

**Universidad Nacional Experimental
De Los Llanos Occidentales
“Ezequiel Zamora”**

UNELLEZ



La Universidad que Siembra

**Vicerrectorado de Planificación
y Desarrollo Regional
Estado Apure
Coordinación del Área de Postgrado**

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS MOTIVADORAS PARA EL
DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO EN LA
UNELLEZ – APURE.**

Trabajo presentado como requisito para optar al Grado de Magíster
Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior Mención: Planificación y
Administración del Deporte

Autor: Rafael Pizarro

Tutora: Cristal Valera

San Fernando de Apure, Abril 2016.

APROBACION DEL TUTOR

Yo **Cristal Valera**, titular de la Cedula de Identidad N° **15.682.093** en mi caracter de tutora del Trabajo Especial de Grado, titulado: **ACCIONES COMPLEMENTARIAS MOTIVADORAS PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO EN LA UNELLEZ – APURE.** Presentado por el ciudadano: **Rafael Pizarro**, titular de la C.I: **9.595.654**, para optar al título de Magíster Scientiarum en Ciencias de la Educación Mención Planificación y Administración del Deporte, por medio de la presente certifico que he leído el Trabajo y considero que reúne las condiciones necesarias para ser defendido y evaluado por el jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de San Fernando de Apure, a los 15 días del mes de Febrero del año 2016.

Firma del Tutor

AGRADECIMIENTO

A DIOS, primeramente, por darme vida, sabiduría e inteligencia, fuerza y salud.

A la Revolución Bolivariana, la cual ha permitido mi educación y superación de manera permanente.

A mi esposa, a mis hijos y demás familiares por quitarse de su tiempo para hacer posible este trabajo.

A mi tutora, Msc. Cristal Valera; quien dedico su trabajo, tiempo y conocimientos para el logro de esta meta.

A mis profesores, amigos todos; quienes a pesar de sus ocupaciones, me dieron aliento para seguir adelante.

A mis compañeros del aula, con quien compartí muchas experiencias inolvidables a lo largo de la carrera.

A los estudiantes del primer semestre de educación física de la Unellez-Apure que hicieron posible este trabajo.

A todos muchas gracias.

DEDICATORIA

A mi amada esposa *Eunice Linares de Pizarro*, por permanecer a mi lado
en los buenos y malos momentos.

A mis tres hijos, *Juan Bernardo, Rafael Eduardo y Jhonny Rafael*.

A mi nieta hija; *María de los Ángeles* a quien he cuidado siempre.

A mis nietos, *Alejandro Gabriel, Wilmary Anaiber, Juan Carlos, Rafael
Eduardo Junior, Daniuska Yeniber, Carlos Eduardo, Jesús Daniel y Victoria
Esperanza*.

A mis Padres, *Eladio González y Ana Pizarro*.

A todos los que de una forma u otra me ayudaron y alentaron en el
transcurso de la carrera.

De manera muy en especial; a las personas que sabido estar a mi lado en
los momentos más difíciles de mi vida,

A todos, muchas gracias,

INDICE GENERAL

	Pág.
LISTA DE CUADROS	vii
LISTA DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO	
I EL PROBLEMA	5
Planteamiento del Problema.....	5
Objetivos de la Investigación.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Justificación de la Investigación.....	14
II MARCO TEÓRICO	16
Antecedentes.....	16
Bases Teóricas.....	16
Entrenamiento Físico Deportivo.....	20
Planificación del Entrenamiento Físico Deportivo.....	27
Modelos de Planificación del Entrenamiento Físico Deportivo.....	30
El Construccionismo y el Entrenamiento Físico Deportivo.....	35
Bases Legales.....	38
Sistema de Variables.....	41
III MARCO METODOLÓGICO	43
Tipo de Investigación.....	43
Diseño de la Investigación.....	44
Población y Muestra	45
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	45
Validez y Confiabilidad del Instrumento.....	46
Procedimientos Metodológicos.....	47
Técnicas de Análisis y Presentación de Datos.....	48
IV PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS	38
Análisis de los Resultados.....	49

V	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
	Conclusiones.....	65
	Recomendaciones.....	66
VI	LA PROPUESTA	68
	Acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la UNELLEZ – Apure.....	68
	Presentación.....	68
	Justificación de la Propuesta.....	68
	Viabilidad.....	70
	Objetivos de la Propuesta.....	71
	Factibilidad de la Propuesta.....	71
	Acciones para el Desarrollo del Entrenamiento Físico Deportivo.	72
	Fases en el Entrenamiento.....	75
	Referencias	76
	ANEXOS	82
	A- Instrumento aplicado a los estudiantes.....	83
	B- Instrumento de Validación por expertos.....	86
	C- Periodización Clásica de Matveyev.....	89
	D- Modelo ATR y sus Mesociclos.....	91

LISTA DE CUADROS

CUADRO		Pág.
1	Periodización del entrenamiento físico deportivo ATR.....	34
2	Mesociclos, tipo de entrenamiento principal y objetivos.....	35
3	Operacionalización de las Variables.....	42
4	¿Te gusta el deporte?.....	50
5	¿Prácticas Deporte?.....	50
6	¿Existen instalaciones deportivas en la Universidad?.....	51
7	¿Están en buenas condiciones?.....	52
8	¿Utilizas tu tiempo libre en actividades deportivas?.....	53
9	¿Te interesa la asignatura de entrenamiento físico?.....	54
10	¿Consideras que el programa aplicado por tu profesor de entrenamiento físico llena tus necesidades en cuanto a tus aptitudes físicas?.....	54
11	¿Existen programas deportivos en la universidad que te permitan practicar alguna disciplina.....	56
12	¿El deporte que practicas en la universidad está basado en la disciplina deportiva que te gusta.....	56
13	¿Existen clubes deportivos en la Universidad?	57
14	¿Participas en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos de la universidad.....	58
15	Consideras que este tipo de programas cubre tus necesidades a nivel deportivo.....	59
16	¿Estarías dispuesto a participar en un nuevo programa deportivo creado para satisfacer tus necesidades deportivas?.....	60
17	¿Participarías en competencias organizadas en este programa?.....	61
18	¿Te gustaría participar en alguna disciplina?	62
19	¿Estarías dispuesto a seguir un plan de entrenamiento que involucre una dieta balanceada y un chequeo médico?.....	63
20	¿Está de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas – recreativas que estén al alcance de los estudiantes en la universidad?.....	64
21	Fases para el entrenamiento físico deportivo.....	75
22	Descripción de las fases en el entrenamiento de las y los estudiantes en la UNELLEZ – Apure.....	76

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		Pág.
1	Respuesta a la pregunta ¿Te gusta el Deporte?.....	50
2	Respuestas a la pregunta ¿Prácticas Deporte?.....	51
3	Respuesta a la pregunta ¿Existen instalaciones deportivas?	51
4	Respuesta a la pregunta ¿Están en buenas condiciones?....	52
5	Respuesta a la pregunta ¿Utilizas tu tiempo libre en actividades deportivas?.....	53
6	Respuesta a la pregunta ¿Te interesa la asignatura de entrenamiento físico?.....	54
7	Respuesta a la pregunta ¿Consideras que el programa aplicado por tu profesor de entrenamiento físico llena tus necesidades en cuanto a tus aptitudes físicas?.....	55
8	Respuestas a la pregunta ¿Existen programas deportivos en la Universidad?.....	56
9	Respuesta a la pregunta ¿El deporte que prácticas en la Universidad está basado?.....	57
10	Respuestas a la pregunta ¿Existen clubes deportivos en la Universidad?.....	58
11	Respuesta a la pregunta ¿Participas en alguna disciplina?	59
12	Respuestas a la pregunta ¿Este tipo de programas cubre tus necesidades?.....	60
13	Respuestas a la pregunta ¿Estarías dispuesto a participar en un nuevo programa?.....	61
14	Respuestas a la pregunta ¿Participarías en competencias organizadas?.....	62
15	Respuestas a la pregunta ¿Te gustaría participar en alguna disciplina?.....	63
16	Respuestas a la pregunta ¿Estarías dispuesto a seguir un plan de entrenamiento?.....	63
17	Respuestas a la pregunta ¿Está de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas?.....	64

**UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES
EZEQUIEL ZAMORA
UNELLEZ - APURE
COORDINACIÓN DE POSTGRADO**

**ACCIONES COMPLEMENTARIAS MOTIVADORAS PARA EL
DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO EN LA
UNELLEZ – APURE.**

Autor: Rafael Pizarro

Tutora: Cristal Valera

Fecha: Abril, 2016

RESUMEN

La actividad físico deportiva en sus diferentes acepciones, está presente en la acción socioeducativa que involucra a especialistas, técnicos, promotores deportivos, deportistas, estudiantes, comunidad y escuela-universidad. A través de esta, como parte de sus fines, es la promoción, fomento, motivación y formación del entrenamiento físico deportivo en las presentes generaciones, contribuye con la creación de identidades socio-culturales deportivas, proporcionando una expresión física a ciertos valores humanos en la sociedad actual, al servir como un medio de reflexión sobre ellos, ya que el deporte; se convierte en vehículo comunicacional que coadyuva a la salud integral. Sentido por el cual, la investigación tuvo como objetivo general; proponer acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo, dirigido a las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure. Se fundamentó en los planteamientos de Fraleigh (2000), quien plantea que la educación física es una disciplina con base multiteórica en educación, movimiento y condición física. La investigación consiste en un proyecto factible desarrollado en diseño de campo con carácter descriptivo. La población estudiada estuvo constituida por cuarenta y cuatro (44) estudiantes del primer semestre de Educación Física y los datos se obtuvieron mediante la encuesta con aplicación de un cuestionario de respuestas alternativas, cuya validez del instrumento se hizo a través del juicio de expertos y la confiabilidad fue calculada mediante el coeficiente de Crombach. Los datos se organizaron en tablas y gráficos estadísticos, concluyendo que existe la necesidad de planificar programas deportivos en la universidad que propicien el desarrollo de actividades prácticas de alguna disciplina deportiva como parte del entrenamiento físico deportivo en el continuo y permanente desarrollo humano. Por lo que se recomienda, la puesta en marcha de esta propuesta.

Descriptores: Entrenamiento Físico Deportivo. Educación Física. Actividad Física y Deporte.

INTRODUCCION

En los nuevos tiempos, es preciso reflexionar en cuanto a la administración efectiva de la organización educativa, ya que esta, se enfrenta a muchos desafíos que surgen en la complejidad de los procesos educativos. La innovación tecnológica, ampliación de la capacidad de carga instalada y los cambios en su estructura organizacional interna, son aspectos que demandan el uso de herramientas técnico-administrativas, que a su vez, redunde en la planeación del deporte, la actividad física y educación física como área del conocimiento universitario y profesional intrínseca al desarrollo continuo del ser humano. En ese sentido, las instituciones de Educación Universitaria están inmersas en dicha renovación educativa que implica cambios en procesos tecnológicos, organizacionales, de enseñanza y aprendizaje, donde juega un papel importante el mejoramiento oportuno y la eficiencia de la administración en la planificación deportiva, a través de acciones complementarias que motiven el desarrollo de actividades de entrenamiento físico deportivo en la población estudiantil universitaria.

No obstante, el entrenamiento físico deportivo es visto como aspecto de suma importancia en la calidad de vida de las personas, brindando la posibilidad para que estas, puedan disfrutar de una mejor salud, aprovechando los bienes y servicios que le brindan comodidades, direccionándose hacia su autorrealización o realización personal, siendo prioritaria para las personas en la sociedad post-moderna actual. De manera que, la calidad de vida según González citado por Morales (2009), está determinada por tres elementos básicos; trabajo, ocio y salud, factores que se hallan en permanente interacción, donde el ocio está condicionado por el tiempo de trabajo y ambos configurarán nuestra salud físico-mental. Esto permite pensar con mayor objetividad, que la práctica de actividades físico deportivas constituye una necesidad social, por ser uno de los elementos que

históricamente, a través del tiempo, ha influido en la transformación social de civilizaciones en todos partes del mundo.

De acuerdo con Guerra (2009), “el deporte no está separado de ninguna ciencia, no funciona en contra de la sociedad, todo lo contrario: logra con ambas interconexiones.” (p. 9). Quiere decir, que la actividad físico deportiva en las universidades no puede verse desarticulada del compendio curricular en el que se gesta el conocimiento de quienes se están formando. Los estudios realizados en universidades del mundo, por ejemplo; Universidad de Palermo en Palermo – Perú (Guerra, s/f), Universidad de Antioquia y el Instituto Universitario de Educación Física en Medellín – Colombia (Cano, 2010), Universidad Complutense de Madrid en Madrid – España (Mata, 1997), Universidad del Zulia en el Zulia – Venezuela (Miquilena, 2005), por citar algunas, muestran el interés de estudiosos e investigadores en aportar nuevos conocimientos que fomenten el desarrollo del deporte, la actividad física y la educación física durante la formación continua y permanente del ser humano en la sociedad actual.

Es así como se plantea que las organizaciones en general, por muy distintas que sean sus características o misiones, están compuestas por un conjunto muy diverso de funciones, que apuntan al logro de resultados efectivos y sostenibles en el tiempo. En ese sentido; el deporte, la actividad física y la educación física universitaria forman parte del ser humano, al contribuir con la formación integral del estudiantado universitario hacia su calidad de vida, como parte importante en su desarrollo biopsicosocial, en la necesidad de ejercitarse y recrearse para su salud integral durante su formación permanente, por lo que se hace imprescindible, que desde la universidad como organización educacional al servicio de la sociedad, se implementen acciones estratégicas que propicien el desarrollo físico deportivo de la población estudiantil, ampliando su cobertura hacia la comunidad perteneciente a su área de influencia, enmarcados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), la Ley

Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), junto a los planes de desarrollo nacional, regional y locales correspondientes.

Al Respecto, el deporte es visto hoy en día como un campo privilegiado en el que se dramatizan un conjunto de valores morales y sociales, es decir que: a) es posible ver un conflicto entre la elegancia y la fuerza en un partido de fútbol o de ajedrez, b) pueden observarse contradicciones entre lo individual y lo colectivo del basquetbol o voleibol y, c) los límites del control humano sobre animales, pueden experimentarse en un partido de polo o competencia de equitación. Estas tensiones pueden exceder los límites de cualquier corriente del pensamiento humano; capitalista, socialista, marxista, construccionista y socio-construccionista, entre otros, lo que moviliza mundos de significación más generales. En tanto que, el deporte posee una característica muy importante, es decir, puede develar, además de ocultar contradicciones no resueltas en la vida social. De esta manera, revela aspectos cruciales de lo humano, no sólo en algunas de las estructuras de poder existentes en determinadas instituciones, sino fundamentalmente, en partes integrales de la sociedad. Así el deporte permite reflexionar sobre lo social, lo humano, lo tecnológico, lo cultural y científico, además de los mecanismos básicos en la creación identitaria.

Por consiguiente, el deporte forma parte del quehacer universitario, con el objeto de incorporar cada vez más a los jóvenes a la práctica físico deportiva, buscando así, dar cumplimiento a la necesidad de participación en competencias propias, tomar decisiones, generar cambios y soluciones a los problemas, incorporándolos a programas educativos, específicamente en el área de educación física, actividad física, deporte y recreación con actividades dirigidas a estimular el desarrollo de actitudes y aptitudes pro-deportivas individuales y/o colectivas. Así pues, el deporte se considera un fenómeno social, por lo que, es conveniente que las organizaciones universitarias y deportivas, en este caso la universidad UNELLEZ-APURE, sean cada vez más eficientes en la gestión, manejo e implementación de los

recursos disponibles para dar respuesta a las necesidades, requerimientos y expectativas de las y los estudiantes universitarios, a través de los servicios prestados, concepción de suma importancia para la planificación y administración deportiva en la región.

A la luz de estas consideraciones, se formuló como objetivo de investigación; proponer acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la UNELLEZ - Apure, dirigido a las y los estudiantes del primer semestre en la carrera de Educación Física y Deporte que se promueve en esta casa de estudios universitarios. Se desarrolló en el paradigma cuantitativo, bajo la modalidad de proyecto factible con carácter descriptivo y diseño de campo, estructurada en seis capítulos que se describen a continuación.

El Capítulo I; plantea el problema, se formulan los objetivos de la investigación y su justificación. En el Capítulo II; esbozan algunos antecedentes vinculados a la investigación, más un cuerpo teórico de referencia que incluye aspectos relacionados con universidad, deporte y sociedad, participación y motivación físico deportiva, administración y modelos de entrenamiento, entre otros aspectos de carácter legal. El Capítulo III; muestra la metodología de la investigación, es decir, paradigma, diseño y tipo de investigación, población y muestra, técnica e instrumento en la recolección de datos, procedimientos y tipo de análisis a los datos compilados, validación y confiabilidad del instrumento aplicado.

En relación al Capítulo IV, se presenta el análisis e interpretación de los resultados derivados de la aplicación del instrumento, presentados en tablas y gráficos estadísticos que facilita la comprensión de los datos. El Capítulo V, refiere a las conclusiones y recomendaciones que surgen del estudio realizado, mientras que, el Capítulo VI, contiene la propuesta de acciones con objetivos y plan de trabajo. Finalmente, se incluyen las referencias que sirven de apoyo a la presente investigación, los anexos y resumen curricular del autor.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

En este capítulo se hace referencia al planteamiento del problema que se aborda. Además, se formulan los objetivos que orientan la investigación y su justificación.

Planteamiento del Problema

Inicialmente hay que considerar al ser humano, por su naturaleza, como elemento de acción, movimiento y actividad física, ya que desde el mismo momento en que se aferra a la vida, a través de su cordón umbilical, comienza a descubrir o palpar el entorno contextual donde se desenvuelve mediante su accionar físico-mental, proporcionando significancia a su actuación en el descubrimiento de la vida misma. De acuerdo con Zamora (2006), quien expresa que; el ser humano se mueve para aprender y este, luego aprende a través del movimiento (p. 35), es posible deducir que el gateo como ejercicio kinestésico le permite explorar el espacio o lugar donde se desenvuelve, ubicándose asimismo respecto al contexto, indicativo de su temprana orientación y asimilación para adaptarse. De modo que, el cuerpo y la actividad física constituyen la base de todo accionar humano, tanto desde la perspectiva intelectual como de las acciones en el campo emocional.

