

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

Proyecto de Tesis previo a la obtención del título de Licenciado en
Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

TEMA:

“Análisis del Programa de Preparación Física y el Desarrollo del Tiro de Combate Cercano del Elemento de Asalto del Escuadrón Contraterrorista del Grupo Especial de Operaciones “ECUADOR” en el período Mayo – Septiembre 2006. Propuesta Alternativa”

Capt. de I.

Alfredo Polo Hernández Arboleda

Autor

Tcrn. Esp.

Jairo F. Enríquez V.

Director

Msc. Mario Vaca.

Codirector

Sangolquí – Ecuador

Enero, 2007

CERTIFICACIÓN

Director de Tesis:

Sr. Tcrn. Esp. Jairo F. Enríquez V.

Codirector de Tesis:

Sr. Msc. Mario Vaca.

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado “**Análisis del Programa de Preparación Física y el Desarrollo del Tiro de Combate Cercano del Elemento de Asalto del Escuadrón Contraterrorista del Grupo Especial de Operaciones “ECUADOR” en el período Mayo – Septiembre 2006. Propuesta Alternativa**”. Realizado por el señor Capt. De I. Alfredo Polo Hernández Arboleda, ha sido revisado prolijamente y cumple con los requerimientos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Escuela Politécnica del Ejército, por lo que nos permitimos acreditarlo y autorizar al señor Capt. De I. Alfredo Polo Hernández Arboleda, para que lo sustente públicamente.

EL DIRECTOR

Tcrn. Esp. Jairo F. Enríquez V.

EL CODIRECTOR

Msc. Mario Vaca

Sangolquí, Enero del 2007

CERTIFICACIÓN

Director de Tesis:

Sr. Tcrn. Esp. Jairo F. Enríquez V.

Codirector de Tesis:

Sr. Msc. Mario Vaca.

CERTIFICAN:

Que el trabajo de investigación titulado **“Análisis del Programa de Preparación Física y el Desarrollo del Tiro de Combate Cercano del Elemento de Asalto del Escuadrón Contraterrorista del Grupo Especial de Operaciones “ECUADOR” en el período Mayo – Septiembre 2006. Propuesta Alternativa”**. Realizado por el señor Capt. De I. Alfredo Polo Hernández Arboleda, ha sido quemado en 2 CDS, **CONTENIENDO DOCUMENTOS COMPLETOS Y ANEXOS NECESARIOS.**

EL DIRECTOR

EL CODIRECTOR

Tcrn. Esp. Jairo F. Enríquez V.

Msc. Mario Vaca

Sangolquí, Enero del 2007

AGRADECIMIENTO

A DIOS el más grande y profundo ser, eje principal de mi existir, a mi esposa y mis hijos pilares inquebrantables de apoyo y prosperidad, a mi madre razón de mi ser y educación.

A la Fuerza Terrestre por haberme dado la oportunidad de capacitarme, y con ello retribuir al engrandecimiento y progreso de nuestro país.

A la ESPE prestigiosa Escuela de Líderes.

A todo el personal que labora en la Facultad de Educación Física de la ESPE.

De manera especial al director y codirector de tesis por la inmejorable orientación brindada en la elaboración de este trabajo de investigación.

Al comandante, segundo comandante, Oficiales, suboficiales y voluntarios del Grupo Especial de Operaciones “Ecuador” por la invaluable colaboración prestada y hacer posible la realización de este trabajo.

Al personal de docentes de la MED, y en general a todos aquellos que me apoyaron en la culminación de esta carrera.

DEDICATORIA

A Dios por su magia sagrada, por permitirme vivir.

A mi amada Martha Liliana, y mis amados Dominiq Melissa e Isaac Alfredo, con quienes proyecto mi vida y comparto todo lo hermoso de una familia, donde todos los días nos brindamos comprensión, apoyo constante, paz y sobre todo amor.

A mi admirable madre quien me dio la vida, y eleva su oración al cielo bendiciéndome en todo momento.

A mis hermanos y familiares por su apoyo moral.

A mis amigos, maestros, compañeros y todos aquellos que saben empezar el día con ilusión y entusiasmo y saben terminarlo quizás muy cansados, pero con el mismo entusiasmo e ilusión.

AUTORÍA

Todas las ideas, criterios que constan en este presente documento, son de exclusiva responsabilidad de su autor, el mismo que autoriza la publicación o reproducción por parte de la ESPE en la página Web.

ALFREDO POLO HERNÁNDEZ ARBOLEDA
CAPT. DE I.

