

Universidad Abierta Interamericana

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA MOTRICIDAD Y DEPORTES

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

ORIENTACIÓN EN ALTO RENDIMIENTO Y TECNOLOGÍA DEPORTIVA

“PREPARACIÓN FÍSICA EN NEWCOM: ANÁLISIS Y DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL EN LA CIUDAD DE SANTA ROSA, LA PAMPA.”

AUTOR

Profesor Facundo E. Aguirre

SEPTIEMBRE DE 2021

Agradecimientos

Gracias a mis padres Fabián y Cecilia, mis hermanas Martina y Samanta, quienes me brindaron su apoyo incondicional y realmente significativo durante este tiempo.

Gracias a mis amigos, por animarme cuando era necesario.

Gracias la comunidad de newcom, por su predisposición tan atenta a la hora de participar en este trabajo.

Gracias a mis compañeros de licenciatura, por haber colaborado con diferentes ideas, pensamientos y documentos que hicieron posible concretar este trabajo.

Gracias a mi profesor Juan Manuel, quien me guió en la realización de este trabajo y facilitó documentos que me fueron de mucha ayuda cuando realmente los necesitaba.

Gracias a cada uno de ustedes por tomarse el tiempo de leer este trabajo.

Índice

Agradecimientos.....	2
Resúmen.....	5
Abstract	6
Introducción	7
Problema.....	8
Objetivos	9
Objetivo general	9
Objetivo específico	9
Hipótesis.....	10
Marco teórico	11
1. Concepto de “Adulto Mayor”.....	11
2. Adulto mayor y calidad de vida.....	11
3. Cambios físicos generales producidos durante el envejecimiento	14
4. Beneficios del entrenamiento en el adulto mayor	16
5. Importancia de la prescripción del ejercicio.....	17
6. Newcom.....	18
Antecedentes	18
Diseño metodológico.....	20
Tipo de estudio.....	20

Población y muestra	20
Criterios de inclusión y exclusión	21
Variables.....	22
Instrumento de recolección de datos	24
Protocolo	25
Consentimiento informado.....	26
Recursos	27
Cronograma	27
Instrumento de procesamiento de datos	28
Resultados	29
Discusión.....	33
Conclusión.....	34
Bibliografía.....	35
Anexos.....	37

Resumen

El newcom es un deporte de características muy similares al voley, adaptado para que participen adultos mayores de 40 años de edad y cuyo crecimiento y difusión aumenta año tras año. En la ciudad de Santa Rosa (La Pampa) son cada vez más los equipos que se conforman con diferentes fines ya sean competitivos, recreativos, entre otros.

El objetivo de la siguiente investigación fue determinar cuántos equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa realizan una preparación física como parte de su programa de entrenamiento. También se analizó el rol del preparador físico como profesional encargado de llevar a cabo esta preparación en dichos equipos así como los momentos claves de la misma, la clasificación de las categorías reglamentarias y la diferenciación de entrenamiento respecto a estas.

Los datos que validaron esta investigación fueron recolectados por medio de encuestas realizadas a los entrenadores de los equipos de la ciudad.

Se llegó a la conclusión de que la totalidad de los equipos de newcom de la ciudad integran a la preparación física como parte de su programa de entrenamiento.

Palabras claves: newcom, preparación física, entrenamiento, preparador físico.

Abstract

Newcom is a sport similar to volleyball, adapted for adults over 40 years old, whose popularity increases year after year. In Santa Rosa city (La Pampa), there are more and more teams that are formed with different purposes: competitive, recreational, etc.

The objective of the next research was to determine how many newcom teams from Santa Rosa city perform physical training in their training program. In addition, was analyzed the role of the physical trainer as a professional in charge of it, the classification of the reglamentary categories and the differentiation of training with respect to them.

The data that validated this research were collected through questionnaires made to the coaches of the city's teams.

The conclusion was that all the newcom teams in the city integrate physical preparation as part of their training program.

Key words: newcom, physical training, training, physical trainer.

Introducción

La elección del tema de esta tesis se debió principalmente a mi trabajo como preparador físico de un equipo de newcom, y mi curiosidad por conocer acerca de la importancia que se le da a la preparación física en el resto de los equipos. En más de una ocasión he notado que luego de algunos partidos y encuentros muchos jugadores no realizaban la elongación, lo que me llamó profundamente la atención; incluso varios de mis jugadores no la realizan si no estoy presente. Entonces esto encendió mi curiosidad por conocer que sucedía con el resto de los equipos.

Además, personalmente considero que la profesión de la que formo parte está muy invadida por no profesionales, viendo como en otros deportes cualquier persona se considera capaz de poder entrenar a otra, aún siendo conscientes de que no cumple con los conocimientos necesarios. Esto me llevó a arrastrar la duda sobre si esto también sucedía en el newcom.

En este trabajo de investigación pueden identificarse variables como newcom, categorías reglamentarias, preparación física, preparador físico, entrada en calor y vuelta a la calma, lo cual me lleva a conocer en profundidad los datos necesarios para cumplir con los objetivos propuestos.

Dicha investigación fue realizada durante el mes de octubre del año 2021 con el objetivo de determinar cuantos equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa incluían a la preparación física dentro de sus programas de entrenamiento, a partir de una metodología de recolección de datos en forma de cuestionario realizado a los entrenadores de los diferentes equipos de la ciudad. Todo esto me permitió conocer y analizar la preparación física en el newcom, en la ciudad de Santa Rosa (La Pampa).

Problema

El newcom es un deporte muy popular para los adultos mayores en La Provincia de La Pampa gracias a su carácter recreativo-competitivo. Son varios los equipos que tienen sede en la Ciudad de Santa Rosa, y que a menudo se enfrentan en los diferentes torneos y encuentros. Como deporte, el newcom esta incluido dentro la concepción de “ejercicio físico” y, como tal, debería poseer un programa de entrenamiento tanto técnico y táctico como físico. Ante este contexto surge la pregunta: ¿En los equipos de Newcom de la Ciudad de Santa Rosa (La Pampa) se realiza una preparación física como parte de su programa de entrenamiento específico?

Si bien las causas de este problema son múltiples, para este estudio se eligió la causa referida a la falta de un profesional del entrenamiento idóneo dentro del cuerpo técnico de los equipos de newcom. Como consecuencia, el rendimiento físico puede no ser el adecuado al momento de participar en las extensas jornadas de torneos competitivos/recreativos y, lo que es aún peor, pueden producirse lesiones que comprometan la salud de los participantes de dicho deporte. La importancia de este estudio radica en analizar el valor e interés que tanto los entrenadores como los jugadores de los equipos de newcom de dicha ciudad le dan a su preparación física, y conocer con exactitud cuántos de estos equipos la incluyen dentro de su programa de entrenamiento.

A partir de estos resultados, se estudiarán los posibles medios a través de los cuales se podrá generar conciencia de lo imprescindible que es una adecuada preparación física para realizar un deporte (principalmente luego de los 50 años de edad), y de los beneficios que conlleva una correcta planificación de la misma.

Objetivos

Objetivo general

1. Determinar cuántos equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa realizan una preparación física como parte de su programa de entrenamiento.