Este accionar físico del sujeto, indica que debe ser orientado en la cotidianidad de su quehacer diario, utilizando una vía que le permita aprender el nuevo conocimiento. Es aquí, donde el entrenamiento físico deportivo, es visto como cuerpo estructurado dentro de la organización educacional o institución educativa que debe contribuir con el desarrollo integral del ser humano para complementar su proceso educativo. No es lo

único que permite el desarrollo educativo de la sociedad, pero su creación e institucionalización en las actividades educativas permite aprendizajes particulares de tipo científico educativos. Al respecto, según Savater (2007), “la institución educativa aparece cuando lo que ha de enseñarse es un saber científico, no meramente empírico y tradicional, como las matemáticas superiores, la astronomía o la gramática.” (p. 43).

De modo que, dentro de esos conocimientos de tipo científico, se encuentra el entrenamiento físico deportivo que se desarrolla mediante el deporte, la actividad física y la educación física. Es decir, que esta ciencia de la salud como también se le ha llamado, dentro de su estructura; no solo comprende la ejecución de actividades destinadas a la configuración de un estado físico saludable, científicamente dosificado a través del correr, saltar y trepar; sino también, el conocimiento que le da un mayor carácter de científicidad a la actividad físico deportiva, apoyados en disciplinas como fisiología del ejercicio, biomecánica, kinesiología, deporte, entrenamiento deportivo, salud y recreación.

Por consiguiente, el deporte es la actividad física que tiene un reconocimiento a nivel mundial y se ha desarrollado por el dinamismo de la sociedad, como una necesidad natural de movimiento del individuo, formando parte de la cultura de mujeres y hombres, quienes por su naturaleza biopsicosocial se motivan a practicarlo. El deporte por su carácter competitivo ha logrado difundirse a nivel mundial, involucrando a millones de personas; competidores, espectadores, publicista y empresarios, entre otros, en fin son muchos los que participan de forma activa y/o pasiva.

En ese sentido, MacClancy, (1996), señala que:

...los deportes son maneras de fabricar en una forma potencialmente compleja un espacio para uno mismo en su mundo social (...) El deporte no revela meramente valores sociales encubiertos, es un modo mayor de su expresión. El deporte no es un reflejo de alguna esencia postulada de la sociedad, sino una parte integral de la misma, más aún,

una parte que puede ser usada como un medio para reflexionar sobre la sociedad. (p. 7).

Esto quiere decir, que el deporte puede utilizarse para llevar funciones específicas, más aun, cuando se trata de definir los límites que establecen ciertas comunidades de seres humanos; en lo político y moral, entre otros, contribuyendo con la creación de identidades socio-culturales y deportivas, al proporcionar una expresión física a ciertos valores y actuar como un medio de reflexión sobre ellos, ya que el deporte; se convierte en un vehículo comunicacional, cuyo status e interpretación están continuamente abiertos a negociación y sujetos a conflicto.

Al respecto, Loehr (1990), plantea que; el deporte contribuye con la capacidad que tienen las personas para focalizar su atención en objetivos, ampliar el campo perceptivo, mejorar la eficiencia del pensamiento orientándolo hacia nuevos retos, mejora la capacidad de anticipación y creatividad, refuerza la capacidad para soportar la presión de competir, inculca la constancia y perseverancia, entre otros aspectos biopsicosociales propios del ser humano. De manera que, el deporte permite mejorar el comportamiento social, conectando al deportista con valores humanos socialmente bioéticos, como es el compartir, ceder, tomar decisiones, manejar la igualdad, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia.

Sin embargo, el deporte latinoamericano para el caso de la región nuestro-americana ha integrado durante mucho tiempo un lote cada vez más reducido de prácticas culturales, razón por la cual, las ciencias sociales del continente, atentas a los principios y diferentes maneras en que se estructura la sociabilidad, subjetividad, las identidades y memorias, han constituido desde tiempos muy recientes saberes especializados en ésta área, dando importancia a las prácticas del entrenamiento físico deportivo como valor humano indispensable para mantener y mejorar la salud mental y física de las personas.

De estudios realizados en distintas partes del mundo; Palermo – Perú (Guerra, s/f), Medellín – Colombia (Cano, 2010), Madrid – España (Mata, 1997), Zulia – Venezuela (Miquilena, 2005), ha sido posible conocer: *Primero*; que el desarrollo del deporte se ve afectado por la inequidad en el desarrollo deportivo de los países y la accesibilidad social por una parte y, por la otra, se trata de entender lo real con cierta objetividad en el desarrollo de tecnologías que permiten un mayor desempeño deportivo, nuevas estrategias de medición de los resultados deportivos en la gestión de las organizaciones y nuevos indicadores en los consumos de la industria deportiva. *Segundo*; que cada vez es más claro que el entrenamiento físico deportivo se vislumbra como campo de intervención para el mejoramiento de la calidad de vida de nuestras comunidades, a través de la administración deportiva que abarque estrategias para solucionar los problemas de este sector. *Tercero y último*; se plantea el deporte como una actividad necesaria e importante para el desarrollo socio-económico de un país y de las regiones en el mundo, por lo que todos los gobiernos con sus diversas ideologías y políticas le den a la actividad deportiva una significativa importancia muy particular.

Por consiguiente, en el informe final del Foro Regional sobre la Actividad Física y el Deporte para América Latina y el Caribe (2004), se destacan algunos problemas identificados en la región latinoamericana y caribeña en relación a: (a) Falta de sistemas para el desarrollo del deporte con una conceptualización que permita mejor coordinación de problemas que atraviesa el deporte en la región; (b) bajo nivel de comercialización del deporte por la carencia de estructuras orgánicas normativas desde la legislación nacional; (c) falta de una definición precisa del papel que le corresponde al deporte estudiantil como base que sustenta el deporte municipal, regional y nacional; (d) falta de priorización programática de los deportes para su atención por los organismos responsables; (e) falta de apoyo técnico científico en la preparación de los deportistas, más el

ausentismo de investigaciones sobre las ciencias aplicadas al deporte; y (f) la indebida formación y capacitación de los recursos humanos para las demandas exigidas por la población.

En suma, son estos algunos elementos que forman parte de la problemática socio-deportiva en esta región del mundo, aunque pudieran ser muchas las deficiencias que existen en relación al entrenamiento físico deportivo, lo cual puede estar afectando el desarrollo del mismo en pueblos y ciudades, con mayor énfasis en instituciones educacionales universitarias, pudiendo estar influido por la poca voluntad de los entes gubernamentales o desconocimiento de los mismos sobre la importancia que tiene el deporte en el desarrollo humano y social de comunidades, en beneficio de la salud colectiva junto al mejoramiento de su calidad de vida.

Venezuela como país de América Latina y el Caribe no escapa de esta situación y de acuerdo con Vera (2006), es posible observar deficiencias en la implementación de políticas orientadas al desarrollo técnico-científico del entrenamiento físico deportivo a nivel nacional. Es bueno añadir, que en las noticias deportivas observadas diariamente en medios de comunicación; prensa, televisión y hasta por las redes sociales a través de internet, se destaca el deporte de competencia, caracterizado por ser selectivo, elitescos y practicado solo por unos pocos hombres y mujeres, representando mucho menos de un cinco por ciento (5%) de la población venezolana, así se dio a conocer en el *Foro Nacional El Deporte en Venezuela* organizado por la Universidad Central de Venezuela en el año 2004 (UCV, 2004).

La situación del deporte en esta nación del mundo; por una parte, se hace evidente en centros poblados menos atendidos por las instituciones gubernamentales, pese a la existencia de una Ley Orgánica de Deporte Actividad Física y Educación Física decretada en el 2013, sumado al compromiso de organismo encargados de coordinar, dirigir, desarrollar y evaluar los programas deportivos a nivel nacional como el Instituto Nacional del Deporte, cuya misión es prestar el servicio público en materia deportiva

para toda la población en el contexto geopolítico-administrativo venezolano. Por la otra, Es justo reconocer que el Estado ha generado políticas específicas destinadas a la promoción del deporte y la recreación, a través de planes que comprenden; estructura, dotación, recursos humanos (especialistas y técnicos), recursos materiales y logísticos. Sin embargo, no ha sido suficiente lo hecho hasta ahora, pues son muchas las necesidades que actualmente persisten, al igual que son pocas las opciones en lo que refiere a planes, programas y/o proyectos deportivos, aun sabiendo que estos son de gran importancia en la formación corporal, mental, espiritual y personal de hombres y mujeres para el sano aprovechamiento de su tiempo libre, mejorando su calidad de vida, de la mano con la formación integral de la ciudadanía.

Esta problemática conlleva a pensar, en la existencia de debilidades que afectan el desarrollo de programas deportivos a nivel nacional, local e institucional haciendo énfasis en las universidades. De igual forma, se han buscado los correctivos necesarios para su reconciliación con los requerimientos sociales, de modo que, los responsables del sector educativo han demostrado tener consiente, que la actividad físico deportiva en sus diferentes acepciones, está presente de una u otra manera en la acción socioeducativa que involucra a especialistas, técnicos, promotores deportivos, deportistas, estudiantes y comunidad con la escuela o universidad, por ser el medio de que disponen muchas personas para la promoción, fomento, motivación y formación en el entrenamiento físico deportivo de las presentes y futuras generaciones.

En ese sentido, según Vázquez (2009), la educación del cuerpo ha existido siempre, ya que toda sociedad por procedimientos más o menos implícitos o explícitos, concentrados o difusos, ha modelado el cuerpo y ha logrado que funcione según las circunstancias, exigencias sociales y naturales (p. 55). En tanto que, el entrenamiento físico deportivo a través de la educación escolar y/o universitaria en la Venezuela actual, debe

comprender un aspecto indispensable en la formación del individuo, contribuyendo mediante mecanismos necesarios con el desarrollo integral de su personalidad y de esta manera, le permitirá integrarse a la sociedad en la cual se desenvuelve, además de ayudar a hombres y mujeres en el desarrollo de sus capacidades o potencialidades, con habilidades y destrezas permeadas por ciertas inteligencias y experiencias importantes que contribuyan en su estado óptimo para la vida.

Dentro de este mismo orden de ideas, es necesario indicar que las instituciones universitarias como organizaciones educacionales destinadas a la formación de profesionales; además de la docencia practicada, entre sus funciones y compromisos con la sociedad, incluye la investigación como un elemento indispensable en sus actividades de extensión universitaria, siendo esta de vital importancia en la sustentación e implementación, tanto de planes asistenciales generados y dirigidos al contexto social, como los implementados de políticas gubernamentales, dirigidos a incrementar la calidad de vida de los venezolanos.

De acuerdo a la situación planteada a nivel universitario, es bueno señalar; que en la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ) en San Fernando de Apure – estado Apure, mientras se observan avances en lo académico, en la calidad de sus docentes y en los procesos de extensión e investigación, es posible sentir poco crecimiento en áreas de formación complementaria, es decir, que se presume la inexistencia de acciones gerenciales que operacionalizadas a través de la planificación y administración deportiva, estimulen el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en el estudiantado y demás miembros de la comunidad unellizta, dejando de contribuir con el bienestar estudiantil mediante la ejecución de actividades que afiancen el deporte universitario como base formativa en la constitución del deporte local, regional y nacional.

No obstante, aun cuando la verdadera actividad deportiva debe estar dirigida a un mayor número de personas y siendo el deporte una necesidad

de los seres humanos, en la organización educacional UNELLEZ – Apure, no se han concretado programas de atención físico deportiva en deportes de competencia y menos aún, el deporte orientado a la participación de la población estudiantil, cuartando el mejoramiento progresivo de habilidades y destrezas en la práctica de preferencia.

Consustanciado con lo antes expuesto, es a través de la educación física, el deporte, la actividad física y la recreación, que se transmiten valores de mucha ayuda al individuo para desplazarse y comunicarse de manera eficiente con sus semejantes en ambientes adecuados con mucha seguridad. Por lo que, es necesario hablar de una masificación deportiva en la universidad unellizta, que permita a los miembros de las comunidades educacionales como esta; incorporarse en gran número a las actividades físico deportivas incluyendo comunidades adyacentes, puedan reconocer la importancia del entrenamiento físico deportivo oficial, comunitario o privado como la base del desarrollo socio-económico y cultural de toda comunidad, en la búsqueda del mejoramiento individual y colectivo de la vida en el núcleo familiar y vecinal.

De allí la importancia de esta investigación que busca solventar parte de esta situación al proponer acciones complementarias motivadoras para el desarrollo físico deportivo dirigido a estudiantes del primer semestre en la carrera de Educación mención Educación Física, puesto que se pueden reorientar las actividades deportivas de manera que facilite los beneficios del deporte en la formación integral y uso del tiempo libre, con la participación de organismos oficiales para lograr los efectos deseados en el desarrollo integral de estas personas. En este sentido, las organizaciones de hoy deben prepararse bajo una dinámica grupal para enfrentar un futuro incierto, pero al mismo tiempo lleno de oportunidades. La planeación basada en la formación es una alternativa, en tanto que, sobre la base de todo lo expuesto se formula la siguiente interrogante: ¿Qué acciones desde la planificación y administración del deporte, pudieran direccionarse para estimular el

desarrollo del entrenamiento físico deportivo en estudiantes de la UNELLEZ - Apure?

En todo caso, tendríamos que responder a los siguientes planteamientos: ¿Qué necesidades e intereses deportivos tienen las y los estudiantes que ingresan al primer semestre de Educación Física en la UNELLEZ - Apure? ¿Cuáles actividades cónsonas con la visión futura de estos estudiantes pudieran direccionarse estimulando el entrenamiento físico deportivo permanente y sostenido en la UNELLEZ - Apure? ¿Cómo desarrollar el entrenamiento físico deportivo orientado a estudiantes que ingresan al primer semestre de Educación Física en la UNELLEZ - Apure? En consecuencia, para guiar y conducir el desarrollo de la investigación y a su vez, dar respuesta a las interrogantes formuladas, se plantearon los objetivos de investigación, tal como se especifican a continuación.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Proponer acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo, dirigido a las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.

Objetivos Específicos

1. Determinar las necesidades e intereses deportivos que tienen las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.
2. Detectar actividades que direccionen y estimulen el entrenamiento físico deportivo de forma continua y permanente en las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.

3. Diseñar acciones que motiven el desarrollo del entrenamiento físico deportivo como estrategia de planificación y administración del deporte con las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.

Justificación

El hablar del deporte como fenómeno social, toma mayor importancia para la formación integral del ser humano, ya que el auge deportivo de un país debe estar fundamentado en todos los aspectos que favorecen el desarrollo íntegro del individuo y/o colectivos e involucra al sistema educativo de la nación, las comunas, las empresas, entidades de trabajo tanto oficiales como privadas, además de organizaciones deportivas no gubernamentales (ONGs), con el objeto de estimular e incorporar en la práctica deportiva más personas, con especial atención a la población joven, dando cumplimiento a la democracia participativa, asumiendo competencias propias en la toma de decisiones, cambios y soluciones a los problemas deportivos presentes.

Esta primicia, impulsa el desarrollo de la investigación, puesto que constituye un soporte de información sobre la realidad deportiva y su importancia para el cumplimiento de las actividades académicas del área de educación física, deportes y recreación en la UNELLEZ - Apure. Para los estudiantes universitarios significa, un aporte científico humanístico que llevado a la práctica incentivará y motivará el desarrollo de actividades físico deportivas enmarcadas en el entrenamiento continuo y permanente de las personas que decidan ejecutarlo de manera sistemática, logrando que las personas se empoderen con disciplina, hábitos y costumbres deportivas, en la aprehensión del conocimiento científico que involucra el entrenamiento físico deportivo en la formación de hombres y mujeres para vivir en sociedad.

Así, se pretende destacar el alcance de proponer acciones complementarias que motiven al estudiantado de la UNELLEZ – Apure, a

practicar el entrenamiento físico deportivo como alternativa para lograr resultados que puedan definir actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de estas y estos. La puesta en marcha de estas acciones debe estar orientada a obtener la mayor participación de estudiantes, adaptadas a las realidades objetivas de la universidad junto a las características individuales y colectivas del estudiante.

En lo socio-educativo, el conocimiento teórico sobre este tema de investigación sirve como fuente de información y pauta para la consecución de aportes específicamente en lo concerniente a la formulación de programas deportivo, además de brindar la oportunidad de incorporar el entrenamiento físico deportivo como prioritario para incrementar la calidad de vida de los estudiantes universitarios con proyección hacia las comunidades. Desde el punto de vista técnico-práctico en el área deportiva, permitirá a la organización universitaria gestionar acciones que direccionen la práctica deportiva hacia la construcción social de equipos y clubes deportivos, convirtiéndose en base ejemplar para el relevo de generaciones en el ámbito regional, nacional e internacional, implementando actividades físico deportivas que permita fortalecer la calidad de vida de los estudiantes universitarios con equilibrio y salud, pudiendo ser ejecutado en otras instituciones educacionales, adaptándose a sus necesidades e intereses.

En lo económico, puede contribuir a desarrollar la identidad del estudiante universitario que decide practicar un deporte y tomarlo como vía de crecimiento personal y profesional, de manera que pueda alcanzar en lo emotivo, su mayor satisfacción al logro. Con el entrenamiento físico deportivo las y los estudiantes serían los beneficiarios directos al propiciar actividades que motiven la ejecución de eventos deportivos con el aprovechamiento de los recursos económico-financieros, de infraestructura y humanos de que dispone la organización universitaria.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

En este capítulo se plantean fundamentos teóricos que sustentaran la investigación, junto a los antecedentes que comprenden una revisión de investigaciones relacionadas al tema estudiado, además de hacer énfasis sobre aspectos legales que sirven de soporte a la investigación.

Antecedentes

Los antecedentes son estudios previos que guardan relación con un tema en cuestión y sirven de soporte a la investigación, permitiendo una clara comprensión de la problemática estudiada. De acuerdo con Méndez (2009), comprende una descripción detallada de los elementos que guardan relación con la teoría que se utiliza a lo largo de la investigación (p.42), permitiendo ampliar los horizontes de la situación estudiada y orientar al investigador en la investigación, razón por la cual, se mencionan a continuación algunas investigaciones afines.

