



REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION



TEMA:

Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la
Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares"

AUTOR.

Edisson Ricardo Pin Marín.

TUTOR.

Jesús Antonio Cornejo López PhD.

Manta, 3 de enero del 2018

CERTIFICADO DEL TUTOR

Yo, Jesús Antonio Cornejo López PhD, catedrático de la facultad de Ciencias de la Educación en calidad de tutor del trabajo de grado titulado: Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares".

Elaborado por el bachiller Edison Ricardo Pin Marín, con cedula de identidad 130878791-8 egresado de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, previo a la obtención del título de licenciado en educación física, deportes y recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiando y revisado, considero que dicho trabajo está apto para su presentación en público, ante el tribunal que la universidad designe.

Jesús Antonio Cornejo López PhD

Atentamente:

TUTOR

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

En correspondencia con las orientaciones recibidas he desarrollado el trabajo de grado: Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares", en el cual plasmo criterios propios acerca de las capacidades físicas de Fundación Salvares de Manta, en correspondencia se realizó una descripción de las principales deficiencias y fortalezas de los socorristas que laboran en playa de El Murciélagos, siendo todos los criterios emitidos de mi plena responsabilidad.

Además de la condición de autoría que declaro, manifiesto que la Universidad Laica "Eloy Alfaro" De Manabí (ULEAM) puede ser uso del documento para su lectura o publicación según las regulaciones de la Institución, en todos los casos citando la fuente.

Atentamente

Edisson Ricardo Pin Marín

130878791-8

AGRADECIMIENTO.

En la vida siempre nos trazamos metas con esfuerzos y sacrificios dando ejemplo de vida, actuando con valores que nos permiten trabajar con humildad, deseo dedicar este triunfo a quienes estuvieron presentes a lo largo del camino recorrido en mi formación personal como profesional.

A DIOS por darme salud, fortaleza y perseverancia para cumplir mis objetivos.

A Mi Esposa, Hijo e Hija por darme la fortaleza, comprensión y colaboración dedicada en el desarrollo de este proyecto de investigación y el apoyo incondicional en todo momento.

A Mi Madre por sus oraciones y por todo el apoyo incondicional

A Mis Familiares por el apoyo incondicional.

A mí estimada amiga **Lcda. María Panta Gutiérrez** por su apoyo incondicional.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera Educación Física Deportes y Recreación a su personal docente y administrativo, por acogernos en sus aulas y compartir sus sabios conocimientos .

Al **Dr. Jesús Antonio Cornejo López Phd**, por todo su apoyo en las tutorías y dirección de mi proyecto de investigación.

A Mis Compañeros y Compañeras, por todas las vivencias compartidas a lo largo de nuestra formación profesional.

DEDICATORIA.

A DIOS por darme salud, fortaleza y perseverancia para cumplir mis objetivos.

A Mi Esposa, Hijo e Hija por ser fuente de inspiración y poder culminar con éxitos mis objetivos y su apoyo incondicional en todo momento.

A Mi Madre por sus oraciones y por todo el apoyo incondicional

Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera Educación Física Deportes y Recreación a su personal docente por formarme con valores y ética profesional, y compartir sus sabios conocimientos dentro de las aulas y fuera de ellas.

Al Dr. Jesús Antonio Cornejo López PhD, por todo su apoyo en las tutorías y dirección de mi proyecto de investigación,

A ellos, GRACIAS.

INDICE GENERAL.

INTRODUCCIÓN.....	1
OBJETIVO GENERAL.....	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
OBJETO DE ESTUDIO.....	3
CAMPO DE ESTUDIO.....	3
VARIABLE DEPENDIENTE:.....	3
VARIABLE INDEPENDIENTE.....	3
DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	5
CAPÍTULO I.....	6
1. MARCO TEÓRICO.....	6
1.1 LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	12
1.1.1 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.....	12
1.1.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS.-.....	13
1.2 QUE SON LOS SALVAVIDAS.....	14
1.2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SALVAVIDAS.....	14
1.2.2 COMO DEBEN SER LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS SALVAVIDAS.....	15
CAPÍTULO II.....	17
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	17
INTRODUCCIÓN.....	17
1. TRACCIÓN BARRAS FIJAS.....	17
2. TETS ABDOMINAL.....	18
3. TEST DE SALTO VERTICAL.....	19
4. TEST DE 40 Mt.....	20

5.	100 MTS, NATACION	21
6.	TEST DE ILLINOIS.....	22
7.	TEST DE COOPER.....	23
	PORCENTAJES FINAL DE LOS TEST.	24
	ENTREVISTAS	26
	ENCUESTA.....	29
	OBSERVACIÓN.....	37
	CAPITULO III.....	45
	3.1 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA:	45
	3.2 BATERÍA DE EJERCICIOS.....	45
	OBJETIVOS DE LA BATERÍA DE EJERCICIO.....	46
	BATERÍA DE LA AHPERD (1958).....	46
	BATERÍA DE FLEISHMAN (1964)	47
	HRFT-UKK (HEALTH-RELATED FITNESS TEST BATTERY FOR ADULTS UKK) (SUNNI Y.....	47
	COLAS, 1996).	47
	BATERÍA SENIOR FITNESS TEST (RIKLI, R. Y JONES, J., 2001)	48
	3.3 EJERCICIOS QUE COMPONEN LA BATERÍA PROPUESTA.....	48
	CONCLUSIONES.	77
	RECOMENDACIONES.	77

**REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACION FÍSICA DEPORTES Y RECREACION**

Tema: Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorrista de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares"

Autor: Edison Ricardo Pin Marín.

Fecha: 3 de enero del 2018.

RESUMEN.

Las aportaciones de esta batería de ejercicios deberá aumentar las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares" ayudara significativamente a todos los socorristas que laboran en el cantón y en el litoral del Ecuador, permitiendo y brindado herramientas para fortalecer las deficiencias que vienen arrastrando durante décadas, además por no tener una correcta preparación y orientación en la capacidades físicas específicas en esta labor, ya que la combinación de prepararse como atletas de fondo o medio fondo y como nadadores de corta y larga distancias demanda un gran desgaste físico épico, por lo que deben rendir en los dos elementos , con el fin de dar un mejor servicio a la comunidad.

Los resultados alcanzados en este proyecto de investigación aportara a una mejor preparación y a fortalecer ciertas falencias de cada integrante de la Fundación "Salvares", permitiendo una valoración permanente de su estado físico y al mejoramiento de sus habilidades en el medio.

Palabras Clave: capacidades físicas, baterías de ejercicios, socorristas, test físicos.

INTRODUCCIÓN.

La labor de los salvavidas en las playas es de vital importancia para la seguridad de los bañistas, es preciso que los socorristas estén bien preparados para cualquier contingencia. Todo lo que ocurra en el medio tiene que ser solucionado por ellos, de ahí que su preparación desde el punto de vista físico, obligatoriamente debe de ser óptima.

En nuestras playas operan salvavidas que en general su formación ha sido empírica, después de estar trabajando con ellos se ha podido observar algunas deficiencias en las diferentes acciones que desarrollan en el momento de ejecutar un rescate acuático , se puede observar agotamiento después de realizar un esfuerzo, lo que denota una deficiencia en su preparación física, en otros momentos se ve la necesidad de acudir a ayudas externas para poder auxiliar al bañista , pues independientemente que exista dominio o conocimiento de lo que se debe realizar, no puede cumplir la tarea de forma satisfactoria por no poder ejecutarla debido al cansancio físico.

En consultas realizadas para conocer cómo se preparan los socorristas en otros lugares, vemos que existen capacitaciones, tanto intelectual como físicas, y al revisar lo que se hace en el entorno que nos ocupa, notamos deficiencias en la preparación de los socorristas, que como se decía al inicio prácticamente es de forma empírica.

Por lo general un socorrista o salvavidas, teniendo como característica que es buen nadador puede ser empleado para esos menesteres, sin tener en cuenta las posibilidades físicas para ese empeño.

Todo lo analizado nos proporciona la necesidad de realizar un cambio, ya que se ve una contradicción de cómo debe ser la preparación de los salvavidas y la que se está realizando entre los salvavidas que trabajan en la playa Murciélago, que pertenecen a la Fundación “Salvares”.

Con la aplicación sistemática de una batería de ejercicios físicos, los Socorristas de la Fundación “Salvares”, podrán mejorar sus condiciones físicas y por ende prestar un mejor servicio a los usuarios.

De esta contradicción surge el problema científico siguiente:

¿Qué elementos teóricos, metodológicos debe contener una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”? Problema científico:

OBJETIVO GENERAL.

Elaborar una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Definir los fundamentos teóricos y metodológicos que rigen el desarrollo de las capacidades físicas
- Diagnosticar el estado físico actual de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”.
- Proponer una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas a los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”

Preguntas científicas.

- 1.- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que rigen el desarrollo de las capacidades físicas
- 2.- ¿Cuáles es el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de

Manta “Salvares”?

3.- ¿Qué debe contener una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”?

Tareas científicas.

1.- Determinación los fundamentos teóricos y metodológicos que rigen el desarrollo de las capacidades físicas.

2.- Diagnóstico del nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”.

3.-Selección y organización de los ejercicios que deben contener la batería que se propone para el de desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”.

OBJETO DE ESTUDIO.

Las capacidades físicas.

,CAMPO DE ESTUDIO.

Las capacidades físicas en socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”.

VARIABLE DEPENDIENTE:

- Capacidades físicas.

VARIABLE INDEPENDIENTE.

- Batería de ejercicios

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.

Métodos del nivel empírico: para acumular datos y hechos que nos permitieron caracterizar el objeto de estudio

Encuesta: realizada a los miembros de las diferentes asociaciones de servidores turísticos que laboran en la playa El Murciélago, para conocer el nivel de apreciación del trabajo de los socorristas.

Observación: realizada con el fin de conocer el desempeño de los socorristas en su labor diaria.

Entrevistas: realizada con el fin de determinar los conocimientos de especialistas en la preparación de socorristas.

Test físicos: aplicados a los socorristas parte de la muestra para determinar el nivel de desarrollo de las capacidades físicas.

Análisis documental: con el objetivo de determinar lo existente en Ecuador e internacionalmente sobre la preparación de los socorristas y de las capacidades físicas, así como la búsqueda de información sobre los test de capacidades físicas existentes para este caso que se investiga.

Métodos del nivel teórico:

Análisis y síntesis: con el objetivo de alcanzar una interpretación de los datos recogidos, para descomponer cada una de sus partes.

Inducción deducción para determinar las generalidades y particularidades de los datos acumulados.

Histórico lógico. Para establecer una cronología sobre la preparación de los socorristas de forma general.

Enfoque sistémico: para determinar la organización de los ejercicios que se proponen en la batería.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población tomada es todos los socorristas que pertenecen a diferentes asociaciones u organizaciones, tanto públicas como privadas existentes en Manabí

POBLACIÓN DE SALVAVIDAS EN MANABÍ _____ 50

MUESTRA

FUNDACION SALVARES DE MANTA _____ 6

La muestra representa el 10 % de la población, lo que pudiera tenerse en cuenta para que la indagación empírica que se obtenga de los métodos e instrumentos que se apliquen sea representativa en cuanto a sus resultados

Caracterización de la tesis:

La tesis que se presenta cuenta con introducción, tres capítulos, tres conclusiones, dos recomendaciones, la bibliografía que contiene 34g asientos entre textos y consultas en internet, además se incorporan cuatro anexos que ayudan a comprender la razón de los resultados del trabajo que se presenta.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

El ser humano ha tenido la necesidad de cazar, pescar y experimentar en ambientes acuáticos diversos, y se vio en necesidad de sobrevivir a los cambios dinámicos que le presentaba el entorno, tanto en la pesca para su alimentación como en la navegación desde tiempos tribales.

El socorrismo acuático viene evolucionando desde la época de los Egipcios que empezaron a tener sus primeras víctimas por ahogamiento) asfixia por inmersión) debido a que en el río NILO navegaban muchos pescadores, mercaderes y aventureros, una de las principales rutas era el gran río que les servía para llevar sus productos de un lugar a otro, esta ruta fluvial debió cobrar muchas vidas, permitiendo a futuro tomar muchas precauciones y evitar que los navegantes padecieran en las aguas.

Es por ese motivo que en Roma el "EMPERADOR AUGUSTO" crea el cuerpo de salvadores de Roma, teniendo en cuenta los datos históricos de lo acontecido en inmenso río NILO.

Por otra parte en China "**Chin Kiang**" ("**Asociación Chinkiang de Salvavidas**") **establecida en China en 1708 fue la primera organización de este tipo reconocida en el mundo**, esto permitió que se fueran creando más organizaciones de este tipo, debido a la estadística histórica en cada playa o espacio acuático, al transcurrir las décadas se fueron sumando más organizaciones con el mismo objetivo, de preparar a Salvavidas, Guardavidas o Socorristas Acuáticos, ya que existían numerosas personas ahogadas en todo el mundo, y muchas de ellas desconocían los peligros en los medios acuáticos, una de las razones es porque no había nadie preparado con las condiciones físicas idóneas para hacerlo, o con los conocimientos necesarios para asistir a un usuario o bañista en esas circunstancias de peligro.

En el mundo entero mueren por ahogamientos miles de personas según organización mundial de la salud OMS) un estimado de 360.000 por año, es muy

frecuente que las víctimas más vulnerables sean los que tienen mayor acceso al agua por lo general los niños, sin vigilancia de una persona responsable que pueda prevenir cualquier accidente y evitar la muerte.

El socorrismo acuático llegó a América **En 1787, la Sociedad Humanitaria de Massachusetts (EE.UU.)** comenzó el proceso de lo que se convertiría en un movimiento de rescate acuático en los Estados Unidos y convertirse en **el USLSS ("Servicio de Salvavidas de los Estados Unidos")**, En la actualidad tienen escuela de formación dedicada a la prevención y formación de socorristas en todo el país permitiendo disminuir los ahogamientos en playas, ríos, piscinas, lagos entre otros.

La fundación de la Organización Mundial de Salvamento - El 24 de febrero de 1993, el FIS y la WLS organizaciones se fusionaron como un único organismo global internacional de rescate acuático conocido como "**FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE SALVAMENTO ACUATICO " ILS.**

El socorrismo acuático llegó a Ecuador por los años 60 introducido **por la Cruz Roja Ecuatoriana**, donde comenzó con el reclutamiento de jóvenes con experiencia en natación o personas que pertenecían a sus comunas y tenían cierto conocimiento empírico de la dinámica de sus playas, la mayoría hacía por ocio o tiempo libre, por necesidad de salvar a alguien o por sensibilidad humana.

Los primeros Salvavidas ecuatorianos pagados se han venido preparando desde **1975** siendo unos de los pioneros en **la Parroquia de Atácame, ITURIS** contrata a cinco jóvenes atacameños con un sueldo de 300 sucres por cinco años, hasta el año 1882 que se le aumentaron a 1.200 sucres.

Esta organización se conforma el 16 de febrero de 1998 y tiene su vida jurídica el **24 de julio del 2000 con acuerdo ministerial 000042 se crea la asociación de Salvavidas Delfines de del Mar** de Atácame que es la primera en el país de su tipo. A partir del 2001 los Salvavidas atacameños fueron los que iniciaron esta actividad y se convierten en los referentes del país y empezando a trabajar en playas europeas, desde su iniciación la preparación física de ellos era de forma

individual sin ninguna dirección de ningún profesional en el campo que los pudiera guiar por que no existía ni existe hasta la actualidad una guía, ni planes de entrenamientos para desarrollar las capacidades físicas de los Salvavidas.

