

## LA GESTIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO GENERAL EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

### MANAGEMENT GENERAL SPORTS TRAINING PROGRAM IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES

Ángel Llanos Carranza, José W. Condezo Martel, Wilfredo Sotil Cortavarría

#### RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado "GESTIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO GENERAL EN EL DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS EN ALUMNOS DEL PRIMER AÑO DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, E.A.P.E.B. UNHEVAL-HUÁNUCO 2013", tuvo como objetivo comprobar el grado de efectividad de la gestión del Programa de Entrenamiento Deportivo General para desarrollar Cualidades Físicas de la: fuerza rapidez, resistencia y la flexibilidad en los alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física de la, Escuela Académico Profesional de Educación Básica de la Facultad de Educación de la UNHEVAL. A fin de profundizar el análisis e interpretación de los resultados como método se empleó el diseño experimental subclase Cuasi experimental, se eligió un grupo único de trabajo conformado por 18 alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física, aplicándoles una pre prueba y post prueba, ambas expresadas en el sistema vigesimal. Para la estimación de los estadígrafos se utilizó la estadística descriptiva y para la contrastación de la hipótesis se aplicó la prueba de distribución de la "t" de student. Resultados: del análisis al final descartamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; es decir tenemos indicios suficientes que prueban, que la "Aplicación de la gestión del programa de entrenamiento deportivo general posee alta efectividad en el desarrollo de las Cualidades Físicas de los alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física, Escuela Académico Profesional de Educación Básica, UNHEVAL- Huánuco". Conclusiones: se ha demostrado, que la aplicación de la gestión del programa de entrenamiento deportivo general desarrolla significativamente las Cualidades Físicas de los alumnos.

**Palabras clave:** Programa, Entrenamiento deportivo General, Desarrollo de las cualidades físicas

#### ABSTRACT

The present research work entitled "MANAGEMENT GENERAL SPORTS TRAINING PROGRAM IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FIRST YEAR STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION SPECIALTY , E.A.P.E.B. UNHEVAL - HUÁNUCO 2013" , aimed to test the degree of effectiveness of the management of General Athletic Training Program to develop the physical qualities: speed strength , endurance and flexibility in the students of the first year of the Specialty of Physical Education the , Academic Professional School of Basic Education , Faculty of Education UNHEVAL . In order to deepen the analysis and interpretation of the results as a method of experimental design was employed experimental Quasi subclass , we chose a single work group comprised of 18 students in the first year of the Specialty of Physical Education , applying pre test and post test , both expressed in the vigesimal system . For the statisticians estimate was used for descriptive statistics and contrasting the hypothesis test was applied distribution of "t" student. Results: Final analysis to rule out the null hypothesis and accept the alternative hypothesis, ie we have sufficient evidence to prove that the "Application for managing sports training program generally has high effectiveness in the development of students' physical qualities the first year of the Specialty of Physical Education, Academic Professional School of Basic Education, UNHEVAL - Huánuco". Conclusions: We have shown that the application of the management of sports training program generally significantly develops physical qualities of the students.

**Keywords:** Program, General Sports training, development of physical qualities

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado "Gestión del programa de Entrenamiento Deportivo General en el Desarrollo de las Cualidades Físicas en alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física, Escuela Académico Profesional de Educación Básica, UNHEVAL-Huánuco-2013" fue Iniciado este trabajo como consecuencia de la reflexión, así mismo de la observación y un continuo seguimiento de la formación académica de los alumnos de la Especialidad de Educación Física quienes desarrollan diferentes deportes como parte de su preparación profesional, pero no se considera el nivel de las cualidades físicas que cada individuo posee ni el estado de desarrollo al iniciar sus estudios. Por lo general los alumnos presentan una deficiencia en el desarrollo de dichas capacidades lo que posteriormente durante el proceso de formación profesional dificulta el aprendizaje de los fundamentos de los deportes.

