



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“PREPARACIÓN FÍSICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012.”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

OSCAR ADRIAN FLORES CRUZ

TUTORA:

LCDA. MARITZA PAULA CHICA. PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO-2013



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

TEMA:

“PREPARACIÓN FÍSICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012.”

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTOR:

OSCAR ADRIAN FLORES CRUZ

TUTORA:

LCDA. MARITZA PAULA CHICA. PHD.

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO-2013

La Libertad, febrero de 2013

APROBACION DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“PREPARACIÓN FÍSICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012”** elaborado por el Sr. **OSCAR ADRIAN FLORES CRUZ**, egresado de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....
Lcda. Maritza Paula Chica. PhD.
TUTORA

AUTORÍA

Yo, Oscar Adrian Flores Cruz, portador de la cédula de ciudadanía N° 0920674991, Egresado de la Escuela de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación.

Declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

.....

Oscar Adrian Flores Cruz

AUTOR

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS

Lcda. Laula Villao Laylel, MSc.
DIRECTORA DE LA ESCUELA
CIENCIAS DE LA EDUCACION

Lcda. Guisella Paula Chica. PhD.
TUTORA

Lcdo. Edison Nenger
PROFESOR ESPECIALISTA

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.
SECRETARIO - PROCURADOR

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico mi trabajo:

A mi esposa y a mis hijos quienes han sido el motor, la razón y la inspiración para seguir siempre adelante.

A mi madre, por brindarme siempre su confianza y alentándome en todo momento de mi vida.

A mis familiares, amigos y a todas aquellas personas que colaboraron directa o indirectamente para la culminación de mi tema de investigación.

Oscar

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por brindarme la oportunidad de estudiar esta carrera y culminarla con éxito.

Fue un verdadero trabajo de dedicación para mí, me gustaría agradecer a las siguientes personas por sus aportes, sin los cuales nunca habría podido realizar mi tema de tesis:

A Dios, por permitirme alcanzar mi objetivo.

A mi esposa Shirley Hurtado, quien ha estado conmigo en todo momento creyendo en mis capacidades para seguir adelante en mis proyectos.

A la Lcda. Maritza Paula Chica, por impartir sus conocimientos y predisposición durante las tutorías.

Gracias a todos por su confianza, su preocupación, su entrega y sus acciones.

Oscar.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACION DEL TUTOR	III
AUTORÍA	IV
TRIBUNAL DE GRADO	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	VIII
INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	XII
INTRODUCCIÓN	XV
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA	1
1.1 TEMA	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis crítico.....	2
1.2.3 Prognosis.	2
1.2.4 Formulación del problema.....	2
1.2.5 Preguntas directrices.....	2
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.	3
1.3 JUSTIFICACIÓN.	4
1.4 OBJETIVOS	4
1.4.1 Objetivo General.	4
CAPITULO II	5
MARCO TEORICO	5
2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS	5
2.1.1 Historia de la Educación Física y la Preparación Física.....	5
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	9
2.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	9
2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIAL	10
2.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
2.5.1 Aspecto morfofuncional.	10
2.6 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES	11
2.6.1 Conceptos Básicos	11
2.6.1.1 Condición física.....	11
2.6.1.2 Aptitud física.	12
2.6.1.3 Preparación Física.	12
2.6.1.4 Pruebas físicas.	13
2.6.2 Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas del Ecuador. ..	14
2.6.2.1 Escuelas de la Fuerza Terrestre (Ejército Ecuatoriano)	14
2.6.2.2 Escuelas de la Fuerza Naval (Armada Nacional).....	20
2.6.2.3 Escuelas de la Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE)	23
2.6.3 Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME)	27

2.6.4	La FEDEME y las pruebas físicas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.	28
2.6.4.1	Estructura y Valoración de los Instrumentos de Evaluación Física... ..	29
2.6.4.2	Instrumentos de evaluación de las capacidades físicas básica.....	29
2.6.4.3	Instrumentos para evaluar las destrezas básicas en acciones militares.	
	30	
2.6.4.4	Procedimientos científicos-técnicos que respaldan los instrumentos de evaluación física de los aspirantes.	30
2.7	FUNDAMENTACIÓN LEGAL	31
2.7.1	Constitución de la República del Ecuador.	31
2.7.2	Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	31
2.7.2	Directiva No. 2011-efm-008.	31
2.8	PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	32
2.9	TAREAS CIENTÍFICAS	33
CAPITULO III.....		34
METODOLOGÍA		34
3.1	ENFOQUE INVESTIGATIVO	34
3.2	MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	34
3.3	NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.4.1	Población.	35
3.4.2	Muestra.	35
3.5	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	35
3.6	PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	36
3.6.1	La Entrevista.....	36
3.6.2	La Encuesta.	36
3.6.3	Guía de Observación.	37
3.7	PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	37
3.7.1	La Entrevista.....	37
3.7.2	La Encuesta.	37
3.7.3	Guía de Observación.	37
3.8	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	38
3.8.1	Análisis de las preguntas realizadas en las entrevistas.....	38
3.8.1.1	Conclusión General de la Entrevista.	39
3.8.2	Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.....	40
3.8.2.1	Conclusión General de las Encuestas.....	50
3.8.3	Guía de Observación.	51
3.8.3.1	Conclusión General de la Guía de Observación.....	52
3.9	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	53
3.9.1	Conclusiones.	53
3.9.2	Recomendaciones.	53

CAPITULO IV	55
PROPUESTA	55
4.1 DATOS INFORMATIVOS.....	55
4.1.1 Tema:.....	55
4.1.2 Institución Ejecutora:	55
4.1.3 Beneficiarios:.....	55
4.1.4 Ubicación:	55
4.1.5 Tiempo estimado para la ejecución.	55
4.1.6 Equipo responsable:	55
4.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	55
4.3 JUSTIFICACIÓN	56
4.4 OBJETIVOS.....	56
4.4.1 Objetivo General.	56
4.4.2 Objetivos Específicos.	56
4.5 FUNDAMENTACIÓN	57
4.6 METODOLOGÍA, PLAN DE ACCIÓN	58
4.6.1 Desarrollo de la Capacidad de Rendimiento Físico.	58
4.6.2 Objetivos del entrenamiento.....	58
4.6.3 Contenidos del entrenamiento.	58
4.6.4 Medios de entrenamiento.	59
4.6.5 Métodos de entrenamiento.	59
4.6.6 Componentes de la carga.....	60
4.6.7 Pulso.	61
4.6.7.1 Manifestaciones del pulso (aproximado)	61
4.6.8 El Calentamiento	62
4.6.8.1 Componentes de la parte inicial del calentamiento.	62
4.6.9 Fase principal de la sesión de entrenamiento.	63
4.6.10 Vuelta a la calma.	63
4.6.11 Cronograma de bioadaptación del organismo durante tres meses de Preparación Física.	63
4.6.12 Desarrollo de las Capacidades Físicas.....	64
4.6.12.1 Resistencia.	64
4.6.12.2 Fuerza.	66
4.6.12.3 Velocidad.....	68
4.6.13 Relación entre las capacidades físicas.....	69
CAPITULO V.....	70
MARCO ADMINISTRATIVO.....	70
5.1 RECURSOS:.....	70
5.1.1 Institucionales.....	70
5.1.2 Humanos.....	70
5.1.3 Materiales.	70
5.1.4 Presupuesto.....	71

MATERIALES DE REFERENCIA	72
Cronograma de Actividades	72
Bibliografía	73
ANEXO “A”	75
Formato de la entrevista.....	75
ANEXO “B”	76
Formato de la encuesta.....	76
ANEXO “C”	77
Gráfica del cronograma trimestral de entrenamiento donde se refleja claramente el principio de supercompensación.....	77
ANEXO “D”	78
Ejercicios de calentamiento dirigidos por un entrenador, en el cual no se lleva un orden lógico.....	78
ANEXO “E”	79
Ejercicios de calentamiento específico no acorde a la parte principal de la sesión de entrenamiento.....	79
ANEXO “F”	80
Parte principal de la sesión de entrenamiento, se ejecutan actividades sin tener en cuenta las características individuales de los jóvenes.....	80

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLAS

Tabla 1: Pruebas físicas, tiempos, marcas y puntaje.....	29
Tabla 2: Opiniones sobre conocimiento del concepto de Preparación Física.....	41
Tabla 3: Opiniones sobre el conocimiento del aumento progresivo de cargas....	42
Tabla 4: Opiniones sobre el conocimiento de la existencia de personas formadoras de la preparación física.	43
Tabla 5: Formas de prepararse para las pruebas físicas.....	44
Tabla 6: Opiniones sobre la preparación física con profesionales del área.....	45
Tabla 7: Opiniones sobre el tiempo que se debería aplicar para la preparación física.....	46
Tabla 8: Opiniones sobre la cantidad de días a la semana para la preparación física.....	47
Tabla 9: Opiniones sobre las sesiones diarias que se deberían aplicar para la preparación física.....	48
Tabla 10: Opiniones sobre la prueba física en la que más de deberían preparar los aspirantes.....	49
Tabla 11: Opiniones referentes a que si le gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física.....	50
Tabla 12: Guía de Observación en evaluación intencional.....	52
Tabla 13: Relación entre la intensidad del ejercicio y las pulsaciones/minutos ..	62
Tabla 14: Cronograma trimestral de entrenamiento donde se aplica el principio de supercompensación.....	65
Tabla 15: Tipos de fuerza y porcentaje de trabajo para sus desarrollos.....	68
Tabla 16: Recursos Institucionales.....	72
Tabla 17: Recursos Humanos.....	72
Tabla 18: Recursos Materiales.....	72
Tabla 19: Gastos totales.....	72
Tabla 20: Cronograma.....	73

GRÁFICOS

Ilustración 1: Títulos de los entrevistados.....	36
Ilustración 2: ¿Sabes que es la preparación física?.....	40
Ilustración 3: ¿Conoces sobre el aumento progresivo de las cargas?.....	41
Ilustración 4: ¿Sabes que existen personas formadoras de la preparación física?.....	42
Ilustración 5: ¿Cómo te preparaste para las pruebas físicas?.....	43
Ilustración 6: ¿Te has preparado para este tipo de pruebas con profesionales del área?.....	44
Ilustración 7: ¿Qué tiempo crees conveniente aplicar en la preparación física para poder rendir eficientemente las pruebas físicas?.....	45

Ilustración 8. ¿Cuántos días a la semana consideras que se deba entrenar para alcanzar una preparación física antes de las pruebas de ingreso?.....	46
Ilustración 9: ¿Cuántas veces al día consideras que debas de entrenar la preparación física para las pruebas de ingreso?.....	47
Ilustración 10: ¿Cuál de las 5 pruebas consideras que deberías tener mayor preparación?.....	48
Ilustración 11: ¿Te gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física?	49
Ilustración 12: Relación entre las capacidades físicas.....	69



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

“PREPARACIÓN FÍSICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012.”

RESUMEN EJECUTIVO

Las Fuerzas Armadas Ecuatorianas planifican y ejecutan Operaciones Militares, donde el factor humano es el elemento primordial para el cumplimiento de la misión, obligando a seleccionar de la mejor manera a los nuevos aspirantes. Pero al momento de rendir las pruebas físicas de ingreso, muchos jóvenes no cumplen con los parámetros establecidos, provocando sentimientos de frustración, bajo autoestima y decepción. Este proyecto estuvo encaminado a establecer un correcto proceso de preparación física, aprovechando las aptitudes naturales de los individuos, desarrollando sus cualidades físicas necesarias, para obtener resultados acorde a las exigencias de las pruebas de ingreso. Se detallaron todas las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas manifestando la misión, visión y reseña histórica de cada una de ellas; así mismo señala a la FEDEME como la entidad encargada de normas y estandarizar la recepción de las pruebas físicas. Para sustentar la importancia de esta investigación se realizó la recolección de información por medio de las entrevistas, las encuestas y la guía de observación, los cuales arrojaron importantes e interesantes resultados, que realzan la importancia de un entrenamiento previo a las evaluaciones de ingreso. Luego se mencionan los métodos utilizados para realizar la investigación y los métodos a ser utilizados para definir progresivamente el desarrollo de las capacidades físicas de los individuos de manera uniforme tanto la fuerza, la resistencia y la velocidad.

Palabras claves: seleccionar, pruebas físicas, aptitudes naturales, frustración, FEDEME, normar, estandarizar, capacidades físicas.

INTRODUCCIÓN

Las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas Ecuatorianas son: ESMIL, ESSUNA, ESMA, ESFORSE, EIWIAS, ESGRUM, ESDEIM, ETFA y EIA, las mismas que participan en los procesos de recepción de pruebas físicas de los Aspirantes a Oficiales, Voluntarios, Tripulantes y Aerotécnicos de Arma, Técnicos, Servicios y Especialistas (hombres y mujeres), ejecutando de manera estandarizada los procedimientos que permiten obtener resultados veraces con justicia, transparencia y estándares óptimos de calidad.

La entidad encargada de normar, estandarizar y socializar la ejecución técnica de las pruebas físicas, aplicadas en el proceso de selección de los Aspirantes de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, es la Federación Militar Ecuatoriana (FEDEME); utilizando instrumentos de evaluación que fueron elaborados mediante procedimientos de investigación científica.

Los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil, no siguen un correcto proceso de entrenamiento y actualmente no existe ninguna preparación física acorde a las exigencias que se dan al momento de ingresar a las Escuelas de Formación Militar.

Para la realización de este proyecto se la dividió por capítulos, a continuación una breve introducción de cada uno de ellos.

Capítulo I: En este capítulo se realiza el planteamiento del problema, con la respectiva contextualización, etc.

Capítulo II: Aquí se desarrolló todo lo que tiene que ver con el marco teórico, investigaciones previas, fundamentación filosófica, fundamentación teórica, fundamentación legal, preguntas y tareas científicas.

Capítulo III: En este capítulo se explica la metodología que se emplea para el desarrollo de la tesis, con la respectiva población y muestra, técnicas e instrumentos, plan de recolección de datos, plan de procesamiento de la información, análisis e interpretación de resultados, las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV: Se detalla la propuesta del proyecto que es la preparación física para la obtención de resultados positivos en la pruebas de ingreso a la Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas en el años 2012.

Capítulo V: De detalla el marco administrativo donde se señalan los recursos utilizados y su respectivo presupuesto.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“PREPARACIÓN FÍSICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización.

Muchos jóvenes que aspiran ingresar a una de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, no cumplen con los parámetros establecidos en las pruebas de aptitud física, las cuales requieren de una preparación previa para obtener resultados positivos. Algunos no siguen un correcto proceso de preparación y esto a su vez provoca nerviosismo, ansiedad, negativismo personal e inseguridad al momento de la evaluación, y otros en cambio no realizan ninguna actividad física por la vida sedentaria que llevan, acompañada de farras, cigarrillo y alcohol.

Cuando los jóvenes no están acostumbrados a exigencias físicas como las que se toman en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, sienten debilidad, cansancio, fatiga, angustia, desesperación y un sin número de síntomas que indican que sus cuerpos no están aptos, para eventualidades propias de la carrera militar. Por ello, la bioadaptación del individuo a la actividad física de baja, mediana o alta intensidad, debe ser debidamente programada y planificada.

1.2.2 Análisis crítico.

Actualmente no existe ninguna preparación física, acorde a las exigencias que se dan en las evaluaciones de admisión, para que los jóvenes aspirantes puedan prepararse para estar aptos y rendir positivamente en las pruebas físicas de ingreso a cualquiera de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.

1.2.3 Prognosis.

Cuando un joven aspirante a una de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas no cumple con los parámetros establecidos en las pruebas de ingreso, se produce en él, sentimientos de frustración, bajo autoestima, decepción y no intentará ingresar nuevamente en futuras oportunidades.

1.2.4 Formulación del problema.

¿Cómo contribuye la preparación física para la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas en el año 2012?

1.2.5 Preguntas directrices.

- ¿Cómo influye la preparación física en la obtención de resultados positivos?
- ¿Cuál es la importancia de la preparación física?
- ¿Cuáles son las causas de no aprobar las evaluaciones físicas de ingreso?
- ¿La preparación física es un factor importante para obtener resultados positivos en las pruebas de ingreso?
- ¿Existe una alternativa de solución a esta problemática?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.

La preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, objeto de estudio, se investigará en la Ciudad de Guayaquil perteneciente a la Provincia del Guayas durante el año 2012.

➤ **De Contenido:**

- **Campo:** Preparación Física.
- **Área:** Educación Física.

➤ **Aspecto:** Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar.

➤ **Delimitación Espacial:** Esta investigación se la va a realizar con jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años.

➤ **Delimitación Temporal:** Este problema va a ser estudiado en el año lectivo 2012.

➤ **Unidades de Observación:** jóvenes en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas.

1.3 JUSTIFICACIÓN.

Las Fuerzas Armadas ecuatorianas, cumplen permanentemente actividades de Planificación y Ejecución de Operaciones Militares, en donde el factor humano es el elemento primordial para el cumplimiento de estas tareas, lo cual obliga a seleccionar de mejor manera a los ciudadanos aspirantes bajo procedimientos válidos, adecuados, técnicos y confiables.

El aporte de esta investigación pretenderá mediante la preparación física, aprovechar las aptitudes naturales de los individuos y así poder desarrollar sus cualidades físicas, siguiendo procesos sistemáticos y graduados que permitan la bioadaptación del cuerpo a un trabajo específico, también se buscará obtener un aumento notable de sus potencialidades energéticas y así obtener el máximo rendimiento posible en las pruebas físicas. Durante el tiempo que dure el entrenamiento, se direccionarán las cargas en forma correcta para lograr un estado de equilibrio dinámico, aplicando procesos recuperativos que permitan al organismo volver a un punto de partida antes del esfuerzo físico, para luego sobrepasar los niveles iniciales de capacidad, predisponiendo al organismo ante una nueva agresión (supercompensación).

El entrenamiento también le servirá al joven durante la fase de reclutamiento, (tres primeros meses) el cual es la etapa más dura de su formación militar. En ella se aplican cargas muy exigentes, que provocan lesiones deportivas y en ocasiones termina con la desertión del aspirante ya que no está adaptado a tal exigencia física.

1.4 OBJETIVOS.

1.4.1 Objetivo General.

Determinar la incidencia de la preparación física, mediante ejercicios físicos, que permitan la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas en el año 2012.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS

2.1.1 Historia de la Educación Física y la Preparación Física.

El hombre, desde la prehistoria, siempre ha tenido la necesidad de movimiento por lo tanto la actividad física se ha manifestado en él, como un modo de comportamiento. Los motivos que movían al hombre a practicar el ejercicio físico midiendo sus fuerzas con los demás, eran la búsqueda de la seguridad, de la subsistencia y el liderazgo. La supervivencia del grupo dependía de que sus miembros posean agilidad, fuerza, velocidad y energía. En un principio aparecen unas prácticas corporales relacionadas con la religión y la caza; pero con la aparición de los excedentes de producción comienza el componente lúdico-recreativo- competitivo. Por último, con el surgimiento de los primeros poblados, aparece el componente guerrero.

Varias investigaciones realizadas señalan que en Babilonia se dedicaban a la doma de caballos, equitación y también prácticas con un claro enfoque militarista.

En Egipto, la clase militar completaba su preparación con juegos y deportes para desarrollar destrezas útiles a la guerra. En la corte del rey, se institucionaliza, dentro de la educación de la aristocracia, el ejercicio físico; las prácticas más habituales son la carrera, natación, remo, lucha, etc.

En China e India, el ideal nacional era el hombre “sabio maduro”. Los exámenes especiales para ingresar en la milicia exigían: levantar grandes pesos, tensar grandes arcos y esgrima. Hubo un primitivo fútbol (“tsuku”). Existió un sistema gimnástico, (cong-fu), parecido al sueco de Ling.

Los aztecas medían sus fuerzas luchando y llevando pesos, practicando carreras, lanzamientos y saltos.

En Japón, la actividad física se fundamentaba en distintas luchas (sumo, judo, kendo) y tiro con arco (kyudo).

En Grecia el fin supremo de la Educación Física era crear hombres de acción. Se perseguía el desarrollo físico integral. La educación de los niños entre los 14 y los 18 años era principalmente deportiva, practicando la agonística, carreras de velocidad, esgrima, lanzamientos y pentatlón.

Galeno es el primero que propone ejercicios específicos para cada parte del cuerpo: ejercicios para dar tono muscular (cavar, llevar pesos, trepar la cuerda, fuerza y resistencia), ejercicios rápidos (carrera, golpear, juego pelota, velocidad y reflejos), ejercicios violentos (repetición de los primeros de forma rápida, potencia). Galeno fue también el primero en utilizar el pulso como medio de detectar los efectos del ejercicio físico.

De la época visigoda se conoce de algunos ejercicios físicos tales como saltos, esgrima, lanzar jabalina y lucha.

Con el Renacimiento Humanístico se comienza a considerar el ejercicio físico como parte de la educación. El deporte al servicio y el carácter era el lema.

Montero L. y Martínez V. (2003)¹ señalan como parte de la historia de la Educación Física y la Preparación Física lo siguiente:

Entre los siglos XVII a XIX, aparece la Escuela Inglesa de entrenamiento, debido a los “footmen” (corredores profesionales), que entrenaban trotando y marchando.

¹ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 6 y 7).

En Estados Unidos, a partir de 1850 surge la Escuela Norteamericana de entrenamiento surgiendo el concepto de intervalo “Tempo Training”. Para entrenar utilizaban marcha, entrenamiento de duración y entrenamiento de tiempo.

En Estados Unidos de América, entre 1820 y 1900, se desarrollaba prioritariamente la fuerza como sinónimo de salud y disciplina. En 1921, Dudley Sargent desarrolló uno de los primeros aparatos para aplicar test de fuerza.

En 1911, Hébert el creador del “Método Natural de Gimnasia”, publica “Código de la fuerza” en la que incluye doce pruebas para medir la condición física del individuo.

Surge la Escuela Finlandesa de entrenamiento, entre 1912 y 1939, desarrollando el sprint para fondistas, el tempo training corto para fondistas y el incremento de la cantidad e intensidad de trabajo. Su entrenamiento consistía en marcha, entrenamiento de duración, tempotraining y sprint.

En 1916, Lían hizo las primeras pruebas fisiológicas para medir la aptitud física de los sujetos.

A partir de 1930, surge la Escuela Sueca de entrenamiento, basado en el contacto con la naturaleza, con dos aportaciones importantes, el fartlek sueco y el trabajo de Volodalen.

En el período de 1940-1945, surge el concepto de aptitud física como sinónimo de physical fitness. Aunque el factor decisivo fue el resultado de la prueba de aptitud física de Kraus-Weber realizada en 1953, que demostró que los niños americanos tenían inferior condición física que los

Europeos. Se realizó un plan de condición física creándose la Alianza Americana para la Salud, la Educación Física y la Recreación (AAHPER) publicando sus primeras pruebas, “Youth Fitness Test”, en 1958.

Este movimiento se extendió rápidamente creándose nuevas pruebas como el “New York State Physical Fitness Screening Test”, en 1968, o el “Basic Fitness Test”, creado por Fleishman, en 1964.

En la década de los 70, se relaciona el fitness con el estado de bienestar y salud individual, relacionado con el concepto de salud que define la Organización Mundial de la Salud, en 1968, como el grado de adaptación a su ambiente físico, mental y social.

A partir de los años 80 el concepto de fitness está directamente relacionado con la preservación de la salud (contra enfermedades cardiovasculares, endocrinas, nutricionales, tabaquismo, drogadicción, stress, etc)

En la Educación Física, el acondicionamiento físico siempre ha formado parte de los contenidos.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Archibald Maclaren (1860)². Combinó su conocimiento en medicina, deportes y gimnasia para desarrollar un sistema gimnástico para el ejército Británico y la marina. En el 1860 fue designado para diseñar un programa de educación física para el ejército. Este era un programa para suplementar los deportes y juegos que ya se empleaban. Su sistema fue una copia del programa previamente establecido en Alemania y Suecia. No obstante, su contribución fue basada mediante el legado de sus escritos.

2.3 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Esta fundamentación está basada de una publicación de la Universidad Autónoma de México (s.f.)³:

A nivel psicológico, la sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía. Mantiene un control de emociones y encuentra intimidad, tienen un funcionamiento intelectual consolidado, se hayan potencialmente capacitados para realizar tareas con altas dosis de trabajo mental, razonamiento, iniciativa, independencia y creatividad.

En esta etapa el individuo se encuentra más tranquilo a diferencia de cuando era adolescente, es más reflexivo y más analítico. Se enfoca más a la realidad, dejando a un lado los excesos de fantasía. Tiene ideas e iniciativa propia. Comienza orientarse a una profesión determinada.

² Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos57/historia-educacion-fisica/historia-educacion-fisica3.shtml#ixzz2JPUVWkTy>

³ Universidad Autónoma de México (s.f.). Características de la Juventud. México (s.a), disponible en <http://www.uaemex.mx/SEyV/PSE/dae/link/Caracteristicas%20de%20la%20Juventud.pdf>

2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIAL

Las Fuerzas Armadas tienen como misión fundamental la defensa de la soberanía y la integridad territorial⁴.

Vega T. (2010)⁵ Las operaciones no se pueden realizar si las tropas no están entrenadas o si no se ha brindado el mantenimiento necesario al equipo y armamento. El mantenimiento es necesario para asegurar el éxito de las operaciones, mismas que se logran porque las tropas están entrenadas para ello. Finalmente sin entrenamiento no hay eficiencia, pero también sin mantenimiento la eficiencia falla aunque la tropa esté entrenada.

2.5 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.5.1 Aspecto morfofuncional.

Autores como Vaquera A., Rodríguez J., Villa J., García J., y Ávila C. (2002)⁶. Crecen hasta los 21 años de edad, alcanzando sus cartílagos a un grado de solidez completa, el esqueleto se encuentra en condiciones de soportar grandes esfuerzos. El tejido muscular es sólido y fuerte, sus capacidades físicas comienzan a llegar al máximo de su efectividad (desarrollan una elevada coordinación de equilibrio, agilidad, velocidad, fuerza y resistencia), predominio de la destreza manual y tiene una mayor agudeza visual. El aparato cardiocirculatorio y respiratorio están a un nivel óptimo de funcionamiento.

⁴ Constitución de la República del Ecuador 2008. Art. 158

⁵ Disponible en <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/1024/1/T-ESPE-027490.pdf>

⁶ Citado en Cualidades Fisiológicas y Biomecánicas del Jugador joven de liga EBA.

2.6 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

2.6.1 Conceptos Básicos

2.6.1.1 Condición física.

Karpovich (1965)⁷ define la condición física “como el grado de capacidad para ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas”.

Casperson (1985)⁸, define la condición física “como el sistema de atributos que la gente tiene o archiva relacionados con la capacidad para el rendimiento en actividades físicas”.

Lockhart (1994)⁹, define a la condición física “como el estado interno de bienestar que no requiere una demostración particular de rendimiento; es un aspecto dinámico e integral de cada vida individual, caracterizado por una energía armónicamente integrada”.

Legido y Cols (1996)¹⁰, define a la condición física (o aptitud biológica) “como el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos”.

Planteamiento del autor Flores O. (2012)¹¹ se llama condición física al “grado de capacidad individual de cada persona para ejecutar cualquier tipo de esfuerzo físico”.

⁷ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003a,p. 9).

⁸ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003b,p. 10).

⁹ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003c,p. 11).

¹⁰ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003d,p. 11).

¹¹ Proyecto de Tesis “Preparación Física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de

2.6.1.2 Aptitud física.

La aptitud, en el mundo de la actividad física, es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas - fisiológicas que debe poseer o desarrollar una persona para realizar esfuerzo muscular de forma eficiente (aparato cardio-respiratorio: corazón, pulmones, aparato locomotor: músculos, huesos, etc.).

El desarrollo de actividades para una preparación física permite mejorar el funcionamiento del sistema neuro-muscular, incrementar la tensión muscular, mejorar el tiempo de acción y respuesta, aumentar la potencia general del individuo, hipertrofiar las fibras musculares, mejorar el riego sanguíneo y nervioso y poner en funcionamiento capilares que estaban empequeñecidos o sin uso.

2.6.1.3 Preparación Física.

Osolin (1949)¹² plantea la Preparación Física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales al desarrollo de las cualidades motoras fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y la agilidad, con este principio concuerdan autores como Platonov 1993 Matviev 1954.

Generelo y Lapetra (1993)¹³ que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

Hegedus (1977)¹⁴ define el acondicionamiento físico como el “estudio y el entrenamiento sistemático de las cualidades físicas”.

sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de La Ciudad de Guayaquil de La Provincia del Guayas, en el Año 2012”.

¹² Parris, E. (s.f.). Compilación de apuntes. Preparación física. Recuperado el 17 de junio de 2012 en <http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-fisica/preparacion-fisica.shtml>

¹³ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003d,p. 9).

¹⁴ Montero L. y Martinez V., “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (2003e,p. 10).

Ron L., y Walsh J. (2010)¹⁵ “el entrenamiento llena el vacío entre lo que alguien está capacitado para hacer y lo que puede llegar a ser capaz”.

Planteamiento del autor Flores O. (2012a)¹⁶ “Se llama preparación física al desarrollo sistemático, graduado, programado y ordenado de las cualidades físicas básicas de un individuo”.

2.6.1.4 Pruebas físicas.

Montero L. y Martinez V. (2003)¹⁷, “es la herramienta o instrumento capaz de obtener datos objetivos (medida) que puedan ser tratados de forma estadística para comparar resultados y establecer normas, tratando de eliminar la subjetividad y formando parte del proceso de evaluación.

Blázquez (1990)¹⁸, “es un proceso dinámico, continuo y sistemático, mediante el cual verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos”

Planteamiento del autor Flores O. (2012b)¹⁹ “Las pruebas físicas son herramientas indispensables para conocer el estado físico inicial y progresivo de un individuo”.

¹⁵ Proyecto de Tesis “Propuesta de un programa de entrenamiento y nutrición para los cadetes deportistas de la ESMA” (p. 15).

¹⁶ Tesis “Preparación Física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de La Ciudad de Guayaquil de La Provincia del Guayas, en el Año 2012”.

¹⁷ “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 146).

¹⁸ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 146).

¹⁹ Proyecto de Tesis “Preparación Física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de La Ciudad de Guayaquil de La Provincia del Guayas, en el Año 2012”.

2.6.2 Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas del Ecuador.

2.6.2.1 Escuelas de la Fuerza Terrestre (Ejército Ecuatoriano)

Escuela Superior Militar “Eloy Alfaro” (ESMIL)²⁰.

Misión: “Formar Oficiales en el grado de Subtenientes de Arma y Servicios, con conocimientos, aptitudes y actitud que les permitan comandar, educar, administrar y representar al reparto dispuesto a su nivel y/o similares, para desenvolverse eficientemente en su campo ocupacional y de acuerdo al perfil profesional en vigencia; además, formar Oficiales Especialistas para satisfacer las necesidades técnicas del Ejército ecuatoriano”.

Visión: “Para el 2018 ser líder entre las instituciones de educación superior del país en la formación académica, militar y física ofreciendo un sistema educativo de calidad, disponiendo de una infraestructura moderna, con procesos claramente definidos para satisfacer las necesidades del Ejército ecuatoriano y del país en el ámbito de la defensa y desarrollo, entregando subtenientes de arma, servicios y tenientes especialistas”.

Historia de la ESMIL: La Escuela Militar nace con la República en 1838. Don Vicente Rocafuerte, comprendiendo que para consolidar el nuevo Estado era indispensable contar con soldados capaces y de honor; dispone mediante decreto ejecutivo firmado el 8 de marzo la creación del Colegio Militar, inaugurándose el 7 de mayo del mismo año en el convento de San Buenaventura, cerca del histórico templo de San Francisco, donde funcionó durante 7 años.

En el convento de San Agustín y luego en la casa No.31 de la carrera Venezuela. Penosamente, el asesinato cometido en la persona del ilustre mandatario significó una suspensión temporal de la vida del Instituto. El 6 de febrero de 1876, el presidente Antonio Borrero decreta la clausura de la Escuela.