En ese sentido; Cano (2010), en su trabajo: *Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría primera A*, para optar al título de Especialista en Educación Física: Entrenamiento Deportivo, Universidad de Antioquia - Instituto Universitario de Educación Física Medellín, Colombia. Muestra una investigación de corte monográfico o monografía crítica, para la cual utilizó el fichaje y la observación documental. En la misma, como uno de sus aportes a esta investigación, es posible encontrar en síntesis, los momentos histórico que ha experimentado el entrenamiento físico deportivo,

planteado en distintos modelos de planificación como son: Primer momento, que va desde su origen hasta 1950, año en que se inicia con la sistematización; Segundo momento, desde 1950 a 1970, aquí se cuestiona a los modelos clásicos y aparecen otros con la modernidad y; el Tercer momento, comprende desde 1970 hasta la actualidad, marcado por la revolución del conocimiento deportivo. Asimismo, se da a conocer de acuerdo a este desarrollo histórico, tres categorías o macro-modelos de planificación deportiva de la siguiente manera; (a) los precursores de la planificación deportiva, (b) los modelos tradicionales y, (c) los modelos contemporáneos, entre los cuales está el modelo cognitivista propuesto en 1996 por el profesor Francisco Seirul-lo de la Universidad de Barcelona – España, al cual se hace mayor énfasis para el diseño de la propuesta en esta investigación.

Por su parte; Guevara (2012), en su Trabajo Especial de Grado: *Lineamientos gerenciales para el desarrollo de un Plan Recreacional en la Universidad Nacional Experimental Politécnica de Maracaibo*. Tuvo como propósito; establecer lineamientos para la generación, desarrollo y evaluación de un plan recreativo para los hijos menores de catorce (14) años del personal administrativo y obrero de la Universidad Nacional Experimental Politécnica de Maracaibo. Es una investigación descriptiva de campo y diseño transaccional, asumiendo como población al personal administrativo y obrero de esta institución y una muestra de ochenta y cuatro (84) personas.

El instrumento de recolección de datos empleado fue una hoja de registro de datos, validada por expertos y establecida su confiabilidad mediante el índice de concordancia de las respuestas en dos aplicaciones sucesivas a los mismos sujetos en una muestra alternativa de sujetos de los mismos estratos pero no participantes de la muestra final. Los resultados arrojaron que el personal consultado era ligeramente mayoritario de género femenino, con más de 10 años de servicio, los cuales poseen hijos, presentándose un leve predominio del género femenino, agrupados en su mayoría entre los

diez (10) y catorce (14) años, manifestando una muy alta disposición para que sus hijos participen en el programa, así como brindar colaboración económica y personal para su ejecución. Las actividades recreativas de mayor impacto fueron paseos y visitas guiadas, artes marciales, campamentos y danzas. Se recomendó a las autoridades competentes asumir los lineamientos propuestos para generar, desarrollar y evaluar el plan en cuestión.

También; Carrillo (2012), realizó una investigación titulada: *Acciones gerenciales dirigidas al fortalecimiento de la calidad educativa deportiva como elemento coadyuvante al desarrollo integral y bienestar estudiantil*. El presente estudio tuvo como objetivo proponer acciones gerenciales dirigidas al fortalecimiento de la calidad educativa deportiva como elemento coadyuvante al desarrollo integral y bienestar estudiantil de la Unidad Educativa José Antonio Anzoátegui - Barcelona estado Anzoátegui. Esta investigación tuvo su basamento en las teorías relacionadas con Gerencia Educativa, Funciones del Gerente Educativo, Acciones Gerenciales, Bienestar Estudiantil, Educación Física y Deportes y Gerencia de Recursos Materiales. Se apoyó en un diseño de la investigación no experimental de tipo transaccional descriptivo y centrado en un enfoque cuali-cuantitativo que permitió desarrollar y analizar todas las actividades para así presentar las respectivas conclusiones.

A tal efecto, se aplicó un cuestionario a la muestra seleccionada intencionalmente, correspondiente a veinticuatro (24) gerentes (maestros) de aula del área de Educación Física y Deporte y otras asignaturas. Los resultados reflejaron que la institución objeto de estudio no cuenta con instalaciones deportivas ni espacio físico para el deporte y la recreación, por lo que; esta situación incide en la baja calidad académica en el proceso de enseñanza y aprendizaje del área académica mencionada. Las conclusiones resaltan la débil acción gerencial por parte del gerente educativo para la creación de una cancha deportiva de usos múltiples que conlleve a mejorar

el proceso educativo en esta área de aprendizaje; por lo tanto, se propuso un Plan de Acción Gerencial con herramientas gerenciales dirigidas a la creación de una cancha deportiva de usos múltiples para el beneficio y desarrollo biopsicosocial de la población estudiantil de esta institución barcelonés.

En ese mismo orden de ideas; Grazia (2012), en su tesis: *Los deportes y la recreación como elemento fortalecedor del estudiante*. Es un estudio desarrollado bajo las premisas de una investigación monográfica, señala entre sus conclusiones que los deportes y la recreación han estado presentes desde lo más remoto de la antigüedad. Que tales actividades van más allá del concepto de lo que es la educación física, la gimnasia, el atletismo y demás actividades afines al deporte. De esta forma, la recreación se dio por la misma naturaleza lúdica del ser humano, como una manera de regenerar sus energías y paulatinamente, se transformó en un verdadero signo de estatus manifestado en situaciones de privilegio económico y político. De modo que, la interacción entre el deporte y la recreación ha permitido el fortalecimiento de la educación física, como también la proyección de otras disciplinas relacionadas con la actividad física que repercuten en el desarrollo social de hombres y mujeres.

Hay que agrega; la investigación realizada por Martínez, Paredes y Mujica (2012), la cual consistió en diseñar un *programa de juegos pre-deportivos dirigidos para ser utilizado por los docentes en el proceso de socialización de los alumnos de la 1ª Etapa de las Escuelas Básicas de Valle de la Pascua, estado Guárico*. La investigación es de campo y se desarrolló en un proyecto factible, trabajando con una población de cuarenta y cinco (45) docentes de diversas escuelas y llegaron a concluir que; los juegos pre-deportivos constituyen un factor primordial para el desarrollo integral del niño y a través de éstos, el niño logra participar, comunicarse y socializarse con otras personas, expresando con más libertad sus ideas, teniendo confianza en sí mismo, manifestando sus emociones y sentimientos hacia los demás.

Estas investigaciones permiten constatar que la planificación y administración del deporte operacionalizada en planes, programas y proyectos en el ámbito educativo puede contribuir con el desarrollo de habilidades y destrezas físico mentales en niños, niñas, jóvenes y adultos, convirtiéndose en herramientas educativa al servicio de la gestión deportiva, por lo que los aportes de los estudios antes mencionados, son pertinentes al estimular la participación de las personas hacia el mero conocimiento, reconocimiento, cambios de actitud y toma de decisiones, en la búsqueda de alternativas que direccionan la puesta en práctica del entrenamiento físico deportivo en cualquiera de sus formas, modelos o didácticas, con el fin de mejorar la vida de los seres humanos. En suma, además del valor metodológico que poseen, proyectan una visión multifocal de la situación respecto al deporte, la actividad física y la educación física en las organizaciones educacionales -escolares y/o universitarias-, constituyéndose en aportes de base para esta y cualquier investigación en este campo del conocimiento humano.

Bases Teóricas

Arias (2010), define las bases teóricas como un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adaptado para sustentar o explicar el problema planteado. En tal sentido, se hace mención a los siguientes aspectos.

Entrenamiento Físico Deportivo

Al hablar de entrenamiento, puede aludirse a cualquier tipo de proceso que implica enseñanza y aprendizaje sobre un tópico, tema, ocupación u oficio, dando a entender lo que una persona realiza mediante la ejecución de actividades diarias, laborales, escolares, académicas, tácticas, técnicas,

científicas o de cualquier índole. En este escenario tan multifactorial y complejo se hace énfasis al entrenamiento físico deportivo, como hecho que considera la educación física y el deporte, ambos globalizadores e indisolubles, constituidos en una multidisciplina al servicio de la salud corporal, mental y espiritual del ser humano.

De esta forma, se asume lo que plantea Weineck citado por Cano (2010), cuando refiere que el entrenamiento en la cotidianidad emplea diversos aspectos y generalmente designa un proceso por medio de la actividad física, tendiente a alcanzar un nivel más o menos elevado en función de objetivos propuestos. Así que, entre las definiciones clásicas aún vigentes, es posible encontrar lo planteado inicialmente por Matveiev y luego en 1988 por Weineck en el mismo Cano (ob-cit), quienes definen el *entrenamiento deportivo* como todo aquello que comprende la preparación física, técnica, táctica, intelectual y moral de la persona -atleta- mediante prácticas constantes de ejercicios físicos.

Significa que, conceptualmente el entrenamiento físico deportivo abarca todas las medidas y medios para aumentar el rendimiento deportivo en momentos específicos, como también permite en un deportista o grupo de ellos, mantener ese rendimiento o reducirlo intencionadamente. En este proceso; biológicamente hablando, se efectúan estímulos de movimientos repetidos y adecuados que tienen como objetivo la adaptación morfológico-funcional del individuo a unas determinadas cargas de actividad física. Mientras que, en lo pedagógico produce desarrollos planificados y exactos en toda la persona. Otro aporte de los autores antes identificados a esta definición, lo hacen sobre la fisiología del esfuerzo, haciendo énfasis a su permanencia en primer plano, al considerar el entrenamiento en términos generales, como un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo que se somete el individuo o grupo de ellos de acuerdo con la actividad física o deporte a realizar.

En estos términos, el entrenamiento físico deportivo en lo teórico metodológico puede considerarse una disciplina científica especializada que tiene por objeto estudiar los procesos que involucran actividades motrices, afectivas y cognitivas, tanto en sus dimensiones teóricas, como en su dimensión práctica. Su realidad compleja se fundamenta principalmente en la integración continua y permanente del conocimiento desde diversas áreas científicas como; fisiología, psicología, pedagogía, biomecánica, sociología y nutrición entre otras, insertándose con una serie de principios biológicos y antropagógicos, que direccionan el proceso físico deportivo desde sus niveles de iniciación hasta el más alto rendimiento, como condición *sine qua non* que determina los principios del entrenamiento deportivo, comprendido en un proceso de planificación y administración deportiva que conlleva a cinco funciones específicas; planeación, dirección, ejecución, evaluación y control del entrenamiento.

Queda por agregar, que dentro de sus ejes temáticos el entrenamiento físico deportivo en la UNELLEZ – Apure, de acuerdo con Forteza citado por Cano (2010), debe manejar el concepto de preparación del deportista o sobre la persona que ejecuta dicha acción; que incluya la preparación física general y especial, la preparación técnica en el manejo de recursos, la preparación táctica o estratégica, la preparación psicológica moral - volitiva y la preparación cognitiva intelectual. De esta forma, estarían agrupados los aspectos fundamentales relacionados con la preparación durante el entrenamiento físico deportivo de las y los estudiantes universitarios, como deportistas individuales o equipo colectivo; incluyendo los contenidos que deben recibirse, no solo en un ciclo de preparación, sino también a lo largo de su vida deportiva.

Por su parte; *la Educación Física*, planteada en forma genérica, presume el mero conocimiento de una clase de gimnasia, atletismo, voleibol, futbol o básquet en la organización educativa, que forma parte de un programa de estudio con ejecución de horas por semana, aunque para la mayor parte de

los estudiantes es la oportunidad de hacer deporte en la institución educativa.

Existen variados aportes a la conceptualización de la educación física, cuyo punto de partida estaría centrado en el estudio del dinamismo de la especie humana, pudiendo asegurarse que la educación física está supeditada como multidisciplinaria educativa al movimiento y condición física de las personas. Según Rincón (2009), la Educación Física incluye actividades físicas en su fundamentación y praxis, es uno de los aspectos más discutidos en cuanto a su ámbito, objetivos, fundamentación y formación de recursos humanos (p. 189). Puede considerarse como aspecto complementario en la educación formal, informal y no formal, que tiene que ver con el desarrollo armonioso y equilibrado del cuerpo mediante actividades físicas en las organizaciones educacionales por ser un derecho fundamental de hombres y mujeres, es una necesidad a lo largo de toda su vida.

Al respecto, una definición que está siendo muy aceptada es la que plantea Rincón en el año 2009, citado por Vera (2006), que considera la Educación Física como fundamental en la formación del ser humano que tiende a formarlo integralmente; en cuerpo, mente y espíritu, a través de experiencias o actividades físicas planificadas científicamente y dosificadas en el entrenamiento físico deportivo para ser aplicadas en todos los ciclos de la vida. Según esta definición, la educación física debe desarrollarse en todas las facetas del desarrollo humano y comprende; no solo actividades físicas, sino también, experiencias que contribuyen integralmente con la formación del mismo, abarcando además de lo biopsíquico del cuerpo y mente, lo espiritual. Sin embargo, en su praxis que suele realizarse en las organizaciones educacionales, se convierte en un ejercicio tendiente a lograr una habilidad física orientada a un deporte del programa educativo curricular correspondiente.

Es posible afirmar, que la Educación Física es importante para las personas de todas las edades en su entrenamiento físico deportivo, por sus

diversas formas o métodos que utiliza; la actividad física, el ejercicio, el juego, el deporte y el baile, entre otros, ocupando un papel fundamental en la vida de las personas que lo practican independientemente de su edad, género y capacidad físico-cognitiva. Esto conduce a pensar, que las personas más exitosas en la sociedad actual y sin duda en el futuro inmediato son aquellas que se encuentran en buen estado de salud mediante su entrenamiento físico deportivo y lo proyectan por medio de un estilo de vida activo y saludable.

Según Cajigal (2009), "...atender el cuerpo es atender al hombre. Sus funciones orgánicas, motoras, de búsqueda interior, de grandes satisfacciones, del disfrute de su propia vida, constituye parte esencial de su desarrollo..." (p.237). Así que, en la UNELLEZ –Apure es tarea de hombres y mujeres preocuparse por mantener un estado saludable, mediante un entrenamiento físico deportivo, que propicie condiciones óptimas para el disfrute de sus necesidades, manifestando habilidades y destrezas en cada una de sus acciones que realiza.

Hay que recordar, que las áreas teóricas provienen de disciplina reconocidas como; historia, filosofía, psicología, fisiología, pedagogía y biomecánicas entre otras, las cuales son importantes para la fundamentación de la educación física en la formación integral del ser humano. No cabe la menor duda, que la educación física tiene fundamentación de base para ser considerada en su acción, una profesión disciplinar, multidisciplinar, transdisciplinar con una visión transcompleja (Villegas, 2012). Razón que permite en cada país o región del mundo, tener una programación curricular organizacional que incluye la educación física como parte de la educación integral obligatoria de cada ciudadana y ciudadano. Dicha estructura organizativa depende de un ministerio de educación variando su forma y jerarquía de un país a otro. En algunos casos depende directamente de un gobierno regional con una dirección u oficina responsable, en otros casos dependiendo del grado de descentralización de los servicios, esta tarea

corresponde a los gobiernos regionales o municipales. Queda por agregar, que las estructuras organizativas en algunos casos, solo se limitan a la educación física, lo que explica las limitaciones alcances y dificultades para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en las organizaciones educacionales.

Haciendo referencia al *Deporte*; de acuerdo con Villegas (2012), puede decirse que desde su origen se conceptualiza como un fenómeno complejo en lo social e histórico, que constituye un sistema integral desde el punto de vista de sus leyes y preconceptos básicos, al igual que sus funciones en la sociedad como mecanismo de producción. Al respecto, cuando se realiza deporte no solo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el conjunto del ser, ya sea a nivel químico, energético, emocional e intelectual. Además, el deporte puede considerarse instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del ser humano como unidad bio-psico-social, contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos, vínculos interdisciplinarios que se apoyan en la filosofía, psicología, biología y sociología, entre otras disciplinas.

Por su parte, el deporte se constituye en un elemento fundamental de la conducta motriz, no solo por ser en sí mismo factor de actividad física, sino por constituirse en un entramado de relaciones sociales que contribuyen al equilibrio personal, formato de las relaciones interpersonales y su utilización como un medio de educación e inserción social. Puede ser definido como la preparación del individuo para dotar el aparato locomotor de resistencia y esfuerzo físico, al mismo tiempo que reduce a un mínimo porcentaje la frecuencia de problemas cardiovasculares o patologías causadas por tales esfuerzos del estado psicológico. Según Bernáez (2007), el deporte es concebido como actividad de trabajo físico, lo que demuestra la incidencia que tiene el mismo dentro de todos los aspectos del individuo, extrapolando esta afirmación hacia las áreas de desarrollo de la persona. Así se interpreta cuando dice que es:

...una actividad de trabajo físico caracterizado por el espíritu de competencia reglamentada, realizada por el placer mismo que la actividad promueve. El hombre entra en juego todas sus fuerzas, toda su inteligencia, todo su valor, toda su formación moral, en donde hay gasto energético, alteración del estado normal y funcional (p. 3).

Paralelo al desarrollo de la educación física, según Machado (1981), el deporte hace lo suyo en el espectro social y, es a partir del 5 de septiembre de 1980, que por disposición presidencial y mediante decreto de la Gobernación del Distrito Federal, se creó la comisión de boxeo, con la cual comenzaban oficialmente las actividades boxísticas en el país. En ese mismo año hay un incremento en la práctica de la actividad deportiva por parte de la sociedad venezolana, incorporándose a ella diferentes sectores sociales. Dentro de la diversificación de la actividad deportiva que para el momento se gesta en Venezuela, se plantea una situación que vale la pena señalar, como es la apropiación de deportes específicos por clases sociales. (p. 291).

De acuerdo con el mismo autor, la actividad deportiva en Venezuela se inició con disciplinas como; natación, esgrima, equitación, fútbol y béisbol entre otros, muy emparentado con la clase social dominante o elitesca, así como por grupos de trabajadores inmigrantes tanto del ferrocarril, mineros y petroleros. Luego de su aceptación social, arraigo en la sociedad y las posibilidades económicas, el deporte llega a estratos sociales más bajos con una aprehensión y apropiación del mismo, lo que hace, que el deporte comience a formar parte de la cultura del pueblo sin distinciones societarias, mientras que la política cultural se dirija a mejorar la integración social y la calidad de vida de toda la sociedad. De esta manera, es que el deporte toma su espacio en la cultura, formación y salud de los grupos etarios, modificando la estructura morfológica de la sociedad al permitir que las personas de todas edades y género, desarrollen el entrenamiento físico deportivo de su preferencia.

De lo antes expuesto, es posible deducir que el incremento de estas prácticas, trajo consigo el inicio de la organización deportiva a nivel nacional.

