



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA:

“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LOS GIMNASIOS PRIVADOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012”

Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

David A. Mendoza Rivadeneira.

DIRECTOR:

Msc. Jesús León.

IBARRA – 2013

ACEPTACIÓN DE LA DIRECCIÓN DE TESIS

CERTIFICO

Luego de haber sido designado por el Ilustre consejo directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con mucha satisfacción participar como director de la tesis: **“ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LOS GIMNASIOS PRIVADOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012”**, trabajo de investigación realizado por el señor egresado Mendoza Rivadeneira Armando David, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Que ha sido dirigido en todas sus partes, cumpliendo con todas las disposiciones emitidas por la Universidad Técnica del Norte en lo referente a la elaboración del Trabajo de Grado.

Por lo expuesto:

Autorizo su presentación ante los organismos competentes para sustentación del mismo.

Ibarra, 16 de octubre del 2013.

Msc. Jesús León.

DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

Mi tesis de grado es fruto del esfuerzo y constancia de la persona que ve reflejado en mí, anhelos propios y nunca alcanzados, porque a ese ser humano la vida no le dio la misma oportunidad que a mí, de tener padre o madre quien le guíe, aun así supo reescribir a puro pulso y sudor un mejor horizonte para mí, junto con mi Dios de testigo y gran amigo de su esfuerzo por hacerme un ser humano de bien y triunfador, este trabajo le dedico al ángel de vida, MI MADRE, La Sra. María Magdalena Rivadeneira que Dios permita me acompañe y disfrute de su éxito en mí.

AGRADECIMIENTO

Agradecer es muy necesario, pero no suficiente, porque el apoyo brindado, las facilidades y los vastos conocimientos entregados por parte de nuestra alma mater Universidad Técnica del Norte para el desarrollo favorable en pos del progreso de nuestro país, al educarnos con la visión y misión correctas para ser unos futuros licenciados en entrenamiento deportivo profesionales al servicio de nuestra sociedad y del país.

No menos importante, pero pieza fundamental del trabajo presente, es el agradecimiento a la labor de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, sus autoridades, facilitadores de los diferentes módulos del programa de Entrenamiento Deportivo.

A mi director de tesis, Magister Jesús León por su ayuda incondicional y constante en el desarrollo de esta investigación, factor fundamental para culminar con éxito nuestro propósito.

Al Msc. Elmer Meneses que en lo particular y personal influyó directamente en el trabajo investigativo con sabiduría y paciencia desde los inicios del mismo brindándome una oportunidad que nunca desperdicié.

Además a todo los gimnasios y entrenadores, más a los deportistas que me permitieron desarrollar y hacer realidad esta investigación.

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA.....	i
ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. El problema.....	2
1.1. Antecedentes.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	4
1.3. Formulación del problema.....	6
1.4. Delimitación del problema.....	6
1.5. Objetivos.....	7
1.5.1. Objetivo general.....	7
1.5.2. Objetivo específico.....	7
1.6. Justificación.....	7
CAPÍTULO II.....	11
2. Marco teórico.....	11
2.1. Fundamentación teórica.....	11
2.1.1. Fundamentos Epistemológicos.....	11
2.1.2. Fundamentos Pedagógicos.....	12
2.1.3. Fundamentos Didácticos.....	15
2.1.4. Fundamentos Axiológicos.....	16
2.1.2.1. Métodos de entrenamiento.....	19
2.1.2.3. Clasificación de los métodos de entrenamiento.....	19
2.1.2.4. Métodos de enseñanza para el entrenamiento físico.....	23
2.1.2.5. Métodos de entrenamiento Sensoperceptuales.....	24
2.1.2.6. Métodos de entrenamiento visuales directos.....	25
2.1.2.7. Método de entrenamiento visual.....	25

2.1.2.8. Métodos de entrenamiento visuales indirectos.....	27
2.1.2.9. Métodos de entrenamiento auditivos.....	29
2.1.2.10. Métodos de entrenamiento propioceptivos.....	29
2.1.2.11. Métodos de entrenamiento verbales.....	30
2.1.2.12. Aplicación del método verbal en el entrenamiento.....	31
2.1.2.13. Métodos prácticos.....	33
2.1.2.14. Métodos del ejercicio en el proceso de entrenamiento.....	33
2.1.2.15. Método de ejercicio en el proceso de aprendizaje.....	34
2.1.2.16. Método del todo, global o sintético.....	34
2.1.2.17. Método de las partes, fraccionado o analítico.....	36
2.1.2.18. Métodos de los ejercicios en el proceso de perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de las cualidades físicas.....	38
2.1.2.19. Los ejercicios Standard.....	38
Método del ejercicio estándar continuo.....	39
Método de ejercicio estándar en cadena.....	39
Método de ejercicio estándar a intervalo.....	40
Métodos del ejercicio estándar variable.....	40
Métodos variables del ejercicio.....	40
Método del ejercicio continuo variable.....	41
Método del ejercicio progresivo.....	41
Métodos variables.....	41
Método del ejercicio continuo variable.....	41
Método del ejercicio progresivo.....	41
Método del ejercicio decreciente.....	41
Método del ejercicio variable variado.....	41
Métodos combinados.....	41
Método del ejercicio progresivo.....	42
Método del ejercicio estándar y variable.....	42
Método del ejercicio progresivo repetido.....	42
Método Multiseriado a intervalos.....	43
2.1.2.20. Método del juego.....	43

2.1.2.21. Método competitivo.....	44
2.1.3. Entrenamiento deportivo.....	46
2.1.4. Los principios del entrenamiento deportivo.....	47
2.1.5. Preparación física.....	49
2.1.5.1. Preparación física general y específica.....	50
2.1.6. Capacidades físicas.....	51
2.1.6.1. Capacidades físicas condicionales.....	51
Fuerza.....	52
Resistencia.....	53
Velocidad.....	54
Flexibilidad.....	55
2.1.6.2. Capacidades físicas coordinativas.....	56
2.2. Posicionamiento teórico personal.....	58
2.3. Glosario de términos.....	60
2.4. Interrogantes.....	61
CAPÍTULO III.....	63
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	63
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	63
3.1.1. De Campo.....	63
3.1.2. Proyecto Factible.....	63
3.1.3. Bibliográfica.....	63
3.1.4. Descriptiva.....	63
3.1.5. Propositiva.....	63
3.2. Métodos.....	64
3.2.1. Empíricos.....	64
3.2.2. Teóricos.....	64
Científico.....	64
Histórico lógico.....	64
Analítico- Sintético.....	64
Inductivo Deductivo.....	64
Matemático.....	65
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	65

3.3.1. La encuesta.....	65
3.3.2. Población.....	65
3.3.3. Muestra.....	65
CAPÍTULO IV.....	66
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	66
CAPÍTULO V.....	91
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	91
5.1. Conclusiones.....	91
5.2. Recomendaciones.....	92
CAPÍTULO VI.....	95
6. PROPUESTA.....	95
6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	95
6.2. Justificación e Importancia.....	95
Fundamentación.....	96
6.4. Objetivos.....	99
6.4.1. Objetivo general.....	99
6.4.2. Objetivos específicos.....	99
6.5. Ubicación sectorial y Física.....	100
6.6. Desarrollo de la Propuesta.....	100
Factibilidad.....	101
Título de la propuesta.....	103
UNIDAD1.....	103
Métodos de entrenamiento para preparación física.....	104
Métodos de entrenamiento Visual.....	105
Métodos de entrenamiento Auditivo.....	106
Métodos de entrenamiento Oral.....	107
Métodos de entrenamiento sensoperceptual.....	108
UNIDAD 2.....	109
Métodos de entrenamiento del ejercicio y perfeccionamiento de los movimientos.....	108
Método de entrenamiento del todo, global o sintético.....	110
Método de entrenamiento de las partes, fraccionado o analítico.....	111

UNIDAD 3.....	113
Métodos de entrenamiento en el proceso de perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de cualidades físicas.....	113
Ejercicios estándar.....	114
Método del ejercicio estándar a intervalo.....	114
Método del ejercicio estándar variable.....	115
Método del ejercicio continuo variable.....	115
Método del ejercicio progresivo.....	116
Método del ejercicio decreciente.....	117
Método del ejercicio variable variado.....	118
Métodos Combinados.....	119
Método del ejercicio progresivo repetido.....	120
Método del ejercicio estándar variable.....	120
Método del ejercicio regresivo repetido.....	120
Método Multiseriado a intervalos.....	121
Método del juego.....	121
Método Competitivo.....	122
UNIDAD 4.....	123
Nociones básicas de preparación física general.....	124
CUALIDADES CONDICIONALES.....	125
Fuerza.....	126
Resistencia.....	127
Velocidad.....	128
Flexibilidad.....	128
CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS.....	129
UNIDAD 5.....	131
Nociones sobre preparación física específica	132
Preparación física especial.....	132
Perfeccionamiento de las capacidades físicas específicas.....	133
Explicación descrita de los ejercicios específicos para el desarrollo de las capacidades físicas específicas.....	133
6.7. Impactos.....	133

6.7.1. Impacto social.....	133
6.7.2. Impacto educativo.....	133
6.7.3. Impacto deportivo.....	134
6.8. Difusión.....	134
Bibliografía, linkografía.....	135
Anexos.....	138

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Fig.1.Principios del entrenamiento deportivo.....	48
Fig.2.Preparación física.....	49
Fig.3.Preparación física especial y específica.....	50
Fig.4.Capacidades físicas condicionales.....	52
Fig.5.Fuerza.....	53
Fig.6.Resistencia.....	54
Fig.7.Velocidad.....	55
Fig.8.Flexibilidad.....	56
Fig.9.Capacidades física coordinativas.....	57
Fig.10.Capacidades motoras.....	58
Fig.11.Muestra poblacional.....	65
Fig.12.¿Cuál sería la valoración al nivel de conocimientos del instructor en cuanto a métodos de entrenamiento se refiere?.....	67
Fig.13.¿Qué tan claros son los objetivos en la preparación física en la clase de entrenamiento?.....	68
Fig.14.¿Qué tan organizadas metodológicamente son las clases de preparación física?.....	69
Fig.15.¿Qué nivel de información en cuanto a métodos de entrenamiento le da su instructor para el desarrollo de la clase?.....	70
Fig.16.¿Tiene conocimientos de los métodos de entrenamiento con los cuales usted se prepara, o, su instructor se los ha informado?.....	71

Fig.17.¿Qué tan agradable es la información que recibe de su preparador físico sobre el tipo de preparación física que realiza usted?.....	72
Fig.18.¿Qué tan insistente es el instructor en cuanto al desarrollo de las cualidades condicionales y coordinativas en su preparación física general?.....	73
Fig.19.¿Qué tan eficaz es el trabajo de su instructor en el desarrollo de las cualidades condicionales y coordinativas en su preparación física?.....	74
Fig.20.¿Qué nivel de preocupación muestra el instructor en relación al aprendizaje por parte de los estudiantes en el entrenamiento?.....	75
Fig.21.¿Conoce o le dieron a conocer qué cualidades físicas debe desarrollar en su preparación física?.....	76
Fig.22.¿El nivel profesional que tiene su instructor es el adecuado para su aprendizaje?.....	77
Fig.23.¿Cómo considera el trabajo desplegado en su entrenamiento con su instructor o preparador físico?.....	78
Fig.24.¿Usted aplica, en el entrenamiento físico, las metodologías necesarias para optimizar el desarrollo en sus alumnos?.....	79
Fig.25.¿Las metodologías para la enseñanza de la preparación física son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad?.....	80
Fig.26.¿Aplica la preparación física general y especial para direccionar el entrenamiento de sus alumnos?.....	81
Fig.27.¿Utiliza la preparación física especial antes de la preparación física general para el entrenamiento de sus alumnos?.....	82
Fig.28.¿Utiliza usted el método competitivo en la preparación física general?.....	83
Fig.29.¿Para el desarrollo de las cualidades físicas básicas siempre se toma en cuenta las condicionales y las coordinativas?.....	84
Fig.30.¿El orden que usted utiliza los métodos para el perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de las	

cualidades es el mismo que en la teoría de la preparación física?.....	85
Fig.31.¿Usted domina la teoría y metodología de la preparación física?.....	86
Fig.32.¿Las cualidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad siempre serán cualidades coordinativas?.....	87
Fig.33.¿Los métodos Sensoperceptuales son parte de los métodos de enseñanza en el entrenamiento deportivo?.....	88
Fig.34.¿Utiliza usted todos los métodos necesarios para el desarrollo de las cualidades físicas.....	89
Fig.35.¿La teoría y la metodología del entrenamiento deportivo son los mismos conceptos que se aplican en los gimnasios?.....	90
Fig.36.MÉTODO VISUAL.....	105
Fig.37.MÉTODO AUDITIVO.....	106
Fig.38.MÉTODO ORAL.....	107
Fig.39.MÉTODO SENSOPERCEPTUAL.....	108
Fig.40.MÉTODO DEL TODO, GLOBAL O SINTÉTICO.....	110
Fig.41.MÉTODO DE LAS PARTES, FRACCIONADO O ANALÍTICO.....	111
Fig.42.EJERCICIOS ESTANDAR.....	114
Fig.43.Método del ejercicio continuo variable.....	115
Fig.44.Método del ejercicio progresivo.....	116
Fig.45.Método del ejercicio decreciente.....	117
Fig.46.Método del ejercicio variable variado.....	118
Fig.47.Cualidades condicionales.....	125
Fig.48.Fuerza.....	126
Fig.49.Resistencia.....	127
Fig.50.Velocidad.....	128

Fig.51.Flexibilidad.....	129
Fig.52.Capacidades coordinativas.....	130
Fig.53.Capacidades motoras.....	130
Fig.54.Preparación Física Especial.....	132
Fig.55.Árbol de problemas.....	138
Fig.56.Matriz de coherencia.....	140
Fig.57.Matriz categorial.....	141

RESUMEN

La metodología de la preparación física en los gimnasios de la ciudad de Ibarra, pretende que los instructores adquieran conocimientos, mejoren sus entrenamientos y por ende la atención e imagen de sus instituciones. El uso correcto de las diferentes metodologías del entrenamiento descritas de una forma fácil y correcta permitirá el desarrollo físico adecuado para los deportistas. Una de las causas de la mala aplicación de estas metodologías es la falta de conocimiento de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, muy básico y necesario para el desarrollo de la preparación física inicial. Frente a esta realidad se ha estructurado una guía que cuenta con los métodos de enseñanza de la preparación física, que le permiten al instructor aplicar nuevas estrategias metodológicas elaboradas científicamente con un proceso lógico y sistemático. Hubo la factibilidad por cuanto existe la información bibliográfica, recursos humanos, materiales económicos, apoyo de los diferentes gimnasios, sus respectivos instructores y deportistas incluidos en la investigación. Los objetivos planteados fueron mejorar los entrenamientos en los aspectos metodológicos de la preparación física en los diferentes gimnasios investigados, para obtener mejores resultados en las exigencias de los mismos, diagnosticando aspectos, identificando estrategias metodológicas y diseñando una guía para desarrollar y mejorar la preparación física. El marco teórico se fundamentó en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo de varios autores, Bompa, Platonov, Coll, etc. Por ello la metodología de investigación utilizada fue el método empírico basado en la observación, inductivo-deductivo, analítico sintético, a través de la investigación de campo y documental; para obtener datos reales se aplicó la encuesta a entrenadores y deportistas. El análisis de resultados se realizó en cuadros, porcentajes y gráficos que permitió de mejor manera ver los resultados, las conclusiones y recomendaciones también permiten evaluar el trabajo de los entrenadores en sus gimnasios y afianzar continuamente la aplicación correcta de las metodologías para lograr una mejor preparación física.

ABSTRACT

The methodology of the training in the gyms of Ibarra city pretends the instructors acquire knowledge, improve their trainings and the attention and image their institutions. The correct use of the different methodologies of the training, of an easy and correct form, will allow the physical development adapted for the sportsmen. One of the reasons of the bad (wrong) application of these methodologies is the lack (mistake) of knowledge of the theory and methodology of the sports, very basic training and necessary for the development of the initial training. Opposite to this reality, there has been structured a guide who relies on the methods of education of the training, that they allow the instructor to apply new methodological strategies elaborated scientific with a logical and systematic process. There was the feasibility since it exist the bibliographical information, human, material, economic resources, and support of the different gyms, its respective instructors and sportsman included in the investigation. The main aims were to improve the trainings in the methodological aspects of the training in the different investigated gyms, to obtain better results in the requirements of the same ones, diagnosing aspects, identifying methodological strategies and designing a guide to develop and to improve the training. The theoretical frame based on the theory and methodology of the sports training of several authors, Bompa, Platonov, Coll, etc. For that reason methodology used in the investigation was the empirical method based in the observation, inductively - deductively, analytical synthetically, through of the field investigation and documentary; to obtain real information the survey was applied to trainers and sportsmen. The analysis of results were done in pictures, percentages and graphs that it, allowed of better way to see the results, the conclusions and recommendations also allow to evaluate the work of the trainers in their gyms and to guarantee constantly the correct application of the methodologies to achieve a better training.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se la ha realizado con el propósito de diagnosticar, la metodología que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas en los gimnasios de Ibarra, en base a los diferentes conocimientos empleados por los entrenadores de cada uno de sus procesos, para mejorar el estatus físico de sus deportistas.

Como aporte importante tendremos: en lo científico una serie de estrategias como producto del compendio de los conocimientos con mejor resultado dentro de la ciudad; en lo educativo deportistas formados en iguales y mejores condiciones tanto en lo individual como en lo colectivo; y finalmente mejorar los conocimientos de los entrenadores para el mismo objetivo común.

El capítulo I hace referencia a: el problema, antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, delimitación del problema, objetivo general, objetivos específicos y justificación.

El capítulo II se refiere a: marco teórico, las diferentes fundamentaciones, metodologías del entrenamiento, clasificación de métodos, aspectos técnicos y físicos de la metodología, aplicación de métodos, teoría de la preparación física, capacidades físicas, glosario de términos, interrogantes, y el posicionamiento teórico personal.

El capítulo III hace mención a: Metodología de la investigación, tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El capítulo IV se refiere a: análisis e interpretación de resultados, análisis de la encuesta.

El capítulo V hace referencia a: análisis e interpretación de resultados.

El capítulo VI se refiere a: La propuesta, título, justificación e importancia, fundamentación, objetivo general, objetivos específicos, ubicación sectorial y física, desarrollo de la propuesta, impactos y socialización.

CAPÍTULO I

1.- EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. ANTECEDENTES

Para explicar mejor el problema a investigar daremos el significado de Metodología, “Etimológicamente viene del griego y está formada por los términos meta (más allá), odos (camino) y logos (estudio)”. Entonces metodología significa ciencia que estudia los métodos. Y método significa camino a seguir para realizar una cosa o procedimiento para encontrar la verdad.

Miguel A. Posso (2013), recalcando el significado de la metodología dice:

Es el proceso de aplicación del método y técnicas científicas a situaciones y problemas concretos en diferentes áreas, para buscar soluciones y respuestas a ellos y obtener nuevos conocimientos (p.19)

Debido al creciente interés y práctica del deporte, a nivel mundial, y recientemente con mayor énfasis en el continente sudamericano, tomando como referencia nuestro país y en concreto la ciudad de Ibarra; la nueva **Ley del Deporte del Ecuador**, como fenómeno moderno del “**Buen Vivir**”, no nuevo, sino redescubierto de una forma ideológica, por sus beneficios y relaciones de salud general del ser humano en la mayoría de sus aspectos psicológicos, físicos, sociales y de relación de su entorno geográfico, más el alto nivel de conocimientos acerca de la preparación física, su aplicación en diversas actividades y los medios metodológicos concernientes al acto de instruir, tenemos que contemplar una triple perspectiva a tratar en el tema de estudio: Por un lado tenemos que

observar los fundamentos metodológicos en preparación física utilizados por los profesionales de los gimnasios de Ibarra. En segundo lugar esto debemos hacerlo compatible al mismo tiempo con la tentativa idea de su escasa aplicación en la educación y/o preparación física en los gimnasios si así fuese. En tercer lugar pensamos que esta investigación puede servir de referencia para los estudiantes y entrenadores-monitores de Entrenamiento Deportivo que ya se desenvuelvan en este medio, para que tengan una visión panorámica y global de este problema a investigar, que, viéndolo de una perspectiva social está muy vigente, y que mejor si pudiesen mejorarlo o implementar soluciones pertinentes. Cabe indicar que las normativas y leyes, más instituciones implicadas en el deporte de nuestro país no tienen un control todavía bien establecido en cuanto a este tema pudiendo tomarlo muy en cuenta a futuro para mejorar la inclusión en el deporte de la sociedad y la instrucción de los entrenadores en y de los diferentes sectores sociales en estas instituciones privadas aunque no muy tomadas en cuenta pero son parte importante para la práctica del deporte en nuestro país.

En nuestro país el Ministerio del Deporte, en su “Planificación Curricular del Área de Educación Física”, 2008, describe la metodológica a usar por parte de los docentes (entrenadores):

La cultura física está orientada fundamentalmente al desarrollo integral del educando mediante el movimiento, la comparación individual y social y el disfrute o satisfacción de y en las acciones. Ésta concepción permitirá al docente (entrenador) la utilización de los diferentes métodos didácticos aplicados en los procesos de enseñanza-aprendizaje; se recomienda para un mejor éxito en el logro de destrezas y cumplimiento de los objetivos aplicar los métodos directo, indirecto y mixto; así como la aplicación de principios didácticos tales como el cambio de perspectiva, la variación, la

participación, la diferenciación y la interrelación Profesor (Entrenador)-Alumno, en los momentos más adecuados y que el profesor considere oportuno. Sin olvidar que los principios metodológicos tales como: aprender en familias de movimientos, de la experiencia propia al desarrollo creativo, de lo fácil a lo difícil, de la actividad individual a la de grupos, del conocimiento y juego de reglas sencillas, al conocimiento y juego de reglas complejas o de lo natural a lo construido; se constituyen en una base de experiencias que el docente(entrenador) debe darle aplicabilidad en el tratamiento de los diferentes contenidos en el área de Cultura Física (p.229)

Así entonces podemos ver el camino a seguir; en estos momentos existe un horizonte no muy bien definido en la guía metodológica y preparación física de personas naturales en estos centros de recreación y deportes por parte de los responsables de su enseñanza causando problemas relacionados netamente con la preparación física y metodológica. Los resultantes de su aplicación de una forma incompleta, así, bajo el conocimiento de esta problemática se concientizará sobre una mejor aplicación futura de los conocimientos científicos profesionales que los responsables, tanto Entrenadores como dueños de Gimnasios de la ciudad de Ibarra implementen en su currículo de enseñanza.

1.2. Planteamiento del problema

Helio Gallardo (2007) dice: “interesa, por tanto, mostrar aquí como se obtienen más conocimientos o de qué manera se reorganizan los ya existentes, así como indicar algunas de las actitudes que pueden bloquear o dificultar esta adquisición y reorganización”(p.22)

El paradigma de la investigación es identificar la metodología en pedagogía del deporte, como el estudio de los métodos de enseñanza y

sus procesos relacionados con la preparación física, se ha visto acrecentado e influenciado por movimientos de exigencia estética como normativa social, más si sumamos que en este mismo periodo de tiempo se ha tomado muy en serio al deporte tanto profesional como recreativo parte del desarrollo físico saludable de la sociedad ,aclarando, que este crecimiento se ha dado de forma exponencialmente ideológica-social y estructural-económica mas no así en el profesional - institucional de estos gimnasios dejando relegadas y estancadas, las metodologías apropiadas de preparación física adecuadas en este periodo de desarrollo del deporte utilizadas por los entrenadores.

El problema surge por la escasa preparación deportiva, falta de conocimientos de los procesos metodológicos teórico-prácticos de la preparación física integral del deportista o ciudadano natural.

El problema se presenta con más fuerza en el año 2012, ya que solo en este periodo de tiempo se crearon más de seis gimnasios en la ciudad de Ibarra sumándose a la cantidad ya existente, la cual representa una gran cantidad para nuestro contexto social, con una variedad de servicios ofertados sin tomar en cuenta si en el campo laboral existían ofertantes profesionales preparados y con experiencia en el campo de la preparación física para la enseñanza.

Como ya indicamos algunos aspectos importantes de este paradigma, es claro que surge en los gimnasios con una connotación de preparación profesional óptima y responsable entre entrenador y deportista bajo los datos escritos ya nos podemos dar cuenta de su factibilidad, claridad y significado para la investigación del mismo, obviamente las manifestaciones o efectos producidos son consecuentes, como, la deserción, falta de constancia e inestabilidad de los ciudadanos y/o deportistas que buscan recreación o preparación física, más una imagen deteriorada de lo que es en realidad un gimnasio de carácter privado, el descontento de resultados óptimos en contradicción con resultados rápidos y no permanentes, con los respectivos riesgos de salud tanto

física y podría decirse psicológica también, aún más, si sumamos que no tienen un respaldo de carácter legal, podría decirse sin asegurar en algunos casos hasta profesional.

¿A qué nos conllevan esos extremos? Simple, proponer un conocimiento, una herramienta de observación lo más cercana posible a mejorar sustancialmente la idea equivocada que lo poco que se sabe, más la experiencia, los instrumentos físicos y materiales en los gimnasios, es suficiente para tener deportistas bajo nuestra dirección y preparación logrando de alguna manera inquietar a aquellos profesionales empíricos, no todos por supuesto, a profesionalizarse y mejorar por ende la imagen de sus respectivos gimnasios donde apliquen sus conocimientos de la mejor forma posible ya que el beneficiario directo seremos nosotros como profesionales y en segundo lugar e igual de importante nuestros deportistas y/o ciudadanos de Ibarra.

1.3. Formulación del Problema

¿Cuál es la metodología que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el periodo 2012-2013?

1.4. Delimitación del problema

Unidades de Observación

La investigación se realizó con los entrenadores y deportistas de los diferentes gimnasios privados de la ciudad de Ibarra.

Delimitación Espacial

Esta investigación se realizó en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra.

Delimitación Temporal

Esta investigación se realizó en el año 2012-2013.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivos-generales

Determinar la metodología que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

1.5.2. Objetivos-específicos

~Determinar los métodos que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

~Identificar las estrategias que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

~Indagar los tipos de preparación física que utilizan los entrenadores en la formación de los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Ibarra en el año 2012-2013.

1.6. Justificación

Rene Vargas (2007) dice: “Actividad física es un conjunto de tareas motoras propias de una persona, realizadas como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar y profesional”. (p.24)

Rene Vargas (2007) analiza el método de entrenamiento así:

Es un elemento fundamental del proceso de entrenamiento y está dirigido más bien al cumplimiento de los aspectos cualitativos, es decir, a la evaluación del logro de los objetivos propuestos, la eficacia de los medios y métodos empleados, los índices de las cargas no cuantificables, exigencias relativas a la preparación técnico-táctica, psicológica y teórica, etc. (p.28)

De acuerdo a este claro concepto, sabemos que el entrenamiento siempre se deberá seguir por un camino organizado, con procesos de comprobación y control que siempre estén en reajuste. A veces los autores, no definen la condición física, pero determinan cuales son las capacidades físicas que la forman, pero siempre toman muy en cuenta tres dimensiones en sus descripciones.

- *Dimensión orgánica:* ligada a las características físicas del individuo, y se refiere a los procesos de producción de energía y al rendimiento físico; es la dimensión más relacionada con la salud.

- *Dimensión motriz:* se refiere al desarrollo de las cualidades psicomotrices, es decir, al control del movimiento y al desarrollo de las cualidades musculares, que permiten la realización de ciertas tareas generales o específicas de las actividades físicas y deportivas.

- *Dimensión cultural:* refleja elementos ambientales, tales como la situación de la educación física escolar o el acceso a las entidades, instalaciones o equipamientos deportivos. El sistema de valores, las actitudes y los comportamientos en un medio social, determinan en gran medida, el estilo de vida y los hábitos de actividad física del individuo.

Josef Nocker (2010) Bases Biológicas del ejercicio y del Entrenamiento.

Dice: el impulso decisivo, empero, está dado por el perfeccionamiento de la metodología del entrenamiento. Las nuevas normas del entrenamiento logran movilizar energías de reserva que conducen hacia un incremento de capacidad que anteriormente era considerado poco menos que imposible. Las posibilidades de multiplicar las fuerzas de reserva, y por ende, de lograr una mejor adaptación funcional, dependen de ciertas leyes biológicas cuyo conocimiento parece imprescindible para alcanzar el éxito. (p.10)

Por experiencia personal, ser dueño de gimnasio, desenvolverme ya muchos años en este medio y una larga trayectoria en disciplinas deportivas practicadas desde mi juventud, siendo deportista y luego entrenador, sé y estoy consciente de lo incompleto y superficial que resulta la instrucción metodológica en un gimnasio privado, por la misma razón trataremos de identificar el problema, para trazar el camino a una mejor instrucción, no solo instrucción metodológica de la preparación física sino también a colaborar con el desarrollo de las diferentes dimensiones que se nos presentan, orgánica motriz y cultural de y cada uno de los usuarios y asistentes de los gimnasios de nuestra ciudad.

