



Universidad
Nacional
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TÍTULO:

“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”

Tesis previa a optar el grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación,
mención Cultura Física y Deportes

AUTORA:

Melisa Eufemia Beltrán Valverde

DIRECTOR:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

LOJA-ECUADOR

2021

CERTIFICACIÓN

Lic. Giraldo Viera Avinaz, PhD. -

Docente de las Carreras de Cultura Física y Deportes, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

CERTIFICACIÓN:

Por medio del presente poner en su consideración el informe en calidad de Director de la tesis: **ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019**, de la autoría de la Señorita **Melisa Eufemia Beltrán Valverde**, con número de cédula **1900727874**. Egresada de la Carrera de Cultura Física y Deportes.

Trabajo que fue revisado cuidadosamente en todas sus partes y cumple con la normativa vigente de la Universidad Nacional de Loja por lo tanto considero que puede continuar con los trámites pertinentes.

Loja, 05-05-2021

Atentamente



do electrónicamente por:
**GIRALDO
VIERA**

Lic. Giraldo Viera Avinaz, PhD

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **MELISA EUFEMIA BELTRÁN VALVERDE**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

AUTORA: Melisa Eufemia Beltrán Valverde



Firmado electrónicamente por:
**MELISA EUFEMIA
BELTRAN
VALVERDE**

FIRMA:.....

CÉDULA: 1900727874

FECHA: Loja, 20 de septiembre 2021

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Melisa Eufemia Beltrán Valverde, declaro ser el autor de la tesis titulada: **“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”**, como requisito para optar al Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 20 días del mes de septiembre de 2021, firma la autora.



Firma:

Autora: Melisa Eufemia Beltrán Valverde

Cédula: 1900727874

Dirección: Zamora Chinchipe, barrio: calle: Av. del Maestro, Zamora

Correo Electrónico: melisab04_@hotmail.com – melisa.beltran@unl.edu.ec

Teléfono/ Celular: 07 2303 066 - 0986948220

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Ph.D. Giraldo Viera Avinaz

TRIBUNAL DE GRADO

Presidente del Tribunal: Mgs. José Gregorio Picoita Quezada

Vocal del Tribunal: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Vocal del Tribuna: Mgs. Vladimir Estanislao Quizhpe Luzuriaga

AGRADECIMIENTO

Agradecer a la Universidad Nacional de Loja y la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Facultad de la Educación el Arte y la Comunicación por haberme permitido formarme profesionalmente en ella, a cada uno de mis licenciados que ayudaron a forjar mi carrera tanto ética como pedagógicamente y a todas las personas que se vieron involucradas en este proyecto de manera directa o indirecta, gracias a todos ustedes por su pequeño aporte para que mi paso por esta prestigiosa Universidad haya sido armónica y culmine exitosamente. Gracias a mis padres por su apoyo incondicional y motivación diaria, gracias por no dejarme rendir por más fuertes que fueron los vientos en este camino, a mis hermanos, familiares y amigos, que fueron promotores para que este pequeño proyecto de vida se cumpla y llegue a formarme como profesional, de manera especial quiero agradecer al profesor Jonathan Alberca, quien ha sido mi mano amiga que siempre ha estado a mi lado en cada paso de este proyecto.

Agradecer al director de mi tesis al PhD. Giraldo Viera Avinaz por brindarme su apoyo, paciencia y conocimiento excelente en este proyecto.

Y por último agradecer a cada uno de los entrenadores y todos los que conforman en Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, por su aportación en el desarrollo de mi proyecto final.

La Autora

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico primeramente a Dios, por darme la fuerza para cumplir uno de los proyectos más importantes en mi vida.

A mis padres que con su amor, paciencia y esfuerzo han hecho posible que hoy cumpla un sueño más, gracias por motivarme a ser cada día mejor al enseñarme los valores de la vida y que rendirme no es una opción, y que a pesar de las adversidades de la vida ustedes siempre estarán dispuestos a realizar innumerables sacrificios por nosotros sus hijos, sinceramente ha sido un orgullo ser su hija, gracias padres.

A mi hermano y hermana por su cariño y apoyo incondicional ya que ustedes siempre han estado presentes cuando más lo he necesitado.

Al profesor Jonathan Alberca, quien ha sido un apoyo incondicional en mi vida y en esta etapa, ya que siempre ha estado presente para brindarme esa mano amiga.

Melisa Beltrán

MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTORA / TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA / AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	MELISAEUFEMIA BELTRÁN VALVERDE ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019.	UNL	2021	ECUADOR	ZONA 7	ZAMORA CHINCHIPE	ZAMORA	ZAMORA	SAN FRANCISCO	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Fuente: Elaborado por Melisa Beltrán

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN ZAMORA



Figura 1 Mapa del cantón Zamora Chinchipe
Fuente: Google Maps (2021)

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

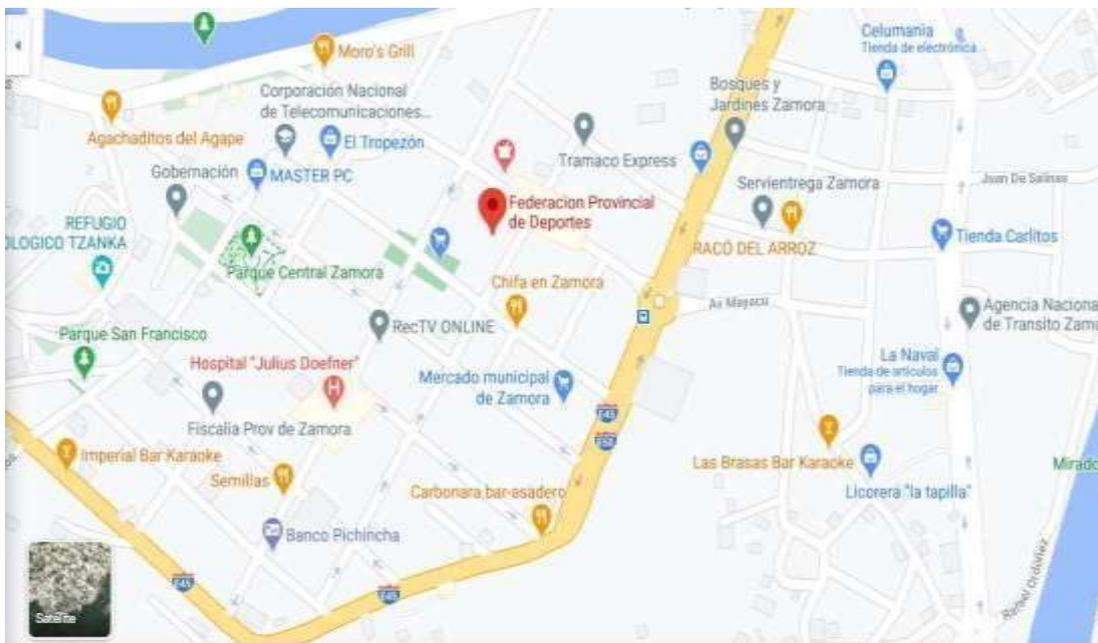


Figura2 Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe
Fuente: Google Maps (2021)

ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
ABSTRACT
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LA LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA Y ALTERNATIVAS
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO
 - ÍNDICE

a. TÍTULO

**“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN
JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE
HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL
PERIODO 2015-2019”**

b. RESUMEN

El presente trabajo investigativo tiene como título: **“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”**, cuyo problema es el siguiente: ¿Se cumplió el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019?, para solucionar el problema se tuvo como objetivo general: Analizar el cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019, centrándose científicamente en las variables, dependiente que son los pronósticos emitidos y la independiente que son los Juegos Nacionales de Menores. En esta investigación se utilizó el enfoque mixto. Su diseño es no experimental y de investigación transaccional o transversal descriptivo. Se aplicaron métodos bibliográficos, consulta de expertos, deductivo, inductivo, histórico lógico, analítico, descriptivo y estadístico. Técnicas utilizadas, la entrevista, encuesta, y análisis de documentos. Instrumentos guía de entrevista, cuestionario de preguntas y guía de análisis de documentos. Con la predisposición de estos instrumentos se concluye que los factores esenciales que los entrenadores de halterofilia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe consideran para emitir los pronósticos para Juegos Nacionales de Menores de cada año de esta investigación (2015-2019); son: el factor económico, médico, psicológico, social, entrenamiento y el factor de somato tipo del deportista, dando como resultados que Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe ha obtenido buenos y malos resultados basados en los pronósticos durante este periodo.

ABSTRACT

The present investigative work has as title: "**ANALYSIS OF THE COMPLIANCE OF THE SPORTS FORECAST IN NATIONAL GAMES MINOR CATEGORY, OF THE HALTEROFILIA SPORTSMEN, OF THE PROVINCE OF ZAMORA**

CHINCHIPE DURING THE PERIOD 2015-2019", whose problem is the following:

Was the sports forecast fulfilled in National Games underage category, of weightlifting athletes, from the province of Zamora Chinchipe during the period 2015-2019? In order to solve the problem, the general objective was: To analyze the fulfillment of the sports forecast in the National Games of weightlifting athletes of the province of Zamora Chinchipe during the period 2015- 2019, focusing scientifically on the dependent variables, which are the forecasts issued and the independent one, which are the National Games of Minors. In this research the mixed approach was used. Its design is non-experimental and transactional or transversal descriptive research. Bibliographic, expert consultation, deductive, inductive, historical- logical, analytical, descriptive and statistical methods were applied. Techniques used: interview, survey, and document analysis. Instruments: interview guide, questionnaire of questions and document analysis guide. With the predisposition of these instruments, it is concluded that the essential factors that weightlifting coaches of Provincial Sports Federation of Zamora Chinchipe consider to issue forecasts for National Junior Games of each year of this research (2015-2019); are: the economic, medical, psychological, social, training and somatotype factor of the athlete, giving as results that Provincial Sports Federation of Zamora Chinchipe has obtained good and bad results based on the forecasts during this period.

c. INTRODUCCIÓN

Federación deportiva de Zamora Chinchipe es la encargada de masificar, formar, y perfeccionar a los niños y jóvenes que les guste practicar deporte y quieran ser parte de esta prestigiosa institución manteniendo sus puertas abiertas, Zamora Chinchipe cuenta con grandes talentos en sus diferentes deportes, además de tener personal capacitado para sobrellevar a cada uno de sus deportistas lo más alto que puedan y lograr triunfos provinciales, nacionales e internacionales tanto en lo personal del o de los deportistas como para Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.

Para ello en Federación se realiza la debida planificación de los entrenamientos, dependiendo las categorías por edad y las disciplinas que se practique, en la cual dentro de los entrenamientos se realiza pronósticos deportivos con los deportistas y la categoría en general para los juegos o campeonatos; específicamente en esta investigación enfocada a Juegos Nacionales de Menores, posteriormente ya en la competencia se obtiene los resultados para realizar la debida justificación sobre sí los pronósticos plateados para esta competencia han sido exitosos, poco exitosos o nulos.

Es por ello que esta investigación tiene como título: **“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”**

Al tener en consideración tanto los pronósticos emitidos por los entrenadores para los Juegos Nacionales de Menores en el periodo 2015-2019 y los resultados de los mismos, nos lleva a plantear la siguiente pregunta como problema a ser resuelto: ¿Se cumplió el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría menor, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019?, y para

poderle dar solución a esta investigación se planteó el siguiente objetivo general: Analizar el cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019, dándole cumplimiento a través de los siguientes objetivos específicos: identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales; determinar los pronósticos emitidos por los entrenadores de halterofilia de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores y los resultados obtenidos en Juegos Nacionales por periodos anuales (2015-2016-2017-2018-2019); evaluar y analizar el cumplimiento de los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos anuales (2015-2016-2017-2018-2019) y periodo conjunto 2015-2019 con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores.

Dentro de la revisión de la literatura de esta investigación se planteó obtener información bibliográfica sobre términos y temas que son importantes dentro de esta, tales como: pronóstico, pronóstico deportivo, factores que se consideran para emitir un pronóstico deportivo, entrenamiento deportivo, resultados deportivos, , entrenamiento de halterofilia, reglamento de halterofilia, Federación Deportiva de Zamora Chinchipe, y halterofilia de menores en Zamora Chinchipe.

La metodología utilizada en la investigación tiene un enfoque mixto, ya que se utilizó técnicas tanto cualitativas como cuantitativas para dar solución a la problemática de la investigación dando lugar para elaborar una propuesta alternativa. Dentro del diseño que se utilizó no experimental porque son estudios que se realizan sin manipulación de variables establecidas, ya que éstas son observadas y descritas tal como se presentan en su ambiente

natural. Su diseño es fundamentalmente de investigación transaccional o transversal descriptivo, ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de los valores que se manifestaran dentro de la descripción del pronóstico y su cumplimiento dentro del resultado deportivo dentro de la competencia de los deportistas de halterofilia, en juegos de menores de cada periodo, durante 5 años. El tipo de investigación es descriptivo, ya que en esta investigación se describe los pronósticos de cada año de estudio tomando en cuenta los factores considerados para realizarlo, relacionándolo con el resultado obtenido en la competencia pronosticada.

Para esta investigación se utilizó los métodos bibliográficos, consulta de expertos, deductivo, inductivo, histórico lógico, analítico, descriptivo y estadístico para poder dar cumplimiento a cada uno de los objetivos planteados.

Las técnicas e instrumentos utilizados fueron: la entrevista teniendo como instrumento un cuestionario que se aplicó a los entrenadores de estos periodos para poder conocer que factores tomaron en cuenta para pronosticar los resultados que se quería obtener en los Juegos Nacionales de menores durante el periodo 2015-2019; la encuesta con su instrumento el cuestionario que de igual se aplicó al metodólogo para exponer la libertad que le da a los entrenadores sobre sus planes de entrenamiento en base a sus conocimientos, se aplicó la técnica de análisis de documentos con su instrumento guía de análisis de documentos para determinar cuáles fueron sus pronósticos en la categoría de menores durante los juegos nacionales en el periodo 2015-2019 y los resultados obtenidos en los mismos; y por último se aplicó la técnica de análisis de documentos con su instrumento guía de análisis de documentos para poder comparar entre pronóstico y resultados para evaluar si se cumplieron o no; además definir los factores influyentes en esta evaluación.

En esta investigación con la predisposición de estos instrumentos se concluye que los

factores esenciales que los entrenadores de halterofilia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe consideran para emitir los pronósticos para Juegos Nacionales de Menores de cada año de esta investigación (2015- 2019); son: el factor económico, médico, psicológico, social, entrenamiento y el factor de somato tipo del deportista, dando como resultados que Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe ha obtenido buenos y malos resultados basados en los pronósticos durante este periodo.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

CONCEPTUALIZACIONES GENERALES DE PRONÓSTICO, PRONÓSTICO DEPORTIVO Y FACTORES PARA REALIZAR UN PRONÓSTICO DEPORTIVO

Al momento de hablar del pronóstico en resultados deportivos dentro de esta investigación se empezará conociendo el término general de pronóstico. Montemayor (2013) “Pronosticar es realizar un enunciado sobre el valor futuro de una variable de interés, fundamentado ya sea por el análisis de datos históricos disponibles, por el juicio de expertos en el tema o por una combinación de ambas cosas” (p. 6).

Según Farrera, (2013) pronóstico es:

“Un pronóstico es la estimación del valor futuro de una variable mediante la aplicación de métodos y procedimientos que contribuyan a reducir el margen de error, haciendo uso además del buen juicio y experiencia del responsable de realizar dicha estimación” (p. 5).

Es una estimación cuantitativa o cualitativa de uno o varios factores (variables) que conforman un evento futuro, con base en información actual o del pasado (Villarreal, 2016).

Así mismo por otra parte según Montemayor (2013) no hay que confundir meta y pronóstico como comúnmente se hace, un pronóstico es lo que se espera observar de una variable de acuerdo a las estrategias realizadas por la empresa, y una meta es lo que se desea alcanzar de acuerdo a los objetivos definidos en la planeación, existen sólo tres que se consideran características inherentes o propias de todo pronóstico:

- Futuro. Un pronóstico es la estimación del valor futuro de una variable, de otra manera no sería un pronóstico, dado que ya se conocería su valor.

- Incertidumbre. Salvo raras excepciones, todo pronóstico tiene implícito un margen de error. Lo que debe buscar el pronosticador es que este error sea el mínimo.
- Juicio personal. El pronóstico depende en gran medida de la persona que lo realiza. Con su juicio y experiencia, el pronosticador podrá decidir qué datos y métodos utilizar, así como interpretar los resultados obtenidos.

El pronóstico será el primer término a considerar dentro de esta investigación, para poder seguir adelante en el desarrollo del mismo, por lo tanto pronóstico es realizar predicciones sobre un tema en específico que se pretende buscar resultados anhelados basados en la metodología, recursos que se puedan utilizar para darle cumplimiento, cabe recalcar que es diferente a una meta, ya que ésta llegará a ser lo que uno se tiene planeado al inicio de un programa, proyecto, etc. sin tener en cuenta los factores necesarios para lograr cumplirlo, se hace una evaluación subjetiva del emprendimiento, sin embargo el pronóstico se basa en factores para llegar a obtener el resultado querido, aplicando una evaluación subjetiva en cada uno de estos factores.

Según Robbins & Coulter (2005) el pronóstico es una parte impórtate de la planeación de la organización se clasifican en:

- **De corto plazo:** Se usan para diseñar estrategias inmediatas, sobre todo entre mandos medios y gerencias de primera línea.
- **De mediano plazo:** Conjunta al corto y al largo plazo, útil para decisiones de todos los niveles.
- **De largo plazo:** Requeridos para establecer el rumbo general de la organización, generalmente se hacen para que la alta dirección los use en los procesos de planeación estratégica. (p. 208 210)

Pronostico Deportivo

El pronóstico en el deporte es una forma de concretar las perspectivas de desarrollo de un proceso o evento característico de la actividad deportiva. El objetivo del pronóstico se reduce a encontrar un desarrollo probable de un evento concreto que en mayor grado corresponde al conocimiento científico, refleja las tendencias y, finalmente, determina el proceso y el logro del efecto solicitado. El pronóstico está estrechamente relacionado con la dirección dado que asegura unas premisas bastante funcionada para la toma de decisiones de dirección tanto en la esfera de la organización del deporte, como en la preparación deportiva y la actividad competitiva, en el sistema de preparación y participación en las competiciones desempeña un papel importante el pronóstico de crecimiento de los logros deportivos, la reacción de fuerzas en las arenas deportiva internacional y nacional, las posibilidades técnico-tácticas y funcionales de cada uno de los deportistas y equipos (Platanov, 2001).

El pronóstico tiene un gran valor como medio de control y evaluación del trabajo técnico y de sus objetivos, los aspectos más importantes de la planificación y selección deportiva es el pronóstico de las facultades deportiva. Un pronóstico seguro de los rendimientos deportivos debe no solo prever la dinámica probable de los resultados, sino también todos los factores más o menos sustanciales que determinan el papel de maestría deportiva. (Vargas R. , Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo, 2007)

Los pronósticos son condiciones sobre un estado de datos no conocidos hasta el momento, pero realmente posibles según una concepción teórica de leyes conocidas que permiten deducciones concluyentes mediante determinantes e indicadores, es decir, mediante causas y condicionantes del proceso que deben pronosticarse; los pronósticos pueden realizarse considerando el actual estado de conocimientos con la condición de que sean factores influyentes y constantes. (Dietrich, Jurgen, Christine, & Klaus, 2004)

Según Viera (2017) afirma que:

“El pronóstico es un proceso de estimación de un acontecimiento futuro basado en una proyección de datos del pasado. Los datos del pasado se combinan sistemáticamente en forma predeterminada para hacer una estimación del futuro”.

Dentro del pronóstico deportivo se realiza predicciones en el ámbito del deporte lo que se quiere llegar a conseguir teniendo en cuenta las condiciones y limitaciones de los factores para desarrollarlo, es un aspecto muy importante dentro de la planificación que nos ayudará a tener referencias de lo que hemos planificado y avanzado hasta el día que toque una competencia, un partido, etc.

Factores a considerar para realizar un pronóstico deportivo

De acuerdo con Harre (1991) para realizar un pronóstico se debe tener presente que:

Para dirigir un proceso de desarrollo es imprescindible una idea sobre la meta. Para ello, se requiere un análisis preciso del rendimiento deportivo correspondiente, incluyendo los fenómenos secundarios de una competencia. Al analizar el perfil de necesidades de un deporte o de una disciplina para el rendimiento deportivo encontraremos los siguientes grupos de factores:

- Factores somáticos (constitución corporal, salud física)
- Factores de condición (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad)
- Factores de coordinación (capacidad de aprendizaje motriz)
- Factores psíquicos (motivación para el rendimiento, voluntad, disposición para el esfuerzo)
- Factores sociales (padres, familia, escuela, club deportivo, entrenador, federación deportiva)

Los factores particulares se pueden desglosar en un sinnúmero de factores más puntuales: la teoría del entrenamiento tiene a su alcance una terminología especializada. El factor de condición de un velocista en atletismo, para dar un ejemplo, implica no solamente la capacidad de resistencia (sin especificarla más por el momento) sino también la velocidad, la cual se compone de velocidad de reacción, velocidad de acción y velocidad locomotriz, velocidad máxima y capacidad de aceleración, además de la fuerza, como fuerza máxima, la capacidad fuerza-rapidez y la capacidad de fuerza reactiva. Aparentemente, este factor de condición es fácil de medir; pero por las interdependencias parciales se convierte en una dimensión poco clara, el pronóstico con respecto a este factor con sus diversas facetas es casi imposible porque las interdependencias cambian en el transcurso del desarrollo del rendimiento deportivo. (p. 92)

Para realizar un pronóstico deportivo, hay factores que se deben tener en cuenta para explicar cómo se irá desarrollando dentro del deporte en que se trabaje, cabe recalcar que por las características de los deportes habrá factores que no necesitarán ser tomados en cuenta dentro de este, y los factores variarán, a continuación, se explicará diferentes factores que son tomados en cuenta en una media deportiva.

El rendimiento deportivo, sobre todo a nivel profesional, no depende únicamente del estado físico, una buena condición física no asegura un rendimiento deportivo óptimo. Es necesario seguir una serie de hábitos que, combinados con otros factores, marcarán el camino para el rendimiento deportivo necesario enfocado a los objetivos planificados. (Sanchez, 2018)

Dichos factores son los siguientes:

- **Entrenamiento:** Obviamente, los entrenamientos son indispensables para alcanzar un buen rendimiento deportivo. Es necesario trabajar las cualidades físicas básicas.

La combinación del entrenamiento de la velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica y coordinación son la base de una buena condición física.

- **Sexo:** Las hormonas propias de cada sexo influyen determinantemente en el rendimiento deportivo en uno u otro esfuerzo físico. En pruebas donde predomina la flexibilidad, la mujer parte con ventaja, mientras que en las de fuerza es el hombre quien domina. El fútbol es un deporte donde entran en juego varias cualidades físicas básicas que se combinan. Si aceptamos que, en general, el hombre es más fuerte y rápido, podríamos concluir que alcanzará mejor rendimiento deportivo debido a sus características físicas.
- **Salud y nutrición:** Llevar una vida ordenada, con descansos necesarios, evitando fumar y beber y con una nutrición equilibrada y acorde con la planificación deportiva, son indispensables. Los profesionales especializados en nutrición y alimentación con los que cuenta cada club serán los encargados de organizar las comidas durante los diferentes periodos de la temporada.
- **Entrenamiento psicológico:** La capacidad para gestionar emociones, situaciones de estrés y la presión propia de la competición, son aspectos que se pueden y deben entrenar, y que ayudan al futbolista a rendir al máximo nivel. El aspecto sociológico que rodea al futbolista influye también en el rendimiento del jugador. Ejemplos de esto serían la estabilidad emocional, el reconocimiento público o la percepción de un futuro económico estable.
- **La genética:** Es un factor determinante en el mundo del deporte. Los genes determinan que un futbolista tenga mejor predisposición a una buena condición física que otros, aunque ambos se sometan al mismo plan de entrenamiento.

CONCEPTUALIZACIONES DE ENTRENAMIENTO, PLANIFICACIÓN Y RESULTADO DEPORTIVO

Entrenamiento Deportivo

Para hablar y referirnos a un análisis entre pronóstico y resultado deportivo, se debe contar con el conocimiento preciso de lo que es entrenamiento deportivo y como se entrena correctamente a un deportista, conociendo la manera de planificar para obtener los resultados deseados que han sido pronosticados, para ellos contamos con los siguientes conceptos para llegar a tener el conocimiento necesario del entrenamiento.

El entrenamiento deportivo: Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. Al igual que el tiempo predestinado para cada planificación dependerá de los picos que se requieran, puede ser de 6 a 1 año (Ozolin, 1970).

Según Matveev (2001) afirma que:

“La forma fundamental de la preparación del deportista, es basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.” (p. 179)

En el transcurso de esta investigación conocer el proceso entrenamiento deportivo es necesario para comprender los principios generales de entrenamiento y poder pasar al deporte que se trabajará específicamente, ayudara a tener en cuenta que dicen estudios avalados por expertos.

Para que el deportista cumpla con el pronóstico programado desde un inicio de macro ciclo

y llegue con el 100% al final del mismo, su planificación deberá estar enmarcada en periodos preparatorio, competitivo, y de tránsito, en donde el preparatorio será la preparación general y específica del deportista, mientras que el periodo competitivo se divide en precompetitivo y competitivo enmarcándose sobre la técnica y táctica del deporte y estar listo para salir a plataforma y competir, o a un campo y jugar, por último, el periodo de tránsito, el deportista se tomara un descanso activo dejando a un lado las competencias.

Planificación Deportiva

Es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva (Vargas R. , 1998).

Así mismo por otra parte según Matveev (2001) la periodización del entrenamiento deportivo es fundamental para la planificación deportiva, la cual consta de 3 periodos: preparatorio, competitivo y tránsito, para ello a continuación se explica cada uno de estos periodos:

- **Período Preparatorio:** Es la preparación de los atletas principiantes esto varía en dependencia del tipo de deporte y el calendario de competencias y lo contrario en atletas avanzados, los períodos se reducen a meso ciclo de entrenamiento, según la cantidad de competencias e intervalos cortos de separación entre ellos, este periodo tiene dos etapas Preparación Física General que tiene como objetivo crear las bases para la adquisición de la forma deportiva, la cual eleva el nivel general de la

capacidad de trabajo a través del desarrollo de las capacidades funcionales, motrices y los hábitos; y Preparación Física Especial (P.F.E.) que tiene como objetivo fundamental es garantizar la consolidación de la forma deportiva, que adquiere una dirección más especializada en todos los componentes de la preparación. Se deberá intensificar el trabajo de tal manera, que se logre el desarrollo amplio de las capacidades funcionales especiales y los hábitos motores específicos del deporte.

- **Período Competitivo:** El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.
- **Período Transitorio:** Es el período responsable de la pérdida temporal de la forma deportiva, está orientado hacia las actividades del descanso activo. Dentro de este periodo se realizan actividad de preparación física, preparación técnico-táctica, preparación psicológica. (p. 253)

Resultado

Pérez & Gardey (2015) afirma que:

“El resultado es el saldo que arroja una competencia y que supone, al final de la misma, la determinación del ganador”

Si en un partido de fútbol el equipo A marca tres goles y el equipo B sólo un gol, el resultado será 3 a 1 a favor del equipo A. Cabe destacar que, antes del resultado final, pudo haber distintos resultados parciales. Retomando el ejemplo, el encuentro comienza 0 a 0

Si el equipo A anota el primer el gol, el resultado parcial pasará a ser 1 a 0 a su favor. Así el resultado se va modificando sucesivamente hasta que termina el tiempo de juego y se llega al resultado final.

Aunque aplicado en diversos contextos que no guardan ninguna relación entre sí, como puede ser el caso de la medicina, el deporte y la enseñanza, entre otros, el término resultado refiere siempre a lo

mismo, independientemente del tipo de ámbito e implica la obtención de una respuesta, que claro en algunos casos serán lisa y llanamente números y en otros tan solo palabras, como ser positivo o negativo (Yirda, 2021).

Resultado Deportivo

Espinoza & Suntaxi (2015) mediante: “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate de club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui), afirma que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (p. 9)

El resultado deportivo se evidencia luego de una competencia en donde los responsables de las competiciones deben valorar lo que se ha arrojado buenos resultados en lo que se refiere a su actividad y que reservas existen para un posterior perfeccionamiento, los resultados deportivos de los deportistas son valorados por el supervisor de ejercicio y por el entrenador, se toman determinaciones para alcanzar un nivel más alto en la actividad del ejercicio y el entrenamiento (Nikel, Tschiene, & Thiess, 2014).

Resultado deportivo se expresa como la obtención de los efectos que ha tenido al final de una competencia o juego, el saber cómo termina el juego, quien gana quien perdió, como quedaron los deportistas, dependiendo las características del deporte.

Dentro de esta investigación se analizará el concepto de resultado deportivo para tener un a base de conocimiento y poder desarrollar un análisis del mismo dentro de la halterofilia para poder seguir con la investigación del tema.

CONCEPTUALIZACIÓN DE HALTEROFILIA Y SU REGLAMENTO

Halterofilia

Durante el desarrollo de ésta investigación nos enmarcaremos en un deporte extraordinario, quizá poco conocido pero que a nivel mundial ha sido uno de los deportes más significativos a nivel olímpico, en la actualidad en Ecuador este deporte ha traído buenas experiencias a nivel internacional, dentro de ámbito nacional es un deporte individual con muchos resultados en cada provincia, para ello se a continuación se conocerá diferentes aspectos que serán tomados en cuenta para el desarrollo del trabajo.

No es simplemente un deporte de fuerza, al contrario de lo que podría parecer a primera vista, no se trata simplemente de un deporte de fuerza bruta. En este sentido, son muy importantes los siguientes aspectos: una correcta ejecución de la técnica de levantamiento, una gran coordinación de los movimientos y mucha capacidad de concentración (Navarro, 2018).

En toda competición los deportistas ejecutan dos movimientos: arrancada y dos tiempos. La arrancada consiste en levantar la barra de pesas desde el suelo hasta situarla por encima de la cabeza y todo ello sin realizar ningún tipo de parada. La modalidad de dos tiempos consiste en levantar la barra desde la tarima hasta la altura de los hombros. En este momento el movimiento se detiene durante unos segundos y seguidamente el levantador realiza un segundo movimiento o jerk hacia arriba (al mismo tiempo que una pierna va hacia delante, la otra va hacia atrás).

Según Fernández (2020) afirma que:

“La halterofilia, conocida comúnmente como levantamiento de pesas o weightlifting, es un deporte olímpico que consiste en desarrollar la fuerza levantando una barra desde el suelo, hasta encima de la cabeza.” (p. 1)

El peso de esta barra varía de acuerdo a la capacidad y el entrenamiento de los halterófilos, término que se usa para dar nombre a los atletas que practican halterofilia.

Esta práctica se compone de dos etapas bien definidas:

- **Snatch (Arrancada):** es un movimiento rápido en el que se levanta un peso inferior, que consiste en subir la barra lo más alto posible (Pull), y extender los brazos en posición de sentadilla llevando la barra por encima de la cabeza (Quick Drop).
- **Clean and Jerk (Dos tiempos):** es la instancia en que el atleta realiza una pausa con la barra en los hombros, compuesta por la subida del elemento lo más alto posible (Clean) y la sentadilla final (Jerk).