A partir del 2002 recién se invita a los militares de la ARMADA DEL ECUADOR y con experiencia de algunos Salvavidas, empezaron a formar de manera rígida e empírica a nuevos socorristas de los Delfines del Mar de Atacames, puesto que fue unos de los grupos pioneros en la provincia de Esmeraldas.

Por otra parte en la provincia de Santa Elena se formaba el grupo **Delfines del Mar de Salinas ASOSAL fundada el 13 de septiembre del 2001 con acuerdo ministerial N° 5034**, se formaron reuniendo un grupo de jóvenes que estaban conformados por surfistas de la localidad.

Todos los salvavidas de las costas ecuatorianas estaban a cargo de las Capitanías de Puerto de cada cantón o localidad, por lo tanto eran los encargados de entrenar y reentrenar a los socorristas que laboraban como voluntarios o rentados en diferentes balnearios del Ecuador, ellos eran entrenados con régimen militar, y el entrenamiento era de un fin semana, sin medir las condiciones físicas y no se llevaba ningún registro de los test físicos de cada uno de los participantes.

El sistema de reclutamiento de Salvavidas era igual en todo el país y Manabí no era la excepción, ya que en ese tiempo las playas, ríos, lagos, lagunas estaban a cargo de la Armada del Ecuador, las Capitanías de puertos tenían su departamentos Playas y Bahías que eran las encargadas de organizar y de administrar todo respecto a la seguridad en las playas y de dotar de equipamientos los Salvavidas voluntarios del litoral.

Los socorristas de FUNDACIÓN SALVARES eran un grupo de jóvenes que se dedicaban a la práctica deportiva en la playa de El Murciélago de Manta, al ver a muchas personas ahogadas en los feriados y fines de semana decidieron unirse primero como Murciélago Surf Club, después como Salvavidas de Manta hasta que la Capitanía del puerto de manta los aglutino y pasaron hacer parte de los Salvavidas de Capitanía del puerto de Manta 1998 a cargo del Capitán de Puerto

Desde entonces su entrenamiento fue hecho por personal de la armada conjuntamente con los miembros de Infantería de Marina, basada en experiencias de los militares, fue la misma realidad donde todo el entrenamiento era militarizado y con pocos días de preparación.

En el 2004 los jóvenes que pertenecían a Capitanía del Puerto de Manta toman la **DECISIÓN DE CREAR LA FUNDACIÓN DE SALVAVIDAS Y RESCATE DE MANTA “SALVARES “CON ACUERDO MINISTERIAL N° 02000 SEPTIEMBRE DEL 2004**

El entrenamiento era el mismo se seguía con la misma metodología, entre las instituciones y los Salvavidas de todo el país, el aval y rectoría la tenía la Capitanía del puerto para el entrenamiento de los socorristas de” Salvares”

La Fundación Salvares empieza con una campaña provincial para formar Salvavidas a lo largo del litoral conjuntamente con las Capitanías de puerto del y Municipios, en el 2007 empieza a la formación de Salvavidas en todas las playas de Manabí, y el trabajo se basó con experiencias de Salvavidas e Infantes de la Marina, pero sin una batería de ejercicios que pueda ayudar al desarrollo de las capacidades físicas.

En mismo año 2007 viene la primera delegación de Guardavidas de Estados Unidos de América a Ecuador por medio del proyecto **PROYEC ECUADOR** para preparar e impartir sus conocimientos, experiencias, destrezas y habilidades con los socorristas , permitiendo llegar a muchas playas de nuestro país ,preparándolos físicamente y técnicamente a los diferentes grupos de socorristas del litoral, comenzando con los Salvavidas de Villamil Playas , Salvavidas de Montañita , en los años posteriores se expandieron a las demás sitios de las costas en especial establecieron contacto con Socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta ‘Salvares’ que se convirtió en el pilar de los Guardavidas de Estados Unidos de América por medio del proyecto **PROYEC ECUADOR** por ser una institución sin ánimo de lucro y estar legalmente constituida y reconocida por el Estado ecuatoriano y que contaba con estatutos y acuerdo ministerial.

Por el trabajo reconocido de Fundación Salvares se logró ingresar por primera vez en la historia a la **federación internacional de salvamento con sus siglas en inglés (ILS)** lo cual permitió reentrenar y homologar a más de 100 guardavidas con estándares internacionales, como se ya explicó anteriormente solo fue una homologación y no se contó con ninguna guía, ni con el tiempo suficiente para poder desarrollar las capacidades físicas de una manera correcta a los Guardavidas del Ecuador.

LA ASAMBLEA NACIONAL DEL ECUADOR, en el 2008 con el proyecto de Ley del COOTAD - Código Orgánico de Organización Territorial, Autonomía y Descentralización. El Pleno de la Asamblea Nacional, en Sesión No. 57, paso las competencias a los G.A.D en artículo 55 le dan plena autonomía, para contralorar y regular los espacios acuáticos y garantizar el uso efectivo a los usuarios.

Art. 55.- Competencias exclusivas del gobierno autónomo descentralizado municipal.- Los gobiernos autónomos descentralizados municipales tendrán las siguientes competencias exclusivas sin perjuicio de otras que determine la ley;

j) Delimitar, regular, autorizar y controlar el uso de las playas de mar, riberas y lechos de ríos, lagos y lagunas, sin perjuicio de las limitaciones que establezca la ley;

k) Preservar y garantizar el acceso efectivo de las personas al uso de las playas de mar, riberas de ríos, lagos y lagunas.

Desde que a los municipios se les dio las competencias de regular y controlar el uso exclusivo de los espacios acuáticos y dar seguridad a todos los turistas que visitan las playas, ríos, lagos entre otros, cada municipio es encargada de contratar a sus salvavidas, sin importar que tan preparados estén, siendo este un trabajo de alto riesgo, donde debe predominar una buena preparación física con herramientas idóneas para ayudar a incrementar el desarrollo de sus capacidades

físicas e intelectuales ,ya que esta actividad es una labor que depende mucho del conocimiento y preparación del socorrista acuático .

En octubre del 2011 llega a Manabí el **PROYECTO PLAYAS SEGURAS** dictado por la **SECRETARIA NACIONAL DE GESTIÓN DE RIESGO** ,la cual era y es el organismo rector en esta actividad que es considerada de alto riesgo ,esta institución gubernamental era la encargada de la homologación interna de los socorristas en nuestro país y conto con un total de 77 socorristas homologados a nivel nacional ,en la provincia de Manabí fueron 11 de los cuales están activos 5 con diferentes realidades laborales, él organismo del estado nunca se presentó un plan de trabajo de formación ,para poder desarrollar las capacidades físicas de los socorristas y el proyecto quedo a medias y no se culminó por falta de recurso ,

Para el 2016 la SECRETARIA NACIONAL DE GESTIÓN DE RIESGO POR MEDIO DE RESOLUCIÓN N°-182 -2016 NORMATIVA DE SEGURIDAD, RESCATE Y SALVAMENTO ACUÁTICO EN LAS PLAYAS DE MAR CON INCIDENCIA TURÍSTICA, por esta razón es que necesaria esta batería de ejercicios ya este documento no cuenta con dicha información solo cuenta con información sobre la uniformidad de los socorristas, a que distancias debe estar, que estilos de natación deben dominar en su labor, cuáles son sus competencias en su puesto de trabajo, horario de cobertura, espacio de cobertura y gestión de playas entre otros, pero no tienen ni un manual ,guía ,planes de entrenamientos ni baterías de ejercicios para el desarrollos de capacidades físicas, por lo tanto la preparación es de vital importancia para poder ejercer un rescate acuático sin exponer en riesgo la vida del rescatador la de su compañero y la del usuario a quien se asiste.

1.1 LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Las capacidades físicas son manifestaciones del ser humano que a través de una actividad física se puede mejorar, e incrementar, perfeccionar respetando la maduración biológica de cada individuo, con el fin de obtener un objetivo, este puede ser deportivo, o para una mejorar calidad de vida; pero están condicionadas por factores endógenos y exógenos.

1.1.1 CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

La clasificación de las capacidades físicas son las capacidades condicionales, capacidades coordinativas y para algunos autores la flexibilidad.

Capacidades condicionales.- Debemos tener en cuenta que las capacidades condicionales son aquellas que condicionan al organismo del ser humano de acuerdo a su edad biológica y cronológica, sino se aplican de acuerdo a la prescripción de un especialista estas pueden ocasionar patologías que pueden repercutir a corto o largo plazo en su salud.

Fuerza.- Para muchos autores es una capacidad que se debe trabajar muy detalladamente en especial cuando la mayoría de los jóvenes tengan una edad adecuada y poderla desarrollar correctamente y se recomienda que no se aplique en los niños por que recién empiezan a desarrollarse, por lo consiguiente se le recomienda a las personas adultas mayores con el objetivo de mejorar sustancialmente su calidad de vida.

Resistencia:- Es una de las capacidades que mayormente se recomienda para el mejoramiento de la salud, ya que es de poca intensidad y de larga duración, que la pueden incrementar en cualquier centro educativo y espacios recreativos, es la base para el desarrollo de las otras capacidades y deportes tanto individuales como colectivos.

Velocidad.- La velocidad es una de las capacidades fundamentales en cualquiera actividad deportiva individual o colectiva, porque depende mucho de resultados en diversas disciplinas deportivas, y la mayoría de entrenadores hacen énfasis en

desarrollar esta capacidad, buscando atletas con somato tipo idóneo como son nadadores, velocistas, basquetbolistas entre otros.

1.1.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS.-

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio.

Generales o básicas:

Regulación, dirección del movimiento, adaptación y cambios motrices

Especiales:

Orientación, equilibrio, ritmo, anticipación, diferenciación, coordinación

Complejas: Aprendizaje motor y Agilidad

Flexibilidad. Para algunos autores la flexibilidad es una capacidad física condicional, pero para otros autores no es así, por lo que hay controversia y discrepancia científica sobre el tema que es muy complejo, puesto que algunos usan términos diferentes al referirse a la flexibilidad; como elongación muscular, movilidad articular, amplitud de movimiento, estiramiento, elasticidad, plasticidad y rigidez.

“existe poco acuerdo sobre la definición denominada flexibilidad normal. En educación física, medicina del deporte y otras ciencias allegada a la salud, tal vez, la definición más simple de la flexibilidad sea el rango de movimiento (ROM) disponible en una articulación o grupos de articulaciones “(Hebbelinck, 1988, en Hernández 2007).

1.2 QUE SON LOS SALVAVIDAS

En diferentes países como Argentina, Uruguay, Estados Unidos, se los denomina guardavidas, en Ecuador, Cuba, Perú, son conocidos como salvavidas, los términos varían por factores socioculturales dependiendo de las leyes legislativas de cada país, aunque puedan crearse grupos, asociaciones con los términos antes expuesto; en España son llamados socorristas acuáticos, porque tienen un estudio en tecnología en salvamento en rescate acuático profesional.

1.2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SALVAVIDAS

El salvamento del socorrismo acuático se viene dando desde tiempo remoto donde no habido estudios avanzados en este tema o área ya que es una actividad reciente que se ha venido propagando desde Asia con los primeros salvavidas que con el tiempo se fue ampliando a los demás continente y es una profesión nueva que va teniendo auge por el turismo, en playas, ríos, piscinas y lagos.

Debido a las múltiples víctimas por ahogamiento los gobiernos autónomos y en países desarrollados se han visto en la necesidad de crear organizaciones estatales y de carácter privadas para poder amortiguar la influencia de usuarios en la playa y evitar víctimas en espacios acuáticos.

“Según la Real Federación Española de Socorrismo Acuático, (2013), España es el único país Europeo que, a través del Ministerio de educación, Cultura y Deporte ha desarrollado un título entre otras competencias la de socorrista en instalaciones acuáticas, socorrista en espacios acuáticos naturales y coordinador de servicios en instalaciones y espacios naturales acuáticos. Igualmente todos los planes de formación parten de una base común”.

Parada (2010) plantea que el salvamento y socorrismo es una actividad educativa, deportiva y profesional diferente desconocida para amplio sectores de la población y todavía abierta a procesos de cambios y evolución.

El socorrista acuático moderno no solo debe estar preparado intelectualmente sino también un buen estado físico que le permitirá intervenir rápida y eficazmente al auxilio de un usuario en diversos espacios acuáticos.

El salvamento socorrismo acuático es una disciplina en la que la actividad deportiva es una herramienta para conseguir un objetivo esencial, el rendimiento máximo no está asociado a la competición sino a la prestación de ayuda a las personas que se encuentran en urgencia o emergencia en el medio acuático (Griffiths y Griffiths 2013).

Según griffiths argumenta que es esencial el rendimiento máximo para socorrer a las personas, por lo tanto si el socorrista no está preparado con un alto nivel físico y sus condiciones no son idóneas para ejercer esta actividad, pone en riesgo no solamente su vida sino a las personas a quien va a rescatar.

A demás el rendimiento y la preparación debe ser continua debido al flujo de usuarios que van a los centros turísticos recreativos donde presten este tipo de servicio

1.2.2 COMO DEBEN SER LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS SALVAVIDAS.

Si hablamos de capacidades físicas, están envueltas tanto las capacidades condicionales como las coordinativas; según (Thomson, 2010) Los contenidos de los cursos de socorrismos, porque vamos a encontrar a diferentes salvavidas en diferentes condiciones físicas, en algunas son fuertes como en otras débiles, por lo tanto según Thomson afirma que los contenidos deben ser acorde a la realidad

Normas Internacionales

Mínimo Recomendado Competencias

- Adquirir Habilidades De Natación
 - Nadar 50 Metros Muy Rápidos
- Nadar 400 Metros Chile Lifeguard Exam Nadar – 6:10 Min
 - Correr 200m – Nadar 100m – Correr 200m

- Nadar Bajo el agua y recuperar objetos en la parte inferior de la piscina
- Demostrar el rescate en el mar: correr, entra al agua, víctima de enfoque, activa, pasiva o con distraes acuático traer a víctima de playa.
- Levantar Y Transportar A Víctima 25 Metros
- Diagnóstico de las técnicas de gestión de la víctima, posición lateral y víctima v, llamar para pedir ayuda.
- Realizar técnicas de resucitación avanzada incluyendo RCP y usar equipos de oxígeno.

Papel De Salvavidas

Lifeguard, socorrista, guardavida

- Fuertes habilidades de natación
 - Buena vista
 - Entender los riesgos en el agua
 - Respetar el océano
 - Ayudar a ciudadanos en peligro
 - Siempre llevar su boya de rescate
 - Colaborar con otros organismos de emergencia y salvamento.

CAPÍTULO II

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

INTRODUCCIÓN.

Los test aplicados a los miembros de Fundación “Salvares” ayudaron a diagnosticar las condiciones físicas de los socorristas, estos tests son aplicados a la mayoría de elementos de las instituciones públicas como privadas, y sirven para medir la fuerza, rapidez, resistencia y en casos específicos se adaptan algunos tests: como natación 100 metros, test de 40 metros y test de agilidad.