Basta solo recalcar que bajo estos conceptos, automáticamente está más que justificada y comprendida la razón del porqué de esta investigación, cabe reiterar los vacíos existentes de conocimientos básicos, todavía para una preparación física con sus respectivos fundamentos metodológicos en una forma correcta y ordenada, señalando la necesidad de colaboración de los profesionales y/o dueños de estos centros de enseñanza deportiva

en mejorar sus servicios profesionales- intelectuales ya que los servicios materiales se los puede obtener con mayor facilidad, que los conocimientos y experiencia para instruir.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

Este capítulo pone a consideración los fundamentos científicos necesarios empleados como base para el desarrollo de este estudio, los mismos que han sido extraídos de libros, investigaciones afines, revistas científicas y publicaciones en internet. De tal manera que aquellos instructores y lectores interesados tengan una percepción clara de los términos que se manejaron como íconos en el proceso investigativo.

2.1.1. Fundamentos Epistemológicos

Beatriz Chavarrea (2007) se refiere al tema desde un enfoque muy conocido pero describiendo mejor su desarrollo así:

Tradicionalmente podría decirse que casi con exclusividad a la educación física le ha sido asignado el estudio, tratamiento instrucción e intervención del ser humano desde sus posibilidades de movimiento buscando potencializar este pro del incremento de condiciones vitales, de rendimiento y de regulación de comportamientos. Es evidente que esta área de conocimiento permaneció un largo periodo de letargo para su desarrollo epistémico, evidenciando la dependencia casi total de sus sustentos conceptuales en las teorías emergidas de otras ciencias como la físico-biológicas, y en paradigmas duros que subyacen en la concepción mecanicista y reduccionista del ser humano. (p.95)

Como práctica social y cultural, es inherente a la naturaleza humana para la supervivencia, adaptación, desenvolvimiento y transformación de las condiciones de vida en una interacción inseparable con el medio, a través del movimiento y entrenamiento corporal y sus múltiples manifestaciones. En esa interacción se producen prácticas, técnicas y usos del cuerpo, formas de vida, convivencia y organización social, determinadas por las características de cada cultura.

Como disciplina del conocimiento, es objeto de reflexión, sistematización e investigación desde diferentes enfoques orientados a su explicación, comprensión, experimentación y formas de aplicación en función del ser humano. Desde esta perspectiva orienta la acción educativa y las relaciones con las demás disciplinas y las necesidades del contexto.

Como disciplina pedagógica del entrenamiento asume una tarea de formación personal y social de tal naturaleza que el alcance de sus logros es caracterizado por la visión desde la cual se establezcan relaciones e interrelaciones en distintos campos del desenvolvimiento del ser humano, sus formas de movimiento y expresión, las significaciones de la acción y su sentido.

2.1.2. Fundamentos Pedagógicos

Las prácticas metodológicas de la preparación física exigen, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz.

Los procesos didácticos tienen el encargo de organizar dosificar y valorar la enseñanza de la **preparación física-entrenamiento deportivo**, con orientaciones pedagógicas que permitan el desarrollo de la dimensión corporal y la lúdica. En el contexto de los múltiples procesos que se desarrollan en el deportista la enseñanza asume las siguientes

características las cuales implican un conjunto correspondiente a procedimientos y métodos tanto en los espacios de entrenamiento como fuera de ellos.

A) Vivencia.

La vivencia dirige las acciones del cuerpo en sus múltiples posibilidades de relación en el mundo, de carácter sensorial, estético y lúdico sin otro interés que el disfrute pleno de la actividad. Las actividades son globales en cuanto comprometen todo el cuerpo, variadas en los sentidos y capacidades motrices que intervienen e integrales por la amplitud de relaciones con las distintas dimensiones del desarrollo humano.

Lo vivencial significa que se siente el ser corporal como hecho presente, se cultiva la capacidad del alumno de actuar espontáneamente, en actividades lo más globales o totales, se juega la posibilidad que se tiene para la actuación espontánea y la participación activa de los diferentes procesos de la dimensión corporal.

Un elemento necesario de la vivencia es la exploración, entendida como búsqueda de campos de experiencia sensorial y comunicativa que descubre al alumno potencialidades y limitaciones de su cuerpo en relación con el mundo físico y social.

B) Experimentación.

La experimentación es una actividad dirigida que lleva al descubrimiento a través de la exploración del entorno. Requiere de exploración y comparación. La experimentación surge de la curiosidad y exploración de las capacidades corporales y de los sentidos. Hasta aquí la experiencia se da por "accidente" y con la intervención de la enseñanza se va logrando que el alumno-deportista tenga en cuenta el fin previsto para la acción y comience a seleccionar, ordenar y tomar decisiones de aplicación.

C) Fundamentación.

La fundamentación se entiende como proceso didáctico dirigido a identificar, experimentar y cimentar las bases conceptuales y motrices de diversas prácticas corporales y de las técnicas apropiadas para su ejecución y aplicación con un determinado propósito.

En la fundamentación el movimiento corporal adquiere un sentido y el alumno-deportista, realiza su trabajo de apropiación conforme a las exigencias de la técnica y a sus propios gustos e intereses.

La fundamentación tiene como característica el proceso de conversión de las capacidades en habilidades y destrezas para ejecutar una acción motriz determinada, en un contexto definido por las características de la actividad y del propio alumno-deportista.

D) La Aplicación.

La aplicación lleva a la utilización de diferentes fundamentos y experiencias de prácticas corporales conforme a una finalidad. Requiere de la experimentación a partir de problemas y oportunidades diversas que corresponden al desarrollo evolutivo y niveles de aprendizaje del ser humano. La aplicación se realiza en un determinado proceso, supone un repertorio de fundamentos generales de los procesos de la dimensión corporal y la lúdica y su uso con determinados fines técnicos, estéticos o del uso en la vida cotidiana.

Los deportistas y entrenadores trabajan en torno a proyectos y metas, en los cuales se reflejan todos los procesos de desarrollo y la diversidad de acciones seleccionadas. Pone en relación el entrenamiento deportivo y el medio ocio cultural en el cual se desenvuelve el alumno-deportista, en el doble sentido de tomar la experiencia social para aplicarla a lo educativo, o proponer desde lo educativo acciones de práctica social.

E) Producción.

La producción es un proceso que tiene como condición la creatividad en la medida en que una vez vivenciadas, experimentadas y fundamentadas determinadas acciones motrices, alumno-deportista avanza hacia un trabajo de construcción de nuevas posibilidades de aplicación o de innovación. Estos diseños se elaboran dentro de la lógica de los diferentes procesos y campos de la preparación, fundamentación, metodologías del entrenamiento. Se expresan en composiciones, construcciones tácticas, coreografías, experiencias organizativas, nuevos reglamentos, etc.

En la producción se sintetiza el proceso formativo en el que los alumnos–deportistas y también de los profesionales de los gimnasios, alcanzan una relación óptima para regular sus actuaciones y manifestar en forma creativa la experiencia adquirida durante el proceso de preparación física y la capacidad de organización y participación para lograr el fin previsto.

2.1.3. Fundamentos Didácticos

La didáctica de la **preparación física-entrenamiento deportivo** contribuye a la producción de cultura, ello implica la atención a las condiciones y situaciones de la sociedad y la diversidad cultural en la especificidad de la enseñanza. Por lo tanto debe partir de una actitud de apertura antes que de una prescripción minuciosa.

Ello requiere una concepción democrática; un sentido participativo de nuevas relaciones con el saber (**entrenador**) y con alumno (**deportista**), entendido como sujeto con experiencias, intereses y potencialidades, con capacidad de escoger; plantear opciones y comprometerse con ellas. Esta didáctica requiere una actitud de comunicación abierta al mundo social y cultural desde el cual y para el cual se producen acciones formativas.

De esta manera prima el tipo de comunicación que se establece a partir de cómo se toman decisiones, cuál es el grado de afecto permitido y propiciado entre los actores, cómo se concibe y desarrolla el objeto de aprendizaje y cuál es el tipo de articulación de la experiencia educativa de los entrenadores con la cotidianidad cultural de los deportistas.

Se fundamenta como enfoque abierto hacia el conocimiento, que parta de problemas y concrete su tratamiento, en el desarrollo del plan de entrenamiento, parte de un enfoque de investigación de la práctica, de los contextos y de los procesos que se realicen. En ello se tiene en cuenta el papel de la investigación como herramienta para comprender y decidir sobre la enseñanza y como una metodología de trabajo participativo con los deportistas, a través de entrenamientos de trabajo inmediatos o a mediano y largo plazo.

2.1.4. Fundamentos Axiológicos

Los valores propuestos son de interés cognitivo por el deporte básico como creador de salud, determinando conductas de constancia, disciplina, puntualidad, para lograr objetivos óptimos en el entrenamiento, trabajo que recaerá en el preparador físico, como mentor y ejemplo, sabiendo que estas actitudes se reflejaran tanto dentro como fuera del gimnasio o lugar donde se prepare, dando un beneficio directo a la sociedad, además se propondría mejorar conductas muy poco tomadas en cuenta, como, responsabilidad individual, colaboración, solidaridad, autocontrol, tolerancia, son conceptos muy discriminados de acuerdo a los beneficios personales, especialmente en esta línea de gimnasios privados.

La Metodología de la Preparación física constituye un proceso con el objetivo de conseguir y establecer la condición física de un deportista de manera que pueda dar lo mejor de sí mismo en el transcurso de una

competición. La preparación física se basa en la Teoría del Entrenamiento y el fin es alcanzar el máximo rendimiento dependiendo del ámbito de aplicación. Debemos tener en cuenta la edad y las características del medio que tenemos, con el fin de aumentar las capacidades de los deportistas y caminando poco a poco hacia un alto nivel que nos dará los máximos resultados deportivos.

Al ser la Metodología en general y en nuestro campo de estudio un proceso metodológico científico con fundamentaciones teóricas, técnicas y metodológicas ya dadas, sabemos de antemano que en los procesos de aprendizaje de la preparación física existe también un sin número de principios, métodos, técnicas y estrategias, cuyos efectos propios influyen en el ámbito social de un territorio, así pues podremos citar un fragmento muy importante de la Ley del Deporte Ecuatoriano para dar la importancia debida a esta investigación, del cual solo tomaremos lo concerniente a nuestro problema de investigación.

Título VII

Del funcionamiento de las escuelas, academias, gimnasios o afines de las diferentes actividades deportivas

Art. 65.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación autorizará, suspenderá o clausurará el funcionamiento de las escuelas, academias, gimnasios y organizaciones comerciales en campos y actividades deportivas.

Art. 66.- Sus actividades serán reguladas por las resoluciones y disposiciones de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y

Recreación que constituyen normas de cumplimiento obligatorio.

Art. 67.- Se autorizará el funcionamiento de las escuelas, academias, gimnasios o afines de las diferentes actividades deportivas, si acreditan los siguientes requisitos:

- a) Obtener personería jurídica de conformidad con la ley;**
- b) Nómina de personal y títulos académicos que respalden su profesión;**
- c) Planes y programas de estudio que se ajusten a los lineamientos de la Secretaría de Cultura Física, Deportes y Recreación;**
- d) Lista de equipos e implementos deportivos acordes a la actividad a desarrollar.**

De acuerdo a este ejemplo tan patente, obviamente tenemos que estar en un proceso de mejoras metodológicas y profesionales de enseñanza del deporte con miras a la excelencia, comenzando, en cada uno de los gimnasios de nuestra ciudad de Ibarra, proceso por el cual nos guía el conocimiento científico de nuestro problema de investigación.

Determinada la importancia de los procesos metodológicos y su influencia, describiremos los diferentes métodos en los cuales se fundamentará nuestra investigación.

2.1.2.1. Métodos de entrenamiento

Dra. Jeannette Ortiz (2008) dice:

El maestro no solo debe promover el conocimiento sino que su tarea será la de orientar al estudiante hacia el conocimiento de sí mismo, de sus cualidades, valores, habilidades y destrezas, para que el niño, el joven reconozca en su persona niveles de potencialidades y capacidades, además de preocuparse por formar personas capaces de ser cada vez mejores y aprender constantemente. (p.1)

Específicamente en nuestro campo o sea, la preparación física, los métodos también toman una connotación especial y diferentes denominaciones. El método es un conjunto de procedimientos, el procedimiento fuera del contexto del método pierde su significación en la asimilación de los conocimientos y en la formación de habilidades y hábitos.

2.1.2.3. Clasificación de los métodos de entrenamiento

Tomamos en cuenta un importante tema antes de usar un método en particular.

Jorge Hegedus (2008) se refiere al tema en los siguientes términos:

El concepto de “adaptación” parte de la idea de “acomodar” o “ajustar”, acoplar una cosa con la otra. Esto se aplica también al entrenamiento deportivo. En este caso, el organismo del deportista trata de “acomodarse” a la aplicación sistemática y ordenada de determinados estímulos o cargas de trabajo. Los procesos de adaptación pueden variar notablemente de una persona a otra. Es lo que comúnmente se designa en el campo del entrenamiento deportivo como “entrenabilidad”, es decir, algunos organismos son susceptibles de reaccionar con elevada magnitud ante los estímulos a los cuales son sometidos, mientras que en

otros casos, el proceso de adaptación apenas si se produce. (p.13)

La selección de los métodos depende de:

- Del propósito y las tareas de la preparación física
- De las particularidades de los alumnos: edad, sexo.
- De las condiciones de trabajo.
- De las cualidades del entrenador.

Si partimos de que el propósito fundamental de la preparación física, impone la variedad de los métodos, y que dentro de sus objetivos fundamentales está el lograr un adecuado desarrollo físico en todos los aspectos, se puede asegurar que esto no se puede lograr con la utilización de un método único, por lo que hay que aprovechar el mayor número de métodos y procedimientos como son las demostraciones, las explicaciones orales, etc.

En relación con la naturaleza del material de estudio se debe valorar si lo que se pretende es un desarrollo de habilidades o de capacidades, si es de enseñanza, perfeccionamiento, etc.

López Chicharro y Fernández Vaquero (2008) toman en cuenta también la frecuencia de entrenamiento, dicen:

Para la población general la frecuencia de entrenamiento recomendable se sitúa en un rango de entre dos y cinco sesiones a la semana. En sujetos sedentarios o poco entrenados el aumento en la frecuencia de entrenamiento no está siempre asociado con mejores resultados. En estudios a corto plazo parece que, en este tipo de población, tres sesiones a la semana producen una mayor mejora en el rendimiento que cinco sesiones a la semana. (p.476)

Al hablar de las particularidades de los alumnos hay que tener en cuenta las particularidades de la edad, conocimientos y el sexo y de acuerdo a esto hay que aprovechar ante todo el método global y poco a poco con el avance de la instrucción aumenta la aplicación del método por partes.

También debemos observar para seleccionar el método las condiciones de trabajo ejemplo: cuando se trabaja a altas temperaturas se debe calentar menos, cuando está frío el clima incrementar el calentamiento, etc.

Por último podemos afirmar que los métodos dependen de las cualidades del profesor. Si tiene la edad avanzada o no tiene buen dominio de la técnica, debe elegir para ello, un alumno aventajado o una lámina o película para la demostración y el refuerzo la explicación oral. Sin embargo, investigaciones sobre el óptimo aprovechamiento general de la clase, ejecutados por el autor demuestran que existen profesores “muy conversadores” que mantienen a los alumnos sin movimientos y pierden intensidad al ejecutar los ejercicios.

El método de enseñanza - entrenamiento es de vital importancia en la adquisición y desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas del entrenamiento físico, y no solo como un ente pasivo, sino de forma consciente y creadora. Aquí juega un papel preponderante la actividad dirigente del entrenador o preparador físico y la asimilación activa consciente y creadora de los alumnos o atletas.

Existen cuatro tendencias fundamentales:

- La búsqueda de métodos para el aprendizaje de habilidades técnico-deportivas.
- Los métodos para el perfeccionamiento de éstas.
- Los que permiten el desarrollo de capacidades motrices.

- Los métodos que garanticen transmitirle a los alumnos los conocimientos teóricos de una disciplina deportiva, entrenamiento, etc.

Aquí se deben valorar las contradicciones, la secuencia lógica que se dan entre estas tendencias, partiendo de la concepción de que el profesor no pueda reemplazar a los alumnos en el aprendizaje y que la personalidad se forma dentro de las actividades.

Para analizar el método como vía para la dirección de la actividad cognoscitiva del alumno resulta determinante la consideración de la unidad del aspecto externo e interno del método.

Determinar el aspecto interno del método constituye un elemento difícil, esto se refiere al propio proceso de aprendizaje, debe permitir que la vía que han utilizado logre los objetivos propuestos de una forma consciente.

Penetrar en el aspecto interno significa considerar:

- Los procedimientos y las operaciones lógicas que transcurren en el proceso de aprendizaje.
- A qué funciones didácticas responderán las distintas actividades del entrenamiento.
- De esta gran clasificación que integra lo planteado por varios autores se derivan un sin número de métodos, dada la característica de la preparación física el grupo de métodos más utilizados, son los métodos que se agrupan así:

Según la fuente de adquisición de los conocimientos, que a su vez se dividen en 3 grandes grupos de métodos:

La selección de los métodos está determinada por algunos factores, entre otros:

- Edad, sexo, nivel de preparación física, desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas del deportista.

- Nivel profesional, edad, sexo, estado de la preparación física y dominio técnico - táctico del deporte por parte del entrenador.
- Medios, programas, manuales, instalaciones, implementos didácticos.

2.1.2.4. Métodos de enseñanza para el Entrenamiento Físico

Según Matveev y Novikov (2006) Fundamentos generales de la teoría y metodología del entrenamiento, **los métodos para el entrenamiento están estructurados en tres grupos:**

1.- Sensoperceptuales:

- Visual directo
- Visual indirecto
- Auditivos
- Propioceptivos

2.- Verbales:

- Explicación
- Ordenamiento
- Descripción

3.- Prácticos:

- Para el aprendizaje:
 - Del todo o global
 - De las partes o fragmentario

- **Global - fragmento – global.**

- Para el perfeccionamiento:

- **Estándar**
- **Variable**
- **Combinados**
- **Juego**
- **Competencia**

2.1.2.5. Métodos de entrenamiento Sensoperceptuales

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema muy acertadamente:

Las sensaciones táctiles sobre el movimiento informan sobre aspectos muy concretos del mismo. A través del tacto adquirimos una serie de informaciones muy valiosas en el ámbito del ejercicio físico. Roces, presiones y dolores nos indican cómo se está ejecutando el movimiento en ese punto y como está afectando a esa zona o segmento corporal. (p144)

La esencia fundamental de este grupo de métodos está en lograr una correcta imagen de los movimientos, ritmo y ubicación espacio temporal. En él se ve una influencia marcada del primer sistema de señales, aunque en algunas variantes participan los analizadores vestibulares.

Este grupo se subdivide a su vez en tres grupos de métodos: visuales directos e indirectos, auditivos y propioceptivos.

2.1.2.6. Métodos de entrenamiento visuales directos

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema; “Por este canal se transmiten las imágenes de las acciones que queremos que ejecuten

nuestros deportistas, la imagen de movimientos que queremos que lleguen a realizar o lleguen a conocer”. (p.142)

Comprenden diversas formas de demostración natural que es la exhibición de los propios ejercicios (en su conjunto o con elementos a ritmo normal o retardado, etc.)

Los ejercicios físicos lógicamente se comprenden mejor al captarlo también por los sentidos. En la práctica la demostración siempre va acompañada por una explicación, un papel fundamental de la demostración debe ser lograr una imagen fiel y exacta del movimiento que queremos enseñar, si no se acompaña con explicaciones puede limitar las posibilidades del pensamiento.

2.1.2.7. Método de entrenamiento visual

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema; “El profesor (el técnico, el experto, el animador, el entrenador...) emite informaciones visuales que son percibidas por el **sentido de la vista** del alumno (del cliente, del deportista, del atleta...)”. (p142)

La demostración juega un papel de gran importancia para lograr una correcta presentación motora, errores en esta fase serán arrastrados por el deportista de por vida sino son corregidos previamente, de ahí que los profesores en esta etapa inicial en la enseñanza de una técnica o acción motriz deban poseer un dominio técnico con un mínimo de errores para que el alumno cree una imagen lo más exacta posible.

El entrenador o profesor debe velar constantemente por mantenerse física y teóricamente apto para lograr con su ejemplo, limpieza y calidad en la demostración, motivar a los estudiantes y a la vez desarrollar los **gustos estéticos y la fisionomía espiritual de dichos alumnos**.

- Para ejecutar la demostración el profesor en primer término debe analizar las características de los alumnos a quien se le demostrará en cuanto a edad, sexo, experiencia deportiva, nivel físico y técnico, etc.
- Ejecutar un estudio de la técnica basados en sus parámetros técnicos como son: distribución, trayectoria y amplitud del cuerpo, fuerza y rapidez de los movimientos, así como la frecuencia y el tiempo de cada acción y, además, deben dominar las fases de la acción técnica como son: **Preparatoria, principal y final.**

Este elemento es importante ya que por lo general se tiende a demostrar el ejercicio como un todo sin hacer hincapié en un aspecto como puede ser la amplitud del cuerpo y sus partes. Ejemplo: en una sentadilla las piernas a la anchura de los hombros. Después nos concentramos en la distribución continuando con todos los parámetros lo que permite además de mejorar la captación de los alumnos una corrección de errores.

En cuanto al ritmo de la demostración plantean los autores consultados que esta como mínimo debe hacerse 3 veces, normal, lento, normal, así como los ángulos que deben ser variados, de frente perpendicular al grupo, así como de espalda.

La demostración debe ser precisa, accesible a todos, el tono emocional de la demostración debe estar acompañada por acciones Kinestésico – gestual no verbal, o sea, por gestos que indiquen el dinamismo de la acción y ayuden a la captación de” la realidad” de la técnica de cada movimiento. En una serie de casos se puede usar además de la demostración del profesor, el monitor, aparatos especiales tales como tiras fílmicas, video, etc.

2.1.2.8. Métodos de entrenamiento visuales indirectos

Gil Morales P. (2007) habla del tema en estos términos:

Otra forma de presentar la información por el canal visual es a través de soportes artificiales como fotografías, dibujos, diapositivas, películas, etc.

Con estos medios podemos proporcionar tanto informaciones globales (por ejemplo, una grabación de una demostración completa) como analíticas (por ejemplo, dibujo de algunas de las posiciones que adoptamos en algún gesto deportivo). (p.143)

Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motoras de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante las percepciones directas.

Dentro de las formas que se pueden utilizar:

- Demostraciones de medios visuales (dibujos, esquemas, etc.) en los que los movimientos, acciones o condiciones de su ejecución son reproducidos por recursos gráficos o por el dibujo.
- Dibujos de los movimientos de los alumnos (por el recuerdo o por imagen).
- Demostración mediante maquetas modelos del objeto, (modelos del cuerpo humano, modelos del sistema del cuerpo del gimnasta-aparato).
- Demostración de situaciones tácticas del área de juego, maqueta de la ruta a recorrer del método de orientación, materiales, banderines, pelotas, tableros con marcas, líneas delimitadas, etc. que indican la

dirección, la actitud de los movimientos, el punto de aplicación de los esfuerzos.

- Una variante puede ser la información objetiva sobre el transcurso del movimiento con el objetivo de correlacionarlo (fuerza del empuje con las piernas y los brazos)

Si analizamos que el aprendizaje humano la mayor interrelación con el mundo exterior se da a través del órgano visual, es decir, del mecanismo sensoperceptual de la vista. De ahí la importancia del empleo de los medios de enseñanza y en especial de los medios visuales que facilitan el óptimo aprovechamiento de nuestros mecanismos sensoriales. Podemos ofrecerles algunos datos que coinciden en destacar que el conocimiento del mundo exterior, el hombre lo logra en esta proporción aproximada.

Mediante la vista	83%
Mediante el oído	11%
Mediante el olfato	3.5%
Mediante el tacto	1.5%
Mediante el gusto	1%

Estos datos permiten ilustrar como los medios visuales ya sean directos o indirectos, garantizan un aprendizaje más eficiente, esto que debe estar cercano a la técnica ideal, ya que esa imagen será la que se representará en la memoria del alumno y por ende el patrón que tratará de imitar y ejecutar.

La aplicación correcta de los métodos de demostración ayuda mucho a la mejor asimilación de los ejercicios físicos y a la rápida formación de los hábitos dinámicos.

Sin embargo, hay que recordar que si se aplican solamente los métodos de demostración, esto conducirá a la ejecución de los ejercicios solo por imitación y no a la interpretación de los mismos con una clara comprensión, lo que se logra principalmente con los métodos orales.

2.1.2.9. Métodos de entrenamiento auditivos

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema; “Mediante este canal también podemos recibir informaciones sonoras muy diversas (golpes, ritmos, silbidos, etc) que son especialmente utilizadas en el ámbito del deporte o de las actividades físicas.” (p.143)

En este método prevalece la participación de los analizadores auditivos, cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución del ejercicio por parte de los estudiantes, así como para reconstruir las características temporales y espacio temporales del movimiento. (Demostración acústica, sonido del silbato, palmadas, etc.)

2.1.2.10. Métodos de entrenamiento propioceptivos

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema muy acertadamente:

Las sensaciones táctiles sobre el movimiento informan sobre aspectos muy concretos del mismo. A través del tacto adquirimos una serie de informaciones muy valiosas en el ámbito del ejercicio físico. Roces, presiones y dolores nos indican cómo se está ejecutando el movimiento en ese punto y cómo está afectando a esa zona o segmento corporal. (p.144)

Para el aprendizaje de nuevos movimientos no basta el conjunto de datos que los sentidos nos proporcionan acerca del mundo exterior. El

aprendizaje motor exige que también recibamos información sobre lo que ocurre al mismo tiempo en el organismo.

Los estímulos kinestésicos que nos han permitido percibir las constantes variaciones en los movimientos de las articulaciones y los músculos son un importante presupuesto para la coordinación de los movimientos.

Los métodos propioceptivos crean la sensación dirigida del movimiento (instalaciones especiales del movimiento, medios para sentir los movimientos) como se puede observar a este grupo de método, pertenecen las adaptaciones especiales de los que están necesitados los estudiantes para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

2.1.2.11. Métodos de entrenamiento verbales

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema:

Las razones para considerar al lenguaje escrito como encuadrado en el canal auditivo tienen que ver con el hecho de que el lenguaje escrito, al igual que el hablado, es verbal, es decir, ambos son mensajes regidos por un código lingüístico(Morales et al,1994:364).(p.145)

La inclusión del lenguaje significa para el ser humano un requerimiento por medio de un nuevo sistema funcional con nexos verbales. El aprendizaje de un movimiento recibe en la mayoría de las veces su impulso y ayuda por parte de una orden verbal o de una tarea planteada verbalmente.

La palabra puede darle todas las señales necesarias, pueden sustituir a todos los estímulos y pueden, por tanto, provocar todas las actividades y reacciones del organismo que son coordinadas por este.

En cuanto a los métodos verbales como su nombre lo indica están influenciados por el segundo sistema de señales.

La función de la palabra en el proceso de una acción física es muy válida: por medio de la palabra se transmiten los conocimientos, se activan y amplían las percepciones, se plantean las tareas, se forma una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de su cumplimiento y también se hace efectiva la influencia moral y estética. Según sea la función de la palabra se aplican distintos métodos de su empleo.

2.1.2.12. Aplicación del método verbal en el entrenamiento

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema; “Mediante este canal también podemos recibir informaciones sonoras muy diversas (golpes, ritmos, silbidos, etc) que son especialmente utilizadas en el ámbito del deporte o de las actividades físicas”. (p143)

El método verbal se puede utilizar como explicación y la orden como forma de explicación lo podemos observar en las siguientes maneras:

- Explicación resumida y la explicación detallada: la primera se utiliza cuando se enseña un nuevo material y la segunda sirve para complementar la primera y para aclarar cada parte del ejercicio. Debe ser detallada pero no superflua, breve usando una terminología acorde a las edades de los alumnos.
- Las explicaciones complementarias están dadas durante la demostración cuando se usan medios y objetos, materiales, entre otros, tienen por finalidad dirigir y ampliar las percepciones, corregir y acentuar uno u otro aspecto del movimiento.