Objetivo específico

1. Determinar cuántos equipos integran a un profesional del entrenamiento encargado de la preparación física como parte de su cuerpo técnico.

2. Determinar si los equipos de newcom incorporan en sus sesiones de entrenamiento momentos de entrada en calor y vuelta a la calma.

3. Determinar las categorías reglamentarias del Newcom.

4. Determinar si el entrenamiento es diferenciado para cada categoría en cada equipo

Hipótesis

1. Sólo el 50% de los equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa (L. P.) incluyen a la preparación física como parte de sus sesiones de entrenamiento.
2. Sólo en el 50% de los equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa (L. P.) un preparador físico integra el cuerpo técnico.
3. Todos los equipos de newcom realizan momentos de entrada en calor y vuelta a la calma como parte de su entrenamiento.
4. En todos los equipos de newcom el entrenamiento es diferenciado para cada categoría.

Marco teórico

1. Concepto de “Adulto Mayor”

Para designar a las personas mayores son diversas las conceptualizaciones que se han utilizado a través del tiempo, y de las cuales algunas poseen una mayor connotación ideológica que otras por su significado. (Davobe, 2017)

La palabra “anciano” proviene de aquellos encargados de gobernar las iglesias en los tiempos apostólicos; de “viejo”, cuyo significado es “de cierta edad”, derivan los términos de vejez y envejecer. La expresión “tercera edad” surge en Francia durante la segunda mitad del siglo XX donde se designaban así a las personas de diversa edad, jubiladas, o de baja productividad. La raíz de “señor” se asocia a la palabra senil que significa “relativo a la vejez”. Por su parte, “adulto mayor” permite diferenciar al adulto joven del adulto viejo gracias al énfasis que se le da a la palabra mayor. (Davobe, 2017)

La Convención Interamericana sobre los Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) define en su artículo 2° como “Persona mayor” a “Aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años. Este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.”

La Provincia de La Pampa a través de la Ley Provincial N° 3029 (2017) se adhiere a la Ley Nacional N° 27360, que “tiene por objeto la aprobación de la Convención Interamericana sobre Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada por la Organización de los Estados Americanos durante la 45ª Asamblea General de la OEA, el 15 de junio de 2015.”

2. Adulto mayor y calidad de vida

Botero de Mejía (2007) menciona que la “calidad de vida” es definida por la OMS en 1994 como la percepción que tiene el individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto

cultural y el sistema de valores en el que vive, respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones. Es un concepto complejo y multidimensional, que incluye aspectos como la salud, la autonomía, la independencia, la satisfacción con la vida, etc. (Botero de Mejía, 2007)

Por su parte, Aponte Daza (2015) agrega que:

La calidad de vida debe ser valorada desde la presencia de condiciones materiales y espirituales de vida imprescindibles para facilitar el desarrollo psicobiológico y socio-histórico que los criterios técnicos determinan para lugar y época, hasta el grado de satisfacción personal de cada individuo con las condiciones de vida que ha alcanzado y, que por supuesto, repercuten de manera positiva o negativa sobre la salud.

Davobe (2017) explica que el enorme desarrollo del capitalismo durante la postmodernidad, los procesos de globalización y marginalización, y los avances científico-tecnológicos han permitido mejorar los diagnósticos y pronósticos de ciencias de la salud con respecto a los avances de la farmacología y la biotecnología. Como consecuencia, la calidad de vida ha incrementado como así también aumentó la expectativa de vida de las personas. Sin embargo, es necesario entender que aunque la expectativa de vida ha aumentado, no todas las personas logran alcanzar una mejor calidad de vida, como les sucede a los adultos mayores que sufren situaciones de discriminación y los asocia a una idea de decadencia. Por este motivo, al hablarse de los adultos mayores es necesario atender tanto a los cambios psico-físicos que tienen un lugar inevitable en la persona que envejece como así también a las consideraciones socio-culturales de la edad.

Por su parte, Calero Morales (2016) afirma que “el envejecimiento es un proceso natural e inevitable que involucra diferentes factores como los genéticos, biológicos, fisiológicos, socio ambiental y cultural, que se manifiesta en el deterioro paulatino del organismo.” Según el autor,

la vejez es una etapa de la vida en la que aumentan las posibilidades de sufrir pérdidas a nivel psicológico, fisiológico y social, pérdidas en relación a las capacidades físicas, de status social y rol familiar, así como también de personas significativas, de recuerdos e incluso de la propia identidad.

Aponte Daza (2015) expresa que a medida que se envejece, las personas de la tercera edad temen perder su buen funcionamiento mental y físico, lo que puede empeorar si la persona presenta depresión e impotencia. Éstos problemas generan que en muchas ocasiones los ancianos se aislen y se sientan inútiles, reduciendo sus vínculos sociales y emocionales, y haciendo posible que las enfermedades crónicas y la depresión se vuelvan más nocivas para ellos complicando cada vez más sus vidas.

Por esto, Calero Morales (2016) menciona la importancia de diseñar y aplicar actividades de carácter físico y recreativo para las personas que transitan esta etapa de la vida, debido a que favorecen el bienestar mental y espiritual, influyendo positivamente en lograr un buen estado anímico, mejorando la integración en la sociedad y el círculo familiar, y por sobre todo mejorando su calidad de vida.

Martín Aranda (2018) también considera que para aspirar a una buena calidad de vida en la tercera edad es de vital importancia lograr una vida física y psíquica sana y activa, haciendo frente a los acontecimientos externos de manera positiva y constructivista para desarrollar un buen control sobre ellos. El adulto mayor tiene que mantener una actividad física sistemática mientras que, además, interactúa con otras personas de su edad que brindan un apoyo social recíproco.

Por lo tanto, la práctica de la actividad física ya sea de forma lúdica, formativa o agonística, tiene una gran importancia durante toda la vida del sujeto, ya sea niño, adolescente o adulto, para

mantener el buen estado de salud del mismo. Por este motivo, la práctica de cualquier deporte siempre conserva un carácter lúdico y puede ser una muy buena medida preventiva y terapéutica, ya que está íntimamente ligada a aspectos sociales, lúdicos y bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. (Moreno, 2005)

Martín Aranda (2018) concluye en su artículo que La actividad física tiene un papel preponderante como determinante de la calidad de vida en los adultos mayores, y la clara vinculación que existe entre la actividad física y la calidad de vida de los adultos mayores, abarcando aspectos como la independencia funcional, la función física, el autoestima, el funcionamiento cognitivo, el bienestar subjetivo, la salud mental, el optimismo, el envejecimiento saludable y la integración social. El autor agrega además que si bien no hay un concepto único de calidad de vida en la vejez, si es cierto que todas sus definiciones hacen referencia a la vida plena y la feliz del ser humano en esta etapa de la vida.

3. Cambios físicos generales producidos durante el envejecimiento

Wilmore y Costil (1998) afirman que en todos los deportes se observa un declive en el rendimiento producto del envejecimiento, y que esto se debe principalmente a reducciones en la capacidad de resistencia y de fuerza.