Hay un aumento en la creación de organizaciones como equipos, clubes, centros deportivos, asociaciones y federaciones de los diferentes deportes practicados en el país. Se inicia en Venezuela la organización deportiva en clubes, liga, asociaciones y federaciones, como forma piramidal que luego da cuerpo estructural al Instituto Nacional del Deporte (IND) como órgano deportivo rector del deporte en el país.

Finalmente, según Villegas (2012), “el deporte como ciencia transversal, aplicada o compuesta se alimenta de la inter o transdisciplinariedad con una postura filosófica, antropológica, hermenéutica, formal, crítica o racionalista” (p. 9). Quiere decir, que el deporte debe ser entendido como un concepto cuya complejidad incluye a todas las personas de todos los estratos sociales, siendo incluyente a todos los géneros y edades, es decir, niñas, niños, jóvenes y adultos, sin distinción de su condición física, cultural, étnica o educacional. Desde este punto de vista el entrenamiento físico deportivo, puede ser visto como medio de inclusión al considerar el deporte como un hábito para desarrollar la sociedad.

Planificación del Entrenamiento Físico Deportivo

En su acepción más general, el término programa, del latín *programma*, que a su vez proviene de un vocablo griego, tiene múltiples usos. Puede ser la previa declaración de lo que se piensa hacer; el tema que se da para un discurso, el sistema y distribución de las materias de un curso o asignatura, el anuncio o exposición de las partes de que se han de componer ciertos actos o espectáculos. A partir de estas consideraciones, un programa es una planificación con acciones o actividades seleccionadas, cuya administración por un equipo de personas; voluntarios, entrenadores, deportistas y profesionales entre otros técnicamente preparados, buscan de manera específica el alcance de metas sobre determinados objetivos, deseados por la organización, la comunidad y sus participantes en general.

No obstante, una práctica muy frecuente es considerar al programa deportivo como un catálogo de actividades, totalmente desconectado de todo el sistema operativo institucional; es decir, se le analiza de manera independiente sin tener en cuenta otros factores con los cuales tiene una relación de interdependencia tales como objetivos, recursos financieros y materiales, dirigentes, participantes, fines de la institución o de grupos, hasta la comunidad misma. Por tales razones, el programa es una propuesta que debe ser considerada, no como un fin en sí misma, sino más bien, es un medio para alcanzar los objetivos organizacionales propuestos. En ese sentido, a través del desarrollo de acciones complementarias motivadoras, se estaría procediendo por medio de la práctica del entrenamiento deportivo al mejoramiento y conservación de las capacidades, aptitudes y actitudes motrices de las y los estudiantes universitarios en un proceso cognitivo, físico, psico-afectivo y social, junto con un proceso de integración cultural, socio-deportivo de la comunidad universitaria, enmarcado en la de sana convivencia.

De acuerdo con Costa (2013), la programación del entrenamiento deportivo, es vista como "...una síntesis de los contenidos del proceso de entrenamiento según objetivos bien definidos (de la preparación de un deportista), que contempla a los principios que determinan la forma racional de organización de las cargas de entrenamiento, en un período de tiempo específico" (p. 17). Esto permite enfatizar, que a lo largo de la historia se han propuesto diferentes modelos de entrenamiento, cónsonos con el conocimiento de cada época. Es posible encontrar documentos que indican que desde antaño, los antiguos griegos utilizaban un ciclo determinado de entrenamiento para sus juegos olímpicos, aunque según este autor, es a partir de los juegos olímpicos en 1896, cuando se inician investigaciones para proponer estrategias gerenciales más eficientes en la programación del entrenamiento físico deportivo.

Dichas estrategias gerenciales se entienden como un cuerpo de fenómenos objetivos recurrentes que surgen del conflicto humano. Al respecto Gibson, Invancevich y Donnelly (2001), plantean que:

“los cursos de acción planificados se llaman estrategias tácticas, que se diferencian usualmente por el alcance y la magnitud de la acción y cualquiera que sea el nombre, una acción planificada está dirigida hacia el cambio de condiciones futuras; es decir, el logro del objetivo”(p.153).

En estos términos, los cursos de acción y los objetivos están relacionados de una manera causal, el objetivo es causado por los cursos de acción. En tanto que, el esfuerzo intelectual requerido en la planificación incluye el conocimiento, no sólo de qué alternativas serán necesarias para lograr un objetivo, sino también cuales son los más eficientes. Por lo que, desde el punto de vista operativo, son las estrategias de acción los elementos mediante los cuales se puede alcanzar; la visión, misión y objetivos de una organización educacional y más aún, en el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la UNELLEZ - Apure.

Según David (2004), a través de estrategias se identifica las fortalezas y debilidades, se establecen prioridades, se diseñan planes, se orientan y utilizan los recursos de manera eficiente, se coordinan, ejecutan y controlan actividades, se delimitan tareas, se formulan y evalúan los proyectos. Es por ello que la planificación es un proceso gerencial, de naturaleza deductiva, diseñado para producir resultados esperados. La estrategia tiende a ser prescriptiva, normativa, al convertirse en algo administrativo, predecible, cuantificable y controlable, por ende muy importante dentro de la empresa o institución educativa. Es por ello que la educación está llamada a realizar cambios en su filosofía de gestión, donde se plantee un nuevo paradigma gerencial.

En este orden de ideas y de acuerdo con Méndez (2000), la gerencia como un subsistema dentro de la organización educacional, debe garantizar

la eficacia, eficiencia y efectividad social de las tareas gerenciales que implican; planeación, organización, dirección, ejecución, evaluación y control, utilizando acciones estratégicas que propicien el logro de una mayor efectividad. Son muchos los autores que han escrito sobre este tema, entre ellos Milkovich y Boudrean, citados por Ferrer (2001), quienes señalan la formación gerencial como un proceso sistemático en el que se modifica el comportamiento, los conocimientos y la motivación de las personas, con el fin de mejorar la relación entre las características del empleado y los requisitos del empleo.

Al respecto, las universidades como la UNELLEZ – Apure, en su búsqueda continua por optimizar sus servicios, tiene el reto de modernizar sus procesos; tanto administrativos, como académicos comprometidos con la sociedad, siendo necesario la planificación de acciones estratégicas de intervinculación entre procesos en el contexto social. En tanto que, de acuerdo con autores como; Alizo, Graterol, Hernández y Añez (2007) y González y Pelekais (2010), una acción estratégica se constituye en una variedad de medidas competitivas y enfoques de negocio que deben emplear los emprendedores de negocio en el manejo adecuado de nuevas compañías (p. 118). Es por ello que se considera la acción estratégica como el patrón de una serie de cosas que ocurren en un tiempo determinado, son sin duda, una herramienta necesaria para cualquier liderazgo organizacional, que en efecto, se desarrollan a través de un plan; integrando metas, objetivos, actividades, recursos, llevando implícito las políticas de la organización, mediante una secuencia coherente y armónica de las acciones, con el fin de hacer viable la situación planificada.

Modelos de planificación del Entrenamiento Físico Deportivo

Las posibilidades de elevar el rendimiento de un deportista o colectivo de ellos, solo es posible mediante la aplicación de cargas de trabajo continuo

cónsonos al modelo de planificación y de entrenamiento, en los que se combinan y conjugan aportes de diferentes áreas del conocimiento aplicadas a la actividad físico deportiva. Se trata de esquemas sistemáticos, controlados y dirigidos, determinados por factores como el tipo específico de disciplina deportiva, el nivel de competencia, el estado funcional del deportista, la lógica interna del deporte, la duración del calendario competitivo, entre otros. En ese sentido, según García, Navarro y Ruiz, (1996), un modelo se constituye en un esquema teórico de relaciones complejas, cuya elaboración facilita la comprensión de la realidad sistémica organizacional.

A lo largo de la historia del entrenamiento deportivo se han desarrollado y empleado diversos modelos de planificación los cuales han ido evolucionando y modificándose a la par que lo han hecho los retos propios del proceso de entrenamiento y el cuerpo de conocimientos disponible en cada momento histórico. A continuación se describen modelos de planificación usados en la planeación del entrenamiento físico deportivo, considerados al momento de diseñar las acciones complementarias propuestas en esta investigación. En la obra *Planificación del Entrenamiento Deportivo* de los reconocidos autores J.M. García Manso, M. Navarro Valdivieso y J.A. Caballero publicada en 1996 (Cano, 2010), se describen algunos modelos de planificación deportiva; su historia, evolución y desarrollo desde sus inicios hasta nuestros días. En este estudio, solo se hace referencia de forma breve a dos de ellos: (a) Modelo de Matveyev, como modelo tradicional y, (b) Modelo A.T.R. de Issurin y Kaverin, este último como modelo contemporáneo.

Por consiguiente, con estos modelos se da una panorámica a las diferencias entre los modelos clásicos y contemporáneos describiendo cada una de las estructuras de entrenamiento referidas, iniciando por el modelo de periodización de Matveyev, para continuar con un modelo más actual; el modelo ATR, ambos usados en la propuesta de esta investigación.

Modelo Clásico de Matveyev

Según González, Navarro y Pereira (2007), Matveyev propone en 1977 un modelo de entrenamiento basado en tres periodos, los cuales se describen a continuación y tomados en cuenta al momento de planear acciones complementarias para el entrenamiento físico deportivo de las y los estudiantes en la UNELLEZ - Apure.

El Periodo Preparatorio. Se subdivide en dos fases de preparación general y especial. La preparación general, busca establecer la base funcional del entrenamiento, provocando una mejora en la condición física. Mientras que en la preparación especial, se orientan hacia el desarrollo de las cualidades físicas específicas, por lo que se deben crear las bases de las capacidades motoras y técnicas de acuerdo a los requerimientos específicos de cada deporte introduciendo acciones en el contexto real.

El Periodo Competitivo. Este periodo debe ser subdividido en tres fases: (a) Fase de competencias tempranas, en la que se busca desarrollar las capacidades específicas motoras y técnicas, se busca una elevación del potencial del deportista para que pueda tomar parte en una serie de competencias, pero sin llegar al máximo en ellas, sino como preparación del siguiente periodo que es el de competencias principales; (b) la fase de competencias principales, el entrenamiento en este periodo está caracterizado por la intensidad máxima, específica y similar a la competición, la parte principal de los ejercicios lo constituye el entrenamiento modelado; (c) la fase de competencias finales, no es una componente del macrociclo, pero puede aparecer debido a que el calendario de competencias puede seguir tras la competición principal, se trata de mantener la forma en cuanto sigamos compitiendo pero teniendo en cuenta la fatiga de la fase principal.

En tanto que; *El periodo de transición* es un periodo de descanso para establecer los medios de recuperación adecuados, para comenzar la siguiente temporada. Esta periodización tradicional (ciclos o macrociclos) se

puede establecer en base a uno, dos o tres picos de entrenamiento, teniendo en cuenta ciertos periodos competitivos. Los precitados autores, asumen que este diseño hace que solo se pueda establecer un pico de forma único, mientras que los otros son menores (v. anexo C).

El Modelo ATR

El entrenamiento en este modelo, permite efectos más selectivos e inmediatos y acumulativos, a diferencia del modelo tradicional. De acuerdo con González, Navarro y Pereira (2007), en el modelo ATR; también llamado *modelo de macrociclo contemporáneo*, la concentración de cargas permite emplear un entrenamiento altamente concentrado en lugar de un desarrollo complejo de muchas capacidades, Según Navarro citado por González (et al.), la idea del concepto contemporáneo se basa en; la concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades específicas u objetivos concretos y el desarrollo consecutivo en bloques especializados o mesociclos.

En términos físico deportivos; por una parte, en este modelo de entrenamiento concentrado, el número de capacidades entrenables en un mesociclo, debe disminuirse dejándolo en dos capacidades motoras y una característica de la técnica. Por la otra; las capacidades a trabajar deben ser establecidas de tal forma que se establezca un trabajo simultáneo entre cada mesociclo, teniendo en cuenta los efectos que se producen en él mediante la interacción de cargas, es decir: (a) El mesociclo de *Acumulación*, trata de elevar el potencial técnico y físico del deportista; (b) el mesociclo de *Transformación*, trata de transformar el potencial de las capacidades físicas y técnicas en preparación específica y, (c) el mesociclo de *Realización*, trata de lograr resultados máximos dentro del trabajo realizado.

Esta organización del entrenamiento físico deportivo propuesto en macro, meso y microciclos, se basa en el efecto acumulativo residual que ha

producido el trabajo anterior. Quiere decir, que el trabajo de acumulación debe mantenerse más tiempo que el trabajo de transformación y éste, a su vez, más tiempo que el de realización en relación a los contenidos de entrenamiento y al tiempo de duración de los efectos que provoca. En el Cuadro 1, se puede observar algunas acciones recomendadas por González (et al.) para cada mesociclo del entrenamiento físico deportivo.

Cuadro 1. Periodización del entrenamiento físico deportivo ATR.

	MESOCICLO ACUMULACIÓN	MESOCICLO TRANSFORMACIÓN	MESOCICLO REALIZACIÓN
ACCIONES	Entrenamiento aeróbico.	Fuerza resistencia.	Entrenamiento anaeróbico aláctico.
	Fuerza máxima.	Capacidad glucolítica anaeróbica.	Entrenamiento en situaciones Competitivas Táctica concreta.
Efecto	<u>Residual Mayor.</u>	<u>Residual Medio.</u>	<u>Residual más Pequeño.</u>

Fuente: Elaborado de González, Navarro y Pereira (2007).

De este modo, en el cuadro anterior los mesociclos del entrenamiento se constituyen en macrociclos, lo que representa al modelo ATR, pudiendo desarrollarse tantas acciones como mesociclos sean necesarios de manera consecutiva, alcanzando combinaciones más precisas y largas durante el entrenamiento físico deportivo (v. anexo D).

En esos casos, es posible involucrar una capacidad a cada mesociclo, asegurando el efecto residual por más tiempo. Por supuesto que el número de competencias va a depender de la disciplina o deporte, considerando las aptitudes del deportista o grupo de ellos, de manera que un deportista de élite debe atender a más competiciones, y estos deben tener entonces mayor número de microciclos. Un ejemplo de entrenamiento predominante cuando usamos consecutivamente varios mesociclos del mismo tipo, sería como lo propuso Navarro en González (et al.), que se aprecia en el Cuadro 2

Cuadro 2: Mesociclos, tipo de entrenamiento principal y objetivos.

MESOCICLOS	TIPO DE ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	OBJETIVOS ADICIONALES
Acumulación 1	*Resistencia aeróbica	* Fuerza máxima *Desarrollo general
Acumulación 2	*Fuerza máxima	*Resistencia aeróbica *Desarrollo general
Transformación 1	*Fuerza resistencia	*Resistencia aeróbica-anaeróbica. *Perfeccionamiento de la técnica
Transformación 2	*Resistencia aeróbica-anaeróbica	*Fuerza-resistencia *Resistencia anaeróbica *Perfeccionamiento de la técnica
Realización	*Modelamiento de la competición. *Capacidades de velocidad	*Resistencia anaeróbica *Técnica Táctica

Fuente: Tomado de González, Navarro y Pereira (2007).

Finalmente; como se observa en el Cuadro 2, las competencias en este modelo se ubican preferentemente en mesociclo de realización y siempre al final, es así como la situación de las competencias en la UNELLEZ – Apure con las y los estudiantes del primer semestre de educación física deporte y recreación, condiciona la planificación deportiva a implementar en periodos sucesivos del entrenamiento físico deportivo. Sin embargo, en caso de competencias menores de preparación, estas pueden distribuirse en los mesociclos de realización o de transformación.

El Constructivismo y el Entrenamiento Físico Deportivo

Las teorías sobre la enseñanza y el aprendizaje aplicables a cualquier área del conocimiento científico; proporcionan ciertos elementos útiles para lograr entender, comprender y mejorar los procesos de enseñar y aprender. Estas teorías conocidas por conductismo, cognoscitividad y constructivismo,

son emblemáticas al servir de base para la construcción misma de estrategias en el ámbito educativo que involucra acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo con las y los estudiantes del primer semestre educación física, deporte y recreación en la UNELLEZ – Apure.

Para el presente estudio, se hace referencia a la teoría constructivista y sus aportes en la planificación y administración del entrenamiento físico deportivo. Por una parte, la *Teoría Constructivista* representada por Bruner, Goodman, Kunhun y Vigotsky, conjuntamente con Piaget y Neiser (Peón, 2003), considera las estructuras del pensamiento como constructos del conocimiento previo en el individuo, que interaccionan con el ambiente u objeto. Aquí se generan elementos necesarios que luego integran tales conocimientos a estructuras o esquemas mucho más complejos. En esta teoría el aprendizaje es considerado como un proceso donde se produce la construcción del nuevo conocimiento.

Y por la otra, se encuentra las teorías Instruccionales, que según Hossian (2003), corresponden a un conjunto de prescripciones sobre un modelo Instrucciona, cuyo propósito es alcanzar las metas deseadas. El mencionado autor, hace referencia a algunos aspectos de suma importancia que derivan de las tres teorías más utilizadas por los diseñadores de la instrucción, como se mencionan a continuación.

1. La Teoría de la Flexibilidad Cognitiva de Spiro; dirigida a facilitar el aprendizaje sobre dominios de conocimientos complejos, lográndose mediante la construcción de variadas representaciones y conexiones entre unidades del conocimiento. Se requiere para aumentar la flexibilidad cognitiva, que se presente una gran variedad de ejemplos relacionados que ofrezcan diversos puntos de vista y perspectivas sobre el caso de estudio o problema que se está resolviendo. Esta teoría, es pertinente al estudio del entrenamiento físico deportivo, al plantear la flexibilidad cognitiva como una herramienta que se operacionaliza en la diversidad de ejemplos y

oportunidades en la ejecución de acciones que involucran la preparación de las personas en las distintas disciplinas o deportes en la UNELLEZ – Apure.

2. La Teoría del Desarrollo Social de Vygostky; presenta el aprendizaje como proceso social. Para Vygostky la interacción social es factor fundamental en el desarrollo del conocimiento. El aprendizaje según esta teoría toma dos rutas: (a) la que vincula el aprendizaje con la interacción y, (b) la ruta que integra ese aprendizaje nuevo a la estructura mental del individuo. Quiere decir, que el aprendizaje del entrenamiento físico deportivo en las y los estudiantes del primer semestre de educación física, deporte y recreación en la UNELLEZ – Apure, está influenciado por las interacciones sociales que se producen entre estudiantes, estudiantes – especialistas, técnicos, profesionales y mejor aún, de estos con el deporte en sí.