1. TRACCIÓN BARRAS FIJAS.

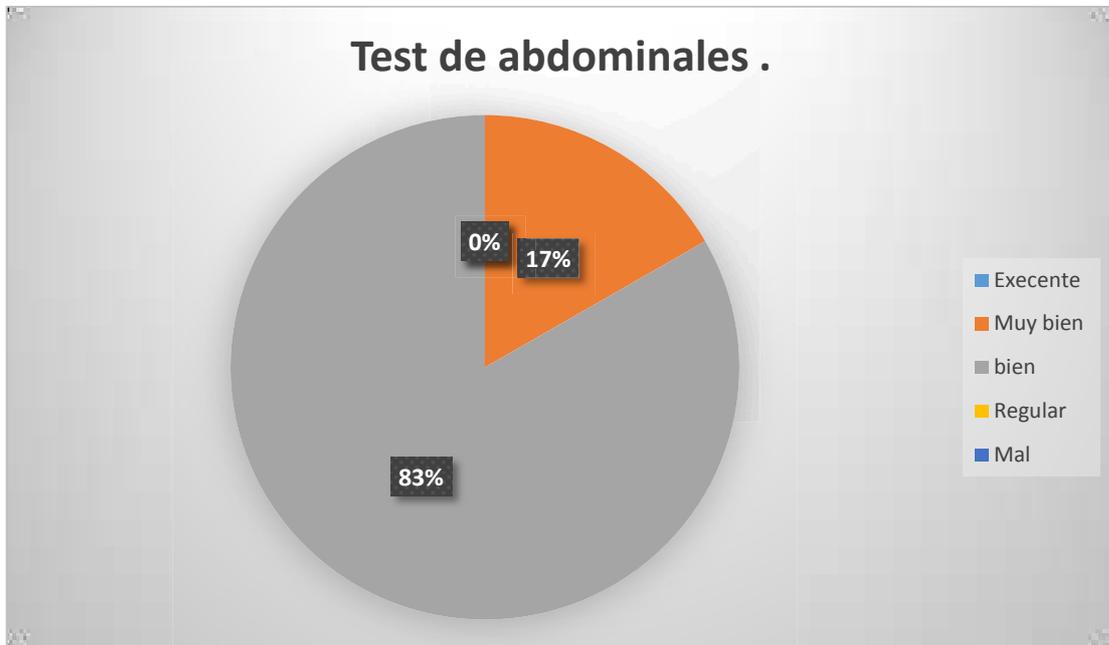


EXC, MB Y B ----- 50%.

R Y M -----50%.

La tracción de barras fijas demuestra la valoración de los socorristas de Fundación “Salvares” se encuentran con un porcentaje variable entre 50 % EXC, MB Y B y un 50% R Y M, con la prueba demostrada, los socorristas necesitan trabajar fuerza del tren superior para lograr un mejor desempeño en su actividad de rescate acuático.

2. TETS ABDOMINAL.

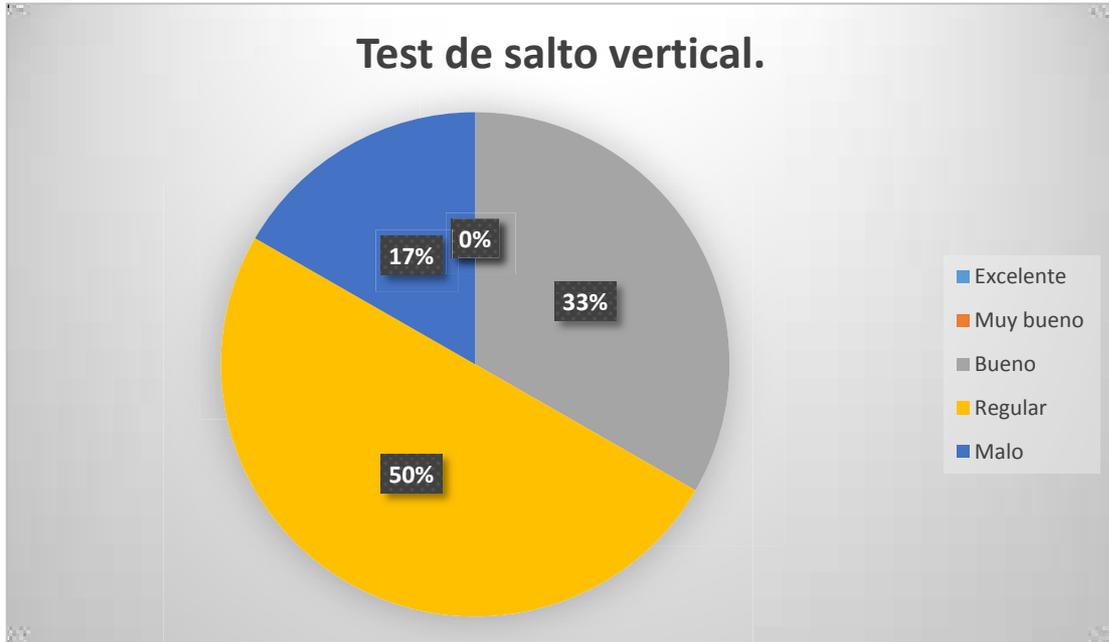


EXC, MB Y B ----- 100%.

R Y M -----00,00%.

El test de fuerza abdominal demuestra que socorristas de fundación salvares se encuentran con un porcentaje del 100 % EXC, MB Y B, con la valoración con predominancia de B demostrada, por lo tanto el trabajo debe ser continuó para llegar hacer EXC y lograr el desempeño deseado.

3. TEST DE SALTO VERTICAL.

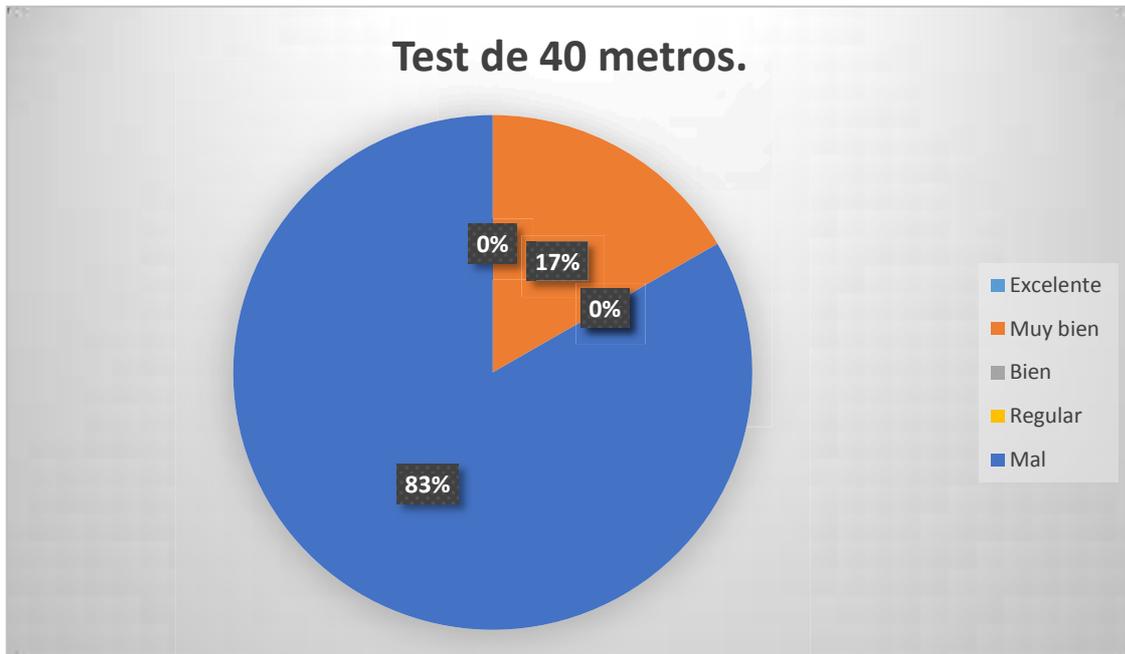


EXC, MB Y B ----- 16,6%.

R Y M -----83,4%.

El test de salto vertical sirve para medir la fuerza del tren inferior, con este test se valoró a los socorristas de fundación salvares con un porcentaje variable entre 16,6% EXC, MB Y B y un 83,6%. R Y M, los resultados demuestran que, los socorristas necesitan trabajar y fortalecer el tren inferior, ya que los resultados son muy desfavorables con un 83,4%% entre regular y malo.

4. TEST DE 40 Mt.

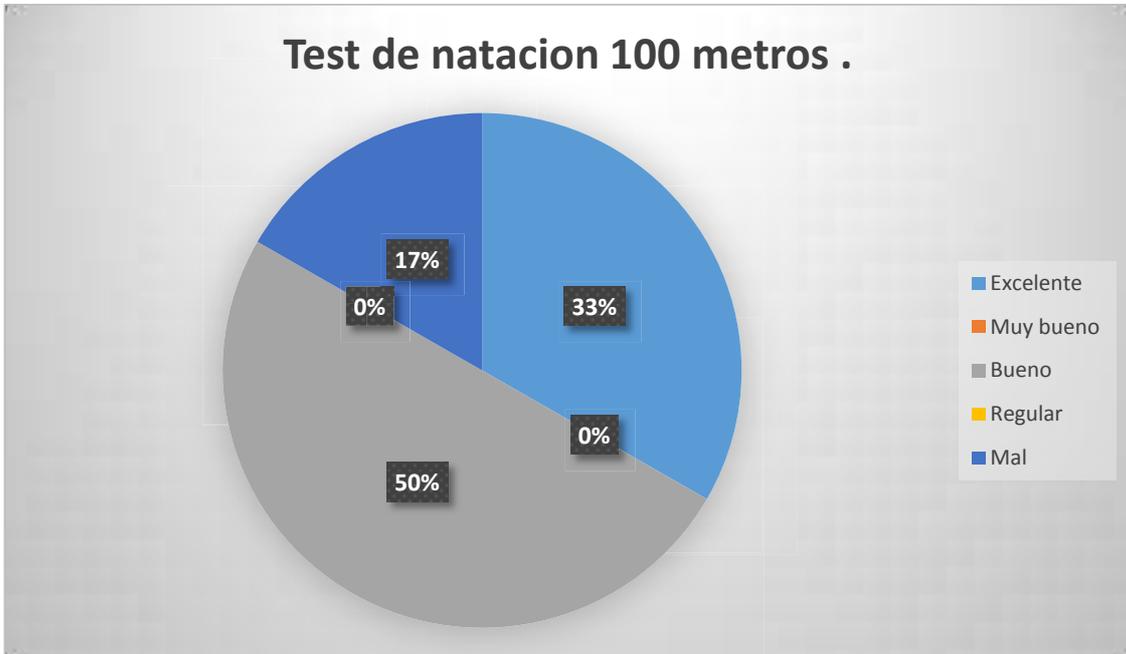


EXC, MB Y B ----- 16.6%.

R Y M -----83,4%.

El test de velocidad de 40 metros sirve para medir la velocidad en espacios cortos, con este test se valoró a los socorristas de Fundación "Salvares" con un porcentaje variable entre 16.6%. % EXC, MB Y B y un 83,4%.%. R Y M, los resultados demuestran que, los socorristas necesitan trabajar y fortalecer el tren inferior con el fin de mejorar la velocidad, ya que los resultados son muy desfavorables con un 83,4%.% entre regular y malo, mejorando la velocidad le permitirá llegar más rápido a su objetivo y el trabajo será más eficiente.

5. 100 MTS, NATACION

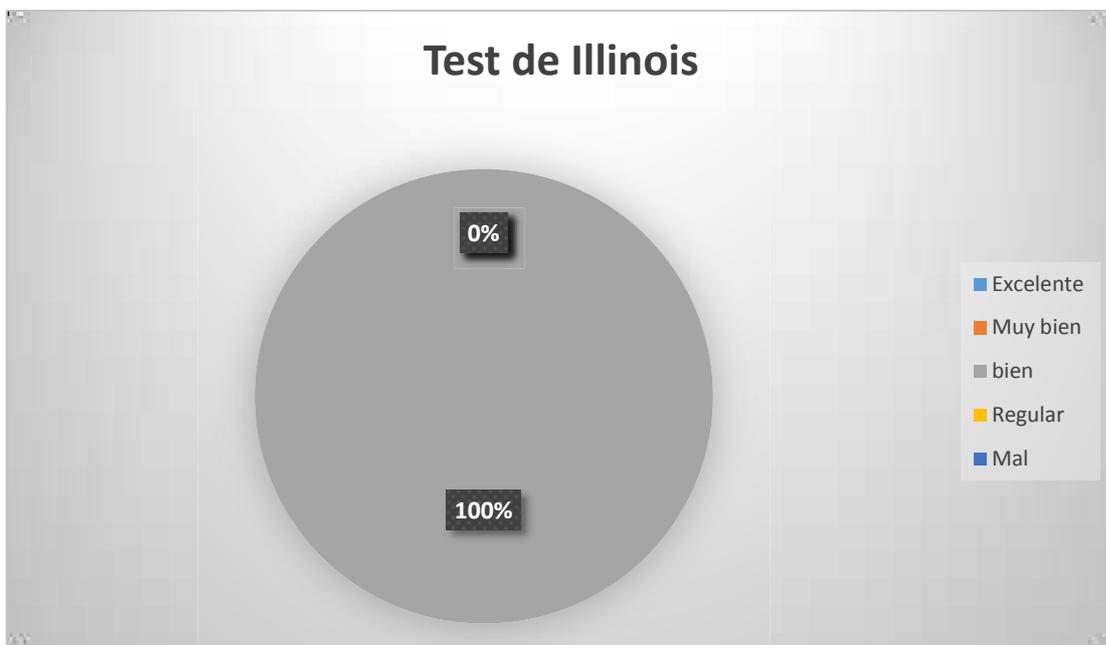


EXC, MB Y B ----- 83,4%.

R Y M -----16,6%.

El test de velocidad de 100 metros sirve para medir la velocidad en espacios acuáticos, con este test se valoró a los socorristas de fundación salvares con un porcentaje variable entre 83 % EXC, MB Y B y un 16.6% entre R Y M, los resultados demuestran que algunos socorristas necesitan trabajar con uniformidad para llegar a estar al mismo nivel que el resto de socorristas, ya que los usuarios dependerán de su velocidad para salvarse en el espejo de agua, los resultados son aceptables entre EXC, MB Y B con un 83,4% entre regular y malo un 16,6%, mejorando los tiempos de natación de 100 metros a todos el personal, serán oportunos a la hora de una emergencia .

6. TEST DE ILLINOIS

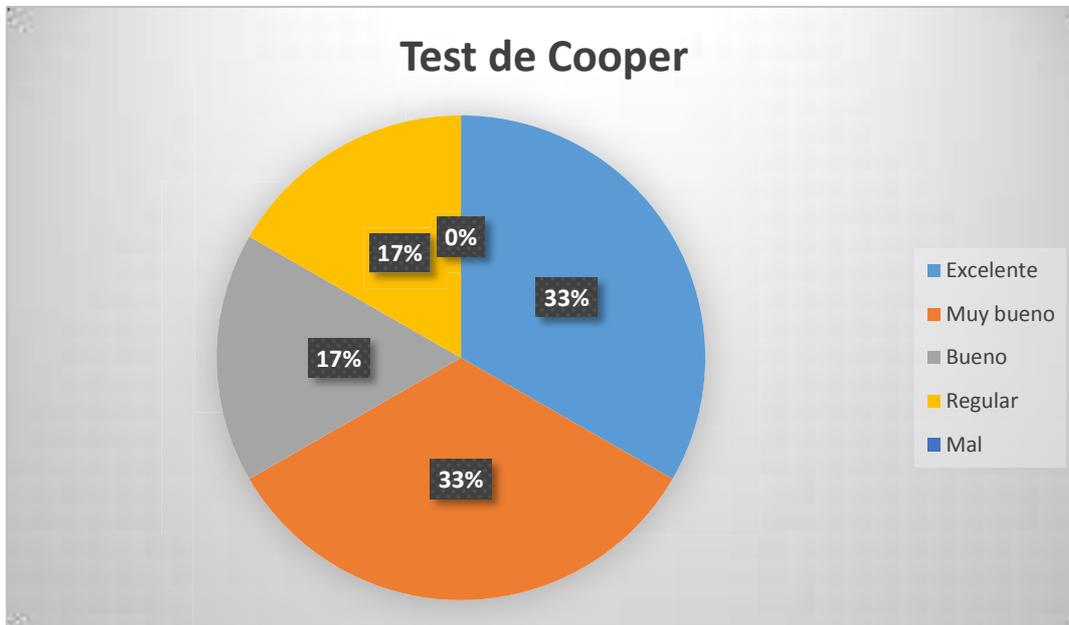


EXC, MB Y B ----- 100%.