La halterofilia es un deporte de fuerza, que puede formar parte de otras prácticas como el crossfit. Como tal, otorga a quienes la practican algunos beneficios exclusivos.

- Mejora la coordinación intermuscular, implicando cada vez más fibras (de forma progresiva al entrenamiento).
- Alinea la postura gracias a la tonicidad en todas las zonas corporales.
- Previene lesiones gracias a la resistencia que la musculatura ejerce contra golpes y caídas protegiendo al cuerpo.
- Estabiliza la estructura ósea, reduciendo su degradación y protegiendo las articulaciones.

Lejos de la creencia popular de que la halterofilia es un deporte exclusivo para personas con preparación o fuerza natural, esta práctica posee distintos niveles de entrenamiento que abarcan desde a principiantes, hasta competidores profesionales.

En esta investigación se realizará un estudio detallado de la halterofilia, por ello la

importancia de conocer de qué trata este deporte, se sabe que es un deporte de fuerza rápida, a cíclico, anaeróbico, se compite en 2 modalidades el arranque y el envión; la práctica de éste deporte significativamente beneficioso, dejando de lado los tabúes que surgen a los largo del tiempo, cabe recalcar que para un buen desarrollo del deportista en todos sus ámbitos, debe estar bajo el mando de un entrenador élite, conocedor de los fundamentos de este deporte.

Reglas técnicas de competición

Para verificar si el pronóstico se ha cumplido en el resultado debemos comprender, interpretar, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar cómo se está desarrollando el sistema de competencia dentro del deporte de halterofilia.

La Federación Española de Halterofilia (2017) nos explica el reglamento y técnicas de competición, que es aplicable en Ecuador:

Participantes: En el deporte de la Halterofilia, las competiciones se organizarán para hombres y mujeres. Los atletas competirán en las categorías establecidas por las reglas, de acuerdo con sus pesos corporales y grupos de edades.

- Menores: 13 y 14 años de edad. Todos los grupos están calculados por el año de nacimiento del atleta.

Hay ocho (8) categorías para hombres menores. Todas las competiciones están organizadas según las Reglas Técnicas de Competición de la IWF (TCRR) y deben realizarse con las siguientes categorías, excepto para los Juegos Olímpicos Juveniles, que están sujetos a condiciones especiales.

1.	Hasta	50 Kg.	5.	Hasta	77 Kg.
2.	“	56 Kg.	6.	“	85 Kg.
3.	“	62 Kg.	7.	“	94 Kg.
4.	“	69 Kg.	8.	“	+94 Kg.

Figura 3 Menores de 13 y 14 años

Fuente: Federación Española de Halterofilia (2017)

Hay ocho (8) categorías para mujeres Juveniles. Todas las competiciones están organizadas según las Reglas de la IWF TCRR en las categorías siguientes, excepto para los Juegos Olímpicos Juveniles, que están sujetas a condiciones especiales.

1.	Hasta	44 Kg.	5.	Hasta	63 Kg.
2.	“	48 Kg.	6.	“	69 Kg.
3.	“	53 Kg.	7.	“	75 Kg.
4.	“	58 Kg.	8.	“	+75 Kg.

Figura 4 Menores de 13 y 14 años

Fuente: Federación Española de Halterofilia (2017)

Los dos levantamientos: En el deporte de la Halterofilia, la IWF reconoce dos (2) levantamientos que deben ser ejecutados en el siguiente orden:

- Arrancada
- Dos Tiempos

Ambos levantamientos deben ser ejecutados con las dos manos. Se permite un máximo de tres (3) intentos en cada modalidad.

Lugar de competencia: Para el deporte de la Halterofilia el lugar de competición (FOP), se refiere al contenido que debe tener el área de competición:

- Plataforma y escenario de competición.
- Mesas de los Técnicos Oficiales y Gestores de Competición.
- Zona de calentamiento.

- Documentos oficiales. El Reglamento de eventos de la IWF contiene la siguiente información
- Fecha exacta del Evento IWF, con un programa detallado de la competición y actividades relacionadas
- Lugar de competición y de entrenamiento.

Formularios de inscripción: El Formulario de Inscripción Preliminar incluye:

- Federación Miembro
- Nombres de los atletas
- Fecha de nacimiento de los atletas
- Categoría de peso corporal de los atletas
- Total, Olímpico de los participantes
- Nombres y funciones de los Oficiales del Equipo (Representante oficial del equipo, entrenador, médico, terapeuta, etc.)
- Firma y fecha

Un Formulario de Inscripción Final: Incluye:

- Federación Miembro
- Nombres de los atletas
- Fecha de nacimiento de los atletas
- Categoría de peso corporal de los atletas
- Total, Olímpico
- Nombres y funciones de los Oficiales del Equipo (Representante oficial del equipo, entrenador, médico, terapeuta, etc.)
- Firma y fecha

Los atletas máximos permitidos en el Formulario de Inscripción Final son diez (10) hombres y diez (10) mujeres. El equipo completo está formado por ocho (8) hombres, y (8) mujeres, además de dos reservas por sexo. Los atletas reservas deben registrarse como tales en el formulario de inscripción final.

Movimientos incorrectos para todos los levantamientos: Detallados a continuación:

- Levantar en “suspensión”, definido como: parar durante el movimiento la barra hacia arriba durante el tirón.
- Tocar la tarima con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
- Detenerse durante la extensión de los brazos.
- Terminación a “fuerza”. Definido como: continuar la extensión de los brazos después de que el atleta ha llegado al punto más bajo en su posición de cuclillas o tijera, tanto en Arrancada como en Jerk.
- Flexión y extensión de los codos durante la recuperación.
- Salirse de la tarima durante la ejecución del levantamiento o tocar el área exterior de la tarima con cualquier parte del cuerpo antes de terminar la ejecución del movimiento.
- Dejar caer la barra por encima de los hombros.
- No reponer la barra completamente en la tarima de competición.
- No estar de cara al Juez Central al inicio del levantamiento.
- Soltar la barra antes de la señal de los Jueces.

Movimientos y posiciones incompletas:

- Extensión desigual o incompleta de los brazos al finalizar el movimiento.
- No terminar con los pies y la barra en línea paralelos al plano del tronco.
- No extender completamente las rodillas al final del levantamiento.

Plataforma o Tarima: Se autoriza el uso de dos tipos de plataformas por la IWF: Plataformas de competición y de entrenamiento/calentamiento. Ambos tipos de plataformas deben cumplir con las especificaciones autorizadas.

- **Plataforma de Competición:** es la siguiente:
 - ✓ Cuadrada
 - ✓ Mide cuatrocientos (400) cm cada lado
 - ✓ Mide diez (10) cm de altura
- **Plataforma de entrenamiento/calentamiento.** La siguiente:
 - ✓ Mide trescientos (300) cm de ancho
 - ✓ Mide entre doscientos cincuenta y trescientos (250- 300) cm de longitud
- **Palanqueta:** Se compone de las siguientes partes: Barra, discos, collarines.
 - ✓ **Barra.** Existe barra masculina y barra femenina.
 - El peso de la barra masculina es de veinte (20) kg.
 - El peso de la barra de mujeres es de quince (15) kg.
 - ✓ **Los Discos:** Discos de Competición y Entrenamiento.
 - Discos grandes: 25 kg rojo 20 kg azul 15 kg amarillo 10 kg verde 5 kg blanco
 - Discos pequeños: 2,5 kg rojo 2 kg azul 1,5 kg amarillo 1 kg verde 0,5 kg blanco
 - Collarines Para asegurar los discos a la barra, cada barra debe estar equipada con collarines. Los collarines deben cumplir con las siguientes especificaciones autorizadas:
 - Dos (2) collarines por barra; peso = 2,5 kg cada uno
- ✓ **Normas de carga:** Los discos se cargan y aseguran con collarines en la manga

de la barra. La barra está cargada con los discos más pesados primero y luego los más ligeros cargados en orden descendente de peso hacia el borde exterior de la barra. Los discos deben ser cargados para que los Jueces y el Jurado puedan identificar el peso de cada disco.

- **Vestimenta.** Los atletas deben usar vestimenta de Halterofilia y calzado deportivo. Los atletas deben usar una sola vestimenta de halterofilia que cumpla con los siguientes criterios:
 - ✓ **Los maillots.** Debe ser una pieza, debe ser sin cuello, puede ser de cualquier color, no puede cubrir los codos, no podrá cubrir las rodillas.
 - Pueden ser decorados o marcados con lo siguiente:
 - Nombre del atleta
 - Federación Miembro / NOC del atleta
 - Emblema nacional del atleta
- **Calzado.** Los atletas deben usar calzado deportivo específico de halterofilia.
- **Cinturón.** Se puede usar un cinturón de Halterofilia. Si se usa, debe estar por fuera de la vestimenta, la anchura máxima del cinturón es de doce (12) cm.
- **Vendajes, apósitos y cintas.** Los vendajes son envolturas no adhesivas hechos de diversos materiales; los más comunes son la gasa, crepé médico, neopreno/caucho o cuero, no hay límite a la longitud de los vendajes, se pueden usar en las rodillas vendajes elásticos de una sola pieza.
 - Los vendajes no pueden ser fijados a la barra en ningún momento.
 - No se permiten vendajes o sustitutos dentro de los diez (10) cm del área del codo.

- El área de diez (10) cm consiste en cinco (5) cm arriba y cinco (5) cm debajo del codo.
- **Técnicos oficiales.** Un Técnico Oficial se define como una persona que controla una competición mediante la aplicación de las normas y reglamentos de Halterofilia, para efectuar juicios sobre la infracción de las reglas, ejecución, tiempo o clasificación. Un Técnico Oficial actúa como un Juez imparcial de la competición deportiva. Esto implica la obligación de actuar con precisión, coherencia, objetividad y el más alto sentido de integridad.
- **Disposiciones generales.** Un número adecuado de Oficiales Técnicos (OT) deben ser designados para trabajar en cada Evento de la IWF. Sólo Oficiales Técnicos Internacionales pueden trabajar en los Eventos de la IWF. Los Oficiales Técnicos seleccionados no pueden participar en el entrenamiento o la asistencia de los atletas durante el evento.

En los eventos de la IWF debe haber los siguientes Oficiales Técnicos:

- Jurado
- Director de Competición
- Jueces
- Controladores técnicos
- Chief Marshal (s)
- Cronometrador (es)
- Secretario de Competición
- Locutor (es)
- Médico (s) de servicio

En conclusión, el deporte de halterofilia nos presenta un sinnúmero de reglas que debemos tener en cuenta para el cumplimiento del pronóstico programado y cumplir con el objetivo de este trabajo.

Bajo la comprensión, análisis y evaluación de todos estos factores que se han detallado en el marco teórico, la halterofilia, tiene su propio reglamento que está en constante cambio, basado en cuanto a las características propias de los deportistas, para no excluir a ningún joven o niño que desee practicar este deporte.

CONCEPTUALIZACIÓN DE PRONÓSTICO, ENTRENAMIENTO Y RESULTADO DEPORTIVO EN HALTEROFILIA.

Pronóstico en Halterofilia

Según Cuervo, Fernández & Valdés (2003) en lista el proceso de confección de los planes de preparación con pesas deben considerarse los siguientes elementos técnico-metodológicos:

- Efectuar un análisis del macrociclo que finalizó, teniendo en cuenta los resultados positivos y negativos de cada componente de la preparación deportiva
- Determinar la competencia fundamental (puede ser más de una) de acuerdo con el plan calendario oficial y ubicarla siguiendo el orden de los meses y semanas para conocer el inicio y final del plan.
- Establecer la macro estructura correspondiente (períodos, etapas, meso ciclos y micro ciclos)
- Determinar las competencias preparatorias y test pedagógicos específicos
- Definir los objetivos de la preparación con pesas, para el macrociclo y meso ciclos, en cuanto a los tipos de fuerza a desarrollar y los niveles de rendimiento que deben alcanzarse

- Establecer la cantidad de tiempo que se dedicará a la preparación con pesas en cada sesión, cantidad de sesiones por micro ciclo y meso ciclo
- Determinar el volumen (cantidad de repeticiones) y la intensidad (zona de por cientos del resultado máximo) por meso ciclos
- Distribuir las repeticiones de los meso ciclos en micro ciclos
- Distribuir las repeticiones de los microciclos por grupos de ejercicios
- Distribuir las repeticiones de los grupos de ejercicios del microciclo por zonas de intensidad, teniendo en cuenta el objetivo fundamental del mesociclo
- Seleccionar los ejercicios y los métodos que se utilizarán en el microciclo
- Distribuir las repeticiones de cada zona de intensidad por sesiones de entrenamiento y ejercicios, indicando las repeticiones, la intensidad en por ciento y las tandas por ejercicio, así como el total de tandas y repeticiones por cada sesión 13-Convertir los por cientos de intensidad en kg, de acuerdo con los resultados máximos individuales.

Entrenamiento de halterofilia

Los técnicos deportivos en si deseo de comprender y optimizar su actividad profesional, buscan permanentemente encontrar las herramientas más adecuadas con las que abordar el proceso de formación de sus deportistas (Remiro, Da Silva, & García, 2013).

La misión principal de un entrenador es ayudar a los jugadores a desarrollar su talento deportivo, no solo en la preparación física sino también en los aspectos psicológicos ya que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Para un correcto entrenamiento hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la planificación sobre los resultados del entrenamiento. Esta previa planificación ayudará a alcanzar unos objetivos concretos en un plazo determinado (Alicante , 2017).

La elaboración adecuada del entrenamiento es un problema extraordinariamente complejo e importante y abarca desde la elección de los plazos racionales de los ciclos hasta la forma exacta de orientar el proceso de ejercitación, la composición de los medios y métodos, la correlación entre la preparación general y la especial, las particularidades de la dinámica de las cargas y otros aspectos más. La capacidad de saber encontrar una forma óptima para organizar todos los componentes del entrenamiento y de realizarla en el marco de un tiempo concreto, es la regla principal para determinar la maestría profesional del entrenador. La causa de que el contenido de la preparación deportiva esté sujeto a un conjunto de modificaciones, reglamentadas y periódicas, se basa en un proceso biológico que está representado en el desarrollo de la forma deportiva y por la necesidad objetiva de alcanzar el perfeccionamiento deportivo a largo plazo (Cuervo , et al., 2017).

De este modo, el sentido del entrenamiento deportivo no sólo estriba en el propio trabajo muscular, sino también en los procesos de intercambio que se inician bajo su acción y que se desarrollan en el organismo después del trabajo. Ello permite plantear que el objeto de la dirección para toda la organización de la preparación del deportista debe ser, no la carga física de entrenamiento, como el efecto de la carga fisiológica del entrenamiento. Cuando la estructura del entrenamiento se apoya en este punto de vista permite conseguir importantes resultados deportivos con volúmenes relativamente bajos de carga, con poco gasto de tiempo y de energía del deportista. Además, el entrenador debe tener en cuenta que sobre el proceso de entrenamiento influyen factores tales como: el calendario de competencias, la edad del deportista, el nivel de entrenamiento, la experiencia deportiva, el tiempo que se dedica al entrenamiento, las condiciones de vida, el empleo de medios para la recuperación, etc. (p. 79)

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre

la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean. Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad. Para dirigir con mayor exactitud el proceso de entrenamiento es necesario que la preparación con pesas se organice por capacidades motrices y combinaciones de estas: fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza resistencia, etc. Recomendaciones para la planificación del entrenamiento con pesas:

- Pasar gradualmente de los ejercicios generales a los específicos.
- Intensificar la carga hasta un nivel óptimo.
- Emplear medios y métodos variados.
- Determinar el tiempo óptimo de aplicación de los diferentes medios y métodos.
- Individualizar el plan de preparación.
- Controlar sistemáticamente el desarrollo de los niveles de fuerza.

La preparación del deportista halterofilia está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo , et al., 2017).

- **Preparación Técnica.** La preparación técnica es el proceso de formación de conocimientos, habilidades y hábitos que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva. En el levantamiento de pesas, la preparación técnica comprende, fundamentalmente, el aprendizaje y perfeccionamiento de las posiciones y acciones realizada por el atleta durante la ejecución de los ejercicios

clásicos y especiales más semejantes a éstos. (p. 7)

Cuadro N° 2

Preparación Técnica Menores de 13 y 14 años

SECUENCIAS	FASES DEL ARRANQUE EN LA TÉCNICA
1- 2-3	Adopción de la posición inicial y arrancada
4	Separación de la palanqueta desde la plataforma
5-6	Impulso previo
7	Amortiguación e inicio del impulso final
8-9	Impulso final
10	Desliz sin apoyo
11- 12	Desliz con apoyo
13	Recuperación y fijación (no están incluidas)

Fuente: (Cuervo , et al., 2017)

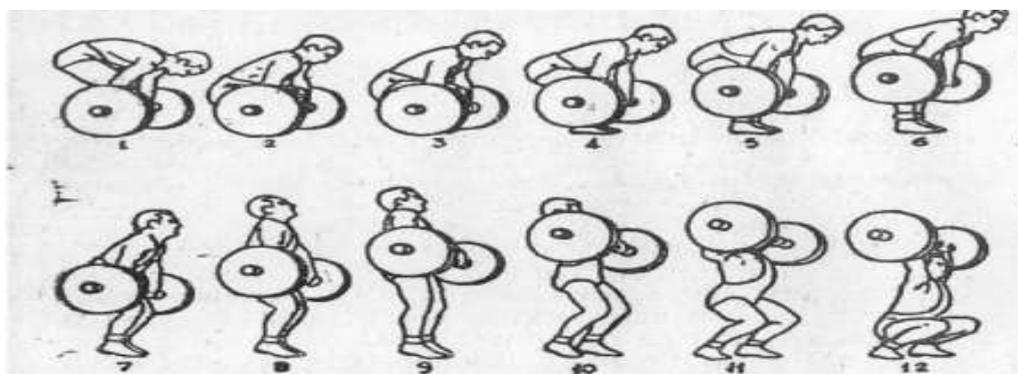


Figura 5 Preparación Técnica Menores de 13 y 14 años

Fuente: (Cuervo , et al., 2017)

Cuadro N° 3

Preparación Técnica Mayores 13 años

SECUENCIAS	FASES DE LA ENVIÓN EN LA TÉCNICA
1	Adopción de la posición inicial del Clin
2	Arrancada
3	Separación de la palanqueta desde la plataforma
4	Impulso previo
5	Amortiguación e inicio del impulso final
6-7	Impulso final
8	Desliz sin apoyo
9-10	Desliz con apoyo
11	Recuperación (del Clin)
12	Posición inicial (del Envión desde el pecho)
13	Semiflexión
14	Frenaje
15-16	Saque
17	Desliz sin apoyo
18	Desliz con apoyo
19-20- 21	Recuperación (del Envión desde el pecho)
22	Fijación

Fuente: (Cuervo , et al., 2017)

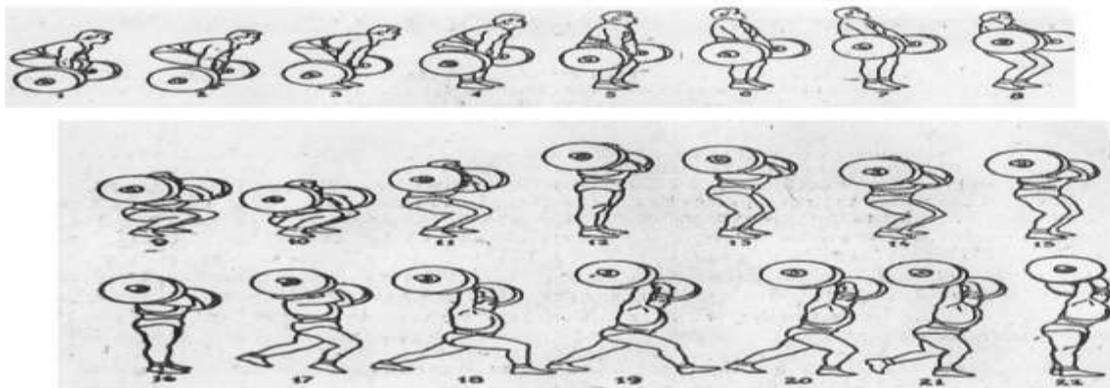


Figura 6 Preparación Técnica Mayores 13 años

Fuente: (Cuervo , et al., 2017)

Preparación Física General (PFG). La preparación física general consiste en el desarrollo de las capacidades motrices que no corresponden a las necesidades específicas del levantamiento de pesas, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los éxitos de la actividad deportiva. El contenido de la preparación física general del levantador lo constituye, principalmente, ejercicios de Gimnasia, Atletismo y Juegos que el entrenador los empleará de acuerdo con las condiciones materiales que cuente su instalación. Estos ejercicios no solamente servirán para desarrollar las capacidades motrices, también pueden utilizarse para el descanso activo, la motivación de las clases, como trabajo compensatorio, para desarrollar cualidades volitivas, etc.

- Entre los ejercicios de Gimnasia más utilizados se encuentran:
 - Ejercicios a manos libres, acrobacia, ejercicios en aparatos.
 - Ejercicios con implementos: Con balones medicinales, con la cuerda (suiza), Con varas de madera y otros materiales ligeros.
- Entre los ejercicios de Atletismo más utilizados se encuentran:
 - Saltos, carreras de velocidad, Carreras de resistencia, lanzamientos e impulsiones.

Entre los juegos, pueden emplearse los siguientes juegos deportivos y juegos libres: voleibol, baloncesto, fútbol, balonmano, tenis de mesa, béisbol, bádminton o softbol,

natación.

- Juegos libres: "Al quemado"; "la gallinita ciega"; "los cogidos" y otros.
- Juegos de fuerza: Armar la palanqueta; prueba de la cuerda, etc.

Todos estos deportes y juegos, contribuyen al desarrollo de diferentes capacidades motrices y a elevar la emotividad de las clases.

- Como recreación física pueden realizarse entre otras las siguientes actividades:
- Excursionismo, ciclo turismo, remo.

Para evitar que la ejecución de algunas de estas formas de preparación física general pueda lesionar a los deportistas, debemos estar atentos en el cumplimiento de las siguientes medidas:

- En la Gimnasia, cuidar de una posible caída en los ejercicios en aparatos y utilizar un colchón para los saltos al cajón sueco.
- En el Atletismo, cuando se realicen lanzamientos, que el resto de los alumnos se sitúen distantes del área hacia donde se efectuarán
- Correr sobre superficie blanda, como material sintético, arcilla, hierba o arena.
- Los saltos deberán realizarse en la arena o hierba, de acuerdo con la variante que se utilice.
- En los Juegos se debe evitar el contacto personal fuerte.
- En la Natación es necesario comprobar que los alumnos sepan nadar.
- En cualquier actividad ciclística se velará por el cumplimiento de las regulaciones del tránsito establecidas.

El entrenador deberá tener presente tanto el volumen como la intensidad de la carga a la hora de planificar la clase, de acuerdo a la etapa en que se encuentre y los objetivos

propuestos. Para este fin se puede considerar el por ciento del mejor resultado en los saltos y carreras, el tiempo de descanso entre series, la complejidad de los ejercicios, la cantidad de participantes en los juegos deportivos, el tamaño del terreno, etc.

Preparación Física Especial (PPE). La preparación física especial del deportista es el proceso de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, como son: fuerza, rapidez, resistencia, agilidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio que corresponden a las necesidades específicas del levantamiento de pesas.

En la preparación física especial se incluyen los halcones, las cuclillas y otros ejercicios para los brazos y las piernas y el tronco que se realizan con la palanqueta y otros medios propios del levantamiento de pesas.

La preparación física especial se desarrolla mediante el cumplimiento del número de levantamientos planificados, en los cuales se precisa tanto el volumen a realizar como la intensidad (con su correspondiente distribución de las repeticiones por zonas de intensidad).

Para que los deportistas eleven el nivel de su preparación física especial, se hace necesario definirlos test pedagógicos que servirán para el análisis de la progresión del rendimiento de fuerza en los ejercicios que cumplen con este propósito.

Preparación Intelectual. La preparación intelectual del deportista es la parte de la preparación encaminada a la comprensión de la actividad en sí, de los fenómenos relacionados directamente con ésta y al desarrollo de las facultades intelectuales necesarias para alcanzar resultados deportivos.

Está relacionada con los demás componentes de la preparación, en particular con las preparaciones táctica y psicológica. La preparación intelectual se desarrolla

sistemáticamente en las clases prácticas, teóricas, en las actividades independientes (tareas indicadas por el entrenador, estudio individual y otras) y dirigidas (visitas a centros de entrenamiento, a competencias, etc.).

Para la preparación intelectual tiene gran importancia la motivación de las actividades por parte del entrenador.

En el caso de las clases teóricas, es conveniente que la información sobre las mismas se de con suficiente antelación, para que los deportistas la conozcan y vengan preparados mentalmente. Se deben crear condiciones para la asimilación de los conocimientos (lugar, horario, duración, uso de medios, indicación para el estudio independiente). Durante las clases, la profesionalidad del entrenador es decisiva: el dominio sobre el tema, el uso de un lenguaje sencillo, acorde con el nivel de sus alumnos, pero a la vez empleando correctamente la terminología técnica, con ejemplos que aporten claridad a su exposición.

Preparación Táctica. En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos:

- La efectividad en Arranque, Envión y General
- La efectividad es uno de los componentes que mayor información nos brinda sobre la certeza en la realización de los intentos reglamentarios en los ejercicios competitivos.
- Analizar los promedios y por cientos de intentos válidos.

- Analizar la efectividad según el número del intento reglamentario.
- Analizar la frecuencia y los por cientos según la cantidad de intentos válidos.
- Analizar los mejores resultados de los levantadores según el número del intento reglamentario en que lo lograron
- Analizar las causas de los intentos no válidos.
- Analizar el Coeficiente Histórico de Efectividad de los levantadores.

Incrementos de pesos en la palanqueta en Arranque, Envión y General. Este parámetro permite analizar los incrementos (en kilogramos), de los pesos solicitados por los entrenadores para sus pupilos, de los primeros para los segundos intentos y de éstos para los terceros, tanto para el Arranque como para el Envión.

- Analizar los incrementos de pesos en la palanqueta del primero al segundo intento en el Arranque y el Envión.
- Analizar los incrementos de pesos en la palanqueta del segundo al tercer intento de Arranque y Envión.

Las diferencias de pesos

- Analizar las diferencias entre los pesos iniciales y finales en Arranque, Envión.
- Analizar las diferencias entre los resultados del Arranque y el Envión; resultados históricos, records, puntuación, medallas, fuerza relativa, clasificación relativa.

Estudio de contrarios.

Uno de los aspectos más importantes para los entrenadores de levantamiento de pesas es tener una idea clara de las principales características de los contrarios a los que se enfrentarán sus discípulos en determinados certámenes competitivos. Los levantadores se “adaptan” a los adversarios, esto quiere decir, que se ajustan a las características de estos

y buscan medios y métodos para conocerlos, sobre todo, cuando existe una gran concurrencia en las divisiones de peso corporal en que competirán.

Preparación Psicológica. La preparación psicológica es la predisposición óptima para participar en las competencias alcanzando elevados resultados deportivos.

La preparación psicológica está relacionada con los restantes componentes de la preparación; en particular, con la preparación táctica, consistente en dotar al deportista de los conocimientos y capacidades necesarios para solucionar con efectividad las situaciones que surgen en la competencia. La preparación psicológica del levantador se cumple en el entrenamiento diario, las competencias y pruebas de control. Como parte de ella, es conveniente planificar cuidadosamente competencias en las clases que puedan desarrollarse en el resto de los componentes de la preparación.

El proceso de entrenamiento de un halterófilo o pesista dentro de esta investigación es necesario para poder llevar a cabo los estudios pertinentes del tema y saber qué es lo que se va a analizar para lograr cumplir los objetivos planteados; la halterofilia al igual que otros deportes tiene sus características propias y su metodología de enseñanza, sin embargo, podemos tomar referencias de entrenamiento deportivo general, para tener ideas de donde surge este proceso y así llevar a cabo la evaluación y comparación entre pronóstico y resultado del tema.

Resultados deportivos en la halterofilia. Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías, para ello (Alcanza tu nivel, 2019) nos ha planteado una clasificación sobre lo que debemos tener en cuenta para planificar, como causa para poder llegar a un resultado óptimo en las competencias:

- **Descanso.** No es necesario obsesionarse con la necesidad de fortalecer una parte de nuestro cuerpo antes que las demás para obtener resultados mayores, es importante darle un descanso, según investigaciones realizadas se recomienda que los músculos que se hayan trabajado en un día es necesario brindarle reposo 48 horas antes de volver a ejercitarlos nuevamente, para ellos una manera adecuada de entrenar es alternar la ejercitación de todo nuestro cuerpo, llegando a si a una conclusión que el descanso es fundamental para un buen entrenamiento, y como consecuencia un factor para el resultado óptimo deportivo en competencias.
- **Peso adecuado.** Si piensas que levantar mucho peso te permitirá obtener más beneficios y alcanzarás tus objetivos de forma más rápida, estás equivocado puedes subir de nivel progresivamente Dependiendo tu capacidad de desarrollarte.
- **Tiempo de entrenamiento.** Entrenar más no siempre significa obtener mejores resultados. La necesidad inmediata de lucir como una persona musculosa podría llevarte a tener este concepto erróneo, en esa misma línea, no te excedas y recuerda evitar las sobrecargas musculares para luego no lamentarte por lesiones graves.
- **Alimentación.** La alimentación es uno de los pilares fundamentales en el progreso de todo deportista. Con respecto a estos ejercicios de fuerza, aliméntate una o dos horas antes de tu entrenamiento de levantamiento de pesas.

Se debe procurar que la dieta siempre contenga proteínas y carbohidratos, ya que son sumamente importantes para llegar con energía en los músculos al día del entrenamiento.

Hidratarse oportunamente durante y después del trabajo con pesas, así mismo, dale la misma importancia a la alimentación tras realizar el entrenamiento; según estudios realizados de señala que después de una sesión de entrenamiento de fuerza, debes comer alimentos más ricos en proteínas porque ayudan a la recuperación muscular.

- **Técnica correcta.** Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras.

Por ello, lo más recomendable es tener la guía de un especialista, así seas amateur o lleves tiempo en este deporte. De esta manera, tendrás apoyo para mejorar día a día con consejos específicos y personalizados, y, sobre todo, para que reconozcas a tiempo las malas prácticas a la hora de levantar pesas.

FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Historia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe

Creada el 10 de septiembre de 1963, sobre una cancha cubierta en el barrio San Francisco ciudad de Zamora, cantón Zamora, ha sido la defensora de los derechos deportivos de la provincia, fomentando así la participación de muchos talentos zamoranos en las distintas disciplinas que ofrece, “Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe cumple como entidad que promueve el deporte formativo integral en la provincia”.