- La corrección de errores al evaluar la acción de los alumnos durante el cumplimiento de la tarea, el entrenador los hace saber con ello si este conforme o no con su trabajo y, por consiguiente, orienta sus esfuerzos ulteriores.
- La charla o la llamada clase teórica aquí el entrenador selecciona un contenido: técnico, táctico, reglamento del sistema de conferencia, etc. y dialoga con los alumnos en un intercambio organizado utilizando todos los medios y métodos que estén a su alcance y que permitan darle cumplimiento a los objetivos trazados.
- Las contestaciones de palabras y las aclaraciones mutuas constituyen por lo general, informaciones concisas, que hacen los alumnos a requerimientos del maestro procurando formular con la mayor precisión posible sus puntos de vista sobre la tarea recibida o sobre el ejercicio realizado.
- El auto conversación así como formas de amplio independiente de la palabra por palabra pertenecen al método de autoaprendizaje y auto educación. El método de auto conversación consiste en la descripción para sí de los elementos a realizar. ejemplo: al realizar una combinación en balonmano con un sistema de juego donde el alumno repite mentalmente.
- En el auto mandato se basa también en el empleo del vehículo de la palabra y el movimiento para el relato interno que consiste en pronunciar frases con carácter de orden. Por ejemplo: “más fuerte”, “más impulso”, “suave”, “más arriba”. Se hace figurar el proceso de la actividad motora como factor de dirección de este proceso.
- En cuanto a los ejercicios de orden son formas de influencia orales, se caracterizan por su laconismo y carácter imperativo. En la esfera de la

educación física fluctúan entre los medios más importantes de la relación de la actividad de los deportistas. La indicación es empleada también ampliamente como medio de instrucción previo planeamiento y puntualización. Antes del método de orden se impone una explicación.

2.1.2.13. Métodos prácticos

2.1.2.14. Métodos del ejercicio en el proceso de entrenamiento

Platonov V. (sexta edición) describe claramente: “Desde el punto de vista técnico, el conjunto de los métodos de entrenamiento se puede dividir en tres grupos: orales, visuales y prácticos, de hecho, siempre asociados siguiendo múltiples combinaciones”. (p.92)

Al utilizar los métodos debemos tener en cuenta la reiterada repetición de las acciones motoras (o elementos de ellas) teniendo como condición rigurosa la reglamentación.

Esto se organiza lógicamente atendiendo al tipo de especialidad deportiva o a la capacidad que queramos desarrollar.

Por lo tanto esto se manifiesta en:

- Un programa de los movimientos firmemente establecido (composición de los movimientos, orden de sucesión y vínculo existente entre ellos).
- En una rigurosa formación de la carga y la plena dirección de su dinámica en el proceso de los ejercicios.
- En una rigurosa relación de los intervalos de descanso y en un orden establecido con toda precisión, de la alternación del descanso y las cargas.

Según sean las particularidades del aprendizaje o perfeccionamiento ulterior los métodos tiene distintas formas:

2.1.2.15. Método de ejercicio en el proceso de aprendizaje

La asimilación inicial de las acciones motoras se puede realizar en su totalidad o por parte así:

2.1.2.16. Método del ejercicio del todo, global o sintético

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema tomando como referencia un principio, de lo general a lo particular: “Es decir de una visión de la totalidad pasaremos a los detalles o a las circunstancias especiales”. (p.38)

Este método conocido por algunos autores como del todo, global o sintético se utiliza la enseñanza de aquellos ejercicios formados por movimientos simples en su estructura coordinativa y que esta a su vez no pueda ser dividida como por ejemplo:

Pase de pecho en baloncesto, pase de voleibol, golpeo en fútbol, tiro básico en balonmano, etc.

Aquí los movimientos se enseñan o perfeccionan desde el inicio, como una estructura completa.

Por ejemplo: es necesario enseñar al gimnasta a hacer la voltereta de costado desde la vertical sobre los brazos en las barras paralelas.

El profesor muestra cómo se hace el ejercicio, explica su técnica y el gimnasta realiza todo el elemento completo.

También este método nos ayuda en la demostración ya que garantiza una representación en conjunto del movimiento que por su grado de dificultad debe ser enseñado por fases.

A pesar de que se demuestra inicialmente de forma total se puede separar algunos detalles no fundamentales. Orientando la atención, sin olvidarse de las tareas secundarias, este método permite asimilar particularmente bien todos los detalles del ejercicio, puesto que ayuda posteriormente a concentrar los esfuerzos del deportista en los diversos componentes del hábito.

Ejemplo: En gimnastas, se aprende a ejecutar la elevación hacia adelante pasando al apoyo desde atrás en la barra fija asimilando en el método total, puede perfeccionarla con la ayuda del método fragmentado. Al principio repitiendo el ejercicio dirigirá su atención a la suspensión en la región escapular y la barra fija creando de esta manera mejores condiciones para el paso de las piernas debajo de la barra y así paulatinamente irá incorporando algunos detalles del todo más importantes.

Al emplear los movimientos aprendidos para lograr el perfeccionamiento se emplean procedimientos metodológicos (orientación, aprovechamiento de recursos que alivian las condiciones exteriores, etc.)

Por lo general y sobre todo si la acción es complicada y se aprende globalmente, se emplean en gran escala los ejercicios preliminares. Otras ventajas de este método son de perfeccionar la técnica de ejecución del ejercicio físico, elevando su efecto psicológico y fisiológico y asegura la creación de hábitos motores enteros. Su aspecto negativo fundamental está en que ciertos elementos del ejercicio pueden ser asimilados incorrectamente lo que hace más difícil su corrección.

2.1.2.17. Método del ejercicio de las partes, fraccionado o analítico

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema tomando como referencia un principio, de lo general a lo particular: “Es decir de una visión de la totalidad pasaremos a los detalles o a las circunstancias especiales”. (p.38)

Se emplea este método con la condición de que la acción o el conjunto de reacciones puedan ser fraccionados ejecutados por partes sin alterar ningún parámetro técnico que permita su posterior integración como un todo sin romper las estructuras de coordinación de las diferentes fases. Ej:

En el remate de voleibol.

- 1.- Carrera de impulso.
- 2.- Frenaje.
- 3.- Despegue.
- 4.- Vuelo.
- 5.- Pegada.
- 6.- Caída.

Este método nos permite desarrollar diversas fases y movimientos por separados para poder profundizar detalles de la técnica y corregir mejor algún defecto. En el caso en que el fraccionamiento origina cambios en la propia esencia del movimiento y una brusca alteración de sus estructuras que aplica el primer método, cuando más compleja sea la estructura del movimiento más se justifica el uso de este. Sin embargo, hay que tener en cuenta el grado de preparación y experiencia motriz del alumno, ya que en la medida en que esta sea mayor es menos necesaria la enseñanza por fases y puede inclusive fundirse algunos pasos metodológicos.

Aquí es importante valorar que si un ejercicio consta de 4 partes al aprender la segunda es necesario repetir la primera, en la tercera, la

primera y la segunda y con la cuarta las 3 primeras. Así la unión entre método, como es el método de la solución de las tareas parciales de movimiento.

Esto se caracteriza por una serie de ejercicios para el elemento estudiado, pero en cada uno de estos ejercicios debe haber un componente análogo a uno de los detalles del elemento estudiado.

La otra variante que propone es el método de ejercicios auxiliares donde la estructura total de cada ejercicio se parece desde el principio al final elemento estudiado.

Por ejemplo antes de ejecutar la vuelta con el impulso hacia delante desde la vertical pasando a la vertical sobre los brazos (parada de mano) en las barras paralelas, el gimnasta asimilara previamente esta vuelta al apoyo.

El éxito de la enseñanza de los ejercicios depende en gran medida de una correcta selección de los ejercicios auxiliares. En este aspecto hay que tener en cuenta las siguientes observaciones:

- Los ejercicios auxiliares deben ser análogos en cuanto a su estructura al movimiento principal.
- El plan de trabajo habrá que distribuir los ejercicios según su dificultad creciente, tanto en lo que se refiere a la complejidad de coordinación de los movimientos como a los esfuerzos aplicados.
- Una vez asimilado el ejercicio auxiliar anterior se debe pasar al siguiente.

2.1.2.18. Métodos de los ejercicios en el proceso de perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de las cualidades físicas

Gil Morales P. (2007) describe de manera global, dice:

La estructura del “trabajo práctico de entrenamiento” se define por el hecho de que este se efectúa de manera continua o que se ve interrumpido por intervalos de reposo. Sea cual sea esta estructura, este trabajo puede efectuarse en régimen uniforme o en régimen variable (progresivo o decreciente). Finalmente, según los ejercicios que se escojan, el entrenamiento puede revestir un carácter general que apunte entonces a desarrollar paralelamente diversas cualidades, o selectivo si está centrado en el desarrollo privilegiado de determinadas cualidades. (p.93)

Para lograr el perfeccionamiento de los hábitos y las capacidades uno de los métodos más definidos es también el método del ejercicio, fundamentalmente los métodos del ejercicio se dividen en tres grandes grupos: Los ejercicios Standard, los ejercicios variables y los ejercicios combinados:

2.1.2.19. Los ejercicios Standard

Gil Morales P. (2007) describe de manera global el grupo de métodos siguientes dice:

El entrenamiento por sesiones de trabajo “continuo de intensidad uniforme” se utiliza, ante todo, para aumentar las posibilidades aerobias, mejorar el rendimiento y

desarrollar la resistencia específica en las disciplinas de media y larga duración.

El trabajo continuo de régimen variable ofrece una gran variedad de combinaciones y puede ser utilizado en perspectivas tan diferentes como la mejora de las cualidades de velocidad o el desarrollo de la resistencia.

El método de entrenamiento por intervalos, practicado muy ampliamente, hace intervenir de forma clásica, en alternancia con las fases de reposo, ejercicios de duración e intensidad constantes. (p.94)

El proceso de ejercicio estandarizado los movimientos se repiten sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga, en tal caso cada repetición sucesiva de la carga externamente se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad, dentro de las variantes del ejercicio estándar tenemos:

Estándar continuo

Estándar en cadena

Estándar a intervalo

Estándar variable

Método del ejercicio estándar continuo es empleado generalmente para desarrollar la resistencia general, sobre la base de ejercicios cíclicos. Este método consiste en la realización del trabajo físico con una intensidad moderada con un ritmo uniforme. Tiene como ventaja la coordinación de las actividades de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno directamente en la ejecución del trabajo.

Método de ejercicio estándar en cadena se realiza igual que el anterior pero con ejercicios a cíclicos con carácter artificial se convierte en cíclico, mediante repeticiones continuas ejemplo: 100 metros de trote + 50

metros caminando en cuclillas + 50 metros saltos de rana + 50 metros carrera elevando muslo + 50 metros carrera topándose los glúteos + 100 metros con carrera a máxima velocidad = 400 metros y se repiten 10 vueltas a la pista = 4000 metros = 4 KM.

Método de ejercicio estándar a intervalo se utilizan las cargas a intervalo, sobre la base de repetir la misma carga cada determinado intervalo de descanso relativamente estable ejemplo: Tramos de 200 metros. De velocidad con intervalos de descanso de 8´ - 15´.

Nota: Los métodos anteriores se utilizan para la formación y consolidación de los hábitos motores, para la mantención del nivel de capacidad de trabajo para la educación de las capacidades motrices utilizando formas diferentes.

Métodos del ejercicio estándar variable el rasgo esencial de todos los métodos del ejercicio variable consiste en la variación dirigida de las influencias en el transcurso de los ejercicios. Esto se logra en cada caso de diferentes formas:

- Mediante la variación directa de los diferentes parámetros de la carga.
- Mediante la variación de las formas del movimiento.
- Mediante la variación de los intervalos de descanso.
- Mediante la variación de las condiciones externas de la actividad.

Métodos variables del ejercicio:

- Método del ejercicio continuo variable.
- Método del ejercicio progresivo.
- Método del ejercicio decreciente.
- Método del ejercicio variable variado.

Método del ejercicio continuo variable se utiliza con ejercicio cíclicos naturales, variando las magnitudes fundamentales (ritmo y velocidad). Ejemplo: variando la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia con un programa no estándar.

Método del ejercicio progresivo la carga varía en una dirección en sentido de aumento se debe que el descanso provoque que se garantice las condiciones para el aumento incesante de la carga, el descanso son completos o son externos nunca deben ser dirigidos pues limitan las posibilidades de incrementar las cargas. Este método se utiliza para el desarrollo de la fuerza, rapidez, agilidad y la técnica de los movimientos.

Método del ejercicio decreciente es contrario al anterior, la disminución de la carga se realiza a expensas de la variación de factores secundarios de influencia, ejemplo: disminuir la longitud de los tramos pero se mantiene la velocidad. Este método se utiliza para el desarrollo de la resistencia, estabilidad de los hábitos, entre otras.

Método del ejercicio variable variado la carga varía constantemente tanto en aumento como en disminución ejemplo: en una carrera a intervalos aumentar o disminuir en cada tramo. En la aplicación de este método se puede emplear cualquier acción motriz, es usado para romper cualquier estereotipo erróneo de hábitos motores a fin de reestructurarlos.

Métodos combinados los grupos de métodos planteados anteriormente se combinan a menudo en la práctica, formando una especie de métodos determinados. Esto se debe por una parte a que no todo material facilita el empleo de uno u otro método en su forma general y por otra parte a que la agrupación de las peculiaridades de distintos métodos permite regular con mayor flexibilidad las cargas y el descanso a influir con más eficacia en los diversos procesos de adaptación y de este modo dirigir de

la manera más convincente el desarrollo de las cualidades y hábitos necesarios.

Dentro de las variantes fundamentales de este método tenemos:

- Método del ejercicio progresivo repetido.
- Método del ejercicio Standard variable.
- Método del ejercicio regresivo repetido.
- Método multiseriado a intervalo.

Método del ejercicio progresivo consiste en el aumento de las exigencias al organismo a través de la disminución de los intervalos de descanso y el aumento de la velocidad de desplazamiento.

En este método se alterna la estandarización de la carga con el incremento.

Ejemplo: 20 m x 4 = velocidad cercana al límite

300

20 m x 3 = velocidad cercana al límite

150

20 m x 2 = velocidad límite

55

Método del ejercicio estándar y variable se realiza a través de la combinación del ejercicio estándar y variable donde lo variable se repite reiteradamente en el mismo orden.

Ejemplo: 400 metros rápido + 200 metros lento (varias veces).

Método del ejercicio progresivo repetido su utilidad principal consiste en mantener alta la capacidad de trabajo para conservar la forma dispositiva a expensas de un pequeño gasto energético en la realización

de la carga total del entrenamiento este método también se le llama “simulado”.

Se analiza sobre la base de la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen. Ejemplo:

El levantamiento de peso grande y cercano al límite de los primeros intentos da la posibilidad de incorporar una gran cantidad de unidades neuromusculares, los siguientes intentos con pesos no limiten se realizan sobre la preparación óptima de la actividad neuromuscular total de la carga.

Método Multiseriado a intervalos este método está concebido para ser utilizado en varias sesiones de entrenamiento consiste en la idea de un dominado gradualmente una u otra actividad mediante la división inicial y la siguiente unificación por etapas de las partes al todo.

Ejemplo para la preparación de la carrera de 800 metros.

200 m + 200 m + 200 m (descanso 7 ‘)

300 m + 300 m + 300 m (descanso 7 ‘)

400 m + 300 m + 200 m (descanso 6 ‘)

400 m + 400 m (descanso 5 ‘)

500 m + 400 m (descanso 4 ‘)

600 m + 400 m (descanso 4 ‘)

Existen dos grandes grupos de métodos que por su importancia deben de ser analizados estos, son el método de juego y el de competencia.

2.1.2.20. Método del juego

Barrow H., y Brown J. (2008) dicen: “Éste tiene una base genética, aunque en general su forma esta moldeada por la cultura”. (p.175)

El concepto del método de juego refleja en la esfera de la educación física las particularidades metodológicas del juego, todo aquello que le

diferencia en aspectos de la metodología de los demás métodos de la educación.

A este le son inherentes los siguientes rasgos:

- La organización de la actividad a base de un “motivo” imaginario o convencional (el propósito; El plan de juego) que contemple el logro de un fin determinado en unas condiciones de cambios constantes de la situación, en gran medida casual.
- Cada alumno o deportista realiza un determinado papel.
- Existe variedad de formas para lograr el objetivo, las reglas de juego generalmente provee una línea general de este para lograr su objetivo pero en la utilización de este método los alumnos pueden alcanzarlo de diferentes formas:
- Requiere de una amplia independencia de las acciones de los atletas los altos requisitos que se plantean a su iniciativa agilidad, ingeniosidad.
- La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. La emocionalidad del juego permite “*disimular*” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notara.
- Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para la educación compleja de las capacidades motrices, para el perfeccionamiento de la agilidad.

2.1.2.21. Método competitivo

Gil Morales P. (2007) expresa acerca del tema;

La competición deportiva se basa en demostrar la supremacía en las destrezas propias del deporte. La competición es una de las características propias del

término deporte cuando éste se emplea en sentido riguroso. Así el término deporte supone la competición física, mientras que el “deporte recreativo” asume, al menos, una cierta rebaja en la competición (menos seria, menos intensa, casi inexistente). (p.32)

Su rasgo más destacado es el enfrentamiento de las fuerzas en la lucha para la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado.

Existen dos formas de utilizarlo:

- a) La forma elemental.- Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.
- b) La forma desarrollada.- De una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, competencia o final).

Rasgos característicos:

- Reconocimiento del alto esfuerzo físico y espiritual de atleta, tensión emocional.
- Enfrentamiento de interés contrarios y a la vez, ayuda mutua, responsabilidad recíproca en la lucha por alcanzar un objetivo común: la victoria.
- Unificación del objetivo de la competencia, del orden de la lucha por la victoria y de la forma de valoración de los logros. Las formas de unificación son las reglas de competencias iguales a todos.
- Posibilidades limitadas de dosificar la carga.

El fondo de la rivalidad en el proceso de la competición y también las condiciones de su organización y celebración. (Determinación del

vencedor, estímulo por los éxitos alcanzados, etc.) Crean un fondo especial de carácter fisiológico y emocional que incrementa la influencia de los ejercicios físicos contribuye a la manifestación al máximo de las posibilidades funcionales del organismo.

Su dificultad fundamental está en las posibilidades limitadas de regular la carga para la dirección inmediata de las actividades de los alumnos. Los diferentes métodos de aplicación tienen un factor importante en su proceso que lo identifica tal cual se lo va a aplicar en la práctica de la enseñanza de la preparación física, este factor importante son los **Principios**, con el cual se determinará el camino a seguir de cada uno de los métodos a emplearse por el preparador o entrenador en su enseñanza. Sin olvidar que la Preparación Física se fundamenta en la **Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo** explicando así su vinculación y pertenencia, que seguidamente se guía por los principios del Entrenamiento Deportivo. Para una mejor concepción daremos el concepto de Entrenamiento deportivo.

2.1.3. Entrenamiento Deportivo

Campos Granel y Ramón Cervera (2011) conceptualizan al E.D. así: “El entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno” (p.3)

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático cuyo objetivo fundamental se enmarca en lograr potencializar las capacidades del atleta hacia una actividad determinada: es un proceso a largo plazo que se efectúa en forma sistemática y progresiva y reconoce las necesidades y capacidades del individuo. Los programas de enseñanza utilizan el ejercicio para desarrollar las habilidades necesarias para una determinada disciplina deportiva.

No es posible abordar la temática del entrenamiento deportivo, sin considerar los principios que lo sustentan, pues en ellos se van a resumir aquellas generalidades que de una u otra forma se van a suceder y sin las cuales es imposible desarrollar científicamente la labor de preparar para competir en óptimas condiciones. Todo lo concerniente al entrenamiento deportivo es importante conocerlo y resulta poco si se considera que trabajamos con el hombre, y éste sin duda se merece que todo lo que se le brinde enriquezca al final su vida material y espiritual.

2.1.4. Los principios del Entrenamiento Deportivo

Harold Barrow y Janie Brawn (2008) hablan Del tema así:

Si un profesional acepta la relevancia de un *corpus* de conocimiento, se han formulado principios a partir de éste y tales principios forman parte de la base fundamental sobre la que asientan la profesión, entonces el profesional tiene la responsabilidad de observar estos conceptos y guiarse por ellos (p.42)

Los principios del entrenamiento deportivo se definen como postulados de carácter general y obligatorio aplicables en el entrenamiento deportivo de cualquier disciplina deportiva. Estos principios están comprobados científicamente a través de los estudios que provienen de diversas ciencias y del propio deporte. Representan normas para la acción y conducción del mismo de validez general, básica y necesaria para el logro de determinados objetivos.

Campos Granel y Ramón Cervera (2011) describen los principios:

Dichos principios establecen las condiciones básicas a partir de las cuales se logra la adaptación del organismo a situaciones de estrés que conlleva la práctica deportiva

y, como consecuencia última, abren la posibilidad a la mejora del rendimiento motor y funcional.(p.5)

Los Principios del entrenamiento deportivo pueden ser tratados a través de diferentes enfoques. Por ejemplo: el más tradicional lo hace en función de las características de la carga, el atleta y de los sistemas afectados por la carga. Otro enfoque toma como referente los criterios biológicos y pedagógicos. Por último, los basados en los procesos de adaptación.

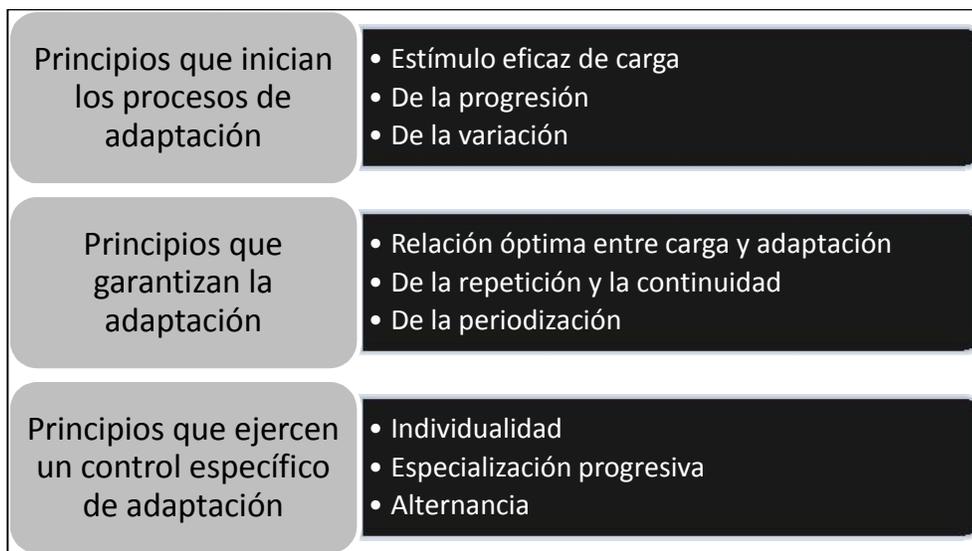


Fig.1 Autor: David Mendoza.

Todos los programas de entrenamiento deben incorporar sus factores fundamentales, es decir, aspectos, físicos, técnicos, tácticos, psicológicos y teóricos. Son una parte esencial de cualquier programa, independientemente de la edad del sujeto, de sus posibilidades individuales, de su nivel de entrenamiento o de la fase de entrenamiento. Sin embargo, la importancia relativa otorgada a cada factor varía de acuerdo con las características del sujeto y del deporte o prueba deportiva

2.1.5. Preparación física

Alfonso Jiménez y Marta Montil (2006) tomando en cuenta al ejercicio físico dicen:

Respecto a las formas eficaces de ejercicio, la prescripción de un régimen de actividad física adecuada debe precisar el tipo de ejercicios frecuencia, su duración y sus intensidades relativa y absoluta. Los numerosos beneficios de la actividad física se derivan de un programa de ejercicios que responda a las siguientes características:

- poner en marcha grandes grupos musculares,
 - superar el nivel habitual de actividad,
 - precisar un aumento importante de consumo de energía.
- (p.37)**

De este criterio nos merece decir que la preparación física forma la base de la pirámide, la base sobre la cual se construye el rendimiento deportivo. Cuanto más sólida sea la base más elevados serán los niveles de la técnica, la táctica y del entrenamiento.

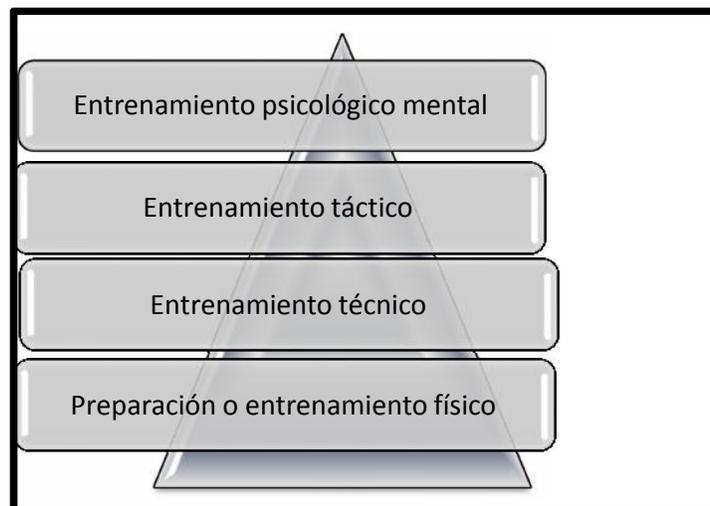


Fig.2 Autor: David Mendoza.

2.1.5.1. Preparación física general y específica

Tudor Bompa (2007) describe a la P.F. así:

La finalidad del E.F.G., independientemente de los aspectos específicos del deporte, es mejorar la capacidad del trabajo físico. Cuando mayor sea el potencial de trabajo, más fácilmente se adapta el cuerpo al aumento continuo de las demandas físicas y psicológicas del entrenamiento. (p.67)

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:	PREPARACIÓN FÍSC. ESPECÍFICA:
- Considerada como Fisiológica.	- Considerada como deportiva.
- Cardiovascular.	- Neuromuscular.
- Desarrolla:	- Desarrolla:
- Resistencia Orgánica.	- Resistencia Anaeróbica.
- Flexibilidad – Elasticidad.	- Potencia.
- Fuerza.	- Velocidad de reacción.
- Coordinación.	- Velocidad.
- Actúan muchos grupos musculares.	- Actúan grupos localizados.
- Gran variedad de ejercicios.	- Ejercicios específicos.
- Intensidad poca o media.	- Intensidad: media y alta.
- Volumen: gran cantidad.	- Volumen: descanso progresivo.
- Recuperación: será escasa o amplia, dependiendo de los trabajos a realizar.	- Recuperación: será ninguna, media o amplia, dependiendo de los trabajos a realizar.
- De importancia fundamental a los que emplean.	- De importancia fundamental para los deportistas incluidos.

Fig.3 www.slideshare.net

Ahora ya hemos descrito en forma clara y corta los conceptos de la preparación física, pero, estos mismos se refieren a las cualidades que se deben desarrollar y/o mejorar dependiendo de cada contexto aplicativo de cada uno.

2.1.6. Capacidades Físicas

Tudor Bompá (2007) se refiere a las capacidades así:

La mayoría de movimientos incorporan elementos de fuerza, rapidez, duración, complejidad y amplitud de movimiento. Además, se pueden distinguir aspectos fisiológicos particulares como fuerza, velocidad, resistencia y coordinación.....La capacidad de un sujeto para ejecutar un ejercicio es la causa, y el propio movimiento solamente es el efecto. (p.322)

Estas cualidades se agrupan de acuerdo a su campo de acción e influencia deportiva en dos grupos básicos, Capacidades físicas condicionales y Capacidades físicas Coordinativas.

2.1.6.1. Capacidades Físicas Condicionales

Tudor Bompá (2007) se refiere a las capacidades condicionales así:

La capacidad física se relaciona y depende, para un cierto grado de demandas cualitativas, de su esfera cuantitativa, cuyo trabajo físico está limitado por la magnitud del nivel de fuerza, velocidad, amplitud de movimiento, resistencia y fuerza.(p.322)

Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia, fuerza velocidad, resistencia y flexibilidad.

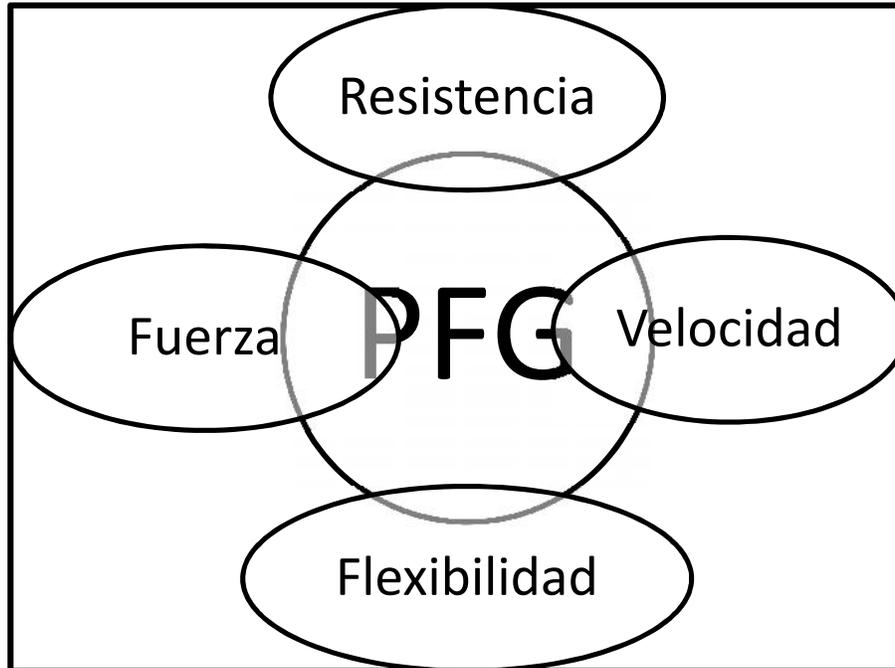


Fig.4 Autor: David Mendoza.