3. La Teoría Constructivista de Bruner; relacionada con la de Piaget, por cuanto considera el aprendizaje como un proceso continuo, donde los estudiantes construyen nuevos conocimientos a partir de experiencias y conocimientos previos ya existentes en su estructura mental, lo que permite la construcción de acciones que direccionan la planificación y administración deportiva y su implementación con las y los estudiantes.

En tal sentido, estas teorías de aprendizaje e instrucción solo constituyen referentes al momento de diseñar modelos de instrucción para el aprendizaje de las Tecnologías de la Información y Comunicación, pudiendo hacerse un buen uso de las mismas, considerando su aprovechamiento consciente durante el diseño de estrategias Instruccionales que lleven implícito el uso de herramientas tecnológicas. Según Hossian (2003), las estrategias basadas en el conductismo, deben activar comportamientos observables a través de una contigüidad o respuesta inmediata después del estímulo, repetición como refuerzo del aprendizaje para mejorar la retención y la retroalimentación como generadora de aprendizaje. Este autor enfatiza sobre los diferentes tipos de estrategias que deben diseñarse en función del tipo de aprendizaje que se desea lograr.

Las estrategias basadas en el cognitivismo, deben activar los procesos cognitivos y propiciar un aprendizaje significativo mediante el uso de imágenes, conocimiento factual, procedimental y el uso de modelos mentales, mientras que, las estrategias diseñadas en el constructivismo, suministran al aprendiz experiencias con significado real y contextualizado, que permita llevar los conocimientos nuevos a entornos reales, en este caso sería, desde el entrenamiento físico deportivo que se alcanzarían nuevos aprendizajes sobre el arte y práctica del deporte recreativo, competitivo y de naturaleza.

Bases legales

Partiendo de los aspectos expresados en preámbulo de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 1999), donde se establece "...el fin supremo de refundar la República para establecer una sociedad democrática, participativa y protagónica, multiétnica y pluricultural...", es de hacer notar que, en los actuales momentos se requiere de nuevos enfoques para desarrollar acciones que solo a través de procesos educativos y mediante una mayor participación ciudadana podrían experimentarse esos cambios en la sociedad.

Asimismo, en su artículo 111 se establece el derecho que tenemos todas las personas a la práctica y conocimiento de la educación física, el deporte y la recreación como actividades, coadyuvantes a la salud física, mental y espiritual a modo individual y de los colectivos con el fin de mejorar y mantener su calidad de vida. Además de cumplir un papel fundamental en la formación de niñas, niños, adolescentes y adultos durante su desarrollo humano, también propicia los conocimientos psicológicos, sociológicos, antropológicos y científicos, entre otros, necesarios para su práctica y disfrute mediante el entrenamiento físico deportivo. Así se interpreta de la misma constitución al plantearse textualmente que:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

Esto expresa, que todo ciudadano debe desarrollar actividades físicas y deportivas de manera individual o colectiva, mediante el estudio y práctica de la educación física, el deporte y la actividad física (Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física, 2011) bien organizada y planificada, propiciando en el individuo un ambiente de alegría, perseverancia, solidaridad, autoestima, valores y cultura de identidad local, regional y nacional en sus aspectos biopsicosociales y ecológicos. Hay que agregar; que siendo el deporte, la educación física y la recreación actividades indispensables de toda persona para su integral desenvolvimiento corporal y espiritual, así como para su incorporación al desarrollo del país, con el objeto de formar una población sana y apta para el estudio y el trabajo, se reconocen tales actividades como un derecho humano, cuyo libre ejercicio beneficia la calidad de vida individual y colectiva.

Por su parte; la Ley Orgánica de Educación (2009), establece en materia de deporte y recreación la obligatoriedad del Estado en proporcionar los mecanismos necesarios para el desarrollo de esta área del conocimiento humano y científico, con participación en todos los niveles (inicial, primaria y secundaria) y modalidades del sub-sistema de Educación Básica, establecido en su artículo 16, que “el Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales

que sobre la materia se dicten.” Esto en correspondencia con lo establecido en el artículo 15 numeral 1 de la misma ley, en cuanto a los fines de la educación tipificando “desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía”(…).

Según estos artículos, el Estado venezolano se obliga a crear escenarios necesarios para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo, a través de la educación física, el deporte y la actividad física, para que los individuos a través de un proceso de formación integral, puedan realizar actividades físicas y deportivas sin menoscabo de su bienestar, augurando mejor calidad de vida y una educación integral empleando todos los recursos materiales y económicos disponibles.

En cuando a la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), en su artículo 8 establece el derecho de todas y todos, ciudadanas y ciudadanos a la práctica del deporte desarrollando la actividad de de mayor interés de cada persona, “...sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menos cabo del debido resguardo de la moral y el orden público.” Esto se corresponde con el artículo 9 y 10 de la misma ley, al considerar estas actividades de interés general y como servicio público, además, se declara en el artículo 11 de utilidad pública e interés social (...) “el fomento, la promoción, el desarrollo y la práctica del deporte, así como la construcción, dotación, mantenimiento y protección de la infraestructura deportiva a nivel nacional.” También es pertinente destacar la definición que en esta materia se hace sobre los *establecimientos deportivos*, que según esta ley en su artículo 6 numeral 12; establece lo siguiente.

Son aquellos espacios dotados de infraestructuras deportivas idóneas, equipos especializados y personal técnico calificado, para la prestación del servicio público deportivo. Pertenecen a esta categoría, entre otros, los gimnasios, las academias y las escuelas deportivas. Se excluyen de esta definición los espacios con finalidad deportiva

ubicados en clubes sociales, recreacionales y en instalaciones laborales.

De acuerdo con este articulado; la Educación Física, el Deporte y la Actividad Física, se consideran un derecho humano de interés social general con utilidad pública, que se fomenta y promueve mediante su práctica continua y permanente desde las organizaciones educativas; tanto en el sub-nivel de Educación Básica, como en el sub-nivel de Educación Universitarias, en cuyo caso de la universidad, se convierte en el órgano de promoción y desarrollo del entrenamiento físico deportivo con una visión de preparación y competición permanente, donde la persona en función de su interés físico deportivo, tiene pleno derecho a practicar la actividad de preferencia en cualquier deporte, hacer actividad física y educación física con el resguardo de la moral y el orden público, lo que permitirá a ciudadanas y ciudadanos libertad para su desarrollo integral e individual, en el marco del buen vivir en una vida saludable.

Sistema de Variables

Las variables comprenden los factores o dimensiones discernibles de un sujeto u objeto de estudio, con la facultad de poder tomar distintos valores. Definir las variables que están siendo incluidas en una investigación es indispensable. Según Hernández, Fernández y Baptista (2012), son varios los motivos que hacen necesario la formulación de variables.

1. Para que el investigador, los usuarios del estudio y, en general, cualquier persona que lea la investigación compartan el mismo significado respecto a los términos o variables incluidas. Es común que en un mismo concepto se emplee de maneras distintas.

2. Asegurarse que las variables pueden ser evaluadas en la realidad, a través de los sentidos, es decir, posibilidad de prueba empírica.

3. Para poder confrontar la investigación con otras similares. Si se tienen definidas las variables, se pueden comparar las definiciones con las de otros estudios para saber si se habla de lo mismo, y si esta comparación es positiva, se podrá confrontar los resultados de la investigación con los resultados de las otras.

4. Poder evaluar más adecuadamente los resultados de la investigación porque las variables han sido contextualizadas.

En esta investigación las variables estudiadas son; necesidades e intereses de los estudiantes y actividades del entrenamiento físico deportivo. De manera que, para poder medir las variables se operacionalizan como se muestra en el Cuadro 3 a continuación.

Cuadro 3. Operacionalización de Variables.

Objetivos Específicos	Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
1. Determinar las necesidades e intereses deportivos que tienen las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.	Necesidades e intereses de los estudiantes	Necesidad e intereses deportivos.	Preferencias deportivas. Instalaciones deportivas.	1 2 3 4 5 6 7
2. Detectar actividades que direccionen y estimulen el entrenamiento físico deportivo de forma continua y permanente en las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure.	Actividades del entrenamiento o físico deportivo	Motivación Participación	Programas deportivos. Clubes deportivos. Participación deportiva. Competencias.	8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

Fuente: Elaboración propia.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo, se establece la metodología que orienta el desarrollo de la investigación, es decir, enfoque epistémico, tipo de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnica e instrumentos para recolección de datos, procedimientos a seguir y tipo de análisis que se dio a los datos e información.

Enfoque Epistemológico

La presente investigación cuyo objetivo fue proponer estrategias gerenciales para el desarrollo de un programa deportivo – recreativo, dirigido a los estudiantes del primer semestre de Educación Física, de la Unellez – Apure. Se fundamenta en un enfoque cuantitativo, el cual es definido por Hernández, Baptista y Fernández (2012), como “el que usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 5). Considerando que la forma de recolectar los datos en la misma es a través de la encuesta cuyos resultados fueron tabulados y analizados de manera cuantitativa.

Tipo de Investigación

Este estudio se enmarca en la modalidad de investigación proyectiva o proyecto factible; que según Hurtado (2009), la investigación proyectiva intenta proponer soluciones a una situación determinada a partir de un proceso previo de indagación e implica explorar, describir y proponer

alternativas de cambio, más no necesariamente ejecutar la propuesta (p.117), mientras que según Arias (2010), el proyecto factible es “una propuesta de acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad” (p. 83).

De manera que, el proyecto factible se considera una propuesta viable para dar respuesta a una problemática estudiada. Este tipo de investigación se desarrolla en dos etapas: una primera fase descriptiva la cual consiste en la realización de un diagnóstico de la situación existente con la finalidad de determinar las necesidades del hecho a estudiar, y una segunda fase proyectiva que implica la formulación de un modelo operativo en función de las demandas de la realidad abordada.

Diseño de la Investigación

En cuanto al diseño de investigación, el presente estudio se ajusta a la investigación no experimental, de tipo transeccional de campo. Tamayo (2008), señala que la investigación de campo es:

Quando los datos se recogen directamente de la realidad, por lo cual los denominamos primarios, su valor radica en que permiten cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas (p. 10).

De allí que, la propuesta de acciones para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo dirigido a los estudiantes del primer semestre de Educación Física, Deporte y Recreación en la UNELLEZ – Apure, se trabajó con datos obtenidos de la realidad objeto de estudio, debido a que no se manipularon variables, sólo se describen las mismas en un momento dado. El estudio está inserto en un diseño de campo, el cual tienen como objeto indagar la incidencia y valores en que se manifiestan una o más variables, proporcionando una visión de un fenómeno o una situación, en un solo

momento, en un tiempo único. En la descripción del problema, se ubica teóricamente su universalidad en contraste con la realidad y elaboración de variables que orientan el estudio.

Población y Muestra

De acuerdo con Arias (2010), “la población objetivo es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. Ésta queda delimitada por el problema y por los objetivos del estudio” (p. 81). En atención a esta afirmación, la población considerada para el presente estudio estuvo conformada por cuarenta y cuatro (44) estudiantes cursantes del primer semestre de Educación Física, Deporte y Recreación en la UNELLEZ, Apure.

Según el mismo autor, “los trabajos que incluyen todos los componentes de una población, son una muestra de ello, se llaman censal” (p.166). En tal sentido, se descartó la selección de una muestra considerando los cuarenta y cuatro (44) estudiantes en la aplicación del instrumento diseñado para tal fin.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Según Ramírez (2008), “una técnica es un procedimiento más o menos estandarizado utilizado para la recolección de información con bastante éxito en el ámbito de las ciencias sociales” (p. 137). En ese sentido, la técnica que se asumió en esta investigación fue la encuesta, la cual es definida por Sabino (2008), como:

El diseño encuesta es exclusivo de las ciencias sociales, y parte de la premisa de que, si se quiere conocer algo, lo mejor, lo más directo y simple es preguntárselo a ellos. Se trata de requerir información a un grupo socialmente significativo de personas

acerca de los problemas en estudio para luego, mediante un análisis de tipo cuantitativo, sacar las conclusiones que correspondan con los datos recogidos (p. 69).

Para obtener los datos requeridos se usó un instrumento denominado cuestionario, sobre la cual Arias (2010), afirma que “es una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular” (p. 72), Por lo tanto, se incorporo en este instrumento una serie de preguntas abiertas, organizadas según las variables establecidas previamente. El cuestionario estuvo conformado por diecisiete (17) ítems dirigidos a los participantes que conformaron la muestra de estudio. Con sus respectivas instrucciones y una carta de presentación.

Validez y Confiabilidad del Instrumento

Validez. Al respecto Hernández (et al.), señalan que “la validez de contenido se refiere al grado en que un instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide” (...) (p.243), para lo cual se solicitó la colaboración de un grupo de tres (3) especialistas a quienes se les suministrara la información necesaria como los objetivos de la investigación y operacionalización de variables e instrumento.

Confiabilidad. La confiabilidad es el grado de congruencia con el que se realizó la medición de las variables, de acuerdo con el precitado autor, “es el grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto producen iguales resultados” (p. 245). En efecto, se tomaron en cuenta las modificaciones sugeridas por los expertos, luego se realizó la confiabilidad del instrumento para medir las variables inmersas en la investigación, aplicando una prueba piloto a cinco (5) sujetos de la población estudiada, a la cual, mediante el cálculo estadístico con el coeficiente Alpha de

Crombach, se obtuvo cuantitativamente las características del instrumento a que le atribuyen su confiabilidad a través de la formula:

$$\hat{\alpha} = \frac{n}{n - 1} \cdot \left[1 - \frac{S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Obteniendo como resultado un 87% de confiabilidad del instrumento, lo cual se considera confiable.

Procedimientos Metodológicos

Según Hernández, Fernández y Baptista (2012), los procedimientos para desarrollar la investigación se refiere a “los pasos que ejecuta el investigador para realizar el estudio” (p. 23). De acuerdo con lo anterior, la presente investigación se llevó a cabo a través de una serie de pasos, que se resumen a continuación.

1. Selección del tema e identificación del problema, lo cual se realizara a cabo a través de observaciones y entrevistas informales con las estudiantes de la Carrera Educación Física para determinar las debilidades existentes en alguna temática.
2. Planteamiento y formulación del problema, luego de establecido el problema, se procede a la descripción del mismo y al establecimiento de los objetivos a desarrollar en la investigación.
3. Desarrollo del Marco teórico. En este procedimiento se selecciona todo lo referente a antecedentes, teorías, enfoques, y tópicos que sustentaran la investigación.
4. Esquema del Marco Metodológico. Con el cumplimiento de esta fase se elaborara todo el procedimiento que se seguirá durante el desarrollo del estudio, enmarcado en el diseño y tipo de investigación.
5. Aplicación del instrumento de recolección de datos.

6. Presentación y análisis de los resultados: este procedimiento se desarrollara mediante la tabulación, distribución porcentual y el análisis descriptivo de los resultados que se obtengan de la aplicación del cuestionario.

7. Se presentarán las Conclusiones y recomendaciones y por último se elaborara la propuesta.

Técnicas de análisis y Presentación de datos

Según Balestrini. (2008), el análisis implica el establecimiento de categorías, la ordenación y manipulación de los datos para resumirlos y poder sacar algunos resultados en función de las interrogantes de la investigación. Este proceso tiene como fin último, el de reducir los datos de una manera comprensible, para poder interpretarlos, y poner a prueba algunas relaciones de los problemas estudiados.

De manera que, a fin de presentar la información que se recolectó en la investigación, se utilizó cuadros estadísticos y gráficos de manera que se obtuvieron los datos de frecuencia y porcentajes para cada uno de los ítems, todo esto relacionado a la estadística descriptiva.

CAPITULO IV

PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos, los cuales han sido agrupados en cuadros o tablas de frecuencia porcentual con su respectiva representación en gráficos de torta. Además, se incluye una relación entre las variables según los datos obtenidos.

Análisis de los Resultados

El análisis de resultados; por una parte, es la etapa de interpretación de los datos obtenidos con la aplicación del instrumento a la población objeto de estudio, en la cual se presentan los datos en cuadro estadísticos de distribución de frecuencia y porcentajes, así como en gráficos de torta, siendo presentados en función de las variables en estudio.

Por la otra, el análisis e interpretación de los resultados permite al investigador, según Hernández (et al.), “la identificación de los problemas una vez analizadas las necesidades a fin de presentar la solución para resolverlo con eficiencia y eficacia” (p. 52). Estos resultados se exponen considerando los ítems desarrollados en el instrumento diseñado de acuerdo a los objetivos generales y específicos de la investigación, determinándose las frecuencias y los porcentajes de las respuestas obtenidas del cuestionario aplicado a la muestra. A los ítems se le asignó un número a cada reactivo con el fin de codificar los datos vaciándose en forma matricial y sometiénolos posteriormente al análisis, utilizando los estadísticos descriptivos donde se obtuvieron las frecuencias y los porcentajes para las diferentes respuestas. A continuación se presentan los datos tabulados de la encuesta, se muestran los resultados en cuadros y gráficos.

Dimensión: Necesidades e Intereses deportivos

Cuadro 4. ¿Te gusta el Deporte?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	44	100
A Veces	-	-
No	-	-
Total	44	100

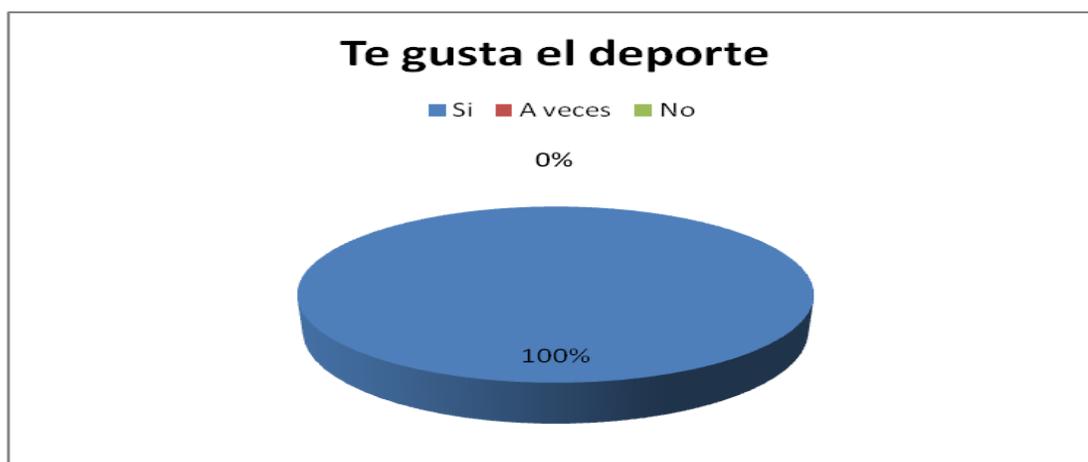


Gráfico 1. Respuesta a la pregunta ¿Te gusta el Deporte?