Los autores mencionan que los cambios producidos en la capacidad de resistencia cardiorrespiratoria pueden atribuirse a reducciones en la circulación central y periférica. Tanto hombres como mujeres muestran un declive anual de un 1% aproximadamente, producido principalmente por una reducción en la frecuencia cardíaca máxima y en el volumen sistólico, lo que reduce el gasto cardíaco y como consecuencia limita el transporte de oxígeno a los músculos. Tanto la capacidad vital como el volumen espiratorio forzado disminuyen linealmente con la edad a partir de la tercera década de vida, mientras que el volumen residual aumenta y la

capacidad pulmonar total no varía. Esto incrementa la relación entre el volúmen residual y la capacidad pulmonar; es decir, el sujeto puede intercambiar menos aire. Estos cambios pulmonares producidos por la edad son causados, en parte, por la pérdida de elasticidad en el tejido pulmonar y en la pared torácica.

En lo referido a la capacidad de fuerza, los autores mencionan una disminución en la misma debido a reducciones en la actividad física y en la masa muscular. Esto último es una consecuencia de la reducción de la síntesis proteica y de la pérdida de unidades motoras de contracción rápida. Además, sostienen que el envejecimiento parece ralentizar la capacidad que posee el sistema nervioso para detectar un estímulo, procesar la información y emitir una respuesta.

Wilmore y Costil también afirman cambios producidos en la composición corporal durante el envejecimiento mencionando que el porcentaje de grasa corporal aumenta debido a una mayor ingesta de alimentos, una menor actividad física y una disminución en la capacidad para movilizar las grasas. Por otro lado, la masa magra disminuye como consecuencia de una menor masa muscular y ósea, a causa de una menor actividad.

Pancorbo Sandoval (2008) expone que la capacidad de velocidad puede verse afectada ya sea por la atrofia muscular a expensas de aspectos estructurales de fibras de tipo II, y/o por la disminución de la coordinación neuromuscular. Por su parte, la flexibilidad disminuye por las calcificaciones progresivas de los cartílagos y la menor elasticidad de ligamentos y cápsulas articulares. Respecto a la capacidad de coordinación, la cualidad del acto motor también disminuye ya que a partir de los 40 años de edad existe una menor posibilidad de combinaciones de movimientos que, a su vez, son incrementadas por el sedentarismo.

4. Beneficios del entrenamiento en el adulto mayor

Coburn & Malek (2021) realizan los siguientes aportes referidos a algunos de los beneficios fisiológicos del entrenamiento en el adulto mayor:

Los ejercicios de resistencia aeróbica son excelentes para aumentar el consumo de calorías y disminuir el peso corporal, pudiendo disminuir así el riesgo de hipertensión arterial, diabetes tipo II y obesidad. Estos ejercicios mejoran la condición cardiorrespiratoria, favoreciendo la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular, osteoporosis, ciertos tipos de cáncer y estrés psicológico, mejoran el sueño, la digestión y la evacuación, además de aumentar el volumen de la sustancia gris y blanca en varias regiones del cerebro.

Los autores mencionan que los beneficios del entrenamiento de fuerza son tan importantes tanto para hombres como para mujeres, ya que ayudan a reducir el riesgo de muchas enfermedades y afecciones debilitantes que los adultos mayores sufren con frecuencia como lo son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer de colon, diabetes tipo II, osteoporosis, lumbalgia, artritis, depresión, entre otras. Además, el entrenamiento de fuerza ayuda a prevenir la pérdida de músculo, también llamada sarcopenia, ralentiza el metabolismo y aumenta la utilización de las grasas durante y pos la sesión de ejercicio.

Otros beneficios generales del entrenamiento en el adulto mayor mencionados por Pancorbo Sandoval (2008) son:

- El enlentecimiento del proceso de envejecimiento colaborando en mejorar la edad biológica funcional, la calidad de vida y la longevidad.
- La mejora de las capacidades funcionales motoras de forma integral
- La mejora del consumo máximo de oxígeno absoluto y relativo

- La mejora de la sensibilidad celular por la insulina y la captación de glucosa por los tejidos de forma mas económica.
- Colaborar en el mantenimiento de un perfil adecuado de lipoproteínas, disminuir los niveles de colesterol total, LDL-C y triglicéridos, además de elevar el HDL-C
- Regular la presión arterial.
- Enlentecer la involución músculo-esquelética, mejorar la fuerza muscular facilitando la actividad articular, y mejorar la locomoción.
- Afectar positivamente las funciones cognitivas, regular patrones de sueño, la ansiedad y la depresión
- Ayudar a recuperar el equilibrio psicofísico y su integración psicosocial, mejorar el autoestima y la sensación de bienestar.
- Entre otros.

Ceballos (2012) agrega que los beneficios no solo son propios del adulto mayor, sino tambien para la sociedad, como el menor costo social y de salud al retrasar el inicio del deterioro físico y enfermedades, la mejora de la productividad de los adultos mayores al participar mas activamente en la sociedad, la promoción de una imagen positiva y activa de las personas mayores, el empoderamiento de los adultos gracias a la reducción de la tendencia al sedentarismo y la pérdida de la independencia y autosuficiencia, y también favoreciendo una mejor integración social estimulando las interacciones con sus grupos de pares y mejorando la actividad intergeneracional.

5. Importancia de la prescripción del ejercicio

Diversos estudios concluyen que:

“(…) la participación de la persona mayor en programas de actividad física de manera regular, bien dirigida y bajo la supervisión de un especialista, se convierte en una forma efectiva de reducir y/o prevenir algunos de los efectos negativos que el envejecimiento tiene sobre la salud.” (Ceballos, 2012).

6. Newcom

El newcom es un deporte similar al voley convencional con adaptaciones para la práctica de los adultos mayores, donde se enfrentan dos equipos opuestos enviándose una pelota con las manos por encima de una red elevada a determinada altura con el objetivo de lograr marcarles un punto cuando esta toca el piso del campo adversario. (FeVA, 2020)

Según diversos autores, otros deportes en donde la figura del adulto mayor se hace presente es en el atletismo categoría máster +50, en la natación categoría máster F, entre otros.

Antecedentes

El trabajo final de grado realizado por J. Pérez Díaz (2020) en la Universidad de Granada, y que hace referencia al “Papel del preparador Físico en un equipo ciclista”, sirvió como guía para comprender la importancia de dicho profesional en un equipo deportivo que aspira a una mejora del rendimiento tanto individual como grupal, y que como consecuencia permite así la consecución de los objetivos.

El artículo de la revista digital “Efdportes” escrito por V. Paredes Hernández (2004) menciona el creciente protagonismo que tiene el preparador físico dentro del cuerpo técnico de cualquier equipo, y si bien el mismo hace referencia al “Papel del prepador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional”, considera muy importante el rol de este profesional en la correcta planificación y ejecución de los entrenamientos para la concreción del buen rendimiento deportivo.

Si bien ambos antecedentes están contextualizados en España, es importante conocer que sucede en un contexto mas cercano al que se quiere analizar en este trabajo.