²⁰ Disponible en <http://www.esmil.mil.ec>

El 13 de agosto de 1888, el presidente Antonio Flores Jijón sanciona el decreto legislativo del 8 de agosto del mismo año en el que se reabre la Escuela, funcionando en el cuartel del Regimiento de Artillería de Montaña (conocido después como Cuartel Real de Lima).

Finalmente, el Dr. José María Velasco Ibarra, el 5 de octubre de 1970 decreta la creación de la Escuela Militar como Instituto de Educación Superior, la misma que durante dos décadas ha crecido experimentando modificaciones que, en la actualidad, se han consolidado gracias al convenio existente con la Escuela Politécnica del Ejército. En el año de 1974 se adquirió la hacienda de Parcayacu y se inició la construcción de sus nuevas y definitivas instalaciones, en las cuales comenzó a funcionar a partir del 4 de octubre de 1981.

El proceso de modernización institucional que se inició con cambio de siglo, significó también que la Escuela Militar actualice el modelo de interaprendizaje con el que los futuros oficiales se capacitaban, por lo que su malla curricular se adaptó a los nuevos escenarios y a las necesidades de la fuerza. La formación integral hoy da como resultado Subtenientes de Arma y Servicios, Licenciados en Ciencias Militares, pero por sobre todo "ciudadanos comprometidos con la seguridad y el desarrollo del Ecuador".

Ubicación Geográfica: La Escuela Superior Militar "Eloy Alfaro" (ESMIL) se encuentra ubicada en la antigua hacienda "Parcayacu", al norte de la ciudad de Quito. Sus modernas instalaciones ofrecen al cadete nacional y extranjero una estadía de primer orden, así como la tranquilidad y concentración que requiere su formación.

Escuela de Formación de Soldados “Vencedores del Cenepa” (ESFORSE)²¹

Misión: "Formar Soldados de Armas, Servicios y Especialistas del Ejército; en los campos militar, humanístico y tecnológico; basado en las competencias profesionales que debe poseer un soldado, sustentado en principios y valores como son el respeto a los derechos fundamentales del hombre y la sociedad".

Visión: "Ser un Instituto de formación académico-militar superior, de alta credibilidad, excelencia y liderazgo, en el contexto regional, integrado por personal profesional altamente calificado, que fortalezca la gestión del Ejército y Fuerzas Armadas".

Reseña Histórica: Ante la imperiosa necesidad de optimizar la formación del talento humano, el Comando General de la Fuerza Terrestre, a través de su Dirección de Educación, dispone la creación de la ESCUELA DE FORMACIÓN DE SOLDADOS DEL EJÉRCITO “ESFORSE.” el 22 de Febrero de 1990. Inicialmente funcionó en el Escuadrón de Reconocimiento Mecanizado No. 13 “EPICLACHIMA” y posteriormente en las instalaciones del Fuerte Militar “ATAHUALPA”.

Los primeros días de agosto del 2002, el Estado Mayor Planificador de la Fuerza Terrestre dispone su traslado al B.I 38 “Ambato” y le asigna estas instalaciones como propias.

Ubicación Geográfica: En la actualidad la ESFORSE, tiene su sede en la ciudad de Ambato y cuenta con una infraestructura académica-militar de primer orden.

²¹ Disponible en <http://esforse.mil.ec>

Escuela de “IWIAS” del Ejército (EIWIAS)²²

Misión: “Formar, perfeccionar y especializar al soldado nativo de la región amazónica en los aspectos táctico militar, técnico pedagógico, humanístico y cultural, a través del aprovechamiento de sus propias capacidades y habilidades étnicas, a fin de obtener un combatiente capaz de cumplir misiones especiales en selva, así como las funciones inherentes a su inmediato grado superior”.

Visión: “Ser una institución líder en la formación integral de los soldados de la región oriental, basado en la formación por competencias profesionales del combatiente moderno, sin descuidar las técnicas y tácticas ancestrales de combate, manteniendo su interculturalidad y cosmovisión, de guardián permanente de la soberanía nacional y del medio ambiente en el cual desarrollo sus actividades”.

Reseña Histórica: La palabra “IWIA” tomada de la tradición oral de la nacionalidad “SHUAR”, cuyo significado es “DEMONIO DE LA SELVA”.

La historia de la Escuela de IWIAS, abre sus páginas, luego de que las compañías petroleras terminaron su contrato con el Gobierno del Dr. José María Velasco Ibarra en el año de 1960, las Instalaciones y la Pista de aterrizaje fueron abandonadas. Ante esta situación el mando militar de la XI División de Selva “QUITO” cree conveniente aprovechar las instalaciones abandonadas y proceden a laborar con su Puesto de mando acantonado en el sector denominado “Loma Pelada”. Nombre que años más tarde se cambió por el de Shell, en honor a la antigua Compañía Petrolera que ocupaba estas instalaciones.

Inicialmente se crea la BRIGADA DE SELVA N° 20 “PASTAZA”, en la que por orden del alto mando militar se realiza un Curso de formación de Aspirantes a Soldados, expertos en selva y fundamentalmente acoplados a la realidad

²² Disponible en <http://www.eiwia.mil.ec>

geográfica de la región oriental, motivo por el cual se crea el Centro de Instrucción N° 20 (CI-20).

En el año de 1980 con autorización del alto mando militar y muy motivado el señor CORONEL DE EM. PARAC. GONZALO BARRAGÁN, crea los tres primeros cursos de especialidad denominado en el idioma Shuar “IWIAS”, que quiere decir “DEMONIOS DE LA SELVA”; fusionando la cultura militar con los conocimientos ancestrales, habilidades y destrezas de las nacionalidades amazónicas, con la finalidad de formar un combatiente en selva de élite reconocido a nivel mundial.

Esta singular fusión ha permitido amalgamar valores especiales tanto en el aspecto profesional como en el netamente humano, identificando y uniendo elementos provenientes de distintas costumbres y culturas, pero con una misma formación y convicción de nobles ideales, como son los valores de nuestra profesión Militar y los objetivos de defensa de nuestra nación.

Al constatar la gran capacidad militar de estos soldados, se llevan a cabo otros Cursos similares en el Centro de Instrucción de la 20-BS “PASTAZA”, que actualmente lleva el nombre de 17-BS "PASTAZA" dando origen a la formación de una Unidad Especial la COE-17 “IWIA”(Compañía de Operaciones Especiales) Orgánica de esta Brigada.

Cabe destacar que los ciudadanos nativos de la Región Oriental han despertado el interés Nacional e Internacional, por sus costumbres ancestrales y más aún por su participación relevante en el conflicto del Cenepa con el vecino país del Sur (Perú), en el año de 1995, donde se demostraron los verdaderos valores del soldado “IWIA”, así como el dominio del ambiente selvático lo que permitió manejar con eficiencia y eficacia todas las operaciones de defensa de nuestra soberanía nacional.

La Escuela de “IWIAS” durante su historia ha venido labrando su gloria, gracias al trabajo tesonero de todos quienes conformaron y conforman este noble instituto y es así luego del conflicto del Cenepa el Gobierno Nacional le otorga CUATRO CRUCES DE GUERRA, por su brillante actuación en defensa de la integridad territorial.

En el año 2004 de acuerdo a la Ley orgánica de las Fuerzas Armadas se crea un Instituto independiente con orgánico propio y de esta forma la escuela de IWIAS “ESIWIAS” se separa del BEOES-23.

Ubicación: La Escuela de IWIAS, desde su inicio y hasta la presente fecha se encuentra ubicada en la Provincia de Pastaza, cantón Mera, parroquia de Shell, al sur occidente de nuestro país; goza de una vegetación y fauna exuberante, bañada por sus ríos y un clima variado que le hace propicio para el entrenamiento del soldado Iwia.

2.6.2.2 Escuelas de la Fuerza Naval (Armada Nacional)

Escuela Superior Naval “CMDTE. Rafael Morán Valverde” (ESSUNA)²³

Misión: “Capacitar intelectual, moral y físicamente a la juventud ecuatoriana que ingresa a su seno, a fin de entregar a la Armada Oficiales con la suficiente preparación para cumplir con las tareas que se les asigne y con los conocimientos básicos necesarios para un futuro perfeccionamiento técnico profesional”.

Visión: “Ser el instituto de formación de mayor prestigio nacional, orientado a alcanzar la excelencia académica a través de la implementación de la tecnología de punta y un cuerpo docente de primera línea, de donde surjan los líderes que garanticen una brillante conducción de la Armada enmarcada en los valores morales y principios éticos”.

Reseña Histórica: La Fundación de la Escuela Superior Naval, se remota al de Octubre de 1822, fecha en la que "El Libertador Simón Bolívar decretó la creación de una Escuela Náutica en la ciudad de Guayaquil. Su primer propulsor fue el ilustre marino inglés, Almirante Juan Illingworth, quién fue nombrado Comandante General del Departamento de Guayaquil y es considerado como el fundador de la Marina de Guerra Ecuatoriana. En 1828, la Escuela se clausuró como consecuencia de la invasión peruana. Desde 1830, año en que se separa de la Gran Colombia lo que es hoy Ecuador, la Escuela tuvo diferentes nombres tales como: Escuela Náutica, Escuela Naval Militar y Escuela Superior Naval.

En 1941, a pesar de las dificultades históricas, fue reabierto funcionando en un pabellón del Colegio Militar en la ciudad de Quito hasta el año 1946 en que fue trasladada a la Base Naval de Salinas.

²³ h Disponible en <http://www.armada.mil.ec>

Escuela de Grumetes “Contramaestre Juan Suárez” (ESGRUM)²⁴

Misión: “Formar y educar grumetes en coordinación con el Centro Tecnológico Naval, a fin de entregar a la institución Tripulantes capacitados moral, tecnológica y militarmente; contribuyendo así al desarrollo de la Armada”.

Visión: “Liderazgo a nivel institucional con proyección nacional e internacional, mediante la racionalización de la formación y educación, a través del mejoramiento continuo del proceso de enseñanza-aprendizaje, con talento humano competitivo, infraestructura, métodos y técnicas acordes a las nuevas tendencias educativas”.

Reseña Histórica: El 31 de agosto de 1935, fecha en la que el país adquirió el yate “ARA”, dándole el nombre de Buque Escuela “Presidente Alfaro”, comenzó a funcionar la Escuela de Grumetes. El 31 de diciembre de 1967, por cambios de la estructura orgánica de la Armada, la Escuela de Grumetes pasa a constituirse como Centro de Reclutamiento Naval, para luego el 18 de febrero de 1971, fusionarse con la Escuela de Especialidades que también es trasladada a Salinas, dando origen al Centro de Formación Técnica para el personal de la Armada.

En el año 1979 se fusiona lo que orgánicamente constituía el “Centro de Instrucción Naval” y la “Base Naval de Salinas” y se conforma la “Base Naval de Entrenamiento”, que trabajó así hasta el año 1987 cuando se crea el “Centro de Formación Naval”, mirando el proceso de transformación debido principalmente a la creación e implementación por parte de la Armada a la Escuela de perfeccionamiento de Tripulantes en la ciudad de Guayaquil. A partir del año 1992 retorna su nombre inicial de Escuela de Grumetes y el 10 de enero de 1996, se le asigna el nombre de “Contramaestre Juan Suárez”, en memoria del insigne marino que por cerca de cinco décadas sirvió en forma abnegada, leal, valiosa y honrada en la cálidas cubiertas de los Buques de Guerra de la Armada.

²⁴ Disponible en <http://www.reclutamientoesgrum.com>

Escuela de Infantería de Marina (ESDEIM)²⁵

Misión: “Formar, especializar, perfeccionar y capacitar a tripulantes con preparación ético-moral, militar, intelectual, física y técnico-profesional; así como especializar y capacitar a oficiales”.

Visión: “Ser un instituto de Educación Superior Militar basado en liderazgo, disciplina, honor, excelencia académica y formado por personal calificado contribuyendo a la solución de las necesidades y exigencias en la especialización, formación, perfeccionamiento y capacitación del personal de la Fuerza Naval”.

Reseña Histórica: El 12 de Noviembre de 1966, por decreto ejecutivo No. 10 del señor Presidente Clemente Yerovi Indaburu, se crea el Cuerpo de Infantería de Marina, nombre que lleva en la actualidad. Establecida la organización y tareas específicas, en este mismo año se da comienzo a la preparación de Oficiales y Tripulantes, mediante cursos realizados en el exterior y en la Fuerza Terrestre, para luego conformar un grupo de instructores que den inicio en el País, cursos como el de Hombres Rana, Comandos y Paracaidismo, naciendo así la Escuela de Infantería de Marina llamada en ese entonces **IYA (INSTRUCCIÓN Y ADIESTRAMIENTO)** cuya función era la selección, formación y perfeccionamiento de los aspirantes a Infantes de Marina.

En el año de 1971 se adquieren los terrenos que corresponden a la actual Base Naval Norte, extensión aproximada de 15 hectáreas, permaneciendo en esta base hasta el año de 1985, año en que se traslada la Infantería de Marina a sus actuales instalaciones de la base Naval de San Eduardo de 60 hectáreas, terrenos que fueron adquiridos por Decreto Supremo expedido por el entonces Presidente de la República, Dr. José María Velasco Ibarra. En el mes de diciembre de 1999 cambia su nombre por el de **ESCUELA DE INFANTERIA DE MARINA (ESDEIM)**.

²⁵ Disponible en <http://www.reclutamientoesdeim.com>

2.6.2.3 Escuelas de la Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE)

Escuela Superior Militar de Aviación “Cosme Rennella B.” (ESMA)²⁶.

Misión: “Formar Oficiales Pilotos, Técnicos y Especialistas con conocimientos en los Ejes de: Cultura Militar, Física, Humanística, Ciencia Militar y Tecnológica fundamentada en valores éticos, a fin de satisfacer las necesidades de la Fuerza Aérea Ecuatoriana”.

Visión: “Ser una Fuerza Aérea disuasiva, respetada y aceptada por la sociedad; pionera en el desarrollo aeroespacial nacional”.

Reseña Histórica: El 27 de octubre de 1920 el Dr. José Luis Tamayo, Presidente Constitucional de la República del Ecuador, consiguió que el Congreso Nacional emita el histórico decreto por medio del cual se crean dos Escuelas de Aviación (Guayaquil y Quito), lo que constituyó, la piedra base sobre la que se levantaría la aviación militar en el Ecuador.

Los empresarios azucareros de la costa cedieron terrenos y material de construcción para un hangar y así se estableció, en la ribereña población de Eloy Alfaro, Durán, frente a Guayaquil, el primer campo de aviación ecuatoriano, realizándose el domingo 12 de julio de 1921, la inauguración del Aeródromo y la Escuela de Aviación “EL CÓNDOR”. El 31 de diciembre de 1929 en Guayaquil, la Superioridad Militar ordenó la apertura del nuevo curso de aeronáutica en la ciudad de Latacunga, aduciendo que poseía un clima ideal para la aviación, comparado con la humedad y continuas lluvias de la costa, hasta que un 29 de enero de 1934 un incendio arrasó con las instalaciones del aeródromo de Latacunga, por lo que todo el personal de vuelo, con un par de nuevos aviones operativos, pasaron a la ciudad de Quito.

²⁶ Disponible en <http://www.esmafae.mil.ec>

En 1935, el presidente electo El Dr. José María Velasco Ibarra, se propuso firmemente el atender y solucionar los problemas de nuestra incipiente arma aérea, suscribiendo un contrato para comprar ocho aviones Curtiss-Wright CW-16E Trainer. A continuación inició nuevos contactos con los Estados Unidos de América para la contratación de instructores de vuelo experimentados y ordenó el reacondicionamiento del aeródromo “Simón Bolívar”, de Guayaquil, donde se construyeron instalaciones para hangares de mantenimiento, edificaciones para administración, villas para alojamiento para la Escuela de Aviación Militar. Es así como por Decreto Ejecutivo N° 692, del 3 de julio de 1935, se creó la Escuela Militar de Aviación en la ciudad de Guayaquil, en el Aeropuerto “Simón Bolívar”, y se nombró como su Director al Mayor Luis A. Mantilla y Subdirector al Mayor Jacinto A. Vélez.