R Y M ----- 00,00%.

El test de Illinois de sirve para medir la agilidad en espacios cortos y regulados , con este test se valoró a los socorristas de fundación salvares con un porcentaje del 100 % EXC, MB Y B y un 00,00 % entre R Y M, los resultados demuestran que, los socorristas están en un rango de bueno ,pero se necesita llegar a EXC se debe trabajar con uniformidad para mejorar la agilidad a todos los socorristas, ya que los usuarios se encuentran por toda parte la playa y ellos necesitan ser agiles esquivándolos tanto en tierra como en la lámina de agua.

7. TEST DE COOPER



EXC, MB Y B ----- 83,4%.

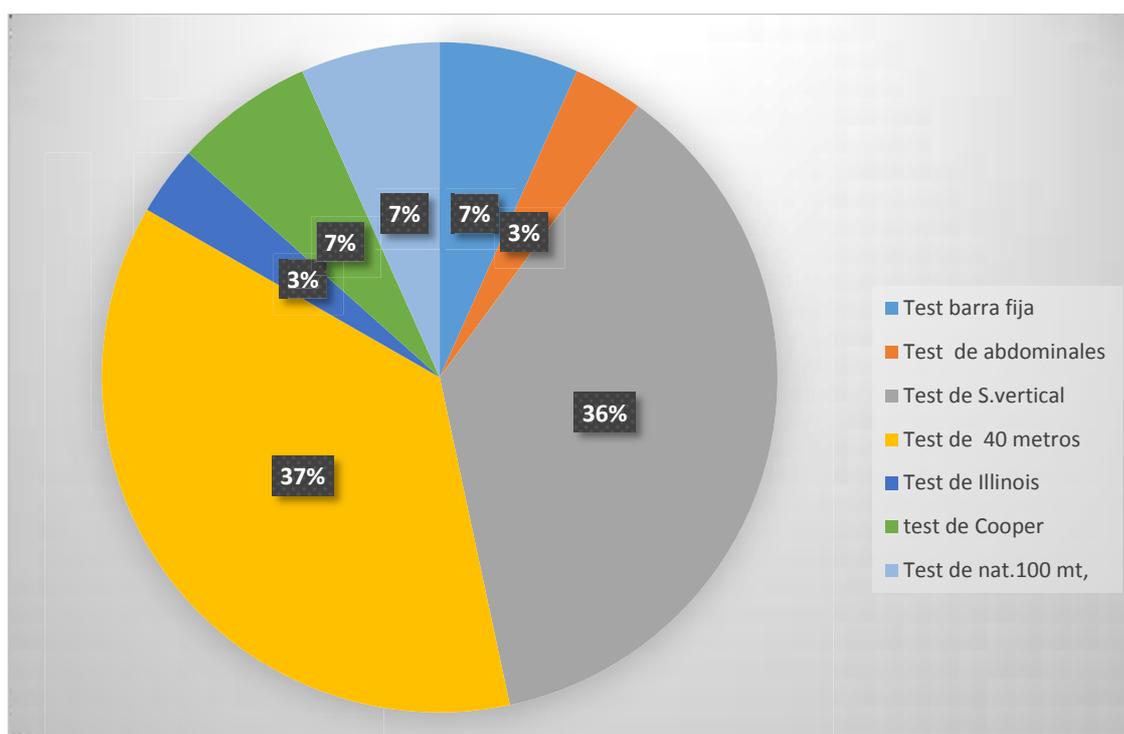
R Y M -----16,6%

El test de Cooper sirve para medir la resistencia aeróbica y fue aplicado a los socorristas de Fundación Salvares con un porcentaje variable entre 83,4% EXC, MB Y B y un 16.6 % entre R Y M, los resultados demuestran que, los socorristas necesitan desarrollar esta capacidad, para llegar todos a un estado óptimo y todos sean EXC, ya que las playas son extensas y los usuarios dependerán de su resistencia, los resultados son aceptables con un 83,4%% EXC, MB Y B entre regular y malo un 16%6 mejorando esta capacidad sus intervenciones serán más oportunas.

PORCENTAJES FINAL DE LOS TEST.

Después de la realización de los diferentes test para medir las capacidades de los socorristas de fundación salvares se evidencio un porcentaje muy bajo en el tren inferior, por los que los resultados fueron claros con referencia a los otros test.

Los test que fueron escogido para medir las capacidades de los socorristas son tomados en diferentes instituciones del estado ecuatoriano ,con el fin de medir la condición física de cada aspirante que desee ingresar a la Policía Nacional , Marina, entre otros, y en la actualidad este mismo método de ingreso los utilizan los Municipios para contratar a socorristas acuáticos.



En el test de barra fija tenemos un 50% favorable y un 50% desfavorable trabajo 10%

En el test de abdominales un 100% trabajo 5%

En el test de salto vertical 83,4%desfavorable y un 16,6%favorable- trabajo 60%

En el test de 40, metros 83,4 %desfavorable y un 16,6 %favorable -trabajo 60%

En el test de natación 83,4 favorables 16,6% desfavorables -trabajo 10%

En el test de Illinois 100% favorable.-trabajo -5%

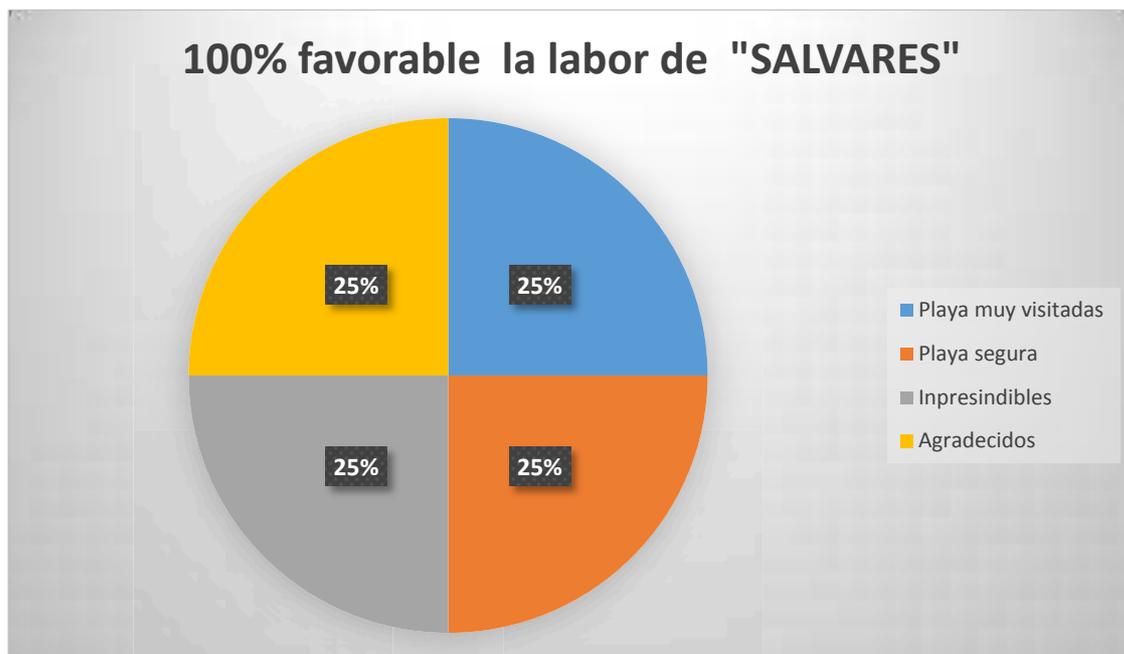
En el test Cooper 83,4% favorable y un 16,6% desfavorable-trabajo 10%

Los datos de los resultados de los test hay un porcentaje muy por debajo de lo establecido, el test del salto vertical demuestra que el personal que labora en la playa el Murciélago como socorristas están muy débiles del tren inferior y no tienen suficiente fuerza para saltar verticalmente, este dato lo demuestra el test de velocidad de 40 metros donde se encuentran muy por debajo de los tiempos establecidos en este tipo de medición con un porcentaje de 83,4% desfavorable similar que el test de salto vertical por lo que la mayoría de ejercicios se deben dirigir a estos test y poder desarrollar un equilibrio en todos los integrantes que le permitirán ganar fuerza y velocidad para poder cumplir a cabalidad su loable labor donde la velocidad y la fuerza dependerá de que un ser humano no sufra una urgencia o emergencia en las playas .

ENTREVISTAS

1. ¿Considera importante el trabajo que desarrollan los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares"?

PREGUNTA 1



El 100% de los servidores turísticos encuestados y que trabajan agrupados en diferentes asociaciones en la playa el Murciélago de Manta dice que si porque´

1- Las playas son muy visitadas durante todo el año y se sienten seguros.

2-Hay más seguridad, tanto para turistas tanto nacionales como internacionales.

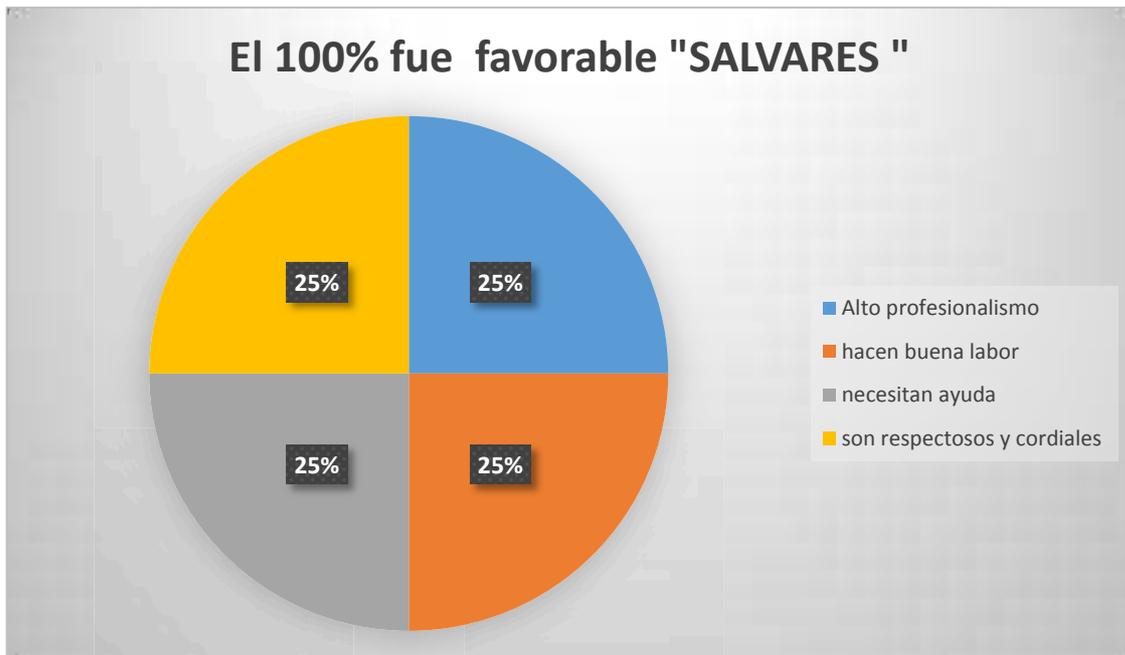
3-Si no estuvieran el cuerpo de salvavidas hubiera muchas personas ahogadas en esta playa.

4-Gracias al trabajo de los salvavidas el turismo se incrementado por el trabajo preventivo y eficaz.

5- Son imprescindible en todo momento, por la peligrosidad de la playa con corrientes fuertes RESACAS)

2. ¿Qué opinión tiene sobre el trabajo de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares"?

PREGUNTA 2

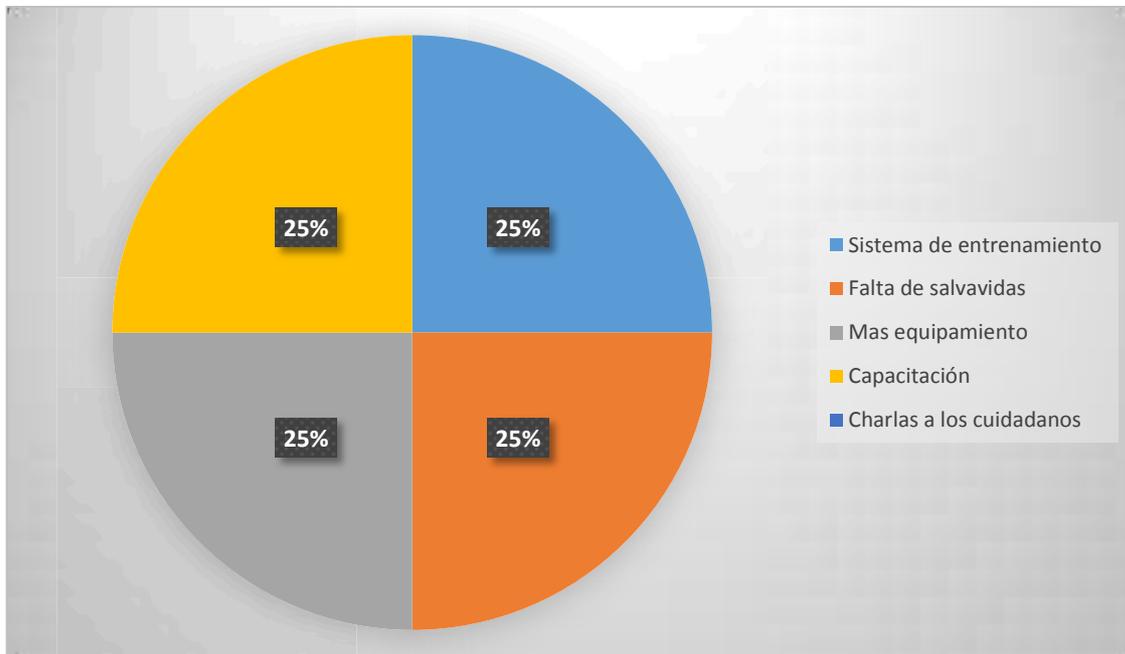


El 100% de las personas encuestadas que laboran y que trabajan agrupados en diferentes asociaciones en la playa el Murciélagos respecto a la pregunta dos de Manta dice que si porque´

- 1- Que tienen un alto profesionalismo y son personas idóneas para esta actividad.
- 2- Hacen buena labor a pesar que no están équidos como deberían
- 3- comparación con dedicadas atrás.
- 4- Son muy profesionales, pero necesitan más apoyo del gobierno central y gobiernos locales.
- 5- Son atentos, serviciales y muy respetuosos.

PREGUNTA 3

3. ¿Puede decir que deban agregar a su trabajo?