Empleando antecedentes prácticos de la Ciudad de Santa Rosa recuperados de bases de datos oficiales, es importante mencionar que ningún equipo participante tanto de la liga de futbol amateur y de veteranos organizada por el Club Social y Deportivo La Barranca como los equipos que forman parte de la Liga Pampeana de Futbol en la categoría “veteranos”, posee un preparador físico inscripto de forma oficial en las diferentes listas de buena fe presentadas en los respectivos campeonatos. No sucede lo mismo con la Primera División ni con las categorías inferiores.

Diseño metodológico

Tipo de estudio

Se trató de un estudio de tipo descriptivo que, como señalan Canales, Alvarado y Pineda (1994), están dirigidos a determinar “como es” o “como está” la situación de las variables que se estudian en una población. Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información, este estudio es de tipo retrospectivo el cual definido por los mismos autores se tratan de aquellos estudios en los que el investigador indaga sobre hechos ocurridos en el pasado. Otra característica de este estudio es que es de tipo transversal ya que las variables son estudiadas simultáneamente en un determinado momento.

Para ello, se llevó a cabo un trabajo de campo de fuentes primarias.

Población y muestra

Se consideró como población a los entrenadores de los distintos equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.

La muestra poblacional para el estudio de campo se seleccionó del conjunto de entrenadores que dirigen a los seis equipos de newcom pertenecientes a la ciudad Santa Rosa (incluido Toay), cuyos días de práctica son de dos a tres semanales y se realizan en diferentes ubicaciones de la ciudad.

La muestra de la población a estudiar se tomo de un total de 6 personas tanto de sexo masculino como femenino, que dirigen las prácticas deportivas de su club de forma regular. Los criterios de selección de las mismas se debieron a que todos ellos forman parte del cuerpo técnico de los equipos deportivos y son los responsables de diseñar y planificar las prácticas/entrenamientos, momento al que corresponden las variables elegidas para este estudio.

Criterios de inclusión y exclusión

1. Criterios de inclusión:

- a. Tener título de entrenador habilitado por la Federación Argentina de Newcom para enseñar el deporte.
- b. Que el equipo que dirige tenga sede en la Ciudad de Santa Rosa, La Pampa.
- c. Que el equipo de newcom que dirige esté formado hace mas de tres meses.
- d. Que el equipo de newcom que dirige este conformado por seis como mínimo.
- e. Estar de acuerdo con las pautas establecidas en el consentimiento informado

2. Criterios de exclusión:

- a. No tener título de entrenador habilitado por la Federación Argentina de Newcom para enseñar el deporte.
- b. Que el equipo que dirige no tenga sede en la Ciudad de Santa Rosa.
- c. Que el equipo de newcom que dirige esté formado hace menos de tres meses.
- d. Que el equipo de newcom de dirige esté conformado por menos de seis jugadores.
- e. No estar de acuerdo con las pautas establecidas en el consentimiento informado.

Variables

1. La preparación física según Nacusi (2000) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento que tienen como objetivo el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista, y que debe estar presente en el entrenamiento deportivo para ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos de la actividad practicada.

2. El newcom es un deporte similar al voley convencional con adaptaciones para la práctica de los adultos mayores, donde se enfrentan dos equipos opuestos enviándose una pelota con las manos por encima de una red elevada a determinada altura con el objetivo de lograr marcarles un punto cuando esta toca el piso del campo adversario. (FeVA, 2020).

3. Según los diferentes reglamentos las categorías en el Newcom se clasifican por sexo y por edad. En cuanto a sexo existen la categoría “Mixto” en la que participan tanto jugadores femeninos como masculinos. En lo referido a la clasificación por edad, existen las categorías “+40” para jugadores de 40 a 49 años, la categoría “+50” para jugadores de 50 a 59 años, la categoría “+60” para jugadores de 60 a 69 años, y la categoría “+70” para jugadores mayores de 70 años. (FeVA, 2020; FANAM, 2021).

4. Un preparador físico es aquel que tiene como misión lograr la forma física óptima de los jugadores, mantenerla en el tiempo y, por sobre todo, en los mayores compromisos de la competición a través de un seguimiento diario y global del proceso de entrenamiento, y atendiendo tanto a las cargas físicas como técnico-tácticas, su control, la elaboración de programas individuales, la recuperación de lesiones, entre otros. (Seirul - Lo, 1987).

5. Según varias fuentes, cuando se habla de cuerpo técnico se hace referencia a los profesionales que trabajan en conjunto con el entrenador y que incluye, entre otros, a un entrenador ayudante, preparadores físicos, médicos, psicólogos y nutricionistas. El conjunto de

miembros del cuerpo técnico tiene como objetivo lograr el máximo rendimiento posible en un equipo deportivo.

6. La entrada en calor, también conocida como calentamiento, se refiere al conjunto de tareas o ejercicios que son realizados de forma previa a una actuación deportiva con el objetivo de adaptar el organismo a las demandas de la futura competencia, minimizando el riesgo de lesión durante la misma y creando una predisposición psicológica adecuada al ejercicio. (Calleja, 2008).

7. Según varios autores, la vuelta a la calma se refiere al conjunto de ejercicios que se realizan después de cada actividad física, a una baja intensidad e incluye estiramientos estático-pasivos que favorecen la recuperación de los tejidos activos sometidos a movimiento durante la parte principal del entrenamiento.

Instrumento de recolección de datos

Cuestionario a los sujetos en estudio: consiste en obtener información proporcionada por los sujetos de estudio a partir de 10 preguntas formuladas por escrito y facilitada a los mismos por medio online gracias a su creación en la plataforma online de Google Forms; la misma no requiere de la presencia del investigador.

El criterio de elección de dicho instrumento reside en su alcance a varias de personas independientemente de su ubicación, el mantenimiento del anonimato de los encuestados y la facilidad para obtener los datos que se quieren analizar.

El cuestionario utilizado como instrumento de recolección de datos fue realizado Ad Hoc. El mismo se encuentra en el Anexo 1.

Protocolo

1. Comunicarse con los entrenadores por vía telefónica, presentarse y brindarles el contexto por el cual se solicita su participación en el cuestionario.
2. Una vez de acuerdo, enviarles el cuestionario realizado en la plataforma Google Forms adjuntándoles el link por la plataforma WhatsApp, y resaltar la importancia de aceptar el consentimiento informado autorizando al investigador a utilizar los los datos brindados.
3. Solicitar que lo lean y que en caso de no entender cómo completarlo se les explicará detalladamente.
4. Solicitar que luego de completar y enviar el cuestionario, se informe al investigador para que este confirme la recepción del mismo.
5. Agradecer a cada uno de los entrenadores participantes por su buena predisposición.
6. Procesar los datos utilizando el software Microsoft Excel.
7. Analizar los datos.
8. Enviar una copia de los resultados a los entrenadores que así lo soliciten.

Consentimiento informado

Fecha:

Facundo Emanuel Aguirre

Profesor Nacional de Educación Física

Teléfono: 2954 - 310051

Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Dirigido a los entrenadores de los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, provincia de La Pampa.

Deseo informar que me encuentro realizando mi tesis “Preparación física en newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.”, con el objetivo de poder concretar la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme permiso para realizarle una encuesta anónima como entrenador de uno de los equipos de newcom de la ciudad. La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.