ÍNDICE

PRELIMINARES

a. PORTADA.....	i
b. CERTIFICACIÓN.....	ii
c. AGRADECIMINETO.....	iv
d. DEDICATORIA.....	v
e. AUTORÍA.....	vi
f. ÍNDICE.....	vii

PRIMERA PARTE

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

	Pág.
1.1 Planteamiento del Problema.....	1
1.2 Formulación del Problema.....	4
1.3 Objetivos.....	5
1.4 Preguntas de Investigación.....	6
1.5 Justificación e importancia de la investigación.....	6

SEGUNDA PARTE

MARCO TEÓRICO.

CAPITULO I. GEO “ECUADOR” RESEÑA HISTÓRICA

1.1.	Introducción	10
1.2	Historia del GEO “ECUADOR”	11
1.3	Elemento de Asalto	12
1.3.1	Principales problemáticas.....	13

CAPITULO II: CAPACIDADES FÍSICAS

2.1	Capacidades condicionales.....	16
2.1.1	Resistencia	16
2.1.2	Fuerza.....	18
2.1.3	Velocidad.....	21
2.1.4	Rapidez	23
2.1.5	Flexibilidad	24
2.2	Capacidades coordinativas	25
2.2.1	Equilibrio	26
2.2.2	Diferenciación	26
2.2.3	Orientación	27
2.2.4	Acoplamiento	27
2.2.5	Ritmización.....	27
2.2.6	Relajación.....	28
2.2.7	De cambio.....	28

CAPÍTULO III: Preparación Física

3.1	Definición de términos.....	29
3.1.1	Preparación física.....	29
3.1.2	Preparación física general.....	30
3.1.3	Preparación física fundamental o básica.....	30
3.1.4	Preparación física preliminar o preparatoria	31
3.1.5	Preparación física especial.....	31
3.2	Objetivos de la preparación física.....	33

3.2.1	Clases de objetivos.....	34
3.3	La planificación, periodización y programación de la preparación física.....	35
3.3.1	La planificación	36
3.3.2	La periodización	36
3.3.3	La programación.....	37
3.4	Estructura de la preparación física	38
3.4.1	Estructura de las sesiones de entrenamiento.....	39
3.4.2	Estructura de los microciclos de entrenamiento.....	40
3.4.3	Estructura de los mesociclos de entrenamiento.....	42
3.4.4	Estructura de los macrociclos de entrenamiento.....	44
3.5	Evaluación.....	46
3.6	Control	47

CAPÍTULO IV: COMBATE CERCANO Y TIRO

4.1	Combate cercano.....	48
4.2	Principios del combate cercano.....	49
4.3	Fundamentos del combate cercano.....	50
4.4	Tiro.....	54
4.4.1	Fundamentos de puntería.....	55
4.4.2	Medidas de seguridad.....	65

TERCERA PARTE METODOLOGÍA

3.1	Tipo de investigación.....	68
3.2	Población y muestra.....	68
3.3	Hipótesis.....	68
3.4	Variables de Investigación.....	68
3.5	Operacionalización de variables.....	69

3.6	Instrumentos de la investigación.....	71
3.7	Recolección de datos.....	71
3.8	Tratamiento y análisis estadístico de los datos	72
3.9	Validez.....	72
3.10	Proceso de la investigación.....	73
3.11	Análisis cualitativo.....	75
3.12	Análisis cuantitativo.....	78
3.13	Prueba de hipótesis.....	82

CUARTA PARTE
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1	Conclusiones.....	84
4.2	Recomendaciones.....	86

ANEXOS

- ANEXO “A” GUÍA DE OBSERVACIÓN**
- ANEXO “B” PRUEBA DE TAREAS CRITICAS**
- ANEXO “C” PRUEBA DE COMBATE CERCANO**
- ANEXO “D” MATRIZ DE VACIADO**

CAPITULO V
PROPUESTA ALTERNATIVA

1.	Estudio Previo.....	89
2.	Objetivos.....	90
3.	Tiempo disponible.....	91
4.	Zonas de entrenamiento.....	92
5.	Medios de entrenamiento.....	94

6.	Personal participante.....	95
7.	Métodos de entrenamiento.....	95
8.	Actividades de entrenamiento.....	96
9.	Control de la preparación física.....	96
10.	Recursos humanos y materiales.....	96
11.	Componentes de la condición física del GEO.....	97
12.	Cuadro de distribución de los macrociclos	98
13.	Distribución gráfica de las zonas de entrenamiento.....	103
14.	Cuadro de distribución de volúmenes por zonas de entrenamiento.....	105
15.	Cuadro de distribución del tiempo de las zonas de entrenamiento.....	107
16.	Gráfico de desarrollo de la fuerza.....	111
17.	Cuadro de distribución del tiempo por semanas y días de entrenamiento....	113
BIBLIOGRAFIA.....		165