El Cuadro 4 y Gráfico 1, muestran como el 100% la totalidad de los jóvenes encuestados afirman gustarle el deporte. El deporte es el ejercicio físico efectuado comúnmente al aire libre. El hombre tiene como naturaleza consumir sus energías y medirla con los demás al alcance de sus facultades físicas, es decir, el deporte es un elemento de distracción y a la vez de competencia.

Cuadro 5. ¿Prácticas Deporte?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	35	79,5
A Veces	05	11,4
No	04	9,0
Total	44	100



Grafico 2. Respuestas a la pregunta ¿Prácticas Deporte?

El Cuadro 5 y Gráfico 2, muestran un valor significativo que el 79,5% de los encuestados manifiesta que practica deporte, mientras un 11,4% señala que a veces y un 9% opino que no practica deporte. Al respecto Ramírez, G. (2009) señala que: “Juego y deporte son realidades propias de las sociedades actuales. Ambas tienen gran importancia en la vida de los hombres y mujeres contemporáneos, ya que detrás de una apariencia simple se encuentra una gran complejidad cultural y social.”

Cuadro 6. ¿Existen instalaciones deportivas en la Universidad?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	30	68,2
A Veces	-	-
No	14	31,8
Total	44	100



Grafico 3. Respuesta a la pregunta ¿Existen instalaciones deportivas?

En el Cuadro 6 y Gráfico 3, nos permite valorar a través del 68,2% de los estudiantes entrevistados, dicen que en su universidad existen instalaciones deportivas, mientras que el 31,8% dice no contar con ellas, lo que representaría un obstáculo para el libre desarrollo del deporte.

Cuadro 7. ¿Están en buenas condiciones?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	10	22,7
A Veces	22	50
No	12	27,2
Total	44	100

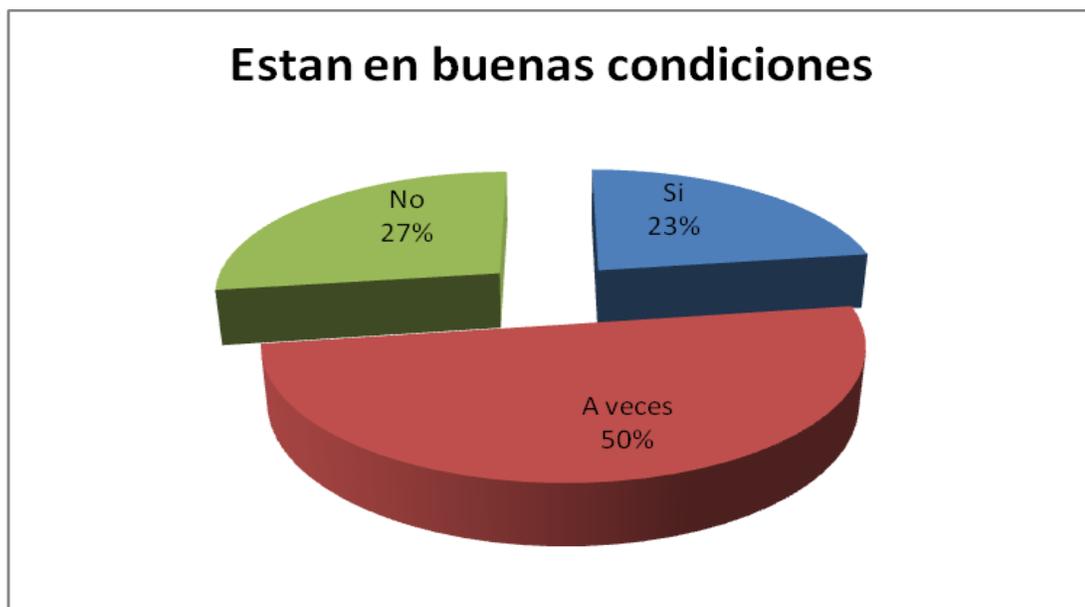


Gráfico 4. Respuesta a la pregunta ¿Están en buenas condiciones?

En el Cuadro 7 y Gráfico 4, permiten valorar las condiciones de las instalaciones y se evidencia que el 50% de los estudiantes manifestaron que a veces las instalaciones se encuentran en buenas condiciones, mientras un 27,2% señalo que no se encuentran en buenas condiciones, y solo un 22,7% están de acuerdo que si están en buenas condiciones, lo que representa otro obstáculo para la práctica del deporte en la universidad.

Cuadro 8. ¿Utilizas tu tiempo libre en actividades deportivas?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	30	68,1
A Veces	14	31,8
No	-	-
Total	44	100



Gráfico 5. Respuesta a la pregunta ¿Utilizas tu tiempo libre en actividades deportivas?

En relación al Cuadro 8, Gráfico 5, en los resultados obtenidos se puede afirmar de manera positiva que el 68,1% de los estudiantes encuestados, manifestaron que si utilizan su tiempo libre en actividades deportivas, mientras el otro 31,8% señaló que a veces utilizan su tiempo libre en actividades deportivas. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es la de buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Cuadro 9. ¿Te interesa la asignatura de entrenamiento físico?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	40	91
A Veces	04	9
No	-	-
Total	44	100

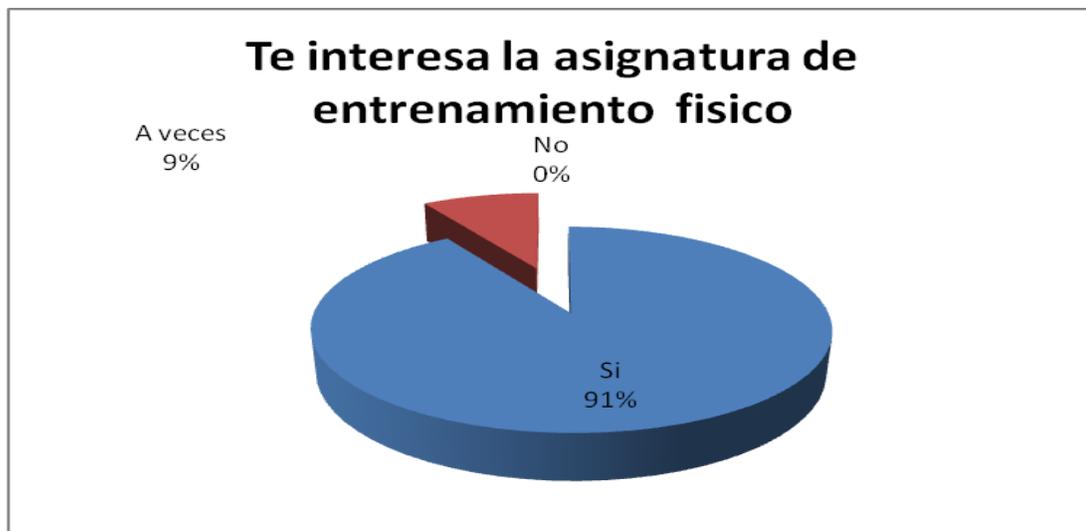


Gráfico 6. Respuesta a la pregunta ¿Te interesa la asignatura de entrenamiento físico?

En el cuadro 7, ítem 6, según los datos reflejados se puede afirmar que el 91% de los estudiantes encuestados, señalaron que si les interesa la asignatura de entrenamiento físico, y solo un 9% indican que a veces se interesan en la asignatura de entrenamiento físico.

Cuadro 10. ¿Consideras que el programa aplicado por tu profesor de entrenamiento físico llena tus necesidades en cuanto a tus aptitudes físicas?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	22	50
A Veces	14	32
No	08	18
Total	44	100

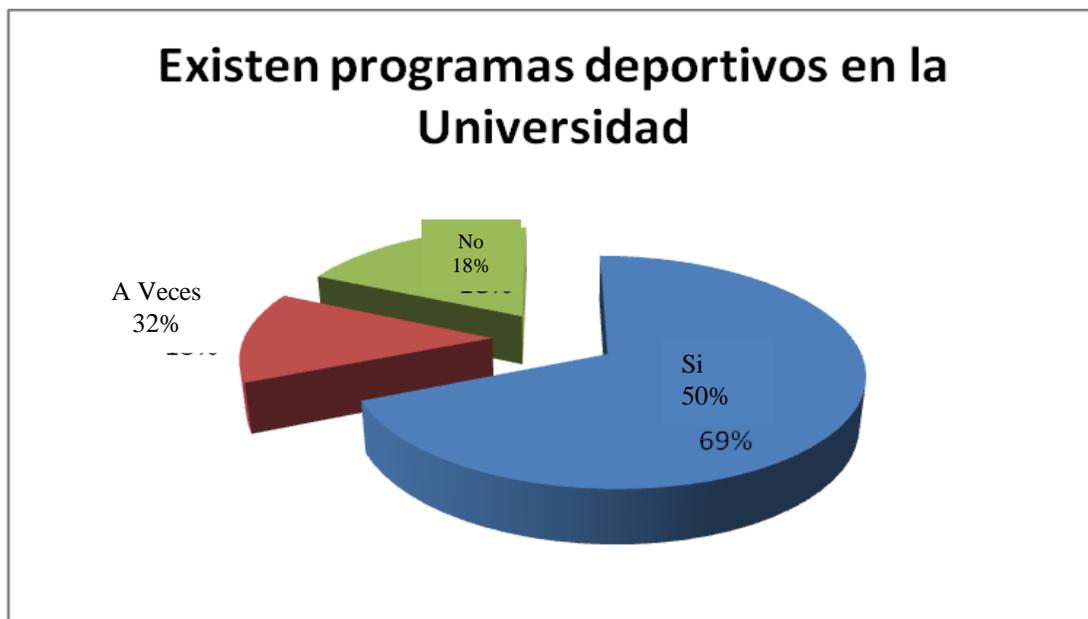


Gráfico 7. Respuesta a la pregunta ¿Consideras que el programa aplicado por tu profesor de entrenamiento físico llena tus necesidades en cuanto a tus aptitudes físicas?

De acuerdo al Cuadro 10 y Gráfico 7, a partir de los datos reflejados el 50% de los estudiantes encuestados, señalo que el programa aplicado por su profesor de entrenamiento físico si llena sus necesidades en cuanto a sus aptitudes físicas, mientras un 32% manifestó que a veces y un 18% de los estudiantes opino que no llena sus necesidades en cuanto a sus aptitudes físicas.

Dimensión: Estímulo a la Participación

Cuadro 11. ¿Existen programas deportivos en la Universidad que te permitan practicar alguna disciplina?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	30	68
A Veces	06	13
No	08	18
Total	44	100



Gráfico 8. Respuestas a la pregunta ¿Existen programas deportivos en la Universidad?

En relación al Cuadro 11 y Gráfico 8, se muestra que el 68% de los estudiantes encuestados, señalo que si existen programas deportivos en la Universidad que le permitan practicar alguna disciplina, seguido de un 13% manifestó que a veces y un 18% de los estudiantes opino que no existen programas deportivos en la Universidad que permitan practicar alguna disciplina.

Cuadro 12. ¿El deporte que prácticas en la Universidad está basado en la disciplina deportiva que te gusta?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	24	54,5
A Veces	05	11,3
No	15	34,1
Total	44	100



Gráfico 9. Respuesta a la pregunta ¿El deporte que practicas en la Universidad está basado?

En el Cuadro 12 y Gráfico 9, el 54,5% de los estudiantes encuestados, señalo que el deporte que práctica en la Universidad si está basado en la disciplina deportiva que le gusta, seguido de un 11,3% manifestó que a veces y un 34,1% de los estudiantes opino que el deporte que práctica en la Universidad no está basado en la disciplina deportiva que le gusta.

Cuadro 13. ¿Existen clubes deportivos en la Universidad?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	08	18
A Veces	10	22
No	26	59
Total	44	100



Gráfico 10. Respuestas a la pregunta ¿Existen clubes deportivos en la Universidad?

En cuanto al Cuadro 13 y Gráfico 10, un 59% de los estudiantes encuestados manifiesta que no existen clubes deportivos en la universidad objeto de estudio, seguido de un 22% manifestó que a veces, mientras que el 18% afirma que si existen clubes, representando un tropiezo en la práctica del deporte en la universidad.

Cuadro 14. ¿Participas en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos de la Universidad?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	08	18
A Veces	10	22
No	26	59
Total	44	100



Gráfico 11. Respuesta a la pregunta ¿Participas en alguna disciplina?

En el Cuadro 14, Gráfico 11, el 59% de los estudiantes encuestados manifiesta que no participa en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos de la Universidad, un 18% señalo que a veces participa en alguna disciplina, mientras que el 22% afirma que si participa en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos de la Universidad.

Cuadro 15. ¿Consideras que este tipo de programas cubre tus necesidades a nivel deportivo?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	08	18
A Veces	10	22
No	26	59
Total	44	100



Gráfico 12. Respuestas a la pregunta ¿Este tipo de programas cubre tus necesidades?

En el Cuadro 15 y Gráfico 12, el 59% de los estudiantes encuestados considera que este tipo de programas no cubre sus necesidades a nivel deportivo, mientras un 18% considera que este tipo de programas si cubre sus necesidades a nivel deportivo y el 22% considera que este tipo de programas a veces cubre sus necesidades a nivel deportivo.

Cuadro 16. ¿Estarías dispuesto a participar en un nuevo programa deportivo creado para satisfacer tus necesidades deportivas?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	40	91
A Veces	-	-
No	04	09
Total	44	100



Gráfico 13. Respuestas a las preguntas '¿Estarías dispuesto a participar en un nuevo programa'

De acuerdo al Cuadro 16 y Gráfico 13, el 91% de los estudiantes encuestados, manifiestan las necesidades de hacer deporte y solo pocos con el 9% no estarían dispuestos a participar en un nuevo programa, se ve reflejado en el que si estarían dispuestos a participar en nuevos programas deportivos.

Cuadro 17.- ¿Participarías en competencias organizadas en este programa?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	38	86,3
A Veces	04	9,0
No	02	4,5
Total	44	100



Gráfico 14. Participarías en competencias organizadas.

En el Cuadro 17 y Gráfico 14, el 86,3% de los estudiantes encuestados, manifestó el interés por el deporte competitivo, la minoría de un 9% a veces y un 4,5% no están decidido a participar en competencias organizadas, es decir que los estudiantes están dispuestos a participar en competencias organizadas.

Cuadro 18.- ¿Te gustaría participar en alguna disciplina?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	38	86,3
A Veces	04	9,0
No	02	4,5
Total	44	100



Gráfico 15. Te gustaría participar en alguna disciplina.

En el Cuadro 18 y Gráfico 15, el 86,3% de los estudiantes encuestados, consideran que si les gustaría participar en alguna disciplina deportiva, mientras que un 9% a veces y un 4,5% no le gustaría participar.

Cuadro 19. ¿Estarías dispuesto a seguir un plan de entrenamiento que involucre una dieta balanceada y un chequeo médico?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	35	79,5
A Veces	05	11,3
No	04	9,0
Total	44	100

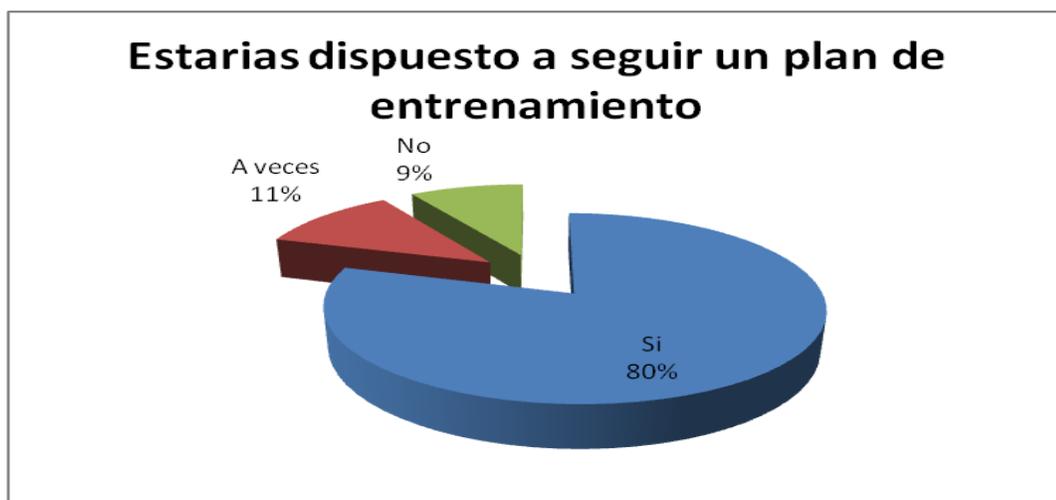


Gráfico 16. Estarías dispuesto a seguir un plan de entrenamiento.

En el Cuadro 19 y Gráfico 16, el presente grafico muestra que el (79,5%) de los estudiantes encuestados, manifiestan que si estarían dispuestos a seguir un plan de entrenamiento, llevar una dieta sana y a realizarse un chequeo médico según las indicaciones del programa. mientras que el (11,3%) a veces y solo el (9%) no estaría dispuesto a seguir un plan de entrenamiento.

Cuadro 20.- ¿Está de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas – recreativas que estén al alcance de los estudiantes en la universidad?