Sucede que muchos de los jóvenes han practicado deportes antes de cursar estudios en esta institución, y actualmente también continúan con dicha práctica deportiva, por lo general ellos han sido trabajados en base a un determinado método de entrenamiento deportivo por entrenadores que en su gran mayoría han sido o son deportistas, sin ninguna otra preparación teórica que fundamente la aplicación de las actividades físicas y el consiguiente nivel de desarrollo e importancia de las cualidades físicas.

Consideramos también, que sí los profesionales encargados de la preparación física están buscando que la persona o deportista logre un estado satisfactorio de condición física, lo primero que debe hacer es un diagnóstico de las cualidades físicas y su grado de desarrollo, a fin de poder determinar cuales son las potencialidades en las cuales es necesario realizar más trabajos con el propósito de que haya una media aceptable entre las cualidades físicas, que permitan al sujeto orientar su capacidades desarrolladas hacia la práctica de un determinado deporte o simplemente para mejorar su calidad de vida.

De otro lado, si bien nuestros niños y jóvenes tienen en su educación la asignatura de Educación Física, en muchas circunstancias no reciben una apropiada formación física general

debido en parte a razones de tiempo, planes de estudio, adaptación de las actividades a la edad correspondiente etc., de tal manera, que cuando ese ser se incorpora a la práctica de los deportes y no es conducido por especialistas en la disciplina el rendimiento a largo plazo se estaciona de tal modo que no existe un progreso significativo en la práctica de un determinado deporte.

Todo cuanto se ha mencionado nos permite considerar que existe la necesidad de gestionar desarrollar y aplicar el método del entrenamiento deportivo general adaptado a nuestra realidad, que nos permitirá desarrollar las Cualidades Físicas hasta un nivel que dote de las habilidades necesarias a los jóvenes para la práctica de los deportes.

Especialmente pensamos que permitirá a los estudiantes de la especialidad de Educación Física una mayor capacidad para el aprendizaje de los deportes contribuyendo así a una mejor formación profesional.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue del tipo aplicada con la finalidad de conocer la efectividad de la aplicación del entrenamiento general en el desarrollo de las capacidades físicas, asimismo se enmarca dentro de la investigación experimental con un grupo experimental, con preprueba y postprueba; Se utilizará el diseño experimental subclase Cuasi experimental. Cuyo esquema es el siguiente

GE: O1 ——— X ——— O2

En donde:

GE= Grupo Experimental

O1= Es la primera prueba

X=Es la variable experimental (independiente).

O2= Es el resultado luego de haber aplicado X.

La población estuvo constituida por los 18 alumnos del primer año de la Especialidad de Educación física de la EAP de Educación Básica de la Facultad de Educación. Se diseñó y aplicó el programa de entrenamiento general compuesto por doce sesiones lo que constituyó el tratamiento experimental.

## MÉTODOS UTILIZADOS

En la investigación se utilizó el método científico porque una vez descrito y planteado el problema en su contexto sociocultural, económico, histórico y educativo se procedió a plantear objetivos, hipótesis y sus respectivas variables e indicadores. Asimismo, se empleó el método inductivo-deductivo porque se partió de la observación para elaborar el diagnóstico e identificar el problema y el deductivo para la elaboración del marco teórico. Después de leer las teorías, principios y categorías de los diferentes autores sobre el problema, hemos analizado y discernido cada uno de ellos, llegando a identificar y elegir el método que dé la solución a las deficiencias en las capacidades además se ha opinado en relación a los planteamientos de los autores citados.

## RESULTADOS

Luego de realizar la sistematización de los resultados y de los análisis estadísticos, podemos indicar que coincidimos con las teorías y bases científicas que nos brindaron los conocimientos fundamentales para el diagnóstico y planificación, del Programa de Entrenamiento Deportivo General. Autores como: Alvarado (2005) presentan una concepción teórica sobre la gestión; otros referidos a la ciencia del entrenamiento como Platonov (1997), Ciro (1987), Martin (2001), Matvejev (1972), López (20002), Beraldo y Polletti (1995) Harre (1997) y otros. Relacionados con la investigación tenemos a Hayman (1969), Hernández (1997), Gutiérrez (2000); así planificamos las sesiones para el tratamiento experimental, considerando en su estructuración las leyes del esfuerzo físico y su alternancia, los tipos de entrenamiento, métodos y otros aspectos que los mencionados autores tratan ampliamente.