Esta institución ha pasado por diferentes directorios desde su creación y a lo largo de su historia, a continuación, se nombra a cada uno de sus presidentes a lo largo de su historia, tomados de FedeZamora, (2021):

- 1963-1966: Sr. Julio César Izquierdo Pacheco
- 1966-1969: Sr. Gonzalo Regalado E
- 1969: Sr. Diomedes Rudes Romero
- 1970: Sr. Luis Aldeán
- 1971-1972: Sr. Enrique Sotomayor
- 1973-1976: Sr. Orlando Piedra

- 1976: Sr. Leonardo Gálvez Márquez
- 1977-1990: Sr. Diomedes Rudes Romero
- 1990-1993: Sr. Ángel Livichusca
- 1993-1997: Sr. Eduardo Montalvo
- 1997-2001: Sr. Nelson Gómez Márquez
- 2002-2006: Sr. Rodin Macanchi
- 2006-2010: Lic. Lider Ochoa
- 2010-2014: Sr. Guido Masache
- 2015-2019: Ing. Liliana Acaro
- 2019-2023: Lic. Wilson Marines

Estos han sido todos los representantes que Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe ha tenido durante toda su vida jurídica.

Esta prestigiosa institución también ha tenido excelentes resultados tanto nacional como internacional en las disciplinas que ofrece, de la misma manera los logros han sido individuales como colectivos para la provincia.

Entre ellos los deportistas que han hecho historia en Zamora Chinchipe:

- Eduardo Cueva deportista de ajedrez, campeón Grand Prix Nacional 2000.
- Fernando Gonzales deportista de ajedrez, campeón Pre juvenil 2000, medallista Campeonato Austral 2001.
- Silvana Alba deportista de atletismo, campeona iv Parada Premio Ecuador 2000.
- Adriana Rojas deportista de atletismo, campeón v Parada Nacional 2000, medallista en v Juegos Amazónicos y Grand Prix Nacional 2000.
- José Luis Meza deportista de boxeo, campeón en Juegos Nacionales 2000, seleccionado

del Ecuador para Juegos Olímpicos 2008.

- Rodrigo Ágreda deportista de boxeo, campeón nacional senior 2000.
- Daniela Ruilova deportista de Levantamiento de pesas, campeona ix Juegos Nacionales 2000, vice campeona Panamericana 2000, medallista en Juegos Bolivarianos 2001, campeona juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2005, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona nacional juvenil 2004.
- Jenny Gonzales: Campeona Juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2006, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona Juvenil 2004, vice campeona Sudamericana Juvenil 2005, campeona Panamericana Juvenil 2006.
- Zulema Carrión deportista de taekwondo, medallista en el torneo internacional 2000.
- María Hurtado deportista de natación, campeona en Juegos Amazónicos 2003
- Verónica Zaquinaula deportista de taekwondo, campeona Juvenil 2005, campeona Juvenil 2006, campeona Juvenil 2007.
- Byron Robles deportista de natación, campeón en Juegos Amazónicos 2007.
- Pablo Simancas deportista de natación, campeón en Juegos Amazónicos 2007.
- David Sarango deportista de ajedrez, campeón en los viii Grand Prix 2008.
- Kevin Samaniego, deportista de ciclismo, campeón en Juegos de Menores 2008.
- Ángel Pérez deportista de gimnasia, campeón del campeonato Carlos Jara 2008.
- Jairo Camacho deportista de Judo, campeón del campeonato Eduardo Rivas 2008.
- Peter Awak deportista de levantamiento de pesas, campeón escolar 2008.
- Carlos Sánchez deportista de Boxeo, campeón en festival olímpico 2009.
- Luz Gonzales deportista de ciclismo, campeona en festival olímpico 2009.
- Bryan Tocto deportista de Judo, campeón en Juegos binacionales 2009.
- Cristian Tacuri deportista de levantamiento de pesas, campeón en Juegos binacionales 2009.

- Astrid Montaña deportista de natación, campeona en Juegos Binacionales 2009.
- Andrea Castillo deportista de natación, campeona en juegos binacionales 2009.
- Luis Aguirre deportista de natación, campeón en juegos binacionales 2009.
- Luisa Bermeo, deportista de taekwondo, campeona en el II Open Internacional Guayas 2009.
- Roxana Nantip deportista de levantamiento de pesas, campeona Panamericana 2010.
- Jean Zaquinaula deportista de levantamiento de pesas, campeón en Juegos Binacionales 2011.
- Ricky Gordillo deportista de ciclismo, vice campeón Panamericano Junior 2011.
- Roger Guerrero deportista de boxeo, campeón en la IV Copa Cinturón de Oro 2013.
- Allen Ramos deportista de natación, campeón en los VII Juegos Binacionales 2014, campeón de la VI Copa Internacional 2017.
- Kevin Rojas deportista de taekwondo, campeón en Juegos Binacionales 2014.
- Ismael medina deportista de lucha libre, campeón Sudamericano escolar 2015.
- Hugo Japón deportista de levantamiento de pesas, campeón en juegos Macro regionales 2017.
- Rosa Andrade deportista de lucha olímpica, campeona en Juegos Macro regionales 2017, campeona en Juegos Binacionales 2019.
- Donie Samaniego deportista de ciclismo, campeona Panamericana de Pista y Ruta 2018.
- Erick Estupiñan deportista de levantamiento de pesas, campeón en Juegos Binacionales 2019, seleccionado del Ecuador 2019, 2020.

Siguiendo con la historia que ha hecho la provincia de Zamora Chinchipe en Juegos y Campeonatos nacionales en las diferentes disciplinas deportivas:

- Tenis de mesa, bronce en el campeonato internacional en el 2000, campeón 2003 en viii

torneo Ángel Rubusti.

- Fútbol, campeones en v Juegos Amazónicos 2001.
- Baloncesto, medallista nacional en Juegos de menores, equipo femenino 2009.

Historia de Halterofilia en Zamora Chinchipe

La halterofilia es uno de los primeros deportes que han existido en nuestra provincia desde el inicio de Federación Deportiva, otorgándonos victorias muy satisfactorias para nosotros a lo largo de sus participaciones desde los campeonatos nacionales sub 13, infantiles, menores, pre juveniles, juveniles, seniors entre otros, puedo acotar que la halterofilia en nuestra provincia es pionera en resultados obtenidos con deportistas tanto a nivel nacional como en algunos casos internacional (Ramirez, 2020).

FedeZamora (2020) detalla que; la halterofilia como deportes se estableció en el año de 1996 dirigida por el cubano Alejandro Gato Batista, empezando sus entrenamientos solo con la rama masculina donde participaron 4 deportistas varones, el Lic. Fabricio Apolo, Byron Shuma, Hadman Castillo, Miguel Cortés.

En el año de 1997 se implementó el deporte en la rama femenina, en la cual las mujeres se iban interesando en este deporte y formaban parte de este, entre ellas tenemos a Mayra Ordóñez, Guadalupe Tenecela, Daniela Ruilova, Diana Gonzáles.

Si bien es cierto Zamora Chinchipe ha sido una potencia en levantamiento de pesas desde sus inicios, a continuación, se expone los nombres de los y las deportistas que han llenado de orgullo nuestra provincia en esta disciplina:

- Daniela Ruilova, campeona ix Juegos Nacionales 2000, vice campeona Panamericana 2000, campeona Juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2005, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona Juvenil 2004.

- Jenny Gonzales, campeona Juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2006, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona Juvenil 2004, vice campeona Sudamericana Juvenil 2005, campeona Panamericana Juvenil 2006.
- Judit Maza, campeona juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2004.
- Daniela Ruilova, campeona ix Juegos Nacionales 2000, vice campeona Panamericana 2000, campeona Juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2005, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona Juvenil 2004.
- Jenny Gonzales, campeona Juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2000-2006, campeona Sudamericana Juvenil 2003, campeona Juvenil 2004, vice campeona Sudamericana Juvenil 2005, campeona Panamericana Juvenil 2006.
- Judit Maza, campeona juvenil 2003, seleccionada del Ecuador 2004.
- Rosa Maza: Campeona Juvenil 2004, seleccionada del Ecuador 2004-2005, campeona Sudamericana Juvenil 2005.
- Verónica Ochoa, campeona Panamericana Prejuvenil 2005, vice campeona Sudamericana Prejuvenil 2006, vice campeona Panamericana Prejuvenil 2006.
- Katy Ruilova, campeona Sudamericana Juvenil 2007, campeona Sudamericana 2008.
- Wilson Padilla, campeón Sudamericano Juvenil 2007, campeón Sudamericano Juvenil 2008.
- Roxana Nantip, campeona Panamericana 2010.
- Carlos Rivera, vice campeón Panamericano 2016.
- Ulises Jiménez, medallista Panamericano 2017.
- Erick Estupiñan, campeón en Juegos Binacionales 2019, seleccionado del Ecuador 2019-2020.

Historia de Halterofilia en juegos de menores de Zamora Chinchipe

Desde el inicio de su participación a los juegos de menores en el año 2006, participando por primera vez en esta categoría se ha obtenido excelentes resultados, que son dignos del talento zamorano con el que contamos, aunque no todo completamente haya sido exitoso, la provincia siempre ha buscado tener excelentes resultados, y lo ha ido siendo a lo largo de estos 12 años, siendo la principal categoría en obtener mejores resultados en la provincia en la disciplina de halterofilia (Ramirez, 2020).

A continuación, se detallan cada Juegos Nacional de Menores y su historia en relación a resultados obtenidos.

- I Juegos Nacionales de Menores 2006, Alex Ordóñez 2 Bronce; Jimmy Pacheco 1 Plata.
- II Juegos Nacionales de Menores 2007, Federación Deportiva provincial no asistió a Juegos de Menores de este año.
- III Juegos Nacionales de Menores 2008-2011, la selección Zamora no obtuvo resultados en medallas, pero si sumó puntos.
- VII Juegos Nacionales de Menores 2012, Melisa Beltran 1 de Bronce; María Nantip 1 de Bronce.
- VIII Juegos Nacionales de Menores 2013, Patricia Reinoso 1 Oro, 1 Plata, 1 Bronce; Ulises Jiménez 3 Plata; Danien Castillo 1 Plata, 1 Bronce; Gino Romero 3 Bronce; Wilman cañar 2 Bronce; Rony Rivera 3 Oro.
- En este año la provincia de Zamora Chinchipe obtuvo el tercer lugar en el resultado final por equipos.
- IX Juegos Nacionales de Menores 2014, Maycol Jumbo 3 Oro; Carlos Rivera 3 Oro; Gino Romero 3 Plata; Jennifer Reinoso 1 Plata y 1 Bronce.

- X Juegos Nacionales de Menores 2015, Kevin Granda 3 Bronce; Adrián Jiménez 1 Oro, 2 Plata; Willan Castillo 1 Bronce.
- XI Juegos Nacionales de Menores 2016, Adrián Jiménez 1 Oro, 2 Bronce.
- XII Juegos Nacionales de Menores 2017, Kenia Quiñones 3 Bronce-
- XIII Juegos Nacionales de Menores 2018, Angie Anangonó 3 Plata; Jefferson Castillo 3 Bronce; Erick Estupiñan 3 Bronce; Hugo Japón 1 Plata, 1 Bronce.
- XIV Juegos Nacionales de Menores 2019, Erick Estupiñan 3 Oro; Anggie Lupercio 2 Plata, 1 Bronce; Andy Correa 1 Plata, 2 Bronce.

Departamento Técnico Metodológico (DTM) de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe

Costa del metodólogo al frente para poder responder directamente a los procesos pedagógicos de la enseñanza del deporte, sus tareas principales son: Planificar, organizar, orientar, controlar y evaluar el trabajo de los técnicos, con la finalidad del mantener a los deportistas sanos y fuertes para las competencias (Ramirez, 2020).

Esta institución cuenta con un solo metodólogo debido a la falta de recursos destinados a las Federaciones, claro está que se necesitan un metodólogo por deporte, pero no existes fondos suficientes para la contratación de estos.

Anteriormente, cuando las Federaciones deportivas obtenían recursos directos de la telefonía celular PACIFITEL, se contaban con diversos profesionales en las áreas requeridas, cuando las federaciones pasaron a ser parte de la secretaria del deporte, los recursos destinados a estas instituciones se redujeron a un 50%, por lo que se vio necesaria suprimir personal, a pesar de todos estos inconvenientes Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe siempre está gestionando y aplicando proyectos para bienestar del deporte zamorano. (Federacion Deportiva, 2020).

e. MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación por las características del objetivo de estudio tiene un enfoque, cualitativo- cuantitativo, por motivo que se utiliza técnicas e instrumentos de recolección de datos para luego ser analizados y detallados en la presente investigación y poder resolver la problemática planteada.

La presente investigación tiene un diseño no experimental porque son estudios que se realizan sin manipulación de variables establecidas, ya que éstas son observadas y descritas tal como se presentan en su ambiente natural. Su diseño es fundamentalmente de investigación transaccional o transversal descriptivo, ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de los valores que se manifestaran dentro de la descripción del pronóstico y su cumplimiento dentro del resultado deportivo dentro de la competencia de los deportistas de halterofilia, en juegos de menores de cada periodo, durante 5 años.

Esta investigación se enmarca en las características descriptivas. Se pretende estudiar los factores que inciden dentro del cumplimiento del pronóstico deportivo en resultado en juegos nacionales de Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019. Detalladamente se pretende estudiar de una manera descriptiva los factores considerados para emitir el pronóstico dentro de la planificación del deportista, evaluar el entrenamiento durante cada periodo, analizar en los resultados de estas competencias por periodos, verificar si se cumplió favorable o desfavorablemente el pronóstico en los resultados, a la vez describir cuales fueron los factores que intervinieron dentro de la competencia o entrenamiento para obtener este resultado.

Materiales

Los materiales que se utilizaron fueron suministros de oficina como: resmas de papel boom tamaño A4, esferos, entrevistas, encuestas, guía de análisis de la información, impresora, computadora, memoria USB. Además de recursos económicos para el transporte hacia FDPZCH, para la búsqueda de la información requerida para el desarrollo de esta investigación.

Métodos

Los métodos utilizados para esta investigación fueron:

Método bibliográfico

“La investigación bibliográfica o consiste en la revisión de material bibliográfico existente con respecto al tema a estudiar. Se trata de uno de los principales pasos para cualquier investigación e incluye la selección de fuentes de información” (Matos, 2020).

Ayudará en la compilación de la información a través de libros, revistas, sitios web, Institución deportiva, Profesionales dentro del deporte, que permiten obtener información relevante sobre de cumplimiento del pronóstico deportivo en los resultados en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe aportando al cumplimiento de nuestro primer objetivo general planteado.

Método de consulta de expertos

Es un método que a partir de la experiencia y conocimientos de un grupo de personas considerados “expertos” en la temática tratada, puedan proporcionar criterios sobre el resultado científico alcanzado, mediante la utilización de diversos métodos procedentes de la investigación científica (Font, 2012).

En cuanto a este método se lo utilizará para extraer información de los entrenadores, cuerpo técnico, presentantes directos dentro de la investigación, obteniendo así información que ayude al desarrollo del proyecto, aportando al cumplimiento del primer objetivo específico, identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.

Método deductivo

El método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas (Abreu, 2014).

Ayudará a analizar e interpretar la problemática, desde las características generales a las particulares, especificando así el problema de una manera general al cumplimiento del pronóstico dentro de esta competencia, este método aportará al cumplimiento de nuestro primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

Método inductivo

Mediante este método se observa, estudia y conoce las características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general, en este método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin. Puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo (Font, 2012).

Se realizará una visión desde los hechos particulares llegando a un estudio general dándole cumplimiento al primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

Método Histórico lógico

La investigación histórica relaciona sucesos del pasado con otros acontecimientos de la época o con sucesos actuales, todo esto requiere el trabajo de detective de un historiador para hallar y recopilar una hipótesis. De hecho, lo mismo que cualquier otro investigador, el historiador recauda datos, los analiza y llega a conclusiones acerca de que tan defendible es su hipótesis (Salkind, 1999).

Este método se establece una forma de evaluación y síntesis de pruebas sistematizadas con el objeto de determinar hechos, aspectos históricos y antecedentes gnoseológicos

que muestren la relación que existe entre las ciencias desde sus inicios y, para de esta forma formular conclusiones sobre hechos pasados que expliquen vínculos y que conduzcan a hallar y comprender las evidencias que respalden el estado presente (Abreu, 2014).

Dentro de la presente investigación será utilizado en recolectar datos de los Juegos Nacionales de Menores durante estos 5 periodos (2015-2019) y verificar la información de una manera ordenada y secuencial para posteriormente a esto analizarlo y proseguir con el desarrollo de la misma y dándole solución al problema y cumplir los objetivos planteados, e enfocará en darle respuesta al siguiente objetivo evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

Método Analítico

A partir del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí. Se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas (Abreu, 2014).

Permitirá descomponer la temática en partes o síntesis, para conocer las causas, la naturaleza, los efectos, factores del objeto de estudio para comprender su objetivo, su comportamiento, y poder establecer conclusiones aportando a nuestros primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

Método Descriptivo

En este método se realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia, este método busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia (Abreu, 2014).

Permitirá procesar la información del presente trabajo investigativo a través de la comprensión, interpretación, análisis, y evaluación de los resultados, aportando al cumplimiento de nuestro tercer objetivo específico planteado que será determinar la relación entre el cumplimiento de los procesos de entrenamiento, los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores.

Método Estadístico

El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación (Morales, 2020).

Se utilizará para realizar una comparación y medir los datos que vamos a utilizar, llevando un proceso secuencial para el manejo de datos conseguidos, aportando al

cumplimiento de nuestro tercer objetivo específico planteado que será determinar la relación entre el cumplimiento de los procesos de entrenamiento, los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores Técnicas de investigación

Las técnicas en esta investigación serán utilizadas para la recolección de datos, por lo tanto, se trabajará con aquellas que permitan la explicación de un trabajo detallado de lo que se pretende conseguir. Por lo cual a continuación se presenta las técnicas con las que se trabajará en esta investigación:

- **Entrevista**

En una interacción entre dos o más sujetos; lo que la va a diferenciar de una conversación común es el tratamiento que hacemos con la información que nos brinda esta interacción. A diferencia de una conversación cotidiana, la entrevista se sustenta siempre en una hipótesis y será guiada por objetivos establecidos en función de nuestros intereses cognitivos (Cortazzo & Shettini, 2015).

Servirá para poder extraer información de los participantes directos de la población a ser estudiada, en caso de que una pregunta lleve a otra esta técnica será flexible. Le dará cumplimiento al primero objetivo que será identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.

- **Encuesta**

Una encuesta está constituida por una serie de preguntas que están dirigidas a una porción representativa de una población, y tiene como finalidad averiguar estados

de opinión, actitudes o comportamientos de las personas ante asuntos específicos.
(Significados, 2017)

Servirá para recolectar información sobre los pronósticos emitidos por los entrenadores durante los periodos a estudiar dentro del proyecto planteado, dando solución a uno de sus objetivos planteados.

- **Análisis Documental**

A través de ellos es posible obtener información valiosa para lograr el encuadre que incluye, básicamente, describir los acontecimientos rutinarios, así como los problemas y reacciones más usuales de las personas o cultura objeto de análisis, así mismo, conocer los nombres e identificar los roles de las personas clave en esta situación sociocultural. Revelar los intereses y las perspectivas de comprensión de la realidad, que caracterizan a los que han escrito los documentos (Quintana, 2006).

Durante el desarrollo de este proyecto se rastreará y se recolectará los documentos existentes y disponibles luego se clasificará los documentos identificados al finalizar se leerá en profundidad el contenido de los documentos seleccionados, dándole cumplimiento a nuestro objetivo general, analizar el cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019.

- **Instrumentos de la investigación**

Para la compilación de la información se reproducirán instrumentos derivados de las técnicas como son ficha de observación, los cuestionarios, cedula de entrevista; los mismos que se aplicará en forma general por periodo, para ser registrada de acuerdo con los objetivos previstos para dar solución al problema de la

investigación; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo.

- **Cuestionario de entrevista**

Según Román (2017) afirma que:

“Es un proceso de recogida de información con dos componentes: el entrevistador y el entrevistado”

Se utilizará el cuestionario el cuestionario de entrevista para recolectar información sobre los factores considerados para emitir pronósticos durante los periodos planteados en el proyecto de investigación.

- **Cuestionario**

“El cuestionario permite recolectar información y datos para su tabulación, clasificación, descripción y análisis en un estudio o investigación”. (Significados, 2017)

Se utilizará el cuestionario para recolectar información sobre los pronósticos emitidos durante estos periodos para poder dar solución al problema y los objetivos planteados.

- **Guía de análisis de información**

Es una contribución al debate existente frente a los medios de información disponibles ya sea mediante internet o por medio de los libros físicos deberíamos tener presente el papel o función que se persigue con tales canales; es decir, la noción de vehículo de transmisión de información o conocimiento que genere una perspectiva de complementariedad (González & Sadier, 2017).

Dentro de la presente investigación se la utiliza para recolectar datos ya emitidos para llegar a conclusiones y observaciones.

Población

La población está conformada por 6 personas, distribuidos de la siguiente manera: 5 técnicos entrenadores de Halterofilia: 2 pertenecientes al cantón Zamora quienes son Ana Nantip y Jonathan Alberca, 1 al cantón Paquisha quien es Pilar Maza, 1 al cantón Nangaritza quien es Sayda Shinin y 1 al cantón Centinela del Cóndor quien es Karina Shinin; 1 metodólogo de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe; quienes han sido dirigentes de la categoría Menores de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, durante el periodo 2015-2019.

POBLACIÓN		
Personal	Género	Cantidad
Entrenadores	Hombres	1
	Mujeres	4
Metodólogo	Hombres	1
TOTAL		6

Descripción: 5 técnicos entrenadores de Halterofilia: 2 pertenecientes al cantón Zamora, 1 al cantón Paquisha, 1 al cantón Nangaritza y 1 al cantón Centinela del Cóndor; 1 metodólogo de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.

f. RESULTADOS

Entrevista a los técnicos entrenadores sobre los factores que consideraron para emitir los pronósticos durante 5 años que han estado al frente de esta categoría de menores de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.

CUESTIONARIO DE ENTREVISTA

RESPUESTA DE LOS ENTRENADORES DE ACUERDO A LA ENTREVISTA REALIZADA

Cuadro N° 4

Planificaciones para cada categoría de Halterofilia

INDICADOR	F	%
Si	5	100%
No	0	0,00%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Planificación es la propuesta teórica constituida por la descripción, organización y diseño, de todos y cada uno de los acontecimientos del Entrenamiento, en una determinada fase de la vida deportiva de un deportista, así como de los mecanismos de control que permitan modificar esos acontecimientos a fin de obtener un, cada vez más ajustado, proceso de entrenamiento, para que su destinatario pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva (Vargas F. , 1998).

El cuadro N° 4 representa a los entrenadores que optaron por votar sí, como respuesta a la pregunta sobre la ejecución de planificaciones para cada categoría de entrenamiento de

halterofilia en Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, argumentaron que lo realizan debido a las edades de los deportistas que conforman cada categoría. En la categoría de menores las edades van desde los 12 hasta los 14 años, siendo así una categoría formativa, por ellos sus planificaciones no son iguales a las planificaciones de una categoría pre juvenil o juvenil.

Cuadro N° 5

Macro planificaciones individuales para cada deportista

INDICADOR	F	%
Si	0	0,00 %
No	5	100 %
TOTAL	5	100 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Matveev (2001) afirma que:

“Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.”

En el cuadro N° 5 se puede evidenciar que los entrenadores contestan en un 100% la respuesta no, es decir; que no realizan una macro planificación para cada uno de sus deportistas ya que no cuentan con el personal necesario para hacerlo, lo cual ellos realizan una sola macro planificación que luego adaptaran los datos a las marcas realizadas por cada uno de los deportistas y de manera individual se trabajara falencias para mejorarlas, pero esto ya se realiza de una manera externa al macro ciclo presentado al metodólogo de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.

Cuadro N° 6

Tiempo de una macro planificación de las categorías de menores para obtener la forma deportiva y competir

INDICADOR	F	%
12 meses	1	20,00%
9 meses	2	40,00%
10 meses	2	40,00%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Ramírez (2020) afirma que:

“Al igual que el tiempo predestinado para cada planificación dependerá de los picos que se requieran, puede ser de 6 a 1 año”

En el cuadro N° 6, se evidencia que el 20% igual a 1 entrenador, considera que la planificación se realiza de 12 meses, 2 entrenadores que conforman un 40% expresan que las macro planificaciones de deben realizar de 9 meses, el otro 40% que conforma dos entrenadores consideran que las macro planificaciones se realizan de 10 meses; si bien es cierto las planificaciones es necesario realizarlas del mayor tiempo posibles para que los deportistas consigan la forma deportiva antes de la competencia para llegar a ella y competir correctamente hasta conseguir lo pronosticado, sin embargo, debido a las fechas festivas los deportistas faltan a sus entrenamientos y las planificaciones ya no se cumplen, los entrenadores las realizan de menos tiempo para poder al final llegar a lo que se pronostica.

Cuadro N° 7

Importancia un pronóstico deportivo dentro de una macro planificación.

INDICADOR	F	%
Sí	5	100,00%
No	0	0,00%
TOTAL	5	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

El pronóstico en el deporte es una forma de concretar las perspectivas de desarrollo de un proceso o evento característico de la actividad deportiva. El objetivo del pronóstico se reduce a encontrar un desarrollo probable de un evento concreto que en mayor grado corresponde al conocimiento científico, refleja las tendencias y, finalmente, determina el proceso y el logro del efecto solicitado. El pronóstico está estrechamente relacionado con la dirección dado que asegura unas premisas bastante funcionada para la toma de decisiones de dirección tanto en la esfera de la organización del deporte, como en la preparación deportiva y la actividad competitiva, en el sistema de preparación y participación en las competiciones desempeña un papel importante el pronóstico de crecimiento de los logros deportivos, la reacción de fuerzas en las arenas deportiva internacional y nacional (Platanov, 2001).

En el cuadro N° 7, se expresa que los 5 entrenadores en un 100%, resaltan que si es importante la emisión del pronóstico dentro de una macro planificación, ya que ayudará a darle seguimiento a los deportistas y evidenciar en la defensa de los planes de los entrenadores en qué condiciones se encuentran cada uno de los deportistas y que se quiere llegar a conseguir al finalizar esta planificación, demostrándoles así a los dirigentes de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, lo que se conseguirá en los Juegos Nacionales de Menores de cada año.

Cuadro N° 8

Cuantos pronósticos se emiten dentro de una macro planificación.

INDICADOR	F	%
1	0	0%
2	0	0%
3	5	100%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

El pronóstico tiene un gran valor como medio de control y evaluación del trabajo técnico y de sus objetivos. Uno de los aspectos más importantes de la planificación y selección deportiva es el pronóstico de las facultades deportivas, un pronóstico seguro de los rendimientos deportivos debe no solo prever la dinámica probable de los resultados, sino también todos los factores más o menos sustanciales que determinan el papel de maestría deportiva (Vargas R. , 2007).

En el cuadro N° 8, se puede evidenciar que los 5 entrenadores optaron por la respuesta de 3 pronósticos en un porcentaje de 100%, ya que según los entrenadores es importantes realizar un pronóstico general al inicio de la presentación de la macro planificación determinando como se encuentra el deportista en relación al análisis del macro ciclo anterior, el segundo pronóstico se lo realiza a mediados de la planificación para dar seguimiento el desempeño del deportista tanto en la preparación física general y específica como en el desarrollo de la técnica y el tercero lo realizan para informar al Departamento Técnico Metodológico, en qué estado se encuentran los deportistas para la competencia fundamental que son los Juegos Nacionales de Menores.

Cuadro N° 9

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

• Factor social

INDICADOR	F	%
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Para dirigir un proceso de desarrollo es imprescindible una idea sobre la meta. Para ello, se requiere un análisis preciso del rendimiento deportivo correspondiente, incluyendo los fenómenos secundarios de una competencia. Al analizar el perfil de necesidades de un deporte o de una disciplina para el rendimiento deportivo encontraremos los siguientes grupos de factores: Factores somáticos (constitución corporal, salud física), factores de condición (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad), factores de coordinación (capacidad de aprendizaje motriz), factores psíquicos (motivación para el rendimiento, voluntad, disposición para el esfuerzo), factores sociales (padres, familia, escuela, grupo paritario, club deportivo, entrenador, federación deportiva). (Hoof, 1997)

En el cuadro N° 9, un 60% optó por el factor social que es uno de los que depende para la emisión del pronóstico, mientras que un 40% no lo expresó como un factor determinante para la emisión del pronóstico, el 60% lo expone como determinante ya que el ambiente en el que se rodea el deportista es importante tanto la familia, los amigos, la escuela, entre otros, ya que se considera q los deportistas de buen nivel debe tener armonía y equilibrio en todos los ámbitos sociales, mientras que el otro 40% no cree que el factor social sea inclusivo dentro del desempeño de los deportistas sino más bien otros factores.

Cuadro N° 11

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

- *Factor entrenamiento*

INDICADOR	F	%
Si	2	40%
No	3	60%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Los entrenamientos son indispensables para alcanzar un buen rendimiento deportivo. Es necesario trabajar las cualidades físicas básicas. La combinación del entrenamiento de la velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica y coordinación son la base de una buena condición física (Sanchez, 2018)

En el cuadro N° 10, se observa que en un 40% se tiene en consideración al factores entrenamiento como determinante para emitir un pronóstico, mientras que un 60% no lo toma en cuenta porque considera que no es determinante, el factor entrenamiento se enfoca en la distribución de las cargas en las diferentes etapas del entrenamiento y saber cuándo aplicar mayor volumen, menos intensidad, volumen e intensidad de manera equilibrada y cuando aplicar menos volumen y más intensidad, de acuerdo a la fecha de la competencia fundamental que son los juegos, es importante tenerlo presente ya que si no se distribuye bien la carga se desequilibra todo el pronóstico y no se cumple los objetivos.

Cuadro N° 11

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

- *Factor económico*

INDICADOR	F	%
Si	5	100,00 %
No	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Sánchez (2018) afirma que:

“Es necesario seguir una serie de hábitos que, combinados con otros factores, marcarán el camino para el rendimiento deportivo necesario enfocado a los objetivos pronosticados”

En el cuadro N° 11, se demuestra que los entrenadores optaron por el factor económico en un 100%, considerando así que este factor es determinante para cada uno de ellos ya que de este depende planificar los topes, los concentrados las competencias secundarias, la alimentación, el transporte de los deportistas, y aún más la vitaminización y los implementos necesarios para la práctica de este deporte y se cumpla con el objetivo que se tiene pronosticado.

En Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, el estado le proporciona un monto específico para que pueda mantener al personal administrativo, técnica y de servicio; un monto de estos recursos económico se destina para cada deporte, por lo que le proporcionan al deporte de halterofilia no cumple todas las respectivas se ven obligados los entrenadores a acudir a gestiones secundarias.

Cuadro N° 12

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

- *Factor médico*

INDICADOR	F	%
Si	5	100,00 %
No	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Salud y nutrición: Llevar una vida ordenada, con descansos necesarios, evitando fumar y beber y con una nutrición equilibrada y acorde con la planificación deportiva, son indispensables. Los profesionales especializados en nutrición y alimentación con los que cuenta cada club serán los encargados de organizar las comidas durante los diferentes periodos de la temporada (Sanchez, 2018).

Se determinó a través del cuadro N° 12, que los entrenadores en un 100% consideran que el factor médico es esencial para realizar una macro planificación y a su vez un pronóstico deportivo, en el factor médico los entrenadores pueden enfocarse en los exámenes generales y específicos, radiografías, entre otros exámenes esto ayudará al entrenador para que tenga una visión clara del estado médico del deportista y evite lesiones, y ponga en riesgo su vida. Sin embargo, analizando detalladamente cada una de las planificaciones durante este periodo 2015-2019, verificando cada uno de las etapas de planificación, constan los test médicos, sin embargo, al finalizar los macro ciclos se evidencia que todos los test médicos planificados se dan cumplimiento en un 0%, lo cual los entrenadores no están dando cumplimiento a este factor así lo consideren indispensable.