Al estallar la Segunda Guerra Mundial, los Estados Unidos de América ampliaron su política hacia los países latinoamericanos, y en nuestro país se acordó establecer una base en Salinas, península de Santa Elena, la misma que sería compartida por ambas naciones.

El entonces Jefe de la Inspectoría de Aviación, Mayor Bayardo Tobar solicitó a la Misión Norteamericana, la dotación urgente de aviones de entrenamiento para la Escuela de Aviación de Salinas. A principios de marzo de 1942, llegaron tres Ryan PT-22, seis Curtiss-Wright CW-22 Falcon, seis Fairchild PT-19A Cornell y tres North American AT-6A Texan.

El 15 de octubre de 1971, se expide el Decreto Supremo N° 1537, y es publicado en el Registro Oficial N°. 335, el 21 de octubre de 1971. Por medio de este documento, se autorizaba a impartir educación académica superior en dicho Instituto, conocido desde 1942 como Escuela Militar de Aviación con el nombre de “Cosme Rennella Barbatto”, en honor al máximo pionero de la Aviación Militar Ecuatoriana.

Escuela de Infantería Aérea (EIA)²⁷.

Misión: “Formar a los aspirantes a aerotécnicos en: principios, valores éticos y morales, en el campo militar, técnico profesional y humanístico; mediante la ejecución de planes y programas educativos, con el fin de entregar aerotécnicos idóneos y comprometidos con el cumplimiento de los objetivos de educación de la Fuerza Aérea”.

Reseña Histórica: En el año de 1958 al Reglamento de Especialidades de la Fuerza Aérea Ecuatoriana se le incluye a la Policía Aérea como una especialidad asignándole el Campo de Carrera 77, para esa época no existía cursos o entrenamiento especial para desempeñar actividades de seguridad y defensa de las Bases Aéreas.

En la década de los años 60, la Escuela de Especialidades de la Fuerza Aérea forma Policías Aéreos. En 1969 con la finalidad de que el personal del mencionado Campo de Carrera se profesionalice, el Alto Mando de la FAE., dispone que la Tercera Promoción de Policías Aéreos realice el Curso de Paracaidismo en la Fuerza Terrestre. En los años subsiguientes, los Comandos Paracaidistas se incrementan de manera considerable, no existen Oficiales en esta especialidad, se determina además que no está claramente definida su Doctrina de Empleo.

En 1977 en el Centro de Instrucción Militar (CIM) hoy “Escuela de Infantería Aérea” se comienza a impartir entrenamiento de Fuerzas Especiales, se realizan cursos de: Comandos, Contra-insurgencia, Tigres, Paracaidismo, Jefes de Salto, Guías de Salto, Reempaquetador de Paracaídas, Salto Libre, Instructor Técnico, entre otros.

²⁷ Disponible en http://fuerzaaereaecuadoriana.mil.ec/new/index.php?option=com_content&view=article&id=85&Itemid=181

El Alto Mando de La FAE consciente de que el mencionado personal está conformado por soldados con entrenamiento especial, dispone que las nuevas promociones de Paracaidistas y Comandos se capaciten en los Escuelas de Formación Militar con que cuenta la Institución Aérea.

En el año de 1989, el Alto Mando de la Fuerza Aérea Ecuatoriana, en su política de seguridad crea el CUERPO DE INFANTERIA AEREA, y dentro de su política de seguridad, denomina a este centro de formación militar como Escuela de Infantería Aérea. Es aquí donde se imparten cursos regulares y especiales para el personal de Oficiales, Cadetes, Aerotécnicos, Aspirantes a Soldados y Reservistas de la Fuerza Aérea Ecuatoriana.

Ubicación geográfica: La Escuela de Infantería Aérea "EIA", se encuentra ubicada en la provincia del Guayas, cantón Guayaquil.

Escuela Técnica de la Fuerza Aérea (ETFA)²⁸.

Misión: “Formar al personal de Aspirantes a Aerotécnicos, con conocimientos en los ejes de cultura militar, cultura física, cultura humanística, ciencias militares y tecnológicas; bajo el fundamento de valores éticos y morales, a fin de entregar Aerotécnicos idóneos comprometidos con el cumplimiento de los objetivos institucionales.

Ubicación: La Escuela Técnica de la Fuerza Aérea "ETFA", se encuentra ubicada en la provincia de Cotopaxi, ciudad de Latacunga, calle Javier Espinosa S/N, intersección de la Avenida Amazonas, frente al Aeropuerto Internacional Cotopaxi.

²⁸ Disponible en http://fuerzaaereaecuadoriana.mil.ec/new/index.php?option=com_content&view=article&id=84&Itemid=88

2.6.3 Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME)²⁹

Misión: “La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana, es el organismo que fomenta, organiza, controla y dirige el deporte militar de alto rendimiento así como también la práctica deportiva de las Fuerzas Armadas del Ecuador”.

Visión: “Ser un organismo líder en el desarrollo del deporte de alto rendimiento y la práctica deportiva de las Fuerzas Armadas Ecuatorianas, comprometida con el desarrollo integral de los miembros de la institución, con una dirección eficiente y eficaz”.

Reseña Histórica: La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana (FEDEME) fue creada en 1963, para fomentar en Fuerzas Armadas, la práctica de las actividades deportivas, especialmente de aquellas que inciden directamente en el desarrollo de la aptitud física propia de sus integrantes y desde aquella fecha forma parte de dos organismos internacionales como son: la Unión Deportiva Militar Sudamericana (UDMSA) y el Consejo Internacional del Deporte Militar (CISM) y entra en funcionamiento desde el año de 1976 como una Sección del Departamento de Educación de la Dirección de Operaciones del Comando Conjunto de las Fuerzas Armadas. En 1997 se aprueban los estatutos de la FEDEME por el Consejo Nacional de Deportes y es reconocida como Federación dentro del país, posteriormente en el año 2005 es incluida en la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación, convirtiéndose en el organismo que planifica, rige, ejecuta y controla a nivel nacional el deporte en Fuerzas Armadas, en todas las disciplinas deportivas, para que sus deportistas representen al país en las competencias internacionales a nivel militar.

En la actualidad la Federación Deportiva Militar Ecuatoriana tiene su sede en la ciudad de Quito y tiene jurisdicción en todo el territorio nacional, forma parte del Sistema Deportivo Ecuatoriano junto a las Federaciones Nacionales por Deporte.

²⁹ Citado en <http://fedempe.mil.ec>

2.6.4 La FEDEME y las pruebas físicas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.

“El soldado siempre ha necesitado poseer unas adecuadas cualidades físicas, las mismas que debe desarrollar con el propósito de prepararse para el cumplimiento de su misión, por tal motivo se ha dado un gran impulso a la preparación física militar y a la práctica de deportes en la institución armada, convirtiéndose en uno de los pilares fundamentales en su formación integral”³⁰.

La FEDEME es la entidad encargada de elaborar la “Directiva para normar la recepción de pruebas físicas, en el proceso de selección de los aspirantes a Oficiales y Tropa de Arma, Servicios, Técnicos y Especialistas (hombres y mujeres) de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas”. Cuyo objetivo es “normar, estandarizar y socializar las Pruebas Físicas que serán aplicados en el proceso de selección de los Aspirantes de las Escuelas de Formación de las Fuerzas Armadas, con similar metodología o procedimientos de recepción, control y registro”.

También elabora el “Manual informativo de la ejecución técnica de las pruebas físicas, que corresponden a los aspirantes a Oficiales y Tropa de Arma, Servicios, Técnicos y Especialistas (hombres y mujeres) de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.

³⁰ Citado en <http://fedempe.mil.ec>

2.6.4.1 Estructura y Valoración de los Instrumentos de Evaluación Física.

Los instrumentos que valoran las capacidades físicas, destrezas y habilidades básicas dentro de la formación físico-militar de los aspirantes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años son:

PRUEBAS FÍSICAS	TIEMPO	MARCA	CALIFICACIÓN
Flexión y extensión de cadera (abdominales)	01'00''	50	2,50 puntos.
Tracción en barra fija.	01'00''	10	2,50 puntos.
Test de las 2 millas	12'40''	3219 m.	5,00 puntos.
Natación (crawl)	04'25''	200 m.	5,00 puntos.
Salto de decisión	SI / NO	- 5 m Fuerza Terrestre y Aérea. - 10 m Fuerza Naval.	5,00 puntos.
TOTAL			20,00 puntos.

Tabla 1: Pruebas físicas, tiempos, marcas y puntaje.

Fuente: Directiva para normar la recepción de pruebas físicas (FEDEME).

Elaborado por: El Autor.

2.6.4.2 Instrumentos de evaluación de las capacidades físicas básica.

- **Flexión y extensión de cadera (abdominales tipo acordeón):** Mide la resistencia a la fuerza de los músculos abdominales.

- **Tracción en barra fija (con agarre en pronación):** con este instrumento se mide la resistencia a la fuerza del tren superior.

- **Test de las 2 millas (carrera 3219 mts):** sirve para medir el VO2 máximo, la capacidad de resistencia aeróbica y la resistencia a la fuerza en los músculos de las piernas.

2.6.4.3 Instrumentos para evaluar las destrezas básicas en acciones militares.

- **Natación (crawl):** determina la destreza para nadar distancias medias y medir la resistencia aeróbica y la resistencia a la fuerza en los grandes grupos musculares del cuerpo con el estilo crawl que garantiza un desplazamiento rápido y en posición hidrodinámica.

- **Salto de decisión:** determina el coraje y decisión del aspirante al botarse de la plataforma de saltos de la piscina desde una altura de 5 m ó 10 m.

2.6.4.4 Procedimientos científicos-técnicos que respaldan los instrumentos de evaluación física de los aspirantes.³¹

Las pruebas físicas consideradas para los aspirantes a Oficiales y Tropa de las FF.AA., se sustentan en las capacidades físicas del ser humano tanto condicionantes como coordinativas (fuerza, resistencia, velocidad y coordinación) además destrezas y habilidades que son muy importantes para la institución armada como es la natación y el salto de decisión que garantizan la estabilidad y el entrenamiento al cual se somete el aspirante.

Los tiempos y marcas son producto de procedimientos de investigación científica y análisis que demuestra el proyecto de grado de Oficiales graduados en la ESPE, los tiempos o marcas máximas y mínimas que se utiliza en cada instrumento son producto de aplicación de percentiles, ubicando categorías en cada instrumento de excelente, bueno, medio y pobre. Además para determinar los tiempos de test de las 2 millas se tomó como base tabla científica de los niveles del ser humano de acuerdo a la capacidad aeróbica determinado por medio del **VO2 MAX**.

³¹ Parafraseo del literal "F" de la "Directiva para normar la recepción de pruebas físicas, en el proceso de selección de los aspirantes a Oficiales y Tropa de Arma, Servicios, Técnicos y Especialistas (hombres y mujeres) de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas" (2011).

2.7 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

2.7.1 Constitución de la República del Ecuador.

Según la Constitución de la República del Ecuador 2008, la misma que está vigente hasta la actualidad en el Art. 160 indica: “Las personas aspirantes a la carrera militar y policial no serán discriminadas para su ingreso. La ley establecerá los requisitos específicos para los casos en los que se requiera de habilidades, conocimientos o capacidades especiales”³².

2.7.2 Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación en su Art. 56 indica: “De la FEDEME.- La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana estará constituida por la organización deportiva militar de las Fuerzas Armadas Ecuatorianas, su principal objetivo será conseguir el alto rendimiento deportivo militar en las y los deportistas que integrarán las selecciones ecuatorianas de deportes militares”³³.

2.7.2 Directiva No. 2011-efm-008.

Según la Directiva No. 2011-efm-008 para normar la recepción de pruebas físicas en el proceso de selección de los Aspirantes a Oficiales y Tropa de arma, servicios, técnicos y especialistas (hombres y mujeres) de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, en el párrafo segundo de los antecedentes indica: “La Federación Deportiva Militar Ecuatoriana mediante reunión de trabajo con los señores oficiales de Cultura Física de las Fuerzas y Escuelas Militares de Formación, en la que se trató sobre la estandarización, análisis y revisión de las pruebas físicas de ingreso, se estableció el informe final en la cual se indica las tablas de las pruebas físicas para los aspirantes a Institutos de las Fuerzas Armadas, los baremos según las ponderaciones establecidas, la valoración de la capacidad aeróbica de acuerdo al VO2 máximo y edad así como también el cuadro comparativo de las pruebas físicas de ingreso a las escuelas de formación de oficiales y tropa de las Fuerzas Armadas, lo cual garantiza la

³² Citado en la Constitución de la República del Ecuador (2008, p. 86)

³³ Citado en la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.

implementación de este sistema estándar de manera eficiente y optima, para beneficio de las Fuerzas Armadas” .

2.8 PREGUNTAS CIENTÍFICAS

- a. ¿Cuál es la fundamentación teórica – metodológica que sustenta la preparación física y las pruebas físicas?
- b. ¿Cuáles son las características psicológicas y morfofuncionales, de los jóvenes aspirantes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas?
- c. ¿Qué métodos de entrenamiento se deben tener en cuenta en la preparación física, para la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas?
- d. ¿Cuáles son los ejercicios físicos que conformarán la preparación física, para la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas?

2.9 TAREAS CIENTÍFICAS

- a. Fundamentación teórica – metodológica que sustenta la preparación física y las pruebas físicas.
- b. Identificar las características psicológicas y morfofuncionales de los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas.
- c. Seleccionar los métodos de entrenamiento que se deben tener en cuenta en la preparación física para la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas.
- d. Seleccionar los ejercicios físicos que conformarán la preparación física, para la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO

La presente investigación se encuentra ubicada en el paradigma crítico-propositivo; crítico porque enfoca una realidad social y propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución para obtener resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar.

El enfoque de la investigación es cualitativo-cuantitativo; cualitativo porque interpretará y analizará una problemática social y cuantitativa porque se obtendrán datos numéricos que serán tabulados estadísticamente.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

- **Documental bibliográfica:** Porque se consulta en libros, textos, revistas, Internet, etc.
- **De Campo:** Porque se investigará en el lugar de los hechos, es decir el contacto directo del investigador con la realidad.
- **De Intervención Social:** Porque se planteará una alternativa de solución al problema.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

- **Exploratoria:** porque indaga las características del problema y seleccionara la metodología a utilizar.
- **Descriptiva:** por cuanto se caracteriza las particularidades del problema en lo que respecta a su origen y desarrollo.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1 Población.

La población a la que se orienta la presente propuesta, corresponde a 400 bachilleres de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, que acuden a cada llamado de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, en la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas en el año 2012.

3.4.2 Muestra.

La muestra a la que se orienta la presente propuesta, corresponde a 60 bachilleres de sexo masculino en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas en el año 2012; de los cuales 22 desean ingresar como aspirantes a oficiales y 38 como aspirantes a tropa y tripulantes de las Fuerzas Armadas. Los mismos que actualmente realizan un entrenamiento empírico dirigido por un ex miembro de las Fuerzas Armadas.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el cuestionario y un cuaderno de notas, y las técnicas utilizadas fueron:

Métodos Empíricos:

- **Entrevista.-** Permite recopilar datos por medio de preguntas al personal de directivos y autoridades.
- **Encuesta.-** Permite recopilar datos por medio de preguntas al personal de aspirantes.
- **Guía de Observación.-** Permite observar atentamente el fenómeno y hecho a investigar, para tomar la suficiente información y registrarla para su posterior análisis.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.6.1 La Entrevista.

Las entrevistas fueron realizadas a directivos de la FEDEME, entrenadores de atletismo de la ESMIL y de la ESMA, jefes de secciones de Educación Física de la ESSUNA, de la ESMA y de la ESGRUM, mientras se realizaba un chequeo preseleccionados de cadetes de las Escuelas Militares de Fuerzas Armadas. (Formato, ver anexo “A”).