La Fuerza

Vladimir Platonov (sexta edición) se refiere a la fuerza así:

Tiende a desarrollar las diferentes cualidades de fuerza: fuerza máxima, fuerza de empuje y resistencia a la fuerza, cuyos testigos deben aumentar en valor máximo. Pero deben apuntar también a la mejora de la capacidad para utilizarlos en la mejora de la competición, en armonía con las necesidades técnicas y de la actividad de los sistemas vegetativos. (p.132)

En Fisiología: Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer, enfrentar o contrarrestar una resistencia. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la fuerza según su aplicación deportiva:

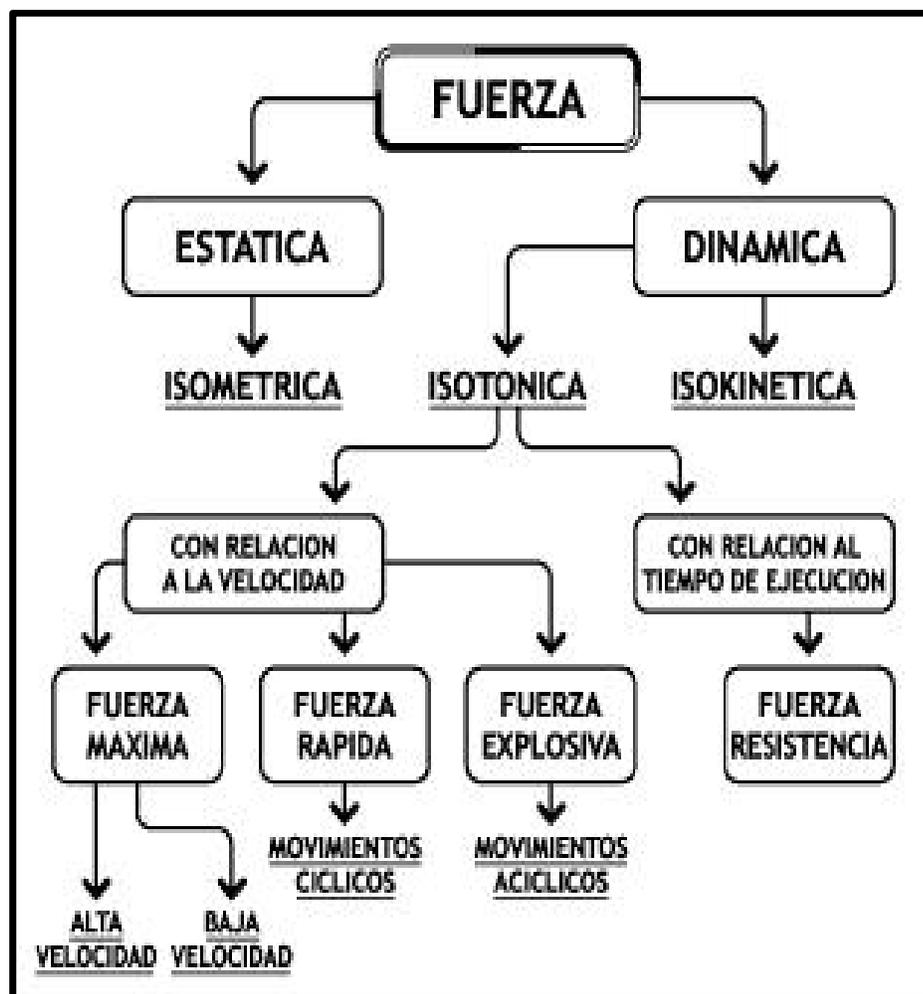


Fig.5 Autor: David Mendoza

La Resistencia

Tudor Bompá (2007) se refiere a la resistencia así: “La resistencia se refiere al tiempo durante el cual un sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad. La fatiga es el principal factor que limita y que al mismo tiempo modifica el rendimiento”. (p.350)

Es la capacidad del individuo para soportar física y psíquicamente esfuerzos medianos y largos y/o también como la capacidad de recuperación de un esfuerzo. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la resistencia según su aplicación deportiva.

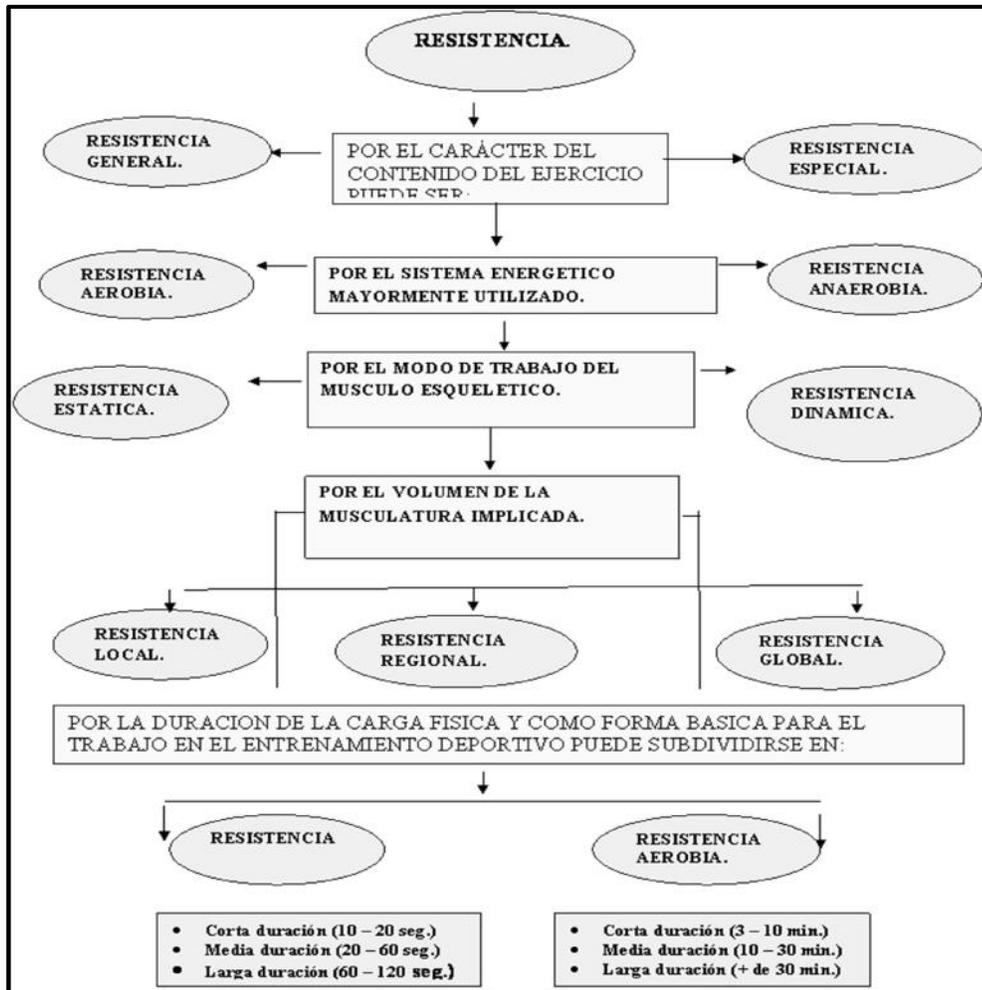


Fig.6 <http://sucrevivedigital.net>

La Velocidad

Tudor Bompá (2007) se refiere a la velocidad así: “La velocidad, o sea la capacidad de desplazarse o moverse rápidamente, es muy importante para la práctica de un deporte”. (p.376)

Es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez a un estímulo. También se define como la capacidad para ejecutar movimientos con máxima rapidez. La velocidad exige una buena coordinación y fuerza motriz. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la velocidad según su aplicación deportiva:

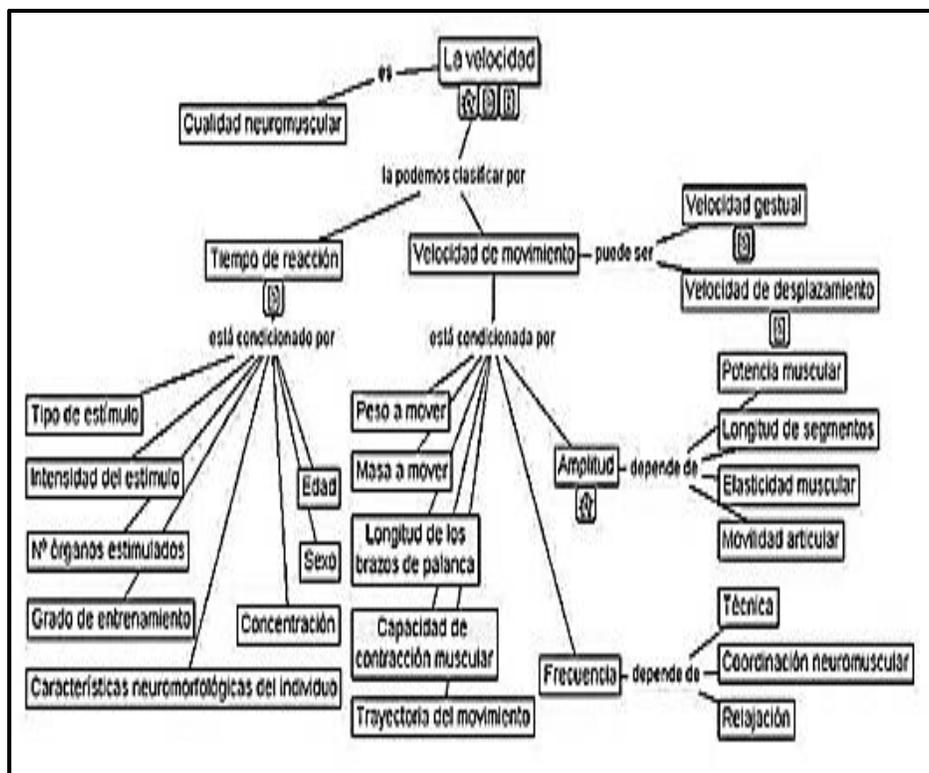


Fig.7 <http://sucrevivedigital.net>

La Flexibilidad

Tudor Bompa (2007) se refiere a la flexibilidad así:

La capacidad de ejecutar movimientos amplios se conoce como flexibilidad, o a menudo movilidad, y es importante en el entrenamiento. Es un prerrequisito del rendimiento de habilidades de gran amplitud y aumenta la facilidad con que los deportistas pueden ejecutar movimientos rápidos. (p.383)

Se define como grado de amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. Mide o refleja la capacidad de elongación de los músculos o tendones. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la flexibilidad según su aplicación deportiva.

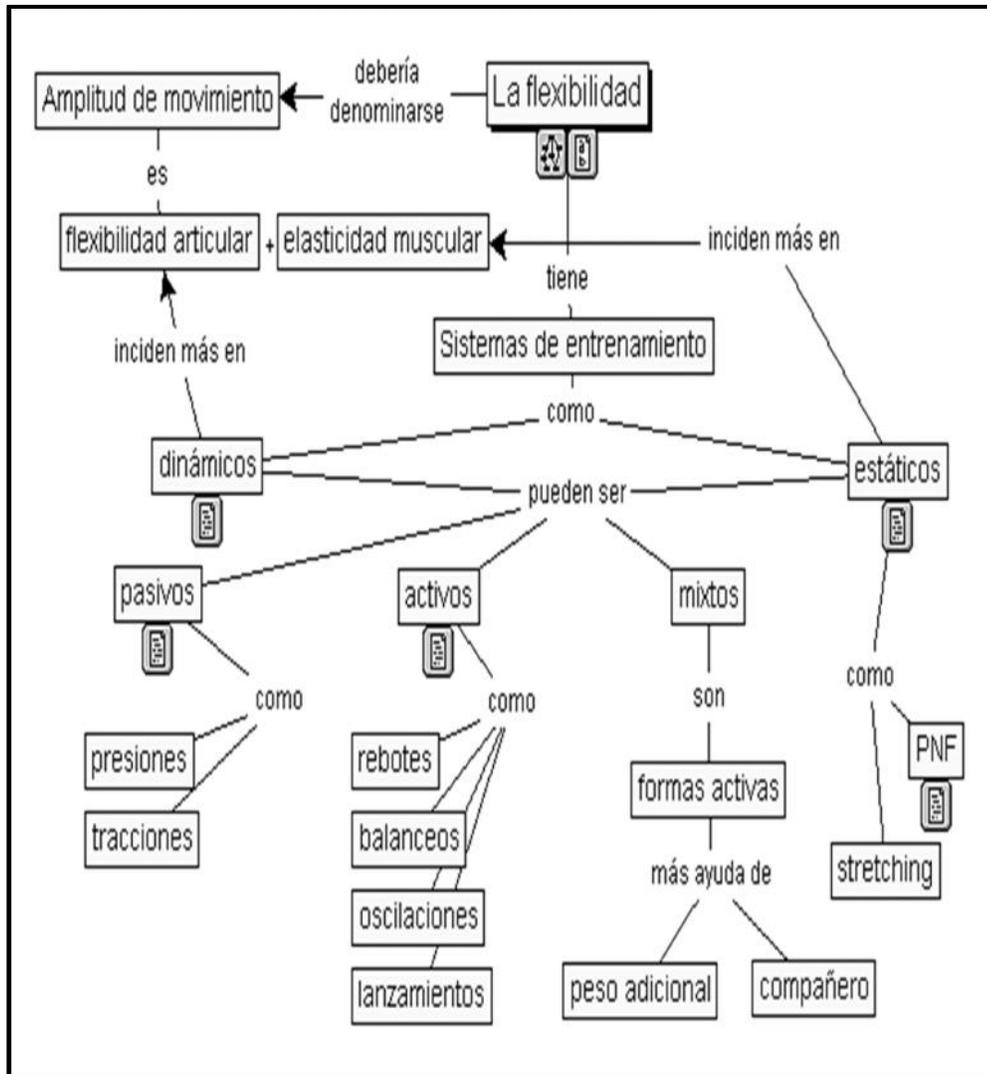


Fig.8 <http://sucrevivedigital.net>

2.1.6.2. Capacidades Físicas Coordinativas

Tudor Bompa (2007) se refiere a las capacidades coordinativas así: “Tiene una importancia determinante para la adquisición y el perfeccionamiento de aspectos técnicos y tácticos, así como para aplicarlos en circunstancias poco habituales”. (p.387)

Nº CAPACIDADES	5 CAPACIDADES COORDINATIVAS		
AUTORES	<ul style="list-style-type: none"> - Martín, D. (1982); citado por Meierhofer, E. (1989) y Hahn, E. (1988). -Mühlethaler, Urs (1987). -Wüthrich, P. (1989). -Hirtz, P. cit. por Josi, W. (1990). - Kosel, A. (1996). 	- Platonov (1995)	- Encuesta a expertos en Macolin, 1987 (Suiza), en Jaçob, F. (1991)
NOMBRE DE LAS CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de equilibrio • Capacidad de orientación • Capacidad de ritmo • Capacidad de reacción • Capacidad de diferenciación 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de valorar y regular los parámetros dinámicos y espacio-temporales • Capacidad de mantener una posición (Equilibrio). • Sentido del ritmo. • <i>Capacidad de relajar voluntariamente los músculos</i> • Coordinación de los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de equilibrio • Capacidad de orientación • Capacidad de ritmo • Capacidad de reacción • Capacidad de diferenciación

Fig.9 Dr. Flavio Lorenzo Caminero

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento.

Siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado.

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

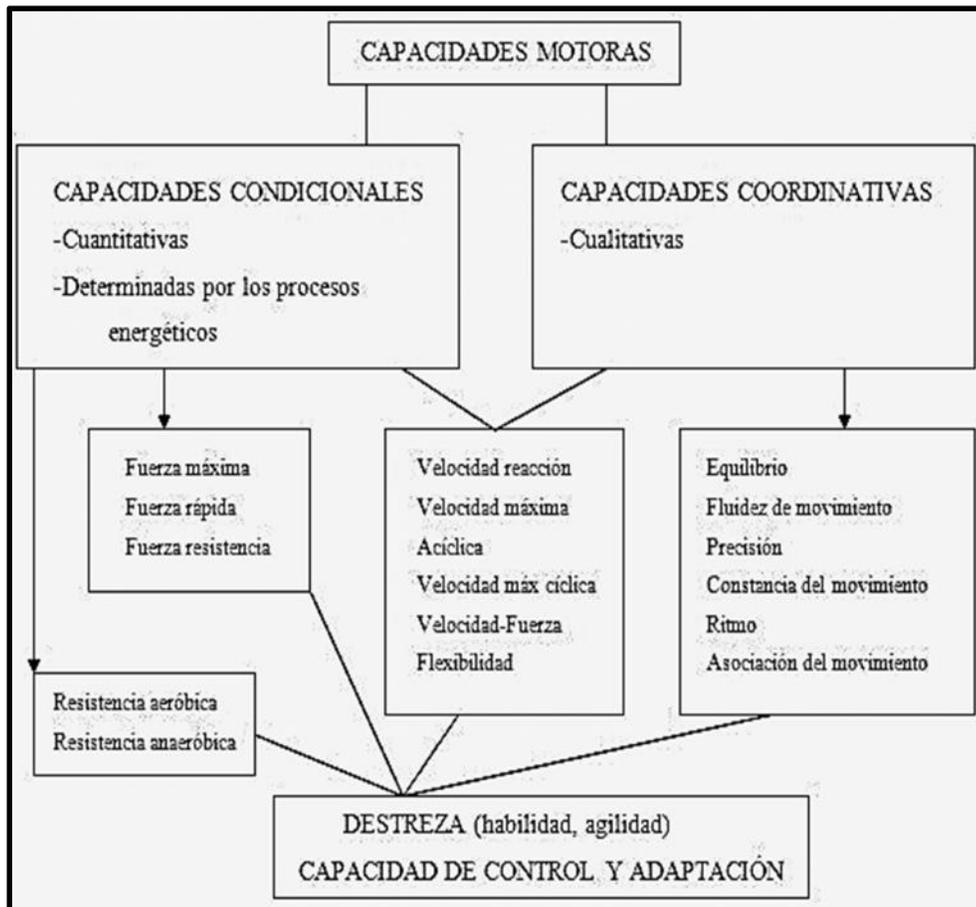


Fig. 10 Autor. David Mendoza

2.2. Posicionamiento Teórico Personal

De acuerdo al aprendizaje de carácter de resultados significativos, metodológico, progresivo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustancial-integral en la estructura cognitiva del deportista. Esto se

logra cuando el deportista o alumno relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el alumno-deportista se interese por aprender lo que se le está mostrando de una manera dirigida profesionalmente y de forma responsable.

De acuerdo a la teoría cognitiva constructiva el aprendizaje se convierte en aprendizaje, racionalista, relacionándose con los métodos de aprendizaje, resultado de esta interacción entre el alumno-deportista que aprende, el contenido que es objeto de aprendizaje y el profesor que ayuda al deportista a construir significados y atribuir sentido a lo que aprende.

Considera que el aprendizaje humano es siempre una construcción interior.

Así la metodología utilizada irá de acuerdo con:

- La madurez de conocimientos del deportista o alumno.
- La motivación adecuada.
- Que aprender signifique una nueva experiencia interesante.
- Los resultados óptimos obtenidos.
- El aprendizaje este orientado hacia el objetivo de cada uno del participante por separado en forma integral.
- La práctica que se realiza en preparación física sea suficiente.

Siendo la metodología de las capacidades cognitivas motrices y socio-afectivas en el entrenamiento, la base para el camino adecuado a seguir, la que reúne todos los intereses y necesidades de los deportistas, a la cual con orden y criterio podremos ir insertándoles a los entrenadores y preparadores físicos, con sus respectivos conceptos básicos para que la calidad de enseñanza y preparación sea la óptima mejorando el papel tanto del entrenador como la imagen del gimnasio al que se debe, siendo

un factor de desarrollo y no de problema en el medio social deportivo de los gimnasios de la ciudad de Ibarra.

Para lograr estos propósitos requieren una adecuada concepción del producto o meta que queremos alcanzar con la siguiente investigación. Entre el aprendizaje basado, en la repetición mecánica que puede llevar a la robotización, y dejar hacer las actividades motrices sin ninguna intervención de las capacidades cognitivas y socio-afectivas que ha sido hasta el momento la práctica diaria del entrenador.

2.3. Glosario de Términos

Calentamiento.- Es un conjunto de actividades físicas previas a una sesión de entrenamiento.

Capacidades.- Se orienta a las cualidades físicas que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con entrenamiento.

Deportista.- Cualquier persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte.

Deporte.- Es toda actividad física que consta de reglas o normas que se desarrolla en un área determinada o espacio.

Ocio cultural.- Término utilizado para explicar las actividades recreativas en el medio social.

Metodología.- Estudio los métodos de enseñanza en los procesos deportivos.

Fundamento.- Principios básicos de la metodología del entrenamiento fundamentales para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte específico ej. Principio de sobrecarga.

Preparación física.- Proceso mediante el cual se persigue el desarrollo general y físico especial del deportista.

Entrenador.- Es la persona experta que entrena, prepara y dirige para algo.

Procesos pedagógicos.- Es el proceso de enseñanza –aprendizaje.

Enseñanza.- Es un proceso educativo recíproco entre el profesor-alumno conocimiento encerrados en un ciclo continuo.

Procesos.- Es un programa o pasos a seguir de ejecución en un sistema deportivo.

Principios.- Son normas generales basadas en leyes científicas que orientan las actividades del proceso de entrenamiento deportivo.

Planificación.- Es la elaboración sistemática de la ejecución y evaluación del entrenamiento de un atleta.

Periodización.- Es la división del tiempo justo más las actividades físico deportivas a realizarse en un periodo propuesto.

Macroциclos.- Fase de entrenamiento de 2 a 6 semanas.

Sesión.- Día de entrenamiento subdividido con el tema a practicar.

Gimnasio.- Son centros de educación y esparcimiento físico donde se practican diversas actividades deportivas.

P.F.- Preparación Física.

P.F.G.-Preparación Física General.

P.F.E.-Preparación Física Específica.

2.4. Interrogantes

- ¿Cuál es la metodología que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

De acuerdo a la investigación que se realizó no utilizan metodología científica sino de carácter empírico basado en datos de experiencia y resultado o error personales, no objetivos con lo científico.

- ¿Cuáles son los procesos de enseñanza que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

No utilizan ningún proceso sistemático de enseñanza solo se adaptan al momento y de acuerdo a las necesidades de ese día de entrenamiento, sin tener un seguimiento o proceso de enseñanza más que el empírico en la preparación física básica.

- ¿Cuál es la preparación física que utilizan los entrenadores de los deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012?

Al no tener conocimiento de teoría y metodología del entrenamiento es clara la confusión y la no aplicación de estos contenidos en la clase de entrenamiento más aun el desconocimiento de sus procesos y aplicaciones dando solo una dirección incompleta y falta de objetivos reales y concretos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. De Campo. Se la considera así ya que se la realizará en los mismos gimnasios y con los entrenadores y los deportistas.

3.1.2. Proyecto Factible. Ya que la solución es viable para el problema encontrado. Las variables pueden ser estudiadas de forma cuantitativa y cualitativa, lo que sugiere una solución práctica.

3.1.3. Bibliográfica. La información que se presenta dentro del marco teórico ha sido seleccionada de un grupo de libros y otros medios bibliográficos, como material didáctico y módulos académicos.

3.1.4. Descriptiva. Se va a realizar una explicación de cómo se manifiesta el problema en estudio. La investigación busca especificar las propiedades importantes de las personas sometidas al análisis.

3.1.5. Propositiva. Al final de la investigación se propondrá una solución al problema de estudio.

3.2. MÉTODOS

3.2.1. Empíricos:

- **Observación directa.** Al realizar la investigación se observará de manera directa lo que suceda en el transcurso de toda ella sin tener que esperar de terceras personas.
- **La Medición.** Todos los datos que se obtengan de la investigación serán medidos en forma cualitativa y cuantitativa.
- **Recolección de Información.** El momento que se necesita emplear instrumentos de información, para que se pueda conseguir los datos necesarios, necesitamos de instrumentos de recolección de información.

3.2.2. Teóricos

- **Científico.** Lo utilizamos en la realización del marco teórico, ya que no es posible seleccionar buena información sin pasarla por un análisis detallado.
- **Histórico - lógico.** Cuando se necesita de situaciones pasadas en las que el problema se ha manifestado es cuando este método se pone de manifiesto sobre todo en la redacción de los antecedentes.
- **Analítico Sintético.** Se lo utiliza principalmente en el análisis e interpretación de resultados y en una parte del marco teórico.
- **Inductivo – Deductivo.** Se observará de manera general para luego llegar a una conclusión específica de sus manifestaciones y esto ayudará a una mejor guía para conseguir la propuesta.

- **Matemático.** En el análisis e interpretación de resultados es imperiosa la necesidad de utilizar la estadística para la comparación de los mismos aquí entra este método.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.3.1. La encuesta

Con encuestas se recogerá la mayor cantidad de información posible acerca de la metodología que utilizan los entrenadores en los gimnasios de Ibarra y consta de 12 preguntas para los deportistas y 12 para los entrenadores.

3.3.2. POBLACIÓN

Para la recolección de la información se contará con 148 deportistas y 12 entrenadores un total de 160.

3.3.3. MUESTRA

La población de entrenadores y deportistas encaja justamente con lo requerido para la investigación, por lo que la recolección de la información se la realizará a todos. Por lo tanto el tamaño total de la muestra es de 160 sumando la muestra de deportistas y el total de entrenadores.

Gimnasios privados de la ciudad de Ibarra		
Nombre del gimnasio	Entrenador	# Deportistas
GOD´S GYM	2	32
WORLD GYM	1	32
OLIMPO	1	32
IRONMAN	1	32
HARD FORM	1	32

Fig.11

CAPÍTULO IV

4. Análisis e interpretación de resultados

Los instrumentos de recolección de información se elaboraron con el objetivo de conocer qué tipo de metodología utilizan los entrenadores de los gimnasios en la preparación física de los deportistas de los gimnasios de Ibarra en el año 2012-2013.

La organización y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos a los entrenadores y deportistas, fueron organizados y tabulados para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes, de acuerdo a los ítems formulados en cada uno de los instrumentos.

Las respuestas dadas por los investigados se organizaron de la siguiente manera:

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis e interpretación de los resultados en función de la información teórica y posicionamiento del investigador.
- El programa estadístico empleado fue Microsoft Excel.

1.-PREGUNTA

¿Cuál sería la valoración al nivel de conocimientos del instructor en cuanto a métodos de entrenamiento se refiere?

Tabla1

Fuente: encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXELENTE	49	33
MUY BUENA	60	40
REGULAR	31	21
POBRE	10	7
TOTAL	150	100

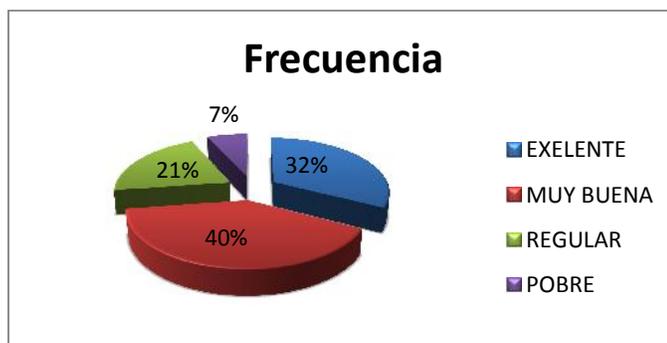


Fig12

Fuente: tabla 1

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el conocimiento que tiene el instructor en cuanto a los métodos se manifiesta que menos de la mitad tiene un nivel de conocimientos muy buenos, la cuarta parte maneja un nivel excelente, la tercera parte regular y una minoría tiene un conocimiento pobre.

2.- PREGUNTA

¿Qué tan claros son los objetivos en la preparación física en la clase de entrenamiento?