Alternativas	Fa	F (%)
Si	44	100
A Veces	-	-
No	-	-
Total	44	100

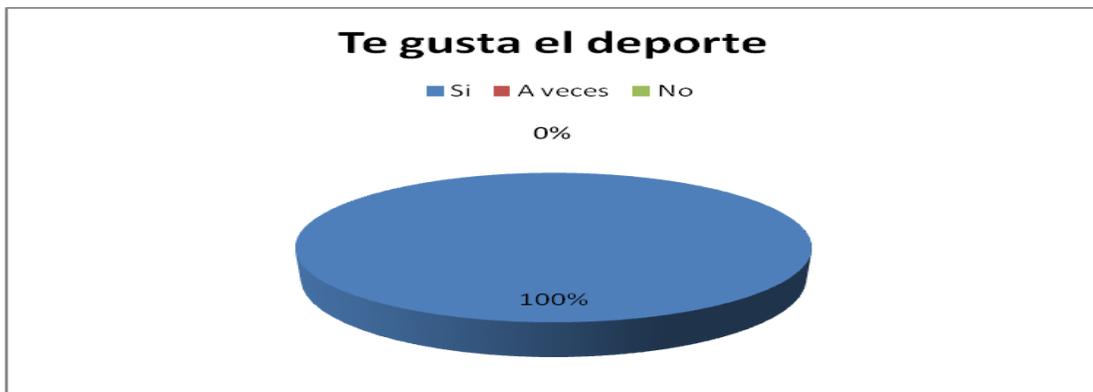


Gráfico 17. Está de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas.

En el cuadro 18, ítem 17, el siguiente grafico permite evaluar el nivel de interés con el (100%) de los estudiantes encuestados, del primer semestre de educación física de la Unellez-Apure, manifiestan estar de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas – recreativas que estén al alcance de los estudiantes en la universidad.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

De acuerdo a los objetivos de este estudio, la revisión bibliográfica efectuada, el análisis e interpretación de los datos obtenidos a través de la investigación, se establecen las siguientes conclusiones.

En referencia al primer objetivo que buscó determinar las necesidades e intereses deportivos que tienen las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ - Apure, se evidencio que la totalidad de los jóvenes encuestados afirman gustarle el deporte, algunos lo practican, aunque en la universidad existen pocas instalaciones deportivas y no se encuentran en buenas condiciones, los estudiantes utilizan su tiempo libre en actividades deportivas y señalaron, que les interesa el entrenamiento físico deportivo, aunque un 50% de los estudiantes opinaron que el programa aplicado por profesores de entrenamiento llena sus necesidades en cuanto a sus aptitudes físicas.

En relación al objetivo que implicó detectar actividades que direccionen y estimulen el entrenamiento físico deportivo de forma continua y permanente en las y los estudiantes del primer semestre de Educación Física, en la UNELLEZ – Apure, se encontró actividades orientadas al deporte de competencia en las diferentes disciplinas para realizar la selección de talentos. Los estudiantes encuestados señalaron que existen pocos programas deportivos en la universidad que le permitan practicar alguna disciplina, sin embargo, el deporte que práctica está basado en la disciplina deportiva que le gusta, existen pocos clubes deportivos en la universidad, lo que representa un tropiezo en la práctica del deporte, la mayoría no participa

en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos, manifiestan las necesidades de hacer deporte y se ve reflejado en que estarían dispuestos a participar en nuevos programas deportivos. La mayoría manifestó el interés por el deporte competitivo, los estudiantes están dispuestos a participar en competencias organizadas. Y consideran que si les gustaría participar en alguna disciplina deportiva. Además estarían dispuestos a seguir un plan de entrenamiento y están de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas – recreativas que esté al alcance de los estudiantes en la universidad.

En este sentido; el deporte mediante el entrenamiento físico deportivo, se está convirtiendo efectivamente, en un elemento compensador indispensable de las tensiones de la vida moderna y además, se convierte en un medio excepcional de formación para la juventud. Por tal motivo se hace necesario que el deporte forme parte del desarrollo integral de las personas en esta organización educacional.

Recomendaciones

Finalizada la investigación se hacen las siguientes recomendaciones en función de desarrollar acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la UNELLEZ – Apure.

Fomentar el interés en las autoridades de la universidad para que brinde apoyo y estimulen la puesta en marcha de la propuesta, cuyas acciones están encaminadas a la formación físico deportiva de las y los estudiantes que ingresan a la UNELLEZ – Apure, específicamente en el área educativa que vincula la educación física, el deporte y la recreación con la formación integral de estas personas, contribuyendo con su salud mental y física, haciendo de ellas/ellos profesionales especialistas en esta área del conocimiento contribuyendo con la detección, selección y preparación de talentos.

Estimular el interés por el entrenamiento físico deportivo en los jóvenes universitarios, a través del cumplimiento de actividades prácticas que desarrollen el potencial –físico, mental, espiritual- consustanciado con su desarrollo humano, propiciando situaciones que les permita tomar decisiones en cuanto a la disciplina o deporte de su preferencia.

Insertar en los programas educativos, el entrenamiento físico deportivo, como condicionante principal en la actuación de las y los estudiantes durante su formación profesional y personal, estimulando la participación en eventos deportivos de competencia.

Formar clubes deportivos universitarios en la UNELLEZ – Apure, como organización deportiva que coordinara las actividades inherentes al entrenamiento físico deportivo en todas sus disciplinas, vinculado con la recreación para hacer del deporte parte de la recreación.

Finalmente, que se implementen las acciones propuestas en esta investigación, garantizando el cumplimiento de lo establecido en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, Ley Orgánica de Educación y la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física. De manera que podamos contribuir con la formación integral de estos estudiantes, mediante acciones que potencian su espiritualidad, trabajo y disciplina, coadyuvando con la organización educacional universitaria UNELLEZ – Apure.

CAPITULO VI LA PROPUESTA

ACCIONES COMPLEMENTARIAS MOTIVADORAS PARA EL DESARROLLO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO EN LA UNELLEZ - APURE

Presentación

Después de establecer el análisis de los datos arrojados por los instrumentos aplicados, se pudo determinar que existe la necesidad de implementar acciones que desarrollen un programa deportivo – recreativo, dirigido a los estudiantes del primer semestre de educación física, deporte y recreación en la UNELLEZ – Apure, orientadas al estímulo de la práctica deportiva. Con la implementación y puesta en marcha de esta propuesta se pretende contribuir al fortalecimiento del desempeño profesional de los estudiantes en este nivel educativo.

Esta propuesta va dirigida hacia el fortalecimiento de la personalidad integral del educando, para que se desarrolle como un ser activo, constructivo y seguro del desarrollo intelectual y personal, como futuro participante de la sociedad que le rodea. El ser humano es “biopsicosocial” nace, se desarrolla, se reproduce y muere; durante este proceso también se le desarrolla el conocimiento y su capacidad para vincularse con los demás, pero así como importante es para el cuerpo; comer, dormir, tomar agua, también lo es ejercitarse. La actividad física debe ocupar un sitio preponderante en la vida del hombre moderno desde sus diferentes enfoques y en función de los nuevos paradigmas. En este sentido una estrategia básica para motivar y lograr que los individuos participen en actividades físicas, lo constituye la educación física en el ámbito educativo.

Justificación de la Propuesta

A pesar que en el país hay una participación relativamente numerosa de actividades deportivas para niños, se evidencia una deserción progresiva y masiva en los jóvenes, de tal manera que en la adultez pocos individuos permanecen en la práctica del deporte organizado, competitivo, recreativo o para la salud, debido posiblemente a deficiencias de una políticas en marcadas al futuro deportivo, poco estímulo, organización deportiva no adecuada a las necesidades del país y aún, inexistente sistema de detección y selección de talentos deportivos. Debido a esta situación la incorporación de los individuos a la práctica deportiva organizada se realiza generalmente en forma improvisada, lo cual no garantiza un óptimo rendimiento físico de los estudiantes atletas.

Considerando que esta investigación se realizará en jóvenes, es de gran interés y utilidad pues permitir llevar a cabo una evaluación medico-nutricional para determinar las condiciones de salud de los sujetos, considerando a su vez las acciones correctivas que logren un mejoramiento del nivel de vida, además, contribuirá a crear la plataforma del proceso de organización del deporte educativo, en el cual se incentivara a los sujetos a la práctica sistematizada recomendada para la edad.

Para desarrollar este proyecto se necesita la participación de varios sectores en la función transformadora y formadora del nivel deportivo de la región, instituciones como: la Secretaría de Educación, el Instituto de Salud Apure, La Universidad (UNELLEZ - Apure) y el Instituto Municipal de Deportes de la Alcaldía de San Fernando, los cuales participaran activamente asegurando de esta manera la detección, selección, formación integral, académica y deportiva, constituyéndose los atletas por seleccionar en el futuro potencial deportivo de la región y del país.

Viabilidad

La población objeto de estudio está constituida por estudiantes del primer semestre de Educación Física de la Unellez – Apure del Estado Apure que ofrecen una amplia facilidad para obtener la muestra debido a que la población esta cautiva y el seguimiento se puede realizar con criterio sistemático.

La implementación de acciones estratégicas contará con el apoyo del Instituto municipal de deportes, la UNELLEZ – Apure como establecimiento deportivo, el Instituto Nacional de Deportes, departamento encargado de la parte deportiva de alto rendimiento, cuenta con profesionales y técnicos, licenciados en educación física y entrenadores, los cuales apoyan con conocimientos específicos para el desarrollo de esta propuesta y que será llevada a cargo por el personal designado en la investigación de este proyecto.

Este departamento debe realizar estudios de población cautiva en la Universidad o clubes deportivos, para así darle utilidad y soporte para la ejecución de la presente propuesta. La evaluación cardiovascular y antropométrica. Será efectuada por médicos contratados con experiencias en el área. Las pruebas de aptitud físico-motoras. Serán aplicadas por Licenciados en Educación Física con experiencia fehacientemente demostrada y supervisados por todo el equipo de investigación, técnico y de alto rendimiento, coordinadores del proceso de evaluación y medición quienes poseen amplia experiencia en las áreas de referencia, mientras que la evaluación del estado nutricional y composición corporal, será realizada por un nutricionista a través de entrevistas, además se requiere los servicios de un auxiliar de historias médicas, metodólogo, programador de computadoras, asegurando de esta manera el personal necesario que garantice el éxito del presente proyecto.

Objetivos de la Propuesta

General

Desarrollar acciones complementarias que estimulen y orienten práctica del físico deportiva en las y los estudiantes del primer semestre de educación física, de la Unellez – Apure, estado Apure.

Objetivos Específicos

Promover valores y beneficios del entrenamiento físico deportivo en los estudiantes de la UNELLEZ - Apure, impulsando su difusión y práctica masiva.

Propiciar la creación y fortalecimiento de organizaciones deportivas y recreativas no gubernamentales, que garanticen una mayor participación estudiantil.

Atender integralmente de forma sistemática y permanente a los deportistas más destacados para facilitar su participación en eventos tutelados por las instituciones e instancias debidamente reconocidas.

Factibilidad de la propuesta

Ésta propuesta tiene un alta posibilidad de ser ejecutada, ya que de acuerdo a los resultados que arrojó el cuestionario; los estudiantes están dispuestos y conscientes de la necesidad de adquirir este tipo de conocimientos; el cual consiste en un conjunto de actividades vinculadas entre sí, cuya ejecución permitirá el logro de objetivos previamente definidos en atención a las necesidades que puedan tener una institución universitaria; por lo tanto, se pueden puntualizar los siguientes elementos:

Factibilidad técnica. Para el desarrollo de esta propuesta, se cuenta con el recurso humano especializado en el área de Educación Física, además del

interés y disposición del personal docente de la institución universitaria en colaborar para la implementación de la propuesta, que conllevará al beneficio tanto personal como social de los estudiantes del primer semestre de educación física de la Unellez - Apure.

Factibilidad económica. La propuesta es factible de implementar económicamente por cuanto se cuenta con algunas instalaciones adecuadas para el desarrollo de las actividades planteadas, así como también se dispone de los recursos y materiales, ya que son de fácil accesibilidad.

Factibilidad social. Las condiciones para la aplicación del plan, son favorables, ante la motivación de los estudiantes. Asimismo, el aporte de esta propuesta para los profesores de la institución, será la elevación de la calidad de su rol pedagógico, por lo que el mismo presenta un alto porcentaje de aceptabilidad, considerando que los beneficios además de ser a nivel institucional, es factible de implementar en otras instituciones educativas de Educación universitaria.

Acciones para el Desarrollo del Entrenamiento Físico Deportivo

Acción 1. Propiciar la práctica deportiva de manera sistemática, coherente, secuencial y competitiva.

Este es una estrategia de gran importancia para el cumplimiento del programa, pues la variedad de disciplinas deportivas permite la participación de gran cantidad de estudiantes de la Unellez de diferentes sectores del municipio; además, es el comienzo de la práctica sistemática, coherente y secuencial de un deporte específico, el cual fue seleccionado por el estudiante, gracias a su experiencia previa en los proyectos ofrecidos. En esta estrategia está incluido el deporte con sus competencias oficiales, como son los Juegos Intercolegiados, para articular sus esfuerzos y generar una

cultura deportiva arraigada en los estudiantes, la cual generará una mayor población para la selección de talentos deportivos.

Acción 2. Alcanzar figuraciones importantes en juegos y torneos deportivos como universidad del municipio.

Este es una estrategia en proceso deportivo, ya que todo el trabajo realizado es la base para alcanzar los logros deportivos, de ahí que solo lleguen a representar al municipio, los deportistas más destacados en cada modalidad deportiva y en todos y cada uno de los componentes del entrenamiento deportivo como son los aspectos teórico, técnico, táctico, físico y psicológico. El deporte competitivo y de altos logros permite evaluar la coherencia y pertinencia del proceso de iniciación, formación y especialización deportiva desarrollado con los deportistas, además de ser una excelente oportunidad para poner en alto el nombre del municipio a nivel subregional y estatal con atletas capaces, disciplinados, persistentes y con un gran sentido de pertenencia y orgullo por su municipio.

Acción 3. Brindar espacios para la práctica del deporte en la universidad

Esta estrategia parte de la necesidad de involucrar en la práctica deportiva a la comunidad en general, que no hace parte del deporte competitivo y practica la actividad deportiva como un medio para el sano esparcimiento, el aprovechamiento del tiempo libre y el cuidado de la salud. El deporte social comunitario se convierte en una estrategia para la socialización de los estudiantes por medio de torneos y juegos deportivos que buscan la integración, la armonía y el respeto por el otro, además de generar una cultura deportiva, hábitos de vida saludables y una gran unidad Municipal y estatal.

Acción 4. Fomentar hábitos de vida saludable por medio de la actividad física para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas en los jóvenes estudiantes.

Esta estrategia es el eje fundamental de la actividad física en los estudiantes de la universidad, ya que, incluye a la población que finalizó su proceso deportivo o simplemente nunca ha tenido contacto, ni le ha interesado la práctica deportiva a nivel competitivo y busca una propuesta más incluyente y saludable.

Acción 5. Generar en la comunidad un conocimiento claro sobre los beneficios del deporte, la recreación, la educación física y la actividad física como elemento fundamental de una cultura deportiva universitaria.

Es una estrategia transversal, en cual se encuentran incluidos todos y cada uno de los usuarios de los diferentes programas y proyectos del IND, por su importancia y funcionalidad para la consecución de una cultura deportiva universitaria. Este lineamiento permite la medición y evaluación del impacto que genera el IND en la universidad con el objetivo de tener parámetros claros sobre gestión deportiva, además de incorporar a los diferentes proyectos sesiones teóricas sobre temas de importancia para cada uno de los grupos que hacen parte del proceso deportivo, recreativo y de actividad física que lidera el Instituto Nacional del Deporte. Por otra parte, en la universidad se debe formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

Fase en el Entrenamiento

Las actividades deportivas competitivas, recreativas y para la salud, deben ser ejecutadas principalmente en el ámbito universitario de los municipios, a través de sus entes públicos (direcciones de deporte, institutos o fundaciones) y privados (ONG's) convirtiéndose estas en un gran aliado, y deben ser dirigidas a diferentes sectores.

El nuevo modelo deportivo nos permite realizar una acción coordinada con los entes gubernamentales de los tres niveles: nacional, estatal y municipal, donde se establecerán los lineamientos para la asistencia técnica para el desarrollo de los proyectos orientados a la masificación y diversificación deportiva, así como la supervisión, control y evaluación del proceso de desarrollo de los mismos.

Cuadro 21. Fases para el entrenamiento físico deportivo.

Fase	1°	2°	3°	4°	5°
Acción	Diagnosticar del estado actual de las y los estudiantes.	Determinar objetivos y resultados.	Realizar del entrenamiento.	Controlar el entrenamiento y competición.	Evaluar los resultados y retroalimentar sobre el entrenamiento.
Beneficiarios	Recursos		Responsables	Tiempo	Observación
Estudiantes del primer semestre de Educación Física, Deporte y Recreación en la UNELLEZ – Apure.	Personal especializado. Materiales y equipos deportivos.		Coordinación del Programa de deporte en la UNELLEZ – Apure.	Entre 12 a 16 semanas.	El entrenamiento se planifica para un lapso académico.

Fuente: Elaboración propia a partir de González, J.; Navarro, F. y Pereira P. (2007).

Estas fases para el entrenamiento, se describen en el Cuadro 22 a continuación.

Cuadro 22. Descripción de las fases en el entrenamiento de las y los estudiantes en la UNELLEZ – A pure.

PRIMERA FASE	Objetivos:
Diagnosticar del estado actual de las y los estudiantes.	Valorar el rendimiento mediante evaluaciones médico-deportivas y actividades biomecánicas motoras.
	Detectar las condiciones de rendimiento actual, capacidades motrices para determinados deportes.
	Distribuir a los estudiantes según la etapa de entrenamiento correspondiente a: <i>Básica</i> ; se establecen los fundamentos de la condición física, sin especialización. <i>Especializada</i> ; atención especial a la condición física, técnica y táctica de la especialidad. <i>Alto rendimiento</i> ; aumento consecutivo de la carga de entrenamiento para aumento del rendimiento deportivo.
SEGUNDA FASE	Objetivos:
Determinar objetivos y resultados.	Establecer los objetivos y valores del entrenamiento, estandarizados en función de la etapa a desarrollar.
	Determinar los momentos para el entrenamiento, teniendo en cuenta el aumento continuo y óptimo del rendimiento.
	Elaborar los planes de entrenamiento, tomando en cuenta en sus contenidos; fuerza, resistencia, métodos, medios, los principios de adaptación, la influencia psico-pedagógica y las exigencias del programa de talentos y profesión, entre otros.