Cabe recalcar que Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, no cuenta con un médico, y aun peor con un médico Deportólogo, debido a los bajos recursos que posee.

Cuadro N° 13

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

- *Factor psicológico*

INDICADOR	F	%
Si	5	100,00 %
No	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Entrenamiento psicológico: la capacidad para gestionar emociones, situaciones de estrés y la presión propia de la competición, son aspectos que se pueden y deben entrenar, y que ayudan al futbolista a rendir al máximo nivel. El aspecto sociológico que rodea al futbolista influye también en el rendimiento del jugador. Ejemplos de esto serían la estabilidad

emocional, el reconocimiento público o la percepción de un futuro económico estable (Sanchez, 2018).

En el cuadro N° 13, se expresa que los entrenadores consideran en un 100% la importancia de la psicología dentro de la planificación deportiva, y por ello dentro de las consideraciones para la emisión del pronóstico ya que consideran que conocer el estado volitivo de los deportistas y su nivel de competencia son determinantes para poder ejecutar un plan y contar con un objetivo claro de lo que se quiere lograr.

Al analizar de manera detalla cada test psicológico en las etapas de planificación, se puede evidenciar que en todos los años no se cumplen los test psicológicos planteados en un principio, lo cual aporta de manera negativa al desarrollo de los deportistas ya que halterofilia no solo es un deporte de fuerza, sino que va acompañado de fuerza mental.

Se recalca que, en Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, no existe un psicólogo no psicólogo deportivo para el trabajo con los deportistas, ya que no cuentan con los recursos necesarios para contratar este personal, lo cual influye de manera negativa tanto para los entrenadores como para los deportistas.

Cuadro N° 14

Factores considerados por los entrenadores para emitir pronósticos.

- *Factor somatotipo del deportista*

INDICADOR	F	%
Si	1	20%
No	4	80%
TOTAL	5	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La genética: Es un factor determinante en el mundo del deporte. Los genes determinan que un futbolista tenga mejor predisposición a una buena condición física que otros, aunque ambos se sometan al mismo plan de entrenamiento (Sanchez, 2018).

En el cuadro N° 14, se evidencia que en el total de los entrenadores en un 20% se considera el somatotipo del deportista para realizar un pronóstico mientras que un 80% considera que no es importante. Si bien es cierto el somatotipo de un deportista es determinante pero no para desarrollar una planificación o emitir un pronóstico si no para realizar la masificación de los deportistas en el ingreso a la etapa formativa del deporte.

Cuadro N° 15

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor social*

INDICADOR	F	%
a. El ambiente que rodea al deportista como la situación familiar, los amigos, sus estudios académicos, todos estos aspectos que constan dentro del factor social son determinantes para el desempeño del deportista y logre al final del macro ciclo cumplir con la planificación y pronóstico.	3	60,00 %
b. No, optaron por este factor	2	40,00 %
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Hoof (1997) explica que:

“Factores sociales (padres, familia, escuela, grupo paritario, club deportivo, entrenador, federación deportiva)”

En el cuadro N° 15, observa que los entrenadores que optaron por el factor social en un 60% consideran que es importante la familia, el ámbito escolar, las amistades para que puedan lograr obtener la forma deportiva cuando lleguen los Juegos de Menores, mientras que el otro 40% no tiene ninguna opinión sobre este factor ya que no lo consideran determinante en el desempeño del deportista.

En Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, la relación entre entrenador y deportista es intrínseca y extrínseca ya que considera que los deportistas deben mantenerse sanos y animados para lograr un buen desarrollo en el entrenamiento, es por ello que buscan la manera de interactuar en todos los elementos que conforman el ámbito social del deportista.

Cuadro N° 16

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor Entrenamiento*

INDICADOR	F	%
a. A través del entrenamiento se consigue el objetivo, ya que si no se entera no se consigue lo pronosticado.	1	20,00 %
b. Entrenar ayuda a mejorar al deportista.	1	20,00 %
c. No optaron por este factor.	3	60,00 %
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Hoof (1997) afirma que:

“Factores de condición (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad), factores de coordinación (capacidad de aprendizaje motriz)”

En el cuadro N° 16, el 20 % optó por una respuesta clara y precisa sobre la importancia del

factor entrenamiento en el desempeño del deportista para dar cumplimiento a lo pronosticado en los juegos nacionales, ya que el entrenamiento constante del deportista lo llevará a cumplir su objetivo y hasta sobrepasarla, ay que no es lo mismo un deportista que es continuo en su entrenamiento diario a un deportista que entrena cada 2 día, un 20% tiene una respuesta corta y concreta que ayuda a entrenar al deportista para mejorar su rendimiento; sin embargo, un 60% recalca que no es necesario tener en cuenta este factor es por ello que no optaron por este.

En Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, la asistencia de los deportistas a sus entrenamientos es importante a una magnitud elevada, ay que así al momento de presentar el último pronóstico se verifica si los deportistas se encuentran aptos para su competencia y así su pronóstico sea positivo en relación a lo que plateo en el primer pronóstico, es por ellos que los entrenadores buscan de diversas maneras de atraer a los deportistas día a día para que su rendimiento vaya mejorando en lugar de ir en decadencia.

Cuadro N° 17

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor Económico*

INDICADOR	F	%
a. Los recursos monetarios que son determinados para este deporte, ya sea para alimentación de deportistas de bajos recursos, concentrados, topes e incluso para comprar vitaminas.	5	100,00 %
b. No, optaron por este factor	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Sánchez (2018) afirma que:

“Contar con los recursos monetarios suficientes para poder desarrollar los

entrenamientos de los deportistas con todos los suplementos necesarios”

En el cuadro N° 17, revela que para todos los entrenadores es vital el factor económico, ya que para los entrenadores les ayudaran a pagar los gastos necesarios en concentrados, topes, alimentación, vitaminización entre otros, y realmente tienen razón el factor económico es necesario para todo lo ya mencionado e incluso es importante contar con este factor para emergencias que puedan surgir a lo largo de la ejecución del plan.

Sin embargo, como ya se lo había expuesto Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, no cuenta con los recursos necesarios para garantizar potenciar a los deportistas de la provincia.

Cuadro N° 18

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor Médico*

INDICADORES	F	%
a. Determinar en qué estado de salud se encuentra el deportista y pueda desarrollar de manera eficiente los ejercicios sin poner en riesgo su vida.	5	100,00 %
b. No aptaron por este factor	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Sánchez (2018) afirma que:

“El factor médico el deportista debe descansar y llevar una vida sin vicios, para lograr cumplir con la planificación expuesta por el deportista, además de alimentarse sano para no tener alguna lesión que perjudique su participación.”

En el cuadro N° 18, se explica que el factor médico es determinante para emitir los pronósticos para los deportistas, los cuales deben encontrarse completamente sanos, sin

embargo, Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe no cuenta con un médico para dar solución a los diferentes puntos de importancia que emiten los entrenadores sobre la medicina en sus deportistas, lo cual es potencialmente negativo para una institución que trabaja con los cuerpos de los seres humanos, pero la situación no les permite contratar personal capacitado.

Cuadro N° 19

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor psicológico*

INDICADOR	F	%
a. Para ayudar al estado volitivo del deportista.	5	0,00%
b. No, optaron por este factor	0	0,00%
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Sánchez (2018) afirma que:

Es necesario seguir una serie de hábitos que, combinados con otros factores, marcarán el camino para el rendimiento deportivo necesario enfocado a los objetivos pronosticados, por lo tanto, la preparación psicológica ayudará al deportista a tener control sobre sus emociones, sobre todo cuando está frente al público.

En el cuadro N° 19, se observa que la respuesta del literal “a”, fue considerada la razón por la cual el factor psicológico es de gran importancia dentro de la planificación de entrenamiento y por ello la emisión de los pronósticos, dejando claro el aporte que brindaría a los deportistas.

Cabe recalcar que en Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, no cuenta con un psicólogo, menos aun con un psicólogo deportivo, es por ello que los entrenadores no planifican los suficientes test psicológicos, pero los entrenadores al ver la gran necesidad que poseen los deportistas de este factor, realizan las gestiones necesarias y tras un análisis

de los macro ciclo si se llevan a cabo algunos test psicológicos, con ayuda de practicantes de psicología, que no es realmente ayuda de alto nivel que requieren pero si les ayuda a los deportistas.

Cuadro N° 20

¿Por qué los factores son considerados por los entrenadores para emitir pronósticos?

- *Factor somatotipo del deportista*

INDICADOR	F	%
a. La estructura del cuerpo que tiene el deportista, para determinar en qué categoría se encuentra apto para entrenar y competir.	1	20,00 %
b. No, optaron por este factor	4	80,00 %
TOTAL	5	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Según Hoof (1997) considera que:

Al analizar el perfil de necesidades de un deporte o de una disciplina para el rendimiento deportivo encontraremos los siguientes grupos de factores “Los factores somáticos (constitución corporal, salud física)” son factores determinantes para la emisión de un pronóstico”

En el cuadro N° 20, se observa que un 20% opto por este factor que lo considero determinante, mientras que el 80%, no lo determinó por ninguna razón.

**ENCUESTAS AL METODÓLOGO DE FEDERACIÓN DEPORTIVA
PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE, SOBRE LAS FUNCIONES QUE
CUMPLE EL METODÓLOGO SOBRE LAS PLANIFICACIONES**

Cuadro N° 21

Funciones del Departamento Técnico Metodológico

INDICADORES	F	%
a. Revisar la planificación en beneficio de los deportistas	0	0,00%
a. Gestionar para que los deportistas tengan acceso a factores que ayuden a mejorar su rendimiento	0	0,00%
b. Responder directamente a los procesos pedagógicos de las enseñanzas del deporte, sus tareas principales son: Planificar, organizar, orientar, controlar y evaluar el trabajo de los técnicos.	1	100,00 %
TOTAL	1	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada al metodólogo

Análisis e Interpretación

Costa del metodólogo al frente para poder responder directamente a los procesos pedagógicos de la enseñanza del deporte, sus tareas principales son: Planificar, organizar, orientar, controlar y evaluar el trabajo de los técnicos, con la finalidad del mantener a los deportistas sanos y fuertes para las competencias (Ramirez, 2020).

En el cuadro N° 21, se expresa que el metodólogo de Federación Deportiva Provincial de

Zamora Chinchipe, optó por la respuesta c, la cual es un conjunto de palabras que según su criterio define correctamente el rol del metodólogo “Responder directamente a los procesos pedagógicos de la enseñanza del deporte, sus tareas principales son: Planificar, organizar, orientar, controlar y evaluar el trabajo de los técnicos”; garantizándoles el correcto trabajo con los deportistas sin dejar secuelas negativas en los mismos.

Cuadro N° 22

Factores a considerar obligatoriamente

INDICADOR	F	%
a. Si	0	0,00%
b. No	1	100,00 %
TOTAL	1	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada al metodólogo

Análisis e Interpretación

Remiro, Da Silva & García (2013) hacen referencia acerca de que:

“Los técnicos deportivos en si deseo de comprender y optimizar su actividad profesional, buscan permanentemente encontrar las herramientas más adecuadas con las que abordar el proceso de formación de sus deportistas.”

En el cuadro N° 22, se demuestra que el metodólogo solo guía a los entrenadores, para que aprovechen al máximo las capacidades del deportista sin perjudicar su salud.

Cuadro N° 23

Factores a considerar exclusivamente de los entrenadores

INDICADOR	F	%
a. SI	1	100,00 %
b. NO	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada al matodólogo

Análisis e Interpretación

La misión principal de un entrenador es ayudar a los jugadores a desarrollar su talento deportivo, no solo en la preparación física sino también en los aspectos psicológicos ya que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Para un correcto entrenamiento hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la planificación sobre los resultados del entrenamiento. Esta previa planificación ayudará a alcanzar unos objetivos concretos en un plazo determinado (Alicante , 2017).

En el cuadro N° 23, se demuestra que los entrenadores son los únicos que tienen la palabra en cuanto al trabajo con los deportistas siempre y cuando velen por el desarrollo y progreso de este, más no que dañe la salud integral del mismo.

ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE PRONÓSTICOS Y RESULTADOS EN JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2015 EN EL DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Cuadro N° 24

Deportistas seleccionados

INDICADOR	F	%
Pronóstico	17	100,00 %
Resultado	17	100,00 %
TOTAL	17	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la

categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (pág. 9)

En el cuadro N° 24, se logra evidenciar la importancia de contar con este número de deportista para la representación de la provincia, en la cual se busca obtener la mayoría de puntos a favor de la provincia, a través de estos deportistas que la representan.

Cuadro N° 25
Medallas de oro

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Cuervo, Fernández, Frade & Mayeta (2017) afirma que:

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean.

En el cuadro N° 25, se observa que no se pronosticaron medallas de oro y en el resultado tampoco se obtuvieron logrando cumplir con lo establecido el 0,00%, los factores por lo que se pronosticó y se obtuvo fueron: no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir el primer lugar, vitaminización insuficiente, preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 26

Medallas de plata

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00 %
Resultado	0	0,00 %
TOTAL	0	0,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Cuervo, Fernández, Frade & Mayeta (2017) afirma que:

“Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras.”

En el cuadro N° 26, especifica que no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir ubicarse dentro de los segundos lugares en todas las categorías, debido a: inestabilidad familiar, falta de transporte, falta de vitaminización.

Cuadro N° 27

Medallas de bronce

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultados	3	30,00 %
TOTAL	3	30,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración,

para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos: La efectividad en Arranque, Envión y General (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 27, se observa que en un 30% se superó el pronóstico a diferencia de lo obtenido ya en los juegos nacionales de menores este año lo cual en un principio no se vio la posibilidad de conseguir un tercer lugar en las categorías, pero en la competencia las estrategias del entrenador lograron que Zamora Chinchipe en los juegos nacionales de menores 2015, consiguiera un tercer lugar.

Cuadro N° 28

Deportistas dentro de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	17	100,00 %
Resultados	10	58,82 %
TOTAL	10	58,82 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento. (Cuervo , y otros, 2017)

En cuadro N° 28, se observa que el pronóstico se destinaron los 17 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores se ubicarían dentro de los 8 primeros lugares otorgándoles cada uno de ellos punto para el equipo e Zamora Chinchipe, sin embargo ya en competencia hubieron decadencias y problemas de competencia en los cuales de solo 10 deportistas es decir el 58,88% en los deportistas se ubicaron dentro de los 8 primeros lugares

otorgándoles considerables puntos menos para el equipo Zamorano.

Cuadro N° 29

Deportistas fuera de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultados	7	41,20%
TOTAL	7	41,20%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis en Interpretación

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías (Varillas, 2001).

En el cuadro N° 29, se observa que en el pronóstico emitido no existían deportistas por encima de los 8 primeros lugares, pero en la competencia debido a diferentes factores, los deportistas que constan en esta lista se deben a que es su primer campeonato y su bajo nivel competitivo en comparación a las provincias que constan con más vitaminización, revisiones médicas, psicológicas, concentrados; el resultado final se enfoca a un 41,20% de negatividad en base a lo pronosticado.

Cuadro N° 30

Puntos para el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe

INDICADOR	F	%
Pronóstico	150	100,00 %
Resultado	207	138,00 %
TOTAL	207	138,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 30, se observa que el pronóstico emitido sobre la puntuación del equipo al finalizar los juegos en la disciplina de halterofilia se logra un 38% superior al pronóstico, siendo un resultado excelente para la provincia, resultado logrado través del esfuerzo constante de cada uno de los deportistas sin tomar en cuenta los aspectos negativos que están intrínsecos dentro de cada uno de ellos y la institución.

ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE PRONÓSTICOS Y RESULTADOS EN JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2016 EN EL DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Cuadro N° 31

Deportistas de la categoría de menores

INDICADOR	F	%
Pronóstico	8	100,00 %
Resultado	8	10000 %
TOTAL	8	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la

categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (pág. 9)

En el cuadro N° 31, se logra evidenciar la importancia de contar con este número de deportista para la representación de la provincia, en la cual se busca obtener la mayoría de puntos a favor de la provincia, a través de este número de deportistas que la representan que son un total, de 100%, que han logrado cumplir con todos los requisitos para formar parte del equipo y a su vez llegar a la competencia.

Cuadro N° 32

Medallas de oro

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00 %
Resultado	0	0,00 %
TOTAL	0	0,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Según Cuervo, Fernández, Frade & Mayeta (2017) afirma que:

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean.

En el cuadro N° 32, se observa que no se pronosticaron medallas de oro y en el resultado tampoco se obtuvieron logrando cumplir con lo establecido el 0,00%, los factores por lo que

se pronosticó y se obtuvo fueron: no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir el primer lugar, debido a los factores de, vitaminización insuficiente, revisión médica y preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 33

Medallas de plata

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00 %
Resultado	0	0,00 %
TOTAL	0	0,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Técnica correcta. Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras (Cuervo, Fernández, & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 33, se representa que se cumplió el pronóstico y el resultado al 0,0%, y no se obtuvo mejorías este año debido a que no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir ubicarse dentro de los segundos lugares en todas las categorías, debido a: inestabilidad familiar, falta de transporte, falta de vitaminización.

Cuadro N° 34

Medallas de bronce

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00 %
Resultado	3	30,00 %
TOTAL	3	30,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos: La efectividad en Arranque, Envión y General (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 34, se observa que no se pronosticaron medallas de bronce y en el resultado se obtuvieron 3 medallas de bronce logrando sobrepasar lo establecido de 0,00% a 30%, los factores por lo que no se pronosticó medallas, pero aun así se obtuvieron fueron: vitaminización insuficiente, preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 35

Deportistas dentro de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	6	75,00%
Resultado	8	100,00 %
TOTAL	8	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 35, se observa que el pronóstico se destinó 6 de los 8 deportistas con un total del 75,00% que contaban en la lista de la categoría de menores se ubicarían dentro de los 8 primeros lugares otorgándoles cada uno de ellos puntos para el equipo e Zamora Chinchipe, ya en competencia a pesar de las decadencias y dificultades de competencia lo 8 deportistas entraron en los 8 primeros lugares sobrepasando el 75,00% a un 100,00% otorgándoles considerables puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 36

Deportistas fuera de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	2	25,00 %
Resultado	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías (Alicante , 2017).

En cuadro N° 36, se observa que el pronóstico se destinó 2 de los 8 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores con un porcentaje 25,00% se ubicarían fuera de los 8 primeros lugares restándoles cada uno de ellos puntos para el equipo e Zamora Chinchipe, ya en competencia a pesar de las decadencias y dificultades de competencia los 2 deportistas entraron en los 8 primeros lugares lo que significa que 0 deportistas con un equivalente al 0,00% se encuentran fuera de los 8 primeros lugares.

Cuadro N° 37

Puntos por equipo de la provincia de Zamora Chinchipe

INDICADOR	F	%
Pronóstico	200	100,00%
Resultado	150	75,00%
TOTAL	150	75,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 37, se observa que el pronóstico emitido sobre la puntuación del equipo al finalizar los juegos en la disciplina de halterofilia se logra un 75,00% del 100,00% en base al pronóstico, siendo un resultado regular para la provincia, siendo resultado de las diferentes necesidades que requieren los deportistas y no son aplicadas.

ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE PRONÓSTICOS Y RESULTADOS EN JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2017 EN EL DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Cuadro N° 38

Deportistas de la categoría de Menores

INDICADOR	F	%
Pronóstico	18	100,00 %
Resultado	18	100,00 %
TOTAL	18	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (pág. 9)

En el cuadro N° 38, se logra evidenciar la importancia de contar con este número de deportista para la representación de la provincia con 18 deportistas equivalentes al 100%, los cuales lograron llegar a los Juegos Nacionales de Menores 2017, buscando obtener la mayoría de puntos a favor de la provincia.

Cuadro N° 39

Medallas de oro

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Los objetivos, los contenidos y las tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean (Cuervo

, y otros, 2017).

En el cuadro N° 39, se observa que no se pronosticaron medallas de oro y en el resultado tampoco se obtuvieron logrando cumplir con lo establecido el 0,00%, los factores por lo que se pronosticó y se obtuvo fueron: no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir el primer lugar, vitaminización insuficiente, revisión médica y preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 40

Medallas de plata

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Técnica correcta. Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras (Cuervo, Fernández, & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 40, demuestra que no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir ubicarse dentro de los segundos lugares en todas las categorías, debido a: inestabilidad familiar, falta de transporte, falta de vitaminización.

Cuadro N° 41

Medallas de bronce

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	3	30,00 %
TOTAL	3	30,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos: La efectividad en Arranque, Envión y General (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 41, se observa que se pronosticaron 0 medallas de bronce equivalente a un 0,00% y en el resultado se obtuvieron 3 medallas de bronce logrando llegar a un 30,00%, superior al pronóstico; razones por las cuales no se pronosticó medallas fueron que no existían deportistas con las marcas suficientes para conseguir el tercer lugar, debido a los factores de, vitaminización insuficiente, revisiones médicas y preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 42

Deportistas dentro de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	1 8	100,00%
Resultado	9	50,00%
TOTAL	9	50,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual,

preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 42, se observa que el pronóstico se destinó 18 de 18 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores equivalente al 100,00% se ubicarían dentro de los 8 primeros lugares otorgándoles cada uno de ellos puntos para el equipo e Zamora Chinchipe, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de competencia fueron 9 los deportistas que se posicionaron dentro de los 8 primeros lugares, logrando cumplir solo un 50,00% de 100,00% que fue el pronóstico inicial, obteniendo menos puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 43

Deportistas fuera de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	9	50,00 %
TOTAL	9	50,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías (Varillas, 2001).

En el cuadro N° 43, se observa que el pronóstico se destinó 0 de 18 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores equivalente a un 0,00% se ubicarían fuera de los 8 primeros lugares, lo cual ningún deportista se encargaría de mermarle puntos al equipo de Zamora Chinchipe, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de

competencia fueron 9 los deportistas equivalente al 50,00% que se posicionaron fuera de los 8 primeros lugares, logrando cumplir un 50,00% de 100,00% negativamente a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 44

Puntos por equipo para la provincia de Zamora Chinchipe

INDICADOR	F	%
Pronóstico	200	100,00 %
Resultado	217	108,50 %
TOTAL	217	108,50 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 44, se observa que el pronóstico emitido sobre la puntuación del equipo al finalizar los juegos en la disciplina de halterofilia se logra un 108,5 % del 100% sobrepasando al pronóstico en un 8,5%, la diferencia fue de 200 a 217 puntos, contando con 7 puntos más de lo pronosticado, siendo un resultado excelente para la provincia, gracias al constante trabajo de los deportistas.

**ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE PRONÓSTICOS Y RESULTADOS EN
JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2018 EN EL
DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL
DE ZAMORA CHINCHIPE**

Cuadro N° 45

Deportistas de la categoría de Menores

INDICADOR	F	%
Pronóstico	1	100,00
	5	%
Resultado	1	100,00
	5	%
TOTAL	1	100,00
	5	%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (pág. 9)

En el cuadro N° 45, se evidencia la importancia de contar con este número de deportista para la representación de la provincia, en la cual se busca obtener la mayoría de puntos a favor de la provincia, con 18 deportistas que equivalen al 100%.

Cuadro N° 46
Medallas de oro

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	0	0,00%
TOTAL	0	0,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e interpretación

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 46, se observa que no se pronosticaron medallas de oro y en el resultado tampoco se obtuvieron logrando cumplir con lo establecido el 0,00%, los factores fueron: no se contó con deportistas con las marcas suficientes para conseguir el primer lugar, vitaminización insuficiente, revisión médica y preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 47
Medallas de plata

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	4	40,00%
TOTAL	4	40,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Técnica correcta. Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 47, demuestra que se pronosticó 0 medallas de plata equivalentes al 0,00%, en el resultado se obtuvieron 4 medallas de plata logrando sobrepasar lo establecido de 0,00% a 40%, logrando obtener 80 puntos adicionales al pronóstico, al obtener este número de medallas.

Cuadro N° 48

Medallas de bronce

INDICADOR	F	%
Pronóstico	6	100,00 %
Resultado	7	116,66 %
TOTAL	7	116,66 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos: La efectividad en Arranque, Envión y General (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 48, demuestras que se pronosticó 6 medallas de bronce con un equivalente al 100% y en el resultado se obtuvieron 7 medallas de bronce equivalentes a 116,66% logrando sobrepasar lo establecido, logrando obtener 119 puntos para el equipo zamorano.

Cuadro N° 49

Deportistas dentro de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	1 5	100,00%
Resultado	1 4	93,33%
TOTAL	1 4	93,33%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 49, se observa que el pronóstico se destinó 15 de 15 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores equivalentes al 100,00% se ubicarían dentro de los 8 primeros lugares otorgándoles cada uno de ellos puntos para el equipo e Zamora Chinchipe, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de competencia fueron 14 los deportistas que se posicionaron dentro de los 8 primeros lugares, logrando cumplir un 93,33% de 100% que fue el pronóstico inicial, obteniendo menos puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 50

Deportistas fuera de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	1	6,67%
TOTAL	1	6,67%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías (Varillas, 2001).

En el cuadro N° 50, se observa que el pronóstico se destinó 0 de 15 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores se ubicarían fuera de los 8 primeros lugares, lo cual no contaron con deportistas que redujeran la consecución de puntos; sin embargo, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de competencia fue 1 los deportistas que se posicionó fuera de los 8 primeros lugares, logrando cumplir un 6,67% sobre el 0,00% que fue el pronóstico inicial, motivo por el cual este deportista no obtuvo puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 51

Puntos del pronóstico del equipo de la Fede Zamora

INDICADOR	F	%
Pronóstico	350	100,00 %
Resultado	427	122,00 %
TOTAL	427	122,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 51, demuestra que el pronóstico emitido sobre la puntuación del equipo al finalizar los juegos en la disciplina de halterofilia se logra un 122 % del 100% sobrepasando al pronóstico en un 22%, la diferencia fue de 350 a 427 puntos, contando con 77 puntos más de lo pronosticado, siendo un resultado excelente para la provincia, gracias al constante trabajo de los deportistas y los técnicos.

**ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE PRONÓSTICOS Y RESULTADOS EN
JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2019 EN EL
DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL
DE ZAMORA CHINCHIPE**

Cuadro N° 52

Deportistas de la categoría Menores

INDICADOR	F	%
Pronóstico	20	100,00%
Resultado	20	100,00%
TOTAL	20	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento

de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes (pág. 9).

En el cuadro N° 52, cuenta con 20 deportistas que fueron inscritos en los Juegos Nacionales de este año 2019, equivalentes al 100%, teniendo como resultado el mismo número de deportistas que lograron asistir a la competencia, cumpliendo así al 100% el pronóstico.

Cuadro N° 53
Medallas de oro

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	3	30,00 %
TOTAL	3	30,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 53, se observa que no se pronosticaron medallas de oro y en el resultado se obtuvieron 3 medallas de oro logrando sobrepasar lo establecido de 0,00% a 30%, los factores por lo que no se pronosticó medallas, pero aun así se obtuvieron fueron: vitaminización insuficiente, revisión médica y preparación psicológica ausente.

Cuadro N° 54

Medallas de plata

INDICADOR	F	%
Pronóstico	3	100,00 %
Resultado	3	100,00 %
TOTAL	3	100,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Técnica correcta. Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 54, se observa se cumplió el pronóstico y el resultado, se obtuvieron 3 medallas de plata logrando cumplir lo establecido de 100,00%, proporcionando 51 puntos para el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe.

Cuadro N° 55

Medallas de bronce

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00 %
Resultado	3	30,00 %
TOTAL	3	30,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador,

quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos: La efectividad en Arranque, Envión y General (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 55, muestra el número y porcentaje de medallas pronosticadas son igual a 0, equivalentes al 0,00%, mientras que en el resultado se obtuvo 3 medallas equivalentes al 30,00% sobrepasando el pronóstico.

Cuadro N° 56

Deportistas dentro de los 8 primeros lugares

INDICADOR	F	%
Pronóstico	20	100,00%
Resultado	16	80,00%
TOTAL	16	80,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo , y otros, 2017).

En el cuadro N° 56, se observa que el pronóstico se destinó 20 de 20 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores que conforman el 100,00% se ubicarían dentro de los 8 primeros lugares otorgándoles cada uno de ellos puntos para el equipo de Zamora Chinchipe, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de competencia fueron 16 los deportistas que se posicionaron dentro de los 8 primeros lugares,

logrando cumplir un 80% de 100% que fue el pronóstico inicial, obteniendo menos puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 57

Pronóstico del destino del deportista

INDICADOR	F	%
Pronóstico	0	0,00%
Resultado	4	20,00%
TOTAL	4	20,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías (Varillas, 2001).

En el cuadro N° 57, se observa que el pronóstico se destinó 0 de 20 deportistas que contaban en la lista de la categoría de menores se ubicarían fuera de los 8 primeros lugares, los cuales no les restaban puntos para el equipo e Zamora Chinchipe, ya en competencia debido a las decadencias y dificultades de competencia fueron 4 los deportistas que se posicionaron fuera de los 8 primeros lugares, logrando cumplir un 20% de 0,00% que fue el pronóstico inicial, obteniendo menos puntos a favor del equipo Zamorano.

Cuadro N° 58

Pronósticos de los puntos de los deportivas

INDICADOR	F	%
Pronóstico	400	100,00 %
Resultado	448	112,00 %
TOTAL	448	112,00 %

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 58, demuestra que el pronóstico emitido sobre la puntuación del equipo al finalizar los juegos en la disciplina de halterofilia se logra un 112 % del 100% sobrepasando al pronóstico en un 12%, la diferencia fue de 400 a 448 puntos, contando con 48 puntos más de lo pronosticado, siendo un resultado excelente para la provincia, gracias al constante trabajo de los deportistas y los técnicos.