Tabla 2

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTREMADAMENTE CLARO	18	12
MUY CLAROS	80	53
LIGERAMENTE CLAROS	38	25
NADA CLAROS	14	9
TOTAL	150	100

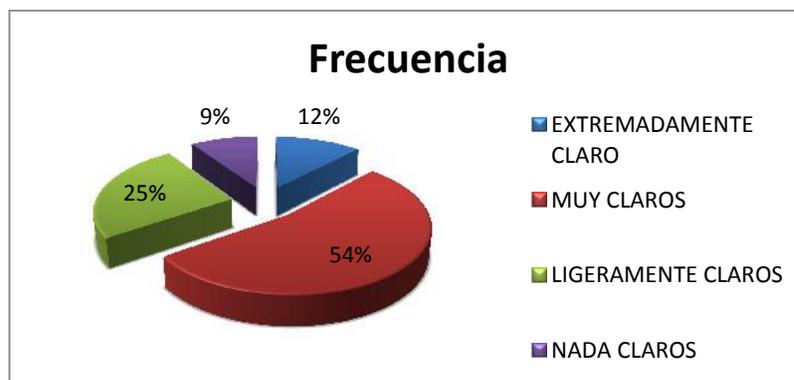


Fig. 13

Fuente: Tabla 2

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre los objetivos de la preparación física nos da a conocer que más de la mitad tiene un nivel de conocimientos muy claros, más de la cuarta parte ligeramente claros, la tercera parte extremadamente claros y una minoría nada claros.

3.-PREGUNTA

¿Qué tan organizadas metodológicamente son las clases de preparación física?

Tabla 3

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTR.ORGANIZADA	25	17
MUY ORGANIZADA	74	49
LIGERAMENTE ORGANIZADA	38	25
NADA ORGANIZADA	13	9
TOTAL	150	100

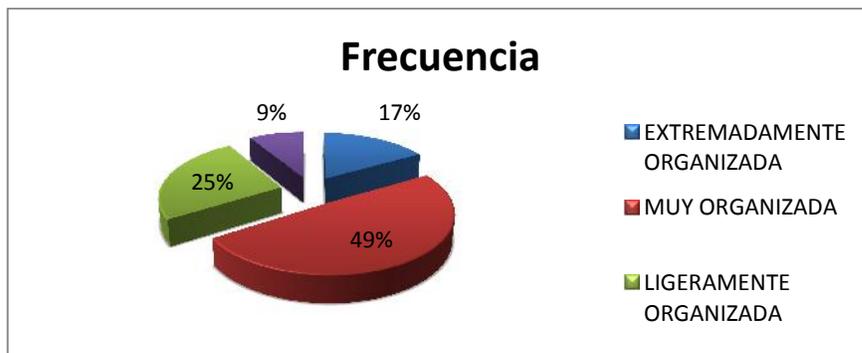


Fig.14

Fuente: Tabla 3

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados realizados de la organización metodológica en clase de preparación física conocemos que menos de la mitad tiene una metodología muy organizada, más de la cuarta parte ligeramente organizada, más de la tercera parte extremadamente organizada y una minoría nada organizada.

4.-PREGUNTA

¿Qué nivel de información en cuanto a métodos de entrenamiento le da su instructor para el desarrollo de la clase?

Tabla 4

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
MUY INFORMADO	70	47
POCO INFORMADO	42	28
LIGERAMENTE INFORMADO	24	16
NADA INFORMADO	14	9
TOTAL	150	100

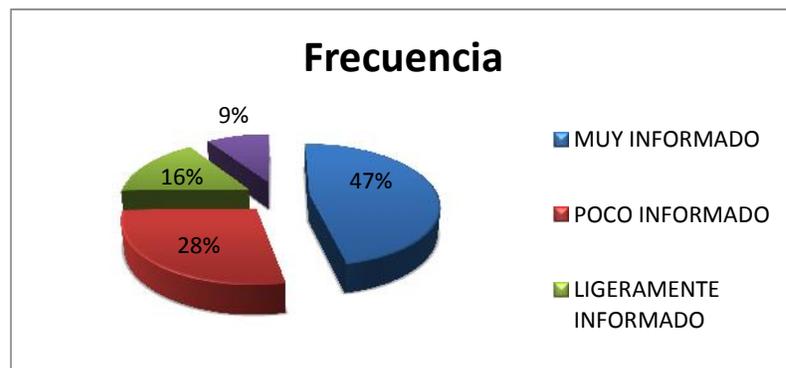


Fig.15

Fuente: Tabla 4

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre la información en cuanto a métodos de entrenamiento que nos da a conocer el instructor es menos de la mitad están muy informados, más de la cuarta parte poco informados, más de la tercera parte ligeramente informados y una minoría nada informados.

5.-PREGUNTA

¿Tiene conocimientos de los métodos de entrenamiento con los cuales usted se prepara, o, su instructor se los ha informado?

Tabla 5

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	60	40
PROBALEMENTE SI	53	35
PROBABLEMENTE NO	24	16
DEFINITIVAMENTE NO	13	9
TOTAL	150	100

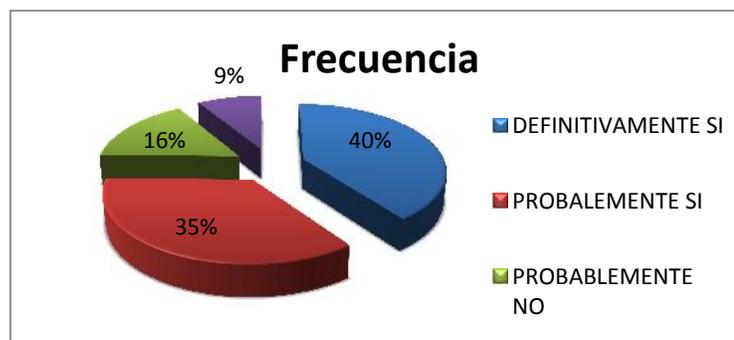


Fig.16

Fuente: Tabla 5

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre los conocimientos sobre los métodos de entrenamientos de preparación física que nos da a conocer el instructor es que menos de la mitad definitivamente si sabe sobre los métodos, más de la cuarta parte probablemente sí, más de la tercera parte probablemente no y una minoría definitivamente no.

6.-PREGUNTA

¿Qué tan agradable es la información que recibe de su preparador físico sobre el tipo de preparación física que realiza usted?

Tabla 6

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTREMADAMENTE AGRADABLE	24	16
MUY AGRADABLE	73	49
LIGERAMENTE AGRADABLE	38	25
NADA AGRADABLE	15	10
TOTAL	150	100

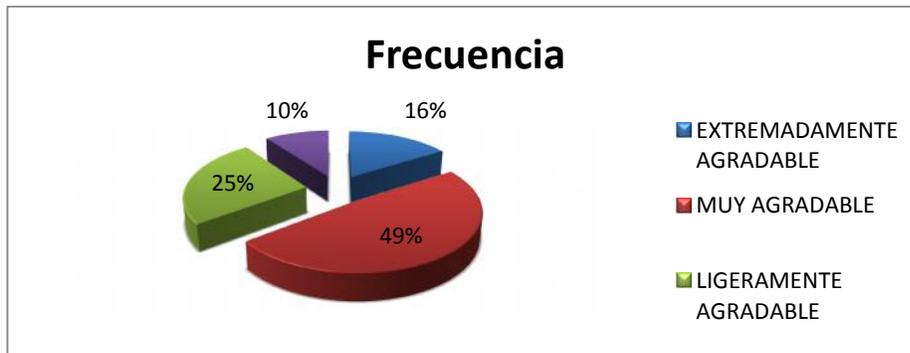


Fig.17

Fuente: Tabla 6

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre si es que es agradable la información dada por los instructores nos da a conocer que para menos de la mitad le es muy agradable, para más de la cuarta parte ligeramente agradable, más de la tercera parte extremadamente agradable y para una minoría nada agradable.

7.- PREGUNTA

¿Qué tan insistente es el instructor en cuanto al desarrollo de las cualidades condicionales y coordinativas en su preparación física general?

Tabla 7

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTREMADAMENTE INSISTENTE	18	12
BASTANTE INSISTENTE	77	51
UN POCO INSISTENTE	42	28
NADA INSISTENTE	13	9
TOTAL	150	100

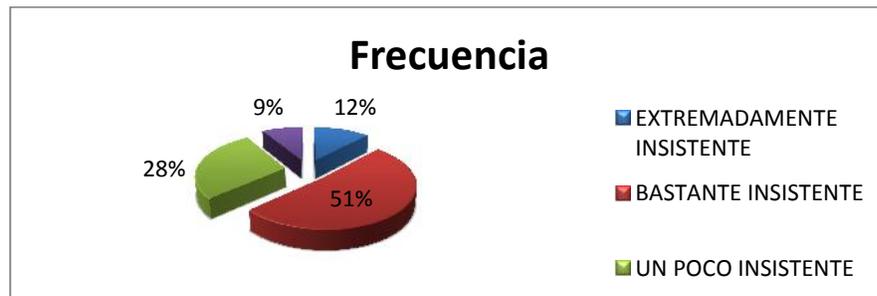


Fig.18

Fuente: Tabla 7

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados realizados sobre la constancia con la que el instructor nos enseña las cualidades físicas nos da a conocer que en más de la mitad del total es bastante insistente, más de la cuarta es un poco insistente, más de la tercera parte extremadamente insistente y en una minoría nada insistente.

8.-PREGUNTA

¿Qué tan eficaz es el trabajo de su instructor en el desarrollo de las cualidades condicionales y coordinativas en su preparación física?

Tabla 8

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTR. EFICAZ	24	16
MUY EFICAZ	74	49
LIGERAMENTE EFICAZ	42	28
NADA EFICAZ	10	7
TOTAL	150	100

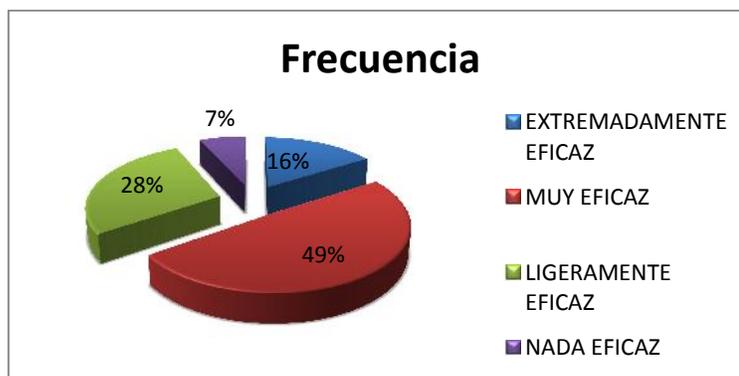


Fig.19

Fuente: Tabla 8

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre la eficacia en desarrollo de las cualidades físicas conocemos que menos de la mitad tiene un trabajo muy eficaz, más de la cuarta parte es ligeramente eficaz, más de la tercera parte extremadamente eficaz y una minoría nada eficaz.

9.-PREGUNTA

¿Qué nivel de preocupación muestra el instructor en relación al aprendizaje por parte de los estudiantes en el entrenamiento?

Tabla 9

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTR. PREOCUPADO	27	18
MUY PREOCUPADO	75	50
LIGERAMENTE PREOCUPADO	36	24
NADA PREOCUPADO	12	8
TOTAL	150	100

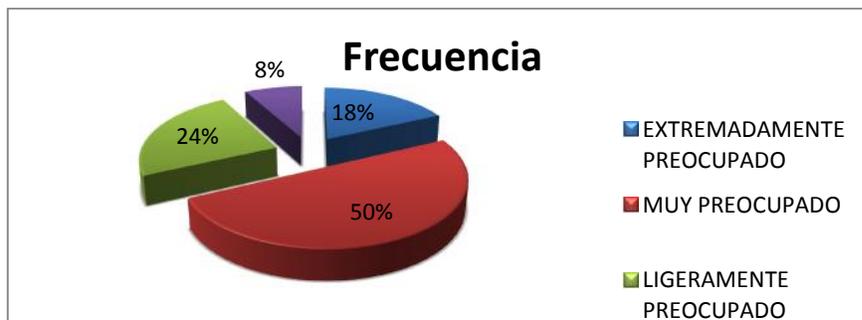


Fig.20

Fuente: Tabla 9

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el nivel de preocupación en el aprendizaje de sus alumnos se dio que la mitad es muy preocupada, menos de la cuarta parte es ligeramente preocupado, más de la tercera parte es extremadamente preocupado y una minoría nada preocupado.

10.-PREGUNTA

¿Conoce o le dieron a conocer qué cualidades físicas debe desarrollar en su preparación física?

Tabla 10

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	51	34
PROBABLEMENTE SI	61	41
PROBABLEMENTE NO	26	17
DEFINITIVAMENTE NO	12	8
TOTAL	150	100

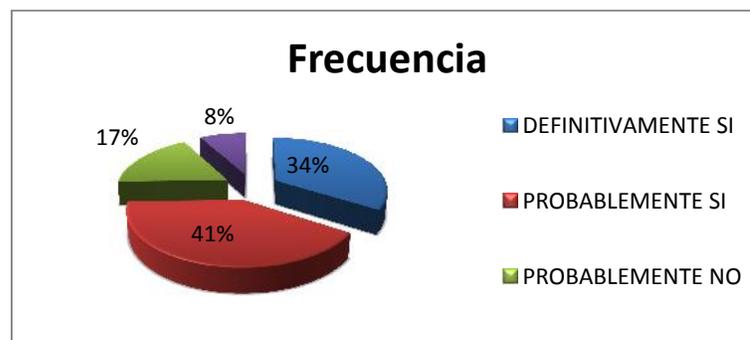


Fig.21

Fuente: Tabla10

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el conocimiento de las cualidades físicas a desarrollar sabemos que menos de la mitad probablemente sí conocen, más de la cuarta parte definitivamente sí, más de la tercera parte probablemente no y una minoría definitivamente no.

11.-PREGUNTA

¿El nivel profesional que tiene su instructor es el adecuado para su aprendizaje?

Tabla 11

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	66	44
PROBABLEMENTE SI	49	33
PROBABLEMENTE NO	24	16
DEFINITIVAMENTE NO	11	7
TOTAL	150	100

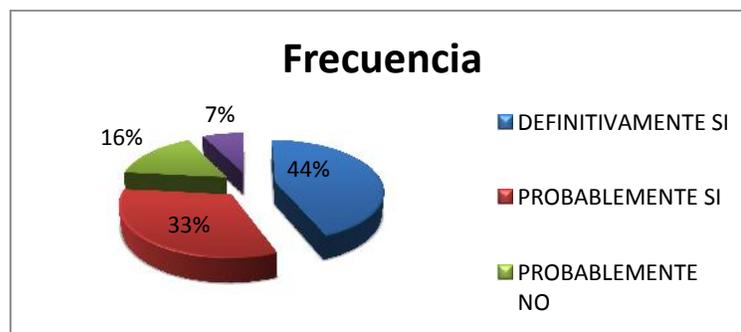


Fig.22

Fuente: Tabla11

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre la capacidad profesional de su instructor para su aprendizaje se dio que menos de la mitad definitivamente sí tienen un buen nivel, más de la cuarta parte probablemente sí, más de la tercera parte probablemente no y una minoría definitivamente no.

12.- PREGUNTA

¿Cómo considera el trabajo desplegado en su entrenamiento con su instructor o preparador físico?

Tabla 12

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
EXTR. PROVECHOSO	25	17
MUY PROVECHOSO	80	53
LIGERAMENTE PROVECHOSO	34	23
NADA PROVECHOSO	11	7
TOTAL	150	100

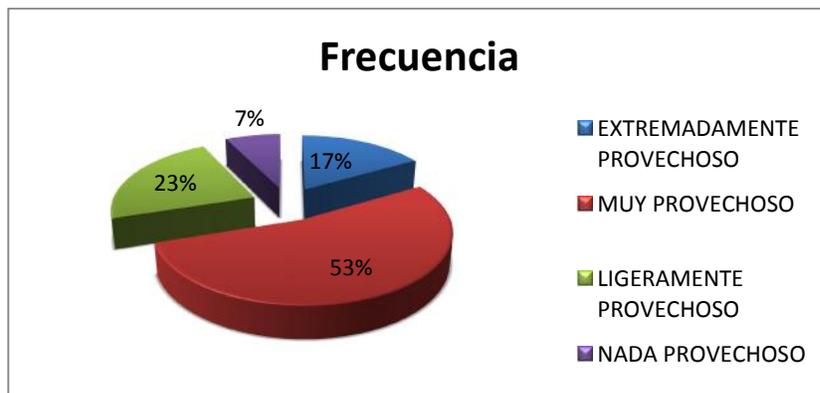


Fig.23

Fuente: Tabla 12

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados del trabajo que desarrolla el instructor sabemos que más de la mitad es muy provechoso, menos de la cuarta parte ligeramente provechoso, más de la tercera parte extremadamente provechoso y una minoría nada provechoso.

GRÁFICOS DE LOS CUESTIONARIOS PARA LOS ENTRENADORES

1.-PREGUNTA

¿Usted aplica, en el entrenamiento físico, las metodologías necesarias para optimizar el desarrollo en sus alumnos?

Tabla 13

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	8	5
CASI SIEMPRE	4	3
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

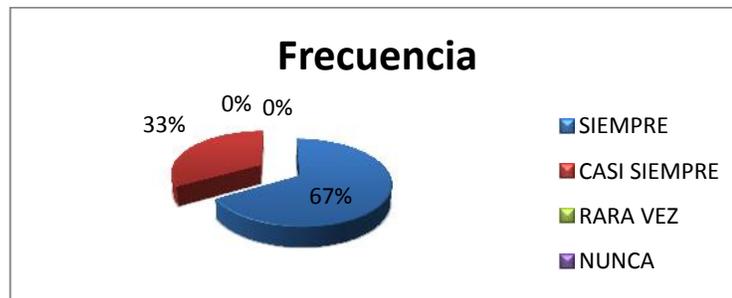


Fig.24

Fuente: Tabla13

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre si aplica en el entrenamiento las metodologías necesarias para el desarrollo físico se respondió, que más de la mitad siempre y que menos de la mitad casi siempre las utiliza.

2.-PREGUNTA

¿Las metodologías para la enseñanza de la preparación física son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad?

Tabla 14

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	9	6
PROBABLEMENTE SI	3	2
PROBABLEMENTE NO	0	0
DEFINITIVAMENTE NO	0	0
TOTAL	150	100

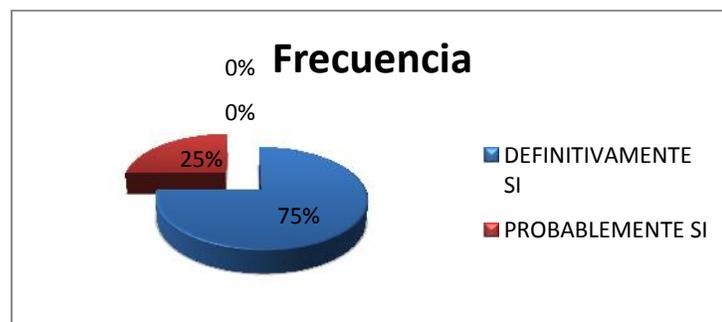


Fig.25

Fuente: Tabla14

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados de que fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, son metodologías para la enseñanza se da a conocer que las más de la mitad de los encuestados ratifican que definitivamente si y una cuarta parte que probablemente si son metodologías de enseñanza.

3.-PREGUNTA

¿Aplica la preparación física general y especial para direccionar el entrenamiento de sus alumnos?

Tabla 15

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	6	4
CASI SIEMPRE	4	3
RARAVEZ	2	1
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

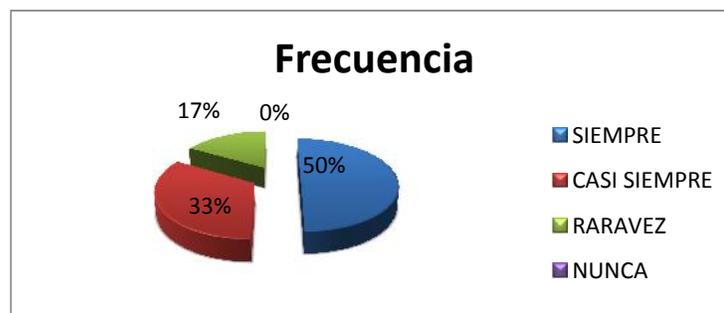


Fig.26

Fuente: Tabla 15

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre si aplican la preparación física general y especial en el entrenamiento sabemos que la mitad aplican, más de la cuarta parte lo hacen y más de la tercera parte rara vez.

4.-PREGUNTA

¿Utiliza la preparación física especial antes de la preparación física general para el entrenamiento de sus alumnos?

Tabla 16

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	7	5
PROBABLEMENTE SI	5	3
PRBABLEMENTE NO	0	0
DEFINITIVAMENTE NO	0	0
TOTAL	150	100

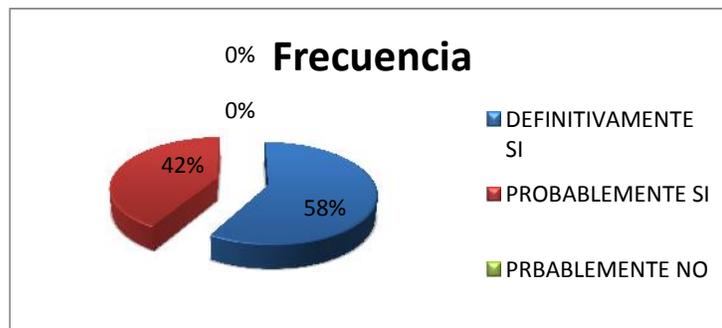


Fig.27

Fuente: Tabla 16

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre la aplicación de la preparación física especial antes que la general en el entrenamiento, más de la mitad definitivamente sí lo hacen, más de la cuarta parte probablemente sí.

5.-PREGUNTA

¿Utiliza usted el método competitivo en la preparación física general?

Tabla 17

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	6	4
CASI SIEMPRE	5	3
RARA VEZ	1	1
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

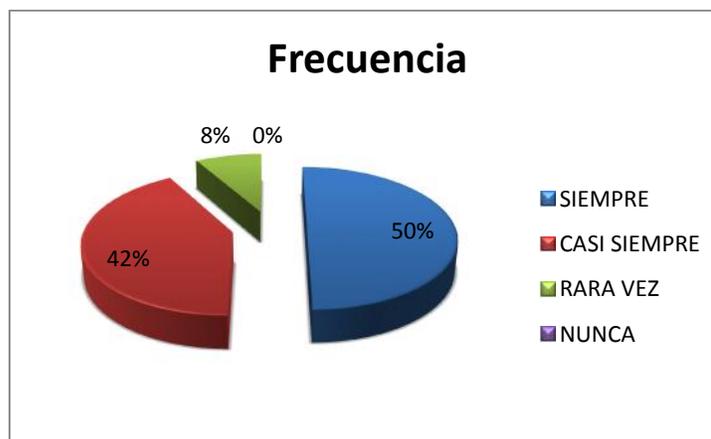


Fig.28

Fuente: Tabla 17

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el uso del método competitivo en la preparación física general, más de la mitad lo usan, más de la cuarta parte casi siempre y menos de la tercera parte rara vez.

6.-PREGUNTA

¿Para el desarrollo de las cualidades físicas básicas siempre se toma en cuenta las condicionales y las coordinativas?

Tabla 18

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	2	1
PROBABLEMENTE SI	9	6
PROBABLEMENTE NO	0	0
DEFINITIVAMENTE NO	1	1
TOTAL	150	100

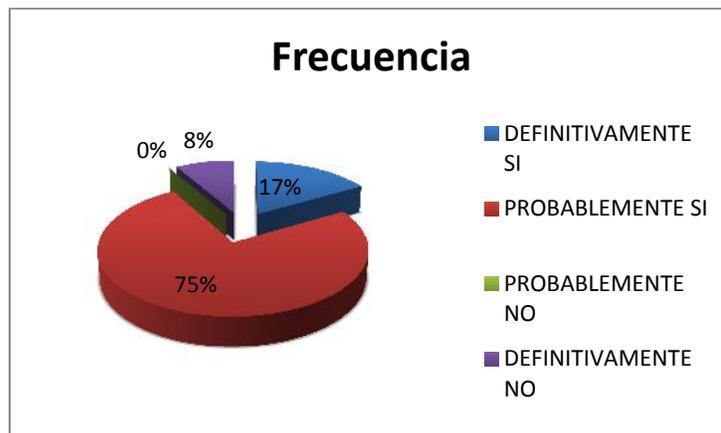


Fig.29

Fuente: Tabla 18

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados, más de la mitad probablemente sí lo hacen, menos de la cuarta parte definitivamente sí y menos de la tercera parte definitivamente no.

7.-PREGUNTA

¿El orden que usted utiliza los métodos para el perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de las cualidades es el mismo que en la teoría de la preparación física?

Tabla 19

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	6	4
CASI SIEMPRE	4	3
RARA VEZ	2	1
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

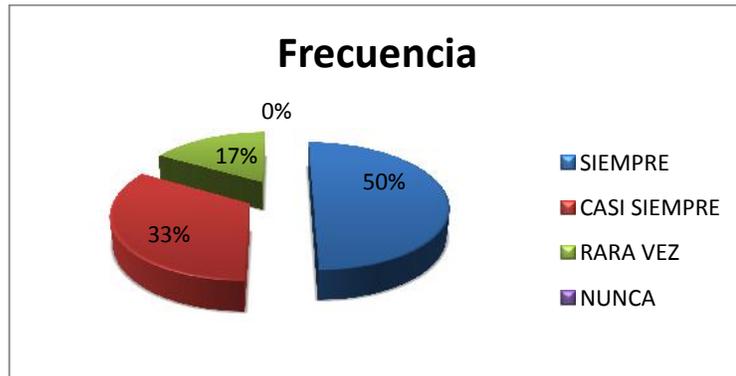


Fig.30

Fuente: Tabla 19

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el orden en que aplica los métodos la mitad siempre aplica, más de la cuarta parte casi siempre y más de la tercera parte rara vez.

8.-PREGUNTA

¿Usted domina la teoría y metodología de la preparación física?

Tabla 20

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	9	6
PROBABLEMENTE SI	2	1
PROBABLEMENTE NO	1	1
DEFINITIVAMENTE NO	0	0
TOTAL	150	100

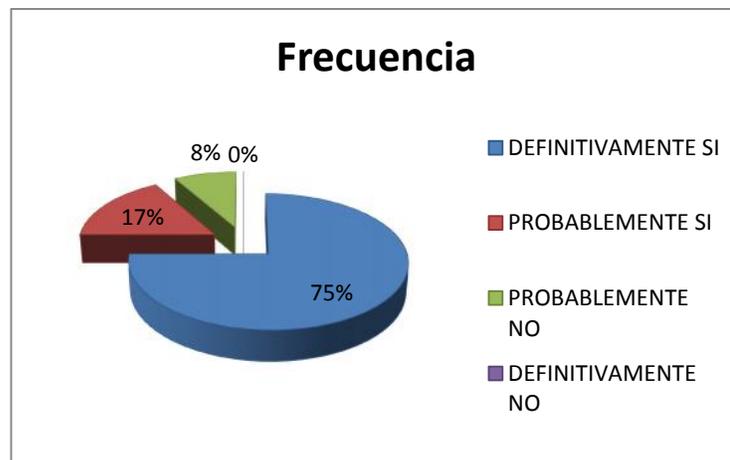


Fig.31

Fuente: Tabla 20

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el dominio de la teoría y la metodología más de la mitad definitivamente sí lo hacen, menos de la cuarta parte probablemente sí y menos de la tercera parte probablemente no.

9.-PREGUNTA

¿Las cualidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad siempre serán cualidades coordinativas?

Tabla 21

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	5	3
CASI SIEMPRE	7	5
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

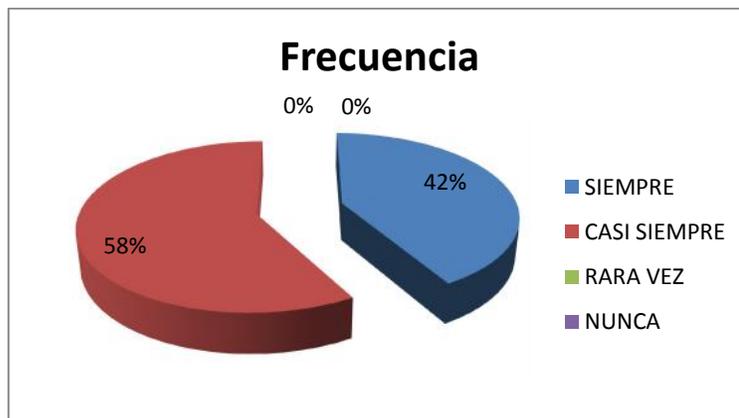


Fig.32

Fuente: Tabla 21

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre si las cualidades mencionadas en la pregunta siempre serán coordinativas más de la mitad respondieron casi siempre, más de la cuarta parte siempre.