Después del estudio podemos señalar que las teorías y conocimientos son validos para cualquier realidad. Esto ha quedado demostrado en el presente estudio que nos ha permitido lograr resultados satisfactorios que son apropiados para nuestro medio y que sin embargo se puede aplicar a otras realidades o grupos de estudiantes con semejantes características.

De Acuerdo al valor de hallado de  $T = 19.57$  se ubica en la zona crítica; a la derecha de  $t =$

1,74 que es la zona de rechazo, por lo tanto descartamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna; lo que nos permite señalar la pertinencia del estudio es decir que la aplicación de la gestión del programa de entrenamiento deportivo desarrolla las Cualidades Físicas de los alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física, Escuela Académico Profesional de Educación Básica, UNHEVAL-Huánuco.

A la vez, ha quedado demostrado que los estudiantes de la Especialidad responden favorablemente a los estímulos causados por el entrenamiento lo que enfatiza que es necesario la aplicación de programas similares para mejorar en los alumnos su formación profesional.

## DISCUSIÓN

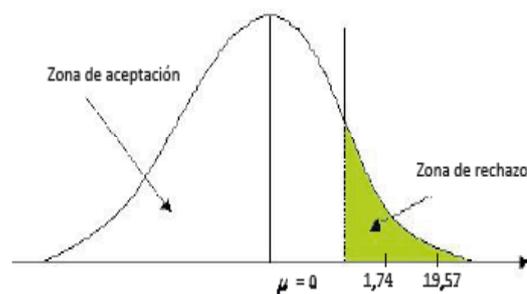
Para comprobar nuestra hipótesis de investigación se utilizó el análisis estadístico del diseño de un grupo, mediante la prueba "t" de student.

En la distribución t de Student, para el nivel de significación de 5%, el nivel de confianza es del 95%, entonces el coeficiente crítico o coeficiente de confianza para la prueba unilateral de cola derecha con

$[n - 1 = 18 - 1 = 17]$  grados de libertad es:  $t = 1,74$ .  $\Rightarrow RC = \{t > 1,74\}$

Donde:

$t$  : coeficiente crítico  
 $RC$  : Región Crítica



a) Cálculo del Estadístico de la Prueba  
 Calculamos el estadístico de la prueba con los datos que se tiene mediante la siguiente fórmula:

$$T = \frac{\bar{d}}{s_d / \sqrt{n}}$$

Que se distribuye según una t-student con  $n-1 = 17$  grados de libertad

Alumno	Observación final (06)	Observación inicial (01)	Diferencia $d_i$	$d_i^2$
1	16	12	4	16
2	15	9	6	36
3	16	12	4	16
4	16	12	4	16
5	16	10	6	36
6	15	11	4	16
7	15	12	3	9
8	17	13	4	16
9	17	14	3	9
10	17	12	5	25
11	15	11	4	16
12	16	13	3	9
13	15	11	4	16
14	16	12	4	16
15	16	12	4	16
16	16	12	4	16
17	16	13	3	9
18	17	12	5	25
TOTAL			74	318

Donde:

$d_i$  : Diferencia entre promedios, respecto a la observación final y observación de inicio

$d_i^2$ : Cuadrado de las diferencias

Cálculo de datos:

$$n = 18$$

$$\bar{d} = 74/18 = 4,11$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - n(\bar{d})^2}{n-1}}$$