Atentamente, Facundo E. Aguirre

Yo, con DNI:
autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta anteriormente presentada y utilizar los datos obtenidos de la misma con fines académicos para la realización de su trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

Recursos

El recurso humano empleado será el encuestador, quien es el mismo investigador. Los recursos materiales serán la computadora desde la cual se crearán las autorizaciones y los cuestionarios mediante la plataforma Google Forms, y la aplicación WhatsApp desde la cual se enviará dicho cuestionario a los entrenadores.

Cronograma

- Martes 12 de Octubre:
 - Llamada telefónica de presentación e información a los entrenadores.
 - Envío de la autorización y el cuestionario por WhatsApp.
- Martes 19 de Octubre:
 - Día límite para la recepción del cuestionario.

Instrumento de procesamiento de datos

REFERENCIAS		
P 1	PREGUNTA 1	¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo?
P 2	PREGUNTA 2	¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo?
P 3	PREGUNTA 3	¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría?
P 4	PREGUNTA 4	¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom?
P 5	PREGUNTA 5	En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física?
P 6	PREGUNTA 6	En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física?
P 7	PREGUNTA 7	¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?
P 8	PREGUNTA 8	¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento?
P 9	PREGUNTA 9	¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento?
P 10	PREGUNTA 10	En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

SUJETO	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
1	+40, +50, +60	Femenino, Mixto	Si	Si	Sí	+40, +50, +60	Si	Sí	Sí	-
2	+40, +50, +60	Femenino, Mixto	Si	Si	Sí	+40, +50, +60	Si	Sí	Sí	-
3	+50, +60, +70	Femenino, Mixto	No	Si	Sí	+50, +60, +70	Si	Sí	No	Sí
4	+50, +60, +70	Mixto	Si	Si	Sí	+50, +60, +70	Si	Sí	No	Tal vez
5	+50, +60, +70	Femenino, Mixto	Si	Si	Sí	+50, +60	Si	Sí	Sí	-

PROMEDIO	Si	80%	100%	100%	-	100%	100%	60%	50%
	No	20%	0%	0%	-	0%	0%	40%	0%
	Tal vez / A veces	-	0%	-	-	0%	0%	-	50%

TOTAL DE EQUIPOS	CATEGORÍA POR EDAD				CATEGORÍA POR SEXO		PREPARADOR FÍSICO	
	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA +40	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA +50	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA +60	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA +70	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA FEMENINO	TOTAL DE EQUIPOS CON CATEGORÍA MIXTO	TOTAL DE EQUIPOS QUE POSEEN PREPARADOR FÍSICO	TOTAL DE EQUIPOS QUE NO POSEEN PREPARADOR FÍSICO
5	2	5	5	3	4	5	3	2
PROMEDIO	40%	100%	100%	60%	80%	100%	60%	40%

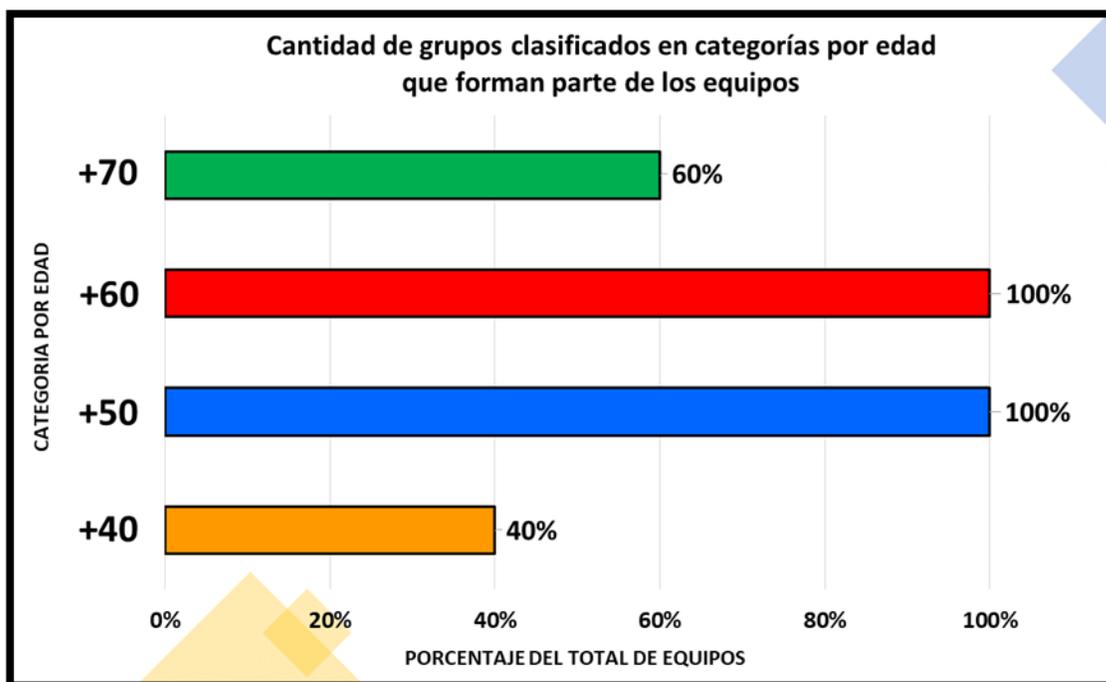
Resultados

Cada equipo de Newcom tiene conformados distintos grupos correspondientes a las diversas categorías reglamentarias.

En cuanto a la clasificación de categorías por edad, en la Figura 1 podemos observar que:

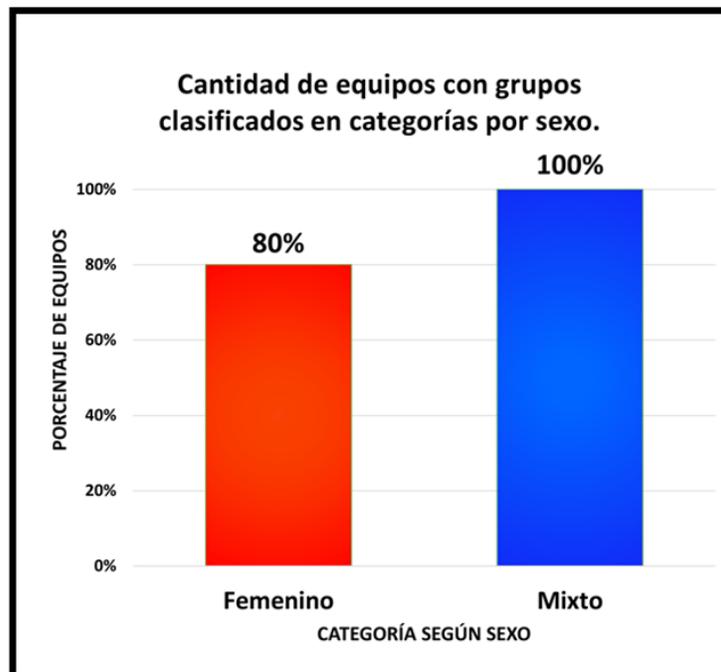
- Sólo dos equipos tienen formado un grupo de la categoría +40, representando un 40%.
- Todos los equipos tienen formado un grupo tanto para la categoría +50 como para la categoría +60.
- El 60% de los equipos tiene formado un grupo para la categoría +70, representando un total de tres equipos.