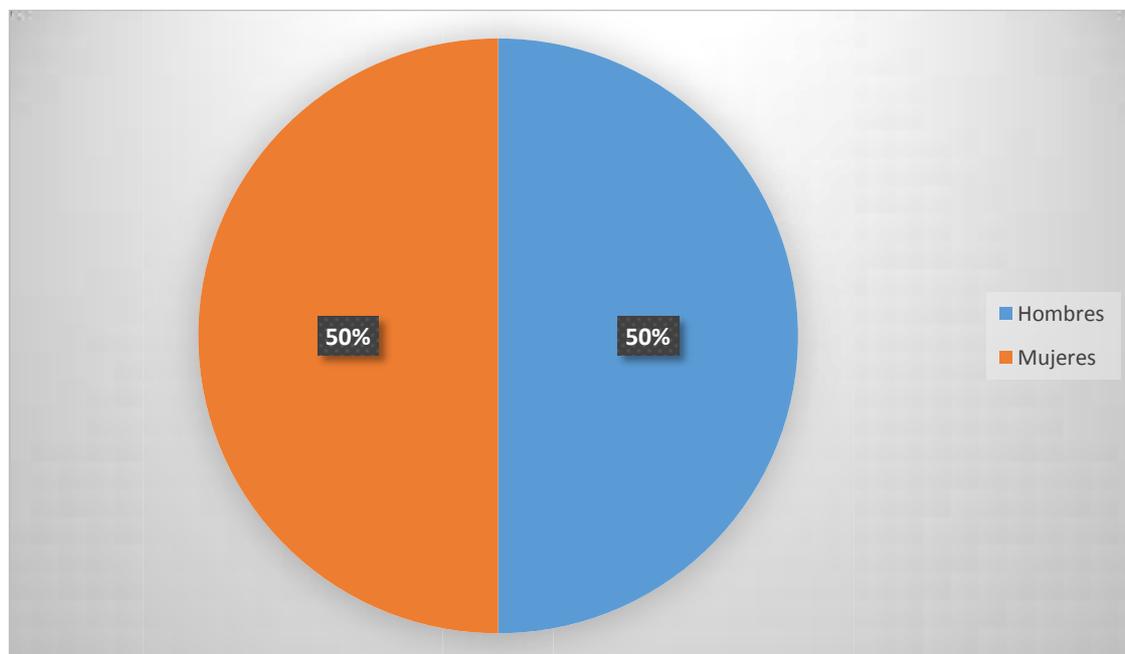


Las personas que fueron encuestadas y que trabajan agrupados en diferentes asociaciones en la playa el Murciélago de Manta sobre que deberían agregar a su trabajo los salvavidas y dar un mejor servicio la mayoría dijo lo siguiente con una aceptación del 100%.

- 1- Es muy importante agregar para ellos un sistema de entrenamiento constante, debido a la extensión de la playa.
- 2- Falta de salvavidas en todas las playas con preparación constante que es beneficiosa, para ellos y para los turistas.
- 3- Mas equipamiento y logística apropiada, con el fin mejorar la operatividad.
- 4- Capacitación, actualización y entrenamientos constantes, además agregar un puesto de auxilios permanente.
- 5- Charlas de motivación, prevención a todos los que trabajan en las playas y a los turistas que visitan periódicamente las playas.

ENCUESTA.

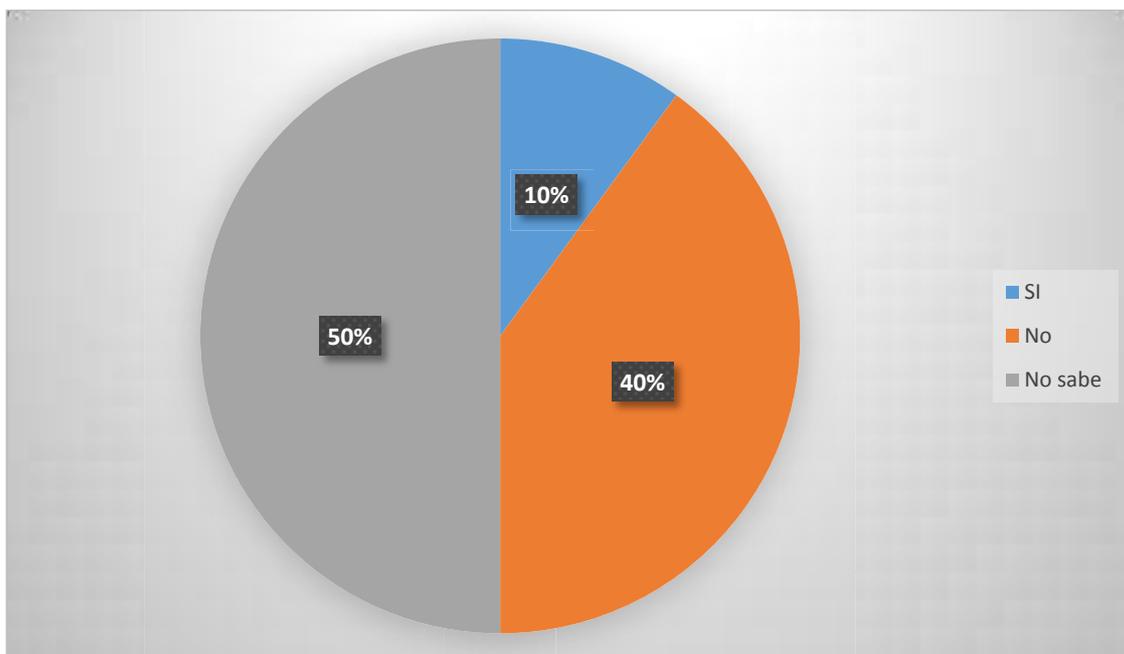
1) Seleccione Su Género:



	Mujer	Otros
50	50	0

Durante la entrevista realizada a los usuarios de ambos sexos en la playa del Murciélago de Manta se tomó a un igual número de bañistas.

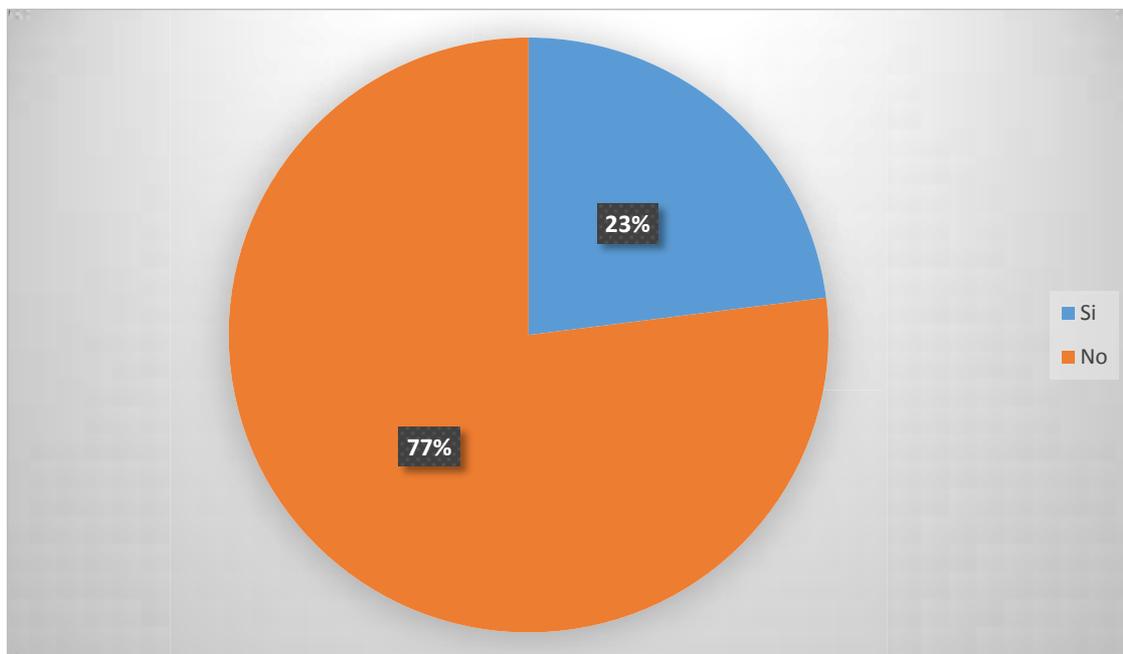
2) ¿Usted conoce quiénes son los socorristas de Fundación “Salvares”?



Si	No	No se
10	40	50

Como Manta es un puerto turístico de alta influencia de bañistas y por ende son usuarios de paso ellos no saben sobre la presencia de los socorristas de la Fundación Salvares.

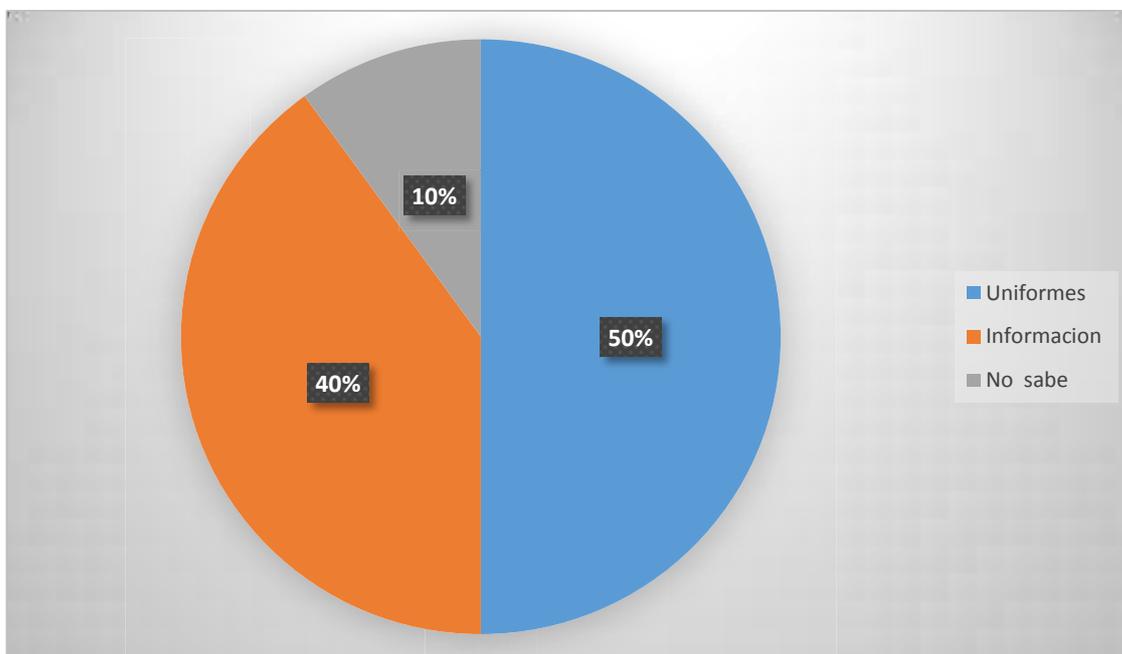
3) ¿Conoce usted cuáles son los aportes de Fundación “Salvares” a la sociedad?



Si	No
23	77

La mayoría de los visitantes que concurren la playa son turistas de paso, por lo que desconocen muy poco sobre la actividad de los socorristas de Fundación Salvares.

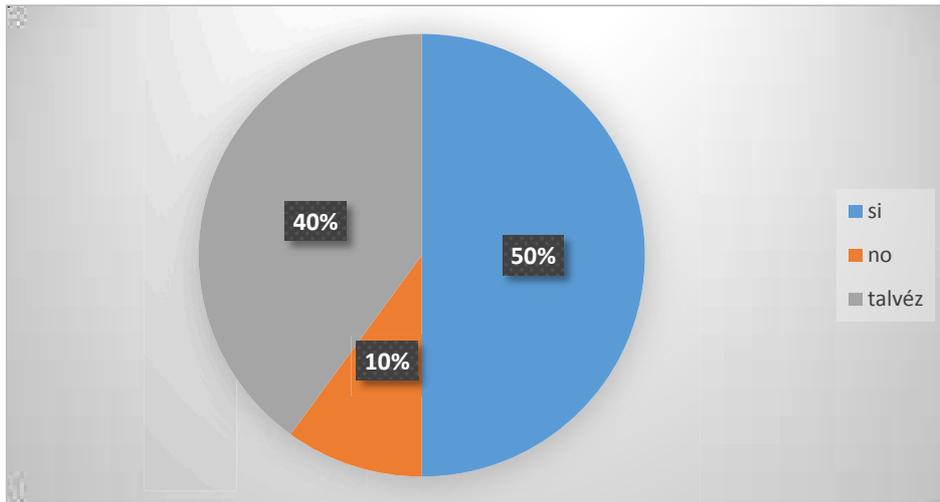
4) Como identifica usted a los socorristas de la playa el Murciélago



	Información	No sabe
50	40	10

A nivel mundial los socorristas utilizan colores amarillo y rojo y los socorristas de Fundación utilizan los mismos colores, además siempre están dando a conocer su actividad por redes sociales y medios de comunicación

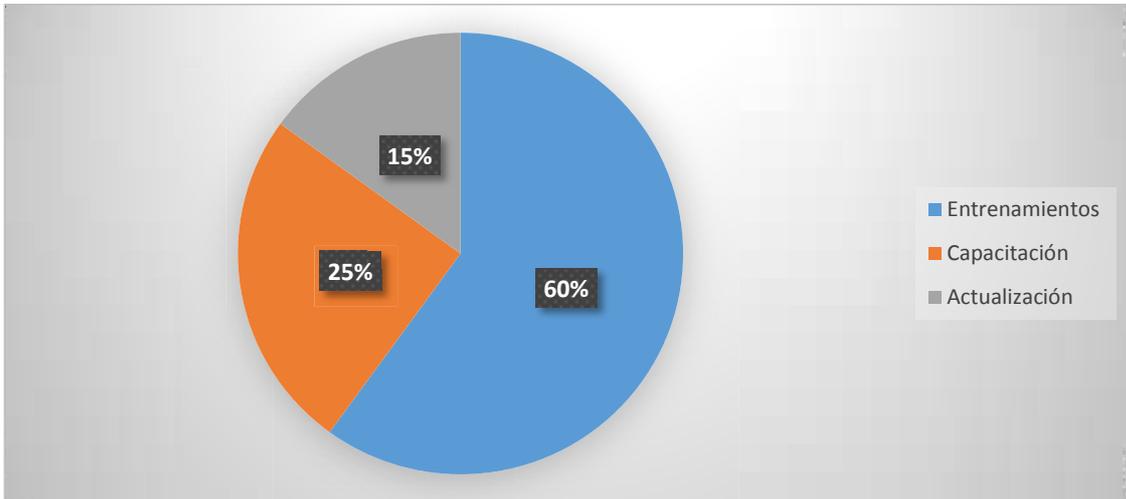
5) ¿Cree usted que están bien preparados intelectualmente para ejercer esta labor los miembros de Fundación “Salvares”?



Si	No	Talvez
50	10	40

La Fundación Salvares como lo demuestra la gráfica el 50% menciona que los socorristas están preparados ya que se los ve realizando ejercicios de todos los días, el 40% los turistas mencionan que tal vez ya que ellos no son de aquí pero piensan que si están preparados y el 10 % mencionan que no.