ANÁLISIS DOCUMENTAL SOBRE RESULTADOS EN JUEGOS NACIONALES DE MENORES DURANTE EL PERIODO 2015-2019 EN EL DEPORTE DE HALTEROFILIA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Cuadro N° 59

Análisis de resultados obtenidos el equipo de Zamora Chinchipe

INDICADOR	F			%
2015	150	100%	207	138,00%
2016	200	100%	150	75,00%
2017	200	100%	227	108,50%
2018	350	100%	427	122,00%
2019	400	100%	448	112,00%
MEDIA TOTAL	260%	100%	292	111,10%

Fuente: Encuesta aplicada a los Entrenadores

Análisis e Interpretación

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

En el cuadro N° 59, se observa que:

- En el año 2015: se obtiene 138% superando al 100% de los puntos pronosticados en este año para a los Juegos nacionales de Menores 2015, contando con 15 deportistas, que fueron responsables de otorgar esta puntuación a la provincia.
- En el año 2016: se obtuvo el 75% quedando por debajo del pronóstico ya que en este año la categoría de menores contó con solo 8 deportistas responsables de otorgar los puntos a la provincia.
- En el año 2017: se obtiene el 108,5% superando al 100% de los puntos pronosticados en este año para a los Juegos nacionales de Menores 2017, contando con 18 deportistas, que fueron responsables de otorgar esta puntuación a la provincia.
- En el año 2018: se obtiene el 122% superando al 100% de los puntos pronosticados en este año para a los Juegos nacionales de Menores 2018, contando con 15 deportistas, que fueron responsables de otorgar esta puntuación a la provincia.
- En el año 2019: se obtiene el 112% superando al 100% de los puntos pronosticados en este año para los Juegos nacionales de Menores 2019, contando con 20 deportistas, que fueron responsables de otorgar esta puntuación a la provincia.

g. DISCUSIÓN

Objetivo 1: *Identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.*

En relación a la entrevista realizada a 5 entrenadores de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, las tablas indican que los siguientes factores considerados por los entrenadores; en el cuadro N° 10 el factor social es considerado por los entrenadores en un 60%; es decir 3 de 5 entrenadores optaron por este factor; en la cuadro N° 11 el factor entrenamiento es considerado en un 40%, en la cual 2 entrenadores de 5 optaron por esta opción; en el cuadro N° 12 el factor económico es considerado en un 100% en la cual los 5 entrenadores optaron por este factor; en el cuadro N° 13 el factor médico es considerado en un 100% en la cual los 5 entrenadores optaron por este factor; en el cuadro N° 14 el factor psicológico es considerado en un 100% en la cual los 5 entrenadores optaron por este factor, en el cuadro N° 15 el factor somatipo fue considerado en un 20%, equivalente a 1 entrenador que tomó este factor para la emisión de pronósticos, con esto aportes se afirma que los factores más determinantes que los entrenadores consideran para emitir el pronóstico dentro de una macro planificación en los deportistas de Halterofilia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe en la categoría de menores son principalmente: factor económico, médico y psicológico, tomando en consideración el factor social, de entrenamiento y el somatotipo del deportista. Estos factores se consideran y son tomados en cuenta en base a la edad que poseen los deportistas que va desde los 12 hasta los 14 años, sin deja de lado que esta categoría es una categoría formativa y en las competencias los resultados se consideran por puntuación más no por el número de medallas que se escojan.

Objetivo 2: *Determinar los pronósticos emitidos por los entrenadores de halterofilia de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores y los resultados obtenidos en Juegos Nacionales por periodos anuales (2015-2016-2017-2018-2019).*

En el año 2015 en el cuadro N° 24 se valora los 15 deportistas que fueron inscritos y de igual manera los 15 fueron a competencia, logrando un 100% en el cumplimiento de los deportistas, en el cuadro N° 25 se evidencia las medallas de oro pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que logran obtener el oro para la provincia, en el cuadro N° 26 es evidencia las medallas de plata pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que logran obtener plata para la provincia, en el cuadro N° 27 se evidencia las medallas de bronce pronosticadas en un 0,00% obteniendo en los resultados porcentaje de 30,00% por encima del pronóstico emitido, en el cuadro N° 28 se detalla los deportistas que se pronosticaron dentro de los 8 primeros lugares, lo cual de los 17 deportistas en la competencia solo entraron 10, con un total del 58% quienes obtuvieron puntos para la provincia, mientras que en el cuadro N° 29 se observa que el 41,20% que son el total de 7 deportistas no consiguieron ningún punto para la provincia, en el cuadro N° 30 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores, 2015 en la cual que se pronosticó 150 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 200 puntos equivalentes a un 138%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 200 puntos, supera en un 38% lo pronosticado; en el año 2016 en el cuadro N° 31 se valora los 8 deportistas que fueron inscritos y de igual manera los 8 fueron a competencia, logrando un 100% en el cumplimiento de los deportistas, en el cuadro N° 32 se evidencia las medallas de oro

pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que lograran obtener el oro para la provincia, en el cuadro N° 33 se detalla las medallas de plata pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que lograran obtener plata para la provincia, en el cuadro N° 34 se expone las medallas de bronce pronosticadas en un 0,00% obteniendo en los resultados porcentaje de 30,00% por encima del pronóstico emitido, en el cuadro N° 35, los deportistas que se pronosticaron dentro de los 8 primeros lugares para obtener puntos que sumaran a la provincia, lo cual de los 8 deportistas en la competencia entraron los 8 deportistas, con un total del 100,00% quienes obtuvieron puntos para la provincia, mientras que en el cuadro N° 36 se observa se pronosticó un total de 2 deportistas para quedarse fuera de los 8 primeros lugares, lo cual con el esfuerzo de cada uno de los deportistas la posibilidad se redujo a 0,00% que son el total de 0 deportistas no consiguieron ningún punto para la provincia, en el cuadro N° 37 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2016 en la cual que se pronosticó 200 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 150 puntos equivalentes a un 75%, se demuestra que en este año el porcentaje se redujo a un 25% del pronóstico emitido, en el año 2017 en el cuadro N° 38 se valora los 18 deportistas que fueron inscritos y de igual manera los 18 fueron a competencia, logrando un 100% en el cumplimiento de los deportistas, en el cuadro N° 39 se diagnostica las medallas de oro pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que lograran obtener el oro para la provincia, en el cuadro N° 40 se detalla las medallas de plata pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que lograran obtener plata para la provincia, en el cuadro N° 41 se evidencia las medallas de bronce pronosticadas en un 0,00% obteniendo en los resultados porcentaje de 30,00%

por encima del pronóstico emitido, en el cuadro N° 42 se evidencia los deportistas que se pronosticaron dentro de los 8 primeros lugares, lo cual de los 18 deportistas en la competencia solo entraron 9, con un total del 50% quienes obtuvieron puntos para la provincia, mientras que en el cuadro N° 43 se observa que el 50% que son el total de 9 deportistas no consiguieron ningún punto para la provincia, en el cuadro N° 44, se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores, 2017 en la cual que se pronosticó 200 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 217 puntos equivalentes a un 108,5%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 200 puntos, supera en un 8,5% lo pronosticado, en el año 2018 en el cuadro N° 45 se valora los 15 deportistas que fueron inscritos y de igual manera los 15 fueron a competencia, logrando un 100% en el cumplimiento de los deportistas, en el cuadro N° 46 se evidencia las medallas de oro pronosticadas al igual que los resultados lo cual tuvo un porcentaje de 0,00% ya que en este año no se contó con deportistas que lograran obtener el oro para la provincia, en el cuadro N° 47 se evidencia las medallas de plata pronosticadas que fueron 0 equivalente a 0,00%, mientras que en los resultados se obtuvo 4 medallas de oro equivalente a 40,00%, medallas que no se pronosticaron pero que se obtuvieron de manera estratégica en la competencia, en el cuadro N° 48 se detalla 6 medallas de bronce pronosticadas, equivalentes al 100% obteniendo en los resultados 7 medallas de bronce sobrepasando en un 16,66% por encima del pronóstico emitido, en el cuadro N° 49 los deportistas que se pronosticaron dentro de los 8 primeros lugares para obtener puntos que sumaran a la provincia, lo cual de los 15 deportistas en la competencia entraron 14 deportistas, con un total del 93, 33% quienes obtuvieron puntos para la provincia, mientras que en el cuadro N° 50 se observa se pronosticó un total de 0 deportistas para quedarse fuera de los 8 primeros lugares que conformaban un 0,00%, sin embargo 1 deportista equivalente

al 6,67% no consiguieron ningún punto para la provincia, en el cuadro N° 51 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2018 en la cual que se pronosticó 350 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 427 puntos equivalentes a un 122%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos se superó en un 22% del pronóstico emitido, en el año 2019 en N° 52 se valora los 20 deportistas que fueron inscritos y de igual manera los 20 fueron a competencia, logrando un 100% en el cumplimiento de los deportistas, en el cuadro N° 53 se detalla las medallas de oro pronosticadas fueron 0 equivalente al 0,00% mientras que en los resultados se obtuvo 3 medallas de oro equivalentes al 30,00% superior al pronóstico, en el cuadro N° 54 se evidencia las 3 medallas de plata pronosticadas equivalentes al 100%, los resultados muestran que si se consiguió este pronóstico de 3 medallas de plata equivalentes al 100%, en el cuadro N° 55 se detalla las medallas de bronce pronosticadas en un 0,00% obteniendo en los resultados porcentaje de 30,00% por encima del pronóstico emitido, en el cuadro N° 56 los deportistas que se pronosticaron dentro de los 8 primeros lugares para obtener puntos que sumaran a la provincia, lo cual de los 20 deportistas en la competencia entraron los 16 deportistas, con un total del 80,00% quienes obtuvieron puntos para la provincia, mientras que en el cuadro N° 57 se pronosticó un total de 0 deportistas para quedarse fuera de los 8 primeros lugares, sin embargo, 4 deportistas no pudieron otorgarles puntos a la provincia, equivaliendo a 20% de deportistas no consiguieron ningún punto para la provincia, en el cuadro N° 58 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2019 en la cual que se pronosticó 400 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 448 puntos equivalentes a un 112%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos se elevó a un 12% del pronóstico emitido.

Objetivo 3: *Evaluar y analizar el cumplimiento de los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos anuales (2015-2016- 2017-2018-2019) y periodo conjunto 2015-2019 con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores*

En el año 2015, en el cuadro N° 30 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores, 2015 en la cual que se pronosticó 150 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 200 puntos equivalentes a un 138%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 200 puntos, supera en un 38% lo pronosticado, evidenciando el esfuerzo de los deportistas al momento de ejecutar la planificación, a la garra con la que compiten, y sobre todo al entrenador por las planificaciones emitidas a lo largo del macro ciclo, ya que la distribución de las cargas en las diferentes etapas le han servido al equipo para obtener estos resultados a pesar de no contar con todo el personal suficiente como el médico, psicólogo, el resultado es excelente, sin embargo, el pronóstico del entrenador se debería dar basándose en las posiciones que ubica a cada uno de los deportistas dentro del pronóstico, ya que si se suma los puestos en los que se ubican los deportistas el pronóstico del equipo en general debería sumar más puntos; en el cuadro N° 37 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2016 en la cual que se pronosticó 200 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 150 puntos equivalentes a un 75%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 150 puntos, se redujo a un 25% del pronóstico emitido, evidenciando que aunque todos los deportistas han obtenidos puntos, no fueron suficientes para cumplir el pronóstico programado por el

entrenador, debido a diversos factores que son el cambio de clima que afecto a los deportistas, además de la falta de verificación por parte del entrenador al momento de emitir el pronóstico, la falta de atención psicológica en los deportistas, lesiones antes de la competencia que no fueron tratadas por un médico especialista; concluyendo así que la relación pronostico resultado en este año es regular; en el cuadro N° 44 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores, 2017 en la cual que se pronosticó 200 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 217 puntos equivalentes a un 108,5%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 200 puntos, supera en un 8,5% lo pronosticado, evidenciando el esfuerzo de los deportistas al momento de ejecutar la planificación, a la garra con la que compiten, y sobre todo al entrenador por las planificaciones emitidas a lo largo del macrociclo, ya que la distribución de las cargas en las diferentes etapas le han servido al equipo para obtener estos resultados a pesar de no contar con todo el personal suficiente como el médico, psicólogo, además de recursos económicos; el resultado es excelente, sin embargo, el pronóstico del entrenador se debería dar basándose en las posiciones que ubica a cada uno de los deportistas dentro del pronóstico, ya que si se suma los puestos en los que se ubican los deportistas el pronóstico del equipo en general debería sumar más puntos, cuadro N° 51 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2018 en la cual que se pronosticó 350 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 427 puntos equivalentes a un 122%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos que es como se rige estos juegos la provincia de Zamora Chinchipe con 150 puntos, se superó en un 22% del pronóstico emitido, evidenciando que los deportistas se esforzaron por conseguir puntos dentro de sus categorías, dejando de lado la falta de atención médica, psicológica, baja

vitaminización debido a la escasez de recursos económicos; mientras que el pronóstico emitido por el entrenador fue demasiado bajo, debería revisar el estado de los demás deportistas para verificar su pronóstico y emitirlos; en el cuadro N° 58 se expresa el pronóstico y resultado que define el aporte de la disciplina de halterofilia en los Juegos Nacionales de Menores 2019 en la cual que se pronosticó 400 puntos equivalentes al 100%, y como resultado se obtuvo 448 puntos equivalentes a un 112%, se demuestra que en este año el porcentaje de cumplimiento en puntos se elevó a un 12% del pronóstico emitido, evidenciando que aunque todos los deportistas no han obtenidos puntos, fueron suficientes para cumplir el pronóstico programado por el entrenador y sobrepasarlo, aun teniendo en cuenta la falta de atención médica, psicológica y el bajo presupuesto monetario. En el cuadro N° 59, se demuestra que el año 2019 con 20 deportistas, 3 medallas de oro, 3 medallas de plata y 3 medallas de bronce, con 448 puntos en total es el año en que la provincia ha sobresalido en los juegos nacionales de Menores, mientras que, en el año 2016 con 8 deportistas, 0 medallas de oro, 0 medallas de plata, 3 medallas de bronce, 150 puntos, se sitúa como el año que menos puntos le ha otorgado a la provincia de Zamora Chinchipe en los juegos nacionales de Menores. Obteniendo una media de 292 puntos como media general equivalente al 111,10% del periodo 2015-2019.

h. CONCLUSIONES

Al realizar el trabajo de investigación se plantea las siguientes conclusiones:

- Se identificaron factores para emitir un pronóstico que son factor económico, médico, psicológico, entrenamiento y social.
- Además, se estipula que el factor somatotipo del deportista no es un factor considerable para emitir un pronóstico; es un factor que se toma en cuenta al momento de realizar la masificación de deportistas.
- Se determinó que al no contar con el personal técnico necesario en Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, limita al metodólogo a cuestionar los pronósticos que han tenido para los juegos.
- Se evaluó que los pronósticos en relación a los resultados sobrepasan el 100% en 4 periodos de los 5 que se consideraron para este estudio.
- Se analizó que la falta de atención médica y psicológica en los deportistas minimiza su potencial a lo largo del desarrollo de la planificación.

i. RECOMENDACIONES

- Preparar a los entrenadores con talleres para que tengan un conocimiento acertados sobre las planificaciones que deben realizar y los factores que son esenciales para conformar un pronóstico.
- Direccionar a los entrenadores a través de cursos y talleres para que tengan conocimiento que factores aplicar al momento de masificar a los deportistas y al momento de planificar en base a ellos.
- Es necesario direccionar un metodólogo por cada deporte, para que guie en la planificación de los deportistas explorando al máximo sus capacidades.
- Ejercer más atención en los planes de entrenamiento de los entrenadores por parte del Departamento Técnico Metodológico para relacionar más cerca a la realidad los pronósticos.
- Gestionar y lograr la contratación de personal médico y psicológico.

PROPUESTA ALTERNATIVA



Universidad
Nacional
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

TEMA:

**PROPUESTA DE INDICADORES PARA MEJORAR LA EMISIÓN DE
PRONOSTICOS DEPORTIVOS DE LOS ENTRENADORES DE LA
DISCIPLINA DE HALTEFOFILIA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA
DE ZAMORA CHINCHIPE**

PROPONENTE:

Melisa Eufemia Beltrán Valverde

ASESOR:

PhD. Giraldo Viera Avinaz

LOJA-ECUADOR

2020-2021

a. ANTECEDENTES

Los resultados deportivos señalados en la Presente Tesis demuestran un buen rendimiento deportivo de la disciplina de Halterofilia en la Provincia de Zamora Chinchipe durante los años 2015, 2016, 2017, 2018 y 2019, sin embargo, analizando los factores que llevaron a conseguir estos resultados se cree que los mismos pueden ser mejorados, a través de la intervención de indicadores considerables en el entrenamiento deportivo y la búsqueda de excelentes resultados.

La provincia de Zamora Chinchipe cuenta con deportistas talentosos en todos los deportes en especial en la disciplina de Halterofilia, por consiguiente, este deporte es priorizado, por ello constantemente se encuentra en la búsqueda de alternativas que permitan mejorar el proceso de formación de los deportistas.

En el Ecuador, la Federaciones Deportivas al pasar a formar parte de la Secretaria Nacional del Deporte, se encuentra en una posición de ser priorizado muy baja, situación perjudicial para los deportistas que desean entrenar un deporte, ya que no cuentan con el suficiente apoyo por parte del estado, sobretodo el factor económico que se demuestra en la presente investigación ya que de este se derivan las demás necesidades de los mismos; además las Federaciones al ver que no cuentan con el apoyo suficiente recurren al recorte el personal, falta de atención a las necesidades de los deportistas, sin poder explotar su potencial al máximo y formar deportistas élites en las diferentes disciplinas deportistas, e incluso sin llegar a cumplir un pronóstico emitido al inicio de la temporada por diversos factores negativos con los que FDPZCH tiene que luchar y solventar las necesidades de la Institución y quienes la conforman; en vista de esto los entrenadores no cuentan con cursos o talleres

que los ayuden a expandir su conocimiento sobre los indicadores que realmente son importantes para sobresalir con los deportistas de halterofilia, en esta presente propuesta se busca que los entrenadores conozcan sobre estos, y los consideren estratégicamente y logren mejores resultados a pesar del estatus que se encuentra la Federación Deportiva provincial de Zamora Chinchipe.

Es por ello que al realizar el análisis de esta investigación se surge la necesidad de darle solución al problema planteado: **¿Se cumplió el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales Categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019?**

b. JUSTIFICACIÓN

La disciplina de Levantamiento de Pesas en la provincia de Zamora Chinchipe ha conseguido grandes logros a nivel nacional e internacional, es por ello que de acuerdo al análisis y estudio de los factores que lograron tales resultados se ha visto conveniente el sugerir diferentes indicadores que ayuden a mejorar la emisión de los pronósticos de los entrenadores y como consecuencia obtener resultados sobresaliente en la provincia en la disciplina de Halterofilia categoría Menores de la Provincia de Zamora Chinchipe.

En la propuesta se busca evidenciar los indicadores que forman parte de los pronósticos y consecución de resultados.

Por consiguiente, en este trabajo se propondrá indicadores que son necesarios para lograr que los deportistas consigan la forma deportiva deseada para que al momento que se realice los Juegos de Menores el deportista tenga la suficiente preparación y el conocimiento a lo que se va a enfrentar para lograr cumplir los resultados que se ha pronosticado, logrando formar deportistas de alto nivel competitivo y obtengan resultados excelentes para ser campeones o seleccionados de la Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas, con los indicadores propuestos al ser tomadas en consideración pueden ayudar a mejorar los resultados de los deportistas y dar solución al problema planteado, con una respuesta positiva logrando cumplir los pronósticos emitidos en un 100%, con la finalidad de obtener medallas y ser seleccionados del Ecuador.

c. OBJETIVOS

General

- Proponer indicadores para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva de Zamora Chinchipe.

Específicos

- Definir indicadores principales para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva de Zamora Chinchipe.
- Establecer indicadores secundarios para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva de Zamora Chinchipe.

d. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Propuesta Estratégica

Para poder llevar a cabo una propuesta estratégica dentro de un trabajo investigativo se debe tomar a consideración que es un plan estratégico, para ello ANEC, (2017) afirma que:

“Es un proceso que conlleve sistemáticas exhaustivas de análisis, evaluación y diagnóstico de la situación para, de forma racional, definir actuaciones que permitan superar y mejorar la actual situación, dando respuesta adecuada a los retos identificados.”

La propuesta estratégica será el plan que se quiere exponer para que FDPZCH tome a consideración para lograr obtener mejores condiciones para la institución en cuanto a estructura, y para los profesionales que trabajen con los deportistas ya que de ellos depende FDPZCH.

Los modelos de pronósticos según Robbins (2005) se clasifican en:

- **De corto plazo:** Se usan para diseñar estrategias inmediatas, sobre todo entre mandos medios y gerencias de primera línea.
- **De mediano plazo:** Conjunta al corto y al largo plazo, útil para decisiones de todos los niveles.
- **Pronósticos de largo plazo:** Requeridos para establecer el rumbo general de la organización, generalmente se hacen para que la alta dirección los use en los procesos de planeación estratégica.
- El pronóstico en el deporte es una forma de concretar las perspectivas de desarrollo de un proceso o evento característico de la actividad deportiva. El objetivo del pronóstico se reduce a encontrar un desarrollo probable de un evento concreto que en mayor grado corresponde al conocimiento científico, refleja las tendencias y, finalmente, determina el proceso y el logro del efecto solicitado (Platanov, 2001).

El pronóstico está estrechamente relacionado con la dirección dado que asegura unas premisas bastante funcionada para la toma de decisiones de dirección tanto en la esfera de la organización del deporte, como en la preparación deportiva y la actividad competitiva, en el sistema de preparación y participación en las competiciones desempeña un papel importante el pronóstico de crecimiento de los logros deportivos, la reacción de fuerzas en las arenas deportiva internacional y nacional, las posibilidades técnico-tácticas y funcionales de cada uno de los deportistas y equipos.

El pronóstico tiene un gran valor como medio de control y evaluación del trabajo técnico y de sus objetivos. Uno de los aspectos más importantes de la planificación y selección deportiva es el pronóstico de las facultades deportivas, un pronóstico seguro de los rendimientos deportivos debe no solo prever la dinámica probable de los resultados, sino también todos los factores más o menos sustanciales que determinan el papel de maestría deportiva (Vargas R. , 2007).

Los pronósticos son condiciones sobre un estado de datos no conocidos hasta el momento, pero realmente posibles según una concepción teórica de leyes conocidas que permiten deducciones concluyentes mediante determinantes e indicadores, es decir, mediante causas y condicionantes del proceso que deben pronosticarse; los pronósticos pueden realizarse considerando el actual estado de conocimientos con la condición de que sean factores influyentes y constantes (Dietrich, Jurgen, Christine, & Klaus, 2004).

Dentro del pronóstico deportivo se realiza predicciones en el ámbito del deporte lo que se quiere llegar a conseguir teniendo en cuenta las condiciones y limitaciones de los factores para desarrollarlo, es un aspecto muy importante dentro de la planificación que nos ayudara

a tener referencias de lo que hemos planificado y avanzado hasta el día que nos toque una competencia, un partido, etc.

Resultados deportivos

El resultado deportivo como producto de la actividad de la competición que posee su propio valor para el deportista, entrenador, espectador, país, organización deportiva, etc. Está condicionado para una serie de factores, dentro de estos se hallan las particularidades de la personalidad del deportista, eficacia del sistema de entrenamiento, recursos material-técnicos de preparación y de competición, condiciones climáticas y sociales de realización de las competiciones y muchos otros (Platanov, 2001).

Los resultados deportivos es el producto de las competencias que realizan los deportistas, en el cual los productos de estas pueden ser negativos o positivos de acuerdo a los que se pronosticó que se obtendría, es por ello que se debe preparar al deportista para obtener la forma deportiva para las competencias fundamentales programadas a inicio del macro ciclo.

Halterofilia

No es simplemente un deporte de fuerza, al contrario de lo que podría parecer a primera vista, no se trata simplemente de un deporte de fuerza bruta. En este sentido, son muy importantes los siguientes aspectos: una correcta ejecución de la técnica de levantamiento, una gran coordinación de los movimientos y mucha capacidad de concentración (Navarro, 2018).

La halterofilia es una disciplina que no es muy popular como el fútbol sin embargo es una disciplina deportiva que se involucra con los deportistas tanto física como mentalmente ya

que como lo explica Navarro (2018), no es solo tener la fuerza suficiente para levantar un determinado peso y sobre pasar las marcas ya realizadas, sino que la parte mental del deportista debe ir de la mano ya que la concentración llevará al deportista a levantar los pesos con facilidad teniendo un pensamiento positivo y demostrando así la importancia del trabajo de psicólogos que vayan de la mano con los entrenadores.

Halterofilia en Zamora Chinchipe

La Secretaría del Deporte planifica cinco tipos de Juegos anualmente como son: Juegos Nacionales Absolutos, Juegos Nacionales Juveniles, Juegos Nacionales Pre juveniles, Juegos Nacionales de Menores y Juegos Binacionales; sin contar con Campeonatos y Selectivos, eventos oficiales que los deportistas van preparados por un mismo Entrenador y Monitor en el caso de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe (Ramirez, 2020).

Competencias en las cuales la disciplina de halterofilia es uno de los deportes que más resultados le ha brindado a esta institución en sus diferentes categorías deportivas.

Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe se está enmarcado en las categorías formativas como es la categoría menor y por ello buscar masificar deportistas para su preparación en este deporte.

OPERATIVIDAD: MATRIZ DE OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Proponer indicadores para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe</p>	<p>Definir indicadores principales para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.</p>
	<p>Establecer indicadores secundarios para mejorar indicadores secundaria para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe</p>

MATRIZ DE OBJETIVOS Y PROPUESTAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	PROPUESTAS GENERALES
<p>Definir indicadores principales para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.</p>	<p>Talleres para incluir indicadores como: Resultados precompetitivos y Progresión de marcas personales como indicadores principales para conformar los pronósticos deportivos.</p>
<p>Establecer indicadores secundarios para mejorar la emisión de pronósticos deportivos de los entrenadores de la disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.</p>	<p>Cursos para establecer el Estudios de contrarios como indicador secundario de la propuesta de indicadores que conforman los pronósticos.</p>

e. METODOLOGÍA

Para proponer la metodología de la presente investigación, al tener un enfoque mixto, se tomó en consideración los siguientes métodos para el desarrollo:

- **Método analítico:** Este método ayudará a definir indicadores que influyen en la conformación de los pronósticos para los resultados de los próximos Juegos de Menores.
- **Método inductivo:** En este método se estudiará detalladamente indicador por indicador, para darle solución a los problemas de pronósticos en los entrenadores de FDPZCH para la obtención de un buen resultado de los deportistas como producto de Juegos Nacionales de Menores
- **Método deductivo:** Se realiza un estudio desde las características generales a las particulares en cuanto a la definición y establecimiento de los indicadores tanto primarios como secundarios en el planteamiento de los objetivos que están propuesto a los cuales se le debe brindar la solución.

PLAN DE ACTIVIDADES

TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS
Plantear los dirigentes de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, el desarrollo cursos y talleres sobre la deportivo	Lograr la aceptación de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, el desarrollo cursos y talleres a los entrenadores enfocados a los factores mencionados en el estudio e indicadores propuestos sobre la conformación de los pronósticos.	Oficios Reuniones Proyectos
Convocar y obtener respuesta positiva por parte de profesionales capacitados para sobrellevar los cursos y talleres.	<p>Convocar a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ing. Álvaro Ramírez: Metodólogo de Federación Deportiva de Zamora Chinchipe. • PhD. Giraldo Viera Avinaz Licenciado en la Universidad Nacional de Loja. • Ing. Carlos Mora Licenciado en la Universidad de Tungurahua- entrenador de la Disciplina de Halterofilia de Federación Deportiva de Tungurahua. 	Oficios Reuniones Proyectos
Socialización y entrega de propuestas a FDPZCH	Presentación de propuesta al Presidente y Administrador de Federación Deportiva de Zamora Chinchipe, la propuesta desarrollada de cursos y talleres sobre la importancia que tiene considerar este indicador al momento de definir los pronósticos de los deportistas y de la categoría en general.	Talleres Cursos
Aplicación de la propuesta.	Desarrollar los talleres y cursos acorde a las fechas planteadas.	Oficios Reuniones Proyectos

DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES POR MES Y SEMANAS

AÑO 2021	
M ES	ACTIVIDADES POR SEMANA
Septiembre	<p>Semana 1 y 2: del 1 al 10: Solicitar audiencias con los directivos de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe para proponer los talleres y cursos enfocados a los indicadores de conformación de pronósticos deportivos.</p> <p>Semana 3 y 4: del 13 al 24: Efectuar audiencias con los directivos de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe para proponer los talleres y cursos enfocados a los indicadores de conformación de pronósticos deportivos, definiendo fechas y temarios de los talleres a desarrollarse buscando.</p> <p>Semana 5: del 27 al 30: aprobación por parte de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe para desarrollar los talleres y cursos enfocados a los indicadores de conformación de pronósticos deportivos.</p>
Octubre	<p>Semana 1 y 2: del 4 al 16: Convocar a los profesionales para el desarrollo de los talleres y cursos dirigido a los entrenadores.</p> <p>Semana 3 y 4: del 18 al 29: Recibir respuestas de los profesionales para el desarrollo de los talleres y cursos dirigido a los entrenadores.</p>
Noviembre	<p>Semana 1: 2 al 6: Presentar la propuesta ante el Directorio de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.</p> <p>Semana 2: del 8 al 12: Aprobación de la propuesta por parte del Directorio de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe.</p> <p>Semana 3, 4: del 15 al 30: desarrollo de talleres y cursos por parte de los profesionales convocados.</p>
Diciembre	<p>Semana 1, 2, 3, 4: del 1 al 30: desarrollo de talleres y cursos por parte de los profesionales convocados.</p>

CRONOGRAMA DE TRABAJO

AÑO 2021														
MESES														
ACTIVIDADES	SEPTIEMBR E				OCTUBR E			NOVIEMBR E			DICIEMBRE			
Plantear los dirigentes de Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe, el desarrollo cursos y talleres sobre la conformación de pronósticos en el entrenamiento deportivo.		X	X	X	X									
Convocar y obtener respuesta positiva por parte de profesionales capacitados para sobrellevar los cursos y talleres.						X	X							
Socialización y e Zamora Chinchipe								X	X					

Aplicación de la propuesta.											X	X	X	X	X	X
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---

RESULTADOS ESPERADOS

- Que los administrativos de FDPZCH den respuesta positiva al desarrollo de talleres y cursos.
- Que los profesionales en entrenamiento deportivo sean partícipes de estos talleres y cursos.
- Que los entrenadores aprendan más sobre los indicadores esenciales de los que deben estar conformados los pronósticos deportivos para sacar adelante a los deportistas y la categoría de Menores en General de esta disciplina que es la Halterofilia.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

- Presidente de FDPZCH
- Profesionales en Entrenamiento Deportivo
- Metodólogo de FDPZCH
- Entrenadores de los diferentes cantones
- Tesista
- Instalaciones del DTM de FDPZCH
- Cámara fotográfica
- Computadora
- Suministros de oficina
- Plataforma ZOOM

j. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). *El Método de la Investigación*. Coimbra: Univerisdad de Coimbra
- Alicante , S. (11 de Abril de 2017). *Mundo Silvato*. Obtenido de <https://www.mundosilbato.es/blog/importancia-de-la-previa-planificacion-del-entrenamiento/>
- Ciriza, L. (12 de Septiembre de 2017). *Asociación Navarra de Empresas de Consultoría* . Obtenido de <https://anec.es/claves-para-elaborar-un-buen-plan-estrategico/>
- Cortazzo, I., & Shettini, P. (2015). *Análisis de datos cualitativos* . La Plata : Universidad de la Plata .
- Cuervo , C., Del Frade, M., Fernández, F., Valdés, R., González, A., & Paz, E. (2017). Programa de Preparación del Deportista Levantamiento de Pesas. *Study lib*, 103.
- Cuervo, C., Fernández , F., & Valdéz, R. (2003). *Pesas Aplicadas*. La Habana .
- Dietrich, M., Jurgen, N., Christine, O., & Klaus, R. (2004). *Metología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil* . Barcelona: Paidotribo.
- Espinoza, E., & Suntaxi, W. (2015). El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate de club de taexwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui). *Universidad Técnica de Ambato*, 182.
- Federacion Deportiva, Z. (20 de Diciembre de 2020). Archivos del Departamiento Técnico Metodológico año 2015-2019. (M. Beltran, Entrevistador)
- Fernández, A. (26 de Marzo de 2020). *La Nación*. Obtenido de