Los entrevistados ostentan títulos académicos de tercer y cuarto nivel:

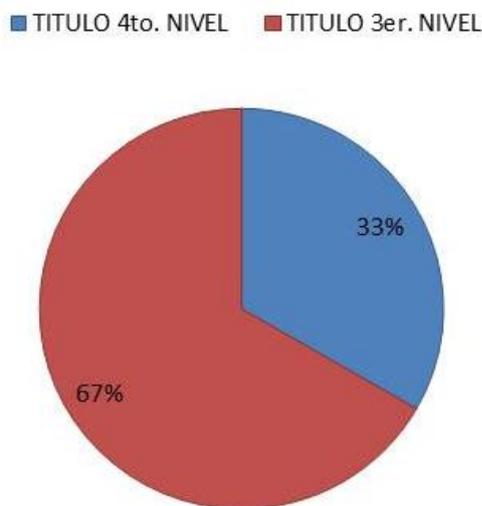


Ilustración 1: Títulos de los entrevistados.

Del 100% de personas entrevistadas, el 33% tiene título de cuarto nivel (doctorados y maestrías) pero no en el área de la Educación Física y el 67% restante tienen título de tercer nivel en Educación Física.

3.6.2 La Encuesta.

Las encuestas fueron realizadas a cien jóvenes bachilleres de sexo masculino en edades de 18 a 21 años que aspiran ingresar a las Fuerzas Armadas Ecuatorianas. (Formato de la encuesta, ver anexo “B”).

3.6.3 Guía de Observación.

La guía de observación fue elaborada en la pista atlética de la Federación Deportiva del Guayas, el día lunes 17 de septiembre del 2012, aproximadamente a las 07:30 horas de la mañana, a un grupo de 10 jóvenes de sexo masculino de la ciudad de Guayaquil, con un día nublado, ambiente fresco, es decir bajo condiciones climáticas aceptables para una preparación física.

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple el cual permite interpretar los resultados solamente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos.

3.7.1 La Entrevista.

La información obtenida de las entrevistas fueron grabadas en un teléfono celular y tabuladas por el autor del presente proyecto.

3.7.2 La Encuesta.

La información obtenida de las encuestas fueron ingresadas, procesadas y tabuladas informáticamente en un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados.

3.7.3 Guía de Observación.

La información obtenida fue plasmada en un cuaderno de notas y luego ingresadas a un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados..

3.8 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.8.1 Análisis de las preguntas realizadas en las entrevistas.

- a. Sin previo entrenamiento. ¿Cree usted, que los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, actualmente estén preparados físicamente para obtener resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?**

El 83% manifestó que el joven no estaría apto para rendir eficazmente las pruebas físicas de ingreso ya que es imprescindible una preparación previa siempre y cuando esté dirigida y normada por un profesional en el área de cultura física. El 17% manifestó que las pruebas físicas están hechas y consideradas para esas edades y no es necesaria una preparación previa.

- b. ¿Cree usted, que los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, que se auto-preparan, estén listos para obtener resultados positivos acorde a las exigencias de las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?**

El 83% manifestó que aunque logren cumplir con las mínimas marcas establecidas en algunas pruebas, no es recomendable auto-prepararse físicamente, ya que no sabrán exactamente que cargas aplicar durante su entrenamiento. El 17% restante manifestó algunos jóvenes tienen capacidades innatas lo cual es suficiente para ingresar y que no es mandatorio tener una preparación anterior a su ingreso.

- c. ¿Qué efecto cree usted que tendrá, la preparación física dirigida por un profesional, para la obtención de resultados positivos en la pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?**

El 83% manifestó que se tendría un efecto positivo ya que cumplirían con el máximo rendimiento posible. El profesional de educación física, mediante planes o programas de entrenamiento aplicaría cargas, intensidades e intervalos

de recuperación, acorde a los objetivos que se desean cumplir. El entrenamiento también servirá durante la fase de reclutamiento, la cual es la más dura en la formación militar del joven. El 17% manifestó que no es necesaria la guía de un profesional ya que las pruebas físicas son muy flexibles y que la preparación se aplica una vez que haya ingresado a una de las Escuelas de Formación Militar.

3.8.1.1 Conclusión General de la Entrevista.

Los jóvenes en edades de 18 a 21 años, son muy entusiastas con las metas que desean cumplir, pero no deberían rendir las pruebas físicas sin un previo entrenamiento profesional. Otros buscarán la auto-preparación pero no tienen los conocimientos básicos, fundamentales y requeridos para cumplir con los objetivos propuestos. Por lo tanto aplicarán cargas sin una correcta dosificación y no estarán dirigidas a desarrollar sus capacidades correctamente.

Con la ayuda de profesionales en el área no solo se corregirán errores, sino que también desarrollarán sus potencialidades energéticas para obtener el máximo rendimiento posible en las pruebas. Además no descuidará la preparación psicológica para elevar su autoestima, lo cual es imprescindible junto con la preparación física para la fase de reclutamiento en su formación militar.

3.8.2 Análisis de las preguntas realizadas en las encuestas.

a. ¿Sabes que es la preparación física?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	90%
NO	10	10%
TOTAL	100	100%

Tabla 2: Opiniones sobre conocimiento del concepto de Preparación Física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

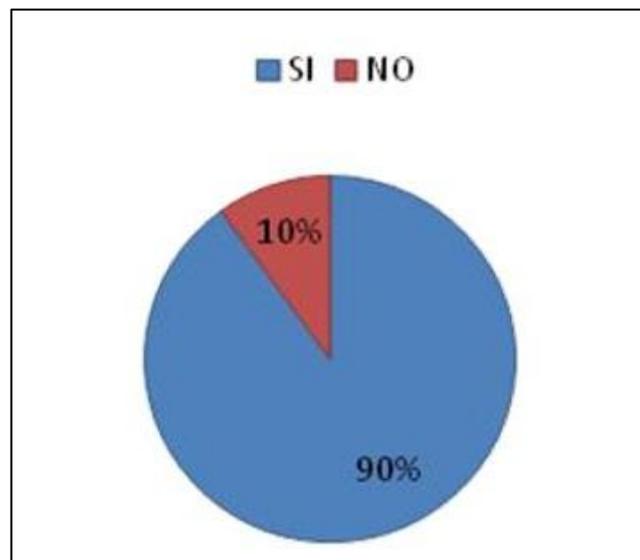


Ilustración 2: ¿Sabes que es la preparación física?.

La mayoría de jóvenes señalan tener conocimientos o cierta idea sobre la preparación física, lo que corresponde a un 90% de los encuestados y un 10% restante indica que no tienen conocimientos.

b. ¿Conoces sobre el aumento progresivo de las cargas?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	34	34%
NO	66	66%
TOTAL	100	100%

Tabla 3: Opiniones sobre el conocimiento del aumento progresivo de cargas.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

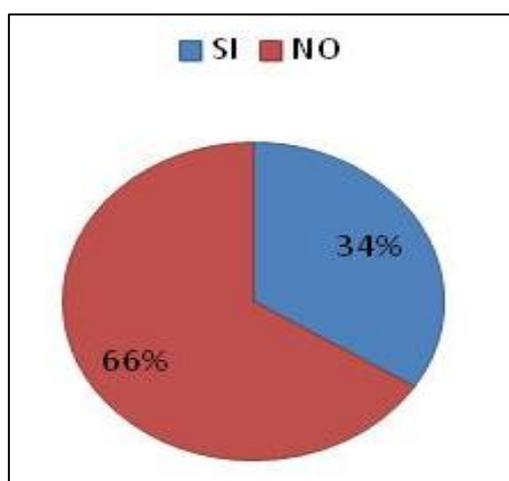


Ilustración 3: ¿Conoces sobre el aumento progresivo de las cargas?

El 66% de los encuestados desconocen del aumento progresivo de cargas, lo cual es un fundamento básico dentro de la preparación física, “sólo la elevación gradual y progresiva de las cargas logra mejorar la capacidad de entrenamiento y eleva, por tanto, el nivel de rendimiento de los deportistas” (Iñaki R. y Rodríguez A. 2010)³⁴. Con esto se afirma que esta investigación es su suma importancia para el desarrollo físico de los jóvenes aspirantes. El 34% manifiesta tener limitados conocimientos de este tema.

³⁴ Citado “La condición física dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones”. Recuperado 26 septiembre de 2012 en <http://www.efdeportes.com/efd143/la-condicion-fisica-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm>

c. ¿Sabes que existen personas formadoras de la preparación física?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	95	95%
NO	5	5%
TOTAL	100	100%

Tabla 4: Opiniones sobre el conocimiento de la existencia de personas formadoras de la preparación física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

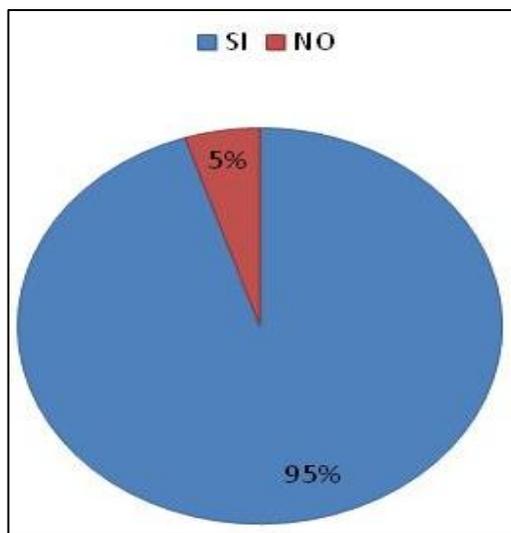


Ilustración 4: ¿Sabes que existen personas formadoras de la preparación física?

El 95% de encuestados manifiestan que si conocen que existen personas que se preparan en institutos de nivel superior para adquirir los conocimientos y principios fundamentales de la preparación física. Mientras que el 5% que señala desconocen de la existencia de estas personas.

d. ¿Cómo te preparaste para las pruebas físicas?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENTRENADOR	37	37%
SOLO	51	51%
OTRO	12	12%
TOTAL	100	100%

Tabla 5: Formas de prepararse para las pruebas físicas

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

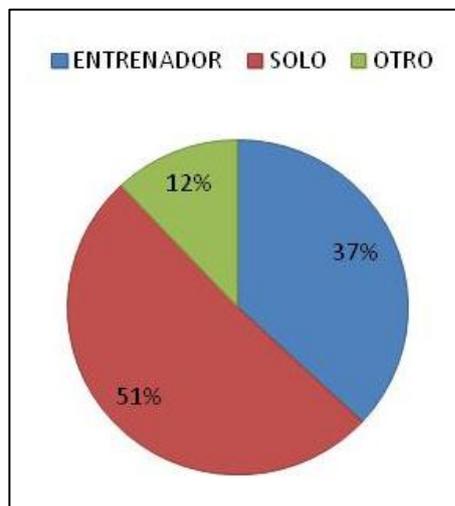


Ilustración 5: ¿Cómo te preparaste para las pruebas físicas?

El 51% de encuestados señalan que se prepararon solos para este tipo de pruebas, basándose en conocimientos limitados e investigaciones de cómo se ejecutan cada uno de los instrumentos de evaluación. El 37% indican que se preparan con la ayuda de un entrenador, pero cabe recalcar que muchos de estos entrenadores no lo hacen con conocimientos científicos, solo se basan en experiencias. Y el 12% restante se preparan con otras, quienes pueden ser amigos, familiares o conocidos.

e. ¿Te has preparado para este tipo de pruebas con profesionales del área?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	44%
NO	56	56%
TOTAL	100	100%

Tabla 6: Opiniones sobre la preparación física con profesionales del área.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

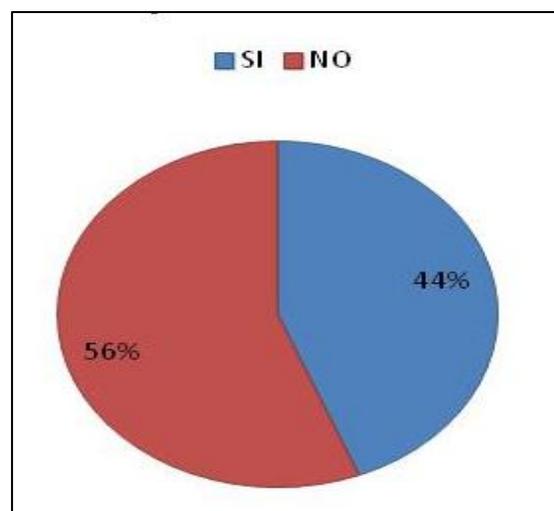


Ilustración 6: ¿Te has preparado para este tipo de pruebas con profesionales del área?

El 56% de jóvenes encuestados indican que la preparación que tuvieron fueron guiadas por entrenadores los cuales en su mayoría no son profesionales de la Educación Física, es decir, lo hacen empíricamente, lo cual puede ser perjudicial si la preparación no se la ejecuta correctamente. El 44% señala que su preparación sí estuvo guiada por profesionales.

f. **¿Qué tiempo crees conveniente aplicar en la preparación física para poder rendir eficientemente las pruebas físicas?**

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 MES	28	28%
3 MESES	61	61%
MAS DE 5 MESES	11	11%
TOTAL	100	100%

Tabla 7: Opiniones sobre el tiempo que se debería aplicar para la preparación física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

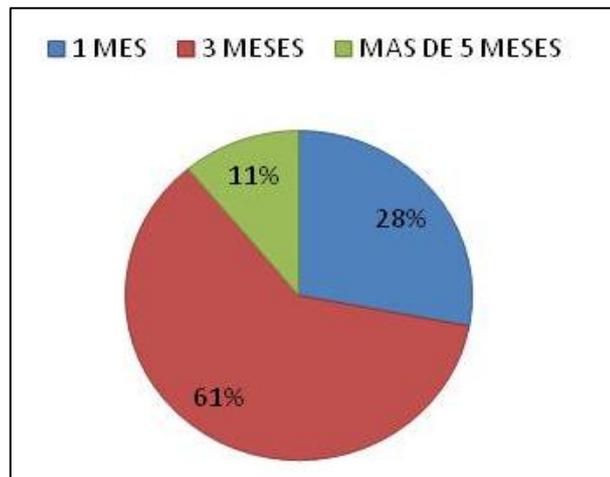


Ilustración 7. ¿Qué tiempo crees conveniente aplicar en la preparación física para poder rendir eficientemente las pruebas físicas?

El 61% de encuestados manifestaron que para poder rendir eficientemente las pruebas físicas, es necesario prepararse con 3 meses de anticipación a las evaluaciones, mientras que el 28% indica que es suficiente con 1 mes de anticipación para adquirir las condiciones físicas óptimas para las pruebas y el 11% restante dice que menos de 5 meses no es suficiente para prepararse.

g. ¿Cuántos días a la semana consideras que se deba entrenar para alcanzar una preparación física antes de las pruebas de ingreso?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 DIAS	29	29%
4 DIAS	34	34%
7 DIAS	37	37%
TOTAL	100	100%

Tabla 8: Opiniones sobre la cantidad de días a la semana para la preparación física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

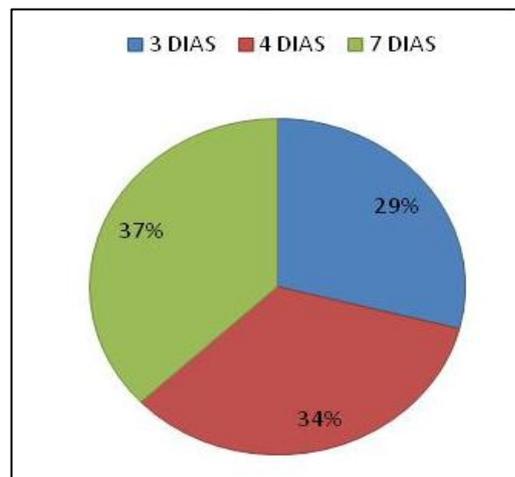


Ilustración 8. ¿Cuántos días a la semana consideras que se deba entrenar para alcanzar una preparación física antes de las pruebas de ingreso?