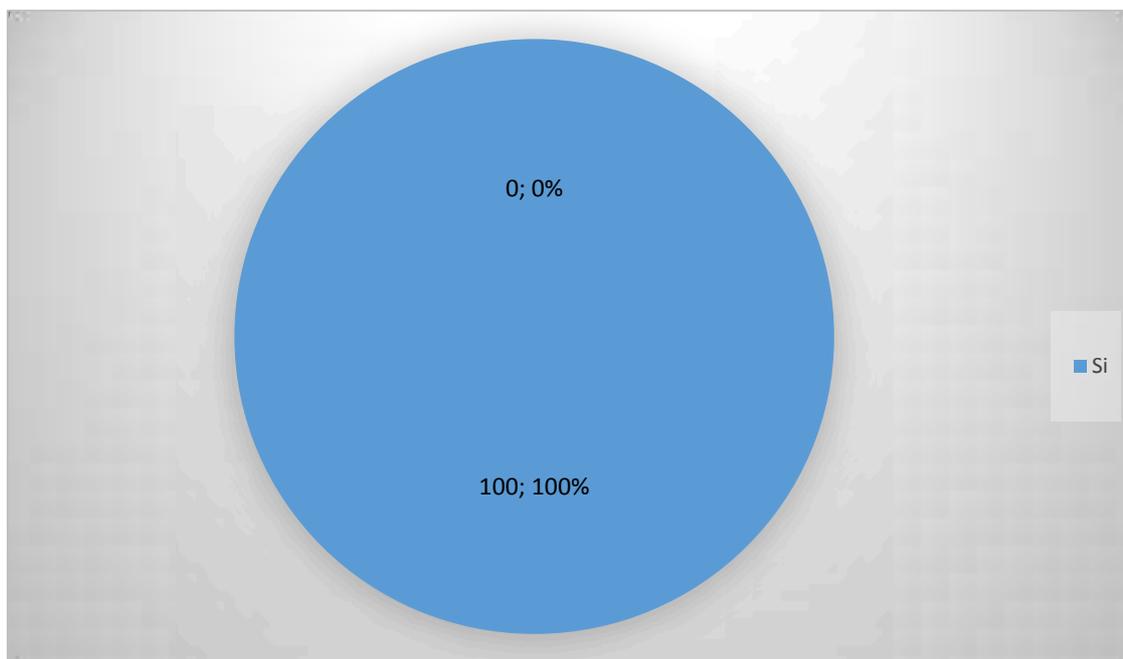
6) ¿Conoce usted como se preparan los socorristas en las playas?



Entrenamientos	Capacitaciones	Actualizaciones
60%	25%	15%

El 60% de los encuestados mencionan que los socorristas se preparan con los entrenamientos diarios que realizan en la playa, el 25% lo realizan por medio de capacitaciones, y el 15 % lo realizan con la actualización en las diferentes capacitaciones.

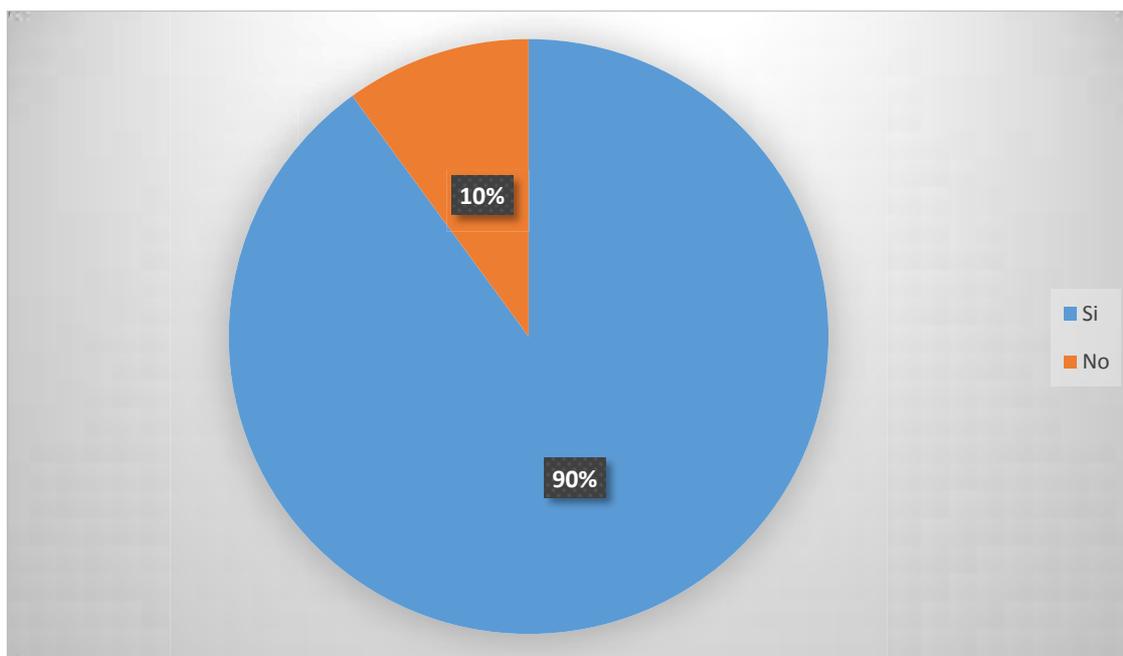
7) ¿Considera usted importante la capacitación permanente de los socorristas de Fundación “Salvares”?



SI	NO
100	

Todos los entrevistados mencionaron que que es muy importante las capasitaciones delos socorristas de la Fundacion Salvares.

8) ¿Conoce usted alguna persona que haya sido salvada por los miembros de Fundación “Salvares”?



Si	No
90	10

Por medio de los medios de comunicación como son el periódico local se conocen de los socorristas que salvan vidas.

OBSERVACIÓN

FICHAS

Fecha.

Entidad: Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta Salvares

Situación observada y contexto: vigilancia del trabajo de los socorristas de Salvares en playa el Murciélago

Tiempo de observación: una hora

Socorrista observado. Diego Casquete Roldan

Observador. Edison Ricardo Pin Marín

Hora	Descripción	Interpretación (lo que pienso, siento, conjeturo, me pregunto)
15h00 a 16h00	El socorrista le toca organizar sus equipos de apoyo como, silbatos prismáticos y también el material de seguridad personal como boyas y aletas, Para cualquier intervención tanto en la zona primaria, secundaria o terciaria. A partir de ese momento estar pendiente de todo lo que suceda en el entorno, vigila constantemente en ciertos momentos alertaba a los demás compañeros para que se dirigieran a la zona norte por el rompeolas y sacar del agua a muchas personas que se estaban bañando en zonas no asignadas para usuarios, siempre estaba pendiente de la vigilancia dinámica y de los movimientos de sus compañeros, ya que ellos se encontraban	¿Por qué el socorrista tiene que estar en todo momento pendiente de la playa en la zona primaria, secundaria o terciaria? La vida todos usuarios que visitan la playa están en manos de los socorristas ¿Por qué es importante el trabajo coordinado en los grupos de socorro? Debe ser muy eficaz y coordinado porque cada segundo es de vital importancia para la

	<p>en vigilancia dinámica.</p> <p>Momento después empieza a sonar el silbato señalando que en las lanchas había un accidente ,dos socorristas que se encontraban en vigilancia dinámica corrieron a todo marcha y se dirigieron a sector, una lancha había perdido el control a la orilla de la playa en ese momento el que se encontraba el torre procedió a llamar al ECU11 con el fin de coordinar la emergencia ya que tres personas fueron afectadas con heridas graves y tienen que ser trasladadas al hospital ,</p> <p>El socorrista que esta de vigía es el que organiza todo el entorno en las torres y toma el mando para organiza el equipo trabajo y de su demás colegas en vigilancia, tanto dinámica como estática ,</p>	<p>supervivencia de un ser humano.</p>
--	---	--

Fecha:

Entidad: Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta Salvares

Situación observada y contexto: vigilancia del trabajo de los socorristas de Salvares en playa el Murciélago

Tiempo de observación: una hora

Socorrista observado. Diego Álava

Observador. Edisson Ricardo Pin Marín

Hora	Descripción	Interpretación (lo que pienso, siento, conjeturo, me pregunto)
16h00 a 17h00	El socorrista de guardia saliente dialoga unos minutos con el entrante por lo acontecido en las embarcaciones y todos los hechos suscitados, por lo consiguiente organiza sus equipos de apoyo como, silbatos prismáticos y también el material de seguridad personal como boyas y aletas iza la bandera de manera correcta porque se había aflojado con el viento Se preocupa de la ubicación de sus compañeros que hacen vigilancia dinámica y en qué sector de playa se	¿Qué pasaría si los salvavidas no hicieran de vigía o vigilancia estática en sus torres ? , fuera un caos tanto en la torre como en la playa, en la torre porque llegaran personas desconocidas a sustraerles el material de trabajo o pertenencias, en la playa, porque no hubiera coordinación con los salvavidas que hacen vigilancia dinámica y más aun no hubiera coordinación con los otros

	<p>encuentran, por si ocurre un percance con un bañista lo pueda alertar de manera inmediata ya sea en la zona primaria, secundaria o terciaria.</p> <p>En la zona sur de la playa frente al Hotel Costa del Sol el vigía divisa a dos personas que están muy afuera de lo normal y no sabe si son surfistas o bañista, el rápidamente hace sonar el silbato llamando la atención de una patrulla de dos socorristas que andaban en la zona y señalando el lugar advierte y designa de manera urgente que vallan, al llegar a la zona los socorristas hacen señales universales que ellos a largas distancias identifican ,levantando el brazo hacen puño lo ubican en la cabeza ,lo cual quiere decir ok, todo está bien ,el vigía hace lo mismo en señal de respuesta y que el mensaje le llegó, se acercan usuarios a preguntar sobre las señales de las en las torres.</p> <p>El muy amable les dice a sus compañeros que conversen con ellos sobre las señaléticas en las playas porque a esas horas hay mucha afluencia de turistas el trabajo se incrementa y no puede distraerse un</p>	<p>organismos de socorro y emergencias.</p>
--	---	---

	<p>momento , sigue mirando la playa de extremo a extremo utiliza una técnica de barrido panorámico ,pero en ciertos lugares centra su atención debido a que hay muchas personas bañándose muy afuera y se detiene por momentos y sigue con la mirada fija en la zona primaria ,lo cual es su primer objetivo de respuesta, siempre usan gafas para que el sol no les afecte cuando miran a la zona sur oeste de la playa, a esa hora le encandila y no pueden mirar bien ese sector porque el sol ya está en ocaso designa personal a esa zona porque allí es donde varan las lanchas, mantienen a los bañistas alejados de esa zona.</p>	
--	---	--

Fecha:

Entidad: Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta Salvares

Situación observada y contexto: vigilancia del trabajo de los socorristas de "Salvares" en playa el Murciélago

Tiempo de observación: una hora

Socorrista observado.

Observador. Edisson Ricardo Pin Marín

Hora	Descripción	Interpretación (lo que pienso, siento, conjeturo, me pregunto)
17h00 a 18h00	<p>El socorrista de la guardia anterior deja al socorrista entrante todo lo acontecido en su guardia o vigilancia estática, dialogan porque han comenzado a entrar muchos usuarios.</p> <p>Es reglamentario conversar cinco minutos antes de entregar la guardia siempre y cuando los dos se mantengan con y la mirada al frente sin distracción, la guardia se la entrega sin novedad.</p> <p>El socorrista mira hacia la zona norte de la playa divisa un grupo de personas cerca del rompeolas o el muelle del puerto y empieza designando a dos socorristas que se dirijan rápido por la distancia y el peligro en esa zona</p> <p>Organiza rápidamente silbatos</p>	<p>¿Qué grado de responsabilidad tiene un vigía socorrista en la playa? El vigía socorrista es responsable de lo que pase en su torre, de la coordinación, de la vigilancia general y es responsable de sus compañeros que andan de vigilancia dinámica.</p> <p>¿Todos pueden ser un socorrista vigía?</p>

	<p>prismáticos y también el material de seguridad personal como son boyas y aletas, siguiendo los procedimientos de Salvares.</p> <p>A la altura del Hotel Oro Verde se suscita un inconveniente con unos turistas que los dejaron muy afuera de la playa y se encuentran con chalecos, el vigía delega rápidamente a dos socorristas más para que asistan a los bañista y puedan extraerlos del medio acuático lo más rápido posible, con la playa llena de muchos turistas el estrés del vigía se incrementa porque tiene que estar pendiente de la torre de sus compañeros que andan en la zona norte ,en la zona sur y de lo que ocurra en la torre y en el entorno de la playa ,</p> <p>Vienen niños llorando porque les picaron medusas, los salvavidas están en patrullas el vigía a cargo suena el silbato para que uno de la patrulla asista a los niños con picaduras de medusas ya que él no puede atenderlos por el rol que le toca ejercer y estar pendiente de la vigía estática, vigía dinámica y vigilancia general,</p> <p>Las personas se aglomeran en la entrada de acceso y las escaleras de los socorristas impidiendo el paso, el vigía les comenta desde su puesto de trabajo que</p>	<p>Los socorristas vigías serían los más experimentados y con una ardua experiencia, porque deben tener conocimiento en métodos y técnicas de vigilancia en el mar, además saber reconocer cuando es una urgencia y emergencia, para no destinar personal al área ya que lo puede necesitar en un accidente real.</p>
--	--	---

	<p>no pueden estar por motivos de operatividad y poder ejercer más rápido y eficaz alguna emergencia que se pueda suscitar, después llegan las patrullas destinadas hacia los dos sectores todo vuelve a la normalidad porque no hubo inconvenientes en dichas zonas la rutina sigue hasta las 17h55, que el vigía suena el silbato indicando a las patrullas que se acerquen a las torres porque faltan 5 minutos para terminar la jornada a la seis de la tarde se reúnen todos los socorristas para dar el silbatazo final y dar por terminada la jornada, todos los socorristas se ponen de acuerdo para hacer un barrido en la playa y con el silbato empiezan a alertar a los usuarios que ya no habrá asistencia de salvamento por motivos de cierre de playa .</p>	
--	--	--

CAPITULO III

3.1 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA:

3.2 BATERÍA DE EJERCICIOS

Es una herramienta que desde el siglo pasado tuvieron sus primeros escritos de carácter científico, y que ha venido evolucionando y perfeccionando en diferentes áreas deportivas, por qué diferentes autores han realizados baterías de ejercicios acorde a la necesidades deportivas acorde a cada disciplina y capacidades físicas que han permitidos tener mayores resultados con La habilidad de realizar ejercicios físicos que puedan beneficiar a todas las personas. Por lo general las actividades física que el cuerpo realiza diariamente hace que este se encuentre en mejores condiciones para tener una mejor calidad de vida desde edades tempranas hasta adultos mayores.

El tener una buena actividad física hace conciencia para evitar contraer diferentes enfermedades metabólicas que son y están unas de las mayores causas de muerte en el siglo XXI como son la obesidad, diabetes, asma bronquial, entre otras.

La batería de ejercicio es la elaboración de una propuesta orientada hacia el desarrollo de las capacidades físicas con el objetivo de describir una propuesta demostrando los resultados y la aplicación de la misma, para el mejoramiento en la parte técnica con métodos programados con anticipación y una correcta ejecución sin estar improvisando.

OBJETIVOS DE LA BATERÍA DE EJERCICIO.

Se caracterizan acorde a la necesidad deportiva o investigativa.

-Determinar el nivel de aptitud física de los individuos, grupos de individuos, categorías específicas de población o poblaciones enteras.

-Evaluar el nivel de aptitud física relativa a la salud en relación con valores medios para la población y, si es posible, con valores críticos.

-Disponer de una base de conocimientos y facilitar actuaciones a favor de la aptitud física y del ejercicio físico en relación con la salud.

Teniendo claros los resultados de la valoración de los test físicos por medio de las baterías, no da como resultado el mejoramiento de la parte técnica y metodológica para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tipos de baterías más utilizadas para la valoración física en otros lugares, algunos ejemplos:

BATERÍA DE LA AHPERD (1958)

1.- Prueba de tracción de brazos. (Evalúa la resistencia muscular del miembro superior).