<https://www.lanacion.com.ar/deportes/que-es-halterofilia-levantamiento-pesas-nid2342111/>

- Ferrera Gutiérrez, A. (2013). En *Manual de Pronósticos para la toma de Decisiones* (pág. 21). México: Tecnológico de Monterrey .
- Font, J. (17 de Septiembre de 2012). *EF Deportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd172/el-metodo-de-consulta-a-expertos.htm>
- GAD Provincial, Z. (18 de Agosto de 2021). *Google Maps*. Obtenido de <https://zamora-chinchipe.gob.ec/mapa-de-la-provincia/>
- González, J., & Sadier, P. (2017). Guía para el Análisis Documental . *Red de Bibliotecas Virtuales de Ciencias Sociales de América Latina y el Caribe*, 7.
- Harre, D. (1991). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Stadium.
- Hoof, K. (2 de Junio de 1997). *Macromolecules*. Obtenido de <https://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/ma961764v#>
- Matos, A. (23 de Octubre de 2020). *Lideder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-bibliografica/>
- Matveev, L. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Montemayor Gallegos , E. (2013). En *Métodos de Pronósticos para negocios* (pág. 27). Mexico: Tecnológico de Monterrey .
- Morales, E. (22 de Septiembre de 2020). *Tomi*. Obtenido de https://tomi.digital/es/77925/metodo-estadistico?utm_source=google&utm_medium=seo
- Morrillas, I., & Crosslifting, M. (18 de Marzo de 2017). *Real Federación Española de Halterofilia*. Obtenido de <http://www.euskadikohalterofilia.org/doc/documentos/Reglamento%20T%C3%A9>

cnico%20IWF%202017-2020%20Pdf%20(18-03-2017).pdf

- Navarro, J. (Julio de 2018). *Defición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/deporte/halterofilia.php>
- Nickel, H., Tschiene, P., & Thiess, G. (2014). *Teoría y Metodología de la Competición Deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Ozolin, N. (1970). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo*. La Habana : Editorial Científico-Técnica.
- Pérez, J., & Gardey, A. (15 de Abril de 2015). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Platanov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona : Paidotribo.
- Quintana, A. (2006). *Metodología de Investigación Científica Cualitativa*. 38.
- Ramirez, A. (5 de Diciembre de 2020). *Funciones del Departamento Técnico Metodológico de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe*. (M. Beltrán, Entrevistador)
- Remiro, G., Da Silva, M., & García, J. (2013). *La Hartelofilia aplicada al Deporte: Su enseñanza, usos y aplicación*. España: Wanceulen S.L.
- Robbins, S., & Coulter, M. (2005). *Administración*. México: PEARSON EDUCACIÓN.
- Román, M. (2017). *Técnicas e Instrumentos para la Recogida de Información*. *Slideshare*, 32.
- Salkind, N. (1999). *Métodos de Investigación*. México: Prentice Hall.
- Sanchez, C. (21 de Agosto de 2018). *Besoccer*. Obtenido de <https://es.besoccer.com/noticia/estos-son-los-factores-que-influyen-directamente-en-el-rendimiento-deportivo-en-el-futbol-305605>

- *Significados*. (16 de Febrero de 2017). Obtenido de <https://www.significados.com/encuesta/>
- Vargas , F. (1998). *Planificación a largo plazo en los Deportes Colectivos*. Barcelona: Universidad Barcelona.
- Vargas , R. (1998). *Teoría del Entrenamiento Dirigido de Conceptos*. México: UNAM.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México .
- Varillas, A. (21 de Octubre de 2001). *Ef deportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd41/haltero.htm>
- Viera, G. (2017). Determinación de Indicadores para la Conformación de Pronósticos Deportivo. *4to Congreso de Actividades Físicas y Deportes* . Riobamba
- Virreal, F. (Se de 2016). Introducción a los Modelos de Pronósticos. *Coursehero.com*, 121.
- Yirda, A. (16 de Marzo de 2021). *Concepto Deficiencia*. Obtenido de <https://conceptodefinition.de/resultado/>

k. ANEXOS

PROYECTO APROBADO



Universidad
Nacional
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA:

**“ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO
EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS
DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE
ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”**

Proyecto previo a optar el grado de
Licenciada en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física y Deportes

AUTORA:

Melisa Eufemia Beltrán Valverde

ASESOR:

Ing. Juan Rojas

LOJA-ECUADOR

2020

a. TEMA:

“ANÁLISIS DE CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019”

b. PROBLEMÁTICA

Según Cuervo, Fernández & Valdez (2003) afirma que:

“El pronóstico es un componente esencial dentro de la planificación de entrenamiento de un deportista, ya que será lo que se busca conseguir al final del entrenamiento programado para una fecha límite”

Pronostico dentro del deporte es el acercamiento al cumplimiento de un objetivo o meta previamente concebido en cada una de las fases de la preparación del deportista y en el que se tienen que tener en cuenta la influencia de factores subjetivos y objetivos que puedan atentar con su cumplimiento y no permitir alcanzar o llegar al rendimiento.

Poder centrarse en el pronóstico deportivo es esencial primeramente conocer la planificación del proceso de entrenamiento, en la cual Cuervo, Fernández & Valdez (2003), Es un instrumento importante para garantizar un aumento continuo de los resultados deportivos, desde la etapa de principiante hasta llegar a los deportistas del más alto nivel competitivo. Por tal motivo, la planificación exige que los entrenadores posean amplios conocimientos y experiencia práctica sobre la estructuración de toda la preparación deportiva, puesto que el objetivo fundamental de cada profesor es alcanzar, de una manera creadora, el desarrollo del rendimiento deportivo en sus alumnos. Durante el entrenamiento deportivo se suceden variaciones periódicas (períodos preparatorio, competitivo y transitorio), que influyen directamente sobre el contenido de los componentes de la preparación. (pág. 124)

Es decir, el entrenador para poder realizar una planificación en base al objetivo que se desea cumplir o lo que se quiere pronosticar para cierto límite de tiempo, tendrá que tener conocimientos dominantes sobre el tema de la planificación deportiva dentro de la

halterofilia, conocer su competencia fundamental dentro del macro ciclo programado, para así poder ir distribuyendo los periodos con lo que se va a trabajar, las cargas, volúmenes e intensidad acorde al objetivo que se quiere llegar a cumplir, el entrenador cuando ya es conocedor que su deportista y quiere obtener resultados, pronostica cuál será su objetivo a cumplir al final del macro ciclo programado en la competencia.

Un entrenador llevará a cabo a lo largo de su planificación el control pedagógico del entrenamiento que se define como el conjunto de medios y procedimientos utilizados para conocer la marcha del proceso docente educativo, cuyo análisis y evaluación permite verificar el grado en que se cumplen los objetivos propuestos. Este modo de proceder constituye un elemento de retroalimentación que enriquece la dirección de todo el sistema de preparación con pesas. Cuando se planifica la preparación con pesas, se prevé el cumplimiento de tareas concretas en un tiempo determinado, de tal modo que, cuando se programa que el deportista realice 140 kg en cuclillas o haga 10 repeticiones con 90 kg en fuerza acostado se está ante la necesidad apremiante de comprobar, precisamente al final de ese tiempo, cuál fue el cumplimiento. La dirección del entrenamiento será efectiva si el entrenador dispone de los datos del control pedagógico que brindan información sobre el deportista relacionado con: la variación de su capacidad de trabajo, el estado del organismo durante el entrenamiento (Cuervo, Fernández , & Valdéz, 2003).

Enfocándonos en el estudio de planificación que realizan los entrenadores y del cumplimiento de pronóstico realizado para el cumplimiento de los objetivos en los resultados deportivos, podemos acotar que:

La Provincia de Zamora Chinchipe ha tenido participaciones históricas a nivel nacional en la categoría Menores, es una provincia en donde el deporte de halterofilia le ha brindado

grandes satisfacciones por los resultados obtenidos, por lo que es una disciplina deportiva priorizada, durante las competencias de juegos nacionales menores se ha observado deportistas de características diferentes; deportistas cuyos resultados en competencia son elevados en relación a su pronóstico. Sin embargo, de entre ellos, existe un conjunto de deportistas quienes han cumplido su pronóstico deportivo y otros deportistas que no han llegado a cumplir el pronóstico programado para esta competencia.

En conclusión, dentro del presente trabajo se toma en cuenta los estudios de los autores y se crea la inmensa necesidad de saber si se cumplió o no el objetivo pronosticado para cierta categoría en juegos nacionales de menores, y el hecho del porque no se cumplieron.

En la presente investigación se intenta dar solución a un tema muy particular dentro de la halterofilia: **¿Se cumplió el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría menor, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019?**

c. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación va enfocada al análisis de cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019, de esta manera dando solución al problema planteado.

Brindará información beneficiosa, tanto para los entrenadores como para los diferentes agentes interventores dentro de este deporte y se considerará para ser puesta en análisis para los siguientes periodos.

Desde la visión de un deportista de halterofilia, es importante identificar los factores determinantes que inciden en el resultado deportivo. Tal identificación aportará en el diseño de los planes de entrenamiento.

Se justifica la realización de la presente investigación debido a que no existe un estudio similar para las selecciones deportivas de halterofilia en la zona, además, constituye una herramienta importante de análisis con miras al planteamiento de los objetivos del pronóstico dentro de la planificación del entrenamiento deportivo que llevan adelante los Entrenadores.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

- Analizar el cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019.

Objetivos específicos

- Identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.
- Determinar los pronósticos emitidos por los entrenadores de halterofilia de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores y los resultados obtenidos en Juegos Nacionales por periodos anuales (2015-2016-2017-2018-2019).
- Evaluar y analizar el cumplimiento de los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos anuales (2015-2016-2017-2018-2019) y periodo conjunto 2015-2019 con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores.

e. MARCO TEÓRICO

Pronostico

Pronosticar es realizar un enunciado sobre el valor futuro de una variable de interés, fundamentado ya sea por el análisis de datos históricos disponibles, por el juicio de expertos en el tema o por una combinación de ambas cosas (Montemayor Gallegos , 2013).

Un pronóstico es la estimación del valor futuro de una variable mediante la aplicación de métodos y procedimientos que contribuyan a reducir el margen de error, haciendo uso además del buen juicio y experiencia del responsable de realizar dicha estimación (Ferrera Gutiérrez, 2013).

Según Villarreal (2016) afirma que:

“Es una estimación cuantitativa o cualitativa de uno o varios factores (variables) que conforman un evento futuro, con base en información actual o del pasado”

No hay que confundir meta y pronóstico como comúnmente se hace, un pronóstico es lo que se espera observar de una variable de acuerdo a las estrategias realizadas históricamente por la empresa, y una meta es lo que se desea alcanzar de acuerdo a los objetivos definidos en la planeación, existen sólo tres que se consideran características inherentes o propias de todo pronóstico (Montemayor Gallegos , 2013).

- **Futuro:** Un pronóstico es la estimación del valor futuro de una variable, de otra manera no sería un pronóstico, dado que ya se conocería su valor.
- **Incertidumbre:** Salvo raras excepciones, todo pronóstico tiene implícito un margen de error. Lo que debe buscar el pronosticador es que este error sea el mínimo.
- **Juicio personal:** El pronóstico depende en gran medida de la persona que lo realiza. Con su juicio y experiencia, el pronosticador podrá decidir qué datos y métodos

utilizar, así como interpretar los resultados obtenidos. (pág. 7)

El pronóstico será el primer término a considerar dentro de esta investigación, para poder seguir adelante en el desarrollo del mismo, por lo tanto pronóstico es realizar predicciones sobre un tema en específico que se pretende buscar resultados anhelados basados en la metodología, recursos que se puedan utilizar para darle cumplimiento, cabe recalcar que es diferente a una meta, ya que ésta llegará a ser lo que uno se tiene planeado al inicio de un programa, proyecto, etc. sin tener en cuenta los factores necesarios para lograr cumplirlo, se hace una evaluación subjetiva del emprendimiento, sin embargo el pronóstico se basa en factores para llegar a obtener el resultado querido, aplicando una evaluación subjetiva en cada uno de estos factores.

Pronostico deportivo

El pronóstico en el deporte es una forma de concretar las perspectivas de desarrollo de un proceso o evento característico de la actividad deportiva. El objetivo del pronóstico se reduce a encontrar un desarrollo probable de un evento concreto que en mayor grado corresponde al conocimiento científico, refleja las tendencias y, finalmente, determina el proceso y el logro del efecto solicitado. El pronóstico está estrechamente relacionado con la dirección dado que asegura unas premisas bastante funcionada para la toma de decisiones de dirección tanto en la esfera de la organización del deporte, como en la preparación deportiva y la actividad competitiva, en el sistema de preparación y participación en las competiciones desempeña un papel importante el pronóstico de crecimiento de los logros deportivos, la reacción de fuerzas en las arenas deportiva internacional nacional, las posibilidades técnico-tácticas y funcionales de cada uno de los deportistas y equipos (Platanov, 2001).

En la búsqueda de tener en claro este concepto, el siguiente autor nos explica que: “El pronóstico tiene un gran valor como medio de control y evaluación del trabajo técnico y de sus objetivos. Uno de los aspectos más importantes de la planificación y selección deportiva es el pronóstico de las facultades deportivas, un pronóstico seguro de los rendimientos deportivos debe no solo prever la dinámica probable de los resultados, sino también todos los factores más o menos sustanciales que determinan el papel de maestría deportiva (Vargas R. , 2007).

Los pronósticos son condiciones sobre un estado de datos no conocidos hasta el momento, pero realmente posibles según una concepción teórica de leyes conocidas que permiten deducciones concluyentes mediante determinantes e indicadores, es decir, mediante causas y condicionantes del proceso que deben pronosticarse; los pronósticos pueden realizarse considerando el actual estado de conocimientos con la condición de que sean factores influyentes y constantes (Dietrich, Jurgen, Christine, & Klaus, 2004).

Dentro del pronóstico deportivo se realiza predicciones en el ámbito del deporte lo que se quiere llegar a conseguir teniendo en cuenta las condiciones y limitaciones de los factores para desarrollarlo, es un aspecto muy importante dentro de la planificación que nos ayudara a tener referencias de lo que hemos planificado y avanzado hasta el día que nos toque una competencia, un partido, etc.

Factores a considerar para realizar un pronóstico deportivo

Para dirigir un proceso de desarrollo es imprescindible una idea sobre la meta. Para ello, se requiere un análisis preciso del rendimiento deportivo correspondiente, incluyendo los fenómenos secundarios de una competencia. Al analizar el perfil de necesidades de un

deporte o de una disciplina para el rendimiento deportivo (Hoof, 1997).

- Factores somáticos (constitución corporal, salud física)
- Factores de condición (fuerza, resistencia, rapidez, flexibilidad)
- Factores de coordinación (capacidad de aprendizaje motriz)
- Factores psíquicos (motivación para el rendimiento, voluntad, disposición para el esfuerzo)
- Factores sociales (padres, familia, escuela, grupo paritario, club deportivo, entrenador, federación deportiva)

Los factores particulares se pueden desglosar en un sinnúmero de factores más puntuales: la teoría del entrenamiento tiene a su alcance una terminología especializada. El factor de condición de un velocista en atletismo, para dar un ejemplo, implica no solamente la capacidad de resistencia (sin especificarla más por el momento) sino también la velocidad, la cual se compone de velocidad de reacción, velocidad de acción y velocidad locomotriz, velocidad máxima y capacidad de aceleración, además de la fuerza, como fuerza máxima, la capacidad fuerza-rapidez y la capacidad de fuerza reactiva. Aparentemente, este factor de condición es fácil de medir; pero por las interdependencias parciales se convierte en una dimensión poco clara, el pronóstico con respecto a este factor con sus diversas facetas es casi imposible porque las interdependencias cambian en el transcurso del desarrollo del rendimiento deportivo. (pág. 62)

Para realizar un pronóstico deportivo, hay factores que se deben tener en cuenta para explicar cómo se irá desarrollando dentro del deporte en que se trabaje, cabe recalcar que por las características de los deportes habrá factores que no necesitarán ser tomados en cuenta dentro de este, y los factores variaran, a continuación, se explicará diferentes factores que son tomados en cuenta en una media deportiva.

Según Varrillas (2001) afirma que:

Es necesario seguir una serie de hábitos que, combinados con otros factores, marcarán el camino para el rendimiento deportivo necesario enfocado a los objetivos pronosticados

Dichos factores son los siguientes:

- **Entrenamiento:** obviamente, los entrenamientos son indispensables para alcanzar un buen rendimiento deportivo. Es necesario trabajar las cualidades físicas básicas. La combinación del entrenamiento de la velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia aeróbica y anaeróbica y coordinación son la base de una buena condición física.
- **Sexo:** Las hormonas propias de cada sexo influyen determinantemente en el rendimiento deportivo en uno u otro esfuerzo físico. En pruebas donde predomina la flexibilidad, la mujer parte con ventaja, mientras que en las de fuerza es el hombre quien domina. El fútbol es un deporte donde entran en juego varias cualidades físicas básicas que se combinan. Si aceptamos que, en general, el hombre es más fuerte y rápido, podríamos concluir que alcanzará mejor rendimiento deportivo debido a sus características físicas.
- **Salud y nutrición:** llevar una vida ordenada, con descansos necesarios, evitando fumar y beber y con una nutrición equilibrada y acorde con la planificación deportiva, son indispensables. Los profesionales especializados en nutrición y alimentación con los que cuenta cada club serán los encargados de organizar las comidas durante los diferentes periodos de la temporada.
- **Entrenamiento psicológico:** la capacidad para gestionar emociones, situaciones de estrés y la presión propia de la competición, son aspectos que se pueden y deben entrenar, y que ayudan al futbolista a rendir al máximo nivel. El aspecto sociológico

que rodea al futbolista influye también en el rendimiento del jugador. Ejemplos de esto serían la estabilidad emocional, el reconocimiento público o la percepción de un futuro económico estable.

- **La genética:** Es un factor determinante en el mundo del deporte. Los genes determinan que un futbolista tenga mejor predisposición a una buena condición física que otros, aunque ambos se sometan al mismo plan de entrenamiento.

CONCEPTUALIZACIONES DE ENTRENAMIENTO Y RESULTADO DEPORTIVO

Entrenamiento deportivo. Para hablar y referirnos a un análisis entre pronóstico y resultado deportivo, se debe contar con el conocimiento preciso de lo que es entrenamiento deportivo y como se entrena correctamente a un deportista, conociendo la manera de planificar para obtener los resultados deseados que han sido pronosticados, para ellos contamos con los siguientes conceptos para llegar a tener el conocimiento necesario del entrenamiento.

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva (Ozolin, 1970).

Según Matveev (2001) afirma que:

“Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”

En el transcurso de esta investigación conocer el proceso entrenamiento deportivo es

necesario para comprender los principios generales de entrenamiento y poder pasar al deporte que se trabajará específicamente, ayudara a tener en cuenta que dicen estudios avalados por expertos.

Para que el deportista cumpla con el pronóstico programado desde un inicio de macrociclo y llegue con el 100% al final del mismo, su planificación deberá estar enmarcada en periodos preparatorio, competitivo, y de tránsito, en donde el preparatorio será la preparación general y específica del deportista, mientras que el periodo competitivo se divide en precompetitivo y competitivo enmarcándose sobre la técnica y táctica del deporte y estar listo para salir a plataforma y competir, o a un campo y jugar, por último el periodo de tránsito, el deportista se tomara un descanso activo dejando a un lado las competencias.

Resultado: Para seguir con la investigación ya dicha se determinará concepciones y ejemplo de resultado deportivo, para tener claro que es lo que se trabajará en esta variable.

Se denomina resultado al saldo que arroja una competencia y que supone, al final de la misma, la determinación del ganador. Si en un partido de fútbol el equipo A marca tres goles y el equipo B sólo un gol, el resultado será 3 a 1 a favor del equipo A. Cabe destacar que, antes del resultado final, pudo haber distintos resultados parciales. Retomando el ejemplo, el encuentro comienza 0 a 0. Si el equipo A anota el primer gol, el resultado parcial pasará a ser 1 a 0 a su favor. Así el resultado se va modificando sucesivamente hasta que termina el tiempo de juego y se llega al resultado final (Pérez & Gardey, 2015).

Aunque aplicado en diversos contextos que no guardan ninguna relación entre sí, como puede ser el caso de la medicina, el deporte y la enseñanza, entre otros, el término resultado refiere siempre a lo mismo, independientemente del tipo de ámbito e implica la obtención

de un respuesta, que claro en algunos casos serán lisa y llanamente números y en otros tan solo palabras, como ser positivo o negativo (Yirda, 2021).

Resultado Deportivo

Espinosa & Suntaxi (2015) a través del tema: “El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior del combate del club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui)” concluye que:

Al momento de conseguir resultados o para un buen rendimiento deportivo el competidor debe mantener un estado de tranquilidad que le permita afrontar con normalidad las situaciones que se presenten al momento de la competencia, teniendo en cuenta las características de cada deporte ya sea reconociendo los factores de eficacia o de riesgo. Nos indica los métodos y técnicas psicológicas que se pueden llevar a cabo para mantener una mentalidad positiva y adecuada de competencia, ya que los factores limitadores del estrés pueden llegar a provocar bloqueos físicos que impiden el correcto funcionamiento de ciertos segmentos musculares como también de algunos órganos internos que en la mayoría de casos provocan lesiones leves que dejan un tiempo fuera de las canchas a deportista o lesiones permanentes. (pág. 9)

El resultado deportivo se evidencia luego de una competencia en donde los responsables de las competencias deben valorar lo que se ha arrojado buenos resultados en lo que se refiere a su actividad y que reservas existen para un posterior perfeccionamiento. Los resultados deportivos de los deportistas son valorados por el supervisor de ejercicio y por el entrenador, se toman determinaciones para alcanzar un nivel más alto en la actividad del ejercicio y el entrenamiento (Thiess, Tschiene, & Nickel, 2004).

Resultado deportivo se expresa como la obtención de los efectos que ha tenido al final de una competencia o juego, el saber cómo termina el juego, quien gano quien perdió, como quedaron los deportistas, dependiendo las características del deporte.

Dentro de esta investigación se analizará el concepto de resultado deportivo para tener una base de conocimiento y poder desarrollar un análisis del mismo dentro de la halterofilia para poder seguir con la investigación del tema.

CONCEPTUALIZACIÓN DE HALTEROFILIA Y SU REGLAMENTO

Halterofilia

Durante el desarrollo de esta investigación nos enmarcaremos en un deporte extraordinario, quizá poco conocido pero que a nivel mundial ha sido uno de los deportes más significados a nivel olímpico, hoy en día en Ecuador este deporte ha traído buenas experiencias a nivel internacional, dentro de ámbito nacional es un deporte individual con muchos resultados en cada provincia, para ello se a continuación se conocerá diferentes aspectos que serán tomados en cuenta para el desarrollo del trabajo.

No es simplemente un deporte de fuerza, al contrario de lo que podría parecer a primera vista, no se trata simplemente de un deporte de fuerza bruta. En este sentido, son muy importantes los siguientes aspectos: una correcta ejecución de la técnica de levantamiento, una gran coordinación de los movimientos y mucha capacidad de concentración (Navarro, 2018).

En toda competición los deportistas ejecutan dos movimientos: arrancada y dos tiempos. La arrancada consiste en levantar la barra de pesas desde el suelo hasta situarla por encima de la cabeza y todo ello sin realizar ningún tipo de parada.

La modalidad de dos tiempos consiste en levantar la barra desde la tarima hasta la altura de los hombros. En este momento el movimiento se detiene durante unos segundos y

seguidamente el levantador realiza un segundo movimiento o jerk hacia arriba (al mismo tiempo que una pierna va hacia delante, la otra va hacia atrás).

Según Fernández (2020) afirma que:

“La halterofilia, conocida comúnmente como levantamiento de pesas o weightlifting, es un deporte olímpico que consiste en desarrollar la fuerza levantando una barra desde el suelo, hasta encima de la cabeza”

El peso de esta barra varía de acuerdo a la capacidad y el entrenamiento de los halterófilos, término que se usa para dar nombre a los atletas que practican halterofilia.

Esta práctica se compone de dos etapas bien definidas:

- **Snatch (Arrancada):** es un movimiento rápido en el que se levanta un peso inferior, que consiste en subir la barra lo más alto posible (Pull), y extender los brazos en posición de sentadilla llevando la barra por encima de la cabeza (Quick Drop).
- **Clean and Jerk (Dos tiempos):** es la instancia en que el atleta realiza una pausa con la barra en los hombros, compuesta por la subida del elemento lo más alto posible (Clean) y la sentadilla final (Jerk).

La halterofilia es un deporte de fuerza, que puede formar parte de otras prácticas como el crossfit. Como tal, otorga a quienes la practican algunos beneficios exclusivos.

- Mejora la coordinación intermuscular, implicando cada vez más fibras (de forma progresiva al entrenamiento).
- Alinea la postura gracias a la tonicidad en todas las zonas corporales.
- Previene lesiones gracias a la resistencia que la musculatura ejerce contra golpes y caídas protegiendo al cuerpo.
- Estabiliza la estructura ósea, reduciendo su degradación y protegiendo las

articulaciones.

- Lejos de la creencia popular de que la halterofilia es un deporte exclusivo para personas con preparación o fuerza natural, esta práctica posee distintos niveles de entrenamiento que abarcan desde a principiantes, hasta competidores profesionales.

En esta investigación realizaremos un estudio detallado de la halterofilia, por ello la importancia de conocer de qué trata este deporte, en donde ya conocemos que es un deporte de fuerza rápida, a cíclicos, anaeróbico, se compite en 2 modalidades el arranque y el envión; se conoce de igual manera los beneficios de practicar este deporte, dejando de lado los tabúes que surgen a los largo del tiempo, cabe recalcar que para un buen desarrollo del deportista en todos sus ámbitos, debe estar bajo el mando de un entrenador élite, conocedor de los fundamentos de este deporte.

Reglas Técnicas de Competición

Para verificar si el pronóstico se ha cumplido en el resultado debemos comprender, interpretar, aplicar, analizar, sintetizar y evaluar cómo se está desarrollando el sistema de competencia dentro del deporte de halterofilia en la categoría menor, Morrillas & Crosslifting (2017) nos explica el reglamento de competición, que es aplicable en Ecuador:

- **Participantes:** En el deporte de la Halterofilia, las competiciones se organizarán para hombres y mujeres. Los atletas competirán en las categorías establecidas por las reglas, de acuerdo con sus pesos corporales y grupos de edades.

➤ **Menores:** 13 y 14 años de edad

Todos los grupos están calculados por el año de nacimiento del atleta.

Hay ocho (8) categorías para hombres menores. Todas las competiciones están organizadas según las Reglas Técnicas de Competición de la IWF

(TCRR) y deben realizarse con las siguientes categorías, excepto para los Juegos Olímpicos Juveniles, que están sujetos a condiciones especiales.

1.	Hasta	50 Kg.	5.	Hasta	77 Kg.
2.	“	56 Kg.	6.	“	85 Kg.
3.	“	62 Kg.	7.	“	94 Kg.
4.	“	69 Kg.	8.	“	+94 Kg.

Hay ocho (8) categorías para mujeres Juveniles. Todas las competiciones están organizadas según las Reglas de la IWF TCRR en las categorías siguientes, excepto para los Juegos Olímpicos Juveniles, que están sujetas a condiciones especiales.

1.	Hasta	44 Kg.	5.	Hasta	63 Kg.
2.	“	48 Kg.	6.	“	69 Kg.
3.	“	53 Kg.	7.	“	75 Kg.
4.	“	58 Kg.	8.	“	+75 Kg.

- **Los dos levantamientos:** En el deporte de la Halterofilia, la IWF reconoce dos (2) levantamientos que deben ser ejecutados en el siguiente orden:

- Arrancada
- Dos Tiempos

Ambos levantamientos deben ser ejecutados con las dos manos. Se permite un máximo de tres (3) intentos en cada modalidad.

- **Lugar de competencia:** Para el deporte de la Halterofilia el lugar de competición (FOP), se refiere al contenido que debe tener el área de competición:

- Plataforma y escenario de competición.
- Mesas de los Técnicos Oficiales y Gestores de Competición.

- Zona de calentamiento

- **Documentos oficiales:** El Reglamento de eventos de la IWF contiene la siguiente información
 - Fecha exacta del Evento IWF, con un programa detallado de la competición y actividades relacionadas
 - Lugar de competición y de entrenamiento.

- **Formularios de inscripción:** El Formulario de Inscripción Preliminar incluye:
 - Federación Miembro
 - Nombres de los atletas
 - Fecha de nacimiento de los atletas
 - Categoría de peso corporal de los atletas
 - Total Olímpico de los participantes.
 - Nombres y funciones de los Oficiales del Equipo (Representante oficial del equipo, entrenador, médico, terapeuta, etc.)
 - Firma y fecha

- **Un Formulario de Inscripción Final:** Incluye Federación Miembro
 - Nombres de los atletas
 - Fecha de nacimiento de los atletas
 - Categoría de peso corporal de los atletas
 - Total Olímpico
 - Nombres y funciones de los Oficiales del Equipo (Representante oficial del equipo, entrenador, médico, terapeuta, etc.)
 - Firma y fecha

Los atletas máximos permitidos en el Formulario de Inscripción Final son diez (10) hombres y diez (10) mujeres. El equipo completo está formado por ocho (8) hombres y ocho (8) mujeres, además de dos (2) reservas por sexo. Los atletas reservas deben registrarse como tales en el Formulario de Inscripción Final.

Movimientos incorrectos para todos los levantamientos: Detallados a continuación:

- Levantar en “suspensión”, definido como: parar durante el movimiento la barra hacia arriba durante el tirón.
- Tocar la tarima con cualquier parte del cuerpo que no sean los pies.
- Detenerse durante la extensión de los brazos.
- Terminación a “fuerza”. Definido como: continuar la extensión de los brazos después de que el atleta ha llegado al punto más bajo en su posición de cuclillas o tijera, tanto en Arrancada como en Jerk.
- Flexión y extensión de los codos durante la recuperación.
- Salirse de la tarima durante la ejecución del levantamiento o tocar el área exterior de la tarima con cualquier parte del cuerpo antes de terminar la ejecución del movimiento.
- Dejar caer la barra por encima de los hombros.
- No reponer la barra completamente en la tarima de competición.
- No estar de cara al Juez Central al inicio del levantamiento.
- Soltar la barra antes de la señal de los Jueces.
- **Movimientos y posiciones incompletas**
 - Extensión desigual o incompleta de los brazos al finalizar el movimiento.
 - No terminar con los pies y la barra en línea paralelos al plano del tronco.

- No extender completamente las rodillas al final del levantamiento.

Plataforma o Tarima: Se autoriza el uso de dos tipos de plataformas por la IWF: Plataformas de competición y de entrenamiento/calentamiento. Ambos tipos de plataformas deben cumplir con las especificaciones autorizadas.

- **Plataforma de Competición:** es la siguiente:
 - Cuadrada
 - Mide cuatrocientos (400) cm cada lado
 - Mide diez (10) cm de altura
- **Plataforma de entrenamiento/calentamiento:** La siguiente:
 - Mide trescientos (300) cm de ancho
 - Mide entre doscientos cincuenta y trescientos (250- 300) cm de longitud

Palanqueta: Se compone de las siguientes partes: Barra, discos, collarines.