El 37% de jóvenes encuestados considera que 7 días a la semana es recomendable entrenar para poder rendir las pruebas. El 34% dice que 4 días a la semana es lo más recomendable para la preparación y el 29% restante indica 3 días a la semana son suficientes.

h. ¿Cuántas veces al día consideras que debas de entrenar la preparación física para las pruebas de ingreso?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MAÑANA 1 SESIÓN	43	43%
TARDE 1 SESIÓN	20	20%
2 SESIONES AL DÍA	37	37%
TOTAL	100	100%

Tabla 9: Opiniones sobre las sesiones diarias que se deberían aplicar para la preparación física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

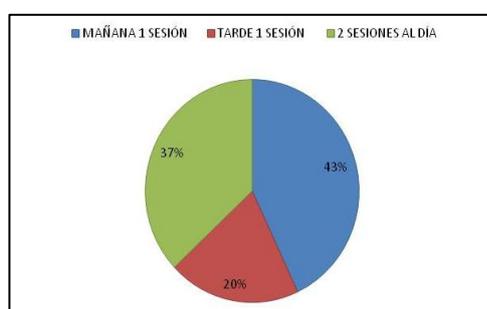


Ilustración 9: ¿Cuántas veces al día consideras que debas de entrenar la preparación física para las pruebas de ingreso?

El 43% de jóvenes encuestados señala que solo se debería entrenar 1 sesión al día y que lo más recomendable es que sea en la mañana, el 37% indica que deben ser 2 sesiones al día, es decir una sesión en la mañana y otra en la tarde. Y el 20% restante señala que el entrenamiento debe ser una vez al día y por la tarde.

Para desarrollar la velocidad se debe entrenar en la tarde, según Hernández J., Recio M., Setun L., y Del Toro H. (2012)³⁵ “la mayoría de los atletas, tienen menos velocidad en el umbral de la mañana que en la tarde”. Ramirez R. (2007)³⁶ manifiesta que “la temperatura corporal y el ritmo cardíaco en reposo mostrarían ser más elevados en la tarde, esta podría ser una de las razones por la cual se suele observar una mayor capacidad de trabajo físico en la tarde”, con lo cual indica que en este horario se debe realizar el entrenamiento aeróbico y anaeróbico

³⁵ Citado en “Umbral del lactato y su relación con el entrenamiento deportivo”. Recuperado el 26 de septiembre de 2012 en <http://www.efdeportes.com/efd165/umbral-del-lactato-y-el-entrenamiento-deportivo.htm>

³⁶ Citado en “Importancia del principio de la especificidad en el ciclista”. Recuperado el 26 de septiembre de 2012 en <http://www.efdeportes.com/efd112/principio-de-la-especificidad-en-el-ciclista.htm>

i. ¿Cuál de las 5 pruebas consideras que deberías tener mayor preparación?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ABDOMINALES	5	5%
BARRAS	22	22%
CARRERA	33	33%
NATACIÓN	38	38%
SALTO DECISIÓN	2	2%
TOTAL	100	100%

Tabla 10: Opiniones sobre la prueba física en la que más de deberían preparar los aspirantes.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

■ ABDOMINALES ■ BARRAS ■ CARRERA ■ NATACIÓN ■ SALTO DECISIÓN

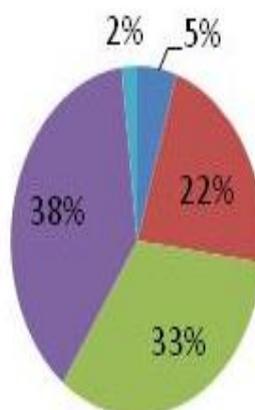


Ilustración 10: ¿Cuál de las 5 pruebas consideras que deberías tener mayor preparación?

El 38% de la frecuencia refleja que la natación es la prueba en la que se deberían preparar más, debido a su gran exigencia física. El 33% señala que la carrera es la prueba más dura debido a la resistencia que se debe tener. El 22% indica que las barras, porque la posición de las manos (en pronación) dificulta la ejecución del ejercicio y por la demanda de fuerza que se debe tener en los brazos. El 5% expresa que son las abdominales y el 2% el salto de decisión.

j. ¿Te gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física?

OPCIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	97	97%
NO	2	2%
NULO	1	1%
TOTAL	100	100%

Tabla 11: Opiniones referentes a que si le gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física.

Fuente: Encuesta realizada a jóvenes bachilleres de sexo masculino.

Elaborado por: El Autor.

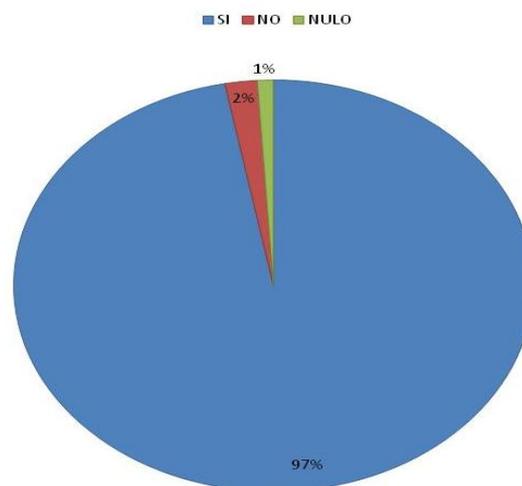


Ilustración 11: ¿Te gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física?

El 97% de jóvenes encuestados manifestaron que ser entrenados por profesionales del área, no solo los prepararían físicamente para las pruebas, sino que también elevarían su autoestima y así estarían seguros al momento de ejecutar las pruebas. El 2% señala que no es necesario la guía de un profesional ya que se sienten seguros de su preparación, señalan también que con su auto preparación es suficiente para poder rendir las pruebas. Y el 1% restante aún no deciden.

3.8.2.1 Conclusión General de las Encuestas.

Muchos jóvenes en edades de 18 a 21 años, manifiestan tener ciertos conocimientos de lo que trata la preparación física, pero esto no es suficiente para ejecutar ejercicios físicos de entrenamiento con aumento progresivo de cargas. Solamente con una guía profesional se lograría desarrollar este objetivo, ya que se dosificaran las cargas en cada sesión de entrenamiento, direccionando las diferentes actividades para cada prueba.

Montero L. y Martínez V. (2003)³⁷ manifiestan que el sobre-entrenamiento “se caracteriza por reacciones psicológicas”, manifestándose con la irritabilidad y falta de concentración en los entrenamientos. Si la preparación física no se la realiza correctamente podría provocar sobre-entrenamiento, haciendo que el individuo se sienta más débil y lento, con menos resistencia, con alteraciones en la coordinación e incluso problemas para mantener el peso corporal.

³⁷ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 174).

3.8.3 Guía de Observación.

La guía de observación permite detectar la forma de efectuar las prácticas del ejercicio físico en jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años. La muestra de evaluación es intencional.

ACTIVIDADES	SI	NO	OBSERVACIONES
1. Dio a conocer el objetivo de la clase.		X	Desconoce el procedimiento de enseñanza-aprendizaje mediante el objetivo.
2. Se realizó la toma de pulso antes del calentamiento.		X	Se debería controlar el pulso antes, durante y después del calentamiento.
3. Hubo lubricación articular antes del calentamiento.		X	Se debería empezar con movimientos articulares antes de realizar cualquier actividad física.
4. Se llevó una secuencia gradual en el desarrollo del calentamiento general.		X	No considera el cambio de cada ejercicio para el aumento gradual de la carga.
5. Hubo calentamiento específico.		X	No desglosa ejercicios que repercuten antes de la parte.
6. El calentamiento estuvo acorde a las actividades a desarrollarse.		X	Debería de enfocar el calentamiento con la parte principal.
7. El tiempo dirigido para el calentamiento estuvo adecuado.	X		Se tomó aproximadamente 15 minutos para el calentamiento.
8. Enfatizó el trabajo individual del ejercicio.		X	Trabaja de manera grupal sin considerar las características individuales de los jóvenes.
9. Tomo de referencia el trabajo-descanso.		X	Lleva a efecto el ejercicio con el desconocimiento del descanso o cambio de un ejercicio a otro.
10. Demostró el ejercicio de forma personal.		X	Enfatiza voz de mando a todo el grupo sin corregir errores en cada ejercicio.

Tabla 12: Guía de Observación en evaluación intencional.

Fuente: Observación realizada a un grupo de 10 jóvenes que se preparan empíricamente con un ex miembro de las Fuerzas Armadas.

Elaborado por: El Autor.

3.8.3.1 Conclusión General de la Guía de Observación.

Al tener el entrenador conocimientos empíricos, desconoce muchos puntos importantes que se deben tener en cuenta antes, durante y después de la actividad física. Aparte debería enunciar el objetivo de cada sesión de entrenamiento, ya que permitirá prepararse psicológicamente al joven para las actividades posteriores. La toma de pulso es de suma importancia para controlar la frecuencia cardíaca de los individuos, conocer el grado de intensidad con la que realiza un esfuerzo físico y su adaptación gradual al ejercicio. Se debería continuar con el movimiento articular seguidamente el calentamiento general para aumentar la frecuencia cardíaca y la irrigación sanguínea en todo el cuerpo y el calentamiento específico dirigido a las partes del cuerpo que serán sometidas a esfuerzo, encaminado para la actividad principal del entrenamiento. “el calentamiento debe ser adecuado para la disciplina deportiva y el deportista mismo” (Ahonen J., Lahtinen T., Sandstrom M., Pogliani G., y Wirhed R., s.f., p. 98)³⁸. También se debe considerar los cambios graduales y sistemáticos de cada ejercicio, haciendo énfasis en los cambios de ritmos y de actividades. Aunque se tenga el control total del grupo se debería corregir constantemente errores en las ejecuciones de los ejercicios, tomando en cuenta las características individuales de cada joven. Lo cual evitará posibles lesiones deportivas, “muchos estados de sobre carga y numerosas lesiones deportivas son debidas a una preparación deficiente” (Ahonen J., Lahtinen T., Sandstrom M., Pogliani G., y Wirhed R., s.f., p. 98)³⁹.

³⁸ Citado en Kinesiología y Anatomía aplicada a la Actividad Física.

³⁹ Citado en Kinesiología y Anatomía aplicada a la Actividad Física.

3.9 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.9.1 Conclusiones.

- Todos los jóvenes que desean formar parte de las Fuerzas Armadas, necesitan de una preparación física para cumplir con los parámetros establecidos para ingresar a cualquiera de las Escuelas de Formación Militar.
- La propuesta permitirá lograr un óptimo desarrollo de la condición física, un estado funcional excelente y los resultados de las pruebas serán positivos.
- La elevación gradual y progresiva de las cargas mejora la capacidad de entrenamiento y eleva el nivel de rendimiento.
- Se aprovechan las aptitudes naturales de los individuos para poder desarrollar sus cualidades físicas, siguiendo procesos sistemáticos y graduados que permitan la bioadaptación del cuerpo a un trabajo específico, elevando sus potencialidades energéticas y así obtener el máximo rendimiento posible.

3.9.2 Recomendaciones.

- Buscar ayuda profesional para que las cargas sean las correctas en cada sesión de entrenamiento.
- Los jóvenes aspirantes no se deben autopreparar, ya que no lograrán un estado de equilibrio dinámico de su organismo.

- El entrenamiento previo a las pruebas de evaluación no debe ser menor a 3 meses para lograr los objetivos deseados.
- La autopreparación o la guía de no profesionales en el área del entrenamiento puede provocar un sobreentrenamiento.
- Se debe tener un entrenamiento previo al ingreso a cualquiera de las Escuelas de Formación Militar, ya que será muy beneficioso durante la fase de reclutamiento, en la cual se aplican cargas muy elevadas a las cuales el joven no está acostumbrado y que podrían provocar lesiones deportivas que terminan casi siempre con la desertión del aspirante.

CAPITULO IV

PROPUESTA

4.1 DATOS INFORMATIVOS

4.1.1 Tema:

“Preparación física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la ciudad de Guayaquil de la provincia del Guayas, en el año 2012.”

4.1.2 Institución Ejecutora:

Universidad Estatal Península de Santa Elena.

4.1.3 Beneficiarios:

Jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil.

4.1.4 Ubicación:

Provincia del Guayas, Cantón Guayaquil, Pista Atlética de la Federación Deportiva del Guayas y la piscina olímpica.

4.1.5 Tiempo estimado para la ejecución.

3 meses

4.1.6 Equipo responsable:

Tutor: Lcda. Maritza Paula Chica. PhD.

Egresado: Oscar Adrian Flores Cruz.

4.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

De la investigación realizada se determina que los jóvenes de sexo en edades de 18 a 21 años, sin una previa preparación física, no cumplen satisfactoriamente con los parámetros establecidos en las pruebas de ingreso.

Los jóvenes aspirantes durante la realización de las pruebas, son sometidos a exigencias físicas a las cuales no están acostumbrados. Para lo cual se propone un programa de preparación física acorde a los parámetros establecidos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, la misma que buscará mejorar las capacidades innatas de los individuos (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Es importante recalcar que actualmente no existe ninguna preparación acorde a los requerimientos que se dan en las evaluaciones de admisión.

4.3 JUSTIFICACIÓN

El propósito del siguiente trabajo investigativo frente a la problemática planteada, es el de establecer un programa de preparación física mediante el cual, se busque mejorar la condición física de los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años de la ciudad de Guayaquil y así obtener resultados positivos en las pruebas físicas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar.

Weineck J. (2005)⁴⁰, “solo el desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento permite conseguir el rendimiento máximo individual”.

4.4 OBJETIVOS

4.4.1 Objetivo General.

Desarrollar un programa de preparación física mediante ejercicios físicos que contribuyan a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.

4.4.2 Objetivos Específicos.

- Desarrollo armónico de todos los factores que determinan el rendimiento para conseguir el rendimiento máximo individual.
- Mejorar las capacidades innatas de los individuos.
- Mejorar la condición física de los individuos.

⁴⁰ Citado en “Entrenamiento total” (p. 19).

4.5 FUNDAMENTACIÓN

Para que cualquier entrenamiento logre una bioadaptación eficaz del organismo se debe tener en cuenta los principios del entrenamiento, los cuales rigen el programa de acondicionamiento físico y para obtener los resultados esperados se deben seguir los siguientes principios de entrenamiento:

- **Principio de continuidad:** el tiempo de descanso debe ser adecuado al estímulo, es decir, ni muy largo ni muy corto. Todo esfuerzo que se interrumpe por largo tiempo o se lo realiza sin continuidad, ni crea hábito ni entrena.
- **Principio de progresión:** los ejercicios deben ser realizados de menor a mayor intensidad y complejidad, siguiendo la adaptación del individuo.
- **Principio de individualidad:** se debe tener en cuenta los rasgos característicos de cada persona.
- **Principio de multilateralidad:** se debe trabajar el organismo de forma armónica y de modo global. Trabajando todas las capacidades de manera equilibrada.
- **Principio de especificidad:** aunque las cualidades físicas básicas son iguales para todos los individuos, se debe trabajar acorde a la especialidad deportiva. A partir de una condición física general se llegará a una especial.
- **Principio de transferencia:** el ejercicio físico a realizar debe servir para algo. Es decir a consecuencia de la actividad realizada, se debe conseguir efectos positivos luego del entrenamiento.

La preparación física se la ejecutará durante un tiempo no menor a tres meses, mediante un proceso activo, sistemático y con objetivos claros. Destinado a conseguir efectos apropiados sobre las características importantes del rendimiento, por medio de la experiencia práctica del entrenamiento, logrando conseguir las metas planteadas.

4.6 METODOLOGÍA, PLAN DE ACCIÓN

4.6.1 Desarrollo de la Capacidad de Rendimiento Físico.

Weineck J. (2005)⁴¹, “el planteamiento de objetivos, contenidos, medios y métodos de entrenamiento, perfecciona de forma selectiva la capacidad de rendimiento deportivo”.

4.6.2 Objetivos del entrenamiento.

Aprendizaje psicomotor: En este aprendizaje se involucran los factores de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad) y las capacidades y destrezas coordinativas (técnicas), las cuales constituyen el núcleo del proceso del aprendizaje motor.

Aprendizaje cognitivo: son los conocimientos de tipo táctico y técnico, incluyendo los fundamentos generales para la optimización del entrenamiento.

Aprendizaje afectivo: desarrollo de la fuerza de voluntad, la superación y el dominio de uno mismo, la capacidad para imponerse ante cualquier evento.