Figura 1: Cantidad de grupos clasificados en categorías por edad que forman parte de los equipos.



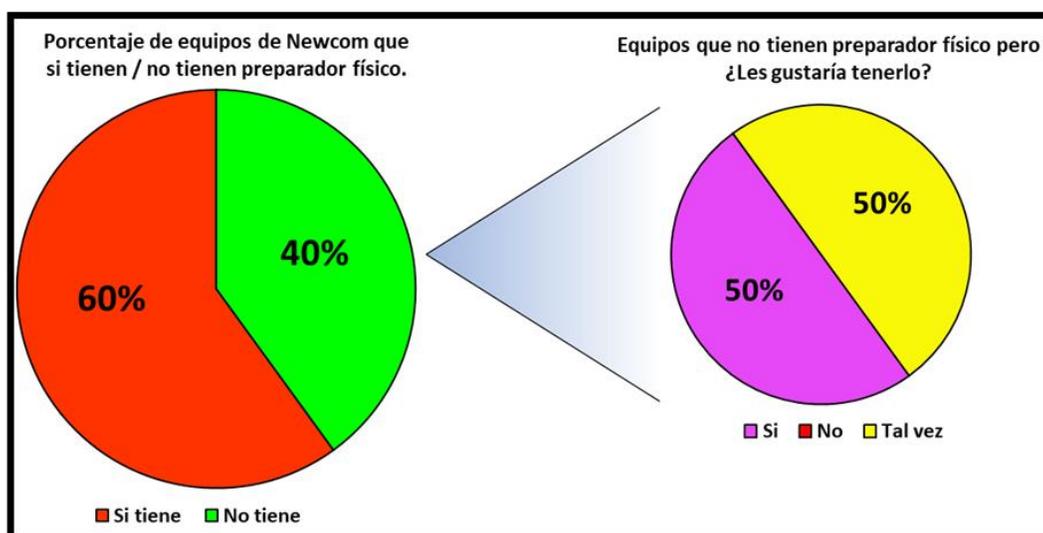
Respecto a la clasificación por el sexo de los jugadores (Figura 2), el 100% de los equipos tiene un grupo de categoría Mixto, y un 80% tiene uno de la categoría Femenino.

Figura 2: Cantidad de equipos con grupos clasificados en categorías por sexo.



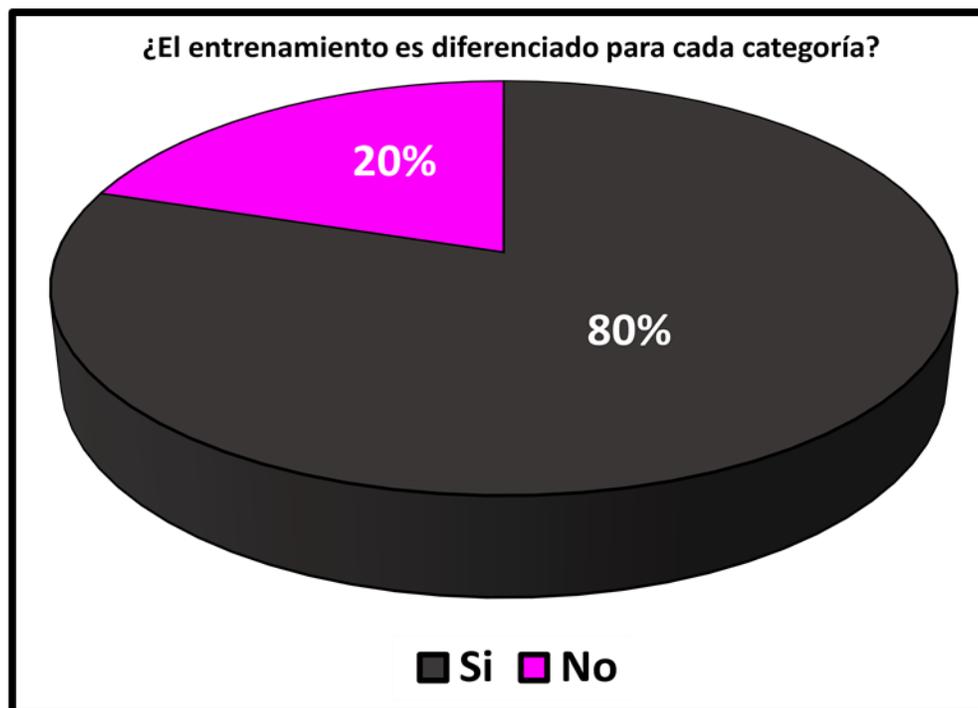
En la Figura 3 se puede apreciar como de los cinco equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, sólo el 60% tiene un preparador físico que forma parte del cuerpo técnico. El restante 40% no cuenta con uno. Sin embargo, de este 40% que representa a los dos equipos que no poseen preparador físico, sólo a uno le interesaría la posibilidad de tenerlo.

Figura 3: Porcentajes de equipos que tienen / no tienen preparador físico.



En cuanto la diferenciación en el tipo de entrenamiento, el 80% de los equipos tiene un entrenamiento diferenciado para cada categoría, mientras que el otro 20% entrena con todos los grupos de las diferentes categorías por igual. (Figura 4.)

Figura 4: Porcentaje de equipos que realizan entrenamiento diferenciado para cada categoría.



En la tabla 1 se pueden apreciar diversos datos de importancia.

- Todos los entrenadores consideran que la preparación física es importante en el Newcom.
- Todos los equipos incluyen sesiones específicas de entrenamiento dedicadas exclusivamente a la preparación física.
- Todos los equipos llevan a cabo los momentos de entrada en calor previa al entrenamiento y vuelta a la calma al finalizar el mismo.
- Todos los entrenadores creen que la preparación física debe ser llevada a cabo por un preparador físico tanto en su planificación como en su ejecución práctica.

Tabla 1: Preparación física en newcom: su importancia, momento, planificación y ejecución.

	La preparación física es importante en el Newcom	Incluyen sesiones específicas de preparación física en su entrenamiento	Realizan entrada en calor y vuelta a la calma	La preparación física debe ser planificada y ejecutada por un preparador físico
Si	100%	100%	100%	100%
No	0%	0%	0%	0%
Tal vez	0%	0%	0%	0%

Discusión

En los resultados de la investigación se pudo apreciar que todos los equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa incluyen a la preparación física como parte de su programa de entrenamiento, con sus respectivos momentos de entrada en calor y vuelta a la calma, así como también la mayoría de los equipos planifican un entrenamiento diferenciado para cada categoría. Esto coincide con lo planteado por Pérez Díaz (2020) y Paredes Hernández (2004) resaltando la importancia del rol que cumple el preparador físico en la mejora del rendimiento deportivo. Sin embargo, en sólo el 60% de estos equipos un preparador físico forma parte de su cuerpo técnico, lo que no coincide con la situación existente en los equipos de fútbol amateur y de veteranos que participan en las ligas pampeanas de dicho deporte.

Conclusión

La investigación realizada determinó que si bien todos los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa realizan una preparación física como parte de su programa de entrenamiento, sólo el 60% de estos equipos poseen un preparador físico.