TERCERA FASE	Objetivos:
Realizar del entrenamiento.	Realizar actividades físico-prácticas del entrenamiento.
	Desarrollar el contenido de entrenamiento con ejercicios de desarrollo general, especiales o específicos del deporte, de competición, de evaluación y control.
	Planear el tipo de entrenamiento; continuo, interactivo, repetitivo, de competición y de control.
CUARTA FASE	Objetivos:
Controlar el entrenamiento y competición.	Valorar el estado de las y los estudiantes en situación de entrenamiento y/o competición.
	Registrar el rendimiento durante el entrenamiento e influencias ambientales (hora, clima, factores perturbadores, otros).
	Propiciar la autovaloración.
	Realizar pruebas de rendimiento mediante valoraciones motoras, médicas, biomecánicas, psicológicas, otros).
	Controlar el desarrollo de actividades en situación competitiva.
QUINTA FASE	Objetivos:
Evaluar los resultados y retroalimentar sobre el entrenamiento.	Comparar los valores obtenidos durante las situaciones de entrenamiento y competición con los objetivos estandarizados.
	Promover la retroalimentación en el entrenamiento, para conocer si realizarlo nuevamente o cambiar los objetivos en el mismo.

Referencias

- Alizo, M.; Graterol, A.; Hernández, R. y Añez, S. (2007). Emprendimiento emergente y estrategia gerencial para lograr el éxito en el mercado. Documento en línea. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2578401.pdf>. Consulta: 23-02-2011.
- Arias, F. (2010). El Proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. (5ta ed.). Caracas: Episteme.
- Balestrini, M. (2008) Cómo se elabora el proyecto de investigación. Consultores Asociados Servicio Editorial. Caracas: Venezuela.
- Bernaез, (2007).
- Cajigal (2009). Las vivencias físicas a través del propio cuerpo, el aprendizaje de sí mismo.
- Cano V. (2010). Modelos de planificación y su aplicabilidad en la preparación de equipos de fútbol profesional que participan en el torneo colombiano categoría primera A. Monografía para optar al título de Especialista en Educación Física: Entrenamiento Deportivo. Universidad de Antioquia Instituto Universitario de Educación Física. Medellín - Colombia.
- Carrillo, (2012) Acciones gerenciales dirigidas al fortalecimiento de la calidad educativa deportiva como elemento coadyuvante al desarrollo integral y bienestar estudiantil.
- Cerda, H. (2005). *Los elementos de la investigación*. Bogotá: El Búho.
- Congreso Panamericano de Educación Física (1994). Maracaibo, Estado Zulia.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (1999) Gaceta Oficial Extraordinaria N° 5.453 de la República Bolivariana de Venezuela. Caracas, viernes 24 de marzo de 2000
- Costa, I. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte. Vol. 6, N° 22, Septiembre de 2013. Universidad FASTA, Mar del Plata, Argentina.

- David, F. (2004). La gerencia estratégica. Fondo Editorial.
- Foro Regional sobre la Actividad Física y el Deporte para América Latina y el Caribe (2004). Paipa - Colombia.
- Ferrer de Chacín, D. (2001) Programa de Actividades Recreativas para la Comunidad de Santa Cruz de Mara. Tesis de postgrado en Administración Deportiva, Facultad de Humanidades y Educación. Universidad del Zulia. Maracaibo.
- García, J., Navarro, M. & Ruíz, J. (1996). Planificación del entrenamiento deportivo. 103.
- Gibson, J.; Invancevich, J. y Donnelly, J. (2001). Las organizaciones: comportamiento, estructura, procesos. 10ª Edición. Santiago de Chile. McGraw-Hill Interamericana.
- González, J.; Navarro, F. y Pereira P. (2007). La planificación del entrenamiento deportivo: cambios vinculados a las nuevas formas de entender las estructuras deportivas contemporáneas. *CONEXÕES, Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. Campinas, v. 5, n. 1, 2007 – ISSN 1983 – 9030. Consultado: 2016, Enero 15.
- González, M. (1998). Educación Física y Calidad de Vida. En J. Martínez del Castillo (comp.). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librería deportiva Esteban Sanz.
- González, M. y de Pelekais, C. (2010) Estrategias gerenciales en el marco de las competencias tecnológicas para el desarrollo de televisoras educativas universitarias. *TELOS, Revista de Estudios interdisciplinarios en ciencias sociales*. Volumen 12, número 3. (Pp. 342-359). Consultado: 2015, Marzo 10.
- Grazia. (2012). Los deportes y la recreación como elemento fortalecedor del estudiante. Tesis de Grado de la Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez. Valle de la Pascua estado Guárico.
- Guevara, (2012). Lineamientos gerenciales para el desarrollo de un Plan Recreacional en la Universidad Nacional Experimental Politécnica de Maracaibo. Trabajo Especial de Grado para optar al título de Especialista en Administración Deportiva. Universidad del Zulia.
- Guerra R. (s/f). Proyecto de Diseño aplicado al Deporte. Una nueva propuesta de Imagen Corporativa para el Fútbol Peruano. Tesis.

Maestría en Diseño. Universidad de Palermo: Facultad de Diseño y Comunicación. Disponible en: www.palermo.edu

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista P. (2012). Metodología de la Investigación. Editorial MC Graw Hill. México.

Hossian, T. (2003). *Sistema de Asistencia para la Selección de Estrategias y Actividades Instruccionales*. España: Editorial Urano.

Hurtado de Barrera, J. (2009). Metodología de la Investigación Holística. Ediciones SyPAL. Bogotá. Colombia.

Ley Orgánica de Educación (2009) Gaceta Oficial número 5.929, de fecha 15 de agosto de 2009. Imprenta Nacional. Caracas.

Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial N° 39.741 Extraordinaria del 23 de Agosto de 2011. Caracas.

Loehr, J. (1990). El juego mental. Ed.Tutor SA.

MacClancy, J. (1996). Sport, Identity and Ethnicity. Oxford: Berg.

Machado, R. (1981). Manual de Educación Física Deportes y Recreación. Editorial Servicios Gráficos. Caracas.

Martínez, T. (2012). Programa de actividades deportivo recreativas para los pobladores de la Comunidad La Felicidad. Instituto Nacional de Deporte y Recreación. Cuba.

Méndez, C. (2009). *Metodología: Guía para la elaboración de proyectos de investigación para las ciencias sociales, administrativas y contables*. Editorial Mc Graw Hill. Bogotá.

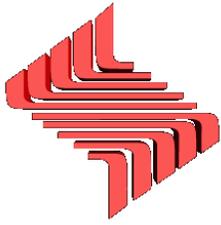
Morales, M. (2009). La organización y gestión de la actividad físico deportiva en la universidad: Un caso práctico. Tesis Doctoral. Universidad de Malaga. Facultad de Ciencias de la Educación. Departamento de didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Malaga – España.

Núñez, M. (2009). Estrategias recreativas como herramienta didáctica para la enseñanza de las Ciencias Sociales en la Clase de Educación Física. Tesis de Grado. Universidad de Los Andes. Mérida. Venezuela.

- Peón, D. (2003). *La Alfabetización Psicotecnológica*. Caracas: Ediciones Monte Avila.
- Ramírez, T. (2008). *Como hacer un proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Panapo.
- Rincón, M. (2009). *Programa Deportivo para los Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica del Municipio Barinas*. Alcaldía del Municipio Barinas- Estado Barinas.
- Ruiz, Pedro (2008). *Elementos de la Educación Física*. Ediciones Cobo. Venezuela.
- Savater, F. (2007). *El valor de educar*. Editorial Ariel, S. A. Colombia.
- Sabino, C. (2004). *El proceso de Investigación*. Editorial Panapo. Caracas. Venezuela.
- Tamayo, M. (2008) *El proceso de la Investigación Científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*.
- UCV, (2004). *Foro Nacional El Deporte en Venezuela*. Universidad Central de Venezuela.
- Vázquez, B. (2009). *La educación física en la educación básica*. España, Editorial Gimnos.
- Vera, C. (2006). *Planificación de instalaciones para la Educación Física, Deporte y Recreación*. Editorial Universitaria. Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela.
- Villegas, C. (2012). *El deporte desde una visión transcompleja*. Revista Científica Dimensión Deportiva. Pp. 9 – 16. N° 3 Enero – Julio 2012.
- Zamora (2006). *Lineamientos estratégicos para la creación de Escuelas de Talento Deportivo*. Trabajo de grado. UPEL. Maracaibo.
- Zurita D., E. (2006). *Nuevos horizontes de la recreación*. La revista educativa para el debate y la transformación. Año 2, N° 12, 2006.

ANEXOS

Anexo A
Instrumento aplicado a los estudiantes



**República Bolivariana de Venezuela
Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales
“Ezequiel Zamora”
UNELLEZ
Vicerrectorado de Planificación y
Desarrollo Regional**

**Estimado (a):
Estudiante**

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información relacionada con Proponer acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la Unellez – Apure.

En este sentido, se agradece responder las preguntas que se presentan en este cuestionario, cuyo único objetivo es cumplir con un requisito académico de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos “Ezequiel Zamora” (UNELLEZ), La investigación, será de absoluta confiabilidad y solo servirá para fines académicos.

Se le agradece la colaboración prestada para tal fin.

Atentamente

El Investigador

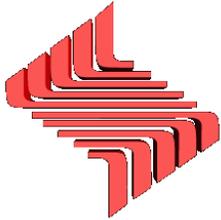
Licdo. Rafael Pizarro

INSTRUCCIONES

- Lea el contenido del cuestionario
- Responda cada una de las preguntas, marcando con una (X) la alternativa que más coincida con su opinión.
- No deje ninguna pregunta sin responder.

Nº	ITEMS	SI	A veces	No
1.	¿Te gusta el Deporte?			
2.	¿Prácticas Deporte?			
3.	¿Existen instalaciones deportivas en la Universidad?			
4.	¿Están en buenas condiciones?			
5	Utilizas tu tiempo libre en actividades deportivas			
6.	¿Te interesan las clases de entrenamiento físico?			
7	¿Consideras que el programa aplicado por tu profesor de entrenamiento físico llena tus necesidades en cuanto a tus aptitudes físicas?			
8.	¿Existen programas deportivos en la Universidad que te permitan practicar alguna disciplina?			
9	¿El deporte que practicas en la Universidad está basado en la disciplina deportiva que te gusta?			
10	¿Existen clubes deportivos en la Universidad?			
11	¿Participas en alguna disciplina que ofrezcan los clubes deportivos de la Universidad?			
12	¿Consideras que este tipo de programas cubre tus necesidades a nivel deportivo?			
13	¿Estarías dispuesto a participar en un nuevo programa deportivo creado para satisfacer tus necesidades deportivas?			
14	¿Participarías en competencias organizadas en este programa?			
15	¿Te gustaría participar en alguna disciplina?			
16	¿Estarías dispuesto a seguir un plan de entrenamiento que involucre una dieta balanceada y un chequeo médico?			
17	¿Está de acuerdo en la elaboración de un programa de actividades deportivas – recreativas que estén al alcance de los estudiantes en la universidad. ?			

Anexo B
Instrumento para la validación por expertos



**República Bolivariana de Venezuela
Universidad Nacional Experimental
De los Llanos Occidentales
“Ezequiel Zamora”
UNELLEZ
Vicerrectorado de Planificación y
Desarrollo Regional**

Guía de Validación

Estimado Especialista

Reciba un cordial saludo, seguidamente le presento un cuestionario que le va a permitir al investigador desarrollar la investigación titulada: Acciones complementarias motivadoras para el desarrollo del entrenamiento físico deportivo en la Unellez – Apure.

Le agradezco, revisarlo y hacer las observaciones pertinentes sobre el mismo además validar el mismo dada su experiencia, se le entrega para ello, el cuadro operacionalización de las variables, el cuestionario y el formato de validación.

Gracias por su colaboración

El Investigador

Licdo. Rafael Pizarro

FORMATO DE VALIDACIÓN

Instrucciones

Coloque una (x) en la alternativa que corresponde según su opinión sobre los aspectos planteado, anote las observaciones que considere necesarias en el recuadro destinado para ello.

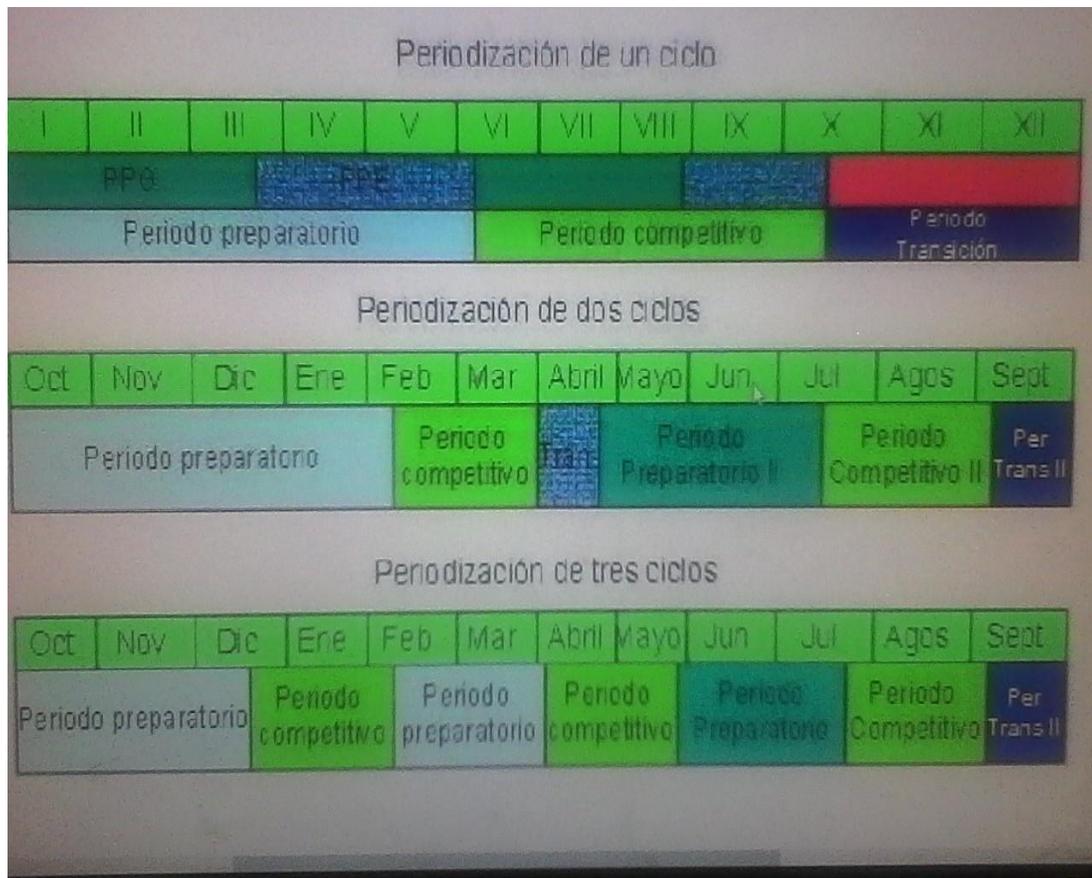
Ítems	Redacción de los Ítems			Pertinencia del Ítems con el Objetivo		Observaciones
	Clara	Confusa	Tendenciosa	Pertinente	No pertinente	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

Fecha: _____

Firma del Especialista: _____

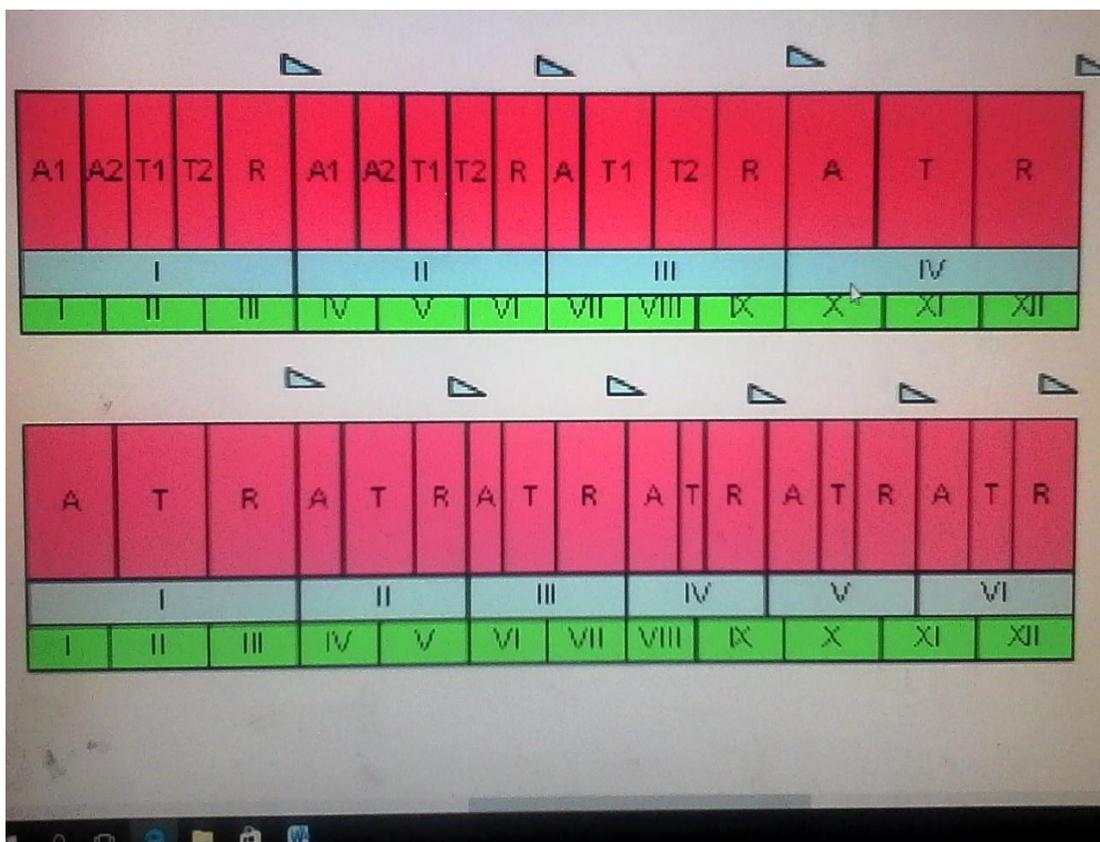
Especialista en: _____

Anexo C
Periodización Clásica de Matveyev



Periodización Clásica de Matveyev. Tomado de González, J.; Navarro, F. y Pereira P. (2007)

Anexo D
Modelo ATR y sus mesociclos



Periodización Contemporánea en Macrociclos. Tomado de González, J.; Navarro, F. y Pereira P. (2007)