4.6.3 Contenidos del entrenamiento.

Weineck J. (2005)⁴², los contenidos de entrenamiento “son la estructuración concreta del entrenamiento enfocada hacia el objetivo planteado”. Y para la aplicación de la presente propuesta estarán los ejercicios para el desarrollo general, ejercicios específicos y ejercicios de evaluación:

- Los ejercicios de desarrollo general crearán una base amplia en la preparación del individuo para una posterior especialización, buscando mejorar los factores de rendimiento psicofísicos y de las capacidades y destrezas técnico-tácticas.

⁴¹ Citado en “Entrenamiento Total” (p. 19).

⁴² Citado en “Entrenamiento Total” (p. 20).

- Los ejercicios específicos completan de forma específica aspectos parciales de la capacidad de rendimiento físico.
- Y los ejercicios de evaluación, mejoran los componentes del rendimiento de forma compleja directamente relacionada con la evaluación física.

4.6.4 Medios de entrenamiento.

Weineck J. (2005)⁴³, los medios de entrenamiento “incluyen todos los instrumentos y medidas útiles para desarrollar el programa de entrenamiento”. Los mismos que son utilizados en función de los contenidos, permitiendo la puesta en práctica de los mismos.

Medios a utilizar en la práctica serán el silbato, pulsómetro, cronómetro, tetoscopio, tensiómetro, conos, colchonetas, barras fijas, balones medicinales, mancuernas, paralelas, máquinas de musculación, paracaídas, escaleras, cajones, piscina, plataforma de saltos en piscina, balanza, vallas, tablero, cinta métrica, pizarra acrílica, tiza líquida, borrador de pizarra, etc.

4.6.5 Métodos de entrenamiento.

Weineck J. (2005)⁴⁴, los métodos de entrenamiento “suelen ser procedimientos sistemáticos, desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados”.

Los métodos a ser utilizados son:

- **Método continuo:** se basan en la realización de un esfuerzo prolongado durante un amplio espacio de tiempo con una intensidad media o baja. No se admiten pausas y se intenta que no existan tampoco cambios de ritmo importantes. Se deben considerar las subdivisiones de este método (intensivo y extensivo).

⁴³ Citado en “Entrenamiento Total” (p. 20).

⁴⁴ Citado en “Entrenamiento Total” (p. 20).

- **Método interválicos:** el sistema de trabajo consiste en la partición del esfuerzo en otros varios de intensidad submáxima intercalados por pausas de recuperación que contribuyen también a la adaptación del organismo. Se deben considerar las subdivisiones de este método (intensivo y extensivo).
- **Método de repeticiones:** consiste en realizar en forma repetida algún ejercicio, teniendo en cuenta el principio del descanso completo para evitar la acumulación precoz de fatigas. Se deben considerar las subdivisiones de este método (largo, medio y corto).
- **Método de control y competición:** su nombre se debe en función de su finalidad. También se llama modelado ya que en él se imitan las características de las pruebas.
- **Método de juegos:** se pueden aplicar juegos recreativos.
- **Método excéntrico:** o salto contra movimiento amortiguado.
- **Método de isometría total:** en movimientos estáticos y dinámicos.
- **Método de choque pliométrico.**

4.6.6 Componentes de la carga.

Los componentes de la carga son indicadores del trabajo que se va a realizar y señalan la cantidad y calidad del mismo:

- **Volumen:** es la cantidad de ejercicio a realizar durante el entrenamiento y está determinada por: la distancia a recorrer (metros o kilómetros), el tiempo empleado (horas, minutos y segundos), el peso total levantado (kg), número de repeticiones, etc.
- **Intensidad:** es el componente cualitativo del esfuerzo. Es la cantidad de trabajo efectuado en unidad de tiempo. Está determinada por el aumento de la velocidad de carrera o de ejecución de los movimientos. Los indicadores de la intensidad son: kilómetros por hora, frecuencia cardiaca (pulso), porcentajes del tiempo o el peso máximo, etc.

La frecuencia cardiaca es un indicador de la intensidad, refleja la adaptación del sistema cardiovascular al esfuerzo realizado y se lo registra en pulsaciones/minuto.

INTENSIDAD	PULSACIONES/MINUTO
Máxima	Más de 185 p/m
Alta	170 – 185 p/m
Media	150 – 170 p/m
Baja	120 – 150 p/m

Tabla 13. Relación entre la intensidad del ejercicio y las pulsaciones/minutos ⁴⁵
Elaborado por: El Autor.

La fórmula matemática para calcular la frecuencia cardiaca máxima es:

$$(220 - \text{edad en años})$$

- **Recuperación:** a todo esfuerzo le corresponde un período de descanso para recuperar la energía perdida. Es un tiempo necesario de recuperación del equilibrio del organismo, para que sea posible adaptarse y súper-compensarse, favoreciendo el efecto del entrenamiento.

4.6.7 Pulso.

Chila J. (2010)⁴⁶ el pulso “es el indicador básico, permite conocer el grado de intensidad con que se está realizando un esfuerzo físico”.

Se debe tener en cuenta la importancia de la toma del pulso antes y después del calentamiento y de las sesiones de entrenamiento.

4.6.7.1 Manifestaciones del pulso (aproximado) ⁴⁷

- Inicio antes de la actividad física (80/90 pulsaciones por minutos)
- Después del calentamiento (110/140 pulsaciones por minutos)

⁴⁵Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm>

⁴⁶ Citado en Guía didáctica de la Preparación Física. Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. UPSE.

⁴⁷Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos18/calentamiento/calentamiento.shtml>

- Parte principal (140/180 pulsaciones por minutos). Donde se expresa el punto máximo de la carga aplicada en la clase entrenamiento o actividad física.
- Parte final (110/115 pulsaciones por minutos). Proceso de recuperación del organismo hasta los niveles normales iniciales de la actividad.

4.6.8 El Calentamiento

Montero L. y Martínez V. (2003)⁴⁸ señalan que “el calentamiento es el conjunto de ejercicios a realizar (sesión de Educación Física, entrenamiento, competición) haciendo intervenir suave y progresivamente los distintos músculos y articulaciones, preparando a nuestro organismo para realizar esfuerzos más intensos, mejorar el rendimiento posterior y evitar lesiones”.

Chila J. (2010)⁴⁹ el calentamiento “es el conjunto de ejercicios físicos de moderada intensidad, donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la temperatura muscular y corporal, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psico-física y fisiológica para el rendimiento”.

4.6.8.1 Componentes de la parte inicial del calentamiento.

Para obtener excelentes resultados con la preparación física se debe iniciar con una buena lubricación articular, seguido del calentamiento general y calentamiento específico para luego terminar con el estiramiento de los grandes grupos musculares.

Es importante seguir un orden lógico durante el proceso de calentamiento, el cual puede iniciar de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza, con un aumento paulatino de las cargas y en el calentamiento específico realizar ejercicios acordes a la actividad principal de la sesión de entrenamiento.

⁴⁸ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 39).

⁴⁹ Citado en Guía didáctica de la Preparación Física. Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. UPSE.

4.6.9 Fase principal de la sesión de entrenamiento.

Weineck J. (s/f)⁵⁰ “La parte principal de la sesión de entrenamiento incluye tareas pensadas para el desarrollo o consolidación de la capacidad de rendimiento”. Las tareas consisten en trabajo técnico, táctico y de condición física.

4.6.10 Vuelta a la calma.

Montero L. y Martínez V. (2003)⁵¹ definen la vuelta a la calma como “una reducción paulatina del trabajo realizado, con el objetivo de normalizar las variables fisiológicas”. Se busca normalizar principalmente las pulsaciones y la frecuencia respiratoria, disminuyendo también el lactato volviendo al organismo a un metabolismo aeróbico y por medio de estiramientos musculares relajar la musculatura sometida a continuas contracciones musculares, bajando simultáneamente la temperatura corporal.

4.6.11 Cronograma de bioadaptación del organismo durante tres meses de Preparación Física.

Weineck J. (2005)⁵² “los estímulos específicos producen reacciones de adaptación específicas”.

Las capacidades físicas se desarrollaran mensualmente, teniendo en cuenta el principio de supercompensación. Es decir, durante el primer mes se elevará su condición física con un aumento progresivo de cargas hasta llegar al 70% de su rendimiento físico, se dará el descanso correspondiente para luego en el segundo mes elevar las cargas al 120% de su rendimiento, seguidamente de su respectiva recuperación para que en el transcurso del tercer mes esté adaptado al acondicionamiento físico y poder rendir las pruebas al 100% de su rendimiento físico.

⁵⁰ Citado en “Entrenamiento Total” (p. 42).

⁵¹ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 43).

⁵² Citado en “Entrenamiento Total” (p. 73).

CAPACIDAD FÍSICA	TIEMPO DE PREPARACIÓN FÍSICA		
	1er. MES	2do. MES	3er. MES
FUERZA	30%	40%	20%
RESISTENCIA	35%	30%	40%
VELOCIDAD	5%	50%	40%
TOTAL RENDIMIENTO FÍSICO	70%	120%	100%

Tabla 14: Cronograma trimestral de entrenamiento donde se aplica el principio de supercompensación. (Ver Anexo “C”).

Elaborado por: El Autor.

4.6.12 Desarrollo de las Capacidades Físicas.

4.6.12.1 Resistencia.

Permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado, soportando la fatiga y permitiendo la recuperación con mayor rapidez después de efectuar un esfuerzo físico.

Grosser (1989)⁵³, “Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Existen 2 tipos de resistencia:

- **Resistencia aeróbica** que permite soportar esfuerzos de larga duración y de baja o mediana intensidad con suficiente aporte de oxígeno, la frecuencia cardiaca oscila entre 120 y 160 p/m.
- **Resistencia anaeróbica** permite soportar esfuerzos de media o corta duración y de media o alta intensidad, sin suficiente aporte de oxígeno, la frecuencia cardiaca oscila entre 160 y 190 p/m. a su vez esta resistencia puede ser “aláctica con pulsos 160 a 180 p/m y láctica con pulsos mayores a 180 p/m” (Chila J., 2010)⁵⁴.

⁵³ Citado en “Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico” (p. 47)

⁵⁴ Citado en “Guía didáctica de la Preparación Física. Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. UPSE.

4.6.12.1.1 Medios para el desarrollo de la Resistencia.

Los medios a ser utilizados para el desarrollo de la resistencia: silbato, pulsómetro, cronómetro, conos, barras fijas, balones medicinales, paracaídas, escaleras, cajones, piscina, vallas, etc.

4.6.12.1.2 Métodos para el desarrollo de la Resistencia.

a. Método continuo:

- Carrera continua: de intensidad media-baja con la frecuencia cardiaca entre 120 y 160 p/m, se dirige al entrenamiento de la resistencia aeróbica.

- Entrenamiento total: de intensidad variable en función a la actividad y con la frecuencia cardiaca no menor a 120 p/m, se dirige al entrenamiento de la resistencia aeróbica.

- Fartlek: de intensidad variable media-baja-alta y con la frecuencia cardiaca entre 140 y 180 p/m, se dirige al entrenamiento de la resistencia aeróbica y en menor medida anaeróbica. No existen las pausas, siempre debe mantenerse la carrera. Se buscan continuamente cambios de ritmo. La recuperación es activa en los tramos de ritmo suave.

Dentro de estos sistemas se pueden aplicar:

- Ejercicios generales de marcha de baja intensidad.
- Carreras suaves con aceleraciones ligeras.
- Ejercicios de saltos (truncos, piedras, vallas, etc)
- Carrera continua con ejercicios de soltura y elasticidad.
- Cuestas cortas y pronunciadas.
- Carrera suave con ejercicios de soltura y elasticidad.
- Carreras de reducción de velocidad.

b. Método interválico.- en el interválico extensivo se incrementa la resistencia aeróbica y en el interválico intensivo se incrementa el umbral anaeróbico. Y se pueden aplicar:

- Entrenamientos en circuito: donde no se utiliza la carrera, consiste en realizar una serie de ejercicios de forma consecutiva que afecten todas las partes del cuerpo y no deben trabajar los mismos grupos musculares en dos ejercicios seguidos, cada actividad ocupa un lugar llamado estación. El circuito se repite de 2 a 3 veces con una cantidad entre 8 a 10 ejercicios con pausas entre 10” a 30” entre cada ejercicio.
- Carrera continua en intervalos.
- Ejercicios con piedras, troncos, compañeros; con los cuales se pueden lanzar, elevar, empujar y transportar.
- Cargas interválicas de larga duración
- Cargas interválicas de media duración
- Cargas interválicas de corta duración
- Carrera continua con cambio de ritmo.
- Carrera en cuestas en intervalos.

c. Método de repeticiones.

d. Método de juegos.

4.6.12.2 Fuerza.

Capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular.

Mitolo, en Fucci y Benigni (1988)⁵⁵ “Máxima tensión que puede desarrollar un musculo cuando en el estado de reposo es excitado por un estímulo”.

Ehlenz, Grosser y Zimmerman (1990)⁵⁶ “capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular”.

⁵⁵ Citado en Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico (2003, p. 104)

⁵⁶ Citado en “Guía didáctica de la Preparación Física. Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación. UPSE.

Manifestaciones de la fuerza y el porcentaje de trabajo para su desarrollo:

	F. MÁXIMA	F. VELOCIDAD	F. RESISTENCIA
INTENSIDAD	MÁXIMA 85% A 100%	MEDIA CARGA 50% A 75%	BAJA, MENOR DEL 50%
REPETICIONES	1 A 3	5 A 10	12 A 30
SERIES	2 A 3	2 A 4	2 A 5
RECUPERACIÓN	3´A 5´	3´A 5´	3´A 5´

Tabla 15: Tipos de fuerza y porcentaje de trabajo para sus desarrollos.

Elaborado por: El Autor.

4.6.12.2.1 Medios para el desarrollo de la Fuerza.

Medios a ser utilizados para el desarrollo de la fuerza: silbato, pulsómetro, cronómetro, conos, barras fijas, balones medicinales, mancuernas, paralelas, máquinas de musculación, paracaídas, escaleras, cajones, piscina, vallas, etc.

4.6.12.2.2 Métodos para el desarrollo de la Fuerza.

- a. Método excéntrico.
- b. Método de isometría total.
- c. Método de repeticiones.
- d. Método de choque pliométrico.

Dentro de estos sistemas se pueden aplicar:

- Ejercicios con pesas.
- Ejercicios con pequeños aparatos.
- Ejercicios con grandes aparatos.
- Ejercicios con carga natural.

4.6.12.3 Velocidad.

Zaciorski (1968). «Capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un período breve que no provoque fatiga.

García Manso et al. (1998) «La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

4.6.12.3.1 Medios para el desarrollo de la Velocidad.

Medios a ser utilizados para el desarrollo de la velocidad: silbato, pulsómetro, cronómetro, conos, paracaídas, escaleras, cajones, piscina, vallas, pista, etc.

4.6.12.3.2 Métodos para el desarrollo de la Velocidad⁵⁷.

Genérela y Tierz (1994) y Gil (1988) ofrecen la siguiente concreción de los métodos de entrenamiento de la velocidad:

- a. Velocidad de desplazamiento:
 - Series cortas: 100% de intensidad, 20 – 60m, 7 repeticiones, recuperación completa. Carreras de hasta 6” de duración (10-50m), 6 a 15 repeticiones.
 - Velocidad facilitada o supervelocidad: plano inclinado (correr cuesta abajo).
 - Frecuencia y amplitud de zancada:
 1. Multisaltos (capacidad de impulso)
 2. Progresiones o progresivos.
 3. Desplazamientos con máxima frecuencia (distancias no muy largas: 10 a 15m) “skipping, elevar talones glúteos, marcha puntas-talones...
 4. Modulaciones de carrera: modificar la amplitud y la frecuencia de zancada en recorridos de velocidad. Aceleraciones y deceleraciones.
 5. Resistencia a la velocidad: repeticiones de 60 a 160m. con amplia pausa (6 a 12 minutos).