- **Barra:** Existe barra masculina y barra femenina.
 - El peso de la barra masculina es de veinte (20) kg.
 - El peso de la barra de mujeres es de quince (15) kg.
- **Los Discos:** Discos de Competición y Entrenamiento.
 - **Discos grandes:** 25 kg rojo 20 kg azul 15 kg amarillo 10 kg verde 5 kg blanco
 - **Discos pequeños:** 2,5 kg rojo 2 kg azul 1,5 kg amarillo 1 kg verde 0,5 kg blanco

Collarines Para asegurar los discos a la barra, cada barra debe estar equipada con collarines. Los collarines deben cumplir con las siguientes especificaciones autorizadas:

 - ✓ Dos (2) collarines por barra; peso = 2,5 kg cada uno
- **Normas de carga:** Los discos se cargan y aseguran con collarines en la manga de la barra. La barra está cargada con los discos más pesados primero y luego los más

ligeros cargados en orden descendente de peso hacia el borde exterior de la barra. Los discos deben ser cargados para que los Jueces y el Jurado puedan identificar el peso de cada disco.

Vestimenta: Los atletas deben usar vestimenta de Halterofilia y calzado deportivo. Los atletas deben usar una sola vestimenta de halterofilia que cumpla con los siguientes criterios:

- **Los maillots:** Debe ser una pieza, debe ser sin cuello, puede ser de cualquier color, no puede cubrir los codos, no podrá cubrir las rodillas. Pueden ser decorados o marcados con lo siguiente:
 - Nombre del atleta
 - Federación Miembro / NOC del atleta
 - Emblema nacional del atleta
- **Calzado:** Los atletas deben usar calzado deportivo específico de halterofilia.
- **Cinturón:** Se puede usar un cinturón de Halterofilia. Si se usa, debe estar por fuera de la vestimenta, la anchura máxima del cinturón es de doce (12) cm.
- **Vendajes, apósitos y cintas:** Los vendajes son envolturas no adhesivas hechos de diversos materiales; los más comunes son la gasa, crepé médico, neopreno/caucho o cuero, no hay límite a la longitud de los vendajes, se pueden usar en las rodillas vendajes elásticos de una sola pieza.
 - Los vendajes no pueden ser fijados a la barra en ningún momento.
 - No se permiten vendajes o sustitutos dentro de los diez (10) cm del área del codo.
 - El área de diez (10) cm consiste en cinco (5) cm arriba y cinco (5) cm debajo del codo.

Técnicos oficiales: Un Técnico Oficial se define como una persona que controla una competición mediante la aplicación de las normas y reglamentos de Halterofilia, para

efectuar juicios sobre la infracción de las reglas, ejecución, tiempo o clasificación. Un Técnico Oficial actúa como un Juez imparcial de la competición deportiva. Esto implica la obligación de actuar con precisión, coherencia, objetividad y el más alto sentido de integridad.

- **Disposiciones generales:** Un número adecuado de Oficiales Técnicos (OT) deben ser designados para trabajar en cada Evento de la IWF. Sólo Oficiales Técnicos Internacionales pueden trabajar en los Eventos de la IWF. Los Oficiales Técnicos seleccionados no pueden participar en el entrenamiento o la asistencia de los atletas durante el evento.

En los eventos de la IWF debe haber los siguientes Oficiales Técnicos:

- Jurado
- Director de Competición
- Jueces
- Controladores técnicos
- Chief Marshal (s)
- Cronometrador (es)
- Secretario de Competición
- Locutor (es)
- Médico (s) de servicio

En conclusión, el deporte de halterofilia nos presenta un sinnúmero de reglas que debemos tener en cuenta para el cumplimiento del pronóstico programado y cumplir con el objetivo de este trabajo.

Bajo la comprensión, análisis y evaluación de todos estos factores que se han detallado en el marco teórico, la halterofilia, tiene su propio reglamento que está en constante

cambio, basado en cuanto a las características propias de los deportistas, para no excluir a ningún joven o niño que desee practicar este deporte.

CONCEPTUALIZACIÓN DE ENTRENAMIENTO, PRONÓSTICO Y RESULTADO DEPORTIVO EN HALTEROFILIA

Pronóstico en la halterofilia. Para la confección de los planes de preparación con pesas deben considerarse los siguientes elementos técnico-metodológicos (Cuervo, Fernández, & Valdéz, 2003).

- Efectuar un análisis del macrociclo que finalizó, teniendo en cuenta los resultados positivos y negativos de cada componente de la preparación deportiva
- Determinar la competencia fundamental (puede ser más de una) de acuerdo con el plan calendario oficial y ubicarla siguiendo el orden de los meses y semanas para conocer el inicio y final del plan.
- Establecer la microestructura correspondiente (períodos, etapas, mesociclos y microciclos)
- Determinar las competencias preparatorias y test pedagógicos específicos
- Definir los objetivos de la preparación con pesas, para el macrociclo y mesociclos, en cuanto a los tipos de fuerza a desarrollar y los niveles de rendimiento que deben alcanzarse
- Establecer la cantidad de tiempo que se dedicará a la preparación con pesas en cada sesión, cantidad de sesiones por microciclo y mesociclo
- Determinar el volumen (cantidad de repeticiones) y la intensidad (zona de por cientos del resultado máximo) por mesociclos
- Distribuir las repeticiones de los mesociclos en microciclos

- Distribuir las repeticiones de los microciclos por grupos de ejercicios
- Distribuir las repeticiones de los grupos de ejercicios del microciclo por zonas de intensidad, teniendo en cuenta el objetivo fundamental del mesociclo
- Seleccionar los ejercicios y los métodos que se utilizarán en el microciclo
- Distribuir las repeticiones de cada zona de intensidad por sesiones de entrenamiento y ejercicios, indicando las repeticiones, la intensidad en por ciento y las tandas por ejercicio, así como el total de tandas y repeticiones por cada sesión 13-Convertir los por cientos de intensidad en kg, de acuerdo con los resultados máximos individuales.
(pág. 125)

Entrenamiento de halterofilia: Los técnicos deportivos en si deseo de comprender y optimizar su actividad profesional, buscan permanentemente encontrar las herramientas más adecuadas con las que abordar el proceso de formación de sus deportistas (Remiro, Da Silva, & García, 2013).

La misión principal de un entrenador es ayudar a los jugadores a desarrollar su talento deportivo, no solo en la preparación física sino también en los aspectos psicológicos ya que repercuten claramente en su rendimiento deportivo. Para un correcto entrenamiento hay que hacer hincapié en la importancia que tiene la planificación sobre los resultados del entrenamiento. Esta previa planificación ayudará a alcanzar unos objetivos concretos en un plazo determinado (Alicante , 2017).

La elaboración adecuada del entrenamiento es un problema extraordinariamente complejo e importante y abarca desde la elección de los plazos racionales de los ciclos hasta la forma exacta de orientar el proceso de ejercitación, la composición de los medios y métodos, la correlación entre la preparación general y la especial, las particularidades de la dinámica de

las cargas y otros aspectos más. La capacidad de saber encontrar una forma óptima para organizar todos los componentes del entrenamiento y de realizarla en el marco de un tiempo concreto, es la regla principal para determinar la maestría profesional del entrenador (Cuervo , y otros, 2017).

La causa de que el contenido de la preparación deportiva esté sujeto a un conjunto de modificaciones, reglamentadas y periódicas, se basa en un proceso biológico que está representado en el desarrollo de la forma deportiva y por la necesidad objetiva de alcanzar el perfeccionamiento deportivo a largo plazo. De este modo, el sentido del entrenamiento deportivo no sólo estriba en el propio trabajo muscular, sino también en los procesos de intercambio que se inician bajo su acción y que se desarrollan en el organismo después del trabajo. Ello permite plantear que el objeto de la dirección para toda la organización de la preparación del deportista debe ser, no la carga física de entrenamiento, como el efecto de la carga fisiológica del entrenamiento. Cuando la estructura del entrenamiento se apoya en este punto de vista permite conseguir importantes resultados deportivos con volúmenes relativamente bajos de carga, con poco gasto de tiempo y de energía del deportista. Además, el entrenador debe tener en cuenta que sobre el proceso de entrenamiento influyen factores tales como: el calendario de competencias, la edad del deportista, el nivel de entrenamiento, la experiencia deportiva, el tiempo que se dedica al entrenamiento, las condiciones de vida, el empleo de medios para la recuperación, etc. (pág. 79)

Los objetivos, contenidos y tareas del plan de preparación con pesas se proyectarán sobre la base del nivel real de preparación del deportista, la experiencia del profesor, las particularidades del deporte practicado y las posibilidades materiales que se posean. Cuando el pedagogo esta consiente de, las metas parciales y finales que tienen que alcanzarse en determinados ciclos, los méritos por los que debe dar prioridad a la realización de

determinadas tareas, hasta donde debe llevar el nivel de exigencias en el entrenamiento y las razones de la aplicación de ciertos medios y métodos, entonces está en condiciones de realizar la planificación con mucha mayor calidad. Para dirigir con mayor exactitud el proceso de entrenamiento es necesario que la preparación con pesas se organice por capacidades motrices y combinaciones de estas: fuerza máxima, fuerza rápida, fuerza resistencia (Cuervo , y otros, 2017).

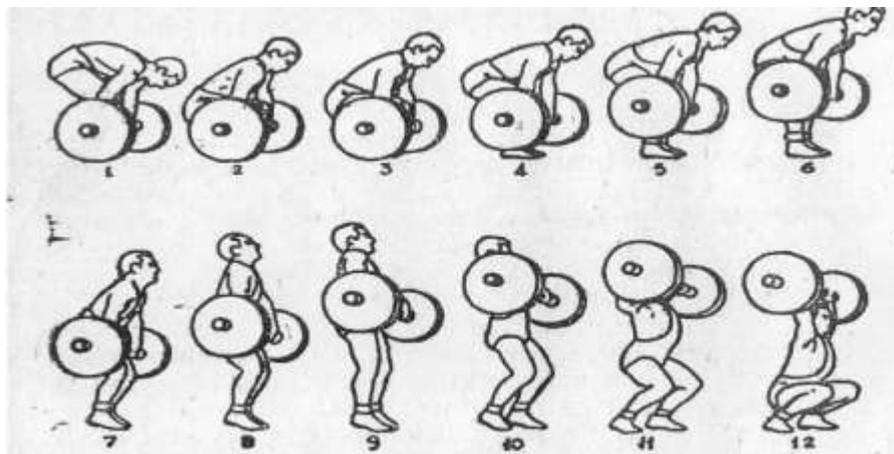
Recomendaciones para la planificación del entrenamiento con pesas:

- Pasar gradualmente de los ejercicios generales a los específicos.
- Intensificar la carga hasta un nivel óptimo.
- Emplear medios y métodos variados.
- Determinar el tiempo óptimo de aplicación de los diferentes medios y métodos.
- Individualizar el plan de preparación.
- Controlar sistemáticamente el desarrollo de los niveles de fuerza (pág. 16).

La preparación del deportista está integrada por cinco componentes fundamentales: preparación técnica, preparación física (especial y general), preparación intelectual, preparación psicológica y preparación táctica; todos ellos vinculados con el trabajo educativo inherente al proceso docente de entrenamiento (Cuervo , y otros, 2017).

- **Preparación Técnica:** La preparación técnica es el proceso de formación de conocimientos, habilidades y hábitos que conforman las acciones básicas en la especialidad deportiva. En el levantamiento de pesas, la preparación técnica comprende, fundamentalmente, el aprendizaje y perfeccionamiento de las posiciones y acciones realizada por el atleta durante la ejecución de los ejercicios clásicos y especiales más semejantes a éstos.

SECUENCIAS TÉCNICA	FASES DEL ARRANQUE EN LA TÉCNICA
1-2-3	Adopción de la posición inicial y arrancada
4	Separación de la palanqueta desde la plataforma
5-6	Impulso previo
7	Amortiguación e inicio del impulso final
8-9	Impulso final
10	Desliz sin apoyo
11-12	Desliz con apoyo
13	Recuperación y fijación (no están incluidas)



Fuente: (Cuervo , y otros, 2017)

SECUENCIAS	FASES DEL ENVIÓN EN LA TÉCNICA
1	Adopción de la posición inicial del Clin
2	Arrancada
3	Separación de la palanqueta desde la plataforma
4	Impulso previo
5	Amortiguación e inicio del impulso final
6-7	Impulso final
8	Desliz sin apoyo
9-10	Desliz con apoyo
11	Recuperación (del Clin)
12	Posición inicial (del Envión desde el pecho)
13	Semiflexión
14	Frenaje
15-16	Saque
17	Desliz sin apoyo
18	Desliz con apoyo
19-20-21	Recuperación (del Envión desde el pecho)
22	Fijación

Preparación Física General (PFG)

La preparación física general consiste en el desarrollo de las capacidades motrices que no corresponden a las necesidades específicas del levantamiento de pesas, pero cuyo desarrollo influye directa o indirectamente en los éxitos de la actividad deportiva.

El contenido de la preparación física general del levantador lo constituye, principalmente, ejercicios de Gimnasia, Atletismo y Juegos que el entrenador los empleará de acuerdo con las condiciones materiales que cuente su instalación. Estos ejercicios no solamente servirán para desarrollar las capacidades motrices, también pueden utilizarse para el descanso activo, la motivación de las clases, como trabajo compensatorio, para desarrollar cualidades volitivas, etc.

- Entre los ejercicios de Gimnasia más utilizados se encuentran:
 - Ejercicios a manos libres, acrobacia, ejercicios en aparatos.
 - Ejercicios con implementos: Con balones medicinales, con la cuerda (suiza), Con varas de madera y otros materiales ligeros.
- Entre los ejercicios de Atletismo más utilizados se encuentran:
 - Saltos, carreras de velocidad, Carreras de resistencia, lanzamientos e impulsiones.
Entre los juegos, pueden emplearse los siguientes juegos deportivos y juegos libres: Voleibol, baloncesto, fútbol, balonmano, tenis de Mesa, beisbol, badminton o Sóftbol, Natación.
 - Juegos libres: "Al quemado"; "la gallinita ciega"; "los cogidos" y otros.
 - Juegos de fuerza: Armar la palanqueta; prueba de la cuerda, etc
 - Todos estos deportes y juegos, contribuyen al desarrollo de diferentes capacidades motrices y a elevar la emotividad de las clases.
 - Como recreación física pueden realizarse entre otras las siguientes actividades:

- Excursionismo, ciclo turismo, remo.
- Para evitar que la ejecución de algunas de estas formas de preparación física general pueda lesionar a los deportistas, debemos estar atentos en el cumplimiento de las siguientes medidas:

En la Gimnasia, cuidar de una posible caída en los ejercicios en aparatos y utilizar un colchón para los saltos al cajón sueco.
- En el Atletismo, cuando se realicen lanzamientos, que el resto de los alumnos se sitúen distantes del área hacia donde se efectuarán
- Correr sobre superficie blanda, como material sintético, arcilla, hierba o arena.
- Los saltos deberán realizarse en la arena o hierba, de acuerdo con la variante que se utilice.
- En los Juegos se debe evitar el contacto personal fuerte.
- En la Natación es necesario comprobar que los alumnos sepan nadar.
- En cualquier actividad ciclística se velará por el cumplimiento de las regulaciones del tránsito establecidas.

El entrenador deberá tener presente tanto el volumen como la intensidad de la carga a la hora de planificar la clase, de acuerdo a la etapa en que se encuentre y los objetivos propuestos. Para este fin se puede considerar el por ciento del mejor resultado en los saltos y carreras, el tiempo de descanso entre series, la complejidad de los ejercicios, la cantidad de participantes en los juegos deportivos, el tamaño del terreno, etc

Preparación Física Especial (PPE)

La preparación física especial del deportista es el proceso de desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, como son: fuerza, rapidez, resistencia, agilidad, flexibilidad,

coordinación y equilibrio que corresponden a las necesidades específicas del levantamiento de pesas.

En la preparación física especial se incluyen los halones, las cuclillas y otros ejercicios para los brazos y las piernas y el tronco que se realizan con la palanqueta y otros medios propios del levantamiento de pesas.

La preparación física especial se desarrolla mediante el cumplimiento del número de levantamientos planificados, en los cuales se precisa tanto el volumen a realizar como la intensidad (con su correspondiente distribución de las repeticiones por zonas de intensidad).

Para que los deportistas eleven el nivel de su preparación física especial, se hace necesario definirlos tests pedagógicos que servirán para el análisis de la progresión del rendimiento de fuerza en los ejercicios que cumplen con este propósito.

Preparación Intelectual

La preparación intelectual del deportista es la parte de la preparación encaminada a la comprensión de la actividad en sí, de los fenómenos relacionados directamente con ésta y al desarrollo de las facultades intelectuales necesarias para alcanzar resultados deportivos.

Está relacionada con los demás componentes de la preparación, en particular con las preparaciones táctica y psicológica. La preparación intelectual se desarrolla sistemáticamente en las clases prácticas, teóricas, en las actividades independientes (tareas indicadas por el entrenador, estudio individual y otras) y dirigidas (visitas a centros de entrenamiento, a competencias, etc.).

Para la preparación intelectual tiene gran importancia la motivación de las actividades por parte del entrenador.

En el caso de las clases teóricas, es conveniente que la información sobre las mismas sedes con suficiente antelación, para que los deportistas la conozcan y vengan preparados mentalmente. Se deben crear condiciones para la asimilación de los conocimientos (lugar, horario, duración, uso de medios, indicación para el estudio independiente). Durante las clases, la profesionalidad del entrenador es decisiva: el dominio sobre el tema, el uso de un lenguaje sencillo, acorde con el nivel de sus alumnos, pero a la vez empleando correctamente la terminología técnica, con ejemplos que aporten claridad a su exposición.

Preparación Táctica

En el levantamiento de pesas la preparación táctica reviste una gran importancia para el logro de los resultados esperados, tanto individual como colectivamente. Es en esta disciplina deportiva factor decisivo la conducción de dicho proceso por parte del entrenador, quien tiene a su cargo el mayor peso de la planificación y organización de la estrategia a seguir en las competencias y la realización de las acciones tácticas durante su celebración, para ello debemos analizar y evaluar los siguientes ámbitos:

- La efectividad en Arranque, Envión y General
- La efectividad es uno de los componentes que mayor información nos brinda sobre la certeza en la realización de los intentos reglamentarios en los ejercicios competitivos.
- Analizar los promedios y por cientos de intentos válidos.
- Analizar la efectividad según el número del intento reglamentario.
- Analizar la frecuencia y los por cientos según la cantidad de intentos válidos.

- Analizar los mejores resultados de los levantadores según el número del intento reglamentario en que lo lograron
- Analizar las causas de los intentos no válidos.
- Analizar el Coeficiente Histórico de Efectividad de los levantadores.
- Incrementos de pesos en la palanqueta en Arranque, Envi6n y General
- Este parámetro permite analizar los incrementos (en kilogramos), de los pesos solicitados por los entrenadores para sus pupilos, de los primeros para los segundos intentos y de éstos para los terceros, tanto para el Arranque como para el Envi6n.
- Analizar los incrementos de pesos en la palanqueta del primero al segundo intento en el Arranque y el Envi6n.
- Analizar los incrementos de pesos en la palanqueta del segundo al tercer intento de Arranque y Envi6n.
- Las diferencias de pesos
 - Analizar las diferencias entre los pesos iniciales y finales en Arranque, Envi6n.
 - Analizar las diferencias entre los resultados del Arranque y el Envi6n; resultados históricos, records, puntuaci6n, medallas, fuerza relativa, clasificaci6n relativa.

Estudio de contrarios

Uno de los aspectos más importantes para los entrenadores de levantamiento de pesas es tener una idea clara de las principales características de los contrarios a los que se enfrentarán sus discípulos en determinados certámenes competitivos. Los levantadores se “adaptan” a los adversarios, esto quiere decir, que se ajustan a las características de estos y buscan medios y métodos para conocerlos, sobre todo, cuando

existe una gran concurrencia en las divisiones de peso corporal en que competirán.

Preparación Psicológica

La preparación psicológica es la predisposición óptima para participar en las competencias alcanzando elevados resultados deportivos.

La preparación psicológica está relacionada con los restantes componentes de la preparación; en particular, con la preparación táctica, consistente en dotar al deportista de los conocimientos y capacidades necesarios para solucionar con efectividad las situaciones que surgen en la competencia. La preparación psicológica del levantador se cumple en el entrenamiento diario, las competencias y pruebas de control. Como parte de ella, es conveniente planificar cuidadosamente competencias en las clases que puedan desarrollarse en el resto de los componentes de la preparación.

El proceso de entrenamiento de un halterófilo o pesista dentro de esta investigación es necesario para poder llevar a cabo los estudios pertinentes del tema y saber qué es lo que se va a analizar para lograr cumplir los objetivos planteados; la halterofilia al igual que otros deportes tiene sus características propias y su metodología de enseñanza, sin embargo, podemos tomar referencias de entrenamiento deportivo general, para tener ideas de donde surge este proceso y así llevar a cabo la evaluación y comparación entre pronóstico y resultado del tema.

Resultados Deportivos en la Halterofilia

Para poder obtener resultados deportivos dentro de los juegos nacionales de menores de halterofilia, se debe tomar en cuenta que el entrenador sea poseedor de una maestría

deportiva ya sea oficial o empírica y saber trabajar con los deportistas de todas las categorías, para ello nos ha planteado una clasificación sobre lo que debemos tener en cuenta para planificar, como causa para poder llegar a un resultado óptimo en las competencias (Varillas, 2001).

- **Descanso:** No es necesario obsesionarse con la necesidad de fortalecer una parte de nuestro cuerpo antes que las demás para obtener resultados mayores, es importante darle un descanso, según investigaciones realizadas se recomienda que los músculos que se hayan trabajado en un día es necesario brindarle reposo 48 horas antes de volver a ejercitarlos nuevamente, para ellos una manera adecuada de entrenar es alternar la ejercitación de todo nuestro cuerpo, llegando a si a una conclusión que el descanso es fundamental para un buen entrenamiento, y como consecuencia un factor para el resultado óptimo deportivo en competencias.
- **Peso adecuado:** Si piensas que levantar mucho peso te permitirá obtener más beneficios y alcanzarás tus objetivos de forma más rápida, estás equivocado puedes subir de nivel progresivamente Dependiendo tu capacidad de desarrollarte.
- **Tiempo de entrenamiento:** Entrenar más no siempre significa obtener mejores resultados. La necesidad inmediata de lucir como una persona musculosa podría llevarte a tener este concepto erróneo, en esa misma línea, no te excedas y recuerda evitar las sobrecargas musculares para luego no lamentarte por lesiones graves.
- **Alimentación:** La alimentación es uno de los pilares fundamentales en el progreso de todo deportista. Con respecto a estos ejercicios de fuerza, aliméntate una o dos horas antes de tu entrenamiento de levantamiento de pesas.

Se debe procurar que la dieta siempre contenga proteínas y carbohidratos, ya que son sumamente importantes para llegar con energía en los músculos al día del entrenamiento.

Hidratarse oportunamente durante y después del trabajo con pesas, así mismo, dale la misma importancia a la alimentación tras realizar el entrenamiento; según estudios realizados se señala que después de una sesión de entrenamiento de fuerza, debes comer alimentos más ricos en proteínas porque ayudan a la recuperación muscular.

- **Técnica correcta:** Hay muchas técnicas o maneras de levantar pesas, esto es determinante para la efectividad de los ejercicios y tu salud, una mala ejecución, por lo general, desencadena lesiones, como desgarros, esguinces, fracturas, entre otras. Por ello, lo más recomendable es tener la guía de un especialista, así seas amateur o lleves tiempo en este deporte. De esta manera, tendrás apoyo para mejorar día a día con consejos específicos y personalizados, y, sobre todo, para que reconozcas a tiempo las malas prácticas a la hora de levantar pesas.

FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Historia de FDPZCH: Como Federación Deportiva a lo largo de su historia desde su creación en 1963 ha sido la defensora de los derechos deportivos de la provincia, fomentando así la participación de muchos talentos zamoranos en las distintas disciplinas que ofrece, Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe cumple como entidad que promueve el deporte formativo integral en la provincial (Federacion Deportiva, 2020).

Historia de Halterofilia en Zamora Chinchipe: La halterofilia es uno de los primeros deportes que han existido en nuestra provincia desde el inicio de Federación Deportiva, otorgándonos victorias muy satisfactorias para nosotros a lo largo de sus participaciones desde los campeonatos nacionales sub 13, infantiles, menores, pre juveniles, juveniles, seniors entre otros, puedo acotar que la halterofilia en nuestra provincia es pionera en resultados obtenidos con deportistas tanto a nivel nacional como en algunos casos

internacional (Ramirez, 2020).

Historia de Halterofilia en juegos de menores de Zamora Chinchipe: Desde el inicio de su participación a los juegos de menores en el año 2008, participando por primera vez en esta categoría se ha obtenido excelentes resultados, que son dignos del talento zamorano con el que contamos, aunque no todo completamente haya sido exitoso, la provincia siempre ha buscado tener excelentes resultados, y lo ha ido siendo a lo largo de estos 12 años, siendo la principal categoría en obtener mejores resultados en la provincia en la disciplina de halterofilia (Ramirez, 2020).

f. METODOLOGÍA

Enfoque de la Investigación

La presente investigación titulada: Análisis de cumplimiento del pronóstico deportivo en los resultados en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019, por las características del objetivo de estudio tiene un enfoque, cualitativo- cuantitativo, por motivo que se utiliza técnicas e instrumentos de recolección de datos para luego ser analizados y detallados en la presente investigación y poder resolver la problemática planteada.

De manera que, esta investigación se desarrolle con la contribución del modelo cualitativo-cuantitativo ya que este permitirá describir la situación ocurrida dentro del problema investigado, esta se complementa con la compilación amplia de información, ya que la misma permitirá conocer los factores que intervienen para el planteamiento de un pronóstico dentro de la planificación y poder verificar en qué nivel se dio cumplimiento en el resultado de la competencia anual durante estos 4 años, en los deportistas de halterofilia de Zamora Chinchipe en la categoría de menores.

Tipo de Investigación

Esta investigación se enmarca en las características descriptivas. Se pretende estudiar los factores que inciden dentro del cumplimiento del pronóstico deportivo en resultado en juegos nacionales de Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019. Detalladamente se pretende estudiar de una manera descriptiva los factores considerados para emitir el pronóstico dentro de la planificación del deportista, evaluar el entrenamiento durante cada periodo, analizar en los

resultados de estas competencias por periodos, verificar si se cumplió favorable o desfavorablemente el pronóstico en los resultados, a la vez describir cuales fueron los factores que intervinieron dentro de la competencia o entrenamiento para obtener este resultado.

Diseño de la Investigación

La presente investigación tiene un diseño no experimental porque son estudios que se realizan sin manipulación de variables establecidas, ya que éstas son observadas y descritas tal como se presentan en su ambiente natural. Su diseño es fundamentalmente de investigación transaccional o transversal descriptivo, ya que tiene como objetivo indagar la incidencia de los valores que se manifestaran dentro de la descripción del pronóstico y su cumplimiento dentro del resultado deportivo dentro de la competencia de los deportistas de halterofilia, en juegos de menores de cada periodo, durante 4 años.

Métodos

- **Método bibliográfico:** La investigación bibliográfica o consiste en la revisión de material bibliográfico existente con respecto al tema a estudiar. Se trata de uno de los principales pasos para cualquier investigación e incluye la selección de fuentes de información (Matos, 2020).

Ayudará en la compilación de la información a través de libros, revistas, sitios web, Institución deportiva, Profesionales dentro del deporte, que permiten obtener información relevante sobre de cumplimiento del pronóstico deportivo en los resultados en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe aportando al cumplimiento de nuestro primer objetivo general planteado.

- **Método de consulta de expertos:** Es un método que a partir de la experiencia y conocimientos de un grupo de personas considerados “expertos” en la temática tratada, puedan proporcionar criterios sobre el resultado científico alcanzado, mediante la utilización de diversos métodos procedentes de la investigación científica (Font, 2012).

En cuanto a este método se lo utilizará para extraer información de los entrenadores, cuerpo técnico, representantes directos dentro de la investigación, obteniendo así información que ayude al desarrollo del proyecto, aportando al cumplimiento del primer objetivo específico, identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.

- **Método Deductivo:** Es un método que permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formuladas con anterioridad. Mediante la deducción se derivan las consecuencias particulares o individuales de las inferencias o conclusiones generales aceptadas (Abreu, 2014).

Ayudará a analizar e interpretar la problemática, desde las características generales a las particulares, especificando así el problema de una manera general al cumplimiento del pronóstico dentro de esta competencia, este método aportará al cumplimiento de nuestro primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia

categoría menores para los juegos nacionales.

- **Método Inductivo:** Mediante este método se observa, estudia y conoce las características genéricas o comunes que se reflejan en un conjunto de realidades para elaborar una propuesta o ley científica de índole general, en este método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin puede observarse que la inducción es un resultado lógico y metodológico de la aplicación del método comparativo (Abreu, 2014).

Se realizará una visión desde los hechos particulares llegando a un estudio general dándole cumplimiento al primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

- **Método Histórico Lógico:** La investigación histórica relaciona sucesos del pasado con otros acontecimientos de la época o con sucesos actuales, todo esto requiere el trabajo de detective de un historiador para hallar y recopilar una hipótesis. De hecho, lo mismo que cualquier otro investigador, el historiador recauda datos, los analiza y llega a conclusiones acerca de que tan defendible es su hipótesis (Salkind, 1999).
- Este método se establece una forma de evaluación y síntesis de pruebas sistematizadas con el objeto de determinar hechos, aspectos históricos y antecedentes gnoseológicos que muestren la relación que existe entre las ciencias desde sus inicios y, para de esta forma formular conclusiones sobre hechos pasados

que expliquen vínculos y que conduzcan a hallar y comprender las evidencias que respalden el estado presente (Abreu, 2014).

Dentro de la presente investigación será utilizado en recolectar datos de los Juegos Nacionales de Menores durante estos 4 periodos (2015-2019) y verificar la información de una manera ordenada y secuencial para posteriormente a esto analizarlo y proseguir con el desarrollo de la misma y dándole solución al problema y cumplir los objetivos planteados, e enfocará en darle respuesta al siguiente objetivo evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

- **Método Analítico:** A partir del conocimiento general de una realidad realiza la distinción, conocimiento y clasificación de los distintos elementos esenciales que forman parte de ella y de las interrelaciones que sostienen entre sí. Se fundamenta en la premisa de que a partir del todo absoluto se puede conocer y explicar las características de cada una de sus partes y de las relaciones entre ellas (Abreu, 2014).

Permitirá descomponer la temática en partes o síntesis, para conocer las causas, la naturaleza, los efectos, factores del objeto de estudio para comprender su objetivo, su comportamiento, y poder establecer conclusiones aportando a nuestros primer y segundo objetivos específicos, identificando los factores considerados por los entrenadores de halterofilia para emitir un pronóstico y a la vez evaluar el cumplimiento del programa de entrenamiento por periodos aplicados a los deportistas de halterofilia categoría menores para los juegos nacionales.