2.- Prueba de abdominales con rodillas flexionadas. (Evalúa la resistencia muscular del tronco).

3.- Prueba de carrera de ida y vuelta sobre 10 yardas. (Evalúa la agilidad).

4.- Prueba de salto de longitud a pies juntos, (Evalúa la potencia de las piernas).

5.- Prueba de velocidad sobre 50 yardas. (Evalúa la velocidad)

6.- Prueba de resistencia cardiovascular con varias posibilidades: recorrer 600 yardas, 9 minutos de carrera o 12 minutos. (Evalúa la resistencia Cardiorrespiratoria)

J. MORA, J. L. GONZAÁLEZ E HISPANA MORA 6

Revista Española de Educación Física y Deporte - Nº extraordinario 6 y 7. Enero-Junio / Julio-Diciembre, 2007

BATERÍA DE FLEISHMAN (1964)

Batería que consta de 10 pruebas obligatorias y 4 optativas, cuyo objetivo era medir la condición física en jóvenes de 12 a 18 años. Las pruebas obligatorias eran:

- 1.- Fuerza en dinamómetro.
- 2.- Carrera de ida y vuelta
- 3.- Lanzamiento de bola de softball.
- 4.- Tracción en barra fija.
- 5.- Abdominales.
- 6.- Amplitud de rotación corporal.
- 7.- Rotación de flexión dinámica.
- 8.- Equilibrio.
- 9.- Salto con cuerda.
- 10.- Carrera de 50 metros.

HRFT-UKK (HEALTH-RELATED FITNESS TEST BATTERY FOR ADULTS UKK) (SUNNI Y

COLAS, 1996).

- 1.- Equilibrio unipolar con brazos a lo largo del cuerpo.
2. - Test UKK de nadir 2 Km.
- 3.- Salto vertical.
- 4.- Sentadilla con una pierna.
- 5.- Extensión lumbar estática (4 minutos).
- 6.- Fondos de brazos (con una mano sobre la otra).
- 7.- Flexión lateral de tronco.
- 8.- Flexibilidad de isquiotibiales (extensión activa de rodilla desde tendido supino con flexión de cadera).
- 9.- Composición corporal (IMC).

BATERÍA SENIOR FITNESS TEST (RIKLI, R. Y JONES, J., 2001)

- 1.- Sentarse y levantarse durante 30 sg. (30- Second Chair Stand)
- 2.- Flexión de codos con mancuernas durante 30 sg. (Arm Curl)
- 3.- Flexibilidad de hombros (Back Scratch)
- 4.- Flexibilidad de la cadera (Chair Sit and Reach)
- 5.- Step Test durante 2 min.(2- minute Step Test)
- 6.- Marcha durante 6 min.(6-Minute Walk)
- 7.- Levantarse, caminar y sentarse (Foot Up and Go).

3.3 EJERCICIOS QUE COMPONEN LA BATERÍA PROPUESTA.

Esta propuesta tiene en consideración características propias para estos socorristas, el resultado de la propuesta es producto de los análisis realizados en los test aplicados y de la recopilación de información recogida en cada indagación efectuada. La misma tiene un orden ascendente en cuanto a las dificultades, de forma tal que en la medida de efectuarse la preparación se vayan complejizando los ejercicios y mejore la preparación de los socorristas.

Orden de los ejercicios:

1.- Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con cuerdas

Estación 2 steep

Estación 3 saltos en el mismo lugar

Estación 4 lunges estáticas

Estación 5 sentadillas

Estación 6 saltos de lateralidad

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

2.-Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior cuádriceps femorales, pantorrillas bíceps crurales, isquiotibial y glúteos, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con flexión de rodillas

Estación 2 en cubito ventral, elevación del tronco

Estación 3 sentadillas en isometría

Estación 4 lanzamiento de patadas hacia tras

Estación 5 multisaltos, con las piernas estiradas,

Estación 6 en cubito ventral elevación de piernas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

3.-Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior cuádriceps femorales, pantorrillas bíceps crurales, isquiotibial y glúteos, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con flexión de rodillas

Estación 2 en cubito ventral, elevación del tronco

Estación 3 sentadillas en isometría

Estación 4 lanzamiento de patadas hacia tras

Estación 5 multisaltos, con las piernas estiradas,

Estación 6 en cubito ventral elevación de piernas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

4.- Objetivos –desarrollar la fuerza de los tríceps, lumbar, deltoides, pantorrillas, abdominales, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos

el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

Seis estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 posición de bloqueo

Estación 2 Skipping interno

Estación 3 En cubito dorsal levantando el tren inferior en

Estación 4 saltos de lateralidad

Estación 5 sentadillas

Estación 6 flexión del codo en bancos

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

5.-Objetivos –desarrollar la fuerza de los bíceps, lumbares, pectorales, abdominales, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 posición de bloqueo

Estación 2 Skipping externo,

Estación 3 En cubito dorsal levantando el tren inferior en paralelo

Estación 4 saltos hacia al frente y atrás

Estación 5 en posición de cubito ventral levantando los brazos y las piernas

Estación 6 flexiones de codos (planchas)

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

6.- Objetivos –desarrollar la fuerza de los bíceps, lumbar, pectorales, abdominales, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones una cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con cuerdas

Estación 2 abdominales

Estación 3 flexión de codos planchas

Estación 4 sentadillas

Estación 5 en cubito ventral lumbares

Estación 6 Skipping alto.

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

7.-Objetivos –desarrollar la fuerza de los bíceps, lumbares, pectorales, abdominales, femorales, deltoides para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones una cada 4 metros en forma rectangular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con flexión de rodillas

Estación 2 en cubito dorsal abdominales con pataleo

Estación 3 flexión de codos con los brazos abiertos planchas

Estación 4 sentadillas levantando los brazos

Estación 5 en cubito ventral lumbares levantando brazos y piernas

Estación 6 Skipping atrás.

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

8.- Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 flexiones de codos combinados planchos, anchos, cortos y cerrados

Estación 2 steep con saltos

Estación 3 Skipping externo

Estación 4 lunges estáticas

Estación 5 flexiones de codos planchas con los brazos cerrados

Estación 6 saltos con giros

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

9.-Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior cuádriceps femorales, pantorrillas bíceps crurales, isquiotibial y glúteos, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con flexión de rodillas y aplausos con los brazos verticales

Estación 2 en cubito ventral, elevación del tren inferior

Estación 3 sentadillas en isometría con el superior horizontal

Estación 4 lanzamiento de patadas hacia a tras

Estación 5 multisaltos, con las piernas estiradas brazos en la cintura

Estación 6 en cubito ventral elevación de piernas y brazos

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos t

10.- Objetivos –desarrollar la fuerza de los tríceps, lumbar, deltoides, pantorrillas, abdominales, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les asigne por ser un circuito cerrado, y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 bloqueos con rotación

Estación 2 saltos elevando las rodillas

Estación 3 abrir y cerrar las manos sacudiendo los dedos

Estación 4 en cubito dorsal elevando el tren inferior pataleos

Estación 5 posición de bloqueo con una mano y un pies alternados

Estación 6 subir escaleras

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

11.-Objetivos –desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido.

Descripción

5 estaciones una cada 6 metros en forma rectangular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con cuerdas

Estación 2 zig zag con cuatros conos en ubicado en columnas

Estación 3 flexión de brazos) planchas) cerradas

Estación 4 saltos en tres ulas ubicadas en columnas

Estación 5 abdominales con balón

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

12.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

5 estaciones un cada 6 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con flexión de rodillas

Estación 2 flexión de codo en un banco

Estación 3 sentadillas en isometría

Estación 4 lanzamiento de patadas hacia tras

Estación 5 subir escaleras

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

13.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 flexión de rodillas usando mancuernas trabajando bíceps

Estación 2 en cubito dorsal encogimientos de las piernas, brazos y cabeza

Estación 3 saltos con obstáculos a 40 cm del suelo

Estación 4 posición de bloqueo

Estación 5 skipping atrás.

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

14.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones un cada 6 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 salto en ula dentro y afuera

Estación 2 abdominales oblicuos

Estación 3 sentadillas y trabajo con mancuernas tríceps

Estación 4 saltos de lateralidad steff

Estación 5 flexión de codos,) planchas) cerradas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

15.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 en posición de cubito ventral levantando los brazos y las piernas

Estación 2 Skipping externo,

Estación 3 zigzag con cuatros conos en ubicado en columnas

Estación 4 saltos hacia al frente y atrás

Estación 5 flexiones de codos planchas ancha cortas y cerradas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

16.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

5 estaciones una cada 6 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con balón medicinal

Estación 2 abdominales oblicuos

Estación 3 saltos con ulas en columnas

Estación 4 en cubito ventral lumbares

Estación 5 tracción con barras

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

17.- Objetivos – desarrollar las capacidades físicas a través de los circuitos con materiales y sin materiales de los socorristas de fundación Salvares

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

5 estaciones una cada 4 metros

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 burpees

Estación 2 en cubito dorsal abdominales con pataleo

Estación 3 flexión de codos planchas anchas

Estación 4 sentadillas levantando los brazos con mancuernas

Estación 5 en cubito ventral levantando brazos y piernas

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

18.- Objetivos –desarrollar la fuerza del tren inferior, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

5 estaciones una cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 flexiones de codos combinados planchos, anchos, cortos y cerrados

Estación 2 steep con saltos de lateralidad

Estación 3 en cúbito ventral levantando los brazos

Estación 4 lunges dinámicas

Estación 5 zigzag cono ubicados en columnas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

19.- Objetivos – desarrollar la fuerza del tren inferior, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

5 estaciones un cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 en posición cubito ventral levantando el tren inferior

Estación 2 saltos con balón medicinal

Estación 3 abdominales

Estación 4 flexión de codos planchas

Estación 5 Skipping externo,

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

20.- Objetivos –desarrollar la fuerza de los tríceps, lumbar, deltoides, pantorrillas, abdominales, para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les asigne por ser un circuito cerrado, y al segundo silbato los socorristas deberá hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido

Descripción

Seis estaciones un cada 4 metros en forma rectangular

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 bloqueos con rotación

Estación 2 saltos de lateralidad en el steff

Estación 3 abrir y cerrar las manos sacudiendo los dedos

Estación 4 zigzag conos en columnas

Estación 5 posición de bloqueo con una mano y un pies alternados

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

21.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 steff

Estación 2 ligas trabajo del tren inferior

Estación 3 tirón del trineo

Estación 4 abdominales con balón

Estación 5 flexión de codos en bancos tríceps x

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

22.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones un cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 cuadrilátero de coordinación saltos al frente atrás y lados

Estación 2 rueda abdominal

Estación 3 Skipping altos en 4 ulas ubicadas en columnas

Estación 4 trabajo en bancos flexión del codo tríceps

Estación 5 sentadillas con bolla de salvamento

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

23.-Objetivo – desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 saltos con Balón medicinal

Estación 2 Mancuernas pres militar media y alta

Estación 3 Steff saltos al frente, atrás y costados

Estación 4 abdominales con balón

Estación 5 ubicación de cono en columnas zig zag

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

24.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad.

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 ligas trabajo del tren superior alternando

Estación 2 tirón del trineo 5 metros y regresa

Estación 3 flexión de codos (planchas) cerradas en bollas de salvamento

Estación 4 rueda abdominal

Estación 5 ubicación de 5 vallas en columnas saltos de lateralidad

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

25.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 zigzag con cuatros conos trabajo longitudinal

Estación 2 rueda abdominal

Estación 3 escaleras

Estación 4 flexión de codos planchas con aplausos

Estación 5 ubicación de 5 vallas en columnas saltos de lateralidad

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

26.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 Core bag

Estación 2 flexión de codos planchas abiertas piernas elevadas

Estación 3 saltos en banco de polimetría 30 cm

Estación 4 en cubito dorsal levantar brazos y piernas con balones

Estación 5 ubicación de 5 vallas en columnas multisaltos a frente atrás

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

27.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 Rueda abdominal

Estación 2 flexión de codos planchas mixtas abierta y cerradas

Estación 3 saltos en banco de polimetría longitudinal 30 cm

Estación 4 cuadrilátero de coordinación multisaltos

Estación 5 saltos con cuerdas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

28.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 escaleras

Estación 2 pres -militar

Estación 3 vallas salto atrás al frente

Estación 4 en cubito ventral levantar el tren superior

Estación 5 sentadillas y elevación de brazos horizontales con mancuernas

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

29.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 steff

Estación 2 ligas trabajo del tren inferior

Estación 3 tirón del trineo

Estación 4 abdominales con balón

Estación 5 flexión de codos en bancos tríceps.

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

30.-Objetivo –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia con implementación deportiva para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del silbato los socorristas se ubican en cada estación, dependiendo del ejercicio que les toque y al segundo silbato los socorristas deberán hacer la tarea asignada en el circuito con anticipación, cada 30 segundos el silbato sonara indicando el cambio de estación, todos tendrán que terminar el circuito establecido en las estaciones

Descripción

5 estaciones una cada 5 metros en forma circular.

Se comienza de la siguiente forma

Estación 1 sentadillas con balón medicinal

Estación 2 escalera de coordinación entrar y salir

Estación 3 flexión de los codos) planchas) cortas, anchas y cerradas

Estación 4 skipping con ulas adelante y atrás

Estación 5 en cubito ventral elevación del tren inferior y superior.

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series un minuto.

31.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona secundaria (el arenal) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en columnas en la zona secundaria (el arenal) desde el inicio de la partida se ubican 7 conos en columnas, dependiendo de la progresión del ejercicio, en el segundo silbato sale un socorrista a máxima velocidad, deberá hacer zigzag en los conos ida y vuelta en el menor tiempo posible.

Descripción.

7 conos en columnas

Cada cono deberá estar a un metro de distancia.

Volumen sin tiempo determinado

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

32.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria (espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en columnas en la zona primaria (el espejo de agua) con el agua a las rodillas desde el inicio de la partida se ubican 7 bolas pequeñas en columnas, dependiendo de la progresión del ejercicio, en el segundo silbato sale un socorrista a máxima velocidad, deberá hacer zigzag en las boyas ubicadas a un metro de distancia ida y vuelta en el menor tiempo posible.

Descripción.

7 boyas en columnas a nivel de las rodillas

Cada bolla con anclajes deberá estar a un metro de distancia.

Volumen sin tiempo determinado

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

33.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona secundaria (el arenal) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en columnas en la zona secundaria (el arenal) desde el inicio de la partida se ubican 7 conos a 4 metros de distancia con orientaciones diferentes el socorrista deberá hacer zig. Zag con cambio de orientación de izquierda a derecha, en el segundo silbato sale un socorrista a máxima velocidad, deberá hacer los cambio de orientación y tendrá que pasar por detrás en los conos ida y vuelta en el menor tiempo posible.

Descripción.

7 conos en conos con orientación diferente
Cada cono deberá estar a 4 metro de distancia.

Volumen sin tiempo determinado

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos

34.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria (espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en columnas en la zona primaria (el espejo de agua) desde el inicio de la partida se ubican 7 boyas con anclaje a 4 metros de distancia con orientaciones diferentes, el socorrista

deberá hacer zig. Zag con cambio de orientación de izquierda a derecha, en el segundo silbato sale un socorristas a máxima velocidad, deberá hacer los cambio de orientación y tendrá que pasar por detrás en las boyas ida y vuelta en el menor tiempo posible.

Descripción.