Esto permite desechar la primera hipótesis que refiere a que “sólo el 50% de los equipos de newcom de la Ciudad de Santa Rosa incluyen a la preparación física como parte de sus sesiones de entrenamiento.”, también la segunda hipótesis que indica que “sólo en el 50% de los equipos de newcom de la ciudad de Santa Rosa, un preparador físico integra el cuerpo técnico.

Sin embargo, y pese a que no todos tienen un preparador físico, todos los equipos realizan los respectivos momentos de entrada en calor y vuelta a la calma como parte de su entrenamiento, permitiendo aceptar la tercera hipótesis planteada.

Además, la investigación determinó que en este deporte existe una clasificación y división por categorías, así como también no todos los equipos realizan un entrenamiento diferenciado para cada una de estas. Por este motivo, es posible desechar la cuarta hipótesis planteada.

Se llegó a la conclusión de que, pese a ser un deporte con no muchos años de trayectoria en la Ciudad de Santa Rosa, los equipos de newcom están muy organizados en cuanto al entrenamiento, ya que todos parecen comprender la importancia de llevar a cabo una preparación física adecuada y adaptada a sus posibilidades y demandas.

No obstante, también es importante reconocer que en algunos equipos la preparación física no es dirigida por un preparador físico, generando ciertas dudas a nivel personal con respecto a la ejecución y calidad de la misma.

Bibliografía

- Aponte Daza, V. (2015). Calidad de vida en la tercera edad. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo". Recuperado en septiembre de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612015000200003&script=sci_arttext
- Botero de Mejía, B. & Merchán, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Recuperado en septiembre de 2021, de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
- Calero Morales, S.; Klever Díaz, T.; Caiza Cumbajin, M.; Rodríguez Torres, Á. & Analuiza, E. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 35(4), 366-374. Recuperado en septiembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007&lng=es&tlng=pt.
- Calleja, J.; Vaquera, A.; Lekue, J.; Leibar, X. & Terrados, N. (2008). Calentamiento y vuelta a la calma en el baloncesto. En: Terrados Cepeda, N. y Calleja González, J. Fisiología, entrenamiento y medicina del baloncesto. Barcelona. Paidotribo.
- Canales F., Alvarado E. & Pineda E. (1994). Metodología de la investigación. Manual para el desarrollo de personal de salud. Segunda edición. Unidad VI.
- Coburn, J. & Malek, M. (2021). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. 2da edición. Editorial Paidotribo. (Parte V, cap. 18).
- Dabove, M.; Fernández Oliva, M.; Nawojczyk, E. (2017). Persona mayor. Ministerio de salud. Presidencia de la Nación. Recuperado en septiembre de 2021, de <https://salud.gob.ar/dels/printpdf/67>
- FANAM, Federación Argentina de Newcom. Adultos Mayores (2020). Reglamento oficial, años 2021-2022. Newcom para adultos mayores.
- FeVA, Secretaría Nacional de Newcom (2020). Reglamento oficial de Newcom. Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Recuperado en septiembre de 2021, de http://www.fe.va.org.ar/download/Reglamento_Oficial_Newcom_2020_FeVA.pdf
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. Recuperado en septiembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813&lng=es&tlng=es.
- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 5 (19)

- pp.222-237. Recuperado en septiembre de 2021 de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- Nacusi, E. (2000). La preparación física. EFDeportes. Revista digital. Recuperado en Octubre de <https://www.efdeportes.com/efd27/prep fis.htm>
- Organización de los Estados Americanos. (2015). Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. Recuperado en septiembre de 2021, de http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf
- Pancorbo Sandoval, A. (2008). Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Madrid: Editorial Ergon (pp. 209-215).
- Paredes Hernández, V. (2004). Papel del preparador físico durante la recuperación de lesionados en el fútbol profesional. EFDeportes. Buenos Aires. Recuperado en Noviembre de 2021 de <https://www.efdeportes.com/efd77/lesion.htm>
- Pérez Díaz, J. (2020). Papel del preparador físico en un equipo ciclista. Caso práctico. Universidad de Granada. Facultad de Ciencias del Deporte. Recuperado en Noviembre de 2021 de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/66132/P%c3%a9rez_D%c3%adaz_J_J.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Poder Legislativo Provincial. Boletín Oficial N° 3283, Ley N°3029. Adhiriendo a la ley nacional N° 27360 que tiene por objeto la aprobación de la convención interamericana sobre protección de los derechos humanos de las personas mayores. La Pampa, 3 de Noviembre de 2017. Recuperado en Septiembre de 2021, de <https://e-legis-ar.msal.gov.ar/hdocs/legisalud/migration/html/29722.html>
- Sánchez, C. (08 de febrero de 2019). *Normas APA – 7ma (séptima) edición*. Normas APA (7ma edición). Recuperado en septiembre de 2021 de <https://normas-apa.org/>
- Seirul-Lo, F. (1987). Las funciones y competencias del preparador físico en un club deportivo. Revista de entrenamiento deportivo. Volumen 1 n° 1. pg. 70-77. Ideasport.
- Wilmore, J. & Costil, D. (1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5ta edición. Paidotribo. (pp. 545-565).

Anexos

Anexo 1: Cuestionario “Preparación física en el newcom.”

Link: <https://forms.gle/qCN1Yj4VqoQMf3V18>

Seleccionar la opción correcta:

<p>1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo?</p> <p>a. +40 b. +50 c. +60 d. +70</p>
<p>2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo?</p> <p>a. Femenino b. Mixto, damas y caballeros</p>
<p>3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría?</p> <p>a. Si b. No</p>
<p>4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom?</p> <p>a. Si b. No c. Tal vez</p>
<p>5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física?</p> <p>a. Si b. No</p>
<p>6. En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física?</p> <p>a. +40 b. +50 c. +60 d. +70</p>
<p>7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?</p> <p>a. Si b. No c. A veces</p>
<p>8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento?</p> <p>a. Si b. No c. Tal vez</p>
<p>9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento?</p> <p>a. Si b. No</p>
<p>10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?</p> <p>a. Si b. No c. Tal vez</p>

Anexo 2: Respuesta n°1 al cuestionario.

"Preparación Física en el Newcom".

Pasos a seguir:

1. Leer el apartado "Permiso y Autorización".
2. Completar la autorización.
3. Seleccionar con un click la opción elegida.

PERMISO Y AUTORIZACIÓN

Facundo Emanuel Aguirre.
Profesor Nacional de Educación Física.
Teléfono: 2954 - 310051
Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Estimado entrenador/a de Newcom:

Me dirijo a usted con el deseo de informar que me encuentro realizando mi tesis "Preparación física en Newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.", correspondiente a la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana en la cual me estoy formando.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme su permiso para realizarle una encuesta en su rol de director técnico/entrenador de uno de los equipos de Newcom de la ciudad.

La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.
Atentamente, Facundo E. Aguirre.

Autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta previamente mencionada y a utilizar los datos obtenidos de la misma con fines exclusivamente académicos. *

Sí lo autorizo.

No lo autorizo.