⁵⁷ Citado en Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico (p. 101)

b. Velocidad de reacción:

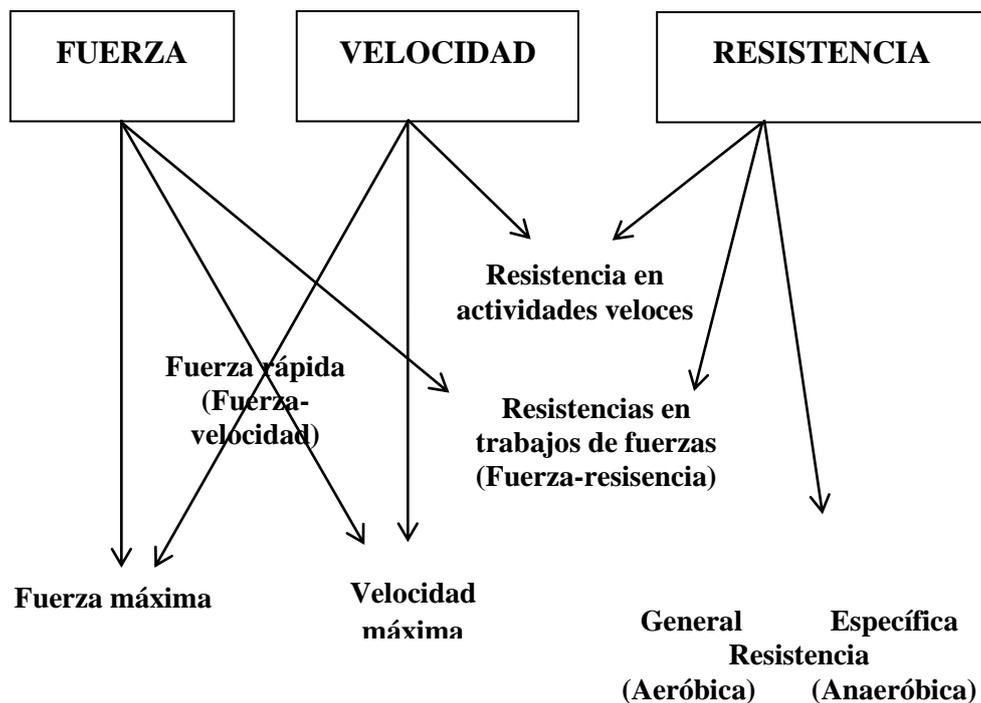
- Formas específicas: salidas con distintos estímulos y posiciones, distancia mínima 5m.
- Formas jugadas: por parejas, con picadas, saltos a colchoneta o piscina.
- Situaciones deportivas reducidas.

c. Velocidad gestual:

- Incorporar el gesto técnico del deporte.
- Gesto facilitado: por ejemplo lanzamientos de martillo con menor peso o con balón medicinal dentro de una red.

4.6.13 Relación entre las capacidades físicas.

La fuerza es la base de la resistencia y de la velocidad. La fuerza puede contribuir a la flexibilidad si favorece el movimiento en cada ejercicio físico.



M.- Scholich en U. Jonath, (1967)⁵⁸

Ilustración 12: Relación entre las capacidades físicas

⁵⁸ Citado en Manual de Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico. (2003, p.104).

CAPITULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 RECURSOS:

5.1.1 Institucionales.

- Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.
- FEDEME

5.1.2 Humanos

- Una tutora de tesis de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Un egresado de la Escuela de Educación Física, Deportes y Recreación.
- Directivos, entrenadores y Jefes de secciones de Educación Física de Escuelas de Formación Militar.
- Cien jóvenes bachilleres de sexo masculino encuestados.
- Diez jóvenes con quienes se realizó la Guía de Observación.
- Un ex miembro de las Fuerzas Armadas.

5.1.3 Materiales.

- Suministros de computación
- Suministros de oficina
- Equipos de computación
- Internet
- Movilización
- Teléfono y Comunicación

5.1.4 Presupuesto.

Dentro del presupuesto se da a conocer los diferentes gastos que se llevaron a efecto durante el proceso de investigación, los cuales se detallan a continuación:

RECURSOS INSTITUCIONALES				
ORD.	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.		0	0
2	FEDEME		0	0
Total				0

Tabla 16: Recursos Institucionales

Elaborado por: El Autor

RECURSOS HUMANOS				
ORD.	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Tutor		0	0
2	Entrenador		0	0
3	Orientador		0	0
Total				0

Tabla 17: Recursos Humanos.

Elaborado por: El Autor

RECURSOS MATERIALES				
ORD.	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
1	Suministros de computación		\$ 120.00	\$ 120.00
2	Suministros de oficina		\$ 100.00	\$ 100.00
3	Equipos de computación		\$ 500.00	\$ 500.00
4	Internet		\$ 180.00	\$ 180.00
5	Movilización		\$ 500,00	\$ 500.00
6	Teléfono y Comunicación		\$ 160,00	\$ 160.00
Total				\$ 1,560.00

Tabla 18: Recursos Materiales.

Elaborado por: El Autor

Recursos Institucionales.	\$ 0.00
Recursos Humanos.	\$ 0.00
Recursos Materiales.	\$ 1,560.00
TOTAL DE GASTOS	\$ 1,560.00

Tabla 19: Gastos totales

Elaborado por: El Autor

MATERIALES DE REFERENCIA

Cronograma de Actividades.

ACTIVIDADES	2012																2013																											
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Identificación del problema	X	X	X	X																																								
Elaboración del tema.					X	X	X	X																																				
Corrección del tema.							X	X	X	X																																		
Seminario de titulación									X	X	X	X																																
Presentación del tema al Consejo Académico										X	X	X																																
Revisión del tema por parte de la Comisión.													X	X	X	X																												
Aprobación del tema por parte del Consejo Académico y designación de tutor.																	X	X																										
Evaluación tutorial - desarrollo de tesis																	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														
Correcciones de la tesis																									X	X	X	X	X	X														
Pre-defensa de la tesis.																																	X	X	X									
Sustentación de Tesis																																					X	X						

Tabla 20: Cronograma
Elaborado por: El Autor

Bibliografía.

1. Ahonen, J., Lohtinen, T., Sandstrom, M., Poglioni, G. y Wirhed, R. (s.f). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona: Editorial Paidotribo.
2. Bernal, C. (2006). Metodología de la Investigación. México: Editorial Pearson Educación.
3. Centty, D. (s.f.) Manual metodológico para el investigador científico. Recuperado el 09/jun/2012. Disponible en <http://www.eumed.net/libros/2010e/816/METODO%20LOGICO%20HISTORICO.htm>
4. Constitución de la República del Ecuador
5. Cubillos, G. (2008). Metodología de la investigación. Recuperado el 05/jun/2012. Disponible en <http://www.slideshare.net/dkmerino83/m-e-t-o-d-o-l-o-g-a-sem-i-i-sep-23-08>
6. Directiva No. 2011-efm-008 para normar la recepción de pruebas físicas en el proceso de selección de los Aspirantes a Oficiales y Tropa de arma, servicios, técnicos y especialistas (hombres y mujeres) de las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas.
7. Donald, A. (s.f.). Ejercicios pliométricos. Barcelona: Editorial Paidotribo.
8. Fortaleza, A. (2009). Entrenamiento deportivo: alta metodología y planificación. Armenia: Editorial Kinesis.
9. Flor, I., Gándara, C., Revelo, J., Morales, A. (s.f). Manual de educación física. Madrid: Editorial Equipo Cultural.
10. Jaramillo, C. (2009). Calentamiento, vuelta a la calma y recuperación. Colombia: Editorial Kinesis.
11. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación de la República del Ecuador.
12. Machado, R. (2010). Métodos de investigación. Recuperado el 12/jun/2012. Disponible en <http://www.slideshare.net/RicardoMachado1950/induccin-deducin>
13. Martínez, J. (2009). El movimiento humano: ciencia, competencias y estándares. Colombia: Editorial Kinesis.

14. Mel, C. y Dr. Verkhoshonsky, Y. (S.f.). Super entrenamiento. Barcelona: Editorial Paidotribo.
15. Mendoza, A. (2007). Planteamiento del problema. Tesis de grado, monografías y algo más. Recuperado el 16/jun/2012. Disponible en <http://tesisyalgomias.blogspot.com/2007/05/planteamiento-del-problema.html>
16. Parris, E. (s.f.). Compilación de apuntes. Preparación física. Recuperado el 17/jun/2012. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos21/preparacion-fisica/preparacion-fisica.shtml>
17. Parris, E. (s.f.). Calentamiento. Preparación física. Recuperado el 18/ene/2013. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos18/calentamiento/calentamiento.shtml>
18. Pradet, M. (2011). La preparación física: rendimiento deportivo. Editorial Inde.
19. S. A. (2008-2009). Preparación física. Recuperado el 16/jun/2012. Disponible en <http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>
20. Saramago, J. (s.f.) Orientaciones para desarrollar un programa de acondicionamiento físico personal. Recuperado el 14/jun/2012. Disponible en <http://www.educa.madrid.org/web/ies.josesaramago.arganda/Departamento/EDUCACION%20FISICA/approcuia.pdf>
21. Sola J. y Rodríguez J. (s.f.). Uso de la frecuencia cardiaca como indicador de la intensidad en las clases de Educación Física. Recuperado el 18/ene/2013. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd148/uso-de-la-frecuencia-cardiaca-en-educacion-fisica.htm>
22. Vaquera A., Rodríguez J., Villa J., García J., y Ávila C. (2002). Cualidades Fisiológicas y Biomecánicas del Jugador joven de liga EBA.
23. Vega T. (2010). Tesis de grado “Incidencia del entrenamiento físico militar en el peso corporal de las cadetes mujeres de primer año de la escuela superior militar “Eloy Alfaro” en el periodo de reclutamiento octubre - diciembre 2009.

ANEXO “A”

Formato de la entrevista.

ENTREVISTA REALIZADA A AUTORIDADES MILITARES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR Y DE LA FEDERACIÓN MILITAR ECUATORIANA (FEDEME), LOS CUALES FORMAN PARTE DE LA INSTITUCIONES DONDE SE IMPLEMENTARA LA PROPUESTA DE “PREPARACIÓN FISICA PARA CONTRIBUIR A LA OBTENCIÓN DE RESULTADOS POSITIVOS EN LAS PRUEBAS DE INGRESO A LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN MILITAR DE LAS FUERZAS ARMADAS, DE JÓVENES DE SEXO MASCULINO EN EDADES DE 18 A 21 AÑOS, DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL DE LA PROVINCIA DEL GUAYAS, EN EL AÑO 2012.

DATOS GENERALES:

Nombres: _____
Apellidos: _____
Edad: _____
Título académico: _____
Año de graduación: _____
Institución en la que labora: _____
Tiempo en la institución: _____
Cargo actual: _____
Número de cadetes y/o alumnos que tiene en la actualidad: _____
Años de experiencia como instructor: _____

1. Sin previo entrenamiento. ¿Cree usted, que los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, actualmente estén preparados físicamente para obtener resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?
2. ¿Cree usted, que los jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, que se auto-preparan (empíricamente), estén listos para obtener resultados positivos acorde a las exigencias de las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?
3. ¿Qué efecto cree usted que tendrá, la preparación física dirigida por un profesional, para la obtención de resultados positivos en la pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas?

ANEXO “B”

Formato de la encuesta.

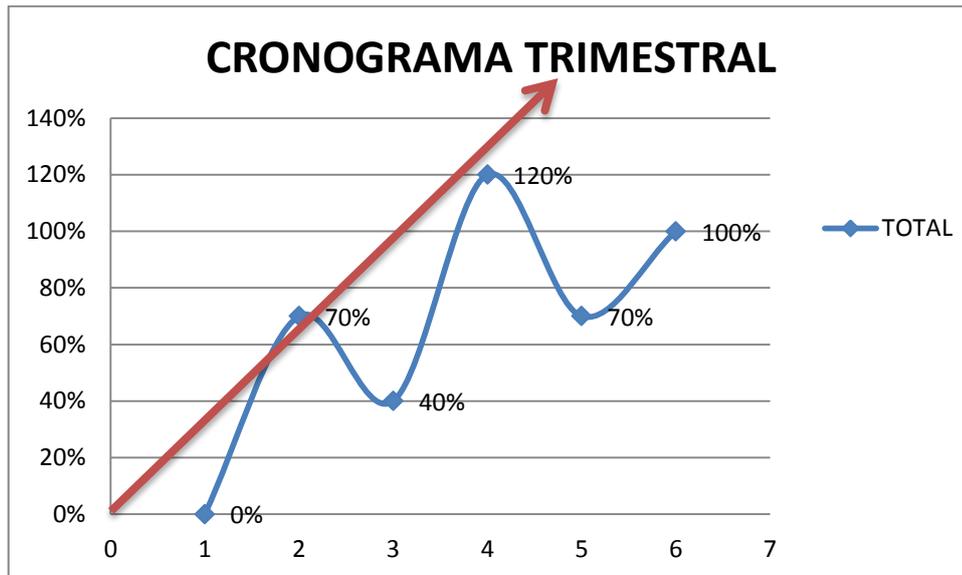
Estimado aspirante, sírvase contestar con la mayor sinceridad posible las siguientes preguntas que serán aplicadas para la obtención de mi Título de Licenciado en Educación Física Deportes y Recreación en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, en el tema: “Preparación Física para contribuir a la obtención de resultados positivos en las pruebas de ingreso a las Escuelas de Formación Militar de las Fuerzas Armadas, de jóvenes de sexo masculino en edades de 18 a 21 años, de la Ciudad de Guayaquil de la Provincia del Guayas, en el Año 2012”

Marque con una (X) la respuesta que usted cree conveniente:

1. ¿Sabes que es la Preparación Física?	SI ()	NO ()			
2. ¿Conoces sobre el aumento progresivo de las cargas?	SI ()	NO ()			
3. ¿Sabes que existen personas formadoras de la preparación física?	SI ()	NO ()			
4. ¿Cómo te preparaste para las pruebas físicas?	ENTRENADOR ()	SOLO ()	OTRO ()		
5. ¿Te has preparado para este tipo de pruebas con profesionales del área?	SI ()	NO ()			
6. ¿Qué tiempo crees conveniente aplicar, en la preparación física para poder rendir eficientemente las pruebas de ingreso?	1 MES ()	3 MESES ()	MÁS DE 5 MESES ()		
7. ¿Cuántos días a la semana consideras que se deba de entrenar para alcanzar una preparación física antes de las pruebas de ingreso?	3 DÍAS ()	4 DÍAS ()	7 DÍAS ()		
8. ¿Cuántas veces al día consideras que debas de entrenar la preparación física para las pruebas de ingreso?	MAÑANA 1 SESIÓN ()	TARDE 1 SESIÓN ()	2 SESIONES AL DÍA ()		
9. ¿Cuál de las 5 pruebas consideras que deberías tener mayor preparación?	FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CADERA. (ABDOMINALES) ()	TRACCIÓN EN BARRA FIJA (BARRAS) ()	TEST DE LAS 2 MILLAS. (CARRERA) ()	NATACIÓN ()	SALTO DE DECISIÓN ()
10. ¿Te gustaría ser entrenado por un profesional en el área de la preparación física?	SI ()	NO ()			

ANEXO “C”

Gráfica del cronograma trimestral de entrenamiento donde se refleja claramente el principio de supercompensación.



A partir de una evaluación previa, se diagnosticarán las capacidades físicas que se deben mejorar en el joven aspirante a fin de trabajar progresivamente hasta el 70% del total de su rendimiento, con un periodo de recuperación hasta del 40% para luego elevar las cargas hasta un 120%, seguidamente se bajará la dosificación hasta el 70%. Y para cuando le toque rendir las pruebas este en el 100% su de rendimiento total.

ANEXO “D”

Ejercicios de calentamiento dirigidos por un entrenador, en el cual no se lleva un orden lógico.



Estiramiento de los miembros superiores.



Luego del estiramiento de los miembros superiores realizan flexión y extensión de tronco alternadamente hacia cada pierna.

ANEXO “E”

Ejercicios de calentamiento específico no acorde a la parte principal de la sesión de entrenamiento.



Flexión y extensión de codo.



Luego realizan abdominales.

ANEXO “F”

Parte principal de la sesión de entrenamiento, se ejecutan actividades sin tener en cuenta las características individuales de los jóvenes.



Ejercicios pliométricos.



Saltos alternando piernas.