10.-PREGUNTA

¿Los métodos sensoperceptuales son parte de los métodos de enseñanza en el entrenamiento deportivo?

Tabla 22

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

DEFINITIVAMENTE SI	3	25
PROBABLEMENTE SI	9	75
PROBABLEMENTE NO	0	0
DEFINITIVAMENTE NO	0	0
TOTAL	12	100

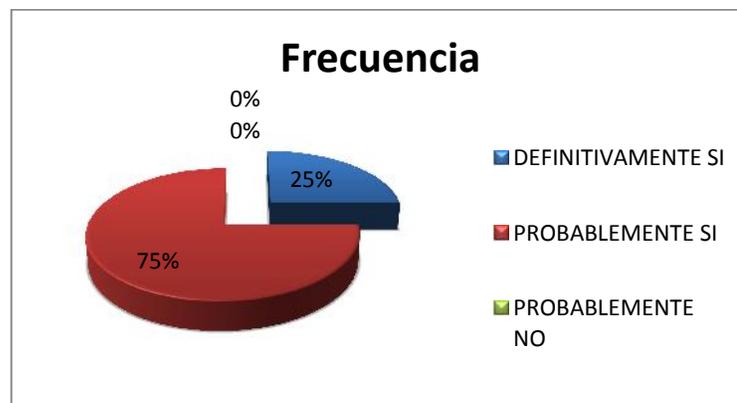


Fig.33

Fuente: Tabla 22

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre si los métodos sensoperceptuales son métodos de enseñanza respondieron más de la mitad probablemente sí y una cuarta parte definitivamente sí.

11.-PREGUNTA

¿Utiliza usted todos los métodos necesarios para el desarrollo de las cualidades físicas?

Tabla 23

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
SIEMPRE	8	5
CASI SIEMPRE	4	3
RARA VEZ	0	0
NUNCA	0	0
TOTAL	150	100

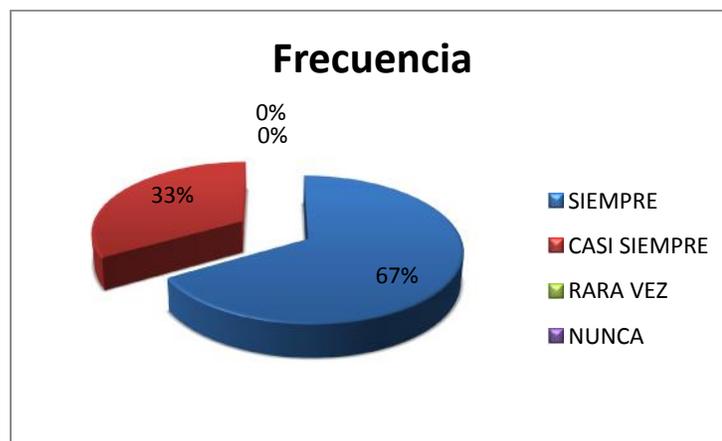


Fig.34

Fuente: Tabla 23

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados sobre el uso de los métodos para el desarrollo de las cualidades físicas, respondieron más de la mitad siempre y más de la cuarta parte casi siempre lo hacen.

12.-PREGUNTA

¿La teoría y la metodología del entrenamiento deportivo son los mismos conceptos que se aplican en los gimnasios?

Tabla 24

Fuente: Encuesta

Elaborado por: David Mendoza

Indicadores	Frecuencia	%
DEFINITIVAMENTE SI	1	1
PROBABLEMENTE SI	6	4
PROBABLEMENTE NO	5	3
DEFINITIVAMENTE NO	0	0
TOTAL	150	100

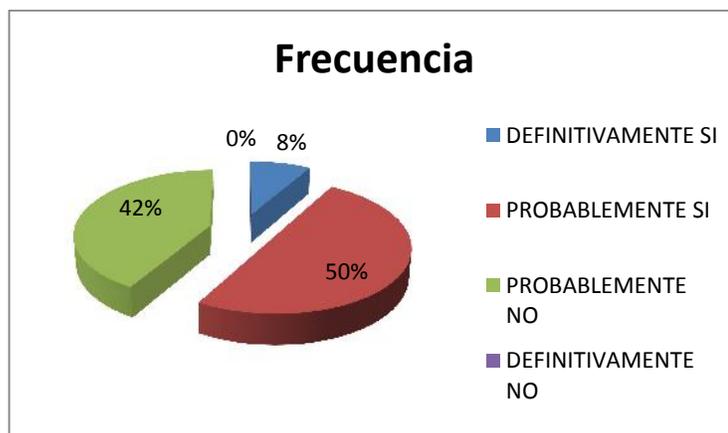


Fig.35

Fuente: Tabla 24

Elaborado por: David Mendoza

Interpretación.- Una vez obtenido los resultados respondieron la mitad que probablemente sí, más de la cuarta parte probablemente no y menos de la tercera parte definitivamente sí.

CAPÍTULO V

5. Conclusiones y recomendaciones

5.1. Conclusiones

Luego de verificar los resultados obtenidos en la investigación hemos llegado a las siguientes conclusiones:

-Los entrenadores en su mayoría, no siguen un proceso o desconocen los objetivos generales de la preparación física en sus entrenamientos.

-La mayoría de entrenadores imitan los entrenamientos, por desconocimiento de estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y el desarrollo de la preparación física.

-En cuanto a las metodologías del entrenamiento se puede afirmar que existen deficiencias en el desarrollo de las cualidades físicas y su preparación debido a que no están vinculando la teoría con la práctica del entrenamiento.

-La escasa utilización de las metodologías adecuadas para el entrenamiento conlleva a un bajo nivel de asimilación, rendimiento y/o resultados pasajeros e ínfimos en el aspecto físico, un bajo nivel de sociabilización de estos mismos, resultando difícil mejorar y optimizar el servicio de una manera más profesional en el aprendizaje de la preparación física en los gimnasios.

-La propuesta de una guía de aplicación de los diferentes métodos de y para la preparación física hará que el entrenador desarrolle por completo el aprendizaje en sus instruidos y mejore su perfil de enseñanza en cada uno de sus gimnasios.

5.2. Recomendaciones

Luego de haber obtenido las conclusiones, procedemos a hacer las siguientes recomendaciones:

- Hacer un seguimiento sistemático y progresivo durante el entrenamiento con metodologías adecuadas para mejorar los resultados de los deportistas en forma integral.

- Debe existir capacitaciones continuas o periódicas para el mejoramiento de la enseñanza y el aprendizaje recíproco en los profesionales al frente de los deportistas y/o clientes de los gimnasios.

- Poner en práctica la Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo.

- Elaborar entrenamientos y preparar la clase de acuerdo a los lineamientos básicos de la preparación física apropiados para sus instruidos.

- Utilizar la guía como un medio de orientación y ayuda para que los instructores apliquen adecuadamente los diversos métodos y lineamientos de la preparación física que permitan afianzar, mejorar y desarrollar el entrenamiento en los gimnasios de forma más profesional.



PROPUESTA

CAPÍTULO VI

6. Propuesta

6.1. Título de la propuesta

MÉTODOS BÁSICOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

6.2. Justificación e Importancia

Pablo a. Gill (2007) hace una importante aclaración así:

Un individuo acude a un técnico para que le ayude a mejorar su condición física. El técnico evalúa al cliente y, a continuación le propone una serie de actividades para alcanzar los objetivos propuestos. Las actividades y ejercicios están ajustados al nivel y circunstancias del cliente, de forma que los ejercicios concretos (el tipo, las series y repeticiones, la supuesta dieta, el régimen e vida, etc.) son adecuados para este cliente concreto. (p.172)

Previo a la investigación realizada en los gimnasios de Ibarra se evidencia la necesidad que tienen los instructores de utilizar un documento de apoyo que permita mejorar el trabajo en los entrenamientos, potenciando las diferentes condiciones físicas de los deportistas o clientes brindando mayores y mejores servicios para

alcanzar su desarrollo y satisfacción integral a través de la aplicación consiente de la teoría y metodología del entrenamiento.

La propuesta que se presenta es práctica y accesible, permite:

- Respetar la evolución natural progresiva y sistemática de las capacidades físicas presentes e individuales en cada uno de nosotros.
- Entender las necesidades e intereses tanto de los instructores como de nuestros deportistas y/o clientes.
- Respetar las diferencias individuales y ritmo de aprendizaje.
- Adquirir conocimientos significativos; sobre todo para transformar los gimnasios en un verdadero centro de preparación física saludable y ética profesional con responsabilidad.
- Estoy seguro que este manual que es producto de una investigación científica comprobada y basada en muchos autores reconocidos en el medio deportivo y educativo más la experiencia en el medio de trabajo en el que me desenvuelvo sirva para el mejoramiento de la calidad de entrenamiento, enseñanza y aprendizaje deportivo, no solo de los gimnasios de nuestra ciudad si no que se propague a todo este sector deportivo que desee dar un cambio en la imagen de lo que son los gimnasios en nuestro medio y que desee darle un cambio para bien.

6.3. Fundamentación

Cristian Iriarte (2011) describe al entrenamiento así:

El entrenamiento deportivo tiene por objeto que un atleta rinda a niveles óptimos según los requerimientos que plantea un deporte en particular. Para esto se lleva a cabo intensos programas de entrenamiento que tienen por objeto incrementar el potencial motor a través de un

mejoramiento de la Fuerza, Resistencia, Velocidad y la Flexibilidad, para lograr estos incrementos se recurre a la repetición de ciertos ejercicios y técnicas de movimientos que mejoran la capacidad de respuesta del organismo en general a un nuevo agente (que es el deporte en cuestión). (p.11)

La presente guía está basada en concordancia con lo que es la teoría y metodología del entrenamiento deportivo de acuerdo a nuestro medio donde el entrenador debe ofrecer al cliente o deportista un entrenamiento de calidad y de carácter profesional responsable.

La Metodología de la Preparación física constituye un proceso con el objetivo de conseguir y establecer la condición física de un deportista de manera que pueda dar lo mejor de sí mismo en el transcurso de una competición. La preparación física se basa en la Teoría del Entrenamiento y el fin es alcanzar el máximo rendimiento dependiendo del ámbito de aplicación. Debemos tener en cuenta la edad y las características del medio que tenemos, con el fin de aumentar las capacidades de los deportistas y caminando poco a poco hacia un alto nivel que nos dará los máximos resultados deportivos.

El conflicto didáctico cognitivo se presenta como un obstáculo en la posibilidad de mejorar el aprendizaje de la preparación física y la aplicación de sus diferentes metodologías.

Teniendo en cuenta que bajo la nueva ley del **Buen Vivir** estamos sujetos al mejoramiento y profesionalización de la actividad física responsable y sistemática, que se toma muy en cuenta en la cita siguiente:

Título VII

DEL FUNCIONAMIENTO DE LAS ESCUELAS, ACADEMIAS, GIMNASIOS O AFINES DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES

DEPORTIVAS

Art. 65.- La Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación autorizará, suspenderá o clausurará el funcionamiento de las escuelas, academias, gimnasios y organizaciones comerciales en campos y actividades deportivas.

REGLAMENTO

Art. 66. El trámite para autorizar el funcionamiento, suspensión o reapertura de escuelas, academias, gimnasios o afines de las diferentes actividades deportivas, se realizará ante la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER), a través de las Federaciones Deportivas Provinciales y de conformidad con el Reglamento Especial, dictado para el efecto por el Consejo Directivo de la SENADER.

Art. 66.- Sus actividades serán reguladas por las resoluciones y disposiciones de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación que constituyen normas de cumplimiento obligatorio.

c) Nómina de personal y títulos académicos que respalden su profesión;

d) Planes y programas de estudio que se ajusten a los lineamientos de la Secretaría de Cultura Física, Deportes y Recreación;

e) Lista de equipos e implementos deportivos acordes a la actividad a desarrollar;

Art. 68.- Son causas para suspender el funcionamiento o clausurar las escuelas, academias, gimnasios o afines de las diferentes actividades deportivas, las siguientes:

- c) No contar en forma permanente con los profesionales autorizados para el ejercicio docente.

Con esta recomendación estamos de acuerdo en la necesidad de estar al día tanto en lo profesional como en lo legal para darnos cuenta la necesidad relevante de saber más y preparar mejor a las personas bajo nuestra responsabilidad y cuidado.

Dra. Jeannette Ortiz Estrategias para el Aprendizaje Activo editorial CODEU, (2008):

Los profesores que solo se limitan a enseñar estrategias están limitando el contenido general de un tema. Si no tienen la capacidad de abordar el tema de una manera profunda, estarán solo motivando, divirtiendo al alumno, y no conseguirán su objetivo planteado. (p.6)

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Proponer una guía que permita la aplicación correcta de las metodologías y la preparación física adecuada en los clientes y deportistas de los diferentes gimnasios privados de la ciudad de Ibarra.

6.4.2. Objetivos específicos

- Mejorar la calidad en la Preparación Física en los gimnasios.
- Aplicar metodologías propuestas en el manual para un buen desarrollo del aprendizaje de la Preparación Física.
- Contar con un instrumento que sirva para la planificación diaria de los instructores y mejoren sus objetivos.

6.5. Ubicación Sectorial y Física

PAÍS	Ecuador
PROVINCIA	Imbabura
CANTÓN	Ibarra
INSTITUCIONES	Privadas
POBLACIÓN	Mixta
INFRAESTRUCTURA	Propia y Arrendada

6.6. Desarrollo de la Propuesta

El deseo de realizar actividad física se ha convertido en un fenómeno social, legal, económico y político en cuanto al estado se refiere, tomando en cuenta esto, el ser humano es un ser activo con capacidades físicas globales generales que tiene o debe de mantener para su salud tanto emocional, psicológica y física, con sus respectivas implicaciones sociales. De esta forma debemos de aclarar que estas cualidades de carácter físico a las que hacemos mención son básicas como; fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, que bien desarrolladas o niveladas provocan grandes cambios, beneficios y satisfacciones al ser humano, dando como resultado la belleza física y/o el mantenimiento del cuerpo bajo los estándares que dicta el contexto de cada individuo.

Así con lo descrito sabemos que es una gran responsabilidad cuidar mejorar, desarrollar y mantener estos aspectos, bajo estándares profesionales y éticos de nuestros deportistas y clientes. De esta forma los entrenadores tenemos una gran responsabilidad para con nuestros deportistas y nuestro comportamiento como su guía en el entrenamiento se verá reflejado en ellos.

Steve Bavister-Amanda Vickers (2012) dice:

Comportamiento (lo que haces o dices)...El nivel de comportamiento afecta a lo que la gente hace en su entorno y eso incluye lo que piensa ,dice, escucha, cómo reacciona y las acciones consientes que toma con la intención de conseguir algo. Si tú te retiras de una situación, de alguna manera sigues siendo influyente. (p.29)

Como criterio he tomado los métodos más básicos y aplicables del entrenamiento, en el medio de los gimnasios, con objetivos concretos y reales a ese contexto, que no necesariamente es de alto rendimiento o deportivo competitivo en esencia.

Aplicando lo básico e importante de la preparación física en las principales cualidades a mejorar o desarrollar denominada guía.

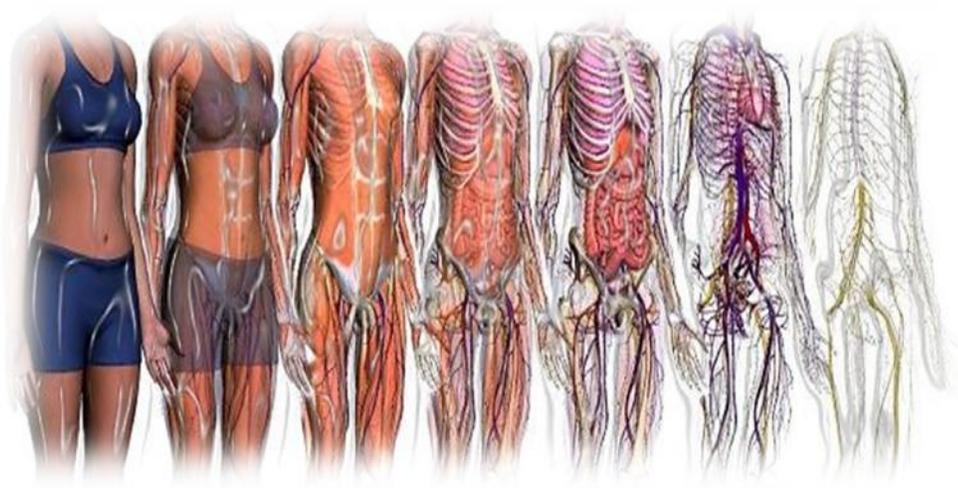
El nombre de la guía elaborada lleva por nombre **Guía didáctica básica de los Métodos de Entrenamiento para la preparación física de los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Ibarra** a continuación se da a conocer el contenido de la misma.

6.7. Factibilidad

Esta propuesta fue factible realizarla a los entrenadores de los gimnasios investigados, ya que necesitan un documento de apoyo que les ayude a mejorar su trabajo diario a través de la aplicación científica de los métodos del entrenamiento deportivo en el aprendizaje de sus deportistas.

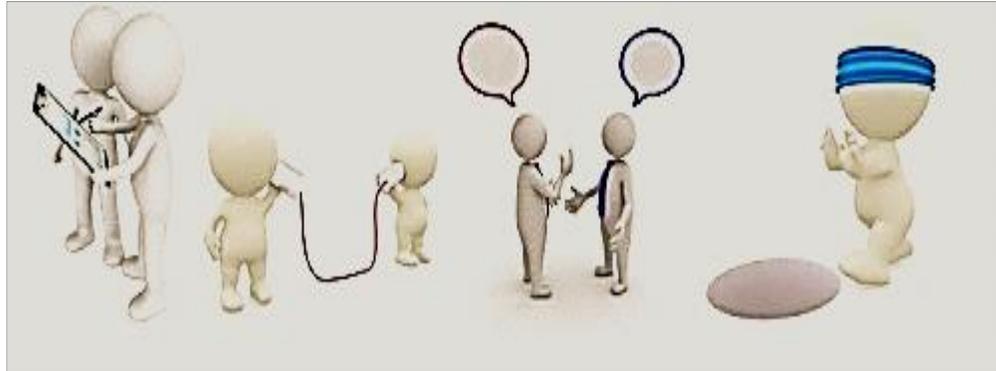
Esta guía contiene los conocimientos teóricos y prácticos universales en la aplicación para el mejoramiento del rendimiento deportivo en cualquier nivel, aún más, el de salud en nuestro contexto de gimnasio.

MÉTODOS BÁSICOS PARA EL
ENTRENAMIENTO DE LA
PREPARACIÓN FÍSICA



UNIDAD I

Métodos de entrenamiento para la Preparación Física



VISUAL

AUDITIVO

VERBAL

SENSOPERCEPTUAL

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO VISUAL

La demostración juega un papel de gran importancia para lograr una correcta presentación motora, los errores en esta fase serán arrastrados por el alumno de por vida sino son corregidos previamente, de ahí, que los profesores en esta etapa inicial en la enseñanza de una técnica o acción motriz deban poseer un dominio técnico con un mínimo de errores, para que el alumno cree una imagen lo más exacta posible.

CANAL	TIPO DE INFORMACIÓN
Canal visual	Demostraciones(método directo) Simulaciones (método directo) Medios auxiliares(método indirecto)

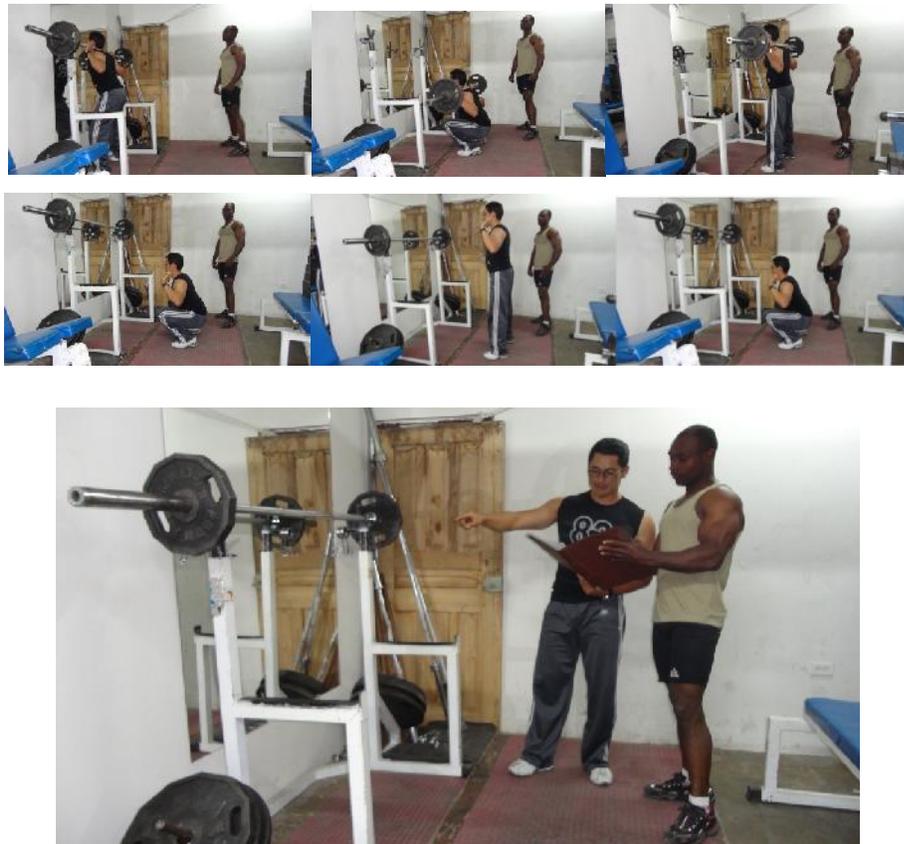


Fig.36

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO AUDITIVO

En este método prevalece la participación de los analizadores auditivos, cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución del ejercicio por parte de los deportistas, así como para reconstruir las características temporales y espacio temporales del movimiento. (Demostración acústica, sonido del silbato, palmadas, etc.)

CANAL	TIPO DE INFORMACIÓN
Canal auditivo	Descripciones Explicaciones Sonidos de ayuda

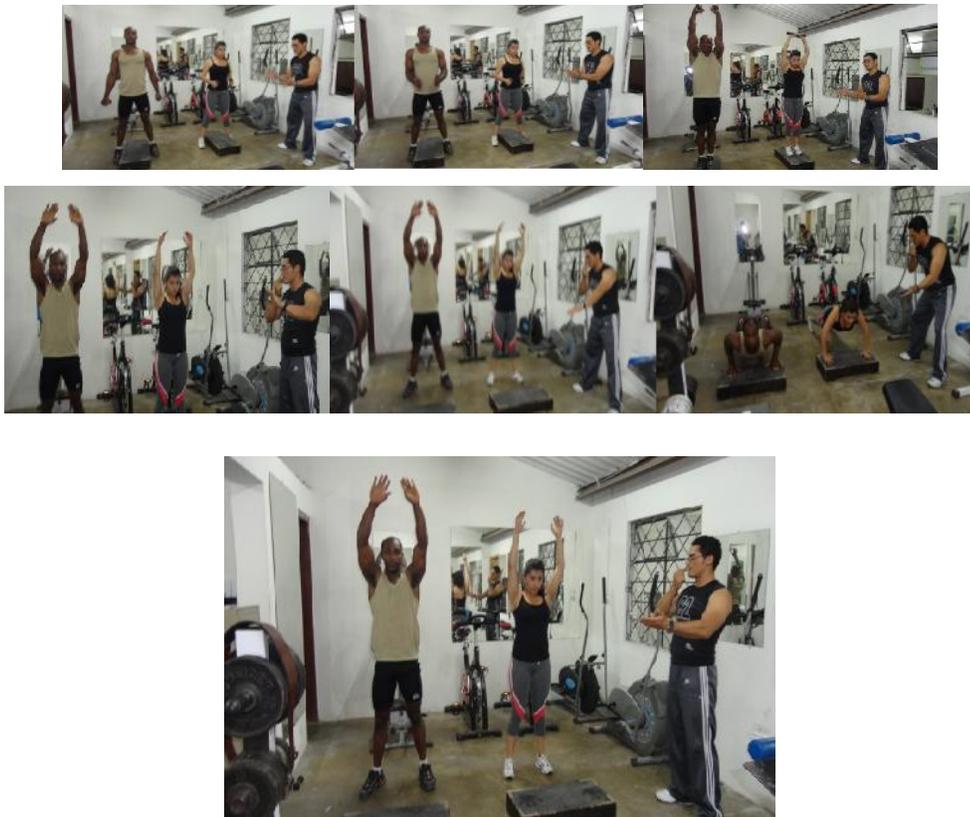


Fig.37

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO ORAL

La función de la palabra en el proceso de una acción física es muy válida; por medio de la palabra se transmiten los conocimientos, se activan y amplían las percepciones, se plantean las tareas, se forma una actitud hacia ellas y se dirige el proceso de su cumplimiento y también se hace efectiva la influencia moral y estética. Según sea la función de la palabra se aplican distintos métodos de su empleo.

CANAL	TIPO DE INFORMACIÓN
Canal oral	Descripciones verbales Explicaciones orales Escritura de ayuda



Fig.38

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO SENSOPERCEPTUAL

La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas. La propiocepción regula la dirección y rango de movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Es la capacidad que tenemos de conocer nuestra postura con los ojos cerrados.

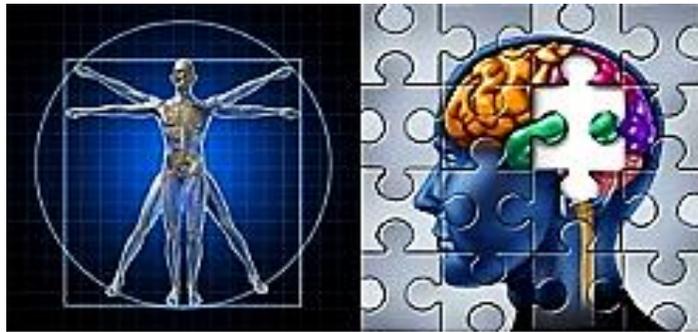
CANAL	TIPO DE INFORMACION
Canal Sensoperceptuales	Auditiva Equilibrio Muscular Coordinación Articular Visual



Fig.39

UNIDAD 2

Métodos de entrenamiento del
ejercicio y perfeccionamiento de los
Movimientos



**MÉTODO DEL TODO, GLOBAL O
SINTÉTICO**

**MÉTODO DE LAS PARTES
FRACCIONADO O ANALÍTICO**

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DEL TODO, GLOBAL O SINTÉTICO

M. Izquierdo (2008) nos describe un punto importante a tomar en cuenta:

Uno de los primeros pasos en el análisis de movimiento es conocer las características físicas del cuerpo humano. La información relativa a la estructura y el crecimiento de los huesos, articulaciones y músculos es de gran utilidad para determinar si un determinado tipo de actividad es apropiada o por el contrario es de gran riesgo... (p.18)

Se utiliza la enseñanza de aquellos ejercicios formados por movimientos simples, este método nos ayuda en la demostración, ya que garantiza una representación en conjunto del movimiento, que por su grado de dificultad no debe ser enseñado por fases en su estructura coordinativa y que ésta a su vez no pueda ser dividida. El profesor muestra cómo se hace el ejercicio, explica su técnica y el gimnasta realiza todo el elemento completo. En un solo movimiento.



Fig.40

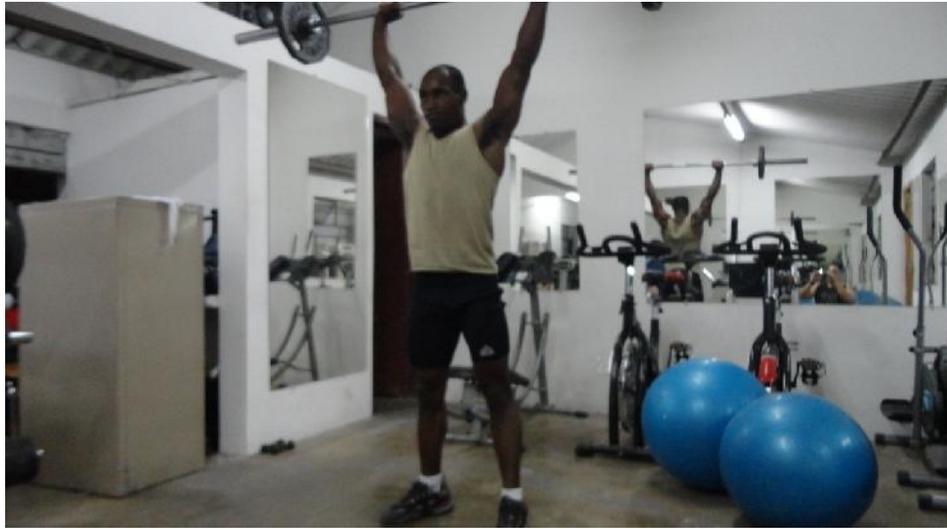


Fig.40

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO DE LAS PARTES, FRACCIONADO O ANALÍTICO

Se emplea este método con la condición de que la acción o el conjunto de reacciones puedan ser fraccionados, ejecutados por partes, sin alterar ningún parámetro técnico que permita su posterior integración como un todo, y sin romper las estructuras de coordinación de las diferentes fases.



