Resit abd		salto largo sin impulso		fuerza de brazos		test cooper		zig-zag 20mtr	
Darwin Caicedo Wila	15	4	3.30	2	5.00	0	9.60	0	270mtr	0	40	5	2.37	2	30	3	2000	0	5.00	0
Patricio Quiñonez Viejo	4	1	2.15	5	4.00	5	8.46	0	360mtr	5	40	5	2.47	3	25	0	2500	0	4.50	3
David Porto Arroyo	9	2	2.50	5	4.00	5	8.13	2	346mtr	5	36	5	2.40	3	32	3	3000	0	4.30	4
Jordán Mercado Estupiñán	5	2	1.47	5	4.05	5	7.97	3	316mtr	2	35	5	2.19	0	15	0	2300	0	4.28	5
Alex Cedeño Perea	4	1	2.10	5	4.07	5	8.17	2	345mtr	5	38	5	2.24	0	12	0	2400	0	4.40	4
Ángel Arboleda Ayovi	4	1	2.55	5	4.09	5	8.47	0	315mtr	2	42	5	2.30	2	40	5	2600	0	4.46	3
Javier Banguera Huayamabe	20	5	2.15	5	4.08	5	8.98	0	255mtr	0	37	5	2.01	0	20	0	2400	0	4.36	4
Jonathan Cevallos Moreno	4	1	3.31	2	4.09	5	9.00	0	300mtr	0	35	5	2.23	0	40	5	2300	0	4.90	1
Juan Vera Estacio	5	2	3.00	2	3.80	5	9.16	0	270mtr	0	20	5	2.24	0	46	5	2500	0	4.38	4
Andrés Aroca Cortez	20	5	2.93	4	3.80	5	8.53	0	315mtr	1	42	5	2.40	2	31	3	2800	0	4.42	4
Darwin Cisneros Burbano	7	2	2.97	4	4.00	5	8.74	0	3.15mtr	1	40	5	2.39	2	19	0	2900	0	4.35	4
Alison Ayovi Quiñónez	2	1	3.13	3	4.22	5	8.54	0	3.15mtr	1	43	5	1.98	0	15	0	2000	0	4.79	2
Duquer Bolaño Montano	19	4	3.15	3	4.22	5	8.54	0	315mtr	1	40	5	2.16	0	19	0	2500	0	4.74	2
Alex Rentería	3	1	2.96	4	4.12	5	8.41	0	3.15mtr	1	40	5	2.41	3	0	0	1700	0	6.50	0
Kevin Muñoz Arroyo	2	1	3.47	0	4.40	5	8.60	0	300mtr	0	48	5	2.45	3	10	0	2200	0	5.23	0
José Caicedo Quiñónez	6	2	3.25	2	4.34	5	8.88	0	270mtr	0	30	6	2.10	0	37	5	2300	0	5.90	0
Alex Ramírez Tenorio	3	1	3.29	2	4.28	5	8.28	0	345mtr	5	30	5	2.00	0	35	5	2700	0	4.67	3



CANCHA DE FUTBOL CISNE 2 PRUEBA DE RESISTENCIA DE VELOCIDAD



FINALIZACION DE LA PRUEBA DE RESISTENCIA DE LA VELOCIDAD





VELOCIDAD 40 MTS.



TEST DE COOPER

ARRANQUE PRUEBA DE 60 MTS VELOCIDAD.



FINALIZACION DE LOS 60 MTS. DE VELOCIDAD





ARRANQUE Y FINALIZACION DE 40 Y 60 MTS. DE VELOCIDAD



PRUEBA DE FUERZA DE BRAZO



TEST DE RESISTENCIA ABDOMINAL



TEST DE FLEXIBILIDAD



TEST DE VELOCIDAD 20 MTS.



TEST DE ZIG ZAG CON BALON



TEST DE ZIG ZAG SIN BALON



TEST DE COOPER SALIDA