- **Método Descriptivo:** En este método se realiza una exposición narrativa, numérica y/o gráfica, bien detallada y exhaustiva de la realidad que se estudia, este método busca un conocimiento inicial de la realidad que se produce de la observación directa del investigador y del conocimiento que se obtiene mediante la lectura o estudio de las informaciones aportadas por otros autores. Se refiere a un método cuyo objetivo es exponer con el mayor rigor metodológico, información significativa sobre la realidad en estudio con los criterios establecidos por la academia (Abreu, 2014).

Permitirá procesar la información del presente trabajo investigativo a través de la comprensión, interpretación, análisis, y evaluación de los resultados, aportando al cumplimiento de nuestro tercer objetivo específico planteado que será determinar la relación entre el cumplimiento de los procesos de entrenamiento, los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores

- **Método Estadístico:** El método estadístico consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación. Dicho manejo de datos tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad, de una o varias consecuencias verificables deducidas de la hipótesis general de la investigación (Morales, 2020).

Se utilizará para realizar una comparación y medir los datos que vamos a utilizar, llevando un proceso secuencial para el manejo de datos conseguidos, aportando al cumplimiento de nuestro tercer objetivo específico planteado que será determinar la

relación entre el cumplimiento de los procesos de entrenamiento, los pronósticos emitidos por los entrenadores y los resultados deportivos obtenidos en los juegos nacionales por periodos con los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores.

Técnicas de Investigación

Las técnicas en esta investigación serán utilizadas para la recolección de datos, por lo tanto, se trabajará con aquellas que permitan la explicación de un trabajo detallado de lo que se pretende conseguir. Por lo cual a continuación se presenta las técnicas con las que se trabajará en esta investigación:

- **Entrevista:** La entrevista es una conversación dirigida, con un propósito específico y que usa un formato de preguntas y respuestas. Se establece así un diálogo, pero un diálogo peculiar, asimétrico, donde una de las partes busca recoger informaciones y la otra se nos presenta como fuente de estas informaciones, pueden ser preguntas abiertas, que describen hechos o situaciones por parte del entrevistado con una gran cantidad de detalles que a juicio del entrevistado son importantes (Remiro, Da Silva, & García, 2013).

Servirá para poder extraer información de los participantes directos de la población a ser estudiada, en caso de que una pregunta lleve a otra esta técnica será flexible. Le dará cumplimiento al primero objetivo que será identificar los factores considerados por los entrenadores de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe categoría Menores para emitir el pronóstico deportivo en Juegos Nacionales.

- **Cuestionario:** Una encuesta está constituida por una serie de preguntas que están dirigidas a una porción representativa de una población, y tiene como finalidad averiguar estados de opinión, actitudes o comportamientos de las personas ante asuntos específicos (Significados, 2017).

Servirá para recolectar información sobre los pronósticos emitidos por los entrenadores durante los periodos a estudiar dentro del proyecto planteado, dando solución a uno de sus objetivos planteados.

- **Análisis Documental:** A través de ellos es posible obtener información valiosa para lograr el encuadre que incluye, básicamente, describir los acontecimientos rutinarios, así como los problemas y reacciones más usuales de las personas o cultura objeto de análisis, así mismo, conocer los nombres e identificar los roles de las personas clave en esta situación sociocultural. Revelar los intereses y las perspectivas de comprensión de la realidad, que caracterizan a los que han escrito los documentos (Alfonzo, 2016).

Durante el desarrollo de este proyecto se rastreará y se recolectará los documentos existentes y disponibles luego se clasificará los documentos identificados al finalizar se leerá en profundidad el contenido de los documentos seleccionados, dándole cumplimiento a nuestro objetivo general, analizar el cumplimiento del pronóstico deportivo en Juegos Nacionales categoría Menores, de los deportistas de halterofilia, de la provincia de Zamora Chinchipe durante el periodo 2015-2019.

- **Instrumentos de la Investigación:** Para la compilación de la información se reproducirán instrumentos derivados de las técnicas como son ficha de

observación, los cuestionarios, cedula de entrevista; los mismos que se aplicará en forma general por periodo, para ser registrada de acuerdo con los objetivos previstos para dar solución al problema de la investigación; estos instrumentos se los aplicará luego que se oriente sobre los fines que tiene este trabajo.

- **Cuestionario de Entrevista:** Es un proceso de recogida de información con dos componentes: el entrevistador y el entrevistado (Román , 2017).

Se utilizará el cuestionario el cuestionario de entrevista para recolectar información sobre los factores considerados para emitir pronósticos durante los periodos plantados en el proyecto de investigación.

- **Cuestionario:** El cuestionario permite recolectar información y datos para su tabulación, clasificación, descripción y análisis en un estudio o investigación (Significados, 2017).

Se utilizará el cuestionario para recolectar información sobre los pronósticos emitidos durante estos periodos para poder dar solución al problema y los objetivos planteados.

- **Guía de análisis de información:** Nos permite realizar búsquedas retrospectivas y recuperar el documento que necesitamos cuando lo necesitamos. Por lo tanto, podemos decir que el Análisis Documental va unido a la Recuperación de Información (Corral, 2015).

Dentro de la presente investigación se la utiliza para recolectar datos ya emitidos para llegar a conclusiones y observaciones.

Población y Muestra

La presente investigación estudiara una muestra representativa de la población de deportistas de halterofilia de Zamora Chinchipe (categoría menor, prejuveniles, juveniles), la cual fue delimitada por medio de un muestreo estratificado, estableciendo como muestra a la categoría Menores. Como parte del proceso de esta investigación, y con el propósito de conocer la influencia de diferentes miembros de federación en el proceso del entrenamiento deportivo y en los juegos de menores, se tomará referencias de ellos: 5 entrenadores, el DTM, planificaciones de la categoría y resultados deportivos de la misma, siendo estos sujetos directamente relacionados al entrenamiento y cumplimiento de pronóstico en los resultados de competencias de los deportistas.

Procesamiento de Datos

Se adquirirá la información con referencia a los factores que influyeron para realizar el pronóstico, se llevará a cabo a través de la entrevista a los entrenadores de halterofilia de Zamora Chinchipe. Se recolectará los informes de los pronósticos y datos de los resultados en juegos de menores en el deporte de halterofilia, durante los periodos 2015-2019.

Se analizará el pronóstico en cada uno de los informes anuales de los años que vamos a desarrollar dentro de este proyecto. Se evaluarán los resultados en juegos nacionales de menores anuales. A través de tablas dinámicas comparativas, se comparará cada año y llegaremos a conclusiones y recomendaciones generales de estos 4 periodos.

Finalmente, se concluirá con una propuesta alternativa sobre el mejoramiento de las deficiencias encontradas durante este periodo de estudio.

g. CRONOGRAMA

AÑO 2020-2021		MESES											
Actividades	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May
Elección del tema	X												
Revisión de material bibliográfico para definir la Problemática	X	X											
Elaboración del proyecto de tesis		X	X										
Revisión del proyecto de tesis y correcciones			X	X									
Rectificación de errores				X									
Elaboración del informe final y del informe final					X								
Aprobación de la del Proyecto						X							
Designación de Director de Tesis						X							
Elaboración de parte Diario para la compilación de los datos							X						
Elaboración, aplicación							X						
Elaboración del borrador de tesis								X					
Revisión del Borrador									X				
Rectificación de Errores									X	X			
Tabulación de datos										X			
Conclusiones											X		
Rectificación de errores											X		
Informe de Tesis												X	
Designación privada												X	
Corrección de la tesis por el Tribunal												X	
Defensa pública de la Tesis													X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos

Los gastos que se evidenciarán durante la presente investigación, será presupuestado por el propio investigador, que serán administrados en transporte, en diferentes materiales a utilizarse durante toda esta investigación.

Egresos

El presupuesto se ira gastando durante todo el tiempo que dure el proceso de esta investigación a través de transporte, hojas, carpetas, impresiones, etc.

Recursos Humanos

Categorías menores de la provincia de Zamora Chinchipe. Asesor Mg. Edwin Ochoa

Recursos Materiales y Financiamiento

Tabla de presupuesto y financiamiento del proyecto.

Transporte	500.00
Internet	200.00
Impresiones	150.00
Cuadernos	5.00
Esferos	5.00
Computadora Portátil	700.00
Libros	75.00
Flash USB	15.00
Gastos Varios	150.00
Total	1800.00

i. BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. (2014). *El Método de la Investigación*. Coimbra: Universidad de Coimbra .
- Alfonso, N. (11 de Mayo de 2016). *Monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos93/tecnicas-e-instrumentos-recoleccion-datos-cualitativos/tecnicas-e-instrumentos-recoleccion-datos-cualitativos2.shtml>
- Corral, A. (15 de Marzo de 2015). En Gestión de la Información. *Dokutekana*, 5. Obtenido de <https://archivisticafacil.com/2015/03/02/que-es-el-analisis-documental/>
- Cuervo, C., Fernández , F., & Valdéz, R. (2003). *Pesas Aplicadas*. La Habana .
- Dietrich, M., Jurgen, N., Christine, O., & Klaus, R. (2004). *Metología General del Entrenamiento Infantil y Juvenil* . Barcelona: Paidotribo.
- Espinoza, E., & Suntaxi, W. (2015). El estrés en el rendimiento deportivo de la categoría senior de combate de club de taekwondo de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE (Sangolqui). *Universidad Técnica de Ambato*, 182.
- Federación Deportiva, Z. (20 de Diciembre de 2020). Archivos del Departamento Técnico Metodológico año 2015-2019. (M. Beltran, Entrevistador)
- Fernández, A. (26 de Marzo de 2020). *La Nación*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/deportes/que-es-halterofilia-levantamiento-pesas-nid2342111/>
- Ferrera Gutiérrez, A. (2013). En *Manual de Pronósticos para la toma de Decisiones* (pág. 21). México: Tecnológico de Monterrey .
- Font, J. (17 de Septiembre de 2012). *EF Deportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd172/el-metodo-de-consulta-a-expertos.htm>
- Hoof, K. (2 de Junio de 1997). *Macromolecules*. Obtenido de <https://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/ma961764v#>
- Matos, A. (23 de Octubre de 2020). *Lidefer*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-bibliografica/>
- Matveev, L. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Montemayor Gallegos , E. (2013). En *Métodos de Pronósticos para negocios* (pág. 27). Mexico: Tecnológico de Monterrey .
- Morales, E. (22 de Septiembre de 2020). *Tomi*. Obtenido de https://tomi.digital/es/77925/metodo-estadistico?utm_source=google&utm_medium=seo
- Navarro, J. (Julio de 2018). *Defición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/deporte/halterofilia.php>
- Ozolin, N. (1970). *Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo* . La Habana : Editorial Científico-Técnica.
- Pérez , J., & Gardey, A. (15 de Abril de 2015). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Platanov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona : Paidotribo.
- Ramirez, A. (5 de Diciembre de 2020). Funciones del Departamento Técnico

Metodológico de la Federación Deportiva Provincial de Zamora Chichipe. (M. Beltrán , Entrevistador)

- Salkind, N. (1999). *Métodos de Investigación*. México: Prentice Hall.
- Sanchez, C. (21 de Agosto de 2018). *Besoccer*. Obtenido de <https://es.besoccer.com/noticia/estos-son-los-factores-que-influyen-directamente-en-el-rendimiento-deportivo-en-el-futbol-305605>
- *Significados*. (16 de Febrero de 2017). Obtenido de <https://www.significados.com/encuesta/>
- Thiess, G., Tschiene, P., & Nickel, H. (2004). *Teoría y Metodología de la Competición Deportiva* . Barcelona : Editorial Paidotribo.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. México: Universidad Nacional Autónoma de México .
- Varillas, A. (21 de Octubre de 2001). *Ef deportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd41/haltero.htm>
- Villarreal, F. (Se de 2016). Introducción a los Modelos de Pronósticos. *Coursehero.com*, 121.
- Yirida, A. (16 de Marzo de 2021). *Concepto Deficiencia*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/resultado/>

OTROS ANEXOS



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación Carrera de Cultura
Física y Deportes

Entrevista

La presente entrevista va dirigida a los entrenadores principales de Halterofilia de FDPZCH, la cual se basa en plasmar su conocimiento para contestar las siguientes preguntas, en cuanto e emitir un pronóstico dentro de una planificación de entrenamiento en el deporte de halterofilia, categoría menor de Zamora Chinchipe, información que contribuye a darle solución a nuestro proyecto planteado: ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019, para obtener el título en Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Indicaciones: Las preguntas de la presente entrevista serán abiertas a su criterio.

Nombres y Apellidos del entrenador:

Deporte:

Año:

CUESTIONARIO:

1. ¿Realiza usted planificaciones para cada categoría de halterofilia que se entrena en Federación de Zamora Chinchipe?
2. ¿Realiza usted macro planificaciones para cada deportista?
3. ¿En la categoría menores de cuantos meses realiza una planificación macro dirigida a los Juegos Nacionales de Menores con los deportistas de Halterofilia de FDPZCH en el año (2015, 2016, 2017, 2018, 2019)??
4. ¿Es importante emitir pronósticos dentro de una planificación?
5. ¿Cuántos pronósticos se realizan dentro de una planificación deportivos dirigida a los Juegos Nacionales de Menores con los deportistas de Halterofilia de FDPZCH en el año (2015, 2016, 2017, 2018, 2019)??
6. ¿Qué factores consideró usted para emitir pronósticos deportivos dirigidos a los Juegos Nacionales de Menores con los deportistas de Halterofilia de FDPZCH en el año (2015, 2016, 2017, 2018, 2019)?
7. De los factores que mencionó ¿porque son considerables dentro de su pronóstico deportivo, explique el por qué cada uno de ellos durante los Juegos Nacionales de Menores con los deportistas de Halterofilia de FDPZCH en el año (2015, 2016, 2017, 2018, 2019)?



Universidad Nacional de Loja

Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación Carrera de Cultura Física y Deportes

Encuesta

La presente encuesta esta direccionada al metodólogo de FDPZCH para dar respuesta al proyecto planteado titulado ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019; el cual dará respuesta a la emisión de pronósticos para participar en los juegos nacionales de menores durante este periodo, durante este periodo en estos Juegos, permitiendo así su análisis y explicación.

Indicaciones: contesta según lo especifica la pregunta

Nombres y Apellidos del DTM:

Deporte:

Años:

Cuestionario

Señale con una X, la respuesta correcta según su conocimiento:

4. El departamento técnico metodológico se encarga de:

- Revisar la planificación de los entrenadores en beneficio de los deportistas
- Gestionar para que los deportistas tengan acceso a factores que ayuden a mejorar su rendimiento
- Responder directamente a los procesos pedagógicos de la enseñanza del deporte, sus tareas principales son: Planificar, organizar, orientar, controlar y evaluar el trabajo de los técnicos.

5. ¿Al momento de verificar los pronósticos, tienen factores que los entrenadores deben tomar en consideración obligadamente?

- SI
- NO

3. ¿El entrenador tiene a su consideración los factores que toma en cuenta y el DTM, lo acepta; con la finalidad de obtener resultados sin perjudicar a los deportistas?

- SI
- NO



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la
Comunicación Carrera de Cultura Física y
Deportes
Análisis documental

El presente análisis documental está direccionado a dar respuesta a el proyecto planteado ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019; el cual dará respuesta a los pronósticos emitidos durante este periodo en estos Juegos, permitiendo así su análisis y explicación.

Guía de análisis de documentos de pronósticos emitidos.

Provincia:	Deporte:
Cantón:	Categoría:
Año:	Entrenador:
Sede de Juegos nacionales de Menores:	
1. ¿Con cuántos deportistas se cuenta en este año dentro del equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en la categoría Menor?	
2. ¿Cuántas medallas de oro se pronosticó con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
3. ¿Cuántas medallas de plata se pronosticó con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
4. ¿Cuántas medallas de bronce se pronosticó con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
5. ¿Cuántos deportistas dentro del pronóstico se ubican dentro de los 8 primeros lugares?	
6. ¿Cuántos deportistas dentro del pronóstico se ubican fuera de los 8 primeros lugares?	
7. ¿Cuántos puntos se pronosticó en el total con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe?	



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la
Comunicación Carrera de Cultura Física y
Deportes
Análisis documental

El presente análisis documental está direccionado a dar respuesta a el proyecto planteado ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019; el cual dará respuesta a los resultados obtenidos durante este periodo en estos Juegos, permitiendo así su análisis y explicación.

Guía de análisis de documentos de resultados obtenidos.

Provincia:	Deporte:
Cantón:	Categoría:
Año:	Entrenador:
Sede de Juegos nacionales de Menores:	
8. ¿Con cuántos deportistas se contó en este año dentro del equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en la categoría Menor?	
9. ¿Cuántas medallas de oro se obtuvo con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
10. ¿Cuántas medallas de plata se obtuvo con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
11. ¿Cuántas medallas de bronce se obtuvo con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe en total?	
12. ¿Cuántos deportistas se ubicaron dentro de los 8 primeros lugares?	
13. ¿Cuántos deportistas se ubicaron fuera de los 8 primeros lugares?	
14. ¿Cuántos puntos se obtuvo en el total con el equipo de la provincia de Zamora Chinchipe?	



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la
Comunicación Carrera de Cultura Física y
Deportes
Análisis documental

La presente guía de análisis de documentos tiene como fin determinar en qué año el pronóstico emitido y el resultado ha sido más acertado o nulo y determinar qué factores han intervenido para ello, información que contribuye a darle solución a nuestro proyecto planteado: ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019, para obtener el título en Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Guía de análisis de documentos de resultados obtenidos.

Año	Puntuación	porcentaje
2015		
2016		
2017		
2018		
2019		
MEDIA TOTAL		

FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR
 DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO
 FEDERACION DEPORTIVA DE:
 RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	MEDALLAS O PUNTAJE	CATEGORIA O PESO	EVENTO					POSICIÓN DEL DEPORTE	TEMPORALIDAD	RECORD	TOTAL	
					NOMBRE	PAIS	FECHA	CIUDAD	OTRO				G	P
1	Alfonso Salas Jimenez Torres	Judo Pesos	Ate	40 kg	Juegos de Japón 2014	Ecuador	14/10/14			8 ^o lugar	5 ^o lugar			
2	Yanira Estepana Torres Astudillo	Judo Pesos	"	47 kg	"	"	"	"	"	9 ^o lugar	10 ^o lugar			
3	Salva Stehanna Sosa Cordero	"	"	56 kg	"	"	"	"	"	9 ^o lugar	5 ^o lugar			
4	Eddy Fernando Ochoa Padilla	"	"	30 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
5	Josely María Cordero Cordero	"	"	+63 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	5 ^o lugar			
6	Thaleso Anayeli Samacho Galarza	"	"	40 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
7	Kelly Vega Jimenez	"	"	+63 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	11 ^o lugar			
8	Yanira Estepana Torres Astudillo	"	"	63 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	11 ^o lugar			
9	Diana Eulalia Torres Torres	"	"	46 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	12 ^o lugar			
10	Amelia Yamila Richard Wilson	"	"	62 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			

NO OLVIDE
 [Firma]
 [Firma]

FEDERACION DEPORTIVA NACIONAL DEL ECUADOR
 DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO
 FEDERACION DEPORTIVA DE:
 RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN EVENTOS NACIONALES E INTERNACIONALES

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	MEDALLAS O PUNTAJE	CATEGORIA O PESO	EVENTO					POSICIÓN DEL DEPORTE	TEMPORALIDAD	RECORD	TOTAL	
					NOMBRE	PAIS	FECHA	CIUDAD	OTRO				G	P
1	Justillo Antonia Luz Villan	Judo Pesos	Ate	50 kg	Juegos de Japón 2014	Ecuador	14/10/14			9 ^o lugar	9 ^o lugar			
2	Emilia Nazareta Ruiz Alvarez	"	"	38 kg	"	"	"	"	"	9 ^o lugar	8 ^o lugar			
3	Yanira Estepana Torres Astudillo	"	"	38 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
4	Diana Eulalia Torres Torres	"	"	62 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
5	Yanira Estepana Torres Astudillo	"	"	42 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
6	Yanira Estepana Torres Astudillo	"	"	33 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			
7	Yanira Estepana Torres Astudillo	"	"	46 kg	"	"	"	"	"	10 ^o lugar	10 ^o lugar			

FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHINCHIPE

Fundada el 30 de septiembre de 1983, afiliada a la Federación Deportiva Nacional del Ecuador
 Estatutos Aprobados mediante Acuerdo Ministerial N° 14974 del 29 de agosto de 1990
 Zamora - Oriente - Ecuador Correo: dmzamorachinchi@yaho.es

DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO

Of. No. 527 FDPZCH-DTM
 Zamora Deportes

http://aplicativos.deporte.gob.ec/sad/sad/consulta_medallero_depor...

199022500		RIVERA JAPÓN JEFFERSON FRANCISCO - JEFFERSON FRANCISCO	TOTAL OLÍMPICO +77 KG	♂	5	128	11.00
1900820109		ORDOÑEZ ORDOÑEZ JOELY FERNANDA - JOELY FERNANDA	TOTAL OLÍMPICO 40 KG	♀	7	40	3.00
1200720491		JIMENEZ JIMENEZ ANDERSON ADRIAN - ANDERSON ADRIAN	TOTAL OLÍMPICO 42 KG	♂	3	118	17.00
1900591151		CASTILLO QUAYANAY LUIS WILLAM - WILLAM	TOTAL OLÍMPICO 50 KG	♂	8	128	1.00
1900894627		SACA GARCIA BELEN STEFANIA - BELEN STEFANIA	TOTAL OLÍMPICO 53 KG	♀	7	91	3.00
1900172621		QUINÓNEZ CHARCOPA KENIA MARTINA	TOTAL OLÍMPICO 54 KG	♀	6	112	7.00
1900569629		TOLEDO GONZALEZ BRYAN MARCELO	TOTAL OLÍMPICO 77 KG	♂	7	87	3.00

Registros 1 a 20 de 20

Copyright 2014 Ministerio del Deporte. Dirección Administrativa. Todos los derechos reservados.

DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO

RESULTADOS DE COMPETICIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES

N°	DEPORTISTA APELLIDOS Y NOMBRES (COMPLETOS)	CANTON	DEPORTE	MORFIDAD O PILETA	CATEGORIA O PESO	EVENTO DEPORTIVO				PROMEDIO DEL TIEMPO	TIEMPO O MARCA	LUGAR O RANKING
						NOMBRE	MDI	PT OFA	PT OFA			
1	José David Castillo Jiménez	Zamora	Boxeo		48 kg	José David Jiménez	1	1	1	6.00		
2	Juan Sebastián García Jiménez	"	"		+48 kg	"	2	2	2	7.00		
3	Rosa María Toledo González	"	"		+48 kg	"	1	1	1	2.00		
4	José Andrés Jiménez Jara	"	"		46 kg	"	1	1	1	2.00		
5	Ulises Andrés Cordero Cordero	Natunas	"		26 kg	"	1	1	1	2.00		
6	Eduardo Cordero Cordero	C. Andor	"		26 kg	"	1	1	1	2.00		
7	Diego Santiago Fuentes Rivas	Zamora	"		26 kg	"	1	1	1	2.00		
8	Diego Santiago Fuentes Rivas	Zamora	"		62 kg	"	1	1	1	2.00		
9	Oscar Borja Borja	Ingaitza	"		39 kg	"	1	1	1	2.00		
10	Edy Celia Alvarado	Zamora	"		44 kg	"	1	1	1	2.00		
11	María Rosa Rivas	"	"		+48 kg	"	1	1	1	2.00		
12	Angela García	"	"		36 kg	"	1	1	1	2.00		
13	Diego Fuentes Rivas	"	"		50 kg	"	1	1	1	2.00		
14	Diego Fuentes Rivas	"	"		62 kg	"	1	1	1	2.00		
15	Diego Fuentes Rivas	"	"		44 kg	"	1	1	1	2.00		

NOTA: Adjuntar Resultados Oficiales Legalizados para la verificación de los resultados presentados.



FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE ZAMORA CHIRIQUI
 DEPARTAMENTO TÉCNICO METODOLÓGICO
 RESULTADOS DE COMPETICIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Nº	DEPORTISTAS APELLIDOS Y NOMBRES (X OXAMPLETOS)	CANTÓN	DEPORTE	MIDE (LORO O PIEDRA)	LANTONIA O PESO	EVENTO DEPORTIVO				PRONÓSTICO DE RESULTADO	TIEMPO O MARCA	OTRO COMENTARIO
						NOMBRE	FECHA	CIUDAD	PAÍS			
1	Diego Poma Pacheco	Zamora	11	44 kg		Superlance	Amo	-	52			
2	Diego Poma Pacheco	C. Guabo	11	44 kg				-	52			
3	Diego Poma Pacheco	Zamora	11	44 kg				-	52			
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												

RESULTADO: JUEGOS MENORES PROMOS

UBICACIÓN POR PROVINCIAS		
1. SUYAS 220 P	8	PASTAZA 174 P
2. PICHINCHA 851 P	10	LOJA 171
3. BARAHONA 522 P	11	SANTA ELENA 152 P
4. LOS RIOS 500 P	12	SANTO DOMINGO 106 P
5. ZAMORA 422 P	13	AZUAY 94 P
6. CAACHI 370 P	14	CAÑAS 93 P
7. COTACACHI 225 P	15	MANABI 80 P
8. TUNGURAHUA 720 P	16	
		MORONA SANTIAGO 78
		NAPO 61
		ORELLANA 60
		CHIMBORAZO 56
		EL ORO 52
		BOLIVAR 3
		SUCUMBIOS 0

RESULTADOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	CANTÓN	CATEGORÍA ESPECIA	PRONÓSTICO	RESULTADO
	CHALAN SERAQUIVE MARCOS DAVID	YACUAMBI	38 KG	8	8TO LUGAR
	POMA ALVAREZ JUAN FRANCISCO	CENTINELA CONDOR	42 KG	6	6 TO LUGAR
	JUAN JARAMILLO HILDO DANIEL	YANTAZA	48 KG	5	7 MEDALLAS DE BRONCE
	CASTILLO INIGUEZ JEFFERSON DANIEL	ZAMORA	50 KG	3	1 MEDALLAS DE BRONCE
	ESTUPHANA VAGASELA EMIL WELLSINGTON	ZAMORA	58 KG	2	3 MEDALLAS BRONCE
	BELTRAN TORRES KEVIN PAUL	PAQUISHA	56 KG	7	7MO LUGAR
	BARREIRO GONZA STEVEN SANTIAGO	NANGARITZA	69 KG	8	10MO LUGAR
	TENORIO MUÑOZ LUIS JHORSAGAN	PAQUISHA	77 KG	5	4TO LUGAR
	VICENTE REYES CHRISTOPHER ISMAEL	ZAMORA	77 KG	6	7MO LUGAR
	JENNIFER JORDAN ANGIE GABRIELA	ZAMORA	36 KG	3	5 MEDALLAS PLATA
	LUPERCHO ORDOÑEZ ANGIE FERNANDA	NANGARITZA	38 KG	7	6TO LUGAR
	PAQUI PAQUI SONIA LEITH	PAQUISHA	40 KG	5	4TO LUGAR
	GACNA CUMBIUS LIZBETH JOVANELLA	PAQUISHA	44 KG	8	8VO LUGAR
	JIMENEZ INIGUEZ EMILY ANABELA	ZAMORA	48 KG	6	6TO LUGAR
	OCAMPOS MEDINA JENNIFER KAROLINA	ZAMORA	53 KG	7	8TO LUGAR

Adjuntar Resultados Oficiales Legalizados para la validación de los resultados presentados.

Grupo experimental de tesis:

Microsoft Word interface showing a document titled "tesis-completo". The document content includes the logo of Universidad Nacional de Loja, the faculty name "Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación", and the career "Carrera de Cultura Física y Deportes". The section is titled "Entrevista" and contains text about a study on strength training in weightlifting. The text includes: "La presente entrevista va dirigida a los entrenadores principales de Halterofilia de FDPZCH, la cual se basa en plasmar su conocimiento para contestar las siguientes preguntas, en cuanto a emitir un pronóstico dentro de una planificación de entrenamiento en el deporte de halterofilia, categoría menor de Zamora Chinchipe, información que contribuye a darle solución a nuestro proyecto planteado: ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2015-2019, para obtener el título en Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física". Below the text are the instructions: "Indicaciones: Las preguntas de la presente entrevista serán abiertas a su criterio." and the questions: "Nombres y Apellidos del entrenador:" and "Deporte:". On the right side, there is a video conference window with four participants: Meira Roldán, Carina, JONATHAN ALBERICA, and Zayda Zhitin.

This screenshot shows the same Microsoft Word document as above, but with a different video conference overlay on the right side. The participants visible are Carina, JONATHAN ALBERICA, Zayda Zhitin, and Riar Mada. The document content remains the same as in the previous image.

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

Entrevista

La presente entrevista va dirigida a los entrenadores principales de Halterofilia de FDPZCHE, la cual se basa en plasmar su conocimiento para contestar las siguientes preguntas, en cuanto a estar un pronóstico dentro de una planificación de entrenamiento en el deporte de halterofilia, categoría menor de Zamora Chinchipe, información que contribuye a darle solución a nuestro proyecto planteado: ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2018-2019, para obtener el título en Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Indicaciones: Las preguntas de la presente entrevista serán abiertas a su criterio.

Nombres y Apellidos del entrenador:

Deporte:

Zoom Meeting

Jonathan Alvarado, Carina, Melba Estrella, Pilar Maza, Zayda Zylberstein, Ana Pastor

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación
Carrera de Cultura Física y Deportes

Entrevista

La presente entrevista va dirigida a los entrenadores principales de Halterofilia de FDPZCHE, la cual se basa en plasmar su conocimiento para contestar las siguientes preguntas, en cuanto a estar un pronóstico dentro de una planificación de entrenamiento en el deporte de halterofilia, categoría menor de Zamora Chinchipe, información que contribuye a darle solución a nuestro proyecto planteado: ANÁLISIS DEL CUMPLIMIENTO DEL PRONÓSTICO DEPORTIVO EN JUEGOS NACIONALES CATEGORÍA MENORES, DE LOS DEPORTISTAS DE HALTEROFILIA, DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE DURANTE EL PERIODO 2018-2019, para obtener el título en Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física.

Indicaciones: Las preguntas de la presente entrevista serán abiertas a su criterio.

Nombres y Apellidos del entrenador:

Deporte:

OTROS ANEXOS:

Glosario de Términos:

- **FDPZCH:** Federación Deportiva Provincial de Zamora Chinchipe
- **DTM:** Departamento Técnico Metodológico
- **FELP:** Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas
- **FEDENADOR:** Federación Deportiva Nacional del Ecuador.
- **IWF:** International Weightlifting Federation

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DEL ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....	viii
ESQUEMA DE TESIS.....	ix
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	47
f. RESULTADOS	57
g. DISCUSIÓN	113
h. CONCLUSIONES.....	121
i. RECOMENDACIONES.....	122
PROPUESTA ALTERNATIVA	123
j. BIBLIOGRAFÍA	139
k. ANEXOS PROYECTO APROBADO.....	143
a. TEMA.....	144
b. PROBLEMÁTICA.....	145
c. JUSTIFICACIÓN.....	148
d.OBJETIVO.....	149
e. MARCO TEÓRICO.....	150
f. METODOLOGÍA	181
g. CRONOGRAMA	191
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	192

i. BIBLIOGRAFÍA.....	193
OTROS ANEXOS.....	195
ÍNDICE.....	208