Fig.41

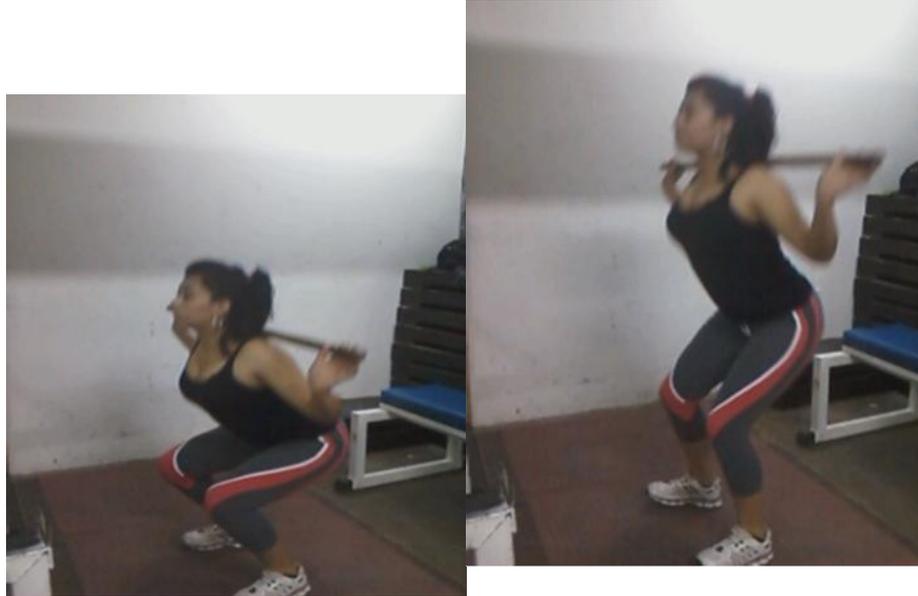


Fig.41

Métodos de entrenamiento en el proceso
de perfeccionamiento de los hábitos
motores y desarrollo de cualidades
físicas



EJERCICIOS ESTANDAR
EJERCICIOS ESTANDAR VARIABLE,
VARIANTES
COMBINADOS
EL JUEGO
COMPETITIVO

PERFECCIONAMIENTO DE LOS HÁBITOS MOTORES Y DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

Marcelo M. Gómez (2006) cita algo muy importante a tener en cuenta al aplicar los métodos subsiguientes: “El hombre tiene la capacidad de organizar sus percepciones agrupándolas en conjuntos homogéneos, según determinados criterios”. (p.18)

EJERCICIOS ESTANDAR

El proceso de ejercicio estandarizado los movimientos se repiten sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga, en tal caso cada repetición sucesiva de la carga externamente se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad, dentro de las variantes del ejercicio estándar tenemos:

Método de ejercicio estándar a intervalo

Se utilizan las cargas a intervalo, sobre la base de repetir la misma carga cada determinado intervalo de descanso relativamente estable ejemplo: Tramos de 200 ms. De velocidad con intervalos de descanso de 8´ - 15´.

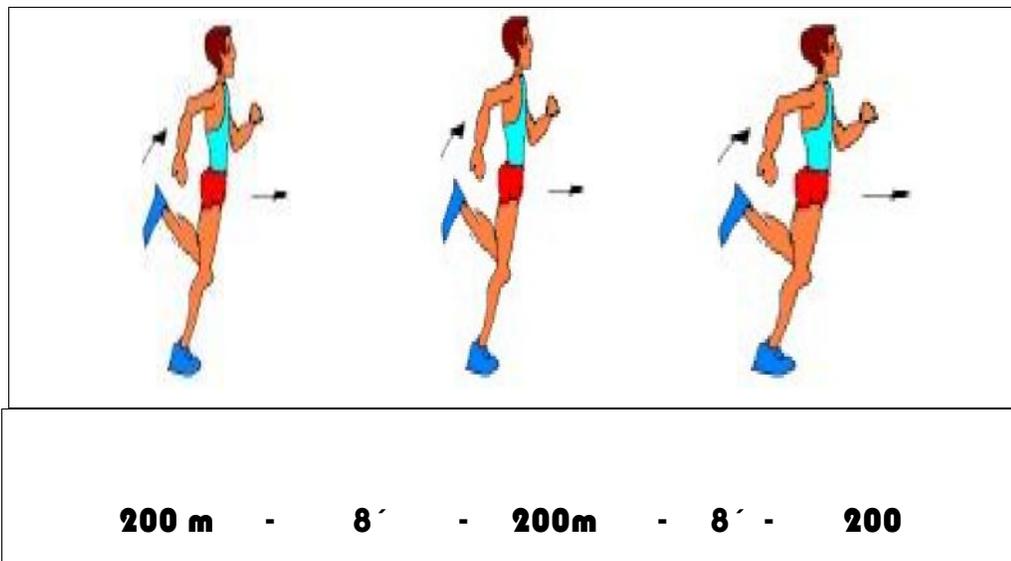


Fig.42

Métodos del ejercicio estándar variable

El rasgo esencial de todos los métodos del ejercicio variable consiste en la variación dirigida de las influencias en el transcurso de los ejercicios. Esto se logra en cada caso de diferentes formas:

- ✓ Mediante la variación directa de los diferentes parámetros de la carga.
- ✓ Mediante la variación de las formas del movimiento.
- ✓ Mediante la variación de los intervalos de descanso.
- ✓ Mediante la variación de las condiciones externas de la actividad.

Método del ejercicio continuo variable

Se utiliza con ejercicio cíclicos naturales, variando las magnitudes fundamentales (ritmo y velocidad).

Ejemplo: variando la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia con un programa no estándar.

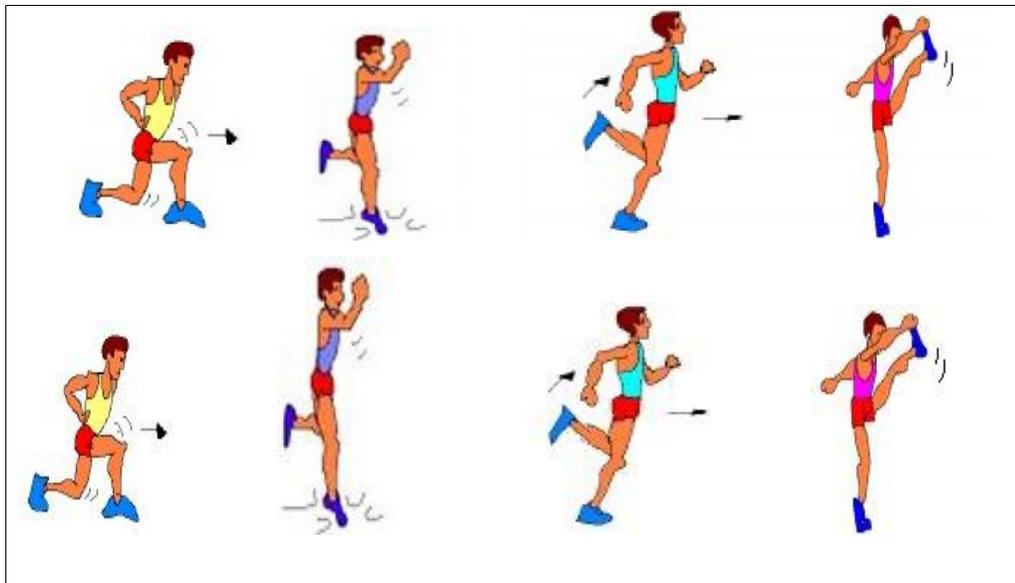


Fig.43

Método del ejercicio progresivo

La carga varía en una dirección en sentido de aumento se debe que el descanso provoque que se garantice las condiciones para el aumento incesante de la carga, el descanso son completos o son externos nunca deben ser dirigidos pues limitan las posibilidades de incrementar las cargas. Este método se utiliza para el desarrollo de la fuerza, rapidez, agilidad y la técnica de los movimientos.

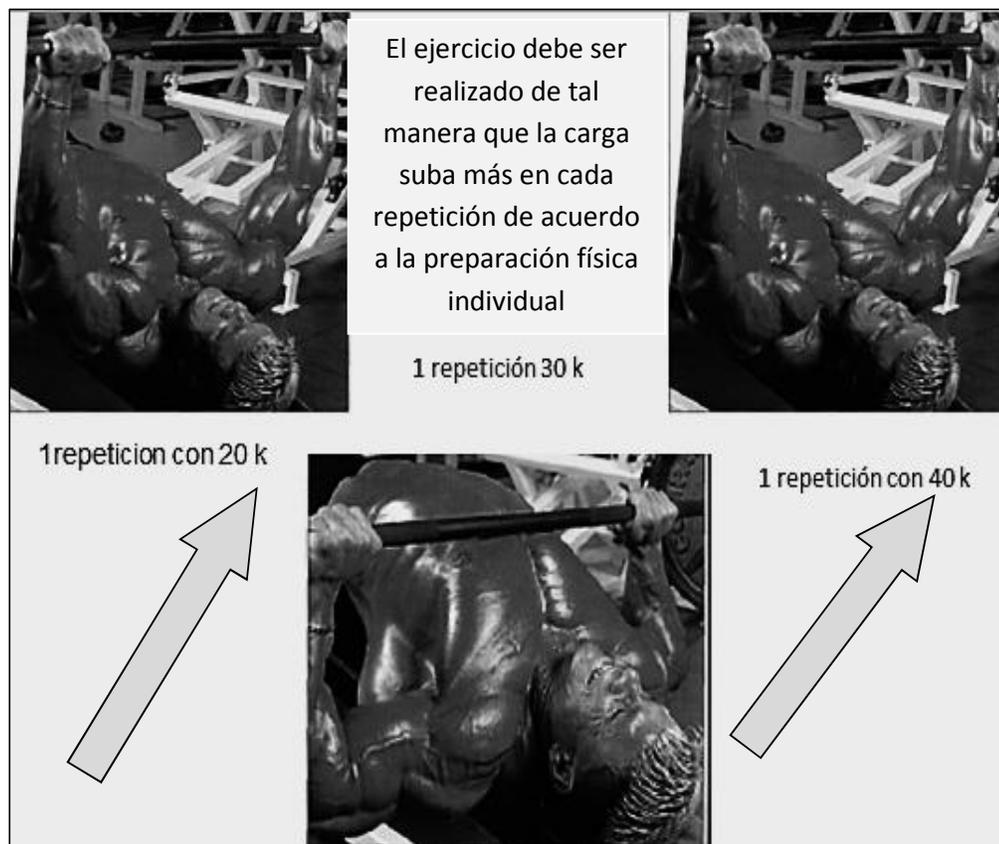


Fig.44

Pres de banca declinada.

Ejemplo: 1 repetición con 20 k, 1 repetición 30 k, 1 repetición con 40 k etc.
(En forma ascendente)

Método del ejercicio decreciente

Es contrario al anterior, la disminución de la carga se realiza a expensas de la variación de factores secundarios de influencia, ejemplo: disminuir la longitud de los tramos pero se mantiene la velocidad. Este método se utiliza para el desarrollo de la resistencia, estabilidad de los hábitos, etc.

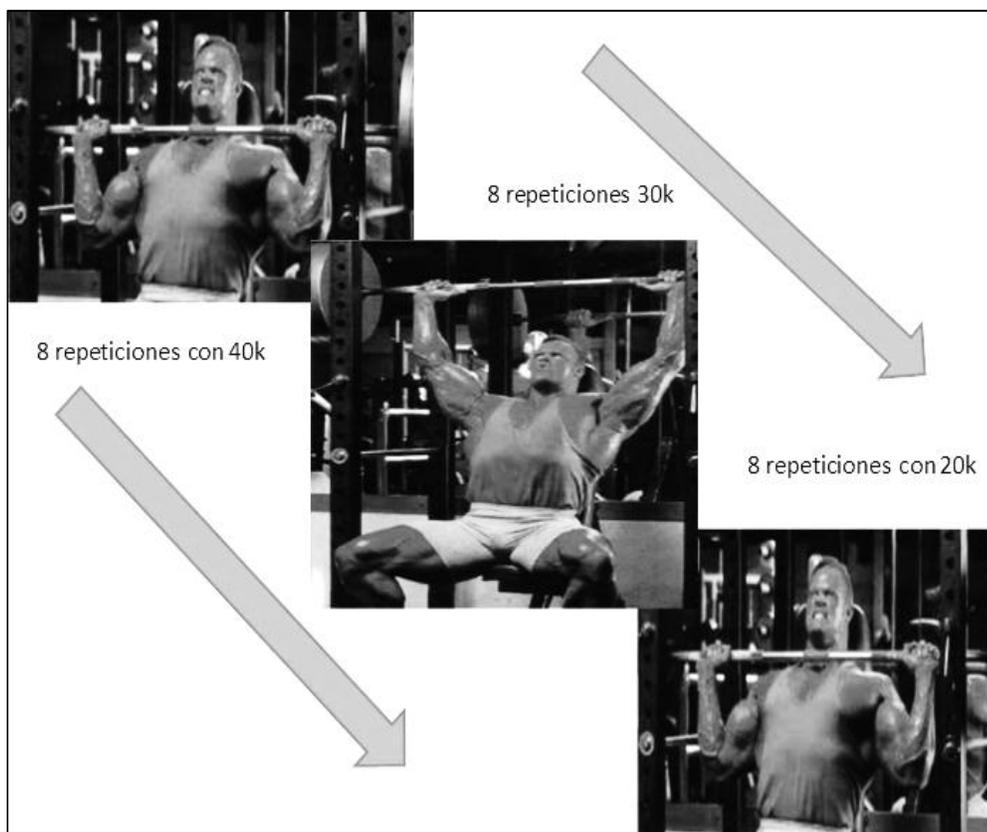


Fig.45

Pres militar sentado.

Ejemplo: 8 repeticiones con 40k, 8 repeticiones 30k, 8 repeticiones con 20k, etc. **(En forma descendente.)**

Método del ejercicio variable variado

La carga varía constantemente tanto en aumento como en disminución ejemplo: en una carrera a intervalos aumentar o disminuir en cada tramo. En la aplicación de este método se puede emplear cualquier acción motriz, es usado para romper cualquier estereotipo erróneo de hábitos motores a fin de reestructurarlos.

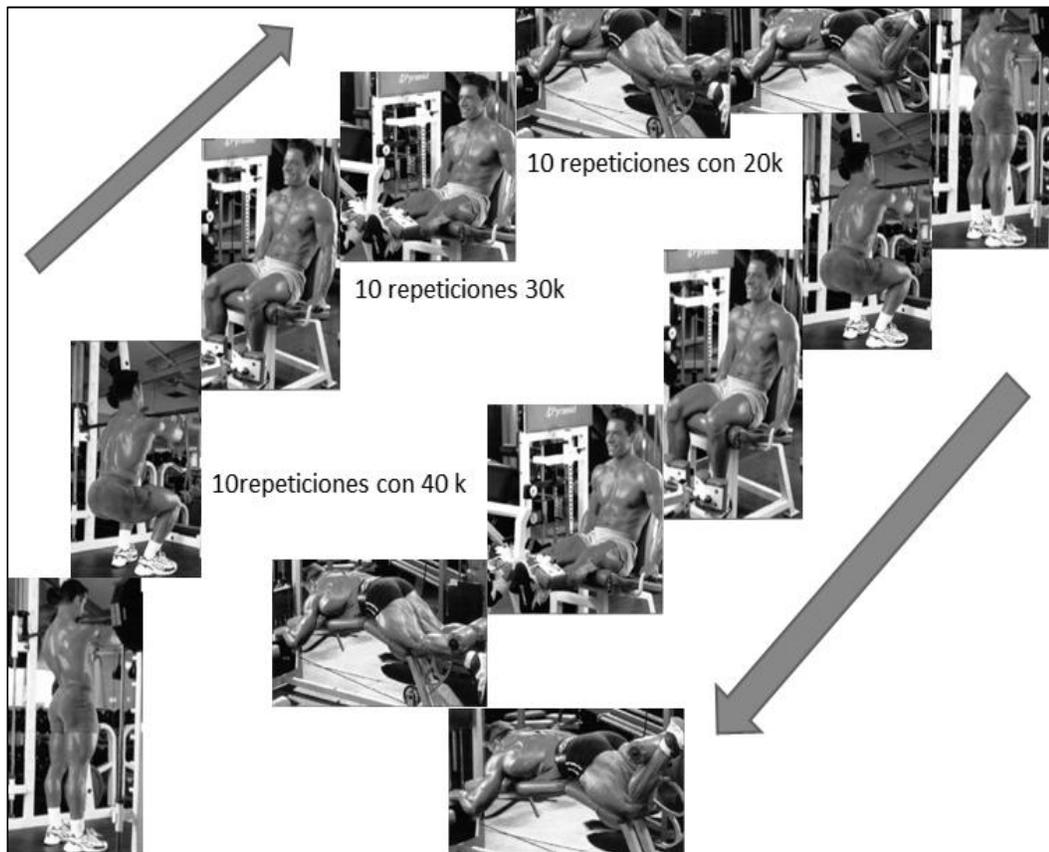


Fig.46

Ejercicios para piernas y muslos.

Ejemplo: 10repeticiones con 40 k, 10 repeticiones 30k, 10 repeticiones con 20k, 10 repeticiones 30, 10 repeticiones con 40k, etc. **(En forma descendente y ascendente.)**

MÉTODOS COMBINADOS

Los 2 grupos de métodos planteados anteriormente se combinan a menudo en la práctica, formando una especie de métodos determinados. Esto se debe por una parte a que, no todo material facilita el empleo de uno u otro método en su forma general, y por otra parte a que la agrupación de las peculiaridades de distintos métodos permite regular con mayor flexibilidad las cargas y el descanso a influir con más eficacia en los diversos procesos de adaptación, y de este modo dirigir de la manera más convincente el desarrollo de las cualidades y hábitos necesarios.

Dentro de las variantes fundamentales de este método tenemos:

Método del ejercicio progresivo repetido

Método del ejercicio Standard variable

Método del ejercicio regresivo repetido

Método multiseriado a intervalo

Método del ejercicio progresivo repetido

Consiste en el aumento de las exigencias al organismo a través de la disminución de los intervalos de descanso y el aumento de la velocidad de desplazamiento. En este método se alterna la estandarización de la carga con el incremento.

Ejemplo: 20 m x 4 = velocidad cercana al límite
300

20 m x 3 = velocidad cercana al límite
150

20 m x 2 = velocidad límite

Método del ejercicio estándar y variable

Se realiza a través de la combinación del ejercicio estándar y variable donde lo variable se repite reiteradamente en el mismo orden.

Ejemplo: 400 metros rápido + 200 metros lento (varias veces).

Método del ejercicio regresivo repetido

Su utilidad principal consiste en mantener alta la capacidad de trabajo, para conservar la forma dispositiva a expensas de un pequeño gasto energético en la realización de la carga total del entrenamiento, este método también se le llama "simulado". Se analiza sobre la base de la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen.

Ejemplo:

El levantamiento de peso grande y cercano al límite de los primeros intentos da la posibilidad de incorporar una gran cantidad de unidades neuromusculares, los siguientes intentos con pesos no limite se realizan sobre la preparación óptima de la actividad neuromuscular.

Método Multiseriado a intervalos

Este método está concebido para ser utilizado en varias sesiones de entrenamiento consiste en la idea de un dominado gradualmente una u otra actividad mediante la división inicial y la siguiente unificación por etapas de las partes al todo.

Ejemplo:

Para la preparación de la carrera de 800 metros.

200 m + 200 m + 200 m (descanso 7 ')

300 m + 300 m + 300 m (descanso 7 ')

400 m + 300 m + 200 m (descanso 6 ')

400 m + 400 m (descanso 5 ')

500 m + 400 m (descanso 4 ')

600 m + 400 m (descanso 4 ')

Método del juego

El concepto del método de juego refleja en la esfera de la educación y la preparación física, las particularidades metodológicas del juego, todo aquello que le diferencia en aspectos de la metodología de los demás métodos de la educación. Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para

la educación compleja de las capacidades motrices, para el perfeccionamiento de la agilidad. Para la educación de las cualidades de la personalidad. La modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad. La emocionalidad del juego permite “*disimular*” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notarían.

Método competitivo

Su rasgo más destacado es el enfrentamiento de las fuerzas en la lucha para la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado.

Existen dos formas de utilizarlo:

- La forma elemental.- Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.
- La forma desarrollada.- De una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento (de control, de prueba, competencia o final).

Nociones Básicas de Preparación Física

General



CUALIDADES CONDICIONALES

Fuerza
Resistencia
Velocidad
Flexibilidad

CUALIDADES COORDINATIVAS

Acoplamiento
Orientación
Diferenciación
Equilibrio
Adaptación
Ritmo

NOCIONES BÁSICAS DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

Christian Tibaudeau (2007) advierte muy acertadamente que hacer antes de una preparación física:

Conocer las fortalezas y debilidades relativas del atleta le permitirá a usted escoger los métodos de entrenamiento que mejor se ajusten a sus necesidades. Por ejemplo, un individuo con un sistema nervioso poco eficiente se beneficiará de medios de entrenamiento que aumente su conducción nerviosa. Otro atleta puede tener un sistema nervioso muy eficiente, pero una baja cantidad de masa muscular. Este atleta se beneficiará con un aumento en el “tamaño de su motor”. Además, algunos individuos poseen lo que se denominan “desequilibrios musculares”. Si los músculos agonistas y antagonistas de la misma articulación se encuentran desequilibrados puede aumentar el riesgo de lesión. Conocer qué músculos son demasiado débiles comparados con su antagonista le permitirá a usted escoger los ejercicios que no solo mejoren el rendimiento, sino además reduzcan la posibilidad de lesión. (p.28)

Es un proceso mediante el cual se persigue el desarrollo general y físico del deportista. Es una actividad fundamental en el entrenamiento deportivo que consiste en desarrollar, mantener o perfeccionar de manera racional, las cualidades y capacidades físicas necesarias en la acción deportiva. Se divide en: preparación física general y preparación física especial.

Harold Barrow y Janie Brown (2012) Hombre y Movimiento. Dice:

Como resultado de su herencia biológica, el género humano está dotado para vivir en un tipo de entorno que exija aptitud física, pero se encuentra en otro con

requerimientos muchos menores y caracterizado por un sinfín de fuerzas desintegradoras. En el hombre se están manifestando actualmente ciertos deterioros que reflejan de alguna forma el influjo de estas fuerzas debilitantes. Tal flaqueza biológica no es una condición permanente, puesto que no deriva de fuerzas externas del individuo. Presumiblemente, el género humano aún conserva el poder y el conocimiento para dirigir su propio destino. Queda por ver si también tiene la voluntad y el sentido de los valores. (p107)

CUALIDADES CONDICIONALES

Son aquellas cualidades que determinan la condición física de la persona y que son mejorables con el entrenamiento.

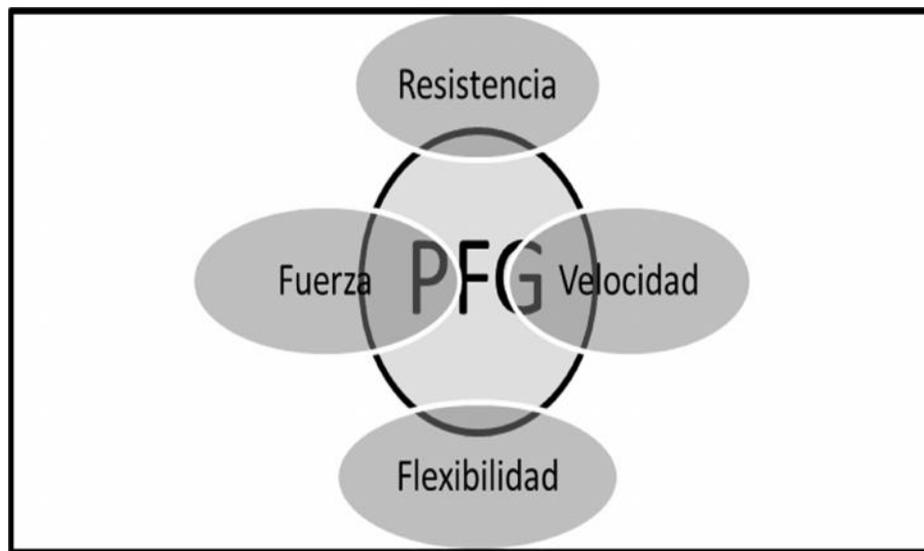


Fig.47 David Mendoza.

FUERZA

Axel Gottlob (2008) dice: “Cualquier principiante que se someta a un entrenamiento muscular intensivo durante un periodo de uno a dos años puede doblar su fuerza corporal en todas las articulaciones sin necesidad de convertirse en un atleta de competición” (p.4)

Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer, enfrentar o contrarrestar una resistencia.

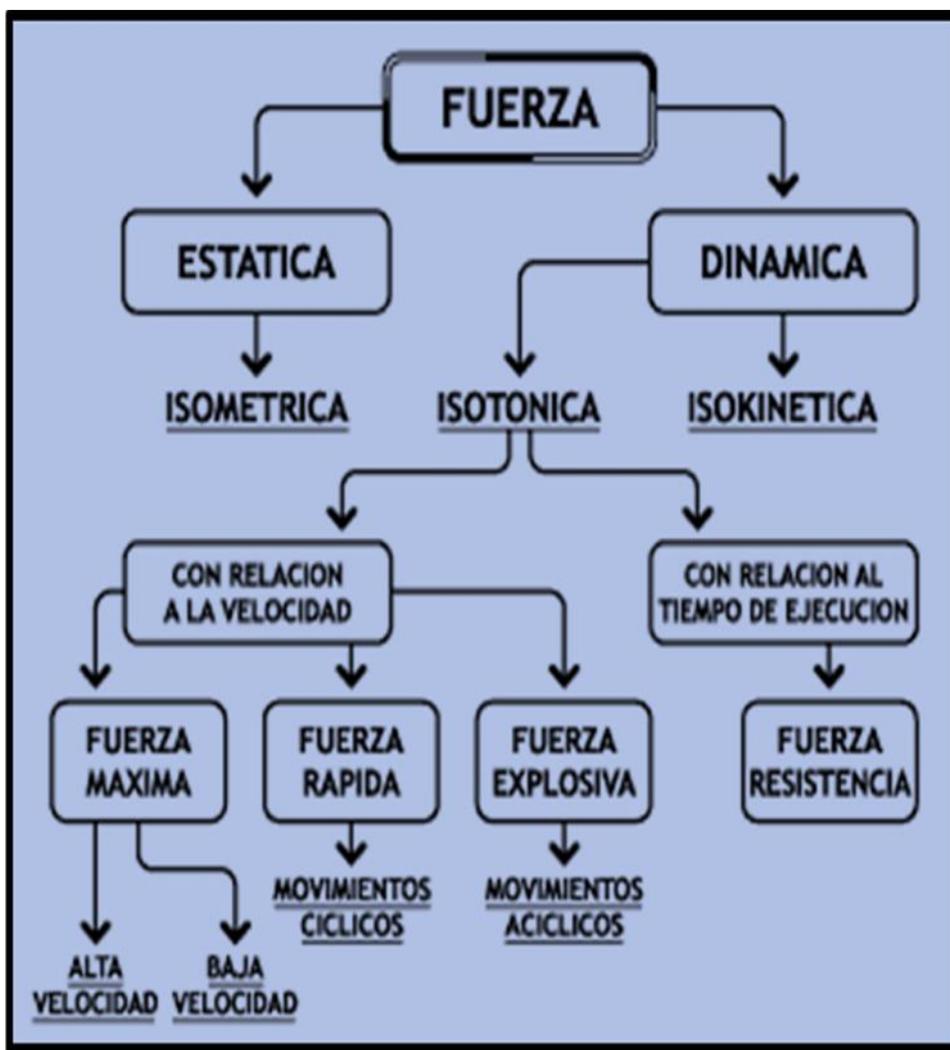


Fig.48

RESISTENCIA

Tudor Bompa (2007) se refiere a la resistencia así: “La resistencia se refiere al tiempo durante el cual un sujeto puede efectuar un trabajo de una cierta intensidad. La fatiga es el principal factor que limita y que al mismo tiempo modifica el rendimiento”. (p.350)

Es la capacidad del individuo para soportar física y psíquicamente esfuerzos medianos y largos y/o también como la capacidad de recuperación de un esfuerzo. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la resistencia según su aplicación deportiva.