$$S_d = \sqrt{\frac{318 - 18(4,11)^2}{18-1}}$$

$$S_d = 0,9056$$

$$\frac{S_d}{\sqrt{18}} = 0,21$$

$$\text{Entonces: } T = \frac{\bar{d}}{S_d / \sqrt{n}}$$

$$T = \frac{4,11}{0,21}$$

$$\text{luego: } T = 19,57$$

## CONCLUSIONES

1. Se ha comprobado la efectividad de la gestión Programa de Entrenamiento Deportivo General mediante la prueba de T de Student, descartando la hipótesis nula y validando la hipótesis alterna, porque el valor de T= 19.57 se ubica en la zona crítica; a la derecha de t= 1,74 que es la zona de rechazo. Así se demuestra, que la aplicación de la gestión del programa de entrenamiento deportivo general posee alta efectividad en el desarrollo de las Cualidades Físicas de los alumnos del primer año de la Especialidad de Educación Física., Escuela Académico Profesional de Educación Básica, UNHEVAL
2. Se ha demostrado que la gestión del Programa de Entrenamiento Deportivo general tiene eficacia en el desarrollo de la cualidad física de la fuerza y la rapidez. Hallando en los resultados en el pretest que los alumnos registran en condición media un 94.4%, en la alta un 5.6%. En el postest, en condición alta presenta un 100%.
3. Se ha comprobado que la gestión del Programa de Entrenamiento Deportivo General eleva el nivel de la cualidad física de la resistencia y la flexibilidad. Pues los alumnos se ubicaron en condición media en un 83%, en condición alta presenta un 17%. Según el pretest. En el postest en condición alta están ubicados el 100%.
4. Se ha validado la gestión Programa de Entrenamiento Deportivo General pues se han logrado conseguir los objetivos propuestos, lo cual se puede verificar mediante la observación de los resultados obtenidos en las cualidades físicas y que se muestran en los diferentes gráficos.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. ALVARADO OYARCE, Otoniel-2005-Gestión Educativa. Enfoques y Procesos, Lima-Perú. Editorial San Marcos.
2. BARREAU, Jean Jacques y MORNE, Jean Jaques. -1991-Epistemología y Antropología del Deporte, Madrid. Editorial Alianza Editorial S.A.
3. BERALDO, Stelvio y POLLETTI, Claudio -1995-Preparación Física Total, España. Editorial Hispano Europea.
4. CENTRO PARTICULAR DE EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO - 1995-I Seminario

- Internacional, Lima.
5. CIRÓ, Rolando Osmar -1987- Fisiología Deportiva, Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo.
  6. GROSSER Manfred; Heike Hermann; TUSKER Ferdinand; ZINTL Fritz -1991- El Movimiento Deportivo, Bases Anatómicas y Biomecánicas, España, Editorial Martínez Roca, S. A.
  7. GUTIÉRREZ VÁSQUEZ, Ramiro -2000- UNE, Lima, Perú.
  8. HAYMAN, Jhon -1969- Investigación y Solución. Traducido por Eduardo Prieto, Buenos Aires. Editorial Paidós.
  9. IVANCEVICH, J. M., LORENZI, P. y SKINNER, S. J.-1997- Gestión, Calidad y Competitividad. Madrid. Editorial Mc. Graw-Hill.
  10. HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto-1997- Metodología de la Investigación, Colombia. Editorial Mc. Graw-Hill.
  11. Investigación Educativa -2003- INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO (IPLAC), Diplomado Internacional, Lima-Perú. Editora Magisterial.
  12. MATVEYEV, L. P., -1977- Periodización del Entrenamiento Deportivo Madrid, España. Editorial Gráficas Reunidas.
  13. LÓPEZ DE VINASPRES, Pablo; LÓPEZ DEL AMO, José Luis -2002- Manual de Educ. Física y Deportes - Técnicas y Actividades prácticas España. Editorial Océano.
  14. MARTIN, Dietrich; CARL, K. y Lehnertz, K. -2001- Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo, Barcelona-España. Editorial Paidotribo.
  15. OLIVERA, J.; PORTA, J. -1993- Programas y contenidos de la Educación Física Deportiva en BUP y FP, 3º Edición Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
  16. RODRIGUEZ FACAL, FERNANDO -2001- Entrenamiento de la Capacidad de Salto, La Saltabilidad en los Distintos Deportes, Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
  17. PILA TELEÑA, Augusto -1978- Preparación Física España. Editorial Pila Teleña, Augusto.
  18. PLATONOV, Vladimir Nicolaievitch -1997- El Entrenamiento Deportivo, 3º Edición, España. Editorial PAIDOTRIBO.
  19. VÍLCHEZ, J. POZO, F- 2013- Elementos de Estadística y Probabilidades, Lima, Perú. Editorial Caravil Sac.