7 boyas en columnas a nivel de las rodillas

Cada bolla con anclajes deberá estar a 4 metros de distancia.

Volumen sin tiempo determinado

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

35.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona secundaria (el arenal) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en columnas en la zona secundaria (el arenal) desde el inicio de la partida se ubican 4 boyas con anclaje y 4 conos a 4 metros de distancia, tanto en el agua como en el arenal con orientaciones diferentes el socorrista deberá hacer zig. Zag con cambio de orientación de izquierda a derecha, en el agua y en el arenal, el segundo silbato sale un socorristas a máxima velocidad, deberá hacer los cambio de orientación y tendrá que pasar por detrás en los conos ida y vuelta en el menor tiempo posible.

Descripción.

4 boyas con anclaje y 4 conos en el arenal las boyas a la altura de las rodillas

Cada boya y conos deberán estar a 4 metros de distancia 4 en el agua y 4 conos en el arenal.

Volumen sin tiempo determinado

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

36.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria (espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en filas en la zona primaria (el arenal), desde el inicio de la partida se ubica una línea horizontal 6 metros de distancia del espejo de agua en el segundo silbato salen los socorristas a máxima velocidad, ingresan al agua a la altura de la rodilla hacen skipping alto 20 segundos y la tercer sonido del silbato regresan a la zona de partida en el menor tiempo posible.

Descripción.

Hacer línea a seis metros de la lámina del agua en el arenal
Ingreso la lámina de agua, hasta el nivel de las rodillas hacer skipping alto 20 segundos.

Volumen 30 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

37.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria (espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en filas en la zona secundaria (el arenal), desde el inicio de la partida se ubica una línea horizontal 6 metros de distancia del espejo de agua en el segundo silbato salen los socorristas a máxima velocidad, ingresan al agua a la altura de la cintura regresan a la zona de partida para hacer abdominales por 20 segundos al tercer sonido del silbato descansan.

Descripción.

Hacer línea a seis metros de la lámina del agua en el arenal

Ingreso la lámina de agua, hasta el nivel de la cintura y luego hacen 20 segundos de abdominales.

Volumen 40 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

38.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se ubican en filas en la zona secundaria (el arenal), desde el inicio de la partida se ubica una línea horizontal 6 metros de distancia del espejo de agua, en el segundo silbato salen los socorristas a máxima velocidad, ingresan al agua a la altura de la rodilla regresan a la zona de partida para hacer flexiones de codos (planchas) por 20 segundos al tercer sonido del silbato para descansan.

Descripción.

Hacer una línea a seis metros de la lámina del agua en el arenal
Ingreso la lámina de agua, hasta el nivel de la rodilla y luego hacen 20 segundos de flexiones de codos (planchas).

Volumen 40 segundos

Intensidad alta

Descanso entre series 30 segundos.

39.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se forman en el arenal, y se ubican en columnas tres, a la señal del segundo silbato empiezan a trotar 50

metros en el arenal y des pues ingresan al espejo de agua a trotar 50 metros con el agua a nivel de las rodillas ,estos ejercicios tanto en el agua como en el arenal son progresivos

Descripción.

Hacer tres columnas en el arenal trotar 50 metros en el agua, como en el arenal Ingreso a la lámina de agua, hasta el nivel de las rodillas trotar cada 50 metros en agua el arenal.

Volumen 10 minutos

Intensidad baja

Descanso entre series 1 minuto.

40.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se forman en el arenal, y se ubican en columnas tres, a la señal del segundo silbato empiezan a trotar 100 metros paralelos en el arenal y des pues ingresan al espejo de agua a trotar 100 metros con el agua a nivel de las rodillas ,estos ejercicios tanto en el agua como en el arenal son progresivos

Descripción.

Hacer tres columnas en el arenal y trotar 100 metros en el agua, y 100 en el arenal Ingreso a la lámina de agua, hasta el nivel de las rodillas trotar cada 100 metros en agua y 100 metros en el arenal.

Volumen 10 minutos

Intensidad baja

Descanso entre series 1 minuto.

41.-Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se forman en el arenal, y se ubican en columnas tres, a la señal del segundo silbato empiezan ingresar al agua a nadar 50 metros y dan la vuelta con una boyas como referencia salen al arenal a trotan 50 metros más para volver a ingresar al agua a nadar 50 metros ,estos ejercicios tanto en el agua como en el arenal son progresivos para mejorar las capacidades físicas en los dos elementos.

Descripción.

Hacer tres columnas en el arenal y nadar 50 metros en el agua, y trotar 50 metros en el arenal

Ingreso a la lámina de agua, hasta 50 metros en agua y 50 metros en el arenal.

Volumen 500 metros

Intensidad baja

Descanso entre series 3 minutos.

42.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua y secundaria, arenal) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se forman en el arenal, y se ubican en columnas tres, a la señal del segundo silbato empiezan ingresar al agua a nadar 100 metros y dan la vuelta con una boyas como referencia salen al arenal a trotan 100 metros más para volver a ingresar al agua a nadar 100 metros ,estos ejercicios tanto en el agua como en el arenal son progresivos para mejorar las capacidades físicas en los dos elementos.

Descripción.

Hacer tres columnas en el arenal y nadar 100 metros en el agua, y trotar 100 metros en el arenal

Ingreso a la lámina de agua, hasta 100 metros en agua y 10 metros en el arenal.

Volumen 1000 metros

Intensidad baja

Descanso entre series 3 minutos.

43.- Objetivos –desarrollar la coordinación, agilidad, fuerza y resistencia en la zona primaria espejo de agua y secundaria, arenal) para mejorar las capacidades físicas de los socorristas y ganar mayor velocidad y agilidad

Desarrollo, a la señal del primer silbato los socorristas se forman en el arenal, y se ubican en columnas tres, a la señal del segundo silbato empiezan ingresar al agua a nadar 200 metros y dan la vuelta con una boyas como referencia salen al arenal a trotar 200 metros más para volver a ingresar al agua a nadar 200 metros ,estos ejercicios tanto en el agua como en el arenal son progresivos para mejorar las capacidades físicas en los dos elementos.

Descripción.

Hacer tres columnas en el arenal y nadar 200 metros en el agua, y trotar 200 metros en el arenal

Ingreso a la lámina de agua, hasta 200 metros en agua y 200 metros en el arenal.

Volumen 1000 metros

Intensidad baja.

CONCLUSIONES.

1.- Los fundamentos teóricos y metodológicos que rigen el desarrollo de las capacidades físicas nos señalan que el trabajo de las mismas en la preparación física debe estar regido por las características de cada individuo, además de tener una primordial importancia la dosificación de las cargas, según lo que se quiera desarrollar, jugando un papel importante la relación trabajo descanso, esto incluye el volumen, la intensidad y el descanso

2.- El nivel de desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares", después de aplicarse los test físicos nos demuestra que es deficiente, más marcado en la rapidez y en la fuerza del tren inferior.

3.- La batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares", que se propone contiene un total de 30 ejercicios, en los que se tiene en cuenta cada una de las deficiencias detectadas en las pruebas aplicadas, la dificultad de los ejercicios se presentan según se va avanzando en la planificación diaria, con el fin de que los socorristas puedan alcanzar una preparación física óptima para el cumplimiento de sus deberes como socorristas.

RECOMENDACIONES.

1-Proponer que la batería de ejercicios sea aplicada en todas las playas donde haya cuerpos de socorristas brindando este servicio.

2-Que se establezca un estudio para evaluar los resultados de los socorristas de Fundación "Salvares"

Bibliografía

- 1.-Aguilar, J., Calahorra, F., & Moral, J. (2009). La condición física y el entrenamiento: objetivos y principios. *TRANCES Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud.(España)*, 1(5), 222-233.
- 2.-Ávila-Funes, J. A., Gray-Donald, K., & Payette, H. (2006). Medición de las capacidades físicas de adultos mayores de Quebec: un análisis secundario del estudio NuAge. *Salud pública de México*, 48(6), 446-454.
- 3.-Abraldes, J. A. (2002): *Salvamento Acuático y Deporte: un estudio de Los recursos humanos en las playas de Galicia, intervenciones en Los rescates y su relación con el ámbito deportivo*. A Coruña: Xaniño Editorial. Tesis doctoral. Formato digital.
- 4.-Abraldes, J. A. (2004): *Salvamento Acuático Deportivo. Un deporte Solidario*. A Coruña: Xaniño Editorial.
- 5.-Abraldes, J. A. (2005). La formación de los entrenadores responsables De los deportistas que participan en el campeonato de España de Salvamento Acuático Deportivo del año 2004. *4º Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia*. A Coruña.
- Abraldes, J. A. (2005): Estudio de los factores que influyen en el proceso De formación deportiva en salvamento y socorrismo. *International Lifesaving Congreso* (pp. 1-20). Alicante.
- 6.-Abraldes, J. A. (2006). Aspectos relevantes de los entrenamientos en Deportistas de alto nivel en salvamento acuático deportivo. *IV Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. La Coruña.
- 7.-Abraldes, J. A., Barroso, A., Rodríguez, N., Soares, S., Pinto, R. J. y Vilas-Boas, J. P. (2006). *Salvamento Acuático Deportivo. Pruebas De piscina*. A Coruña: Federación de Salvamento y Socorrismo de Galicia. [Formato DVD].
- 8.-Arregui Eraña, J. A., & Martínez de Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(2), 127-135.

- 9.-Badillo, J. J. G., & Serna, J. R. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza* (Vol. 308). Inde.
- 10.-Baechle, T. R. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Ed. Médica Panamericana.
- 11.-Cervera, V. O. (1996). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición* (Vol. 303). Inde.
- 12.-Cometti, G. (2007). *Los métodos modernos de musculación*. Editorial Paidotribo.
- 13.-Díaz, R. P. (2000). *Las capacidades físicas*. Editorial Universitaria.
- 14.- Domínguez La Rosa, P., & Espeso Gayte, E. (2003). Bases fisiológicas del entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(9), 61-8.
- 15.- Davis Palomino, I. A. (2016). Guía metodológica para mejorar las capacidades físicas de los nadadores en los estilos de la natación.
- Baena-Extremera, A. Seguridad y salvamento acuático como contenido en una unidad didáctica de natación en la clase de educación física.
- 6.- Egusquiza, G. O. (2015). Eficacia en el uso de atletas para el salvamento acuático profesional.
- 17.-Federación de Salvamento y Socorrismo de Galicia. (1999). *Primer Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia. Salvamento y Socorrismo: Una aproximación interdisciplinar*. A Coruña: I Congreso De Salvamento y Socorrismo de Galicia.
- 18.-Federación de Salvamento y Socorrismo de Galicia. (2001). *2º Congreso De Salvamento y Socorrismo de Galicia*. A Coruña: Diputación Provincial de A Coruña.
- 19.-Fernández Balboa, J. M. (1997). La investigación en la Educación Física Española: un índice para el futuro. *Apunts. Educación física y deportes*, 50, 100-106.

- 20.-Gómez, C. (2012). Falta de continuidad y disminución de la frecuencia en procesos de entrenamiento de deportistas recreacionales mujeres marplatenses entre 20 y 35 años.
- 21.-Gómez, J. (1990). Metodología de encuesta por muestreo. En Arnau, J., Anguera, M. T. y Gómez, J. *Metodología de la investigación en Ciencias del comportamiento*. (pp. 237-310). Murcia: Universidad De Murcia.5
- 22.-Gutiérrez, F. G. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 1(1), 77-86.
- 23.- George, J. D., Fisher, A. G., & Verhs, P. R. (2007). *Tests y pruebas físicas* (Vol... Editorial paidotribo.
- 24.-Guio, F. (2008). Medición de las capacidades físicas en escolares bogotanos aplicable en espacios y condiciones limitadas. *Educación física y Deporte*, 26(1), 35-43.
- 25.-Hidalgo Paltán, M. F. (2013). *La incidencia de las actividades acuáticas en el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes de primer nivel de Natación del Centro de Educación Física de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la ciudad de Riobamba en el período marzo-agosto del 2012* (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo, 2013.).
- 26.-Merino Marban, R., & Fernández Rodríguez, E. (2009). Revisión sobre tipos y clasificaciones de la flexibilidad. Una nueva propuesta de clasificación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*,
- 27.-Montoya, M., Mileyde, Y., García Montoya, D., Coronado, V., Harrison, J., Giraldo, A & Morales López, J. D. (2014). Evaluación de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes entre los 12 y 17 años: pertenecientes a los equipos de baloncesto y voleibol del Colegio la Sallé de Bello.
- 28.www.seritium.es/.../salvamento%20TEMA%202%20EL%20SOCORRISTA%20A%20CUA...T
- 29.-Mirella, R. (2006). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

- 30.-Moreno, J. A., & Tella, V. (1995). Recursos didácticos en las actividades acuáticas. *JA Moreno, V. Tella y S. Camarero. Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas*, 47-88.
- 31.-Sanz Arribas, I. (2002). Natación y flexibilidad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(6).
- 32.-Lorenzo Caminero, F. (2009). Diseño y estudio científico para la validación de un test motor original, que mida la coordinación motriz en alumnos/as de educación secundaria obligatoria.
- 33.-LLamas Rodríguez, A. (2015). El entrenamiento a largo plazo en natación.
- 34.-Valeiras, J. A. A., & Suárez, N. R. (2008). Entrenamiento en Salvamento Deportivo: Estudio en la comunidad Gallega. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (13), 60-63.

ANEXO 1

1. Entrevista

1. ¿Considera importante el trabajo que desarrollan los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares”?
2. ¿Qué opinión tiene sobre el trabajo de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta “Salvares “?
3. ¿Puede decir que deban agregar a su trabajo?

ANEXO 2. Encuesta.

1) Seleccione Su Género:

	Mujer	Otros

2) ¿Usted conoce quiénes son los socorristas de Fundación “Salvares”?

Si	No	No se

3) ¿Conoce usted cuáles son los aportes de Fundación “Salvares” a la sociedad?

Si	No
23	77

4) ¿Cómo identifica usted a los socorristas de la playa el Murciélago?

Información	No sabe

5) ¿Cree usted que están bien preparados intelectualmente para ejercer esta labor los miembros de Fundación “Salvares”?

Si	No	Tal vez

--	--	--

6) ¿Conoce usted como se preparan los socorristas en las playas?

Entrenamientos	Capacitaciones	Actualizaciones

7) ¿Considera usted importante la capacitación permanente de los socorristas de Fundación "Salvares"?

SI	NO
100	

8) ¿Conoce usted alguna persona que haya sido salvada por los miembros de Fundación "Salvares"?

Si	No
90	10

ANEXO 3. Guía de observación.

FECHA:.....

Horas de observación	Descripción	Interpretación (lo que pienso, siento, conjeturo, me pregunto)
15h00 a 16h00	-Observación directa, a los miembros de Fundación "Salvares"	
16h00 a 17h00	-Observación a tres miembros de Fundación "Salvares" en diferentes horarios.	
17h00 a 18h00	-Observación a los miembros de Fundación "Salvares" en sus guardias y el rol que cumplen cuando están de vigía, (vigilancia estática en las torres)	

ANEXO 4 Test físicos.

N	TEST FISICOS APLICADOS.
1	Test para medir la fuerza del tren superior: tracción de barras fijas.
2	Test para medir la fuerza abdominal: test abdominal.
3	Test para medir la fuerza del tren inferior: salto vertical.
4	Test para medir la rapidez: test 40 metros.
5	Test para medir la rapidez en el agua: prueba de natación 100 metros.
6	Test para medir la agilidad: test de Illinois.
7	Test para medir la resistencia: test de Cooper.