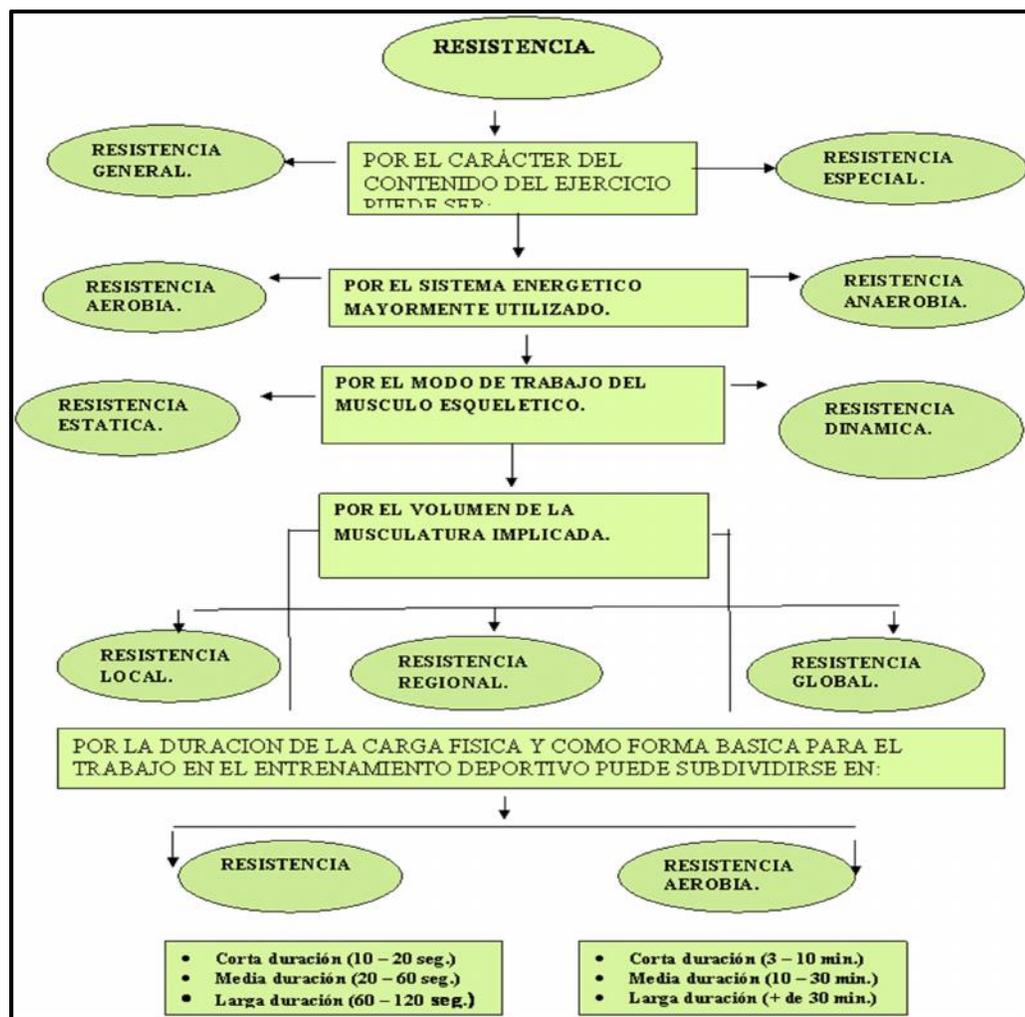


Fig.49

VELOCIDAD

Tudor Bompá (2007) se refiere a la velocidad así: “La velocidad, o sea la capacidad de desplazarse o moverse rápidamente, es muy importante para la práctica de un deporte”. (p.376)

Es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez a un estímulo. También se define como la capacidad para ejecutar movimientos con máxima rapidez. La velocidad exige una buena coordinación y fuerza motriz. A continuación en un gráfico resumimos las clasificaciones de la velocidad según su aplicación deportiva.

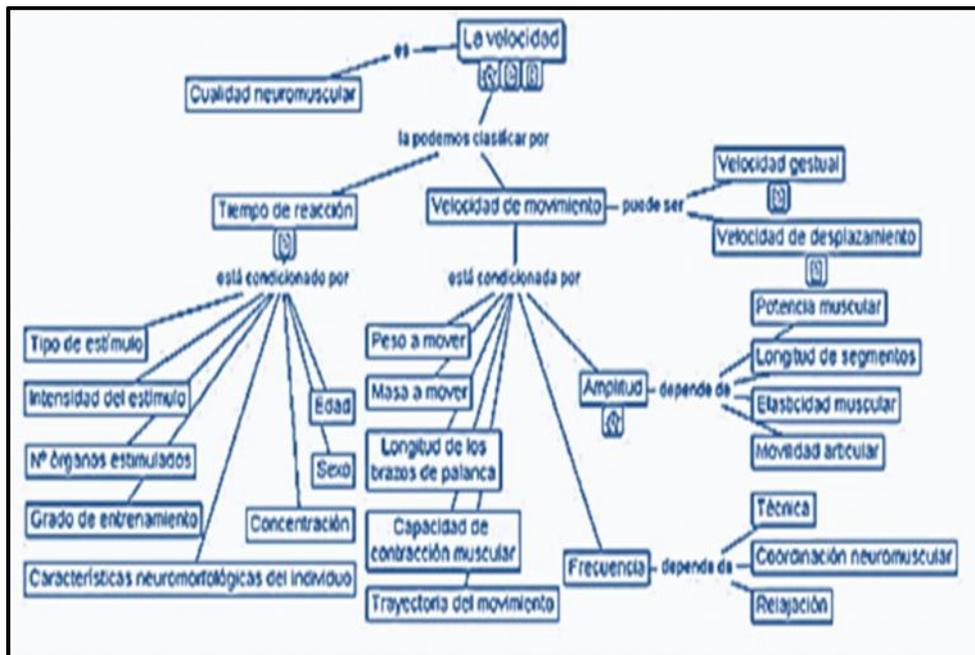


Fig.50

FLEXIBILIDAD

Tudor Bompá (2007) se refiere a la flexibilidad así:

La capacidad de ejecutar movimientos amplios se conoce como flexibilidad, o a menudo movilidad, y es

Nº CAPACIDADES	5 CAPACIDADES COORDINATIVAS		
AUTORES	<ul style="list-style-type: none"> - Martín, D. (1982); citado por Meierhofer, E. (1989) y Hahn, E. (1988). -Mühlethaler, Urs (1987). -Wüthrich, P. (1989). -Hirtz, P. cit. por Josi, W. (1990). - Kosel, A. (1996). 	<ul style="list-style-type: none"> - Platonov (1995) 	<ul style="list-style-type: none"> - Encuesta a expertos en Macolin, 1987 (Suiza), en Jaçob, F. (1991)
NOMBRE DE LAS CAPACIDADES	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de equilibrio • Capacidad de orientación • Capacidad de ritmo • Capacidad de reacción • Capacidad de diferenciación 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de valorar y regular los parámetros dinámicos y espacio-temporales • Capacidad de mantener una posición (Equilibrio). • Sentido del ritmo. • Capacidad de relajar voluntariamente los músculos • Coordinación de los movimientos 	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de equilibrio • Capacidad de orientación • Capacidad de ritmo • Capacidad de reacción • Capacidad de diferenciación

Fig.52.Dr. Flavio Lorenzo Caminero.

Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas, y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.



Fig.53

UNIDAD 5

Nociones sobre Preparación Física **Específica**



GENERALIDADES

Entrenamiento físico específico

**Perfeccionamiento de las
capacidades físicas específicas**

**Explicación descrita de los
ejercicios específicos para el
desarrollo de las capacidades
físicas específicas**

NOCIONES SOBRE PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA

La PFE busca el desarrollo de los hábitos y cualidades motoras específicas de acuerdo a los requisitos y exigencias del deporte y el carácter del esfuerzo neuromuscular.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:	PREPARACION FÍSC. ESPECÍFICA:
- Considerada como Fisiológica.	- Considerada como deportiva.
- Cardiovascular.	- Neuromuscular.
- Desarrolla:	- Desarrolla:
- Resistencia Orgánica.	- Resistencia Anaeróbica.
- Flexibilidad – Elasticidad.	- Potencia.
- Fuerza.	- Velocidad de reacción.
- Coordinación.	- Velocidad.
- Actúan muchos grupos musculares.	- Actúan grupos localizados.
- Gran variedad de ejercicios.	- Ejercicios específicos.
- Intensidad poca o media.	- Intensidad: media y alta.
- Volumen: gran cantidad.	- Volumen: descanso progresivo.
- Recuperación: será escasa o amplia, dependiendo de los trabajos a realizar.	- Recuperación: será ninguna, media o amplia, dependiendo de los trabajos a realizar.
- De importancia fundamental a los que empiezan.	- De importancia fundamental para los deportistas iniciados.

Fig.54

Preparación Física Específica

Adaptado del libro de Bompa (2003) en su obra Periodización teoría y metodología del entrenamiento dice.

“El entrenamiento físico específico se debe elaborar basándose en los cimientos fraguados por el entrenamiento físico general. El principal objetivo de la E.F.E es continuar el desarrollo físico del deportista

moldeándolo a las características físicas y fisiológicas del deporte escogido.”

Perfeccionamiento de las capacidades físicas específicas

El desarrollo de las capacidades físicas específicas podría iniciarse al final de la etapa preparatoria, aunque este tipo de entrenamiento prevalece durante el periodo competitivo. Su finalidad es el perfeccionamiento de las C.F.E. y el potencial del deportista para reunir los requerimientos específicos del deporte.

Ejercicios específicos para el desarrollo de las capacidades físicas específicas

Estos ejercicios tienen una acción directa de mejora sobre la preparación física específica. Mejoran las habilidades técnicas ya que son muy parecidos a los patrones técnicos de la habilidad específica. Durante la mayoría de periodos de entrenamiento, deben predominar los ejercicios específicos, porque un ejercicio tiene un efecto de entrenamiento proporcional al tiempo y frecuencia de su práctica.

Se deben realizar ejercicios específicos para implicar los músculos que hacen los gestos principales, que son **LOS MÚSCULOS QUE ACTUAN DIRECTAMENTE EN LA REALIZACIÓN DEL MOVIMIENTO DESEADO.**

6.8. Impactos

6.8.1. Impacto social: permite que los gimnasios sean vistos como verdaderos centros de entrenamiento serio y a sus entrenadores como coparticipes de ello.

6.8.2. Impacto educativo: permite una mejor enseñanza sistemática y organizada de los entrenamientos en su preparación física.

6.8.3. Impacto deportivo: esto se logra al mejorar la metodología en la preparación física por parte de los entrenadores.

6.9. Difusión

Una vez elaborada la guía didáctica básica de los métodos de entrenamiento para la preparación física de los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Ibarra se procedió a la difusión y entrega del manual a los diferentes gimnasios especialmente a los instructores que en ellos laboran propendiendo a mejorar sus entrenamientos de una forma más adecuada y científica.

Bibliografía

- Bavister S., y Vickers A. (2011). *Programación neurolingüística*. Barcelona, España: Editorial Amat.
- Bompa T. (2007). *Periodización, teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona, España: Editorial Hispano europea.
- Bompa T., y Cornacchia L. (2010). *Musculación entrenamiento avanzado*. Barcelona, España: Editorial Hispano europea.
- Brawn L. (2007). *Entrenamiento de velocidad agilidad y rapidez*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.
- Barrow H., y Brown J. (2008). *Hombre y Movimiento*. Barcelona, España: Editorial Doyma.
- Bompa O. (2009). *Entrenamiento de equipos deportivos*. España: Editorial Paidotribo.
- Chicharro L., y Fernández V. (2008). *Fisiología del ejercicio*. Buenos aires, Argentina: Editorial Panamericana.
- Chavarrea B. (2007). *Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la educación física*. Medellín, Colombia: Editorial Funámbulos.
- Gallardo H. (2007). *Elementos de investigación académica*. San José, Costa rica. Editorial Euned.
- Gómez M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Argentina: Editorial Brujas.
- Gil Morales P. (2007). *Metodología didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Cádiz, España: editorial Wanceulen.
- Gottlob A. (2008). *Entrenamiento muscular diferenciado*. Badalona, España: Editorial Paidotribo.

Granell C., y Cervera R. (2011). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Badalona, España: Cuarta edición.

Hegedus G. (2008). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Stadium.

Jiménez A. (2006). *Determinantes de la práctica de la actividad física*. Madrid, España: Editorial Dikinson.

Jeannette O. (2008). *Estrategias para el aprendizaje activo*. Guayaquil, Ecuador: Editorial Codeu.

Muñoz A. (2010). *Procesos deportivos. Metodología para técnicos y monitores*. Armenia, Colombia: Editorial Kinesis.

Ministerio del deporte (2008). *Planificación curricular del área de educación física*. Quito, Ecuador.

Nocker J. (2010). *Bases biológicas del entrenamiento*. Buenos aires, Argentina: Editorial Kapeluz.

Posso A. (2013). *Proyectos, tesis y marcos lógicos*. Quito, Ecuador: Editorial Noción.

Platonov V. (sexta edición). *El entrenamiento deportivo, teoría y metodología*. Barcelona, España: editorial Paidotribo.

Thibaudeau Ch. (2007). *El libro negro de los secretos del entrenamiento*. España: Editorial Lepine.

Linkografía

- www.scholgoogle.com
- www.elmundo.es/diccionarios/.
- www.es.wikipedia.org/wiki/diccionario
- www.monografías.com/trabajos/tesisgrado
- www.slideshare.net/raden1000/tesis-de-grado-de-metodología-de-la-investigación.

- www.atletasmaster.com.ar/Metodología/arthur_lydiard.htm
- www.pdf.rinconestudiantil.com/teoria-y-metodologia-del-entrenamiento-deportivo.html
- www.fisicoculturismo.net/articulos/entrenamiento/metodos-y-sistemas-de-entrenamiento.html
- www.sucrevivedigital.net

ANEXOS

ÁRBOL DE PROBLEMAS

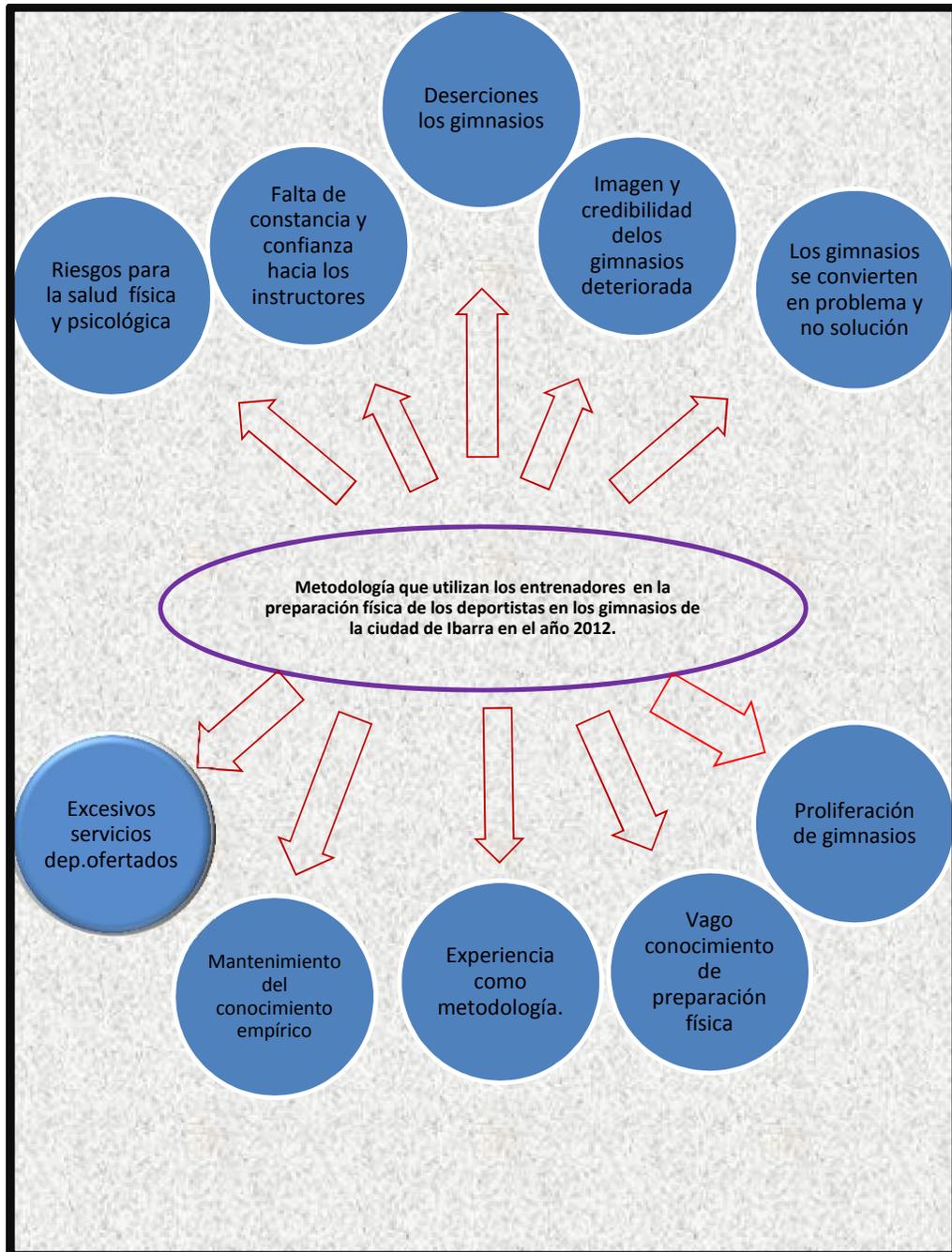


Fig.55

MATRIZ DE COHERENCIA

<p>TEMA: Metodología que utilizan los Entrenadores en la Preparación Física de los Deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012.</p>	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Qué metodología utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas en los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012?</p>	<p>Determinar la metodología que utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012.</p>
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Qué métodos utilizan los entrenadores en la preparación física de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012?</p> <p>¿Qué tipos de preparación física utilizan los entrenadores en la formación de los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Ibarra 2012?</p>	<p>Determinar el proceso metodológico para la preparación física impartida por los entrenadores de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012.</p> <p>Identificar los tipos de preparación física que utilizan los entrenadores en la formación de los deportistas de los gimnasios privados de la ciudad de Ibarra en el año 2012.</p>

Fig.56

MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	CATEGORÍA O VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADOR
<p>La metodología es normativa (valora), pero también es descriptiva (expone) o comparativa (analiza). De acuerdo al tema estudia los métodos de enseñanza en los procesos deportivo.</p>	<p>Metodología</p> <p>Preparación Física</p>	<p>Métodos de entrenamiento para la preparación física</p> <p>Métodos del aprendizaje del ejercicio y perfeccionamiento de los movimientos en P.F.</p> <p>Métodos de los ejercicios en el proceso de perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de cualidades para P.F.</p> <p>P.F.GENERAL</p> <p>P.F.ESPECIAL</p>	<p>-Métodos Sensoperceptuales</p> <ul style="list-style-type: none"> -Métodos visuales directos -Métodos visuales indirectos -Métodos auditivos -Métodos propioceptivos -Métodos verbales <hr/> <p>-Método del todo, global o sintético</p> <p>-Método de las partes, fraccionado o analítico</p> <hr/> <p>-Los ejercicios Estándar:</p> <p>M.S. Continuo</p> <p>M.S. en cadena</p> <p>M.S. a intervalo</p> <p>-Método del ejercicio Estándar variable, variantes:</p> <p>M del ej. Continuo .v</p> <p>M. del ej. .progresivo</p> <p>M. del ej. Decreciente</p> <p>M .del ej. variable variado</p> <p>-Métodos combinados</p> <p>M ej. Progresivo repetido</p> <p>M ej. .S .variable</p> <p>M ej. Progresivo repetido</p> <p>M Multiseriado a intervalos</p> <p>Método del juego</p> <p>Método competitivo</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p>CONDICIONALES</p> <p>FUERZA</p> <p>RESISTENCIA</p> <p>VELOCIDAD</p> <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>COORDINATIVOS</p> <p>ACOPLAMIENTO</p> <p>ORIENTACIÓN</p> <p>DIFERENCIACIÓN</p> <p>EQUILIBRIO</p> <p>ADAPTACIÓN</p> <p>RITMO</p>

Fig.57

Metodología Y Preparación Física

Entrenamiento Deportivo Universidad Técnica del Norte

Junto con saludarle, deseo invitarle a usted a responder el presente cuestionario. Sus respuestas, estimado cliente y/o deportista tienen por objeto recoger su importante opinión sobre su preparación física y las metodologías que recibe por parte de los profesionales, en quien confía, en sus respectivos gimnasios, muchas gracias por sus respuestas francas.

1. ¿Cuál sería la valoración al nivel conocimientos del instructor en cuanto a métodos de entrenamiento se refiere?

- Excelente
- Muy buena
- Regular
- Pobre

2. ¿Qué tan claros son los objetivos de la preparación física en clase de entrenamiento?

- Extremadamente claros
- Muy claros
- Ligeramente claros
- Nada claros

3. ¿Qué tan organizadas metodológicamente son las clases de preparación física?

- Extremadamente organizada
- Muy organizada
- Ligeramente organizada
- Nada organizada

4. ¿Qué nivel de información en cuanto a métodos de entrenamiento le da su instructor para el desarrollo de la clase?

- Muy informado
- Un poco informado
- Ligeramente informado
- Nada informado

5. ¿Tiene conocimientos de los métodos de entrenamiento con los cuales usted se prepara o su instructor se los ha informado?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

6. ¿Qué tan agradable es la información que recibe de su preparador físico sobre el tipo de preparación física que realiza usted?

- Extremadamente agradable
- Muy agradable
- Ligeramente agradable
- Nada agradable

7. ¿Qué tan insistente es el instructor en cuanto al desarrollo de las cualidades condicionantes y coordinativas en su preparación física general?

- Extremadamente insistente
- Bastante insistente
- Un poco insistente
- Nada insistente

8. ¿Qué tan eficaz es el trabajo de su instructor en el desarrollo de las cualidades condicionales y coordinativas en su preparación física?

- Extremadamente eficaz
- Muy eficaz
- Ligeramente eficaz
- Nada eficaz

9. ¿Qué nivel de preocupación muestra el instructor en relación al aprendizaje por parte de los estudiantes en el entrenamiento?

- Extremadamente preocupado
- Muy preocupado
- Ligeramente preocupado
- Nada preocupado

10. ¿Conoce o le dieron a conocer que cualidades físicas debe desarrollar en su preparación física?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

11. ¿El nivel Profesional que tiene su instructor es el adecuado para su aprendizaje?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

12. ¿Cómo considera el trabajo desplegado en su entrenamiento con su instructor o preparador físico?

- Extremadamente provechoso
- Muy provechoso
- Ligeramente provechoso
- Nada provechoso

CUESTIONARIOS PARA LOS ENTRENADORES

Estimado Colega:

Junto con saludarle, deseo invitarle a responder la presente encuesta. Sus respuestas, confidenciales y anónimas, tienen por objeto recoger su importante opinión sobre el conocimiento que maneja en la metodología y preparación física que utiliza en los entrenamientos de sus alumnos. Ello con el fin de conocer y optimizar el conocimiento para su mejor aplicación en los gimnasios. Gracias por su colaboración.

1. ¿Usted aplica, en el entrenamiento físico, las metodologías necesarias para optimizar el desarrollo en sus alumnos?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

2. Las metodologías para la enseñanza de la preparación física son: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

3. ¿Aplica la preparación física general y especial para direccionar el entrenamiento de sus alumnos?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

4. ¿Utiliza la preparación física especial antes de la preparación física general para el entrenamiento de sus alumnos?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

5. ¿Utiliza usted el método competitivo en la preparación física general?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

6. ¿Para el desarrollo de las cualidades físicas básicas siempre se toma en cuenta las condicionales y las coordinativas?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

7. ¿El orden en que usted utiliza los métodos para el perfeccionamiento de los hábitos motores y desarrollo de las cualidades es el mismo que en la teoría de la preparación física?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

8. ¿Usted domina la teoría y metodología de la preparación física?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

9. ¿Las cualidades de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad siempre serán cualidades coordinativas?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

10. ¿Los métodos Sensoperceptuales son parte de los métodos de enseñanza en el entrenamiento deportivo?

- Definitivamente si
- Probablemente si
- Probablemente no
- Definitivamente no

11. ¿Utiliza usted los métodos necesarios para el desarrollo de las cualidades físicas?

- Siempre
- Casi siempre
- Rara vez
- Nunca

12. ¿La teoría y metodología del entrenamiento deportivo son los mismos conceptos que se aplican en los gimnasios?

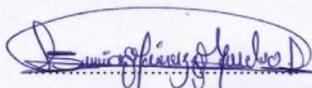
- Definitivamente si

- Probabilmente si
- Probabilmente no
- Definitivamente no

13 de Diciembre del 2012

GIMNASIO GOD'S GYM

Yo Sonia Márquez como entrenadora y propietaria del gimnasio, por efectos de una investigación realizada por parte del Sr. David Mendoza alumno del octavo semestre en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, colaboro con esta labor dándole apertura de mi institución para dicha investigación, teniendo en cuenta la amistad y el conocimiento profesional para efectuar dicha actividad a cargo de señor ya mencionado.


FIRMA 100361315-3.

13 de Diciembre del 2012

GIMNASIO IRON MAN

Galo Bastidas como entrenador y propietario del gimnasio, por efectos de una investigación realizada por parte del Sr. David Mendoza alumno del octavo semestre en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, colaboro con esta labor dándole apertura de mi institución para dicha investigación, teniendo en cuenta la amistad y el conocimiento profesional para efectuar dicha actividad a cargo de señor ya mencionado.


.....
100303945-3
FIRMA

13 de Diciembre del 2012



GIMNASIO WORLD GYM

Yo Johnny Rosero como entrenador y propietario del gimnasio, por efectos de una investigación realizada por parte del Sr. David Mendoza alumno del octavo semestre en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, colaboro con esta labor dándole apertura de mi institución para dicha investigación, teniendo en cuenta la amistad y el conocimiento profesional para efectuar dicha actividad a cargo de señor ya mencionado.


100266454-8
FIRMA



13 de Diciembre del 2012

GIMNASIO HARD FORM

Yo Ing. Franklin Gómez Jurado como entrenador y propietario del gimnasio, por efectos de una investigación realizada por parte del Sr. David Mendoza alumno del octavo semestre en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, colaboro con esta labor dándole apertura de mi institución para dicha investigación, teniendo en cuenta la amistad y el conocimiento profesional para efectuar dicha actividad a cargo de señor ya mencionado.


.....
FIRMA
100165635-2

13 de Diciembre del 2012



GIMNASIO FLEX GYM

Yo Claudio Hernández como entrenador y propietario del gimnasio, por efectos de una investigación realizada por parte del Sr. David Mendoza alumno del octavo semestre en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, colaboro con esta labor dándole apertura de mi institución para dicha investigación, teniendo en cuenta la amistad y el conocimiento profesional para efectuar dicha actividad a cargo de señor ya mencionado.

FIRMA

 **FLEX GYM**
RUC 1063187426001
Centro Comercial P.A. MARIA
Telf: 088 273397 - IBARRA - ECUADOR
Email: claudiosego@hotmail.com



















**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100223369-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Mendoza Rivadeneira Armando David		
DIRECCIÓN:	Ibarra, Antonio Cordero 6-54 y Francisco Bonilla		
EMAIL:	ardameri@outlook.com		
TELÉFONO FIJO:	2952954	TELÉFONO MÓVIL:	0997861163

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LOS GIMNASIOS PRIVADOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012"
AUTOR (ES):	Mendoza Rivadeneira Armando David
FECHA: AAAAMMDD	2013-10-16
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Jesús León

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

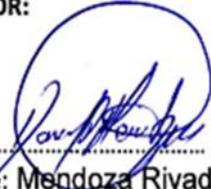
Yo, **Mendoza Rivadeneira Armando David**, con cédula de identidad Nro.1002233698, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 28 días del mes de noviembre del 2013

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: **Mendoza Rivadeneira Armando David**
C.C.: 100223369-8

ACEPTACIÓN:

(Firma).....

Nombre: **Ing. Betty Chávez**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

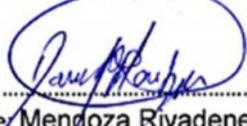
Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Mendoza Rivadeneira Armando David, con cédula de identidad Nro. 100223369-8 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: "ESTUDIO DE LA METODOLOGÍA QUE UTILIZAN LOS ENTRENADORES EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS DE LOS GIMNASIOS PRIVADOS DE LA CIUDAD DE IBARRA EN EL AÑO 2012". Ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)

Nombre: Mendoza Rivadeneira Armando David
Cédula: 100223369-8

Ibarra, 28 días del mes de noviembre del 2013