1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

+40

+50

+60

+70

2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

Femenino

Mixto, damas y caballeros

3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría? *

Si

No

4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom? *

Si

No

Tal vez

5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física? *

- Sí
- No

6. En caso de responder "Sí" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física? (Selección múltiple)

- +40
- +50
- +60
- +70

7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?

- Sí
- No
- A veces

8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

Sí

No

10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

Sí

No

Tal vez

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Anexo 3: Respuesta n°2 al cuestionario.

"Preparación Física en el Newcom".

Pasos a seguir:

1. Leer el apartado "Permiso y Autorización".
2. Completar la autorización.
3. Seleccionar con un click la opción elegida.

PERMISO Y AUTORIZACIÓN

Facundo Emanuel Aguirre.
Profesor Nacional de Educación Física.
Teléfono: 2954 - 310051
Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Estimado entrenador/a de Newcom:

Me dirijo a usted con el deseo de informar que me encuentro realizando mi tesis "Preparación física en Newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.", correspondiente a la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana en la cual me estoy formando.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme su permiso para realizarle una encuesta en su rol de director técnico/entrenador de uno de los equipos de Newcom de la ciudad.

La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.
Atentamente, Facundo E. Aguirre.

Autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta previamente mencionada y a utilizar los datos obtenidos de la misma con fines exclusivamente académicos. *

Sí lo autorizo.

No lo autorizo.

1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

+40

+50

+60

+70

2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

Femenino

Mixto, damas y caballeros

3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría? *

Si

No

4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom? *

Si

No

Tal vez

5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física? *

- Sí
- No

6. En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física? (Selección múltiple)

- +40
- +50
- +60
- +70

7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?

- Si
- No
- A veces

8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

Sí

No

10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

Sí

No

Tal vez

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Anexo 4: Respuesta n°3 al cuestionario.

"Preparación Física en el Newcom".

Pasos a seguir:

1. Leer el apartado "Permiso y Autorización".
2. Completar la autorización.
3. Seleccionar con un click la opción elegida.

PERMISO Y AUTORIZACIÓN

Facundo Emanuel Aguirre.
Profesor Nacional de Educación Física.
Teléfono: 2954 - 310051
Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Estimado entrenador/a de Newcom:

Me dirijo a usted con el deseo de informar que me encuentro realizando mi tesis "Preparación física en Newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.", correspondiente a la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana en la cual me estoy formando.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme su permiso para realizarle una encuesta en su rol de director técnico/entrenador de uno de los equipos de Newcom de la ciudad.

La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.
Atentamente, Facundo E. Aguirre.

Autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta previamente mencionada y a utilizar los datos obtenidos de la misma con fines exclusivamente académicos. *

- Sí lo autorizo.
- No lo autorizo.

1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

+40

+50

+60

+70

2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

Femenino

Mixto, damas y caballeros

3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría? *

Si

No

4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom? *

Si

No

Tal vez

5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física? *

- Sí
- No

6. En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física? (Selección múltiple)

- +40
- +50
- +60
- +70

7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?

- Si
- No
- A veces

8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

Sí

No

10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

Sí

No

Tal vez

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Anexo 5: Respuesta n°4 al cuestionario.

"Preparación Física en el Newcom".

Pasos a seguir:

1. Leer el apartado "Permiso y Autorización".
2. Completar la autorización.
3. Seleccionar con un click la opción elegida.

PERMISO Y AUTORIZACIÓN

Facundo Emanuel Aguirre.
Profesor Nacional de Educación Física.
Teléfono: 2954 - 310051
Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Estimado entrenador/a de Newcom:

Me dirijo a usted con el deseo de informar que me encuentro realizando mi tesis "Preparación física en Newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.", correspondiente a la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana en la cual me estoy formando.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme su permiso para realizarle una encuesta en su rol de director técnico/entrenador de uno de los equipos de Newcom de la ciudad.

La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.
Atentamente, Facundo E. Aguirre.

Autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta previamente mencionada y a utilizar los datos obtenidos de la misma con fines exclusivamente académicos. *

- Sí lo autorizo.
- No lo autorizo.

1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

+40

+50

+60

+70

2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

Femenino

Mixto, damas y caballeros

3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría? *

Si

No

4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom? *

Si

No

Tal vez

5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física? *

- Sí
- No

6. En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física? (Selección múltiple)

- +40
- +50
- +60
- +70

7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?

- Si
- No
- A veces

8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

Sí

No

10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

Sí

No

Tal vez

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Anexo 6: Respuesta n°5 al cuestionario.

"Preparación Física en el Newcom".

Pasos a seguir:

1. Leer el apartado "Permiso y Autorización".
2. Completar la autorización.
3. Seleccionar con un click la opción elegida.

PERMISO Y AUTORIZACIÓN

Facundo Emanuel Aguirre.
Profesor Nacional de Educación Física.
Teléfono: 2954 - 310051
Email: facundoeaguirre1@gmail.com

Estimado entrenador/a de Newcom:

Me dirijo a usted con el deseo de informar que me encuentro realizando mi tesis "Preparación física en Newcom: análisis y descripción de la situación actual en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.", correspondiente a la Licenciatura en Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva de la Universidad Abierta Interamericana en la cual me estoy formando.

En este sentido, estoy realizando encuestas para recopilar datos que sean de utilidad para mi investigación. El objetivo principal de la misma es poder analizar y describir la preparación física deportiva dentro del programa de entrenamiento de los diferentes equipos y/o clubes de la ciudad.

Por lo tanto le solicito que tenga la amabilidad de otorgarme su permiso para realizarle una encuesta en su rol de director técnico/entrenador de uno de los equipos de Newcom de la ciudad.

La información proporcionada por usted se mantendrá confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Mi mas sincero agradecimiento.
Atentamente, Facundo E. Aguirre.

Autorizo al Profesor Facundo Emanuel Aguirre a realizarme la encuesta previamente mencionada y a utilizar los datos obtenidos de la misma con fines exclusivamente académicos. *

- Sí lo autorizo.
- No lo autorizo.

1. ¿Cuáles de las siguientes categorías por edad forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

+40

+50

+60

+70

2. ¿Cuáles de las siguientes categorías por género forman parte de su equipo? (Selección múltiple) *

Femenino

Mixto, damas y caballeros

3. ¿El entrenamiento es diferenciado para cada categoría? *

Si

No

4. ¿Considera que la preparación física es importante en el Newcom? *

Si

No

Tal vez

5. En su equipo, ¿se realizan sesiones específicas de preparación física? *

- Sí
- No

6. En caso de responder "Si" en la pregunta anterior, ¿en cuáles categorías se realiza dicha preparación física? (Selección múltiple)

- +40
- +50
- +60
- +70

7. ¿Realizan entrada en calor al inicio del entrenamiento y elongación final?

- Si
- No
- A veces

8. ¿Considera que es necesario que la preparación física sea planificada y ejecutada por un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿En su cuerpo técnico hay un preparador físico/profesional del entrenamiento? *

Sí

No

10. En caso de no tenerlo, ¿le gustaría que un preparador físico/profesional del entrenamiento formara parte de su cuerpo técnico?

Sí

No

Tal vez

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios