



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ÁRBITRO
DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR”

Trabajo de Grado Previo a la Obtención del Título de
Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

AUTORES:

CASA TAPIA SERAFÍN ABEL
DEFAZ TOAPANTA CARLOS ALBERTO

DIRECTOR: DR. VICENTE YANDÚN Y.

IBARRA, 2011

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

CERTIFICA: Que los señores CASA TAPIA SERAFÍN ABEL y DEFAZ TOAPANTA CARLOS ALBERTO, han trabajado bajo mi tutoría el presente trabajo de grado previa a la Obtención del Título de Licenciados en Entrenamiento Deportivo, cumplen con la reglamentación pertinente y reúnen la suficiente validez científica y metodológica por consiguiente autorizo su publicación.

Ibarra, 05 junio del 2011

FIRMA

DR. VICENTE YANDÚN
C.C.

DEDICATORIA

A Dios que siempre me acompaña; a mis queridos padres por haberme guiado por los caminos de inquietud intelectual y me han inculcado principios inflexibles para mí, a mi querida esposa Angy e hijos que siempre me apoyaron para la culminación de este trabajo.

Abel

A mi familia quien está junto a mí, día a día con una voz de aliento apoyándome para culminar mi objetivo, a mis padres por haberme inculcado y guiado por el camino del bien y del saber.

Carlos

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestra distinguida Universidad Técnica del Norte, a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, que de sus aulas llevamos gratos recuerdos; y a los señores Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador quienes con mucha colaboración ha prestado todo su contingente para este trabajo de investigación, a nuestros queridos maestros que con paciencia y exigencias nos capacitaron para en el futuro ponernos al servicio de la verdad y la justicia y en especial a nuestro excelentísimo Director de Tesis Dr. Vicente Yandún, que con sus conocimientos y experiencia nos ha guiado para la culminación de este trabajo de investigación para beneficio del arbitraje ecuatoriano y del país.

Los Autores

INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema.	4
1.3 Formulación del Problema	6
1.4 Delimitación.....	6
1.5 OBJETIVOS.....	6
1.5.1 Objetivo General	6
1.5.2 Objetivos Específicos	7
1.6 Justificación	7
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1 Fundamentación Teórica.....	9
2.1.1 Preparación Física	9
2.1.2 Acondicionamiento Físico.....	10
2.1.3 Etapas de la Preparación Física.....	11
2.1.4 Etapas de la Preparación Física del árbitro de fútbol	12
2.1.5 Capacidades Físicas	13
2.1.6 Clasificación de las Capacidades Físicas.....	14
2.1.7 Capacidades Físicas condicionales	16
2.1.8 FLEXIBILIDAD	16
2.1.9 Tipos de Flexibilidad.....	18
2.1.10 LA FUERZA	21
2.1.11 Clasificación de la Fuerza	23
2.1.12 LA RESISTENCIA.....	25
2.1.13 Tipos de Resistencia.....	27
2.1.14 LA VELOCIDAD.....	43

2.1.15 Tipos de velocidad	44
2.1.16 Capacidades Físicas Coordinativas	51
2.1.17 COORDINACIÓN.....	59
2.1.18 Capacidades Coordinativas Complejas	60
2.2 Posicionamiento Teórico Personal	63
2.3 Glosario de Términos	65
2.4 Interrogantes de la Investigación.....	72
2.5 Matriz Categorial	73
CAPÍTULO III.....	74
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	74
3.1 Tipo de Investigación	74
3.2 Métodos	76
3.3 Técnicas e instrumentos	77
3.4 Población	81
3.5 Muestra.....	81
CAPITULO IV.....	82
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	82
4.1 Análisis de resultados de las encuestas aplicadas a los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador.	82
4.2 Análisis de resultados de los test físicos aplicados a los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador año 2011	93
4.2.1 Cuadro de Resultado General por Categoría y Provincias de los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador, que reprobaron y aprobaron los test físicos en el año 2011.....	95
4.2.2 Cuadro de Resultado General por Valoración de los test físicos aplicados a los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador en el año 2011	96
4.3 Respuesta a las interrogantes de la investigación	97
CAPITULO V.....	98
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	98
5.1 Conclusiones	98

5.2	Recomendaciones	99
CAPITULO VI.....		100
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	100
6.1	Título de Propuesta.....	100
6.2	Justificación e Importancia.....	100
6.3	Fundamentación	102
6.3.1	Macro ciclo.....	103
6.3.2	Período Preparatorio.....	103
6.3.3	Período Competitivo	104
6.3.4	Período de Transición.....	104
6.3.5	Mesociclos	105
6.3.6	Microciclos.....	105
6.3.7	Microciclos de Entrenamiento.....	106
6.4	Objetivos:	108
6.4.1	Objetivo General	108
6.4.2	Objetivos Específicos.....	108
6.5	Ubicación sectorial y física.....	108
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	111
6.6.1	Descripción de la propuesta.....	111
6.7	Impactos	178
6.8	Difusión	178
6.9	Bibliografía.....	179
ANEXOS.....		180
1.	Formulario de Encuesta	180
2.	Certificados de validación de instrumento (encuesta).....	181
3.	Árbol de Problemas.....	191
4.	Matriz de Coherencia:	192
5.	Solicitud para aplicar la encuesta.....	193
6.	Autorización para aplicar la encuesta:	195
7.	Certificado de la Difusión de la Propuesta	197
8.	Resultados de los test físicos.....	198

9.	Nómina de Los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador	216
10.	Fotografías.....	227
10.1	Fotografías de la rendición de Test físicos.....	227
10.2	Fotografías de la difusión.....	230

RESUMEN

El presente Trabajo de Grado, tuvo como objeto el estudio y análisis de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador, ya que se requirió conocer los niveles de preparación física del árbitro ecuatoriano.

Para llegar a este propósito, se tiene como base el estudio y análisis de las evaluaciones físicas deficientes, que presentaron los árbitros de fútbol escalafonados del Ecuador, pues no se ha consolidado árbitros representativos en los últimos años a nivel internacional, debido a la falta de complejos deportivos para el eficiente desempeño en la preparación física, falta de organización, motivación y beneficios económicos de Ley, falta de capacitación y actualización a los preparadores físicos (entrenadores) de las 14 asociaciones provinciales a nivel nacional. Además, se requiere un completo apoyo de la dirigencia de turno en la profesionalización del arbitraje ecuatoriano.

En el marco teórico se sustentó bibliografía argentina, brasileña, paraguaya y europea, tomando como referencia aportes científicos y así poder aplicarlo en la propuesta investigada.

En lo que se refiere a la metodología aplicada para este estudio y análisis de la preparación física del árbitro ecuatoriano se enmarcó en una investigación de campo por ser práctica, donde participa y se beneficiará directamente el árbitro ecuatoriano profesional en las diferentes categorías.

Se realizó encuestas a toda la población arbitral y se fundamentó en la evaluación de los test físicos que rinden cada tres meses durante el año, para detectar los niveles de preparación física.

Ha generado interés realizar esta investigación partiendo con el objetivo primordial de ofrecer una propuesta basado en un programa de entrenamiento para la preparación física de los árbitros profesionales de fútbol, con una orientación pedagógica, didáctica, metodológica planificada en periodo, macro ciclos, meso ciclos, micro ciclos y sesión de entrenamiento para obtener logros en el arbitraje a nivel nacional e internacional.

El estudio y análisis se realizó en el año 2011, como anexos constan formulario de encuesta, árbol de problemas, matriz de coherencia, certificaciones, nómina del escalafón de árbitros 2011, ejemplo de test físico y fotografías.

SUMMARY

The present Work of Degree had as object the study and analysis of the physical training of the referee of professional soccer of Ecuador, since it was required to know the levels physical training of the Ecuadorian referee.

In order to arrive at this intention, it must as it bases the study and analysis of deficient the physical evaluations, that presented/displayed the escalafonados referees of soccer of Ecuador, because it has not consolidated representative referees in the last years at international level, due to the lack of sport complexes for the efficient performance in the physical training, lack of organization, motivation and economic benefits of Law, lack of qualification and update to the physical preinns (trainers) of the 14 provincial associations at national level. In addition, a complete support of the leadership of turn in the professionalization of the Ecuadorian arbitration is required.

Within the framework theoretical bibliography was sustained Argentine, Brazilian, Paraguayan and European, taking as reference I contribute scientists and thus to be able to apply it in the investigated proposal.

In which one talks about to the methodology applied for this study and analysis of the physical training of the Ecuadorian referee was framed in a practical investigation of field for being, where it participates and the professional Ecuadorian referee in the different categories will benefit directly.

It was made surveys to all the by arbitration population and it was based on the physical evaluation of the test that render every three months during the year, to detect the levels of physical training .

It has generated interest to make this investigation starting off with the fundamental objective to offer a proposal based on a program of training for physical training of the professional referees of soccer, with a pedagogical, didactic, methodology direction planned in period, macro cycles, meso cycles, micro cycles and session of training to obtain profits in the arbitration at national and international level.

The study and analysis 2011 were made in, as annexed consist form of survey, tree of problems, matrix of coherence, certifications, list of the roster of referees 2011, example of physical test and photographs.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como objeto el estudio y análisis de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador.

Ha ganado mucho interés realizar esta investigación con el objeto principal de ofrecer un programa de preparación física en el entrenamiento del árbitro profesional de fútbol del Ecuador, como base de una orientación pedagógica, dialéctica, metodológica, para alcanzar objetivos importantes con las categorías formativas del arbitraje.

Se aplicó una encuesta a todos los árbitros que pertenecen al escalafón a nivel nacional, la misma que dio como resultado que en los últimos años no se ha consolidado una triplete de árbitros que despunte a nivel interno, mucho menos en el plano internacional, además no se posee una planificación de entrenamiento adecuada, proyectada a una preparación física y académica unilateral.

En la metodología que se aplicó para esta investigación se creó una propuesta de entrenamiento que ofreció una planificación acorde a la necesidad y un programa unificado con métodos científicos actuales aplicado directamente a la preparación física del árbitro de las diferentes categorías de todo el país, para que se involucren los encargados de la preparación física de las 14 provincias que tienen las asociaciones de árbitros profesionales de fútbol del Ecuador.

Además, se tomó como referencia para este trabajo los resultados de la segunda física del presente año de los árbitros de las diferentes categorías.

El presente trabajo de investigación se desarrolló en el año 2011.

El presente trabajo se divide en seis grandes capítulos: el primer capítulo menciona el problema de investigación, los antecedentes del arbitraje a nivel del Ecuador y particularmente de la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol (AEDAF), formulación del problema, delimitación del problema, delimitaciones de la unidades de observación, delimitación espacial, temporal, objetivos y la justificación del problema.

El segundo capítulo que presenta el marco teórico que contiene toda la fundamentación teórica, posición personal y matriz categorial.

En el tercer capítulo que presenta la metodología utilizada en la investigación, métodos, planificación de preparación física semanal, mensual y anual (micro-ciclos y macro-ciclos)

El cuarto capítulo se refiere el marco administrativo, está formado por el cronograma de actividades y bibliografía.

El quinto capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones de presente trabajo.

El sexto capítulo contiene la propuesta de preparación física para el árbitro profesional de fútbol del Ecuador.

Para finalizar, como anexos consta, formulario de la encuesta aplicada, certificados de validación del instrumento (encuesta), certificados de validación de la propuesta, el árbol de problemas, matriz de coherencias, nómina de los árbitros escalafonados a nivel nacional, resultados de las pruebas físicas, solicitud para realizar la encuesta, autorización por parte de la AEDAF y fotografías.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En el marco de la sociedad actual el arbitraje es como un deporte con honorarios modestamente pagados, con un derecho fundamental que se escoge sin importar ningún nivel social. Algunos árbitros ecuatorianos han llegado a representar a nuestro país a nivel mundial pues ellos han alcanzado una personalidad para enfrentar críticas, observaciones a nivel interno y fuera de nuestro medio, además de obtener una preparación física acorde a la realidad.

El arbitraje del fútbol está presente en todo el mundo donde se practica el fútbol, al pasar los años ha ido evolucionando en cada uno de sus géneros, como es en la actualidad para sus respectivos torneos donde se forman las referís mujeres, esto quiere decir que el arbitraje ya no es solamente para el género masculino.

En cuanto se refiere al estado físico de los árbitros de fútbol profesional del país, es decir los que están escalafonados en la Comisión Nacional de Árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol, se evidencia un déficit en los niveles de preparación física, ya sea por la falta de profesionalismo y actualización pedagógica en los preparadores físicos, que existe en cada una de las 14 provincias, que tienen a su cargo esta actividad en las asociaciones de árbitros a nivel nacional.

Esto conlleva a una serie de circunstancias, las cuales se transforman en necesidades, como son el interés en la preparación física, espacios o complejos deportivos adecuados para realizar esta actividad, la carencia de un programa unilateral de entrenamiento específico y con métodos científicos y pedagógicos, los cuales sean implementados en todas las provincias.

Estas razones obedecen a que en un incrementado número de árbitros a nivel nacional se denota que no tiene una buena preparación física, porque no logran un óptimo rendimiento en los partidos y no tienen un buen seguimiento del juego, ni tampoco tienen una posición adecuada en el campo de juego.

Es decir, los niveles de preparación física del árbitro falla constantemente, los que se evidencian en las evaluaciones que se les aplica a través de los test de velocidad y de las intermitentes en las cuatro pruebas físicas que rinden durante el año, en las cuales superan con grandes dificultades las mismas.

Además a esto se suma la falta de interés por parte de las autoridades de turno en base a este tema, es por eso que no se tiene un número considerable de árbitros a nivel internacional.

1.2 Planteamiento del Problema.

Se detecta el deficiente estado físico en los árbitros de fútbol para el buen desempeño de la actividad arbitral del fin de semana en los partidos designados por la Comisión Nacional de Árbitros.

Entre las causas que se da este problema, se puede decir que influye directamente la baja preparación física de los árbitros, al no poseer

complejos deportivos propios y /o sitios adecuados para esta actividad de entrenamiento, ya que esto conlleva a tener problemas de falta de estado físico cuando los árbitros dirigen partidos de campeonato.

Otra de las causas, que afecta la preparación física del árbitro es la inadecuada planificación de entrenamiento y esto refleja como consecuencia que no se aplican métodos científicos en la planificación como deben estar basados en periodos: Macro-ciclo, Meso-ciclo, Micro ciclo y Sesión diaria, con estos métodos se mejorará en el aspecto físico del árbitro ecuatoriano de fútbol.

A nivel del país la preparación física del árbitro de fútbol profesional, ha alcanzado un cambio transitorio pero no permanente, tratando de promocionar árbitros jóvenes los cuales experimentan en los torneos de primera categoría A, B y Zonal de ascenso, los que no generan los resultados que se pretenden, ya que por ser elementos muy jóvenes y por la carencia de instructores y/o preparadores físicos que desconocen de nuevas técnicas y programas de entrenamientos

Además, la baja remuneración de honorarios y viáticos, conlleva a la desmotivación por los bajos ingresos económicos y fijos, árbitros sin seguros de salud y accidentes, inseguridad en los estadios y/o complejos deportivos, críticas severas destructivas del periodismo y dirigentes deportivos por falta de conocimiento de las 17 reglas.

En lo que se refiere a la preparación física de los árbitros, falta de apoyo de la dirigencia de turno de la Federación Ecuatoriana de Fútbol y de la Comisión Nacional de Arbitraje, estos aspectos generan no tener árbitros de alto rendimiento que puedan representar en torneos internacionales.

1.3 Formulación del Problema

¿Cuáles son los niveles de preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador en el año 2011?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de Observación

Las personas que intervinieron en esta investigación fueron: los árbitros escalafonados a nivel nacional, los preparadores físicos, las autoridades y dirigentes de turno de la Comisión Nacional de Árbitros.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación se realizó en las 14 asociaciones de árbitros de fútbol profesional del Ecuador, asociados a la Ecuatoriana de Árbitros, escalafonados a la Comisión Nacional de Árbitros, de la Federación Ecuatoriana de Fútbol.

1.4.3 Delimitación Temporal

Esta investigación se llevó a cabo en el año 2011.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo General

Determinar los porcentajes de preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, a través de los test de evaluación física que son aplicados en el año 2011.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Analizar los test físicos que aplican los árbitros profesionales en el transcurso del año.
- Determinar la valoración de las evaluaciones anuales de los árbitros de fútbol profesional.
- Elaborar una planificación gráfica y teórica de preparación física para árbitros de fútbol profesional con métodos, técnicas y orientación pedagógica.

1.6 Justificación

Para desempeñar la función de dirigir un partido de fútbol “como árbitro” se debe estar consciente y comprometido con una rigurosa preparación física ya que el fútbol actual así lo requiere.

Por esta razón, la Comisión Nacional de Árbitros por medio del departamento de preparación física debe facilitar un adecuado programa para el desarrollo y crecimiento del árbitro en el entrenamiento de la preparación física, porque en la realidad de nuestro fútbol es un requerimiento fundamental este tema, por lo que se procedió a la investigación en los niveles de preparación física de los árbitros escalafonados del Ecuador, los mismo que fueron directamente beneficiados.

La factibilidad del presente trabajo se enfocó en los profesionales de la conducción de nuestro fútbol y que servirá como ejemplo para mejorar el referato del país. La limitaciones se ven reflejadas en el aspecto financiero y material, ya que no existe el apoyo debido a la

preparación física del árbitro profesional, a pesar de esto se logró el propósito de este trabajo de investigación, proyectándonos y difundiendo este programa a nivel nacional, para que cuyos resultados sirvan como eje fundamental en la profesionalización del arbitraje así como ya viene dándose a nivel de los países europeos y otros.

La utilidad práctica, que se dio con esta investigación y que fue basada en los beneficiarios directos que son los árbitros de fútbol profesionales del Ecuador e indirectamente dentro del entrenamiento de la preparación física semanal y de las pruebas que están sujetos cada noventa días por disposiciones de la Comisión de Árbitros de la F.E.F.

En lo que se refiere a la utilidad metodológica, con la realización de esta investigación, es un punto de partida para que se realice futuras investigaciones, en lo que se refiere a métodos de entrenamiento, extracto de las capacidades físicas, entre otros.

También podemos decir en el campo de la utilidad económica, que este programa de la preparación física de los árbitros en el Ecuador, se tomó como un inicio para la profesionalización al 100% como la Federación Internacional de Fútbol Asociados (FIFA), solicita a todos los países afiliados a la misma que den mayor importancia al referato, ya que así se incrementarán los ingresos económicos, y la estabilidad laboral, brindando mayor tiempo en la preparación física.

En la utilidad deportiva, el arbitraje con este programa ha alcanzado logros muy importantes, en cuanto se refiere a la preparación física, ya que se mejoraron los tiempos en los test físicos que rinden los árbitros a nivel nacional cada tres meses en el año.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

2.1.1 Preparación Física

Para el Vasconcelos Raposo A. (2009), en su obra Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, manifiesta que: **“El contenido esencial de la preparación física consiste en desarrollar las capacidades motoras y en particular, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.”** (p.51).

Para el Eduardo E. Nacusi. (2002), en su obra La Preparación Física, manifiesta que: **“La preparación física (PF) es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada”.** (p.1).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Preparación Física: Orientada al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, movilidad y agilidad”.** (p.5).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“La Preparación Física tiene su punto de partida esencialmente del desarrollo del individuo, en la búsqueda de formar las bases de las capacidades motoras condicionales y coordinativas como escalón que posibilitara precisar el desarrollo y aprendizaje de la técnica y la táctica”**. (p.5).

2.1.2 Acondicionamiento Físico

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Cuando hablamos de "acondicionamiento físico" nos referimos al desarrollo de todas las capacidades físicas, que vamos a enumerar en cuatro: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad”** (p.1).

Para el Seton Healthcare (2010), en su obra Generalidades, manifiesta que: **“Un buen acondicionamiento físico (o estar en forma) significa poder tener un buen rendimiento en la actividad física. También significa tener la energía y fortaleza necesarias para sentirse lo mejor posible. Mejorar su estado físico, aunque sea un poco, puede mejorar su salud”** (p. 1).

En la Revista Formación y Educación (2010), manifiesta que: **“La condición física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir”**. (p. 1).

2.1.3 Etapas de la Preparación Física

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Preparación Física General: Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y se caracteriza por una gran fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad una buena capacidad de trabajo de todos los órganos y sistemas y la armonía de sus funciones y movimientos deportivos”**. (p.6).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Preparación Física Fundamental o Básica: tiene como objetivo elevar en la medida que sea posible para cada determinada etapa de la preparación el nivel de las cualidades motoras fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad, agilidad y las posibilidades funcionales del organismo en vinculación estrecha con las cualidades motrices básicas de la modalidad deportiva que se practique”**. (p.6).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Preparación Física Preliminar o Preparatoria: Dirigida a preparar el organismo y lograr en el atleta o practicante avances efectivos, alcanzar niveles funcionales altamente especializados para ser capaz de resistir grandes y medianas cargas durante las clases, entrenamientos y competencias y un rápido restablecimiento y/o recuperación después de tales esfuerzos”**. (p.6).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Preparación Física Especial: Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas, elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las**

cualidades motoras en relación con las exigencias de deporte que se practique". (p.7).

2.1.4 Etapas de la Preparación Física del árbitro de fútbol

Para Carlos Pistacece Profesor Nac. de Educación Física (2007) en su obra La preparación física del árbitro de fútbol, manifiesta: "La **preparación física del árbitro de fútbol, se divide en tres etapas:**

1°) GENERAL - 2°) ESPECIAL - 3°) FUNCIONAL" (p.11)

Etapa General:

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas generales: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad. Normalmente es una etapa que suma de 20 a 30 días, dependiendo del calendario de competencia, teniendo una regularidad de tres o cuatro veces por semana, con una duración aproximada de 80 a 90 minutos por sesión.

Etapa Especial:

Se refiere al desarrollo de las capacidades motoras específicas, desarrollo técnico y preparación psicológica.

Etapa Funcional:

Se refiere al estudio permanente de las reglas del juego, así como también sus modificaciones y cambios en sus reglas de acuerdo al torneo.

2.1.5 Capacidades Físicas

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas”**. (p.65)

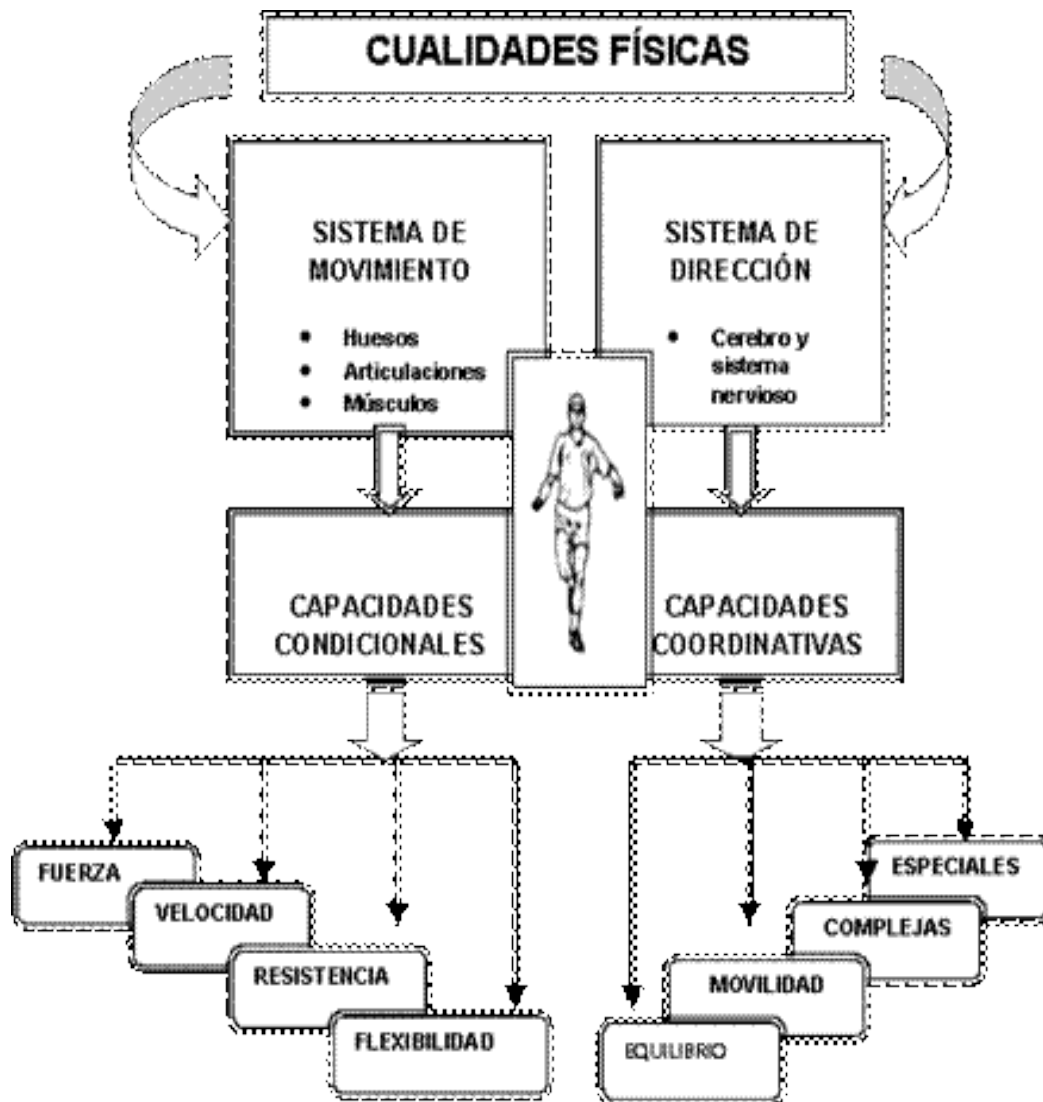
Según la Enciclopedia Wikipedia (2011) en su artículo Capacidades Físicas, manifiesta: **“Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas”** (p.1)

Para Álvarez del Villar (2008), en su obra Las capacidades físicas (2007) manifiesta: **“las capacidades físicas básicas como: los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”**. (p.1)

Para Rodil Jiménez Barrios (2011) en su monografía titulada Educación de las capacidades físicas, manifiesta: **“Constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices para la vida, que se desarrollan sobre la base de las condiciones morfológicas que tiene el organismo”**. (p.2)

2.1.6 Clasificación de las Capacidades Físicas

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.



Fuente: www.monografia.com , Autor Rodil J. B.

LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

Capacidades condicionales: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple,..

Capacidades coordinativas, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

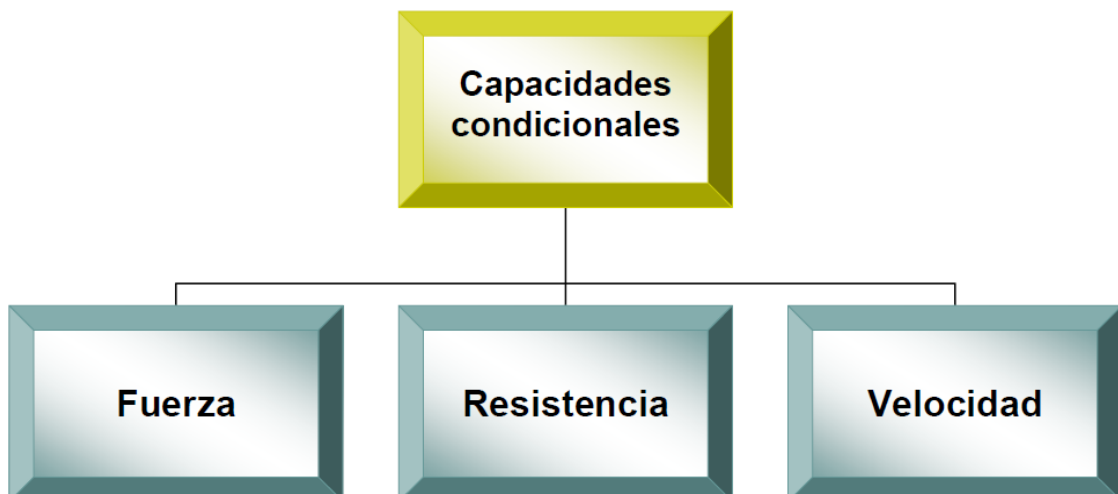
Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

Según la Enciclopedia Wikipedia (2011) en su artículo Capacidades Físicas, manifiesta: **“Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas”** (p.1)

2.1.7 Capacidades Físicas condicionales

Están determinadas por los factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancias en el organismo producto del trabajo físico.



Fuente: Las Capacidades Físicas. Autor: DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

2.1.8 FLEXIBILIDAD

Permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad hormonal que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10

años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

Para Ramón Lacaba Velasco, (2011) en su obra Cualidades Físicas, Psicomotrices, manifiesta: **“Flexibilidad: Tiene una variante, la elasticidad, aunque para algunos autores es lo mismo. Son dos cualidades muy íntimamente unidas”**. (p.22)

La flexibilidad es sinónimo de movimiento articular, depende directamente de las articulaciones, tendones, ligamentos y conformaciones óseas.

La elasticidad es la capacidad de un músculo de elongarse, alargarse y recuperarse.

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Podemos decir que la "Flexibilidad" es la capacidad de realizar movimientos de gran amplitud, su buen desarrollo trae las siguientes ventajas:**

- **Previene las lesiones.**
- **Facilita la coordinación.**
- **Favorece la contracción muscular.**
- **Mejora el aprovechamiento de la energía mecánica.**
- **Posibilita una técnica más económica.**(p.2)

Las dos juntas dan una capacidad de movimientos en amplitud. Consecuencia de éstas es la relajación, que es una variante de las anteriores y va unida también a la coordinación intermuscular, se la considera como un elemento psicosomático, la mente y el cuerpo actúan a la vez. Cuando la relajación es sólo muscular o neuromuscular interviene la soltura (forma física de la relajación).

Para el Vasconcelos Raposo A. (2005), en su obra Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, manifiesta que: **“La flexibilidad es la capacidad que una articulación posee para ejecutar movimientos de gran amplitud, solicitando sobre todo la elasticidad muscular.”** (p.69).

2.1.9 Tipos de Flexibilidad

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“La flexibilidad se puede manifestar de dos formas:**

- 1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.**

- 2) Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables”.** (p.8)

Componentes de la flexibilidad

Cuatro son los componentes de la flexibilidad:

Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

Manera de trabajar la flexibilidad:

Exige una serie de movimientos significativos de una parte o todo el cuerpo. Se caracteriza porque el ejecutante utiliza la inercia de su propio cuerpo mediante rebotes, valances, ..

Se debe usar con suave cuidado para evitar lesiones.

Los rebotes se realizan de forma suave aumentando lentamente la amplitud de cada uno de los lanzamientos. Se pueden realizar calentando antes suficientemente y sin haberse estirado el músculo suavemente antes.

Este método consiste en llegar en forma progresiva hasta el límite articular y el estiramiento muscular. El tiempo trabajado en cada ejercicio debe ser de 30 segundos más o menos.

Los movimientos deben ser:

Progresivos, no debemos llegar de golpe hasta el límite articular, sino podría darse una posible lesión.

Amplios movimientos de todo recorrido muscular hasta el límite y dejando que se estire la musculatura sin sentir dolor.

Relajados, no agarrotados, para que la tensión muscular dificulte el movimiento.

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“La Flexibilidad va a depender de muchos factores como ser:**

- **Edad.**
- **Estado emocional.**
- **Temperatura ambiente.**
- **Temperatura endógena del organismo.**
- **Movilidad articular.**
- **Elasticidad muscular.**(p.2)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Edad: esta cualidad es una de las que más rápidamente se va perdiendo con el paso de los años si no la trabajamos, hay que estar muy atento que dentro de los ejercicios que practiquemos se incluyan movimientos de gran amplitud al nivel de articulación de la cadera”.** (p.3)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Estado emocional: las presiones psicológicas pueden repercutir negativamente en la posibilidad de relajarse y ampliar el recorrido articular”.** (p.3)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Temperatura ambiental: los días fríos influyen negativamente sobre la Flexibilidad.**

Por ese motivo, va a ser necesario trabajarla durante mayor tiempo, ya sea previamente a un entrenamiento o a un partido”. (p.3)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Temperatura corporal: al aumentar la temperatura corporal disminuye la viscosidad del músculo, por lo cual la flexibilidad se ve favorecida. Debido a esto, en la entrada en calor es conveniente ir alternando ejercicios de flexibilidad con desplazamientos suaves para elevar la temperatura corporal”.** (p.3)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Movilidad articular: Es la amplitud de los movimientos en cada articulación. Ejemplos de ejercicios de movilidad articular a través de balanceos, circunducciones, rotaciones.”** (p.4).

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Elongación.- Ejemplos de ejercicios de estiramiento de los diferentes grupos musculares. El método más seguro para entrenar es el de forma activa estática. O sea, el ejecutando adopta la posición y la mantiene por un lapso de tiempo entre 10 a 20 segundos o también puede recibir ayuda de un compañero (forma pasiva).”** (p.4).

2.1.10 LA FUERZA

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de**

forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica)”.
(p.2).

Para Rodil Jiménez Barrios (2011) en su monografía titulada Educación de las capacidades físicas, manifiesta: **“Es aquel aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso, que posibilita el movimiento o el mantenimiento de una posición de un plano muscular”.** (p.24)

Consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, o que entre las partes de los brazos y las piernas estén grandes o remarcadas, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica.

Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo.

Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Fuerza.- La fuerza es la capacidad de oponerse a una resistencia mediante un esfuerzo muscular. Hay numerosos factores que van a condicionar el desarrollo de la misma, al igual que existen diferentes tipos de fuerza que van a depender del objetivo buscado. En este caso, con relación a la preparación física del referee, vamos a entrenar la Fuerza -**

Resistencia, cuyo objetivo es lograr un fortalecimiento general de los músculos, tendones y articulaciones que más se exigen en el arte de referrear. (p.5).

Para el Augusto Pila Teleña (2005), en su obra La Preparación Física en el Fútbol, manifiesta que: **“La fuerza puede ser definida como la máxima tensión desarrollada instantáneamente en una ocasión para superar un peso o una resistencia impuesta. Es por lo tanto, una cualidad que depende casi exclusivamente del componente muscular. Se conoce varios tipos de fuerza, pero nosotros solamente describiremos las que consideramos más importantes y que son: Fuerza máxima, fuerza – velocidad, fuerza resistencia, fuerza relativa”.** (p.117)

2.1.11 Clasificación de la Fuerza

Para el Jurgen Weineck (2005), en su obra Entrenamiento Total, manifiesta que: **“Por fuerza general entendemos la fuerza de todos los grupos musculares con independencia de la modalidad deportiva practicada, y por fuerza específica la forma de manifestación típica de una modalidad determinada”** (p.215)

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Fuerza máxima, Fuerza rápida y Fuerza de resistencia”** (p.25)

Fuerza máxima: Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

Para el Jurgen Weineck (2005), en su obra Entrenamiento Total, manifiesta que: **“La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que el**

sistema neuromuscular es capaz de ejercer en contracción máxima voluntaria. Mayor aún que la fuerza máxima es la fuerza absoluta: la suma de la fuerza máxima y la reserva de la fuerza que se puede movilizar un en condiciones especiales”.(p.216)

Fuerza rápida: Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

Para el Jurgen Weineck (2005), en su obra Entrenamiento Total, manifiesta que: **“La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo por ejemplo brazos, piernas, y objetos por ejemplo balones, pesos, jabalinas, etc. Los movimientos de la fuerza rápida están regulados mediante programas, esto es, transcurren según un programa almacenado en el sistema nervioso central.”** (p.217)

Fuerza de resistencia: Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución.

Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.

Para el Vasconcelos Raposo A. (2005), en su obra Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo, manifiesta que: **“La práctica**

muestra una diversidad de tipos de fuerza que son definidos como: fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia”. (p.67)

Métodos Fundamentales para el Desarrollo de la Fuerza

- 1.- Estándar a intervalo Resistencia a la fuerza (trabajo aeróbico) con muchas repeticiones
- 2.- Estándar a intervalo Fuerza rápida (Explosiva) con repeticiones rápidas (aerobio – alactácido) (60% - 85% del peso máx. (Anaerobio – lactácido) con descanso corto).

Medios de la preparación física para mejorar la Fuerza

Para el Augusto Pila Teleña (2005), en su obra La Preparación Física en el Fútbol, manifiesta que: **“El trabajo de fuerza puede realizarse mediante ejercicios de distintas clases”**: (P.125)

- 1- El propio peso corporal o el de un compañero.
- 2- Aparatos elásticos (muelles, ligas de caucho).
- 3- Ejercicios con pesos (sobrecarga)
- 4- Utilizar el medio natural para realizar ejercicios en arena, agua, subir montañas etcétera).
- 5- Carreras con máxima velocidad.

2.1.12 LA RESISTENCIA

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“La resistencia.- Desde el punto de vista fisiológico, la resistencia se caracteriza por realizar un trabajo durante un tiempo prolongado a un nivel de intensidad**

requerido por un determinado deporte, se la conoce como la capacidad para oponerse a la fatiga. (p.101)

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible”**. (p.4).

Para Joaquín Ferrández Sebastián (2006), en su obra Entrenamiento de la resistencia del futbolista, manifiesta que: **“Capacidad del organismo para mantener durante el mayor tiempo posible una esfuerzo de intensidad leve, o la capacidad de aguantar esfuerzos en steady – state (equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno) el máximo tiempo”** (p.46).

Para el Jurgen Weineck (2005), en su obra Entrenamiento Total, manifiesta que: **“Por resistencia entendemos normalmente la capacidad del deportista para soportar la fatiga psicofísica.”** (p.131)

Entonces concluimos diciendo que es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la masa muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la

producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

2.1.13 Tipos de Resistencia

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Según su vía energética pueden ser: aeróbica = Presencia Suficiente de oxígeno o anaeróbica = Presencia Insuficiente de oxígeno”**. (p.1)

Duración	Resistencia Aeróbica	Resistencia Anaeróbica
Corta	3-10 minutos	10-20 segundos
Mediana	10-30 minutos	20-60 segundos
Larga	más de 30 minutos	60-120 segundos

Fuente: www.monografias.com

Los ejercicios para el desarrollo de la resistencia, deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

- Realizar ejercicios aeróbicos, después de las cargas anaeróbicas alactácidas.
- Realizar ejercicios aeróbicos después de las cargas anaeróbicas lactácidas.
- Realizar ejercicios anaeróbicos lácticos, después de las cargas anaeróbicas alactácidas.

Para aumentar las capacidades anaeróbicas es recomendable:

- Realizar ejercicios alactácidos anaeróbicos, en un tiempo de 5 a 10 seg., a una intensidad del 100%.

- Realizar ejercicios lactácidos anaeróbicos en un tiempo de 15-30 seg., con una intensidad del 90-100%.

- Realizar ejercicios aeróbicos-anaeróbicos, en un tiempo de 1 a 5 minutos, con una intensidad de 85-90%.

Para el Jurgen Weineck (2005), en su obra Entrenamiento Total, manifiesta que: **“En sus formas de manifestación la resistencia se puede clasificar en distintos tipos, dependiendo del punto de vista adoptado. Desde el punto de vista del porcentaje de la musculatura implicada, distinguimos entre resistencia general y local; desde el punto de vista de la adscripción a una modalidad, distinguimos entre resistencia general y específica, desde el punto de vista energético muscular, distinguimos entre resistencia aeróbica y anaeróbica; desde el punto de vista de la duración temporal, distinguimos entre resistencia a corto, medio y largo plazo y finalmente, desde el punto de vista de las formas de trabajo motor implicada motor distinguimos entre resistencia de fuerza resistencia de fuerza rápida y resistencia de velocidad”**. (p.131)

Resistencia Aeróbica

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Resistencia aeróbica: es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de**

larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña”. (p.112)



Decimos entonces que resistencia aeróbica, es la capacidad de resistir a esfuerzos prolongados de media y baja intensidad, durante un tiempo largo. Se caracteriza porque no existe deuda de oxígeno, es decir, existe un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el oxígeno consumido. Se utiliza dicha resistencia cuando la duración es mayor de 3 minutos y su intensidad es baja o media. Ejemplos de ejercicios: andar, ir en bicicleta a ritmo suave, correr de forma suave,...

El oxígeno disponible es suficiente para la combustión de los substratos energéticos necesarios para la contracción muscular.

Objetivos de la Resistencia Aeróbica:

Aumentar el volumen de oxígeno máximo del deportista. (Genético. Sólo el 15% - 20%).

Mejorar la relación tiempo distancia que se puede alcanzar con un mayor ritmo, cercano al VO₂ máximo, logrando que el deportista recorra la mayor distancia posible de km. a un % del VO₂ máx. más elevado. (Se mejora hasta un 45%).

Resistencia Anaeróbica

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Resistencia anaeróbica: Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines”**. (p.61)



Entonces decimos que la resistencia anaeróbica es la capacidad de resistir a esfuerzos de alta intensidad durante el mayor tiempo posible. Se caracteriza porque va a haber una deuda de oxígeno, es decir, existe un desequilibrio donde el aporte de oxígeno no satisface la demanda (sensación de faltarme el aire cuando realizo este tipo de ejercicios,..). Ejemplo: realizar 4 largos de cancha a tope sin parar.

El aporte de oxígeno es insuficiente en los músculos y la contracción muscular se produce sin su presencia.

Tipos de Resistencia Anaeróbica

La resistencia anaeróbica a su vez se puede dividir en:

1) R. anaeróbica aláctica, es el tipo de resistencia con ejercicios con muy alta intensidad en un período breve de tiempo (entre 6" y 30"). Dicho esfuerzo no produce residuos dentro del organismo que disminuyan su capacidad. (Ejemplo: 100 metros lisos);

2) R. anaeróbica láctica, es el tipo de resistencia con ejercicios con muy alta intensidad en un período más largo de tiempo (entre 1 minuto y 3 minutos) produciendo en el organismo residuos (más concretamente ácido láctico) que disminuyen el esfuerzo e incluso le obligan a parar (ejemplo: carrera de 800 metros lisos a máxima velocidad)

Objetivos del Entrenamiento Anaeróbico

Entre los objetivos más importantes y relevantes tenemos los siguientes:

- ❖ Posponer, retardar, demorar la aparición del ácido láctico. Esto permite la utilización de la vía energética láctica, durante más tiempo.
- ❖ Preparar al deportista para rendir en condiciones desfavorables.

- ❖ Acelerar los procesos de transformación de la energía química en mecánica.
- ❖ Preparar el sistema nervioso a seguir enviando impulsos aún fatigados. Esto permite trabajar a altas intensidades a pesar de la gran concentración de lactato.

Beneficios del trabajo de resistencia

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Un buen nivel de desarrollo de resistencia de base nos permite:**

- **Soportar las intensidades de esfuerzo durante un partido.**
- **Facilita la recuperación entre esfuerzos.**
- **Evita riesgos de lesión.**
- **Mayor capacidad de concentración, lucidez mental para tomar decisiones correctas”.**(p.132)

Por lo que entre otros beneficios del trabajo de resistencia tenemos los siguientes:

- Aumento del volumen cardíaco (permite recibir más sangre y en consecuencia expulsar más sangre en cada latido).
- Permite fortalecer y engrosar las paredes del corazón (con la resistencia aeróbica se hace más grande en tamaño y con la resistencia anaeróbica las paredes del corazón se hacen más fuertes, en grosor).
- Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo, ya que la cantidad de sangre que envía el ventrículo al contraerse en

mayor, lo que nos permite que el corazón trabaje menos al día (menos latidos) con menos latidos envía más sangre.

- Nos permite recuperar mejor en los períodos de descanso.
- Incrementa la irrigación sanguínea y la capilarización, lo cual permite un mayor intercambio de sangre y oxígeno.
- Activa el metabolismo en general.

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Teniendo en cuenta que un árbitro debe estar preparado para mantenerse en movimiento los 90 minutos de juego, en intervalos de caminar, trotar y correr en diferentes direcciones y que recorre 4.900 metros a 6000 metros podemos nombrar tres métodos de entrenamiento de la resistencia más apropiados para el mejoramiento de la misma”** (p.2)

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Teniendo en cuenta estos factores, se la trabaja generalmente en la parte inicial del entrenamiento o competencia (entrada en calor) y en la parte final (vuelta a la calma) para favorecer a la recuperación”**. (p.2)

Sistemas de Entrenamiento para el Desarrollo de la Resistencia.

Estos sistemas los podemos dividir en:

a) sistemas continuos: que son aquellos que se realizan durante un amplio periodo de tiempo de forma continuada. No existen pausas en el

desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja.

Tenemos: carrera continua, el fartlek, entrenamiento total,..

b) Sistemas fraccionados: son aquellos que nos permiten aumentar la intensidad del esfuerzo, se fracciona el trabajo a realizar para permitir aumentar la intensidad, intercalando en ellos pausas de recuperación.

Tenemos principalmente interval training y sistema por repeticiones,

c) Sistemas mixtos: es una combinación de los dos sistemas anteriores.

Tenemos: circuitos, dunas, cuestas

A) Sistemas Continuos:

La Carrera Continua

Este sistema nos permite desarrollar principalmente la resistencia aeróbica que debe tener como condición que el ejercicio sea de baja o mediana intensidad, donde las pulsaciones (intensidad) deben oscilar entre las 120 y 160 por minuto.

Antes de adentrarnos en este sistema y para aquellas personas que no están acostumbradas a realizar actividad física habitual, es aconsejable empezar con caminatas, marchas o trotes de forma progresiva en cuanto a la distancia, desniveles e intensidad en la carrera.

La mejora de la salud del corazón (órgano central de la circulación de la sangre y “motor” del cuerpo humano) se genera cuando éste late a

una frecuencia de pulsaciones entre el 65% y el 85% de su frecuencia cardiaca máxima, es la llamada ZONA DE ACTIVIDAD. La frecuencia cardiaca máxima se calcula restando de 220 menos la edad del sujeto (220-edad). La zona de actividad o de salud se encuentra localizada entre los valores del 65 y 85 % de esa FCMax.

El método de carrera continua se desarrolla mediante una carrera sin interrupción, en terreno llano y a lo largo del tiempo, el cual, suele oscilar entre los 15 minutos y los 30-40 minutos en personas amater y 60 minutos (o más) en corredores/as consolidados.

Durante la carrera ha de haber un equilibrio entre el aporte de oxígeno y el gasto de oxígeno, Debemos de encontrarnos cómodos sin tener en ningún momento la sensación de cansancio y con una respiración cómoda. Si éste apareciera pasaremos a caminar hasta recuperarnos. Es importante disfrutar con el entrenamiento.

¿Cómo determinamos el ritmo de carrera? Ello lo podemos controlar con la toma de pulsaciones cada 6 segundos y multiplicándolo por 10. En ningún "caso" deberá sobrepasar las 160 pulsaciones por minuto dentro del ámbito educativo.

Podemos distinguir dos tipos de carrera continua: una a ritmo lento (5 minutos el kilómetro) y otra a ritmo medio (entre 4'15 y 4'30" el kilómetro). Dependiendo de las características del sujeto (principio de la individualización).

Su principal fuente de energía es a través de los ácidos grasos (la grasa) que se convierte en ATP a través de la cadena aeróbica por ello es muy recomendable para adelgazar.

Beneficios de la carrera continúa:

- Mayor volumen sistólico (aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón).
- Mayor oxígeno en la sangre, el cual es transportado por la hemoglobina (+)
- Mayor vasodilatación con lo cual nos permite aumentar la capilarización y por tanto llegar mayor cantidad y más lejos con la sangre oxigenada.
- En definitiva mejorar el sistema cardiovascular y cardio respiratorio.
- Aumenta el consumo de ácidos grasos (hace disminuir los michelines).
- Uno de los sistemas más utilizados, después de una lesión deportiva.
- Inconvenientes: suele ser aburrida, sobrecarga mucho las articulaciones y tendones.
- Los objetivos se consiguen a largo plazo.

El Fartlek. (Constantes cambios de ritmo)

Es un sistema continuo de origen nórdico que consiste en correr sin interrupción pero variando el ritmo de trabajo en diferentes tramos. Para

ello podemos aprovechar desniveles, recorridos en zig-zag y todos aquellos terrenos que nos permitan una mayor motivación.

La velocidad es variable (media-baja-alta) aprovechando los ritmos bajos para recuperarse. La frecuencia cardiaca ya no permanece constante y puede oscilar entre 140 y 180 pulsaciones por minuto.

Este sistema se centra en la mejora de la resistencia aeróbica pero en algunos momentos aparece déficit de oxígeno, lo cual nos permitirá trabajar la resistencia anaeróbica.

El tiempo de trabajo de dicho sistema oscila entre los 15 y 45 minutos en función del nivel del deportista como del objetivo que se busca con el entrenamiento.

La recuperación es activa en los tramos suaves. Los ritmos de trabajo son: ritmo suave, el cual se realiza al principio de la carrera y también se utiliza para recuperar entre esfuerzo y esfuerzo.

Ritmo medio con recuperaciones igual al tiempo empleado. Ritmo fuerte donde las recuperaciones son aproximadamente el doble del tiempo del esfuerzo.

Ejemplo: realizar 15 minutos de carrera en la cancha de balonmano combinando carreras a ritmo suave con intervalos a ritmo fuerte.

Entrenamiento total

El entrenamiento total consiste en aprovechar todos los recursos del medio natural para incidir en la resistencia en todas sus manifestaciones, tanto a nivel orgánico como muscular.

Se alternan carreras a diferentes ritmos y aprovechando desniveles del terreno, con ejercicios de diferentes tipos. No existe pausas y la carrera y los ejercicios van encadenados de forma continua. La intensidad de carrera es variable en función de la actividad con intensidades de 160 puls/minuto pero hay que tener cuidado de no bajar las pulsaciones por debajo de 120 puls/min.

Es un entrenamiento de larga duración donde se intercalan actividades y ejercicios diversos con carreras, el tiempo oscila entre 30 y 60 minutos aproximadamente.

El objetivo de dicho sistema es la mejora de la resistencia aeróbica.

B) Sistemas Fraccionados

Son aquellos sistemas que nos permiten aumentar la intensidad del esfuerzo fraccionando el mismo en otros de mayor intensidad, intercalando pausas de recuperación entre ellos.

Dentro de estos tenemos:

a) por intervalos: se fracciona el esfuerzo mediante pausas de recuperación incompletas. El deportista debe iniciar el siguiente esfuerzo sin estar recuperado del todo.

b) De repeticiones: se fracciona el esfuerzo también en partes pequeñas de trabajo, pero a diferencia del anterior la pausa de recuperación es completa para iniciar la nueva repetición en condiciones idóneas.

Interval Training

Es un sistema que consiste en fraccionar una distancia larga en distancias más cortas para aumentar la intensidad de la carrera. Es un trabajo que aunque puede adaptarse para mejorar la resistencia aeróbica su diseño favorece principalmente el desarrollo de la resistencia anaeróbica. Consisten en la realización de esfuerzos repetitivos de intensidad submáxima (75-90%) separadas por pausas de recuperación. Es este aspecto de la pausa de recuperación, llamada "pausa útil", lo que caracteriza a estos métodos. Los beneficios se producen en la fase de recuperación.

Con este sistema las pulsaciones NO deben bajar de 120 puls/minuto (recuperación incompleta 1/3 del tiempo total)

Las bases de dicho sistema son:

- alternar esfuerzo y tiempo de reposo.
- La adaptación del organismo debe ser muy regular y progresiva.
- La intensidad del esfuerzo debe influir sobre el organismo tanto el corazón como pulmones y músculos, exigiendo de ellos esfuerzos intensos seguidos de una recuperación momentánea.

Los parámetros que determinan este sistema:

DISTANCIA	100-400 METROS	Duración
INTENSIDAD (RITMO TRABAJO)	75-90%	Intensidad
DURACIÓN RECUPERACIÓN DURACIÓN ENTRE SERIE	45" Y 2'30 3' Y 5'	TIEMPO INCOMPLETO (1/3) NO BAJAR 120 PULS/MIN
REPETICIONES	10-30	REPETICIONES
ACCIÓN EN LA RECUPERACIÓN	ANDAR, TROTE	ACCIÓN

Fuente: www.ieslaaldea.com

Sistema por repeticiones.

Representa el conjunto de métodos basados en la completa recuperación; las intensidades son elevadas y el número de las repeticiones es reducido, especialmente en las que activan el mecanismo anaeróbico lactoácido. Por consiguiente, se diferencia del sistema interválico porque la pausa de recuperación es casi completa, entendiéndose por completa aquella que se da a partir del 95% de la recuperación.

En esta modalidad se trabaja sobre todo las distancias breves a gran intensidad con recuperación completa, que emplean a fondo las fibras musculares de contracción rápida (CR); en este método se da una utilización más armoniosa de las funciones que actúan en la tolerancia aeróbica, en una nueva forma de regulación adecuada para especialistas que practican disciplinas alrededor del minuto de duración (medio fondo,

primer kilómetro desde la posición inicial de parado en el ciclismo, 100 metros de natación en los distintos estilos).

Ejemplo. Realizar 5 series de 5 repeticiones de 40 metros lisos donde la intensidad de trabajo sea alta y la recuperación sea casi completa.

C) Sistemas Mixtos

Son aquellos sistemas que combinan los dos sistemas anteriores. Dentro de estos tenemos principalmente: los circuitos.

Los circuitos

Son sistemas de entrenamiento mixto que nos permiten trabajar la resistencia en pequeños espacios como gimnasios, donde el material de trabajo está limitado.

El trabajo consiste en la realización de una serie de ejercicios entre 8 y 12 de forma consecutiva que afecten a todas las partes del cuerpo. Los ejercicios deben distribuirse de forma racional (principio orden ejercicios) de manera que no trabajen los mismos grupos musculares seguidos.

Características:

- ❖ El tiempo de trabajo oscila entre 30-45 segundos.
- ❖ La recuperación entre postas oscila entre 20-30 segundos.
- ❖ El número de series es entre 2 y 3 con una recuperación entre ellas de 3 a 5 minutos.

- ❖ La orientación del circuito depende de la intensidad del mismo. Pueden ser aeróbicos y anaeróbicos.
- ❖ Los circuitos permiten un constante progreso y control de la actividad

Pista anaeróbica

Es un entrenamiento principalmente anaeróbico (es decir, muy intenso). Se trata de realizar un recorrido variado utilizando diferentes formas de locomoción (carrera lateral, cuadrupedias, saltos, volteretas,...) y salvando diferentes obstáculos en el menor tiempo posible. La duración del recorrido oscila entre 1'30" y 3 minutos realizándose a la máxima velocidad posible.

Este recorrido debe realizarse entre 3 y 4 veces dejando una recuperación de 5 minutos aproximadamente (frecuencia cardiaca no baje de 120 puls/min).

Este tipo de trabajo no es aconsejable para alumnos de la ESO ya que es un trabajo principalmente anaeróbico provocando en el organismo los siguientes síntomas: fatiga, acumulación de ácido láctico, dificultad en la contracción muscular,..)

Existen otros sistemas de entrenamiento como son: las cuestas, las dunas. ...

2.1.14 LA VELOCIDAD

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta: **“Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”**. (p.2)

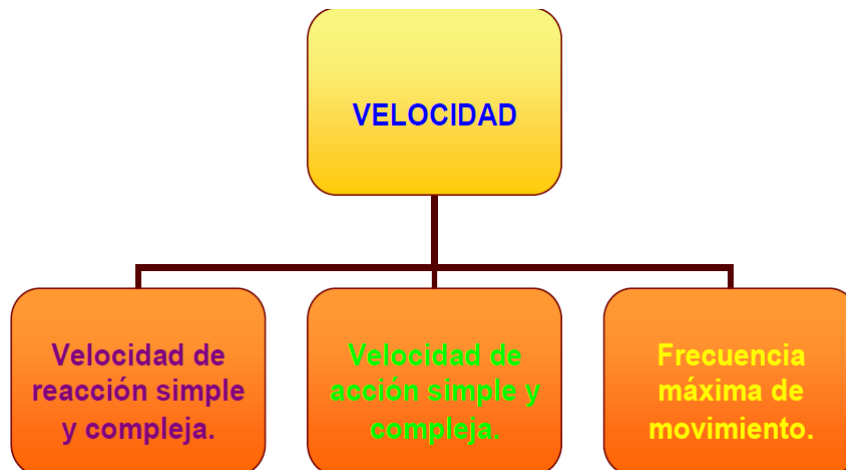
Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Velocidad.- Se la define como una capacidad de conseguir, mediante procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimientos en determinadas condiciones establecidas**. (p.4).

Para el Augusto Pila Teleña (2005), en su obra La Preparación Física en el Fútbol, manifiesta que: **“La velocidad es una cualidad motriz predominante y necesaria en cualquier deportista, y en especial en el jugador de Fútbol que hace uso de ella en múltiples oportunidades dentro del desarrollo de un partido”**. (p.148)

Partiendo de estos conceptos decimos que la velocidad es la capacidad que permite realizar acciones motrices en un lapso de tiempo situado por debajo de las condiciones mínimas dadas y con capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo.

Está basada en la movilidad de los procesos del sistema neuromuscular y de las propiedades de los músculos para desarrollar fuerza.

2.1.15 Tipos de velocidad



Fuente: Capacidades Física. Autor: Leopoldo Cuevas Velásquez

Para Leopoldo Cuevas Velásquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta que los tipos de velocidad son: **“Velocidad de reacción simple y compleja, velocidad de acción simple y compleja y frecuencias máxima de movimiento”**. (p.7)

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.

Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor.

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

Para Rodil Jiménez Barrios (2011) en su monografía titulada Educación de las capacidades físicas, manifiesta que los tipos de velocidad tenemos los siguientes: **“Velocidad de reacción: simple y compleja. Velocidad de acción: simple y compleja”**.(p.2)

Frecuencia máxima de movimiento.

Velocidad de reacción: Se mide tiempo de reacción latente.

Velocidad de reacción simple: respuesta rápida del sujeto a un estímulo conocido.

Velocidad de reacción compleja: Se manifiesta cuando el sujeto responde rápidamente a un estímulo no conocido.

Velocidad de acción simple: se manifiesta cuando cuándo el individuo realiza en menor tiempo un movimiento sencillo.

Velocidad de acción compleja: Se presenta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo posible.

Velocidad manifestada en la frecuencia de movimientos	Cantidad de movimientos dada en:
Velocidad de traslación	Los ejercicios cíclicos que se realizan en el menor tiempo posible.
Resistencia a la Velocidad	Unión de la rapidez y la resistencia. Capacidad de realizar movimientos rápidos de forma repetida en competencias de larga duración.

Fuente: www.monografias.com

A continuación exponemos los tipos de velocidad más relevantes:

Velocidad de desplazamiento: Consiste en recorrer una distancia corta (máximo 200 m) en el menor tiempo posible.

Velocidad gestual: Consiste en realizar un gesto lo más rápido posible.

Velocidad de reacción: Consiste en comenzar un movimiento lo más rápidamente posible tras un estímulo.

Ejemplos:

La velocidad de desplazamiento y la velocidad gestual pueden darse de forma aislada, sin embargo, la velocidad de reacción siempre se verá combinada con una de las dos anteriores.

*Velocidad de desplazamiento: *Salto de longitud.*

**Desmarque de un jugador. (Fútbol, balonmano, ...)*

*Velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento: *Salida de 100m. *El defensor que corre para intentar cubrir al que contraataca. *Cuando me dan un pase difícil y debo correr a salvarlo.*

*Velocidad gestual: *Lanzamiento de beisbol. *Saque de tenis.*

*Velocidad gestual y velocidad de reacción: *Un portero al parar un penalty. *El bateador en beisbol. *Resto de un saque de tenis.*

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Hay numerosos tipos o clasificaciones de velocidad, pero teniendo en cuenta que un referee necesita acelerar o arrancar rápidamente, ya sea desde una posición estática o en movimiento ante un determinado estímulo visual, el tipo de velocidad que más debemos entrenar aquí será la de reacción”**. (p.5).

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“Este tipo de velocidad va a depender de la influencia de numerosos elementos, pero lo más importante para esta situación será: edad, nivel de entrenamiento y predisposición psíquica (concentración en el juego y su desarrollo)”**. (p.5).

Para el Profesor Miguel Seró (2002), en su obra Guía de la Preparación Física para Árbitros, manifiesta que: **“El entrenamiento de dicha capacidad cumple con un objetivo de profilaxis ante posibles**

lesiones que se pueden presentar debido a una exigencia máxima de estímulo, posibles irregularidades en el terreno de juego o circunstanciales situaciones de contacto que se pueden presentar, sin olvidarnos que la fuerza es una capacidad que influye directamente sobre el mejoramiento de otras capacidades como ser la resistencia y la velocidad.” (p.5).

Factores limitantes de la velocidad

- ❖ La coordinación (Enlace neuro muscular).
- ❖ La fuerza muscular dinámica.
- ❖ Velocidad de contracción.
- ❖ Bioquímica del músculo.
- ❖ Tipo de fibra muscular.
- ❖ Viscosidad muscular.
- ❖ La temperatura.
- ❖ La fatiga.
- ❖ La flexibilidad.
- ❖ Parámetros antropométricos.

Velocidad de aceleración:

- ❖ Es la facultad más importante del velocista.
- ❖ Los velocistas de más alto nivel, son capaces de acelerar su masa corporal, durante un trayecto mayor, con relación a una persona poco entrenada.
- ❖ En los primeros metros predomina la fuerza explosiva, y luego da paso a la fuerza veloz.
- ❖ En los primeros pasos hay mayor duración en los apoyos, luego la duración en los apoyos, luego la duración del apoyo disminuye.

- ❖ La aceleración aumenta bruscamente en los primeros 10 metros, pasando de 0 a 5 m/seg, para luego descender bruscamente hasta la meta.

Velocidad máxima (de acción):

- ❖ Es imprescindible la facultad de aceleración.
- ❖ En algunos deportes, sólo cuenta la aceleración de arranque (abiertos).
- ❖ Para otros lo relevante es la velocidad máxima sobre la distancia. (Cerrados, largo, triple, etc.).
- ❖ Se llama también coordinación-velocidad.

Velocidad resistencia:

- ❖ Es más fácil de entrenar que la velocidad de interacción de un músculo o la capacidad de contracción del músculo.
- ❖ Esta facultad permite una fase de máxima velocidad, el mayor tiempo posible.

Los Ejercicios para el Desarrollo de la Velocidad

Deben tener en cuenta los siguientes requisitos:

1. La técnica de ejecución debe permitir su realización a velocidades límites.

2. Deben ser ejercicios dominados por los alumnos.
3. Su duración no debe propiciar la disminución de la rapidez en las siguientes repeticiones a causa del cansancio.

Medios Fundamentales para el Desarrollo de la Velocidad

1. Ejercicios de corta duración, rítmicos y arrítmicos con explosividad.
2. Ejercicios de reacción: con estímulos conocidos y desconocidos.
3. Ejercicios de máxima frecuencia de movimientos: (entre 20 y 22 segundos)
4. Realizar tramos con intensidades progresivas y juegos de movimientos rápidos.

Métodos para el Desarrollo de la Velocidad

- Método de Repetición Estandar a Intervalo: Repetir el ejercicio con alta intensidad y poco volumen.
- Método del juego didáctico: Juegos de movimientos rápidos, juegos deportivos en terreno reducidos.
- Método de la Competencia: Elemental Los métodos del juego didáctico y de la competencia son muy propicios para la clase por la satisfacción de necesidades de movimientos y alegría que proporcionan dentro de la clase, además como métodos

productivos, propician el desarrollo del pensamiento creador y aspectos educativos dentro de la clase.

2.1.16 Capacidades Físicas Coordinativas



Fuente: Las Capacidades Físicas. Autor: DT. Leopoldo Cuevas Velázquez

Para Leopoldo Cuevas Velázquez (2008) en su obra Capacidades Físicas, manifiesta que: **“Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso, y dependen de él. Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas”**. (p.4)

Para Rodil Jiménez Barrios (2011) en su monografía titulada Educación de las capacidades físicas, manifiesta que: **“Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento”** (p.12).

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

Desarrollo de las capacidades coordinativas

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

Las capacidades coordinativas se fundan en la asunción y elaboración de la información y control de la ejecución desarrollada en particular por:

- Los analizadores táctiles, que informan sobre la presión en las diferentes partes del cuerpo;

- Los analizadores visuales, que recogen la imagen del mundo circundante;
- El analizador estático-dinámico, que informa sobre la aceleración del cuerpo, particularmente sobre la angular y sobre la posición que asume la cabeza con respecto al cuerpo, concurriendo en forma determinante a la conservación del equilibrio;
- El analizador acústico, por medio del cual percibimos sonidos y ruidos, por ejemplo, los provocados por el adversario o aquellos que sirven a la organización rítmica del movimiento;
- Los analizadores cinestésicos, por medio de los cuales reciben información sobre las tensiones producidas en los músculos y su modulación, que constituye la base de las sensaciones motrices de varios segmentos.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cinestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cinestésico.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según Blume, de:

- ❖ La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- ❖ La capacidad de orientación espacio-temporal.

- ❖ La capacidad de diferenciación.
- ❖ La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
- ❖ La capacidad de reacción motriz.
- ❖ La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- ❖ La capacidad de producir ritmo o de ritmización.



De este modo, quedan enunciadas las siete capacidades coordinativas, según se describen a continuación:

La Capacidad de Combinación y Acoplamiento de movimiento

Permite unir habilidades motrices automatizadas y también se encarga de la coordinación segmentaria de los miembros superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes;

Los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica;

El desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma ambidiestra;

La combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser:

cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.)

La Capacidad de Coordinación en el Acto Motriz

La capacidad de coordinación es el conjunto de capacidades que permiten llevar los valores reales, lo más cerca posible de los valores nominales.



La coordinación permite la ejecución más ajustada posible al modelo (programa) motriz juzgado, gracias a las precisiones de la información recibida de los analizadores, las que dependen del nivel de entrenamiento y de la integridad de los mismos.

En relación a los analizadores, podemos decir que se denominan así a aquellos órganos de nuestro cuerpo encargados de la recepción, decodificación y una primera reelaboración de la información.

El proceso de coordinación se desarrolla en el ámbito de las acciones automatizadas, es decir, sin control de la conciencia. Esta vuelve a intervenir sólo en caso de fuertes modificaciones de la secuencia programada.

La Capacidad de Orientación Témporo-espacial

Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal.

Los métodos para desarrollarla son la observación de otros ejecutantes en movimiento y parados;

Los cambios de posición en el espacio, sobre distancias prefijadas;

La utilización de espacios diferentes al estándar (terreno reducido, cancha más grande, etc.);

El uso de un número diferente de adversarios, implementos de juego de dimensiones distintas;

La observación y el conocimiento del espacio que ocupan, del movimiento que deben hacer los otros (roles);

El empleo de posiciones, condiciones y movimientos inusitados (verticales, ruedas, vuelcos).

La posibilidad de auto-observación simultánea o diferida (espejos, videotape);

La inserción progresiva al objeto principal del ejercicio de ulteriores elementos estables o inestables en el campo visual del ejecutante.

Los ejemplos que podrían aplicarse al desarrollo de esta capacidad, podrían ser:

Desplazarse a distintos ritmos, en distintas direcciones y con variadas posiciones del cuerpo.

Saltar aumentando las distancias y la profundidad.

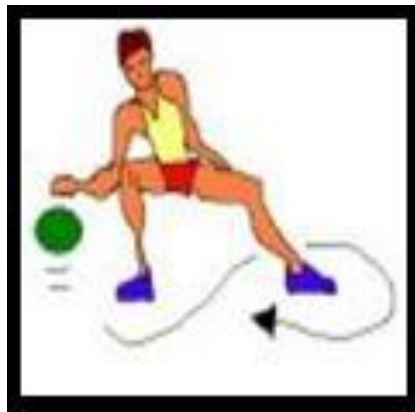
Correr por espacios no comunes.

Lanzar la pelota hacia adelante y, antes del segundo pique, tomarla luego de un giro completo.

Utilización de espacios no comunes para movimientos cotidianos: arenero, escalinatas, cama elástica (si se tuviera acceso).

La Capacidad de Diferenciación

Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.



Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos.

La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso; los saltos de alturas y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas; la auto-evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma

estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de auto-evaluación.

2.1.17 COORDINACIÓN

Coordinación Global: Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

Coordinación Fina: Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez, y volumen son precisos y armónicos.

Coordinación estática: Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

Coordinación Dinámica: Es la puesta en acción simultánea de grupos musculares diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

Coordinación Dinámica específica: Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

Coordinación Dinámica general: Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Coordinación Viso-motriz: Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y Coordinación óculo pie)

Coordinación Dinámico Manual: Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual.

2.1.18 Capacidades Coordinativas Complejas

Agilidad

Esta es la capacidad que tiene un individuo para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas. En el momento de resolver una tarea motriz pueden estar presentes varias de esas capacidades abordadas anteriormente.

Esta capacidad se desarrolla bajo del Sistema Energético Anaerobio, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, pues generalmente se desarrolla a través de complejos de ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es el juego.



Aprendizaje motor

Es la capacidad que posee el hombre de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, ella está determinada en primer lugar por las particularidades individuales de asimilación de cada sujeto y por la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor juega un papel muy importante en el desarrollo de esta capacidad, por lo que el debe seleccionar los métodos, procedimientos y medios más adecuados para que el alumno pueda comprender las diferentes acciones motrices que debe realizar para apropiarse de los conocimientos necesarios para ejecutar una acción determinada y brindarle la posibilidad de realizar y repetir el ejercicio con el fin de automatizar los diferentes movimientos que requiere dicha acción y por último, la corrección de errores juega un papel importante en este proceso.

Interrelación de las capacidades motrices

En la práctica no existe un ejercicio puro que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente.

La Capacidad de Equilibrio

Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de adaptación

Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo)

Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción

Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: **“Mientras más sólida sea la base física o sea el primer escalón más fuerte será la fase o etapa continuante, lo que dará el sustento para consolidar el desarrollo de las capacidades motoras hasta límites incalculables e insospechados para muchos científicos y preparadores físicos y entrenadores”**. (p.5).

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera

que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física.

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

A partir de que la preparación física es el conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista. La preparación física tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento deportivo y ponerse al servicio de los aspectos técnico-tácticos prioritarios de la actividad practicada.

Según el modelo Europeo, en especial los países que tienen el arbitraje como profesión con sueldos fijos como son España, Italia, Francia e Inglaterra y otros, los árbitros son deportistas que se preparan físicamente toda la semana basado su preparación en microciclos y sesiones de entrenamiento, para estar en óptimas condiciones para las designaciones de los torneos del fin de semana, entre semana y para varios torneos, competencias a nivel de Europa y de FIFA.

Los árbitros perciben remuneraciones fijas y ellos tienen que estar a disposición de las instituciones encargadas (Comisión de Árbitros), los mismos que se capacitan frecuentemente, con charlas técnicas, seminarios de actualización, preparación física, este es el factor del arbitraje europeo sea de excelencia a nivel mundial.

Se puede decir que en América del Sur, todavía no es profesional al 100% el arbitraje, en algunos países tratan de profesionalizar al arbitraje mediante preparación física, teórica y técnica acorde a las exigencias del mundo actual.

A nivel del país, la mayoría de árbitros tienen una profesión particular lo que no les permite prepararse al 100% en la actividad arbitral y física, la remuneración percibida de esta actividad la toman como un completo a sus ingresos mensuales.

Es por estas razones, la importancia de crear un programa unilateral de entrenamiento, el cual dará como resultado la profesionalización de la actividad arbitral, y en consecuencia conllevará a que las autoridades encargadas del arbitraje reconozcan este trabajo para una remuneración mensual con beneficios de Ley y además implementarán complejos deportivos para los entrenamientos.

Además, se dará la respectiva capacitación a los entrenadores o preparadores físicos de las 14 asociaciones a nivel nacional, las que deben estar fundamentadas basadas en metodologías, pedagogía y didáctica físicas y técnicas, las que desarrollarán las diferentes capacidades motoras del árbitro.

2.3 Glosario de Términos

Con el propósito de facilitar el presente plan, se presenta las conceptualizaciones de algunos términos que se considera de difícil interpretación:

Agilidad: es la capacidad funcional orgánica para realizar ciertas y determinadas actividades de orden físico, demostrando prestancia y eficiencia en el logro de la actividad.

Calentamiento físico: es el conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo, permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos, lo que facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y para la activación de los hábitos motores ya adquiridos en condiciones complejas de la actividad deportiva.

Capacidad aeróbica: se define como la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos y los pulmones para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con poco esfuerzo, menos fatiga, y con una recuperación rápida.

Capacidad anaeróbica: se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente al realizar actividades físicas de corta duración y

de alta intensidad (ejercicio anaeróbico), en presencia de poco oxígeno debido al fuerte esfuerzo.

Capacidades condicionales: están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo humano, producto del trabajo físico. Estas son capacidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan producto de las acciones motrices consiente del individuo.

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.

Capacidad de equilibrio: es la capacidad de mantener el cuerpo en condiciones de equilibrio o recuperarlo. Tanto en reposo como en movimiento.

Circuito: consisten en 6 estaciones o ejercicios diferentes para brazos, piernas, abdomen y espalda, realizados en forma simultánea. Cada ejercicio se llama estación.

Condición física: es la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad retardando la aparición de la fatiga, realizándolo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

Coordinación: es la capacidad funcional orgánica para utilizar conjuntamente las propiedades de los sistemas nervioso y muscular sin interferencias mutuas.

Deporte: es la actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Didáctica: es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio los procesos y elementos existentes en la enseñanza y el aprendizaje.

Ejercicios aeróbicos: son aquellos ejercicios en los cuales el organismo produce suficiente oxígeno para mantener la actividad.

Ejercicios anaeróbicos: son aquellos ejercicios en donde el oxígeno que procesa el organismo no es suficiente para mantener la actividad.

Ejercicio físico: es la actividad física planificada y estructurada, repetitiva y que tiene por finalidad el mantenimiento o la mejora de la forma física.

Elasticidad: es una de las propiedades del tejido muscular que permite al músculo recuperar la forma original después de haber sido deformado por la aplicación de la fuerza.

Entrenador: es la persona competente que dirige el entrenamiento y las competiciones.

Entrenamiento: es el conjunto de actividades (físicas, psicológicas, etc.) con carácter específico y cuya finalidad es mejorar las capacidades del individuo.

Equilibrio: es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

Flexibilidad: es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Flexibilidad dinámica: se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

Flexibilidad estática: consiste en adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Fuerza: es la capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Fuerza absoluta: es el máximo trabajo que puede realizar un músculo o grupo muscular contra una elevada oposición externa.

Fuerza dinámica: aquella en la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento.

Fuerza estática: se puede considerar como la fuerza absoluta o fuerza pura, y en donde no existen impulsos. La máxima fuerza dinámica se ubica en aproximadamente en el 80% de la estática

Fuerza explosiva: se explica con la curva fuerza-tiempo (se necesita un tiempo óptimo para alcanzar la máxima fuerza, así como una carga intermedia-alta), en esta manifestación tiene mayor relevancia el tiempo de aplicación de la fuerza tal y como muestra la primera parte del tercer principio de la biomecánica.

Fuerza máxima: es la capacidad límite de generar fuerza de un modo voluntario y depende del diámetro de sección transversal, el volumen de las fibras musculares y de factores.

Fuerza rápida: este tipo de fuerza es la que el hombre manifiesta con la capacidad de superar una resistencia externa con alta velocidad de contracción muscular.

Fuerza resistencia: es la capacidad de mantener una manifestación de la fuerza durante un tiempo determinado. Depende de adaptaciones musculares y del metabolismo energético, así como de la capacidad del sistema neuromuscular de resistir la fatiga nerviosa.

Intensidad: es el grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc.

Juego: es una de las actividades especiales que realizan tanto los niños como los adultos, ya que además de proporcionarles esparcimiento y distracción, ayuda al desarrollo motriz, psicológico, moral, social, emocional y afectivo.

Macroциclos: es la estructura que coincide con la duración de una temporada; habitualmente en el fútbol suele iniciarse en el mes de julio y finaliza en el siguiente junio.

Mesociclo: es un periodo más corto, usualmente de 1 semana hasta 12 semanas, son los que primordialmente realizarás en tu programación anual.

Microциclo: son periodos de entrenamiento muy cortos, pueden tener una duración de solo 7 días y usualmente se usan para poder sorprender a tus

fibras musculares, reactivar tu sistema neuromuscular o incrementar la cantidad de capilares dependiendo del tipo de entrenamiento que realices.

Movilidad: es la propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento.

Planificación: es la previsión y precisión de las metas que nos proponemos alcanzar y los medios a utilizar para conseguirlo.

Potencia: es la capacidad funcional orgánica para vencer una resistencia o carga, a través de una distancia en el menor tiempo posible.

Potencia anaeróbica: se refiere a la habilidad del cuerpo para llevar a cabo un movimiento a una alta intensidad y velocidad, en donde la fuente principal de energía se provee con un suministro de oxígeno insuficiente

Preparación física: está considerada como uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo. Se centra en el desarrollo y mejora de las cualidades motrices; fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, agilidad, coordinación.

Preparación física general: es amplia y básica. Nos permitirá una mayor preparación posterior.

Preparación física específica: es determinada por la modalidad deportiva y con prioridad en el trabajo de calidad.

Rendimiento físico: el rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al metabolismo energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes.

Resistencia: es la capacidad que tiene el hombre de realizar un trabajo motorizado sin que disminuya su efectividad para luchar contra la aparición de la fatiga, es por ello que se identifica la resistencia con un trabajo prolongado en el tiempo.

Resistencia aeróbica: es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible (pasando los 10 minutos, e incluso por varias horas) a una intensidad determinada, una actividad física.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible (pero no superior a los 10 minutos) en presencia de una deuda de oxígeno producida por el fuerte esfuerzo y que será propagada una vez que finalice o aminore suficientemente.

Resistencia de la fuerza: es la capacidad que tiene el organismo humano a resistir la fatiga o prolongar su aparición al realizar un trabajo de fuerza prolongada. Este tipo de fuerza se puede desarrollar con ejercicios con el peso corporal, implementos ligeros y con ejercicios de halterofilia.

Resistencia de la rapidez: es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motorizadas durante un tiempo relativamente prolongado con deficiencia de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad dentro de un tiempo entre 10 a 60 segundos.

Sesiones de entrenamiento: la sesión está considerada como la estructura elemental o básica de todo el proceso de entrenamiento, cada sesión es como una pequeña pieza de un puzzle, la planificación anual o incluso plurianual de un deportista se basa en la combinación adecuada de esas diferentes piezas (sesiones) para llegar a completarlo con éxito.

Táctica: es la facultad de un atleta a la hora de utilizar sus capacidades físicas y psíquicas, las habilidades motoras y tácticas en las condiciones de competición para solucionar los problemas que se planteen, ya sean individuales o colectivos.

Técnica: es un proceso, o un conjunto de procesos, que se aprenden a través del ejercicio, que permite realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia, una determinada tarea de movimiento o problema motor.

Velocidad: es la capacidad de reaccionar en el menor tiempo posible a un estímulo o señal, ejecutar los movimientos cíclicos y/o a cíclicos que se oponen a resistencias diferentes a velocidad máxima es la relación entre distancia o espacio y el tiempo que se invierte en recorrerlo.

Volumen: es el componente de la carga de entrenamiento que indica la cantidad de ejercicios corporales ejecutados en las diferentes fases temporales del entrenamiento.

2.4 Interrogantes de la Investigación

- ✓ ¿Con los test físicos que se aplicarán a los árbitros de fútbol, se determinará el porcentaje y la valoración del rendimiento?
- ✓ ¿Se desarrollan las capacidades coordinativas y condicionales en la preparación física del árbitro de fútbol del Ecuador?
- ✓ ¿Elaborar una planificación de entrenamiento para el mejoramiento y profesionalización del árbitro de fútbol del Ecuador?

2.5 Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍAS	DIMENSIÓN	INDICADOR
La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles.	Macrociclo	Mesociclo	Plan teórico
		Microciclo	Plan gráfico
		Sesiones	
		Metodología	Inductivo Deductivo
		Planificación	Periódica
		Evaluación	Test físicos Test médicos
		Recursos	Humanos Técnicos Materiales Económicos
		Capacidades Condicionales	Resistencia Velocidad Fuerza
		Capacidades Coordinativas	Flexibilidad Movilidad Agilidad Equilibrio
Persona que en las competiciones deportivas cuida de la aplicación del reglamento.	Árbitro	Escalafón Internacional	Árbitro FIFA
		Escalafón Nacional	Árbitro Central Primera Categoría A Primera Categoría B
Persona que ayuda en tomar decisiones o sanciones en el campo de juego	Árbitro Asistente	Escalafón Internacional	Árbitro asistente FIFA
		Escalafón Nacional	Árbitro asistente primera A Árbitro asistente primera B
Personas o individuos que están en formación	Árbitros de las categorías formativas a nivel nacional	Escalafón Nacional	Segunda Tercera Cuarta

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

El presente trabajo se basó y fundamentó en la investigación de campo y bibliográfica; además, de que se empleó los métodos como son: teórico, matemático, técnicas e instrumentos, los cuales se aplicaron directamente sobre el problema que es el deficiente estado físico de los árbitros de fútbol profesionales del Ecuador.

Para el análisis y estudio de la preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador, se determinó las siguientes características:

Por su naturaleza

Fue una investigación cualitativa

Por la modalidad

Corresponde a un proyecto de desarrollo, de acuerdo con el Instructivo de Trabajos de Grado de la Universidad Técnica del Norte, y en particular la Facultad de Educación Física.

Por su problema

Es una investigación no experimental, se realizó una observación directa de la preparación física que desarrollan los árbitros escalafonados a nivel nacional.

Por los objetivos

Fue una investigación explicativa – demostrativa, que permitió detectar las causas y efectos que inciden en el rendimiento del árbitro de fútbol profesional del Ecuador.

Por el lugar

Fue una investigación de campo

Investigación de campo

Por ser una investigación sobre la preparación física de los árbitros de fútbol profesionales, se realizó el diagnóstico del problema en cuestión en la primera prueba física aplicada durante el mes de mayo, a los árbitros escalafonados a nivel nacional, la misma que se realizó en la pista sintética del estadio Modelo de la ciudad de Guayaquil, en donde se determina que del 100%, únicamente aprobaron las pruebas un 80%, es decir un 20%, reprobaron por la deficiente preparación física, este resultado se pudo establecer debido a las falencias que presentaron los mismos al momento de rendir su evaluaciones físicas.

Investigación bibliográfica

Se realizó investigaciones en diferentes textos, revistas, videos, folletos e internet, los mismos que sirvieron de aporte científico en el desarrollo del presente trabajo.

3.2 Métodos

La observación, a causa de que el estudio tiene su inicio y su base en la experiencia personal vivida y con la relación directa con el resto de árbitros escalafonados a nivel nacional, estas a su vez simplificadas por conversaciones informales con varios actores de la actividad física. Esto permitió una guía de la investigación, pudiéndose percibir el grado de deficiencia en la preparación física del árbitro.

Se utilizó el método científico, por cuanto tiene un proceso riguroso de análisis en el que constan los siguientes pasos:

Identificación del problema, se propuso objetivos, preguntas de investigación, variables, un marco teórico, métodos, marco administrativo, sujetos de investigación, interpretación de resultados y conclusiones.

Métodos matemáticos, se utilizó durante el proceso de recolección de la información para su respectiva codificación, tabulación de datos estadísticos, a fin de poder determinar los porcentajes y gráficos para la explicación de los resultados.

Métodos Teóricos

El método analítico – sintético, permitió estudiar un compendio del todo y sus partes, por lo que fue posible comprender el problema y explicarlo, además, fue posible determinar la teoría existente, las causas que estaban incidiendo en los resultados obtenidos, orientando al investigador en una adecuada toma de decisiones sobre la metodología a seguir y la selección de los contenidos y recursos en la propuesta.

El método inductivo – deductivo permitió la relación de los conceptos generales, las unidades de análisis y los componentes universales y particulares de la preparación física; la utilidad que brindó en la interpretación de resultados y su relación con la fundamentación teórica acerca de la formación de los preparadores físicos de cada provincia, la capacitación, la gestión y el desarrollo del trabajo, con los resultados empíricos encontrados.

El método dialéctico, permitió comprender la estructura y dinámica del tema de estudio por lo que se pudo descubrir la existencia de diferentes causas del problema. También se determinó que existen diferentes puntos de vista en la práctica de esta disciplina deportiva como es el arbitraje.

3.3 Técnicas e instrumentos

Para la recopilación de la información se utilizó un instrumento como es el cuestionario, con la finalidad de recabar todos los datos necesarios que ayuden a establecer pautas y lineamientos a ser tomados en cuenta en el desarrollo del presente trabajo de investigación.

La técnica utilizada fue la encuesta, que se aplicó al grupo investigado.

Entonces, se llevó a cabo los siguientes pasos:

- Selección de los objetivos de estudio.
- Construcción de los instrumentos en base a los indicadores.

- Redacción de los ítems con sus respectivas instrucciones.
- Programa piloto
- Análisis de la validez y verificabilidad de los instrumentos.
- Revisión de los instrumentos por parte de los preparadores físicos profesionales.
- Corrección de los instrumentos, de acuerdo a las orientaciones dadas por los preparadores físicos profesionales.
- Elaboración y aplicación definitiva de los instrumentos.

Test Físicos

A continuación se detalla los formularios que se utilizó en los test físicos (formulario No. 1 y 2), que se aplicaron a los árbitros profesionales para conocer los niveles de preparación física que tienen:

Formulario No. 1

COMISION NACIONAL DE ARBITROS
EVALUACION FISICA DE ARBITROS N°

PROVINCIA: PICHINCHA

FECHA: 11 de Mayo del 2011

CIUDAD: QUITO

PISTA: ESTADIO ATAHUALPA

RESPONSABLE: LUIS MARANJO

N° Catg	ARBITROS	Test de Velocidad 40m						Prom	Test de Resistencia N.F.			Observaciones					
		1°	2°	3°	4°	5°	6°		7°	Nota	Dist	Nota	Caif	Edad	Peso	Talla	
	Nombres																
	Grupo1																
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
1																	
2																	
3																	
4																	
5	3°																
6	3°																

Formulario No. 2

PRUEBA FISICA PARA ARBITROS CONTROL DE TIEMPO Y DISTANCIA

VUELTA	MODALIDAD	TIEMPO	Observación
1	CARRERA	00:30'	
	PAUSA	01:05'	
	CARRERA	01:35	
2	CARRERA	02:40'	
	PAUSA	03:15'	
	CARRERA	03:45	
3	CARRERA	04:50'	
	PAUSA	05:25'	
	CARRERA	05:55'	
4	CARRERA	07:00'	
	PAUSA	07:35'	
	CARRERA	08:05'	
5	CARRERA	09:10'	
	PAUSA	09:45'	
	CARRERA	10:15'	
6	CARRERA	11:20'	
	PAUSA	11:55'	
	CARRERA	12:25'	
7	CARRERA	13:30'	
	PAUSA	14:05'	
	CARRERA	14:35'	
8	CARRERA	15:40'	
	PAUSA	16:15'	
	CARRERA	16:45'	
9	CARRERA	17:50'	
	PAUSA	18:25'	
	CARRERA	18:55'	
10	CARRERA	20:00'	
	PAUSA	20:35'	
	CARRERA	21:05'	
11	CARRERA	22:10'	
	PAUSA	22:45'	
	CARRERA	23:15'	
12	CARRERA	24:20'	
	PAUSA	24:55'	
	CARRERA	25:25'	
13	CARRERA	26:30	
	PAUSA	27:05	
	CARRERA	27:35	
14	CARRERA	28:40	
	PAUSA	29:15	
	CARRERA	29:45	
15	CARRERA	30:50	
	PAUSA	31:25	
	CARRERA	31:55	
	PAUSA	32:30	

GRUPO 1				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 2				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 3				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 4				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 5				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
GRUPO 6				
Nº	CAT	NOMBRE	DISTANCIA	CALIFI.
1				
2				
3				
4				
5				
6				

FECHA: 11 de mayo del 2011

LUGAR: pista atlética estdio olímpico Atahualpa

PISTA: estadio Olímpico Atahualpa

3.4 Población

La población sujeto de investigación es el componente directriz de las 14 asociaciones de árbitros en el Ecuador, participaron los árbitros de fútbol profesional escalafonados de la Comisión Nacional de Árbitros que son 429 y se encuentran distribuidos en las diferentes categorías.

El universo de la población está en las diferentes provincias en donde se encuentran las asociaciones de árbitros.

La población la conforman los árbitros escalafonados a nivel nacional.

3.5 Muestra

Se trabajó con la totalidad de la población es por ello que no se hizo ningún calculo muestral.

- Árbitros Centrales FIFA	7
-Árbitros Asistentes FIFA	7
-Árbitros Centrales Primera A	5
-Árbitros Asistentes Primera A	11
-Árbitros Centrales Primera B	15
-Árbitros Asistentes Primera B	15
-Árbitros de Segunda Categoría	80
-Árbitros de Tercera Categoría	181
-Árbitros de Cuarta Categoría	108
TOTAL ÁRBITROS	429

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados de las encuestas aplicadas a los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador.

PREGUNTA No. 1

1. ¿Los 4 test físicos (evaluaciones) aplicados en el año, son suficientes para determinar los niveles de preparación física del árbitro?

Cuadro No.1

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
SI	418	97%
NO	3	1%
NO CONTESTA	8	2%
TOTAL	429	100%

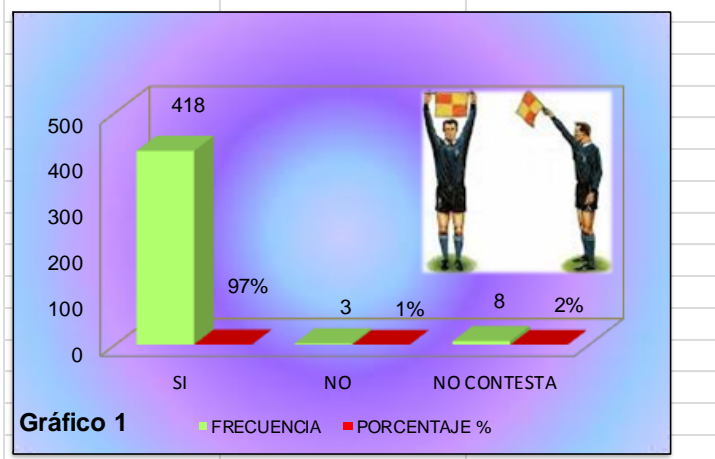


Gráfico No. 1

Análisis:

A la cual 418 encuestados responden SI, mientras tanto 3 manifiestan que NO y 8 no contestaron, al respecto se puede manifestar que estos test son bajo estudios e investigación de FIFA.

PREGUNTA No. 2

2. La preparación física que realiza en la actualidad, es adecuada?

Cuadro No. 2

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	11%
NO	373	87%
NO CONTESTA	8	2%
TOTAL	429	100%

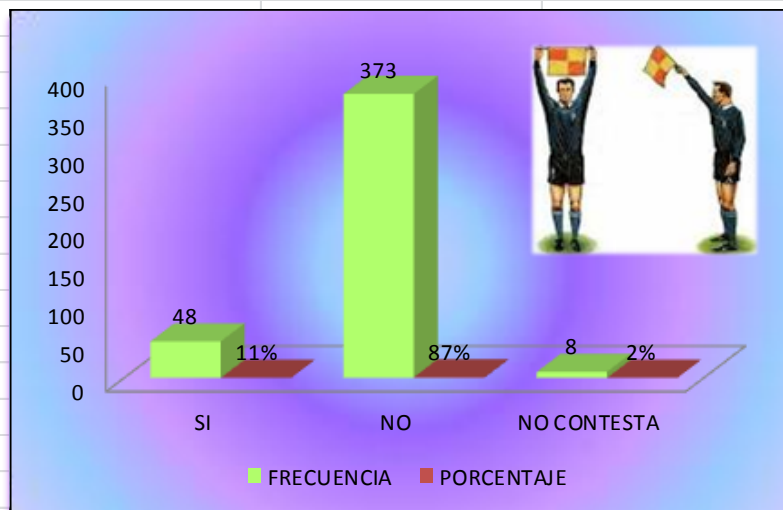


Gráfico No. 2

Análisis:

A la cual 48 encuestados responden SI, mientras tanto 373 manifiestan que NO y 8 no contestaron, consecuentemente así como Bernard Lebourg manifiesta en su obra titulada La Guía del Arbitraje: "una preparación física adecuada será indispensable para el árbitro, a través de un plan de entrenamiento".

PREGUNTA No. 3

3. Considera usted que en la preparación física semanal se desarrolle más las capacidades condicionales como son resistencia y velocidad?

Cuadro No. 3

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	372	87%
NO	54	13%
NO CONTESTA	3	1%
TOTAL	429	100%

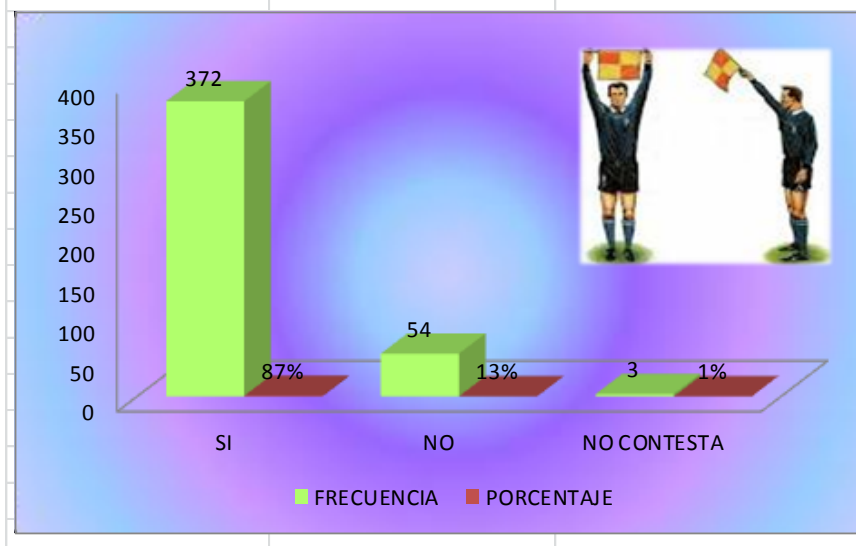


Gráfico No. 3

Análisis:

A la cual 372 encuestados responden SI, mientras tanto 54 manifiestan que NO y 3 no contestaron, al respecto se puede manifestar que estas capacidades físicas son importantes en el trabajo diario y durante un microciclo de entrenamiento para el alto rendimiento del árbitro.

PREGUNTA No. 4

4. Las capacidades coordinativas como son flexibilidad, movilidad, agilidad, equilibrio deben ser desarrolladas en la preparación física del árbitro?

Cuadro No. 4

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	392	91%
NO	35	8%
NO CONTESTA	2	0%
TOTAL	429	100%

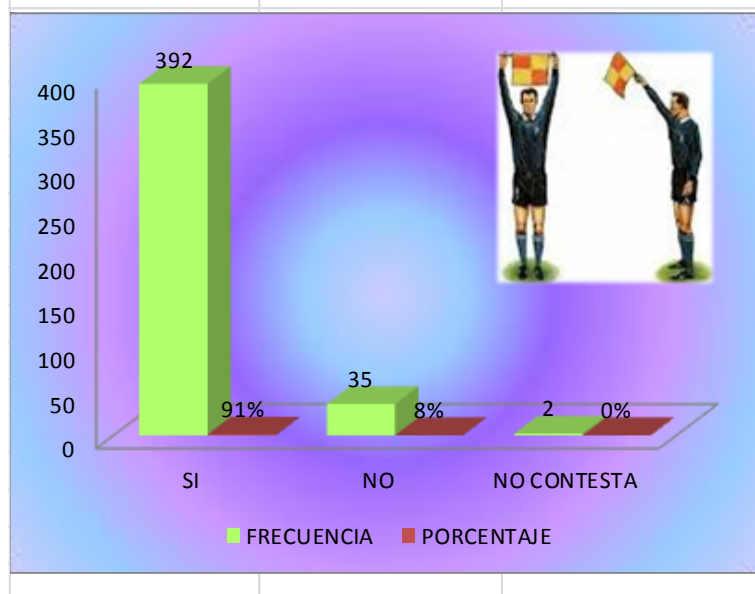


Gráfico No. 4

Análisis:

A la cual 392 encuestados responden SI, mientras tanto 35 manifiestan que NO y 2 no contestaron, consecuentemente manifestamos que son capacidades, que a lo largo de una planificación adecuada se irán desarrollando y tecnicizando en el árbitro.

PREGUNTA No. 5

5. ¿Considera que se debe mejorar la calidad de la preparación física del árbitro de fútbol profesional en el Ecuador?

Cuadro No. 5

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	340	79%
NO	84	20%
NO CONTESTA	5	1%
TOTAL	429	100%

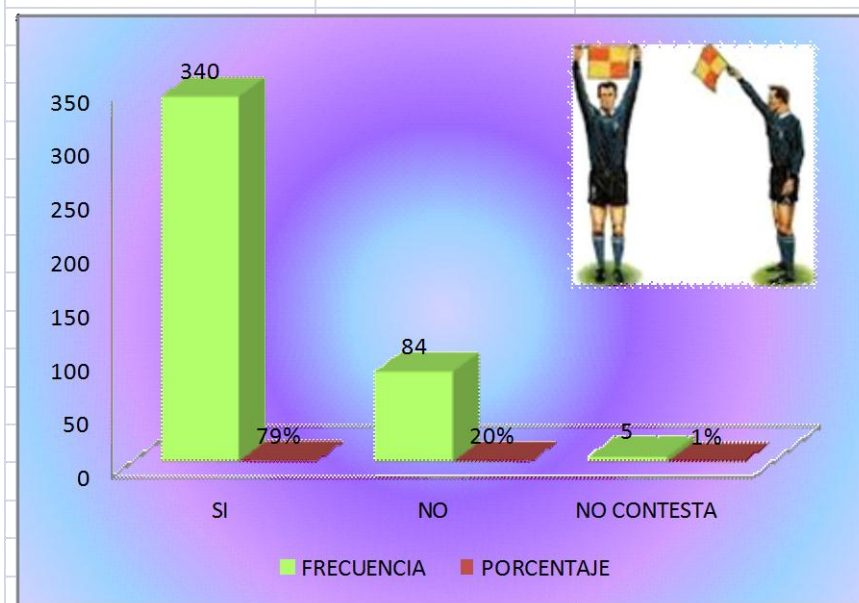


Gráfico No. 5

Análisis:

A la cual 340 encuestados responden SI, mientras tanto 84 manifiestan que NO y 5 no contestaron, al respecto se puede manifestar que la preparación física del árbitro debe ser de calidad total de un futbolista, a través de una adecuada planificación de entrenamiento.

PREGUNTA No. 6

6. ¿Considera usted que se aplique los test médicos a inicio de la temporada?

Cuadro No. 6

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	335	78%
NO	83	19%
NO CONTESTA	11	3%
TOTAL	429	100%

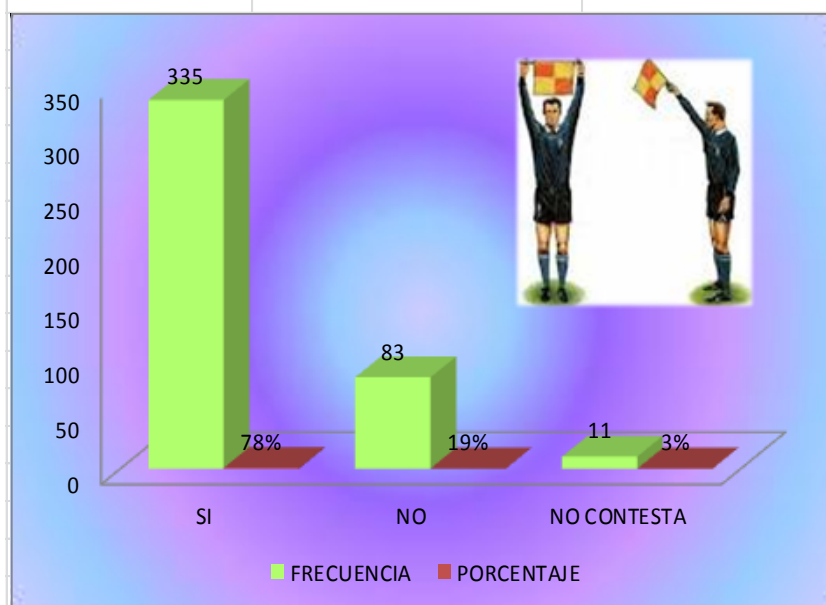


Gráfico No. 6

Análisis:

A la cual 335 encuestados responden SI, mientras tanto 83 manifiestan que NO y 11 no contestaron, al respecto se puede manifestar que con una evaluación médica pertinente se podrá determinar, cómo se encuentra el árbitro, su estado de salud para inicio de la temporada.

PREGUNTA No. 7

7. ¿Está satisfecho con el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en las sesiones de entrenamiento?

Cuadro No. 7

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	90	21%
NO	327	76%
NO CONTESTA	12	3%
TOTAL	429	100%



Gráfico No. 7

Análisis:

A la cual 90 encuestados responden SI, mientras tanto manifiestan 327 que NO y 12 no contestaron, al respecto se puede manifestar que conforme manifiesta Álvarez del Villar en su obra titulada Capacidades Físicas: “los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento”.

PREGUNTA No. 8

8. ¿La institución encargada se preocupa de proveer de recursos (económicos, técnicos, materiales) para una buena preparación física?

Cuadro No. 8

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	24	6%
NO	402	94%
NO CONTESTA	3	1%
TOTAL	429	100%

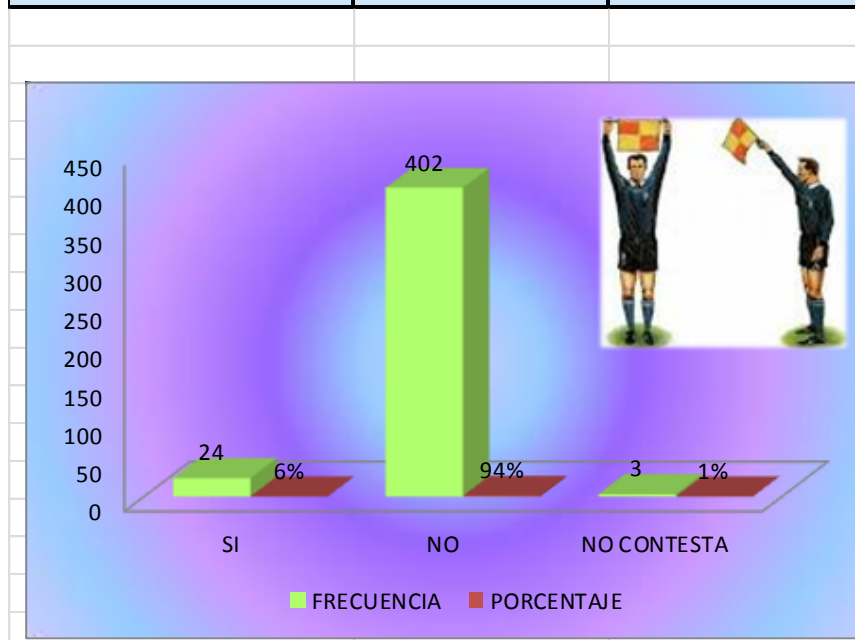


Gráfico No. 8

Análisis:

A la cual 24 encuestados responden SI, mientras tanto 402 manifiestan que NO y 3 no contestaron, consecuentemente estamos de acuerdo con las necesidades de los árbitros, ya que el apoyo en recursos es importante para el desarrollo de un alto rendimiento físico.

PREGUNTA No. 9

9. ¿La planificación de entrenamiento físico, debe estar basado en las capacidades condicionales y coordinativas?

Cuadro No. 9

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	375	87%
NO	49	11%
NO CONTESTA	5	1%
TOTAL	429	100%

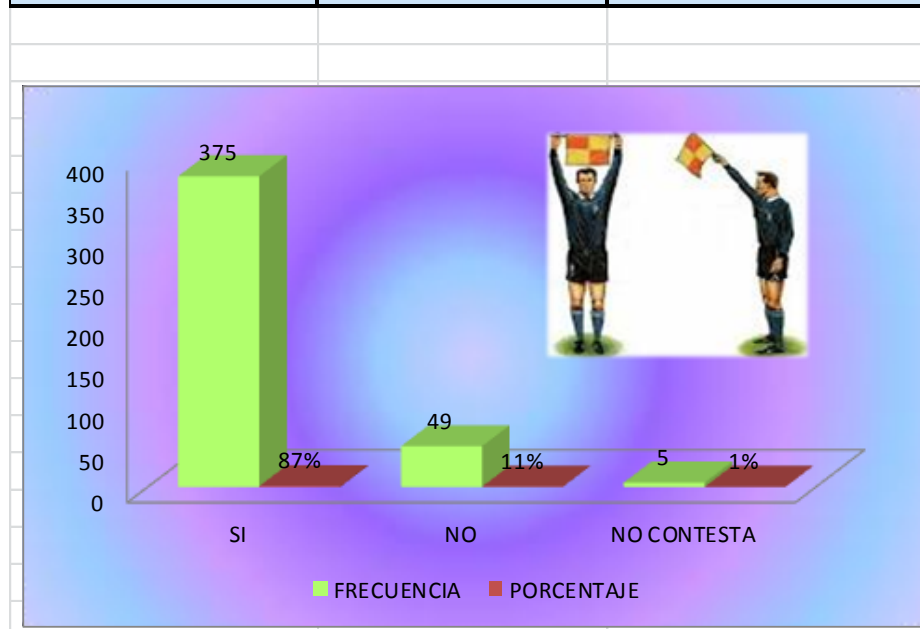


Gráfico No. 9

Análisis:

A la cual 375 encuestados responden SI, mientras tanto 49 manifiestan que NO y 5 no contestaron, consecuentemente el éxito del rendimiento físico es una planificación con bases sólidas en el campo científico, metodológico y técnico.

PREGUNTA No. 10

10. Elaborar una planificación anual, ayudaría a mejorar el porcentaje de rendimiento de preparación física del árbitro?

Cuadro No. 10

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	375	87%
NO	49	11%
NO CONTESTA	5	1%
TOTAL	429	100%

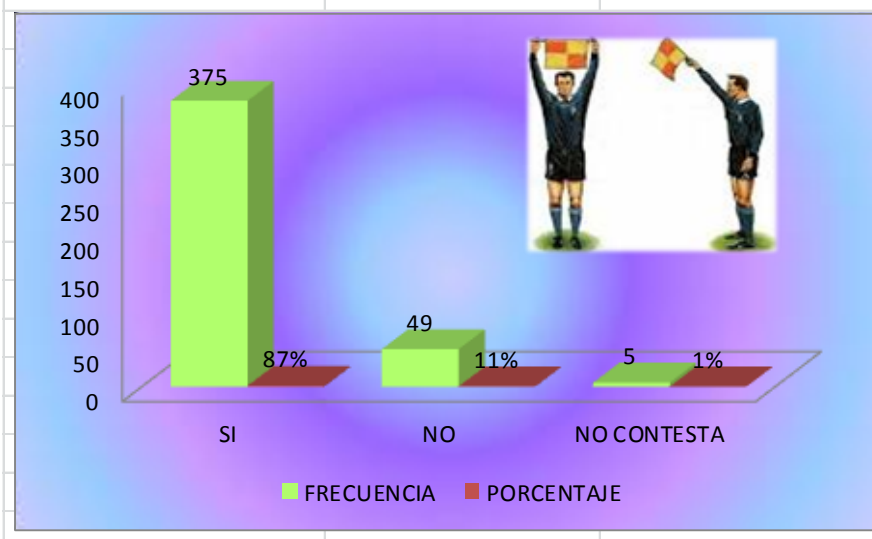


Gráfico No. 10

Análisis:

A la cual 375 encuestados responden SI, mientras tanto 49 manifiestan que NO y 5 no contestaron, al respecto podemos manifestar que con una planificación anual el árbitro llegaría alcanzar niveles altos en su rendimiento.

PREGUNTA No. 11

11. ¿Los niveles de preparación física de los árbitros, influyen en el ascenso de categoría a nivel del escalafón nacional?

Cuadro No. 11

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	418	97%
NO	3	1%
NO CONTESTA	8	2%
TOTAL	429	100%

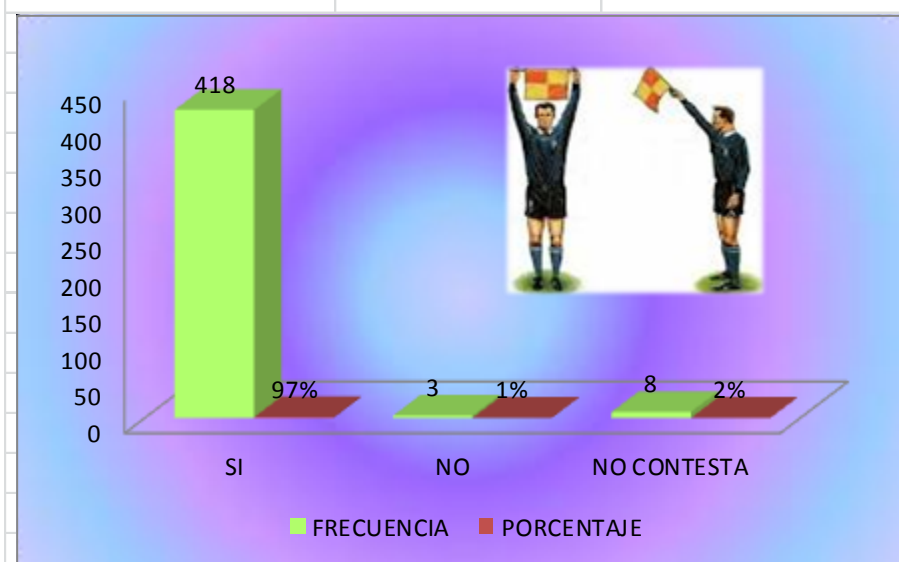


Gráfico No. 11

Análisis:

A la cual 418 encuestados responden SI, mientras tanto 3 manifiestan que NO y 8 no contestaron, consecuentemente consideramos que es primordial la aplicación de una planificación de entrenamiento, para que el árbitro superare las evaluaciones físicas sin grandes dificultades y lograría ser promovido de categoría.

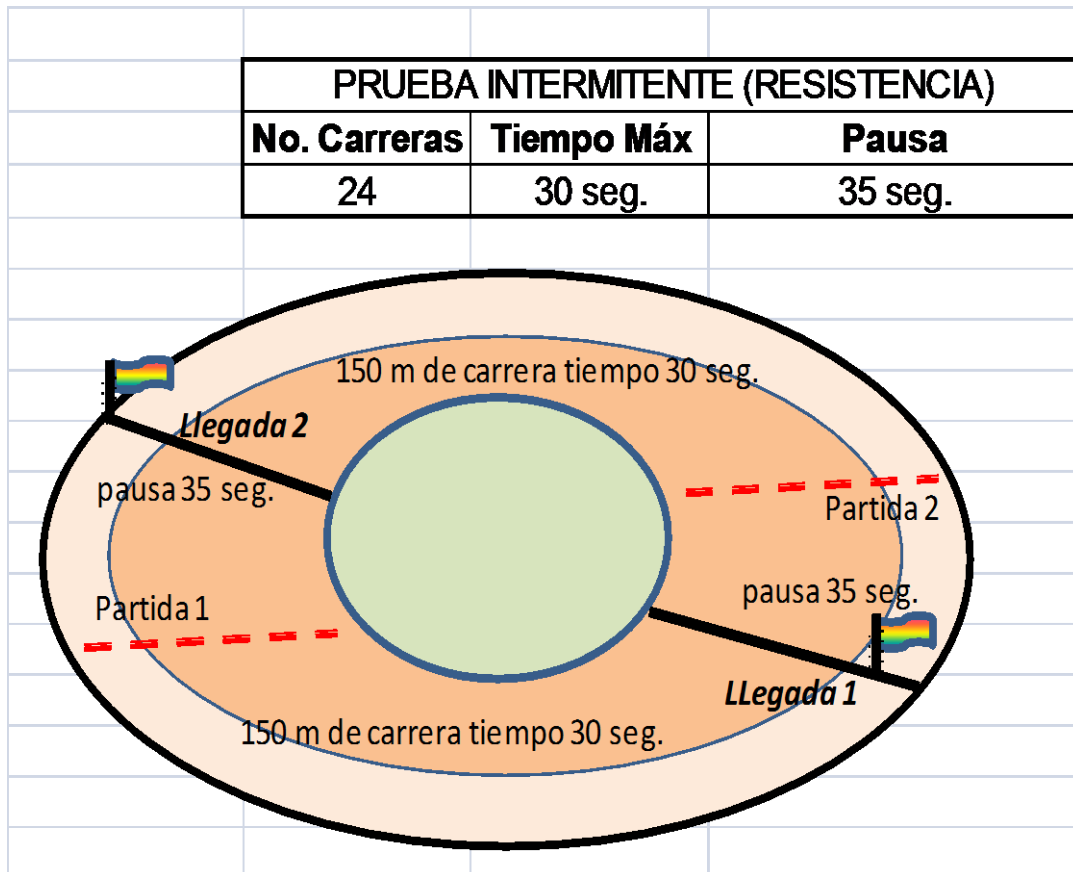
4.2 Análisis de resultados de los test físicos aplicados a los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador año 2011

Valoración de los parámetros de calificación del test velocidad 40m.

No. CARRERAS	DESDE - HASTA	VALORACIÓN	PUNTAJE
1	5.30" – 5.45"	Excelente	10
2	5.45" – 5.60"	Muy Bueno	9
3	5.60" – 5.75"	Bueno	8
4	5.75" – 5.90"	Regular	7
5	5.90" – 6.05"	Mala	6
6	6.05" – 6.20"	Insuficiente	5
7	CARRERA ES DE OPORTUNIDAD *		

* Si el árbitro rebasó el tiempo límite, se repite una carrera

Valoración de los parámetros de calificación del test de carrera intermitente.



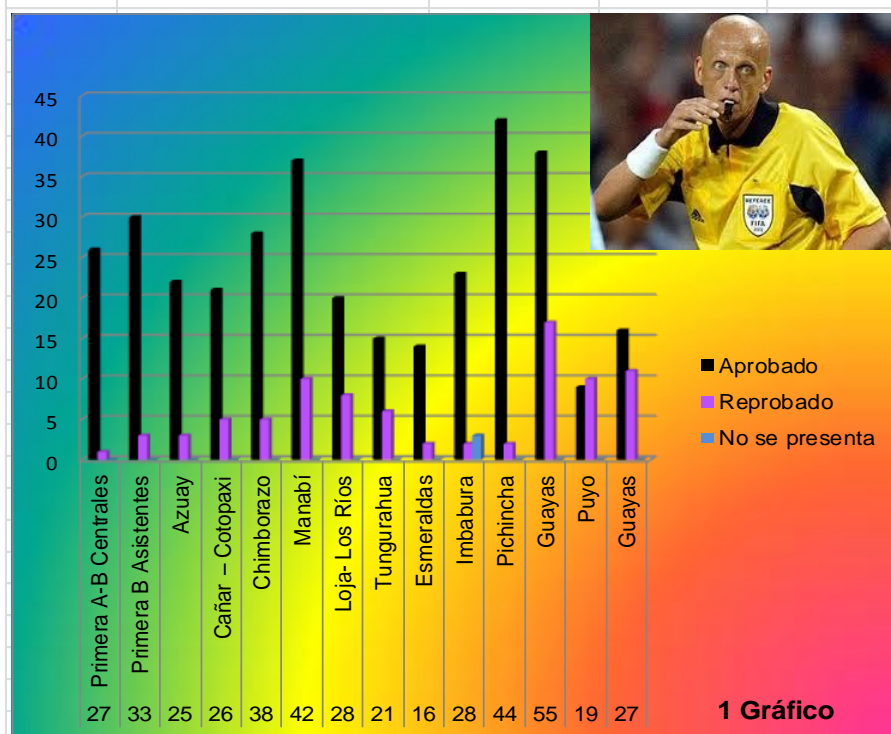
La evaluación, se realiza en las 24 carreras de la siguiente manera:

- Los árbitros que marcan hasta 30"= Aprobado
- Los árbitros que se pasan de 30"= Reprobado
- El árbitro después de cada carrera, tiene una pausa de 35".

Este test se realiza en una pista atlética de 400m., controlado por sensores.

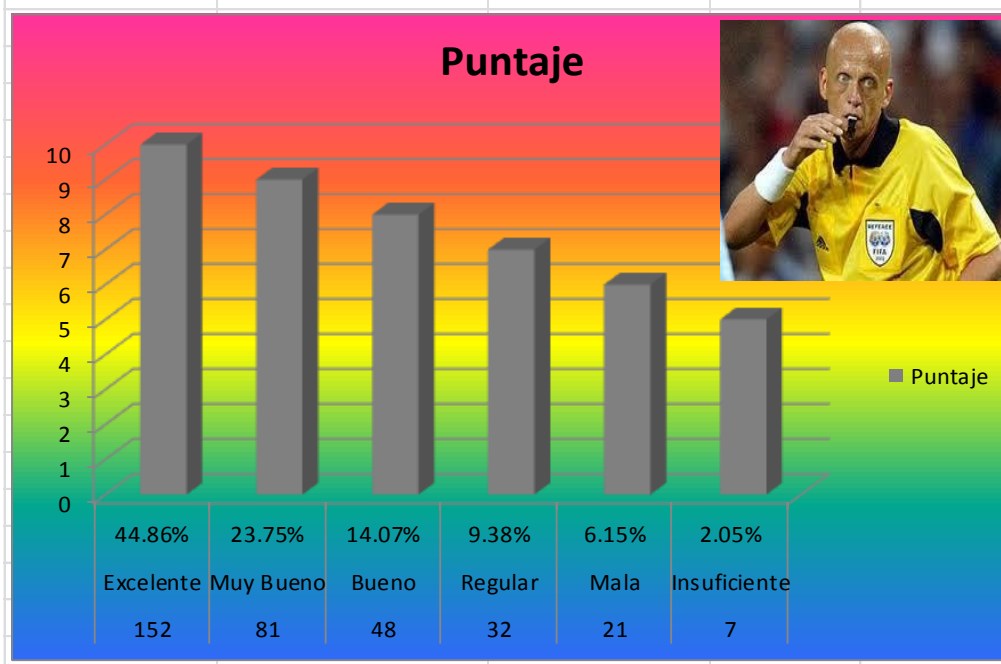
4.2.1 Cuadro de Resultado General por Categoría y Provincias de los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador, que reprobaron y aprobaron los test físicos en el año 2011

No. Arbt.	Categoría - Provincia	Aprobado	Reprobado	No se presenta
27	Primera A-B Centrales	26	1	0
33	Primera B Asistentes	30	3	0
25	Azuay	22	3	0
26	Cañar – Cotopaxi	21	5	0
38	Chimborazo	28	5	0
42	Manabí	37	10	0
28	Loja- Los Ríos	20	8	0
21	Tungurahua	15	6	0
16	Esmeraldas	14	2	0
28	Imbabura	23	2	3
44	Pichincha	42	2	0
55	Guayas	38	17	0
19	Puyo	9	10	0
27	Guayas	16	11	0
429	Totales	341	85	3



4.2.2 Cuadro de Resultado General por Valoración de los test físicos aplicados a los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador en el año 2011

No. Árbitros	Valoración	Porcentaje	Puntaje
152	Excelente	44.86%	10
81	Muy Bueno	23.75%	9
48	Bueno	14.07%	8
32	Regular	9.38%	7
21	Mala	6.15%	6
7	Insuficiente	2.05%	5



Análisis:

En el test físico de velocidad los árbitros de fútbol del Ecuador, el 44% tiene excelente, el 23% tiene muy bueno, el 14% tiene bueno, el 9% tiene regular, el 6% tiene mala y el 2% tiene insuficiente, consecuente podemos manifestar que no existe ni un 80% de calificación excelente, por esta razón con la aplicación de la propuesta de planificación de la preparación física alcanzamos mejorar el rendimiento de esta capacidad.

4.3 Respuesta a las interrogantes de la investigación

¿Con los test físicos que se aplicarán a los árbitros de fútbol, se determinará el porcentaje y la valoración del rendimiento?

Con los test que se aplicaron a los árbitros de fútbol en el año 2011, si se determinó el porcentaje y valoración del rendimiento, que podemos recalcar que es menos del 50%, tomando en consideración que tenemos un 44.86% del 100%, por esta razón nuestra propuesta para llegar alcanzar un mejor porcentaje, es una planificación adecuada de entrenamiento físico.

¿Se desarrollan las capacidades coordinativas y condicionales en la preparación física del árbitro de fútbol del Ecuador?

Mediante una planificación de la preparación física adecuada, si se desarrollan las capacidades coordinativas y condicionales.

¿Elaborar una planificación de entrenamiento para el mejoramiento y profesionalización del árbitro de fútbol del Ecuador?

La planificación de un programa de entrenamiento de la preparación física con bases metodológicas, técnicas y científicas, es un punto positivo para la profesionalización del arbitraje en el Ecuador.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- La planificación programada unilateral a desarrollarse en el entrenamiento de la preparación física de los árbitros están basados en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.
- Mediante los test físicos que se evalúan anualmente se determina el estado físico, el mismo que da un porcentaje y valoración sumamente importante para determinar el trabajo continuo o realizar reajuste en el siguiente microciclo.
- La planificación física anual de un programa de entrenamiento con una metodología técnica científica es un parámetro primordial, para subir el porcentaje, la valoración y pasar los test físicos con menos esfuerzo.
- En los test físicos llegamos a determinar que el 44% tienen un parámetro excelente y más del 55% tienen valoración secundaria para mejorar este rendimiento.
- Para inicio de la temporada es necesario los test médicos por cuanto son significativos, para determinar cómo llegan de salud los árbitros y así partir con la preparación física.
- La primera evaluación física debe ser rendida cuando los árbitros por lo menos hayan entrenado unos cinco microciclos, y ya desarrollaron la preparación física general y especial, para llegar a determinar una valoración casi real.

5.2 Recomendaciones

- ✓ Se recomienda investigar a profundidad sobre el desarrollo de las capacidades físicas como son coordinativas y condicionales, para así poder ejecutar una planificación adecuada en los árbitros de fútbol del Ecuador.

- ✓ Se recomienda realizar un análisis de las evaluaciones rendidas en el año, para así poder determinar ciertos desfases y corregir los mismos mediante métodos y técnicas adecuados.

- ✓ Se recomienda seguir una planificación de entrenamiento anual, para elevar el porcentaje y valoración de rendimiento de los árbitros de fútbol profesional.

- ✓ Se recomienda a las Autoridades de turno, se faciliten los recursos materiales, técnicos, económicos y otros, para el mejoramiento de la preparación física de los árbitros.

- ✓ Se recomienda aplicar la evaluación médica a inicio del mes de enero para así realizar un análisis sobre el estado de salud que tiene cada árbitro, con el fin de mejorar su condición óptima.

- ✓ Se recomienda tomar en consideración que ya terminada la etapa de preparación para aplicar la primera evaluación física del año a los árbitros de fútbol, con el fin de que hayan desarrollado las capacidades físicas adecuadas.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 Título de Propuesta

PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO FÍSICO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR.

6.2 Justificación e Importancia

Los Árbitros de Fútbol de Ecuador es un ente importante en un partido de fútbol rentado a nivel nacional, por esta razón es necesario realizar un estudio y análisis muy profundo para conocer como es la preparación física durante la semana en sus sesiones de entrenamiento, es así que debemos empezar este análisis aplicando un test físico, sabemos que estos constituyen una fuente de motivación ya que pueden medir y apreciar en forma concreta el progreso de su condición física, los mismos que sirven para mantenerse en su respectiva categoría.

Con estos test físicos se llegó a determinar que menos del 50% tienen una valoración de excelente, es decir existe una falencia en la preparación y desarrollo de las capacidades físicas como son las condicionales y coordinativas, con el fin de beneficiar a los árbitros hemos pensado en una planificación anual, la misma que está estructurada con métodos y técnicas para ser ejecutada.

La importancia que tiene el presente trabajo de investigación es ayudar de alguna manera a los Árbitros de Fútbol profesional del Ecuador con una planificación, para todas las Asociaciones Provinciales de Árbitros, y así se concientizará en la importancia que tiene un programa de entrenamiento dirigido y planificado, que servirá como guía de preparación física que contenga planificaciones, métodos de entrenamiento en la preparación física analizar sobre las técnicas y tácticas que emplean los equipos en los partidos de fútbol, previa a la actuación, también puede servir de ejemplo para el arbitraje amateur y barrial.

La planificación de entrenamiento para la preparación física basado en método científico, es por la sencilla razón que el equipo de los árbitros es de igual importancia del equipo de jugadores para desarrollar una partido de fútbol, por los mismo el árbitro a igual que los jugadores tienen la obligación de prepararse tan rigurosamente para mejorar sus capacidades físicas durante la sesión, los microciclos, mesociclos, macrociclos, periodo de entrenamiento.

A pesar que en la mayoría de Asociaciones de Árbitros, no poseen la infraestructura necesaria, ni recursos económicos para poder realizar un entrenamiento eficaz, con esta propuesta las Autoridades prestarán atención a estos inconvenientes en beneficio de la profesionalización del arbitraje.

Se beneficiará a los árbitros de fútbol profesional del Ecuador con esta planificación de preparación física e indirectamente al fútbol.

6.3 Fundamentación

A continuación las características de cada uno de los niveles que integran la planificación de un entrenamiento físico.

La idea no es que uno aprenda a planificar, ese es un trabajo mucho más complejo que debemos dejar a cargo de nuestros entrenadores. Pero si me parece importante que cada uno como atleta entienda a grandes rasgos que es lo que busca el entrenador en cada sesión de entrenamiento para poder concentrarnos en ello y aprovechar al máximo los entrenamientos.

Para German Carbajal (2009), la planificación: “consiste en la preparación y desarrollo de una estructura de trabajo con un fin determinado”.

La planificación anual se fundamenta en el principio de organización cíclica, un proceso por medio del cual el año es dividido en períodos y etapas con objetivos precisos y metas de desempeño.

Los criterios en los que se basa la división de la planificación del entrenamiento, están relacionados con tres niveles estructurales: Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo.

En 1962 Lev Pavlovich Matveyev le dio el nombre a estas estructuras. La terminación “ciclo” viene del latín “kiklos” que significa círculo.

Cada uno de estos niveles tiene una duración, objetivos y trabajos distintos que permite que se vayan dando las adaptaciones oportunas, para conseguir el mejor estado de forma pretendido.

6.3.1 Macro ciclo

Por su duración pueden ser cuatrimestrales, semestrales o anuales, esto en función del deporte en cuestión, nivel de rendimiento del atleta, número de competencias a realizar, etcétera.

El macrociclo está constituido por tres períodos (preparatorio 1 y 2, desarrollador, competitivo, mantenedor y de tránsito), y se concibe como un sistema de mesociclos y estos a su vez como un sistema de microciclos.

6.3.2 Período Preparatorio

En el período preparatorio se desarrolla y adquiere la forma deportiva. Este período se subdivide en dos etapas que son:

La etapa de preparación general

En esta etapa de entrenamiento se crea una base para el trabajo de mayor intensidad que se desarrollará en etapas de entrenamiento posteriores.

Se caracteriza porque en ella el volumen de trabajo es alto y la intensidad baja. Predomina el entrenamiento aerobio en la mayoría de los deportes.

La etapa de preparación especial

En esta etapa los atletas continúan desarrollando su base aerobia, sin embargo se debe comenzar a desarrollar las capacidades físicas

especiales del deporte y manteniendo el nivel de desarrollo alcanzado en sus capacidades físicas generales.

Las cargas de entrenamiento, durante esta etapa, continúan creciendo pero sobre todo, se eleva la intensidad de los ejercicios, lo cual se refleja en el incremento de la velocidad, el ritmo y la explosividad.

Parcialmente el entrenamiento aerobio se entrena en zonas mixtas (anaerobio-aerobio).

6.3.3 Período Competitivo

El propósito fundamental de este período es mantener la forma deportiva alcanzada durante todo el período preparatorio y aplicarla para la consecución de logros deportivos.

Las competencias deben ser consideradas de la siguiente manera: primero, como la prueba final de sus planes de entrenamiento; y segundo, para evaluar a los atletas en las situaciones que son imposibles de repetir en ambientes de entrenamiento.

Sólo en competencias, es cuando los atletas enfrentan a un oponente y experimentan niveles de tensión que pueden ocasionar respuestas inapropiadas y emociones tales como enojo, frustración y temor.

6.3.4 Período de Transición

Se incluye tal período para evitar la conversión del efecto acumulativo del entrenamiento en sobreentrenamiento y asegurar la sujeción a un régimen suficientemente prolongado en el que no se

plantean exigencias elevadas a las posibilidades funcionales y de adaptación del organismo.

En el período de transición se pierde temporalmente la forma deportiva pero no se trata de una pausa o de una suspensión del proceso de entrenamiento.

6.3.5 Mesociclos

Los mesociclos o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento y están integrados por microciclos de diferentes tipos; el número de estos se determina por la cantidad de objetivos a lograr y la cantidad de tareas que deben de cumplirse.

Un mesociclo incluye como mínimo dos microciclos. En la práctica los mesociclos con frecuencia están formados por tres a seis microciclos y poseen una durabilidad próxima a la mensual.

Los mesociclos se clasifican en dos grandes grupos: fundamentales y típicos.

6.3.6 Microciclos

Los microciclos o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por las sesiones de entrenamiento.

Con frecuencia, pero no siempre, los microciclos duran una semana (ciclos semanales).

Por sus características los microciclos se dividen en tres grupos fundamentales:

6.3.7 Microciclos de Entrenamiento.

Por la dirección de su contenido pueden ser de preparación general y de preparación especial, ambos se utilizan a lo largo de todo el macrociclo de entrenamiento, la diferencia radica en los objetivos que se pretenden lograr.

Los primeros son muy utilizados al comienzo del período preparatorio y en alguna otra etapa. Se relacionan con el incremento de la preparación física general del deportista. Mientras que los segundos, de preparación especial, son más utilizados en la etapa de preparación especial y en la preparación que antecede las competencias; ambos tipos se representan en dos variantes fundamentales: ordinarios y de choque.

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: "Componentes de la Carga Física.- Volumen: Cantidad o magnitud del trabajo que realiza el estudiante y se manifiesta: peso, repeticiones, tiempo, distancia etc". (p.10).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: "Intensidad: Fortaleza del estímulo o el rendimiento de trabajo en una unidad de tiempo, se manifiestas en relación con la capacidad de trabajo del estudiante el porcentaje que representa para este ese peso, tiempo, distancia Se manifiesta en la forma de realización del ejercicio rapidez de ejecución su frecuencia e intensidad". (p.10).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: "Densidad: Relación temporal entre la fase de trabajo y la de recuperación". (p.11).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: “Duración: Tiempo que dura el esfuerzo de un ejercicio o serie de ejercicio”. (p.11).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: “Frecuencia: Reiteración de los estímulos o la ejercitación en la clase o el entrenamiento deportivo”. (p.11).

Para la Lic Emelinda Parris Sarrias (2001), en su obra Preparación Física, manifiesta que: “Carga física: Efecto que ejerce en el organismo un estímulo motor dado que siempre y cuando este estímulo sea lo suficientemente fuerte en correspondencia con la capacidad de trabajo del individuo, además constituye la base fundamental para el desarrollo de las capacidades físicas”. (p.11).

Para Luis Yero Rodríguez y Mario Rubio Vázquez., (junio 2003) en su obra titulada: El proceso de formación del árbitro dice: “En la práctica, la preparación física del árbitro se une a las destrezas en la ubicación y desplazamientos en el terreno de juego. La misma es de gran importancia para el árbitro para el logro de altos rendimientos en la dirección y control del juego, cuando se asiste con regularidad al entrenamiento su rendimiento le permite tener seguridad en sí mismo durante la conducción del juego”. (p.32)



Fuente: [www. Monografias.com](http://www.Monografias.com)

6.4 Objetivos:

6.4.1 Objetivo General

Proponer una planificación de entrenamiento de la preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador.

6.4.2 Objetivos Específicos

1. Diseñar un plan teórico y plan gráfico del macrociclo anual, para el entrenamiento de los árbitros
2. Proyectar una preparación física unilateral con metodología científica a ser seguida por los preparadores físicos de cada provincia.
3. Difundir la planificación de entrenamiento físico a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol del Ecuador y por intermedio de la misma a las catorce Asociaciones Provinciales de Árbitros de Fútbol.

6.5 Ubicación sectorial y física



La propuesta se presentará a la Comisión Nacional de Árbitros de la Federación Ecuatoriana de Fútbol (F.E.F.) ubicada con su sede en la ciudad de Guayaquil, sector Las Aguas Km 41/2, a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol del Ecuador, ubicada en la ciudad de Guayaquil, sector norte km 41/2 y a las catorce Asociaciones Provinciales de Árbitros de Fútbol, ubicadas con las siguientes delimitaciones:



No.	ASOCIACIONES PROVINCIALES	UBICACIÓN
1	AZUAY	CUENCA
2	CAÑAR	AZOGUEZ
3	COTOPAXI	LATACUNGA
4	CHIMBORAZO	RIOBAMBA
5	ESMERALDAS	ESMERALDAS
6	GUAYAS	GUAYAQUIL
7	IMBABURA	IBARRA
9	LOJA	LOJA
10	MANABÍ	MANTA Y PORTOVIEJO
11	EL ORO	MACHALA
12	PICHINCHA	QUITO
13	LOS RÍOS	QUEVEDO
14	TUNGURAHUA	AMBATO

Los beneficiados directos serán aproximadamente 429 árbitros profesionales escalafonados, y más de 100 árbitros no escalafonados.

La investigación se realizó a todos los árbitros que están escalafonados en la Comisión Nacional de Árbitros de la de la Federación Ecuatoriana de Fútbol (F.E.F.), que a continuación se detalla:

- Árbitros Centrales FIFA	7
-Árbitros Asistentes FIFA	7
-Árbitros Centrales Primera A	5
-Árbitros Asistentes Primera A	11
-Árbitros Centrales Primera B	15
-Árbitros Asistentes Primera B	15
-Árbitros de Segunda Categoría	80
-Árbitros de Tercera Categoría	181
-Árbitros de Cuarta Categoría	108
TOTAL ÁRBITROS	429

Las encuestas se realizaron a 429 árbitros escalafonados profesionales de fútbol, de las catorce Asociaciones Provinciales del Ecuador.

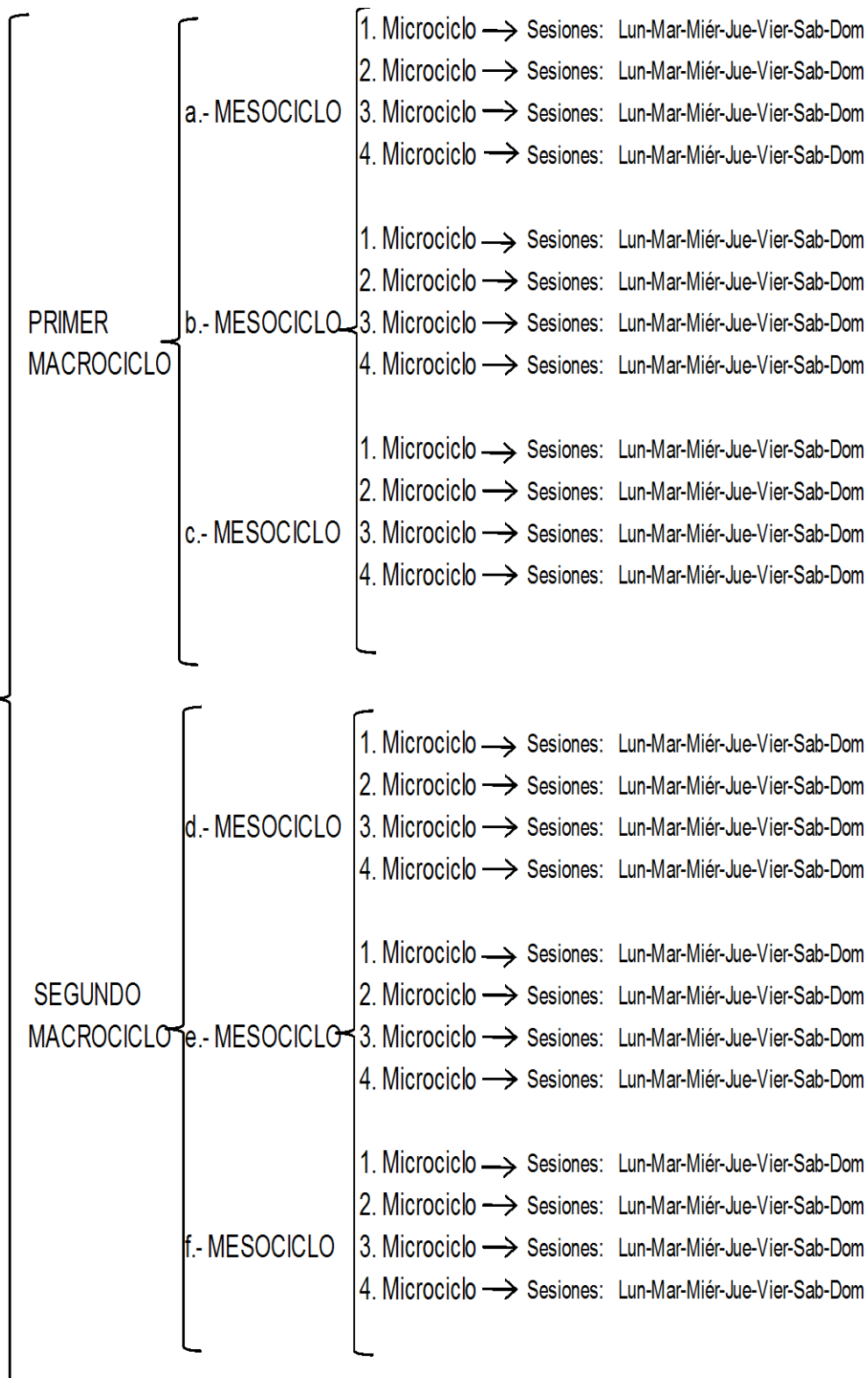
La fecha que se tomará esta investigación será desde febrero hasta agosto del 2011.

6.6 Desarrollo de la Propuesta

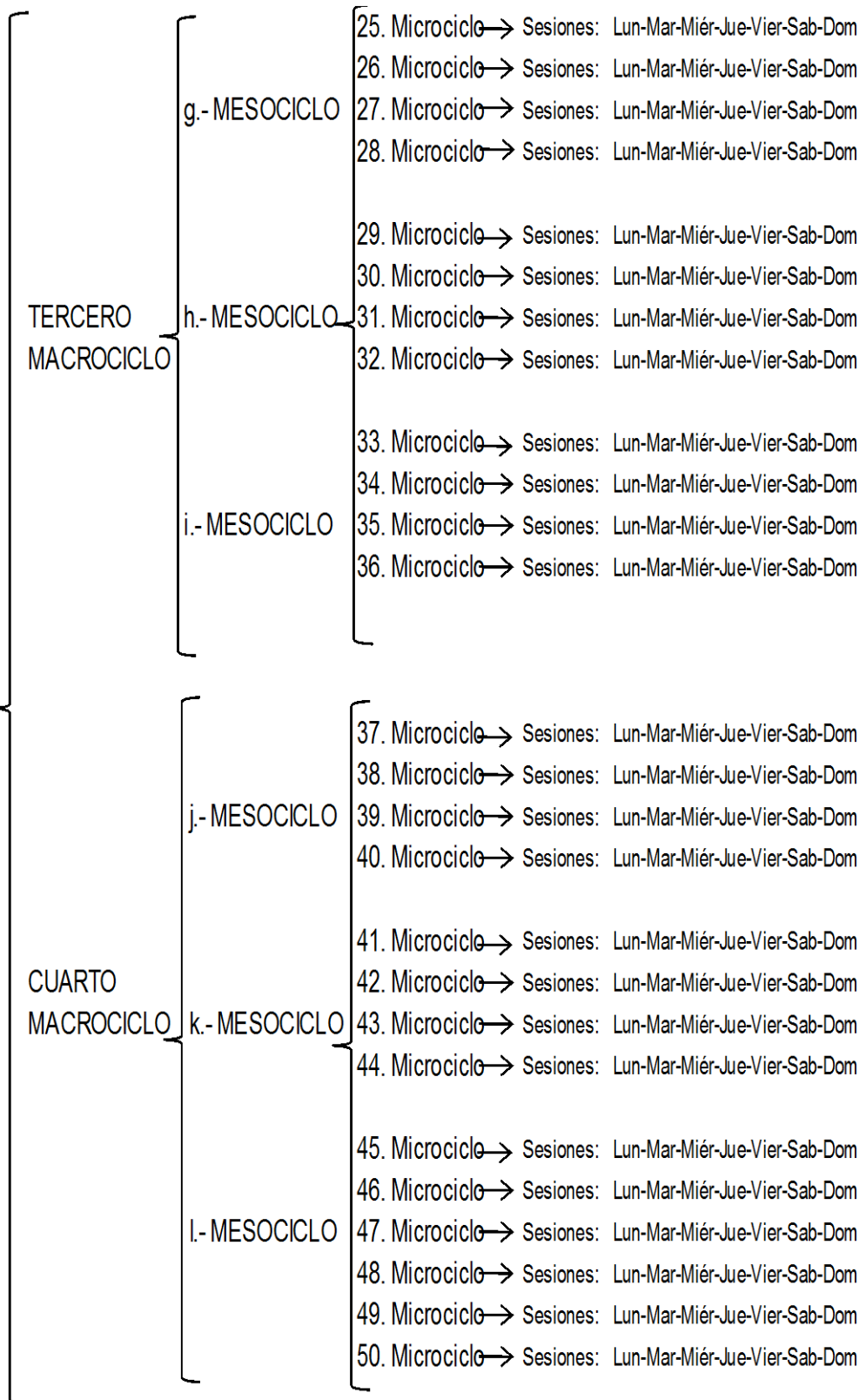
6.6.1 Descripción de la propuesta

La planificación de entrenamiento físico de los árbitros de fútbol está planificado en un periodo – cuatro macrociclo - doce mesociclos- cincuenta microciclos y sesiones de entrenamientos.

Periodo de Entrenamiento



Periodo de Entrenamiento



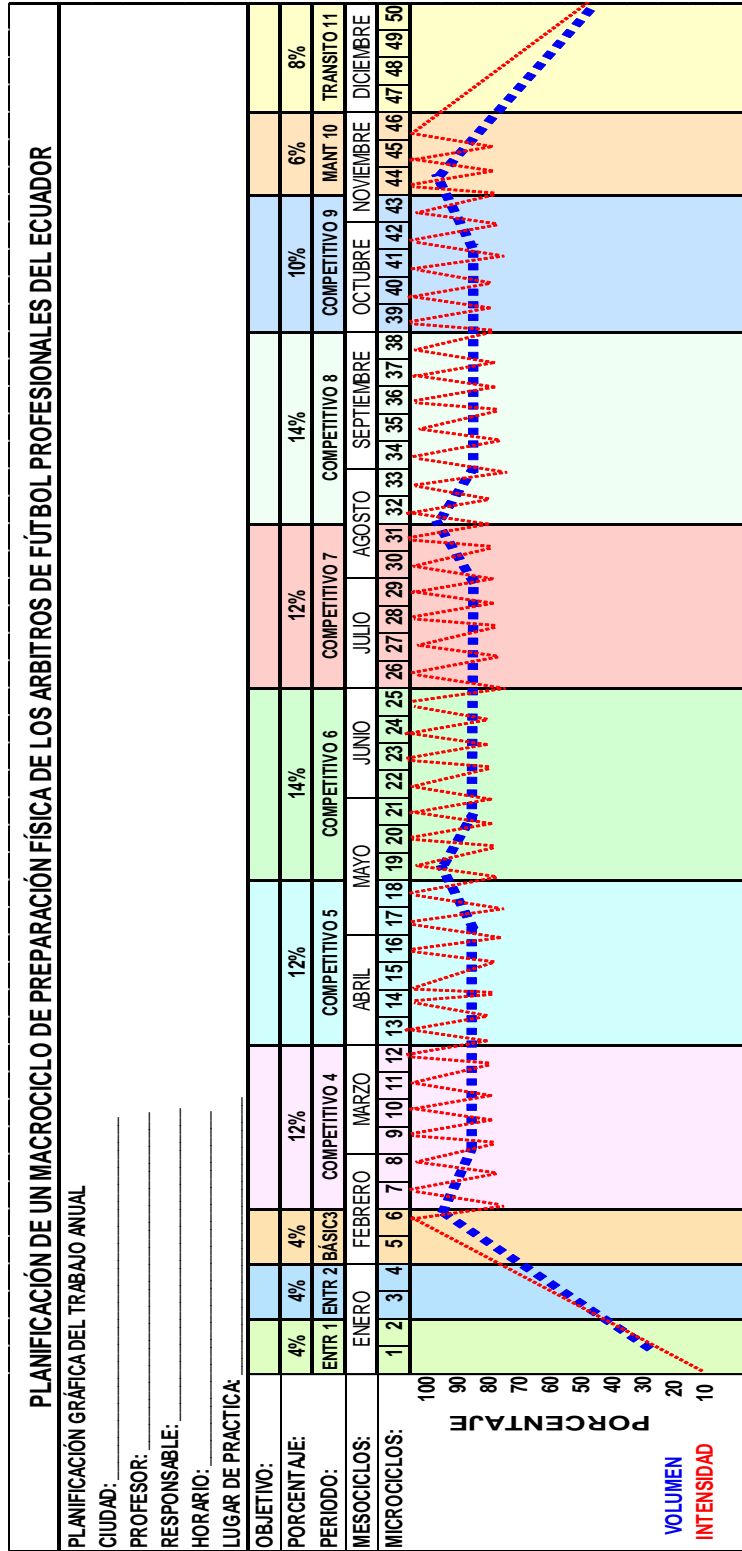
Glosario De Términos De La Propuesta

Explicación de abreviaturas:

- 1 abd= ABDOMINALES
- 2 AC= ANCHO DEL CAMPO
- 3 alta int= ALTA INTENSIDAD
- 4 Baja Int= BAJA INTENSIDAD
- 5 cc= CARRERA CONTÍNUA
- 6 CCP= CUARTO DEL CAMPO
- 7 CE= CENTRO
- 8 cir= CIRCUITO
CRIO TERAPIA= APLICACIÓN DE HIELO EN LAS
- 9 LESIONES O GOLPES
- 10 CV= CARRERA DE VELOCIDAD
- 11 d. pas= DESCANDO PASIVO
- 12 D.ac= DESCANSO ACTIVO
- 13 DDC= DIAGONAL DEL CAMPO
- 14 der= DERECHA
- 15 est= estiramiento
- 16 esta= ESTACIONES
- 17 F. EXP= FUERZA EXPLOSIVA
- 18 F= FUERZA
FARTLEK= VARIACIÓN, JUEGO DE
- 19 VELOCIDADES
- 20 Flex= FLEXIBILIDAD
- 21 hd= HACIA DELANTE
- 22 HITRAINING= ENTRENAMIENTO
- 23 hl= HACIA UN LADO
- 24 ht= HACIA ATRÁS
- 25 isom= ISOMÉTRICO
- 26 izq= IZQUIERDA
- 27 jogging= TROTE LENTO
- 28 LC= LAGO DEL CAMPO
- 29 LM= LÍNEA DE MEDIO CAMPO
- 30 lum= lumbares
- 31 MDC= MITAD DEL CAMPO
- 32 PF= PARTE FINAL
- 33 PI= PARTE INICIAL
- 34 Plion= PLIOMETRÍA
- 35 PP= PARTE PRINCIPAL
- 36 pul= PULSACIONES
- 37 R. AN= RESISTENCIA ANAERÓBICA
- 38 RA= RESISTENCIA AERÓBICA
- 39 RA1= RITMO LENTO -144p.p.1min
- 40 RA2= RITMO AERÓBICO LIGERO 144-

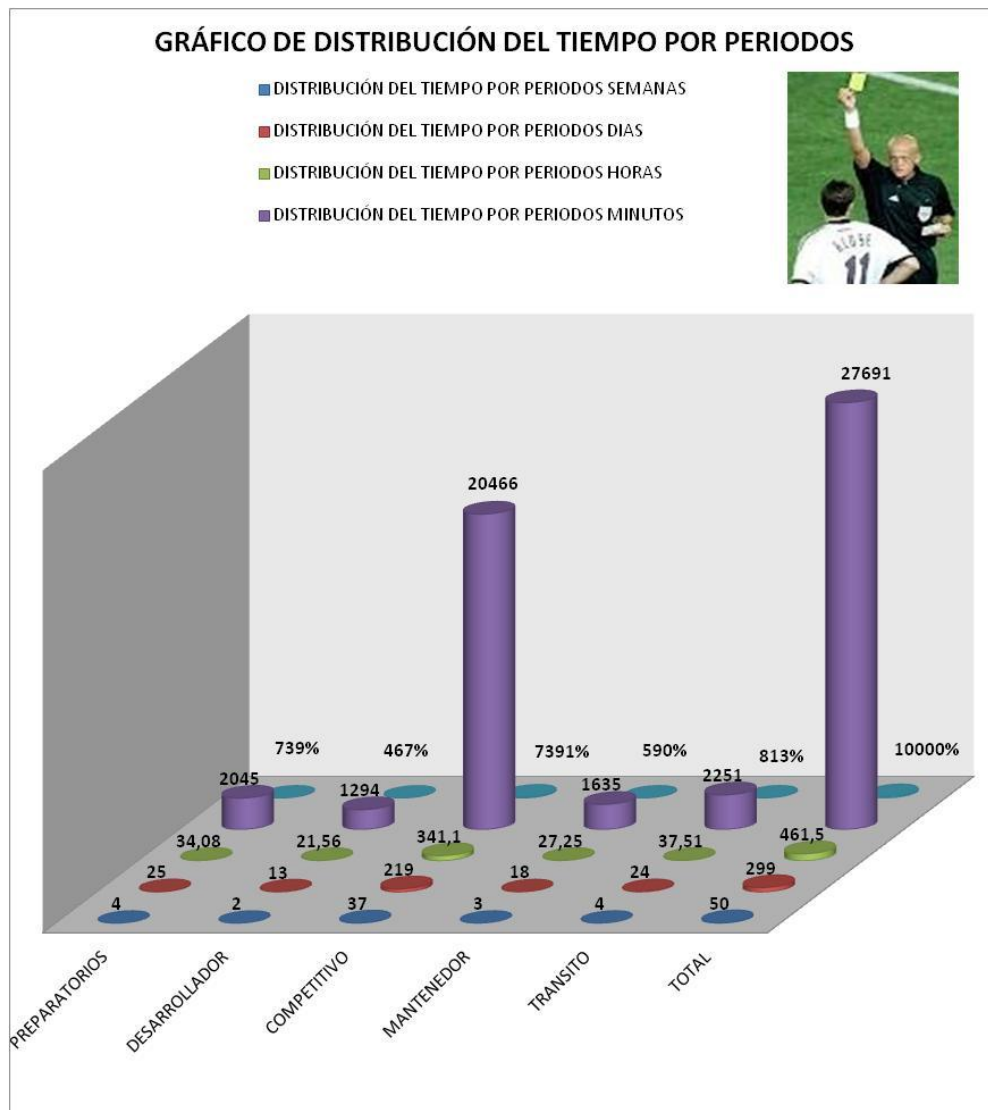
- 156p.p.1min
RA3=AERÓBICO MEDIO 156-168
41 p.p.1min
42 RA4= MIXTA 168-180 p.p.1min
RA5= ANAERÓBICO A5P-A5T-A5R
43 MAXI
RA6= ANAERÓBICO ALÁCTICO
44 TRABAJO DE 100%
45 rec. act= RECUPERACIÓN ACTIVA
46 rec= RECUPERACIÓN
Rest.= RESTAURACIÓN O
47 RECUPERACIÓN
48 SE= SESIÓN DE ENTRENAMIENTO
SPRINT= CARRERA A TODA
49 VELOCIDAD
50 t. r= trote regenerativo
51 T= TIEMPO
52 t=trote
53 V= VELOCIDAD
54 Cal= calentamiento

GRÁFICO DE INTENSIDAD DEL MACROCICLO



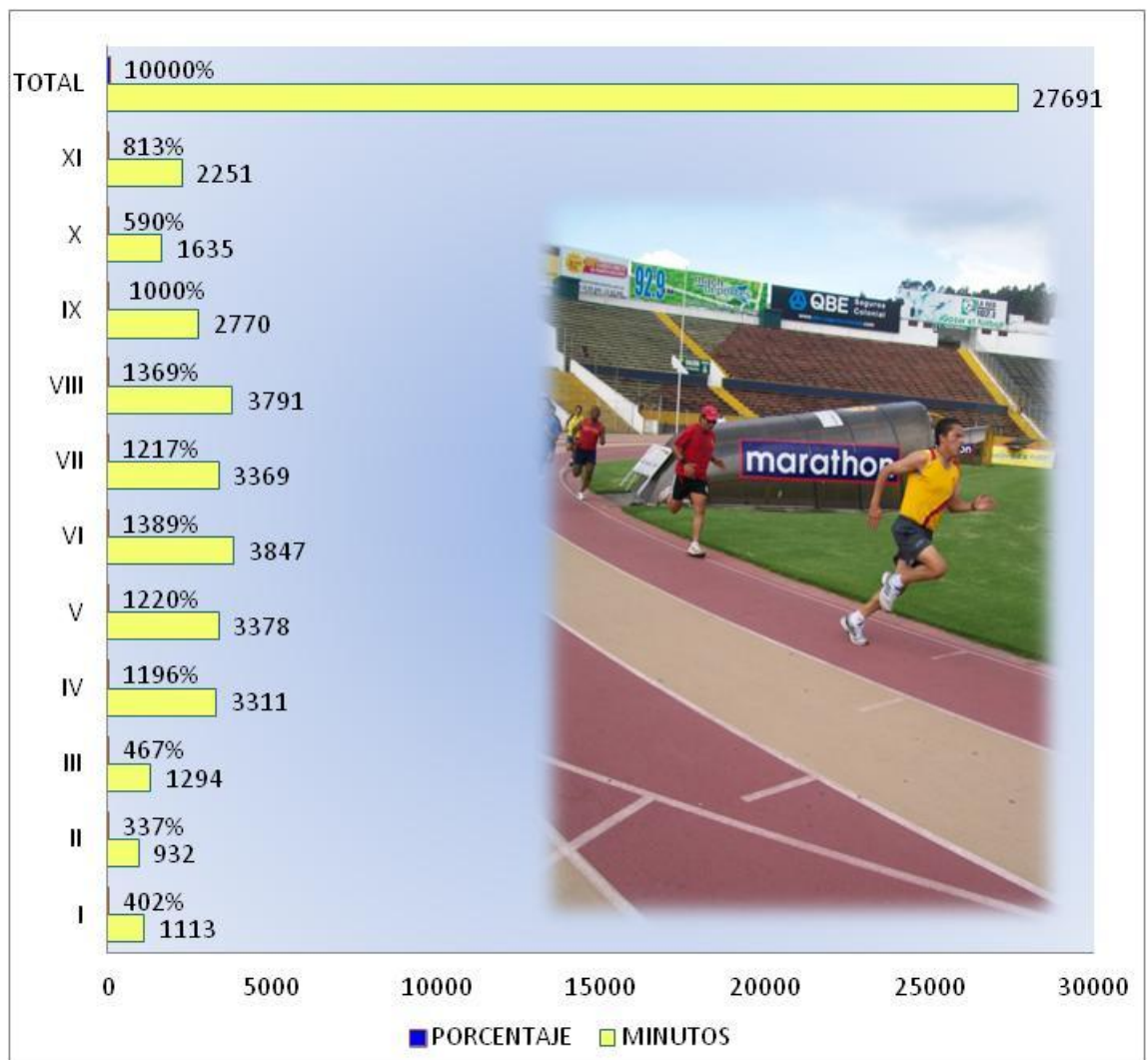
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR PERIODOS

PERIODOS	SEMANAS	DIAS	HORAS	MINUTOS	PORCENTAJE
PREPARATORIOS	4	25	34,08	2045	739%
DESARROLLADOR	2	13	21,56	1294	467%
COMPETITIVO	37	219	341,1	20466	7391%
MANTENEDOR	3	18	27,25	1635	590%
TRANSITO	4	24	37,51	2251	813%
TOTAL	50	299	461,5	27691	10000%



DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO POR MESOCICLOS

MESOCICLO	TIPO	SEMANAS	DIAS	HORAS	MINUTOS	PORCENTAJE
I	ENTRANTE 1	2	14	18,55	1113	402%
II	ENTRANTE 2	2	11	15,53	932	337%
III	BÁSICO 3	2	13	21,56	1294	467%
IV	COMPETITIVO 4	6	36	55,18	3311	1196%
V	COMPETITIVO 5	6	36	56,31	3378	1220%
VI	COMPETITIVO 6	7	41	64,11	3847	1389%
VII	COMPETITIVO 7	6	35	56,11	3369	1217%
VIII	COMPETITIVO 8	7	41	63,18	3791	1369%
IX	COMPETITIVO 9	5	30	46,16	2770	1000%
X	MANTENIMIENTO	3	18	27,25	1635	590%
XI	TRANSICIÓN 11	4	24	37,51	2251	813%
TOTAL		50	299	461,5	27691	10000%



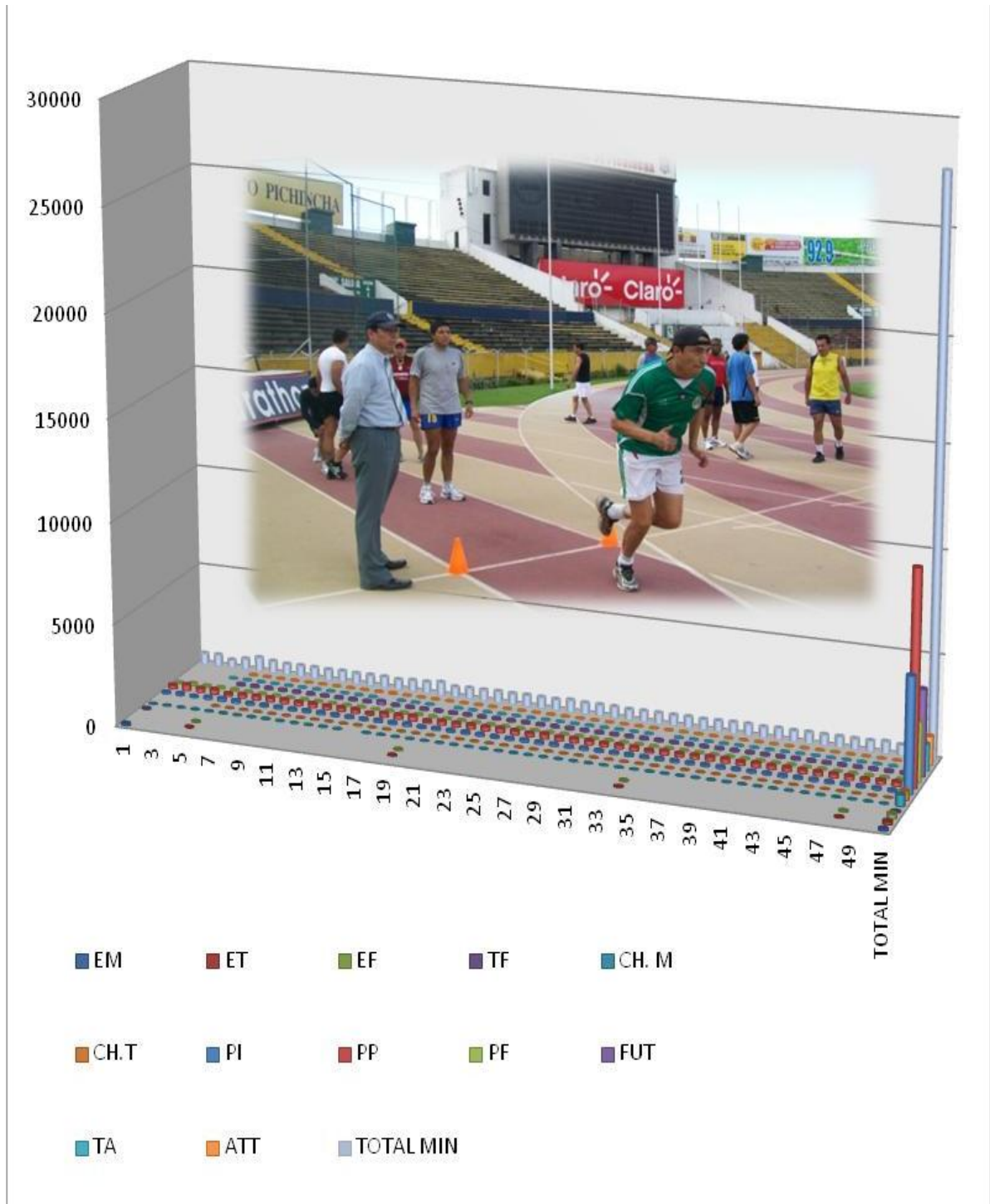
NOMENCLATURA

EM =	Evaluación Médica
ET=	Evaluación Teórica
EF=	Evaluación Física
TF=	Test Físico
CH.M=	Charla de Motivación
CH. T=	Charla Técnica
PI=	Parte Inicial
PP=	Parte Principal
PF=	Parte Final
FUT=	Fútbol
TA=	Técnica Arbitral
ATT=	Análisis Técnico Táctico

DISTRIBUCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCILO EN MINUTOS

DISTRIBUCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCILOS EN MINUTOS													
MICROCICLOS	EM	ET	EF	TF	CH. M	CH.T	PI	PP	PF	FUT	TA	ATT	TOTAL MIN
1	120			60	10		100	200	60				550
2					15		120	316	112				563
3					10		80	220	85				395
4					20		125	267	95		30		537
5		45	60		20	10	150	145	85	90	40	40	695
6					20	10	140	199	70	90	30	40	599
7					15	10	105	215	55	90	30	30	550
8					20	10	110	217	54	90	30	30	561
9					25	10	110	220	45	90	30	30	560
10					25	10	110	190	55	90	30	30	540
11					10	10	125	215	55	90	30	30	565
12					10	10	120	190	55	90	30	30	535
13					25	10	110	205	50	90	30	30	550
14					10	10	110	204	65	90	30	30	549
15						20	90	120	35	180		60	505
16					10	10	120	212	55	90	30	30	557
17					15	10	115	218	60	90	30	30	568
18					10	10	135	269	75	90	30	30	649
19		45	60		5	10	95	120	55	90		30	510
20					10	10	110	210	55	90	30	30	545
21					10	10	110	200	60	90	30	30	540
22					10	10	120	220	55	90	30	30	565
23					15	10	110	215	55	90	30	30	555
24					10	10	105	242	55	90	30	30	572
25					10	10	110	225	55	90	30	30	560
26					10	10	130	200	50	90	30	30	550
27					10	10	125	255	55	90	30	30	605
28					10	10	125	197	65	90	30	30	557
29					10	10	110	225	60	90	30	30	565
30					10	10	125	225	55	90	30	30	565
31					10	10	110	192	55	90	30	30	527
32					10	10	110	209	55	90	30	30	544
33					10	10	110	205	55	90	30	30	540
34		45	60		5	10	100	140	55	90		30	535
35					10	10	110	215	55	90	30	30	550
36					10	10	110	182	55	90	30	30	517
37					10	10	110	205	55	90	30	30	540
38					10	10	110	230	55	90	30	30	565
39					10	10	110	237	55	90	30	30	572
40					10	10	110	192	55	90	30	30	527
41					10	10	110	230	55	90	30	30	565
42					10	10	110	210	55	90	30	30	545
43					10	10	110	221	60	90	30	30	561
44					10	10	110	210	55	90	30	30	545
45					10	10	110	212	55	90	30	30	547
46					10	10	110	208	55	90	30	30	543
47					10	10	110	210	55	90	30	30	545
48		45	60		10	10	110	160	55	90	30	30	600
49					10	10	110	201	55	90	30	30	536
50					10	10	110	230	60	90	30	30	570
TOTAL MIN	120	180	240	60	585	470	5640	10455	2951	4230	1330	1430	27691

GRÁFICO DE DISTRIBUCIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LOS MICROCIOS POR MINUTOS



MICROCICLOS DE ENTRENAMIENTO FÍSICO



PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO PREPARATORIO				
CIUDAD:		MICROCICLO No. 1		PREPARADOR FÍSICO:		
HORARIO:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		LUGAR DE PRACTICA:		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Evaluación médica Árbitros FIFAS Árbitros Primera A (centrales) Árbitros Primera B (centrales) Árbitros Asistentes Primera A Árbitros Asistentes Primera B Segunda Categoría	Evaluación médica Árbitros 3era. Categoría Árbitros 4ta. Categoría	Análisis de evaluación médica, revisión de ficha médica anterior y ficha médica actual evaluación mediante test físicos: resistencia, flexibilidad, fuerza agilidad, velocidad, potencia.	* Charla de motivación 10' * Inicio de la planificación de la preparación física de los Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador 10 min * PI, Cal. General, Ejerc. Movilidad articular, estiramiento activo 25'. * PP, 35 cc en A2, trb. De fortalecimiento muscular: abd, brazos, lumbares 15'. * PF. Vuelta a la calma- ejercicios de estiramiento y soltura por 15 min.	* PI, Calentamiento general, estiramiento pasivo, movilidad articular, juegos de carreras por 25 min. * PP, trb. De resistencia, cc en A2 por 20 min, descanso activo de 10' de abdomen, brazos, lumbares, brazos. * PF, Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento y soltura flexibilidad por 15'.	* PI, Calentamiento general, estiramiento pasivo, movilidad articular, juegos de carreras por 25 min. * PP, trb. De resistencia, cc en A2 por 20 min, descanso activo de 10' trb. De fortalecimiento muscular: abdomen, brazos, lum., repetir 20', de cc en A2. * PF, Vuelta a la calma Trote A1, por 5 min. Ejercicios de estiramiento por 15 min.	* PI, Calentamiento general, estiramiento pasivo, movilidad articular, juegos de carreras por 25 min. * PP, fartlek por 30 min * Trabajo de fuerza por 20 min * PF, Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento por 10 min
TEST MÉDICO 60'	TEST MÉDICO 60'	TEST FÍSICO 60'	CH. M. 10' PI 25' PP 50' PF 15'	PI 25' PP 50' PF 15'	PI 25' PP 50' PF 20'	PI 25' PP 50' PF 10'
Centros médicos públicos y particulares	Centros médicos públicos y particulares	60 MINUTOS	TOTAL 100'	TOTAL 100'	TOTAL 95'	TOTAL 85'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO PREPARATORIO				
Ciudad:	MICROCICLO No. 2		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:	
Horario:	LUGAR DE PRACTICA:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:	
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
* PI, charla de motivación, indicaciones del general, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamientos, juegos de carreras por lum., c.c. de 30' en A2, 20min. trabajo de fuerza abdomen, *PP., c.c. 3 series de 10'. (156ppm) trb. activo training (todo el grupo) 2 series por 10 estaciones con la condición física A-B-C: 3 de recuperación entre series 20' de trabajo por estación mas c.c ,entre física A,B,C,D. * PF., Vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 20'.	* PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamientos, juegos de carreras por lum., c.c. 3 series de 10'. (156ppm) trb. activo training (todo el grupo) 2 series por 10 estaciones con la condición física A-B-C: 3 de recuperación entre series 20' de trabajo por estación mas c.c ,entre física A,B,C,D. * PF., Vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 20'.	* PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamientos, juegos de carreras por lum., c.c. 3 series de 10'. (156ppm) trb. activo training (todo el grupo) 2 series por 10 estaciones con la condición física A-B-C: 3 de recuperación entre series 20' de trabajo por estación mas c.c ,entre física A,B,C,D. * PF., Vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 20'.	* PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular y diferentes ejercicios por vegetativa, ejercicios de estiramiento flexibilidad la fuerza: 1000m. trote realizar *PP, circuito training en A2, ejercicios de ida y regreso suave estaciones 3 min. de *PP, 2 series de 6x400m en 1'40" recuperación durante 50m., elevar rodillas 2 R, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A2, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A3, R, carrera al 60% V 2R, c.c. entre estaciones, 1 de *PF, vuelta a la calma correr de espaldas 2 R, min 30 seg., abdomen, sentadillas, 60% de V 2 R, correr lumbares, multisaltos, lateral suave 2 R, saltos abdomen, fondos pies con pies juntos 2 R, trote en alto, completos, suave 2R, correr al 75% lumbar, multisaltos a de V 2 R. *PF, Vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura 15min..	*PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular por diferentes ejercicios, desplazamientos, estiramientos *PP, circuito training en A2, ejercicios de ida y regreso suave estaciones 3 min. de *PP, 2 series de 6x400m en 1'40" recuperación durante 50m., elevar rodillas 2 R, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A2, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A3, R, carrera al 60% V 2R, c.c. entre estaciones, 1 de *PF, vuelta a la calma correr de espaldas 2 R, min 30 seg., abdomen, sentadillas, 60% de V 2 R, correr lumbares, multisaltos, lateral suave 2 R, saltos abdomen, fondos pies con pies juntos 2 R, trote en alto, completos, suave 2R, correr al 75% lumbar, multisaltos a de V 2 R. *PF, Vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura 15min..	*PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular por diferentes ejercicios, desplazamientos, estiramientos *PP, circuito training en A2, ejercicios de ida y regreso suave estaciones 3 min. de *PP, 2 series de 6x400m en 1'40" recuperación durante 50m., elevar rodillas 2 R, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A2, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A3, R, carrera al 60% V 2R, c.c. entre estaciones, 1 de *PF, vuelta a la calma correr de espaldas 2 R, min 30 seg., abdomen, sentadillas, 60% de V 2 R, correr lumbares, multisaltos, lateral suave 2 R, saltos abdomen, fondos pies con pies juntos 2 R, trote en alto, completos, suave 2R, correr al 75% lumbar, multisaltos a de V 2 R. *PF, Vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura 15min..	*PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular por diferentes ejercicios, desplazamientos, estiramientos *PP, circuito training en A2, ejercicios de ida y regreso suave estaciones 3 min. de *PP, 2 series de 6x400m en 1'40" recuperación durante 50m., elevar rodillas 2 R, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A2, talones a los glúteos 2 seg. de cc en A3, R, carrera al 60% V 2R, c.c. entre estaciones, 1 de *PF, vuelta a la calma correr de espaldas 2 R, min 30 seg., abdomen, sentadillas, 60% de V 2 R, correr lumbares, multisaltos, lateral suave 2 R, saltos abdomen, fondos pies con pies juntos 2 R, trote en alto, completos, suave 2R, correr al 75% lumbar, multisaltos a de V 2 R. *PF, Vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura 15min..
CH. M 5' PI 20' PP 45' PF 15'	CH. M 5' PI 20' PP 45' PF 17'	CH. M 5' PI 15' PP 48' PF 20'	CH. M 5' PI 15' PP 50' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 50' PF 15'	PI 15' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 35' PF 10'
TOTAL 85'	TOTAL 85'	TOTAL 82'	TOTAL 78'	TOTAL 88'	TOTAL 80'	TOTAL 65'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 3				
CIUDAD:		PERIODO PREPARATORIO				
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		RESPONSABLE:				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	* Pl., Cal. General. *Pl. de movilidad articular, juegos de carreras, estiramientos 15min. 2 c.c. de 20' a 156ppxm, *PP, circuito de 3 S. pausas activas entre carreras x 25seg, de trb. x30seg. 10' ejercicios abdominales, lumbares, brazos total 50'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x15min	*Pl. de motivación del trabajo 5', cal. general con ejercicios localizados 15'. *PP, localizados por parejas 3 S. *PP, c.c. 30' en 156ppxm, x20'. *PP, circuito de fuerza x20'. *PF, trote y ejercicios de recuperación por 20' charlas de evaluación al trabajo realizado.	*Pl. de motivación, indicarle a realizar x 5', cal. general con ejercicios localizados, estiramientos *PP, trb de resistencia, trote suave 800m, 10 carreras de 300m. al 50% de V el regreso trote V., 6 grupos de trabajo de 6' de esfuerzo con 1' de pausa entre estación 3 repeticiones, skipping bajo rodillas sobre 10mts. regresa caminando, stalom con 6 picas + 6m. de V. de regresa caminando, amplitud de sancada sobre 10m. regresa caminando, cambios de dirección + 6m. zic-zag, 20m. de aceleración y 20m de desaceleración, tratar de topar los tobillos entre parejas. x 45 min. *PF, Vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15min.	*Pl. general, activación vegetativa, estiramiento pasivo, movilidad articular x 15'. *PP, acondicionamiento físico general, técnica de carrera, componente de la V., 6 grupos de trabajo de 6' de esfuerzo con 1' de pausa entre estación 3 repeticiones, skipping bajo rodillas sobre 10mts. regresa caminando, stalom con 6 picas + 6m. de V. de regresa caminando, amplitud de sancada sobre 10m. regresa caminando, cambios de dirección + 6m. zic-zag, 20m. de aceleración y 20m de desaceleración, tratar de topar los tobillos entre parejas. x 45 min. *PF, Vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15min.	*Pl. general, DESCANSO	
PI 15'	CH. M. 5'	CH. M. 5'	CH. M. 5'	PI 15'	PI 15'	
PP 50'	PI 15'	PI 15'	PI 20'	PP 45'	PP 45'	
PF 15'	PP 35'	PP 15'	PP 45'	PF 20'	PF 15'	
TOTAL 80'	TOTAL 70'	TOTAL 90'	TOTAL 90'	TOTAL 80'	TOTAL 75'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL PERIODO PREPARATORIO MICROCICLO No. 4 RESPONSABLE: CIUDAD: PREPARADOR FÍSICO: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Pi, Charla de motivación e indicaciones del trb de la semana y del día x 5', cal. general, estiramiento pasivo, activación vegetativa, movilidad articular , ejercicios de estiramiento y flexibilidad 20'. * P, P, 4 c.c. de 6 en A2, estiramiento entre carreras de 2', 32'. Trab. de 6 c V de 60m. en A3, regresa caminando, 6 c. de V de 40m., regresa caminando', 20, 10' de movilidad coxo femoral, tronco y cintura. *PF., vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y de soltura. 15'.	*Pi, Charla de motivación x 5', cal. general, estiramiento pasivo, activación vegetativa, movilidad articular , ejercicios de estiramiento y flexibilidad 20'. *PP., trb. de fuerza resistencia, x parejas 10m. repeticiones, arrastres de manos, empuje de espaldas, con hombre, agarrando de la cintura, 3 repeticiones x 8 apoyos, amplitud de sancada, regresa trotando, trote suave 2 min., 3 repeticiones 6 apoyos, amplitud de sancada lateral regresa trotando, A2, 40' de trb. complementar con trab de abdominales, lumbares, brazos, 40'. PF., vuelta a la calma ejercicio de estiramiento y soltura, 15min.	*Pi, Charla de motivación x 5', cal. general, estiramiento pasivo, activación vegetativa, movilidad articular , ejercicios de estiramiento y flexibilidad 20'. *PP, objetivo V corta, Fartlek 4000m. En series 10 repeticiones de recuperación en cada carrera a una intensidad de A4, 10 repeticiones de 75 m., 30" de pausa, 10 repeticiones de 40m. con 20" de pausa. 10 repeticiones de 20m. con 20" de pausa, seguido de 5' de c.c. A2, 40' de trb. *PF., vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura por 15'.	* Pi, charla e indicaciones del trb a realizar x 5', calentamiento general, estiramientos 20'. *PP, trb. de resistencia aeróbica 2x25' en A2 pausa activa de 10 min. entre serie, trb., de abdominales, lumbares, brazos, 60'. * PF., vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura, 15	*Pi., cal. general, estiramiento, 20', 4 grupos en 4 estaciones 3' de trb., a.-cc. en A2, b.- trb. abdominales, c.-trb. de lumbares, d.- trb. de estiramiento + 10' de cc en A3. 12'. *PP., trb. anaeróbico, 2 series de 10 carreras de V. x 150m pausa 40" en cada carrera., 10 min. de trb. de abdominales lumbares y brazos, 35 min. * PF., vuelta a la calma, trote de recuperación en A2 x 10 min. , estiramiento y soltura 20 min.	*Pi, cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamientos, juegos de carrera x 15'. *PP., técnica arbitral 30' de cc en A2, trb. técnico x 30'. *PF., cc. y ejercicios de soltura, vuelta a la calma 15'.	DESCANSO
CH. M. 5' PI 20' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	TOTAL 100'	PI 30' PP 35' PF 20'	PI 15' PP 30' TA 30' PF 15'	TOTAL 90'
TOTAL 102'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 100'	TOTAL 85'	TOTAL 90'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCILO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No.5		PERIODO PRE-COMPETITIVO		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Pl, charla de motivación , indicaciones del trb semanal y díaño, x 10 min., cal. general, movilidad articular, ejercicios de estiramiento localizado 20´ *PP., 4 series x 10´de c.c.en A2 5´descanso en c/s, con trb. de abdominales, lumbares y brazos. 60 min. *PF, vuelta a la calma, estiramientos, ejercicios de soltura 10´.	*Pl, charlas e indicaciones x 5´. ejercicios de movilidad articular, ejercicios de estiramientos 20´. *PP, trb. de velocidad y coordinación, 2 series de 8 de carrera de V de 60m a un 70%, regresa caminando. 2 series de 8 carrera de velocidad de 40m., a un 70%, regresa caminando. 8 carrera de V de 20m., a un 70 % regresa caminando. 8 carrera de velocidad de 10m, regresa caminando. descanso activo de 10´, fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos, entre serie 30´. *PF., vuelta a la calma, estiramientos , ejercicios de soltura 15´.	*Pl, charlas de motivación e indicaciones x 5´, cal. general, ejercicios de movilidad articular, estiramiento localizado 20´. *PP., trote x 25´ en A2 y A1. *PF. vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura por 20min.	*Pl., cal. general, con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento x 20´. * PP., PRUEBA FISICA. 60 min. *PF., trote de recuperación ejercicios de estiramiento y soltura x 15 min. *E. T x 45´	* Pl, cal. General , activación vegetativa, ejercicios de movilidad y flexibilidad y estiramiento x 15´. *PP., 30´ cc en A2 y A1. Técnica arbitral x 40´. *PF., ejercicios de estiramiento, flexibilidad y soltura x 15´.	* Concentración del equipo de árbitros, descanso activo x 30´, y análisis de videos, técnico, táctico x 40´ del partido a dirigir el siguiente día.	Charlas técnicas x 10´ , * Pl., Cal. general, extremidades inferiores superiores 10 min, elongación 10 min. Jogging variantes adelante, atrás , lateral x 5 min. , movilidad articular, escapulo humeral, hombro, coxo femoral, cadera, piernas 5 min. elongación final. 30 min. * PP., dirigir el partido de fútbol x 90´. *PF., vuelta a la calma ejercicios de estiramiento dinámico localizados por 15min.
CH. M. 10´ Pl 20´ PP 60´ PF 10´ TOTAL 100´	CH. M. 5´ Pl 20´ PP 30´ PF 15´ TOTAL 70´	CH. M. 5´ Pl 20´ PP 25´ PF 20´ TOTAL 70´	Pl 20´ T.F. 60´ PF 15´ ET 45´ TOTAL 140´	Pl 15´ PP 30´ TA 40´ PF 15´ TOTAL 100´	Pl 30´ PF 10´ ATT 40´ TOTAL 80´	CHT 10´ Pl 25´ P FUT. 90´ PF 10´ TOTAL 135´

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCIclo No. 6		PERIODO PRE-COMPETITIVO		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl., Charla de motivación e indicaciones del trabajo semanal y diario a realizar X 10'; Cal. general, movilidad articular y estiramiento x 20'. *PP., Trabajo de resistencia aeróbica dos c.c. de 25 con 10', trb. de abdominales, lumbares y brazos. *PF., vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura por 15'.	* Pl., Cal. general, ejercicios de movilidad articular, estiramientos 20'. *PP., Trb específico de coordinación de piernitas y brazos, 2 series de 10 con descanso activo de 5'. c.c por 20' en A2 X 45'. *PF., vuelta a la calma ejercicios de estiramientos y relajación 15'.	*Pl., Charla de motivación e indicaciones del trb a realizar X 5'. Cal. general, movilidad articular y estiramientos 20'. * PP., trb. de V por dos series sin presencia de lactato, 8 c.v. de 60m, a 8" regresa caminando, 8 c.v. de 40m. a 6", 8 c V de 10m. a 3". 12' de trb, descanso activo, 10', trb. de abdominales, lumbares, brazos, de c.c en A2 y repite X 64'. *PF., vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*Pl., Charla de motivación e indicaciones sobre el trabajo a realizar, 5', cal. general, ejercicios de movilidad articular, 15'. *PP. cc 30' en A2, trb técnica arbitral, táctico, estratégico y análisis x 30'. *PF. vuelta a la calma ejercicios de estiramiento y soltura x 15 min.	* Pl., Concentración del equipo de arbitros, descanso activo, cc en A1-A2 x 30 min, ejercicios de estiramiento y relajación x 10 min. Trb de analisis técnico táctico y estratégico a emplear en el partido del día siguiente a dirigir, x 40'.	* CH.T. x 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos coitos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. * Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 10' PI 20' PP 60' PF 15'	CH. M. 10' PI 20' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 64' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30' PF 15'	PI 40' ATT 40'	CH.T 10' PI 25' P.FUT 90' PF 10'
TOTAL 105'	TOTAL 80'	TOTAL 104'	TOTAL 95'	TOTAL 80'	TOTAL 135'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO COMPETITIVO				
Ciudad:	MICROCICLO No.7		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:	
Horario:	LUGAR DE PRÁCTICA:					
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X10', cal, general, ejercicios de movilidad articular x15'. *PP, trb específico fartlek , trote 2000m en A2. trote 3000m., en A3. trote 400m en A4. trote 300m. en A5. cc. x 15min. en A1. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15min.	PI, Cal. general ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa y estiramientos 20'. *PP, trote en A2 en zig-zag 6', slalom, trote normal en A3 6, .saltos en ulas en A4 4'. Multisaltos gradas en A2 4', 2 repeticiones con descanso activo de 10', trb.abdominales 20' en A2 X52. *PF,, ejercicios de estiramiento y vuelta a la calma x 15'	*PI, Cal. general, ejercicios de movilidad articular. activación vegetativa y estiramientos x 20'. *PP, trb de fuerza en circuitos, 2 series con descansos activos de 10', trb. abdominales , lumbares y brazos, talones en A5, 2' de trote , 4' de trote en A2, empujones en A5 por 2', saltos en cuerda en A2 por 4', cc. x 20' en A2 X52. *PF, ejercicios de estiramientos y relajación 15'	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5 min. *PI,, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10'. Cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10'. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH.T. 10'. *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X10'.
CH. M. 10' PI 15' PP 43' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 52' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' A.TT 30'	CHT 10' PI 25' P.FUT 90' PF 10'	TOTAL 83'
TOTAL 83'	TOTAL 85'	TOTAL 87'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO COMPETITIVO				
CIUDAD:		MICROCICLO No. 8				
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....		RESPONSABLE:				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* Pl, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 10', cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. * PP, circuitos c.c. en A2 x 25', aeróbicos en A3 x 5'; subida de gradas en A5 x 1'; natación en A3 x 5'; croos country en A2 x 10'. * PF, ejercicios de estiramiento y relajación, vuelta a la calma 14'.	* Pl, cal. general con balón grupos de 5 jugadores (arbitros) juego del torito y estiramientos x 20'. * PP, trote 10 min en A1, trote en 10' en A2; trote 7' en A3, c v 5' en A5, trote 10' en A1. * PF, estiramientos y ejercicios de natación en A3 x 5'; respiratorios, vuelta a la calma x 15 min.	* Pl, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 5', cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. * PP, varias actividades o deportes x 10'; circuitos, trote en A2 x 10', futbito en A3 x 10'; bicicleta en A2 x 10'; basketbol en A2-A3 x 10'; natación en A2 x 10'. * PF, vuelta a la calma, estiramientos 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5 min. * Pl., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. * PP, c.c. en A2 x 30', trabajo: técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. * Pl, Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. Cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH.T. 10' * Pl. Cal. general, para un partido de futbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. * Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 10' PI 20' PP 45' PF 14'	PI 20' PP 42' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. T 10' PI 25' P.FUT 90 PF 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	TOTAL 135'
TOTAL 89'	TOTAL 77'	TOTAL 100'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PERIODO COMPETITIVO MICROCIclo No. 9 PREPARADOR FÍSICO: RESPONSABLE: CIUDAD: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 10', cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. *PP, trb de resistencia: 15' de cc en A2, 5' de descanso entre carreras, trote 15'en A2, 5' de descanso activo, trote 15'en A3. *PF, estiramientos y relajación, vuelta a la calma por 15'.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 5', cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. *PP, trabajo de fuerza utilizando la bicicleta: 10'en A2; 15'en A3; 10'en A2; trote en A2 por 10'. *PF, ejercicios de estiramiento y relajación por 10'.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 5' cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. *PP, trb. de intervalos, cc, de 400m. en A2 x 2', cc. de 600m. en 4'en A5; cc. de 300m. en 2'en A4; c V de 50m. en A6; descansa 2', 3 repeticiones, trote regenerativo 10'en A2. *PF, estiramientos y vuelta a la calma 10'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5 min. *PI., Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10'. Cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH.T 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. * Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 10' PI 20' PP 55' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 45' PF 10'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T 10' PI 25' P.FUT 90 PF 10'	TOTAL 100' TOTAL 85' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PERIODO COMPETITIVO						
MICROCIICLO No. 10 PREPARADOR FÍSICO: RESPONSABLE: LUGAR DE PRACTICA:						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
CIUDAD: HORARIO : OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 10, cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. *PP, trb de plometría, entrenamiento de musculación 3 repeticiones con descanso activo de 10' en cada serie, trb de abdominales, lumbares y brazos, 10 saltos de profundidad desde un cajón de 45cm de altura; 10 saltos en vallas pies juntos; 10 sentadillas; 10 saltos laterales con pies juntos; 10 saltos en uñas. 50'. *PF, ejercicios de estiramientos y relajación, vuelta a la calma x 15'.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trb semanal y del día X 5', cal, general, ejercicios de movilidad articular x 20'. *PP, trb de resistencia general, cc en A3 por 40', cada 5' acelerar 50m. en A4 aproximadamente cubrir 8000m. *PF, caminar 5 y luego 10 de ejercicios de estiramientos.	* PI, Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.	
CH. M. 10' PI 20' PF 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 30' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. M. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 95' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR							
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 11					
CIUDAD:		PERIODO COMPETITIVO					
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:					
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		LUGAR DE PRACTICA:					
LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	Charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y del día x 5'. *Pl, 5 de c.c. en A1-A2; calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos por 20'. *PP, trb de resistencia aeróbica, c.c. 30' en A3 acelerar 50m. en A4. Recuperación 10' de trote en A1. *PF, ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma x 15'.	*Pl, trote de 5', calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos por 20'. *PP, trb de coordinación por grupos alternado con trote en A2, desplazamientos con cambios de dirección; forma de salto y carrera; saltos abrir y cerrar las piernas; carrera un contacto; carrera dos contactos, salto con las dos piernas dos adelante y una atrás; 30'; c.c. en A3 20'. *PF, ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma x 20'.	*Pl, trote de 5', calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos por 20'. *PP, trb de V, 2 series con 10' de descanso activo, abdominales, lumbares y brazos. 6 c. V 40m. regresa caminando; 6 c.V 30m. regresa caminando; 6 c.V 20m. regresa caminando; 6 c.V 10m. regresa caminando, 40'; c.c. en A2 x5'. PF, ejercicios de estiramientos y vuelta a la calma x 10'.	*Pl, trote de 5', calentamiento con ejercicios de movilidad articular y estiramientos por 20'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10'. *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' Pl 25' PP 40' PF 15'	Pl 25' PP 55' PF 10'	Pl 25' PP 50' PF 20'	CH. M 5' Pl 15' PP 30' TA 30'	Pl 10'	Pl 10' PP 40' A TT 30'	CH. T. 10' Pl 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 85' TOTAL 90' TOTAL 95' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO COMPETITIVO				
Ciudad:	MICROCICLO No. 12					
Horario:	Preparador físico:					
Objetivo del trabajo semanal:	Lugar de práctica:					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	Charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y del día x 5'. *PI, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamientos, juegos de carreras, trote regenerativo por 20'. *PP, resistencia aeróbica, 2 series de 25' de c.c. en A3; pau sa activa, lumbares, abdomi nales y brazos por 10'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramientos y soltura por 15'.	*PI, ejercicios de movilidad articular y estiramientos por 20' + c.c. de 5' en A4. *PP, trb de fuerza explosiva, 3 repeticiones x 20m. utilizando la carga de su compañero; 3 repeticiones x 20m. en carrera a paso de novia; 3 repeticiones x 20m a carrera con el compañero en los hombros; por grupos 10' y cambio de grupo, saltos de cuerda con diversas alternativas, 10' remolcar al compañero distancia de 10-20-5m. *PF, estiramientos ejercicios de soltura x 15'.	*PI, cal. general, estiramientos y desplazamientos en distintas direcciones 25'. *PP, trb de V de reacción, salidas desde diferentes posiciones 10m.c.v. 10 repeticiones regresa caminando, 10 c de V de 15m regresa caminando, 10 c de V de 25m. y regresa caminando, 10 c de V de 40m. y regresa caminando, la salida ante un estímulo auditivo, trote regenerativo x 20' en A2. *PF, estiramientos ejercicios de soltura, vuelta a la calma x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10'. *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 25' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. M. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
	TOTAL 100'	TOTAL 60'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
CIUDAD:	MICROCICLO No. 13		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:	
HORARIO:	OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		LUGAR DE PRACTICA:			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la semana y a diario X 10', cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular por 20'. *PP, trb. de resistencia 2x20 c.c. en A3 + 5' de estiramiento entre series de pausa productiva, 10 c v x 60m. en A5, recuperación 40m. caminando y 10' movilidad coxofemoral y a nivel de cintura, piernas. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura por 10'.	*Pl, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la sesión de entrenamiento x 5', estiramientos, movilidad articular por 20'. *PP, trb de V: 6x60m; 6x40m, 6x20m; caminando 20', 2 series con 10' de pausa productiva en c.c. en A2. *PF, vuelta a la calma estiramientos y ejercicios respiratorios por 15'.	*Pl, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la jornada x 5', estiramientos, movilidad articular por 20'. *PP, trb, fuerza y coordinación, mariposa, brazos cerrados, mariposa brazos abiertos, cruzar los pies a abertura de los brazos y piernas, cruce de pies moviéndose hacia adelante y brazos alternanos hacia arriba y hacia abajo con diversidad de movimientos coordinativos 30'. *PF, vuelta a la calma, movilidad articular y estiramientos por 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. Trabajo cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir: 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 10' PI 20' PP 55' PF 10'	CH. M. 5' PI 20' PP 30' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. M. 10' PI 25' P. FLUT 90' PF 10'
	TOTAL 95'	TOTAL 90'	TOTAL 70'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 14				
CIUDAD:		PERIODO DESARROLLADOR				
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....		LUGAR DE PRACTICA:				
RESPONSABLE:				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI,charla de motivación e indicaciones del trb. a realizar durante la semana y la sesión diaria x 5'. cal. general, estiramiento pasivo,movilidad articular por 20'. *PP, trb de fuerza a la resistencia: 3 repeticiones cada ejercicio por 15m., arrastre de manos, empujar lateral de hombros, agarre de cintura, 3 repeticiones por 8 sancadas regresando, trote suave por 2', 10' de trb. de fortalecimiento muscular abdomen, lumbar, brazos, 35'. *PF,vuelta a la calma, ejercicios de estiramientos y soltura por 15'.	*PI, estiramientos, movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento pasivo por 20'. *PP, trb. de resistencia aeróbica 2 c.c. por 25' en A3, con pausa productiva de 10' para abdominales lumbares, brazos x 60'. *PF, vuelta a la calma, estiramientos y ejercicios respiratorios por 15'.	*PI, cal. general, movilidad articular, activación vegetativa y ejercicios de estiramiento x 20'. *PP, trb. de técnica de V máxima; 6 c V x40m para los árbitros asistentes; 6',20 x 20m x 1' de pausa para árbitros centrales; pausa productiva de 5', 24 c.V.x 150m. máxima 30"x35" de pausa en cada repetición x 39'. *PF, vuelta a la calma, 15' de trote en A2, ejercicios de estiramiento y soltura x, 10'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y analisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientox 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' PI 20' PP 35' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	CH. M 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	CH. M 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 75'	TOTAL 95'	TOTAL 84'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
CIUDAD:		MICROCICLO No. 15		PERIODO DESARROLLADOR		
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		LUGAR DE PRACTICA:		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5´. *Pl., Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15´. *PP, c.c en A2 x 30´, trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30´.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30´.	* CH . T. X 10´ *Pl. Cal, general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90´. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10´.	DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5´. *Pl., Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15´. *PP, c.c en A2 x 30´, trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30´.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30´.	* CH . T. X 10´ *Pl. Cal, general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90´. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10´.
Pl 10´ PP 40´ ATT 30´	Pl 10´ PP 40´ PF 15´	Pl 20´ PP 40´ PF 15´	Pl 10´ PP 40´ ATT 30´	Pl 10´ PP 40´ ATT 30´	Pl 10´ PP 40´ ATT 30´	CH. M. 10´ PI 25´ P. FUT 90´ PF 10´
TOTAL 80´	TOTAL 80´	TOTAL 135´	TOTAL 75´	TOTAL 80´	TOTAL 135´	TOTAL 135´

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 16		PERIODO DESARROLLADOR		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*Pl, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la semana y la sesión de diaria x 5', cal. general activación vegetativa, movilidad articular, ejercicios de estiramiento x 20'. *PP, trb de resistencia aeróbica, cc 40' en A2, *PF, vuelta a la calma, estiramientos y ejercicios de respiración por 15'.	*Pl, cal. general, movilidad articular, y activación vegetativa y estiramientos dinámicos por 20'. *PP, trb. de V a la resistencia, c.c. 10' en A2; 20' en A5, caminar 2'; c.c. 8' en A2; 30" en A5, caminar 2'; cc 6' en A2, cc 20" en A5; caminar 3'; c.c. 10' en A2, 42'. *PF, vuelta a la calma, estiramientos y ejercicios de respiración por 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.	DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl, cal. general, movilidad articular, trote y estiramientos por 20'. Ejercicios de prevención de lesiones 10'. *PP, trb de resistencia aeróbica, c.c. por 25' en A2 y 10' de pausa productiva, trb. de fortalecimiento general abdominales, lumbares, b razos, cc de 25' en A3. *PF, vuelta a la calma ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.
CH. M 5' PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 42' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	PI 30' P 60' PF 15'	TOTAL 80' TOTAL 77' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 135' TOTAL 105'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCILO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL MICROCILO No. 17 PERIODO DESARROLLADOR CIUDAD: RESPONSABLE: HORARIO : PREPARADOR FÍSICO: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL..... LUGAR DE PRACTICA:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
*PI, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la semana y la sesión diaria x 10'. activación vegetativa, estiramiento, movilidad articular 20'. *PP, c.c. 40' en A3. ejercicios de fortalecimiento general, abdominales, lumbares, brazos 10'. *PF, vuelta a la calma ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*PI, cal. general, estiramiento dinámico, movilidad articular, diferentes desplazamientos 20'. *PP, trb. de intervalos, 2 series. 2x400m. pausa 2'. 2x300m. pausa 1'45". 4x200m. pausa 1'30". volumen 2200m. en 20'. 10' de trb. de fortalecimiento muscular. *PF, cc en A2, vuelta a la calma estiramientos y ejercicios respiratorios por 20'.	*PI, cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, estiramientos, ejercicios de prevención de lesiones 25'. *PP, trb. de velocidad, c V 1' en A4, 30' de pausa activa, 2' de c V en A5, 1' de pausa activa jogging, 3 c V en A4 x 1'30" de pausa activa jogging, 3 c V en A4 x 1'30" de pausa activa jogging, 1' c V en A5, 30' de pausa activa jogging. c.c. 10 en A2 y repetir el trabajo 46'. *PF, 5 de cc, caminar, estiramiento, vuelta a la calma x 10'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10'. *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.	DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.
CH. M. 10' PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 52' PF 20'	PI 25' PP 46' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CHT 10' PI 25' P FUT 90' PF 10'	
TOTAL 95'	TOTAL 92'	TOTAL 86'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 18		PERIODO DESARROLLADOR		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Charlas de motivación e indicaciones de la semana y del día x 5'. *PI, Cal. general, estiramiento pasivo y relajación, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamiento x 20 min. *PP., cc x 45' en A2 los 15' últimos progresión en A3, trb. de fortalecimiento muscular x 10'. PF., vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, soltura, flexibilidad x 15'.	*PI, cal. general, estiramiento, movilidad articular, diferentes desplazamientos 20'. *PP., 20' de cc. en A3, 10' de pausa activa, trb. de fortalecimiento general, abdominales, lumbares, brazos, 20' cc. en A2. *PF. vuelta a la calma estiramientos y ejercicios respiratorios por 20'.	*PI, Cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento pasivo, diferentes tipos de desplazamientos 20'. *PP, resistencia a la velocidad en grupos, 3x6 c.c. en A2, estiramientos entre repeticiones 1', 10x60m. en A5 regresa caminando, 10x40m. regresa caminando, 10x20m. regresa caminando, 10x10m. regresa caminando, 5' de c.c. en A2 total 50'. *PF, vuelta a la calma, estiramiento y soltura 15'.	*PI, cal. general, movilidad articular, estiramientos, ejercicios de prevención de lesiones 25'. *PP, trb, de resistencia aeróbica y anaeróbica, 2' 30" de cc. en A2, 3'15" de cc. en A3, 20" de c V en A5, 3'30" de cc. en A1, 3' de cc. en A3, 15" de c V en A5, 3' de cc. en A2, 3' de cc. en A3, 10" de cc. en A6, pausa 1', c.v 200m. en 40", pausa 45", trote en A2 x 2'30", 45" de c V en A5, trote regenerativo en A2 x 5', fortalecimiento general, abdominales, lumbares, brazos. x 15'. *PF., correr y caminar, estiramiento dinámico, vuelta a la calma por 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10'. *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 55' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 20'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 25' PP 44' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 95'	TOTAL 90'	TOTAL 85'	TOTAL 84'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR					
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 19			
CIUDAD:		PERIODO MANTENIMIENTO			
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:			
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....		LUGAR DE PRACTICA:			
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES	
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*CH M. x 5´ PI, cal. general, movilidad articular, estiramientos 20´. *PP., trb de resistencia: cc. de 20´ en A2, trb de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares , brazos x 10´, cc de 20´ en A3. *PF, vuelta a la calma, estiramiento y soltura 15´.	*PI, descanso activo, cal. general, movilidad articular, lubricación de articulaciones, estiramiento, diferentes tipos de desplazamientos 15´. *PP, c.c. 30´ en A1 y A2, *PF, vuelta a la calma, estiramiento y relajación 15´.	*PI., cal. general, con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento x 20´ * PP., PRUEBA FISICA. 60 min. *PF., trote de recuperación ejercicios de estiramiento y soltura x 15 min. *E. T x 45´	OPCIONAL DESCANSO PASIVO	VIERNES
					CONCENTRACIÓN DEL EQUIPO de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30´.
					SÁBADO
					*CH . T. X 10´ *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrea lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90´. *Vuelta a la calma. con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10´.
					DOMINGO
					CH. M 10´ PI 25´ P. FUT 90´ PF 10´
					TOTAL 135´
					TOTAL 80´
					TOTAL 140´
					TOTAL 70´
					TOTAL 95´

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO MANTENIMIENTO				
CIUDAD:	MICROCICLO No. 20	PREPARADOR FÍSICO:	RESPONSABLE:			
HORARIO:		LUGAR DE PRACTICA:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOterapia.	*Pi, charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar durante la semana y la sesión diaria x 5', cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular 20'.	*Pi, cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, diferentes tipos de desplazamiento 20'. *PP, trb, juego de carreras, fartlek, cc de 1000m. en A1, c V 2x300m. en A2, en 2500m. en A2, 1000m. de c.c. en A1 y A2, natación 15'. 35', cc. en A1 y A2 x 15' (slalom). *PF, vuelta a la calma, estiramiento y relajación 15'.	*Pi, Cal. general, movilidad articular, estiramiento pasivo, diferentes tipos de desplazamiento x 20'. *PP, resistencia general, 10 c V. de 50m. en A5 regresa caminando, 10 de trb de fortalecimiento muscular dinámico, 3 series de abdominales de 25 c/s, 10 c V x 10m. regresa caminando, 10 de trb. fortalecimiento muscular, abdominales, lumbares, brazos, polichilenos, skipping, saltos pliométricos, + 10m de c V, 10 skipping, 10m de c V, 10 saltos piernas juntas, 40'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de recuperación y estiramiento 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pi., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10' *Pi. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. M. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 90' TOTAL 85' TOTAL 75' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO MANTENIMIENTO				
CIUDAD:		MICROCICLO No. 21				
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....		LUGAR DE PRACTICA:				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y del día x 5', cal. general, movilidad articular, estiramiento pasivo , diferentes desplazamientos 20'. *PP, resistencia, trote en A2 1000m., 1000m en A1, 50m en A3 5 repeticiones, 500m en A2, 10 repeticiones de cuesta de 50m. en A3 regresa caminando, cc. 1000m en A2, 5 repeticiones, 150m. en A3, 150m en A2. 45'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y recuperación 15'.	*PI, cal. general, movilidad articular, estiramiento pasivo , diferentes desplazamientos por descanso activo, por 20'. *PP, resistencia c.c. 40 en A3, cada 5' acelerar 50m. en A5. *PF, trote regenerativo 5 en A2 seguido de estiramientos y relajación, vuelta la calma x 15'.	*PI, cal. general, movilidad articular, estiramiento pasivo , diferentes desplazamientos por descanso activo, por 20'. *PP, resistencia c.c. 40 en A3, cada 5' acelerar 50m. en A5. *PF, trote regenerativo 5 en A2 seguido de estiramientos y relajación, vuelta la calma x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientosx 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 45' PF 15'	PI 20' PP 45' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 20'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FLUT 90' PF 10'	TOTAL 85' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80'
TOTAL 85'		TOTAL 80'		TOTAL 80'		TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL MICROCICLO No. 22 PERIODO MANTENIMIENTO CIUDAD: PREPARADOR FÍSICO: RESPONSABLE: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	Charlas de motivación e indicaciones del trabajo de la semana y del día x 5'. *PI, cal. general, estiramientos 20'. *PP, Fartlek, cc de 1000m. en A2, c.V de 25m. en A5 repetir 10 veces al regreso trote suave 500m serpenteando, 500m en A5 repetir 10 veces regresar trotando, 1000m en A2, 500m. en A3, 10 cuestas de 50m. en A4 con nivel medio de pendiente, regresa en A2, 1000m. c.c en A1, 500m. en A2, 5000m. en A3. 40'. tnb. de fortalecimiento muscular, abdominales, lumbares, brazos x 10'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	*PI, cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento, flexibilidad por 20'. *PP, tnb de Velocidad, 6 c V de 40m. en A5, regresa caminando, 10 c v de 30m. en A6, regresa caminando; 10 c v de 20m. en A5 regresa caminando, 10 cv de 10m. en A6, regresa caminando, 30', trote regenerativo en A2 20'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	*PI, cal. general, estiramientos, activación vegetativa, movilidad articular, c.c. 10 en A2. 30'. *PP, coordinación 4 repeticiones de slalon + velocidad de 5m, 4 repeticiones de zig-zag + 5m. de V, 4 repeticiones de V en A4, 5m carrera hacia adelante y 5m. hacia atrás en A4, 10m hacia adelante en A4, 30', 20' de trote en A2. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexioextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 5' PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA. 30'	CH. M. 5' PI 30' PP 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 10'	PI 10' PP 40' ATT. 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
	TOTAL 90'	TOTAL 85'	TOTAL 95'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
MICROCICLO No. 23						
PERIODO MANTENIMIENTO						
PREPARADOR FÍSICO:						
RESPONSABLE:						
CIUDAD:						
HORARIO:						
LUGAR DE PRACTICA:						
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pi, charlas de motivación e indicaciones sobre el trb., de la semana y del día, 10', cal. general, movilidad articular, estiramientos y desplazamientos por 20'. *PP, trb. de resistencia: cc de 2000m. en A2, cc en A3 3000m., cc de 1000m. en A4, 30' trb. de fortalecimiento muscular, abdominales, lumbres, brazos x 15'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	*Pi, cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones, estiramiento x 20'. *PP, fartlek, 1000m de cc en A1, pasar obstáculos en A3 x 3', hacer bicicleta 2000m en A3, cc de 1000m. en A3, nadar 10' en A2, trote de 5' en A2, 40'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	*Pi, cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, estiramientos dinámicos por 20'. *PP, 6 c v de 40m. tiempo máx. de 6" con 20 dm., descanso entre carreras de 1', pausa activa de 10', 24 carreras de 150m., tiempo máx. 30" pausa entre carreras de 35" caminando, 10' de cc. regenerativo en A2, 60'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pi., Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.	* CH. T. X 10' *Pi. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 10' PI 20' PP 45' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 60' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
	TOTAL 90'	TOTAL 75'	TOTAL 95'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL MICROCICLO No. 24 PERIODO MANTENIMIENTO CIUDAD: RESPONSABLE: PREPARADOR FÍSICO: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* PI, charlas de motivación e indicaciones sobre el trb. de la semana y del día por 5 min. cal. general, movilidad articular, diferentes desplazamientos , ejercicios de estiramiento x 15´. *PP., trb. de resistencia, cc de 30´ en A3 los 5´ últimos en A4 , cc de 30´ en A2 los 5´ últimos en A3, con 10´ de pausa activa entre carreras, trb. de abdominales, lumbares y estiramiento. *PF, vuelta a la calma, trote A1, caminar, estiramiento dinámico por 15 min.	*PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, activación vegetativa ,diferentes desplazamientos x 20 min. *PP. Trb. fuerza a la resistencia, empujando con parejas de espaldas carrera de velocidad con medio giro x 10 m. de V, hombro con hombro 10m de V., arrastre cogido de las manos 10m . de V, Multisaltos con dos pies juntos 10m de V, Arrastre de espaldas 10m. de V., trote suave x 20´, 50´ total. *PF, vuelta la calma ejercicios de soltura y estiramiento por 15 min.	*PI, Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, activación vegetativa, diferentes desplazamientos x 20 min. *PP. Simulación de prueba física. 6 c de V. en 6 seg. con 20dm. de 40m. con 1´ de descanso en cada carrera 12´. Descanso pasivo 10´, trb. de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos. 24 carreras de 150m. en 30 seg. c/carr. descanso 35 seg. Caminando 50 m. por 30´. *P.F., vuelta a la calma estiramiento , ejercicios de soltura por 15min.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5´. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15´. *PP, c.c en A2 x 30´, trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30´.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientox 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30´.	* CH. T. X 10´ *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90´. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10´.
	CH. M 5´ PI 15´ PP 52´ PF 15´	PI 20´ PP 52´ PF 15´	CH. M 5´ PI 15´ PP 30´ TA 30´	PI 10´ PP 40´ ATT 30´	CH. T. 10´ PI 25´ P. FUT 90´ PF 10´	TOTAL 105´ TOTAL 85´ TOTAL 87´ TOTAL 80´ TOTAL 135´

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
Ciudad:	MICROCICLO No. 26					
Horario:	PREPARADOR FÍSICO:					
Objetivo del trabajo semanal:	LUGAR DE PRACTICA:					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	* Pl, charlas motivación e indicaciones sobre el trb. semanal y del día por 5'. cal. general, movilidad articular, activación vegetativa, diferentes desplazamientos , ejercicios de estiramiento x 25'. *PP, cc de 25' en A3 variando la dirección, 5 últimos lateralidad, de frente, hacia atrás. 10' de pausa activa con ejercicios de rotación 4 series 20 repeticiones, rotación de flexos, hombros, cadena, cintura x grandes articulaciones. 6 c v de 10m. regresa caminando, 6 c v de 30m. regresa caminando, 10'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura, 15'.	*Pl., Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, activación vegetativa, diferentes desplazamientos x 20 min. *PP, cc. 10' en A3, estiramiento tren inferior y cadera 5', 5 c v de 150m. regresa caminando, pausa de 4' estiramiento tren inferior 5 c v 50m. adelante, 40m. atrás, 30m. lateral izq. 15m- lateral der. repeticiones de 3' de descanso activo trote en A1, , pata coja I-D-I-D 5m. de V, salto de valla pies juntos 5m. V, paso de vallas pies juntos, 50cm. de altura, multsaltos pies juntos 5m. de V., salto lateral sobre un pie 5m. de V, con un pie, con dos pies juntos 5m. de V, 40' total. *PF, vuelta a la calma 15'.	*Pl., Cal. general, estiramiento pasivo, movilidad articular, activación vegetativa, diferentes desplazamientos x 20 min. *PP, cc. 10' en A3, estiramiento tren inferior y cadera 5', 5 c v de 150m. regresa caminando, pausa de 4' estiramiento tren inferior 5 c v 50m. adelante, 40m. atrás, 30m. lateral izq. 15m- lateral der. repeticiones de 3' de descanso activo trote en A1, , pata coja I-D-I-D 5m. de V, salto de valla pies juntos 5m. V, paso de vallas pies juntos, 50cm. de altura, multsaltos pies juntos 5m. de V., salto lateral sobre un pie 5m. de V, con un pie, con dos pies juntos 5m. de V, 40' total. *PF, vuelta a la calma 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multsaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 25' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	FI 20' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FLUT 90' PF 10'	
TOTAL 90'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCIclo No. 27		PERIODO DESARROLLADOR		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. *PP, ejercicios de desplazamiento y cambios de orientación, trote suave 20'. 4 c V de 60m. a un 80% regresa caminando, 4 c V de 40m. a un 90% regresa caminando, 4 c V de 10m. a un 90% regresa caminando, 30', cc de 20 en A2. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramiento x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de lesiones y estiramiento por 25'. *PP, ejercicios de desplazamiento y cambios de orientación, trote suave 20'. 4 c V de 60m. a un 80% regresa caminando, 4 c V de 40m. a un 90% regresa caminando, 4 c V de 10m. a un 90% regresa caminando, 30', cc de 20 en A2. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramiento x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. *PP, trote regenerativo en A2 25', fortalecimiento general abdominales, triceps, bíceps, lumbares, pectorales 20'. *PF, vuelta a la calma, ejercicios de relajación y estiramiento x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a elevar el anterior y posterior de las piernas, para el partido del día siguiente x 30'.	*CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 25' PP 70' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 15' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 115'	TOTAL 110'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
CIUDAD:	PREPARADOR FÍSICO:					
HORARIO :	RESPONSABLE:					
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:	LUGAR DE PRACTICA:					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas motivación e indicaciones del trb. semanal y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. *PP, resistencia aeróbica cc. de 4x1000m en A3 por 25'. PP, trb. de velocidad, c V 5m. salto de aros izq. der. izq. der. pies juntos c V 5m., c V 5m. salto de aros pies juntos 5m de V, salto de aros de colores 5m. de V, saltar los aros de los colores que se designan y 5m V, 10' de pausa activa, trb de fortalecimiento muscular, abdomen, lumbares, brazos y repetimos el trb. 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y flexibilidad x 20'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. *PP, resistencia aeróbica cc. de 4x1000m en A3 pausa activa de 2'30" en c/c, 10' de cc. en fortalecimiento abdominal, pectorales, bíceps, triceps. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. PP, ejercicios o juegos recreativos a voluntad: futbolito, tenis, piscina, basket, bicicleta x 30', ejercicios de fortalecimiento general: abdominales, lumbares, brazos x 15'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 20'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 5' PI 25' PP 42' PF 15' TOTAL 90'	PI 25' PP 45' PF 20' TOTAL 90'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30' TOTAL 80'	PI 10' PP 40' ATT 30' TOTAL 80'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10' TOTAL 135'	

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
Ciudad:	MICROCICLO No. 29		RESPONSABLE:			
Horario:	PREPARADOR FÍSICO:		LUGAR DE PRACTICA:			
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de activación vegetaliva, de movilidad articular, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de fuerza, x parejas espalda con espalda medio giro 10m de V, hombro con hombro cuarto de giro 10m de V arrastre cogidos de las manos soltarse 10m de V, multisaltos con dos pies juntos 10m de V., arrastre de espaldas 10m de V, 3 repeticiones del trb. 10 de fortalecimiento muscular, flexiones de abdomen, lumbares y brazos. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetaliva, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de fuerza, x parejas espalda con espalda medio giro 10m de V, hombro con hombro cuarto de giro 10m de V arrastre cogidos de las manos soltarse 10m de V, multisaltos con dos pies juntos 10m de V., arrastre de espaldas 10m de V, 3 repeticiones del trb. 10 de fortalecimiento muscular, flexiones de abdomen, lumbares y brazos. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetaliva, ejercicios de lesiones y estiramiento por 20'. PP. Circuito de desplazamientos, cambio de orientación x 15'. fartlek: cc. de 1000m. en A2, cc. de 1000m. en A3, carrera de 400m. en A4, c V de 50m. en A5, cc de 1000m en A2, cc de 400m en A3, carrera de 400m en A4, c V de 50m en A5, cc de 1500m en A1, 30'. PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 20'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*CH, T. X10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M.5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 45' PF 20'	CH. M.5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 100' TOTAL 85' TOTAL 85' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR					
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR			
Ciudad:	MICROCICLO No. 30				
Horario:	PREPARADOR FÍSICO:				
Objetivo del trabajo semanal:	LUGAR DE PRÁCTICA:				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de pliometría, 6 estaciones de trb. de cambio de estación 30" en cada uno, 10' de pausa activa, ejercicios de abdomen, lumbares y de fondo, cc 20' en A2 - A1. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de pliometría, 6 estaciones de trb. de cambio de estación 30" en cada uno, 20", 3 repeticiones: salto frontal sobre conos y 5m. de V, brincos con pies juntos y 5m de V, salto lateral sobre conos y 5m de V, brincos sobre vallas y 5m de V, brincos de pata coja y 5m de V, brincos subiéndolo peldaños o gradas 35', cc de 10' en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 25'. PP, trb. de coordinación, skipping 5m. salto de vallas de 25cm. de alto y 5m de V e repeticiones, saltos de aros piernas cruzadas y saltos de aros pies juntos abrit y cerrar y 5m de V, 5 repeticiones, en todos los ejercicios regresan caminando 30'. 20' de cc en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y de flexibilidad x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.
CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 45' PF 15'	PI 25' PP 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	FI 10' PP 40' ATT 30'
TOTAL 100'	TOTAL 80'	TOTAL 90'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'
					CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
					TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
CIUDAD:		MICROCIclo No. 31		PREPARADOR FÍSICO:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		RESPONSABLE:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de fartlek, cc de 100m. en A2 5', cc de 400m. en A3, cc de 1000m en A1 , c v 1000m en A1 , c v 50m , cc de 500m en A2, c v de 50m en A6, stalom 200m en A4, 30', 10' de fortalecimiento muscular ejercicios de abdomen, lumbares y brazos. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, flexibilidad y respiratorios x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, 6 cc. de 1000m. con pausa activa de 2 en c/c , trb de estiramiento, 10' de trb. de fortalecimiento general ejercicios abdominales, lumbares y brazos. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, carrera fraccionada, cc de 1500m en A2, cc de 500m en A4, carrera de 100m en A5, carrera de 50m en A6, 2 repeticiones, con pausa activa de 15' ejercicios de abdomen, lumbares, pectorales, biceps, triceps. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH, M 5' Pl 20' PP 40' PF 15'	Pl 20' PP 42' PF 15'	Pl 20' PP 40' PF 15'	CH, M 5' Pl 15' PP 30' TA 30'	Pl 10'	Pl 10' PP 40' ATT 30'	CH, T. 10' Pl 25' P. FLUT 90' PF 10'
TOTAL 80'	TOTAL 77'	TOTAL 75'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
MICROCICLO No. 32						
PERIODO MANTENIMIENTO						
PREPARADOR FÍSICO:						
RESPONSABLE:						
HORARIO :						
LUGAR DE PRACTICA:						
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	Pl, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb. de resistencia, cc de 25' en A2 los 5 últimos progresión de carrera en A4, pausa activa de 5' con estiramiento y soltura, cc de 25' en A3 los 2' últimos carrera de progresión en A5. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb. de fuerza x parejas, distancia 15m 4 repeticiones , arrastre de manos, empuje de espaldas, empuje lateral de hombros, agarre de cintura, tres repeticiones x 8 apoyos de amplitud de sancada, trote suave 2', 3 repeticiones x 6 apoyos amplitud de sancada, 5 x 1', 5 de ejercicios de abdomen, lumbares y brazos. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. de fartlek trote en zig-zag 8' en A2 trote normal en 5' en A3, saltos de aros 3' en A4 multisaltos gradas en A2, c v 40m en A5 2 repeticiones , 44'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de vídeos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10'. *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5'. PI 20'. PP 55'. PF 15'.	PI 20'. PP 40'. PF 15'.	PI 20'. PP 44'. PF 15'.	PI 20'. PP 44'. PF 15'.	CH. M. 5'. PI 15'. PP 30'. TA 30'.	PI 10'. PP 40'. ATT 30'.	CH. T. 10'. PI 25'. P. FUT 90'. PF 10'.
TOTAL 95'	TOTAL 75'	TOTAL 79'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCILO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
MICROCICLO No. 33						
PERIODO MANTENIMIENTO						
CIUDAD:						
PREPARADOR FÍSICO:						
RESPONSABLE:						
HORARIO:						
LUGAR DE PRACTICA:						
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'; Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, lesiones y prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de resistencia aeróbica, 2 cc de 25' con pausa activa de 10' entre carreras, trb fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos 60'. * PF, vuelta a la calma, estiramiento, soltura y respiratorios x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb. de velocidad, 4 c de V de 50m. a 90%, 10c V de 20m. a 90%, 10c V de 30m. a 90%, regresa caminando, 30'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, velocidad de reacción, 2 repeticiones uno contra uno en 15m intentar saltarse del compañero, 2 repeticiones voltereta salida 10m de V, 2 repeticiones equilibrio invertido, caminando con la ayuda del compañero dejarse caer y salir 10m. de V, 2 repeticiones 2 repeticiones en fila arranque al 100% 10m. de V., 30', trb. de fortalecimiento general lumbares, abdominales, brazos 15'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 30' PF 15'	PI 20' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 100' TOTAL 65' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR

PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL

MICROCICLO No. 34

PERIODO MANTENIMIENTO

CIUDAD:

PREPARADOR FÍSICO:

RESPONSABLE:

HORARIO :

LUGAR DE PRACTICA:

OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, cc de 30m. en A2 cada 5' aceleración 50m. en A5, 10' de ttf. de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares y brazos, cc de 25' en A3, cada 5' aceleración de 50m. en A6, 60'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, soltura y respiratorios x 15'.	*PI, descanso activo, cal. general, movilidad articular, lubricación de articulaciones, estiramiento, diferentes tipos de desplazamientos 15'. *PP, c.c. 30' en A1 y A2, *PF, vuelta a la calma, estiramiento y relajación 15'.	*PI,, cal. general, con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, estiramiento x 20'. * PP, PRUEBA FISICA. 60 min. *PF., trote de recuperación ejercicios de estiramiento y soltura x 15 min. *E. T x 45'.	OPCIONAL DESCANSO PASIVO	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. Mi. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 30' PF 15'	PI 20' T.F. 60' PF 15' ET 45'	PI 10' PP 40' ATT 30'	PI 10' PP 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 100'	TOTAL 135'
TOTAL 60'	TOTAL 140'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'		

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL MICROCICLO No. 35 PERIODO MANTENIMIENTO CIUDAD: PREPARADOR FÍSICO: RESPONSABLE: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb. de fuerza resistencia x parejas 3 repeticiones cada ejercicio : espalda con espalda 20m. con oposición medio giro y 10m de V, hombro con hombro en A4, 100m de carrera en A5, 40m. en A6, 2 repeticiones con 2'30" pausa entre carrera, 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb. de fuerza resistencia x parejas 3 repeticiones cada ejercicio : espalda con espalda 20m. con oposición medio giro y 10m de V, hombro con hombro en A4, 100m de carrera en A5, 40m. en A6, 2 repeticiones con 2'30" pausa entre carrera, 40'. * PF, vuelta a la calma, espaldas arrastre 10m. de V de regresa caminando, 20', fortalecimiento muscular abdominal, lumbares y pectorales 20'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, carrera de velocidad, 6 c de 400m. en A4, 6 c V de 400m en A2, intercalado con recuperación en cada carrera de 2', 30', 25' de cc regenerativa, 10' de trb. fortalecimiento muscular: abdomen, lumbares, pectorales, triceps, cuádriceps. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10'. *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5'	PI 20'	PI 20'	PI 20'	CH. M. 5'	PI 10'	CH. T. 10'
PI 20'	PP 40'	PP 65'	PP 15'	PI 15'	PP 40'	PI 25'
PF 15'	PF 15'	PF 15'	PF 15'	TA 30'	ATT 30'	P. FUT 90'
TOTAL 80'	TOTAL 75'	TOTAL 100'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL MICROCICLO No. 36 PERIODO MANTENIMIENTO CIUDAD: RESPONSABLE: HORARIO : PREPARADOR FÍSICO: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL: LUGAR DE PRACTICA:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, carrera de intervalos 6 c v de 40m al 90% regresa caminando, 10' de cc en A2, 24 carreras de 150m., tiempo de c/c 30" pausa entre carrera de 35" * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, soltura y respiratorios x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb desarrollado de velocidad, trote suave 2' 5 c v de 50m. al 90% con pausa de 30" de c/c, trote suave durante 3', 10 cuerdas de 70m. a un 70% de V en pendiente regular, regresa tratando con recuperación 2 repeticiones del trb. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, soltura y respiración x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, velocidad 10 carreras de 50m. a un 80%, regresa caminando, 10 c v de 20m en zig - zag en A3, regresa caminando, 10 c v de 15m. caminando, 25' cc en A2, trb de fortalecimiento muscular 10'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, soltura y relajación x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 35' PF 15'	PI 20' PP 42' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA. 30'	PI 20' PP 35' PF 15'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 75'	TOTAL 77'	TOTAL 70'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
MICROCICLO No. 37						
PERIODO MANTENIMIENTO						
PREPARADOR FÍSICO:						
RESPONSABLE:						
HORARIO:						
LUGAR DE PRACTICA:						
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl. charlas de motivación e indicaciones del trb. semanal y sesión de entrenamiento 5'. Cal. general, ejer. de movilidad articular, activación vegetaliva, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, ejer. de Pliometria, 20' de cc en A2, subida al banco, subir lateral a una caja mediante un salto, salto de costado de un lado a otro lado, subir pies juntos, salto lateral, subir y bajar, multisaltos sobre cajas con máxima flexión de piernas, multisaltos sobre cajas pata coja x c/ejer 30" de trb. , 15" de pausa cambio de estación 2 series, 30'. * PF, vuelta a la calma, respiratorios y relajación x 15'.	*Pl. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetaliva, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, intervalos , 5 x 20m c V regresa trotando, 5x25m. c V regresa trotando, 5 x 30m. c V regresa trotando, 5x40m cV , cc de 20"en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y relajación x 15'.	*Pl. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetaliva, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, intervalos , 5 x 500m., cc de 2100m corriendo hacia adelante, atrás, derecha, con aceleración de deshaceración los 500m últimos, 45'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 5' PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 45' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
	TOTAL 90'	TOTAL 75'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 38		PERIODO MANTENIMIENTO		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pi, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de resistencia, trote suave 800m. 10 carreras de 300m a un 50% regresa caminando, caminar 200m. 10 carreras de 200m. al 50% de V regresa caminando, caminar 200m., 10 carreras de 100m. al 50% V regresa caminando, caminar 200m. al 75 % de V regresa caminando, caminar 200m. piscina, duración 10'.60'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pi, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, trb de resistencia, trote suave 800m. 10 carreras de 300m a un 50% regresa caminando, caminar 200m., 10 carreras de 200m. al 50% de V regresa caminando, caminar 200m., 10 carreras de 100m. al 50% V regresa caminando, caminar 200m. al 75 % de V regresa caminando, caminar 200m. piscina, duración 10'.60'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pi, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, velocidad, 5 c V de 20m., 5 c V de 25m. 5 c V de 50m. al 90% , regresa trotando, c V de 5m. salto de vallas, c V de 10m. 5 repeticiones, 30', cc de 20' en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pi, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH . T. X 10' *Pi. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M.5' PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M.5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M.5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 90'
TOTAL 90'	TOTAL 95'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
Ciudad:	PREPARADOR FÍSICO:					
Horario:	LUGAR DE PRACTICA:					
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. de fuerza a la resistencia, 30" de cuartetos, en hilera trb, deshacer y hacer vuelta completa a c/u, piernitas abiertas el último rptar debajo de los compañeros, arriado de los hombros saltos continuos, uno frente al otro pelea de carretillas quitarse la mano, uno persigue a tres c/u que coge le da la mano y van por los otros dos, estiramiento x 2 y se repite el trb. , cc de 20' en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. de fuerza a la resistencia, 30" de cuartetos, en hilera trb, deshacer y hacer vuelta completa a c/u, piernitas abiertas el último rptar debajo de los compañeros, arriado de los hombros saltos continuos, uno frente al otro pelea de carretillas quitarse la mano, uno persigue a tres c/u que coge le da la mano y van por los otros dos, estiramiento x 2 y se repite el trb. , cc de 20' en A2. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb de resistencia mixta, 2 x 25' de cc en A2, 10' de pausa activa, trb, de fortalecimiento muscular brazos, 10' de cc a un * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernitas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernitas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' PI 20' PP 55' PF 15'	PI 20' PP 42' PF 15'	PI 20' PP 70' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 95' TOTAL 77' TOTAL 105' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL PERIODO DESARROLLADOR CIUDAD: HORARIO : RESPONSABLE: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. De fartlek, trote suave 500m. 3 c V de 50, a un 50%, 3 c regresa totando, trote suave 500m subida bajada de pendiente se 50m., tres repeticiones, a un 60% de V, regresa trotando, trote suave 300m , c V de 30m. a un 60%, c c de 2500m dos repeticiones, 30', trb. de fortalecimiento muscular, 10. PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. De fartlek, trote suave 500m. 3 c V de 50, a un 50%, 3 c regresa totando, trote suave 500m subida bajada de pendiente se 50m., tres repeticiones, a un 60% de V, regresa trotando, trote suave 300m , c V de 30m. a un 60%, c c de 2500m dos repeticiones, 30', trb. de fortalecimiento muscular, 10. PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de velocidad de reacción, 4 repeticiones: c V 15m intentar escapar de los compañeros, 4 c V de 10m, 4 c V dando volteretas adelante V 10m, 4 equilibrios de manos dejarse caer 10m de velocidad, 4 c V de 10m al 100% de V, 30", c c en A2. 15', total 30'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI., Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento. 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltes cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 37' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	CH. M. 5' PI 15' PP 45' PF 15'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	TOTAL 77' TOTAL 75' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 80' TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PERIODO DESARROLLADOR MICROCICLO No. 41 RESPONSABLE:						
CIUDAD: PREPARADOR FÍSICO: HORARIO : LUGAR DE PRACTICA: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de fuerza explosiva, 5 estaciones: pata coja 6 saltos 5m de V, pies juntos 6 apoyos y 5m de V, saltos de en A1, 2'30" en A2, 3'de cc en A3, c.V 30" en A4, c.V de 15" en A6, c.V de 15" en A5, cc de 10 en A2, 2'30" en de cc en A3, c.V 46" en A4, c.V de 15" en A6, 10'de cc en A3, 3'de cc en A2, 300m en 1', 2'30" de cc en A1, 3'de cc en A2, 3'de cc en A3, 45" de pausa activa, 2'30" de cc en A3, c.V de 45" en A5, 5'de cc en A2, 55'. * PF, vuelta a la calma x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de fuerza explosiva, 5 estaciones: pata coja 6 saltos 5m de V, pies juntos 6 apoyos y 5m de V, saltos de vallas pies juntos 5m de V, salto de picas 5m de V, saltos de aros 8 apoyos intercalados 5m de V tres series, con 5'de pausa activa, trb. de fortalecimiento muscular, abdominales, lumbares, pectorales, biceps, triceps., 55'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb de V, 1'de V al 80% 30" trote suave, 2'de V al 80% 1'30" trote suave, 3'de V al 80% 1'30" trote suave, 2'de V al 80% 1' trote suave, 1'de V al 80% 30" trote suave, 20'de cc en A2, 10'de trb de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos, 50'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' PI 20' PP 55' PF 15'		CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'		PI 10' PP 40' ATT 30'		CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 95'		TOTAL 90'		TOTAL 80'		TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO DESARROLLADOR				
CIUDAD:		MICROCICLO N° 42				
HORARIO :		PREPARADOR FÍSICO:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:		LUGAR DE PRACTICA:				
LUNES		MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de coordinación: 10 listones colocados a una distancia de 60cm. formas de carreras, hacia adelante con un contacto, hacia adelante con dos contactos, de lado con un contacto, a brinco hacia atrás con un contacto, pasos cruzados hacia adelante, hacia atrás con dos contactos, pasos cruzados hacia adelante hacia atrás alternados, 30' * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, resistencia aeróbica, de media intensidad, cc de 45' a un 75%, pulsaciones entre 160 - 170 , trb. de fortalecimiento muscular, 15' * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de coordinación: 10 listones colocados a una distancia de 60cm. formas de carreras, hacia adelante con un contacto, hacia adelante con dos contactos, de lado con un contacto, a brinco hacia atrás con un contacto, pasos cruzados hacia adelante, hacia atrás con dos contactos, pasos cruzados hacia adelante hacia atrás alternados, 30' * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M. 5' PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 30' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
	TOTAL 90'	TOTAL 95'	TOTAL 65'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 43		PERIODO DESARROLLADOR		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P., Fartlek: trote 8' en A2, V 20" en A5, caminar 2', trote 4' en A3 V 30" en A5, caminar 2', trote 4' en A2, V 30" en A6, caminar 5', 5' de pausa activa, trb de estiramiento y flexibilidad, repetir el fartlek, 55'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, Trb V, alta intensidad, c V 1' al 90%, 30" de trote, 2' de V al 90% 1' de trote, 3' de V al 90% 1'30 de recup., 3' de V al 90% 1' de trote de recup., 2' de V al 90% 1' de trote de recup., 1' de V al 90% 30" de recup., 2 series del mismo trb. con 10' de pausa activa, trb de fortalecimiento muscular, 46'. * PF, vuelta a la calma, trote suave, estiramiento, flexibilidad y soltura x 20'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P., juegos recreativos: fútbol, futsal, tenis, natación, basket, bicicleta, balón mano x 30', 20' de fortalecimiento muscular, abdomen, lumbares, brazos, bíceps, tríceps. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10'. *PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M 5' PI 20' PP 55' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 95'	TOTAL 86'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 44		PERIODO MANTENIMIENTO		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P.P, trb. de resistencia, cc de 35 'en A2, cada 5' aceleración de 50m en A5, 15 de fortalecimiento muscular, 50'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, flexibilidad y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb de similitud de prueba: 6 c V máx. tiempo 6" 20dm, con 1' de pausa activa en c/c, 24 c V (intervalos) c/c tiempo máx. 30", pausa activa 35" caminando, 45', trote suave 5' recup. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, trb. de velocidad: 4 c V de 80m en 12", pausa de 1' 30", 4 c V en 60m pausa de 1', 4 c V en 6" pausa 40", 4 c V de 20m en 3", pausa 20", 10'cc en A2, de recup. 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 40' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 90'	TOTAL 85'	TOTAL 75'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 45		PERIODO MANTENIMIENTO		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, resistencia a la V, intensidad alta: 5' de cc al 90%, 3' de pausa, trote suave, 4' de cc al 90%, 2' de pausa trote suave, 3' de cc al 90% 1'30" de pausa trote suave, 2' de cc al 90%, 30" de pausa, 10' de pausa activa, trb de fortalecimiento general, abdominales, pectorales, bíceps, tríceps., 56'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, resistencia a la V, intensidad media: 10' de cc al 80% = 2000m, 8' de cc al 90%= 2200m, trote suave en A2 de 10' repetimos el mismo trabajo, 56'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, resistencia a la V, intensidad alta: 5' de cc al 90%, 3' de pausa, trote suave, 4' de cc al 90%, 2' de pausa trote suave, 3' de cc al 90% 1'30" de pausa trote suave, 2' de cc al 90%, 30" de pausa, 10' de pausa activa, trb de fortalecimiento general, abdominales, pectorales, bíceps, tríceps., 56'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pl, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y analisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X10' *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, Rotación de brazos, flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos coitos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' Pl 20' PP 30' PF 15'	CH. M. 5' Pl 15' PP 30' TA 30'	Pl 20' PP 56' PF 15'	Pl 20' PP 56' PF 15'	CH. M. 5' Pl 15' PP 30' TA 30'	Pl 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' Pl 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 70'	TOTAL 91'	TOTAL 91'	TOTAL 91'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL PERIODO MANTENIMIENTO CIUDAD: RESPONSABLE: HORARIO : PREPARADOR FÍSICO: OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL: LUGAR DE PRACTICA:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones, estiramiento y flexibilidad por 20'. PP, trb. de intervalos intensidad baja, 6c V de 60m, regresa caminando a un 80%, 6 c V de 80m al 80% regresa caminando, 6 c V de 20m al 80% regresa caminando, 6 c V de 10m al 80% regresa caminando, cc de 10' en A2, correr 20" en A6, caminar 3'. 39'. trb. de fortalecimiento muscular x 10'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones, estiramiento y flexibilidad por 20'. PP, fartlek: cc de 5' en A2, trote más rápido en A3, c V de 15", trote en A2 3', trote más rápido 15', descansando caminando 45", c V de 400m en 1'30", descanso caminando 1'30", carrera de 200m en 40", descanso 40", cc de 5' en A2, cc en A3, 5' de cc caminando, 6 c V de 10m al 80% regresa caminando, cc de 10' en A2, trb de fortalecimiento muscular 10'. 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones, flexibilidad y estiramiento por 20'. PP, fartlek: cc de 5' en A2, trote más rápido en A3, c V de 15", trote en A2 3', trote más rápido 15', descansando caminando 45", c V de 400m en 1'30", descanso caminando 1'30", carrera de 200m en 40", descanso 40", cc de 5' en A2, cc en A3, 5' de cc caminando, 6 c V de 10' de cc en A2, en A2, 49'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10' *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 49' PF 15'	PI 20' PP 49' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'	TOTAL 89'	TOTAL 135'
TOTAL 89'	TOTAL 75'	TOTAL 84'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCICLO No. 47		PERIODO TRANSICIÓN		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:				
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5'. Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P. P., trb. de resistencia: cc de 45' cubrir 9000m en A3, cada 5 carrera progresiva 50m en A4, 5 de cc en A1. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. P. P., trb. de resistencia: cc de 45' cubrir 9000m en A3, cada 5 carrera progresiva 50m en A4, 5 de cc en A1. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP.trb de resistencia a la fuerza: 20' de cc en A2, 5' de estiramiento y soltura, 6 carreras de 400m. cada carrera a 1'40" pausa entre carreras 2', 5' de estiramiento y flexibilidad , 10' de cc en A2, variando la lateralidad, 50'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramientos 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a elevar el nivel de las piernas, posterior de las piernas, para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10'. *PI. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas. cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 40' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 80'	TOTAL 85'	TOTAL 85'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL						
MICROCICLO No. 48						
PERIODO TRANSICIÓN						
PREPARADOR FÍSICO:						
RESPONSABLE:						
HORARIO :						
LUGAR DE PRACTICA:						
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pl, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, 30' de cc en A2, 10' de trb de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos. 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y c V de 40m con tiempo de 7" c/c con 1' de pausa activa entre carreras, trote suave de 10 en A2, 50'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, 30' de cc en A2, 10' de trb de fortalecimiento muscular abdomen, lumbares, brazos. 40'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento y soltura x 15'.	*Pl, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. PP, prueba física: 6 c V de 40m en 6", pausa activa entre carrera de 1', pausa activa de 8' trb de flexibilidad estiramiento y soltura. 24 carreras de intervalo tiempo máx. de c/c 30", pausa activa caminando 35", 41'. * PF, vuelta a la calma, trote suave en A2 ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'. *Evaluación académica x 45'.	DESCANSO OPCIONAL	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH, T. X 10'. *Pl. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
CH, M 5' Pl 20' PP 50' PF 15'	Pl 20' TF 60' EA 45' PF 15'	Pl 20' TF 60' EA 45' PF 15'	Pl 20' TF 60' EA 45' PF 15'	CH, M 5' Pl 15' PP 30' TA 30'	Pl 10' PP 40' ATT 30'	CH, T. 10' Pl 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 90'	TOTAL 75'	TOTAL 100'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

PLANIFICACIÓN DE UN MICROCIclo DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		MICROCIclo No. 49		PERIODO TRANSICIÓN		
CIUDAD:		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:		
HORARIO :		LUGAR DE PRACTICA:		
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL.....						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HUMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*Pi, charlas de motivación e indicaciones del trb. semanal y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general, y estiramiento por 20'. PP, trb. de resistencia a la V: c V 20m ida y vuelta, ejecución continua saltos de supino elevar piernas juntas y tocar punta de los pies tendido prono levantarse dar 2 pasos de skipping inmediatamente volver al piso, 10m de V realizar una flexión de piernas ,regresar de espaldas realizar otra flexión de piernas, c V ida y vuelta 40m, saltos con pierna abierta, salto de vallas, cada ejer. 30" y 30" de pausa 3 repeticiones, 31'. * PF, vuelta a la calma y soltura x 15'.	*Pi, Cal. general ejer. de movilidad articular, y estiramiento por 20'. *PP, trb resistencia, subiendo una pendiente del 10% de alto, distancia 20m, trote suave, elevando rodillas, trotando y cada 5m bajar a la posición de cucullas, subida al 50% de V, trote suave, subir de espaldas, subir a pata coja alternada, subir al 60% de V, subir trotando cada 5m 2 repeticiones de talones a los glúteos, subir al 60% de V, para todos los ejer. regresar caminando, repetir 3 series, cc de 20 en A2 , 50'. * PF, vuelta a la calma, ejer. de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*Pi, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de prevención de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, fartlek trote suave de altura, 10 c V de 50m a un 75%, trote en A3 1000m, trote suave 100m, 10c V de 50m , 1000m trote en A2, 1000m trote en A3, subida y bajada de 50m, 50m planos a un 80% de V, realizar 5 repeticiones, trote suave en A2 1000m, 10 c V de 25m a un 75%, pausa de 45" , trote suave de 10' en A2, 40', trb de fortalecimiento muscular 10'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *Pi, Cal, general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	* CH. T. X 10'. *Pi. Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, rotación y flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. *Vuelta a la calma, con ejercicios de estiramiento, soltura y flexibilidad X 10'.
	CH. M.5' PI 20' PP 80' PF 15'	CH. M.5' PI 15' PP 30' TA.30'	CH. M.5' PI 15' PP 30' PF 15'	CH. M.5' PI 15' PP 30' TA.30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' BE.10'	
	TOTAL 71'	TOTAL 85'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

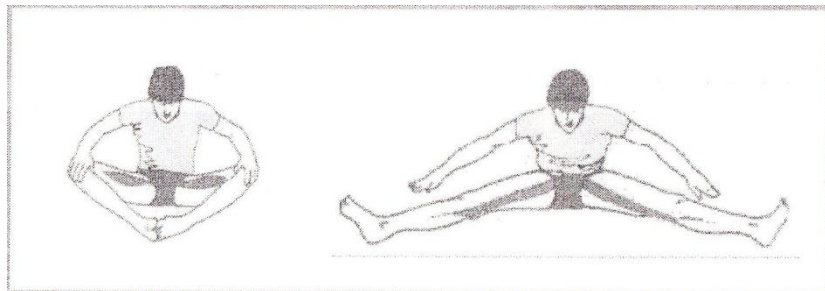
PLANIFICACIÓN DE UN MICROCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS ARBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DEL ECUADOR						
PLANIFICACIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO SEMANAL		PERIODO TRANSICIÓN				
Ciudad:	MICROCICLO No. 50		PREPARADOR FÍSICO:		RESPONSABLE:	
Horario:	LUGAR DE PRACTICA:					
OBJETIVO DEL TRABAJO SEMANAL:						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO PASIVO A CONSIDERACIÓN: JUEGOS RECREATIVOS, ZONA HÚMEDA, PISCINA, MASAJE, SAUNA, CRIOTERAPIA.	*PI, charlas de motivación e indicaciones del trb. de la semana y de la sesión de entrenamiento 5', Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, lesiones y estiramiento por 20'. *PP, resistencia de 10 en A3, 10c V de 70m al 80%, pausa regresa trotando, c c de 10' en A2, 10 c v de musculares, lumbares abdominales, lumbares, brazos, cc de 25' en A2., 60' * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, lesiones y prevención de estiramiento por 20'. *PP, resistencia de 10 en A3, 10c V de 70m al 80%, pausa regresa trotando, c c de 10' en A2, 3 c de 150m al 60% de v pausa regresa caminando, c de 10' en A2, 3 c de 150m al 60% de v pausa regresa caminando, 50'. * PF, 10' de trote en A2, ejercicios de flexibilidad, elasticidad y soltura durante 20'.	*PI, Cal. general con ejercicios de movilidad articular, activación vegetativa, ejercicios de lesiones y estiramiento por 20'. *PP, acondicionamiento físico dinámico en un ritmo de trote, salto 4 vallas, 25m de V, 10 flexiones de serpiente 50m (8conos), fondo, 25m trote suave 25m de V, 25m de V a espaldas 60m trote suave, tres repeticiones con pausa de 5' trb de estiramiento y flexibilidad, este trb realizar alrededor del campo de juego, 15' de cc en A2, 50'. * PF, vuelta a la calma, ejercicios de estiramiento, respiratorios y soltura x 15'.	Charla de motivación e indicaciones del trabajo a realizar x 5'. *PI, Cal. general, con ejercicios de movilidad articular y estiramiento x 15'. *PP, c.c en A2 x 30', trabajo técnica arbitral, estrategias, táctica y análisis x 30'.	Concentración del equipo de arbitros. Descanso activo, ejercicios de movilidad articular y estiramiento 10min. cc en A2 x 30 min., estiramiento y vuelta a la calma x 10min. Trabajo técnico, táctico y análisis de videos sobre los equipos que van a dirigir, definir estrategias para el partido del día siguiente x 30'.	*PI, Cal. general, para un partido de fútbol: 25, 30, 40, mins. Rotación de brazos, flexoextensiones de tronco, ejercicios de movilidad de cintura, abrir y cerrar aductores, elevación anterior y posterior de las piernas, c.c. x 5min. en A2, estiramiento 5 min. activación de piernas x 5 min., skipping, talones carrera lateral, cruzada de piernas, cambio de apoyo, multisaltos cortos, cambios de lateralidad, progresiones, arrancadas, frenadas, estiramiento. Partido a dirigir 90'. * Vuelta a la calma, estiramiento y flexibilidad x 10'.
CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	CH. M. 5' PI 20' PP 60' PF 15'	PI 20' PP 50' PF 20'	PI 20' PP 50' PF 15'	CH. M. 5' PI 15' PP 30' TA 30'	PI 10' PP 40' ATT 30'	CH. T. 10' PI 25' P. FUT 90' PF 10'
TOTAL 100'	TOTAL 90'	TOTAL 85'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 80'	TOTAL 135'

Estiramientos

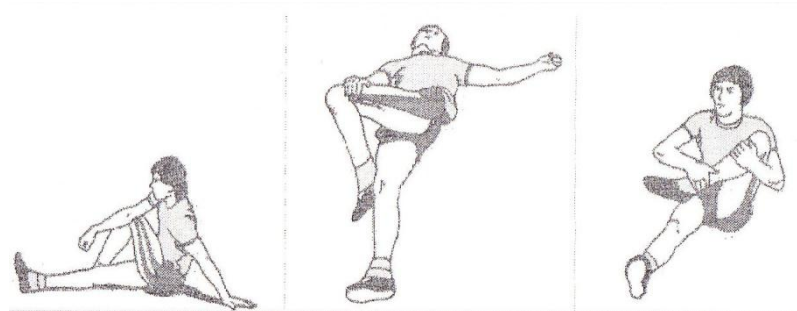
- Se debe estirar antes, durante y después del trabajo físico.
- Un estiramiento adecuado es una de las mejores terapias preventivas de lesiones.
- Los estiramientos nos permiten mejorar la flexibilidad.
- Se debe estirar el tren superior y el tren inferior.
- Aconsejable al menos dos series de cada ejercicio durante al menos 20" seguidos.

Ejercicios de estiramiento

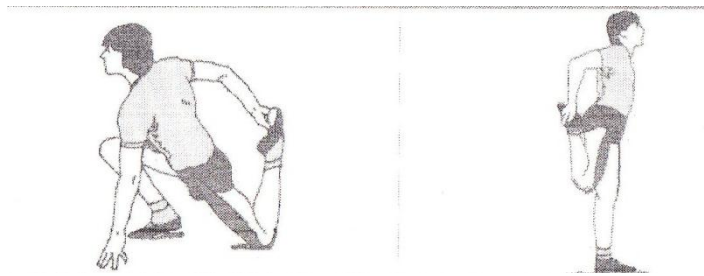
1. ADUCTOR



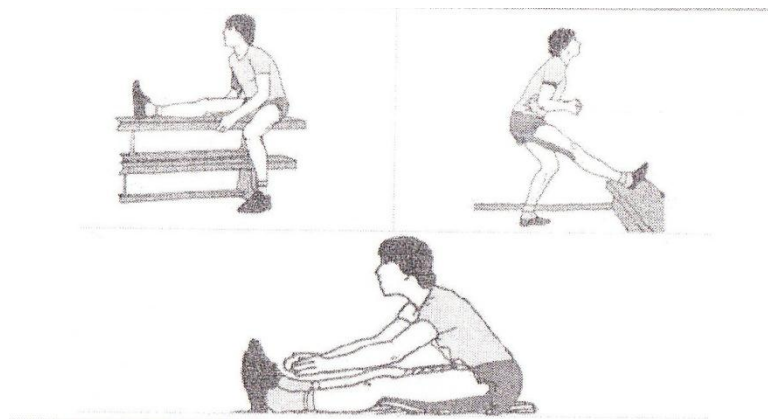
2. GLUTEOS/NALGAS



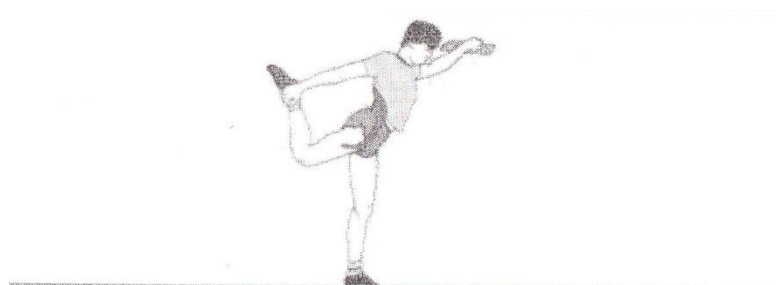
3. CUADRICEPS



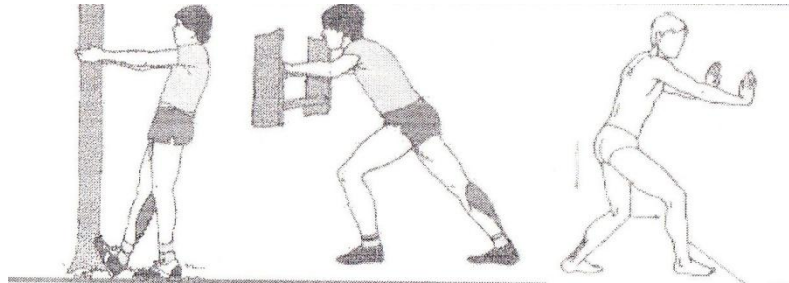
4. ISQUIOTIBIALES



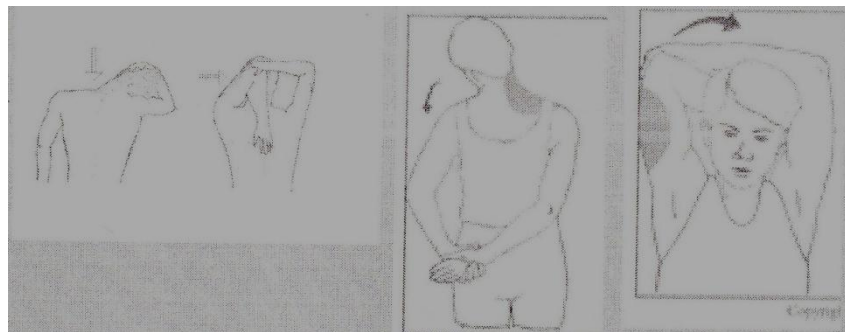
5. PSOAS



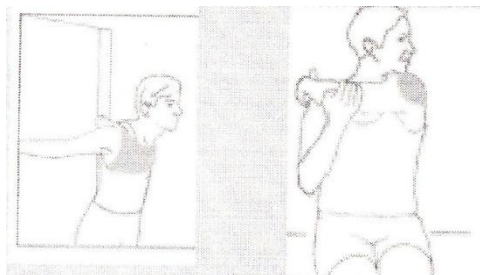
6. GEMELOS Y SÓLEO



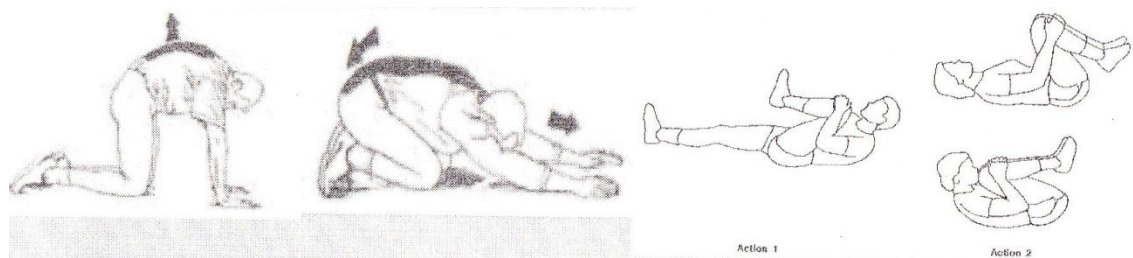
7. CUELLO Y TRÍCEPS



8. DELTOIDES Y PECHO



9. ESPALDA



Ejercicios de relajación:

Estos tipos de ejercicios se recomiendan realizarlos después de la preparación física.

1. Reconocimientos de objetos a diferentes distancias.
2. Reconocimientos de objetos expuestos durante un corto espacio de tiempo a la vista.
3. Con los ojos cerrados, identificar sonidos: avión, vehículos, pájaros, otros.
4. Reconocer a cada uno de los compañeros que corren lejos.
5. Reconocer al número de personas que integran un grupo.
6. Identificar los colores de las camisetas de diferentes deportistas del estadio.
7. Identificar a sus compañeros, por la espalda, por el corte de pelo, por su estructura física.
8. Asociación de colores de camisetas con otros que puedan haber en el estadio, color del césped, etc.
9. Con los ojos cerrados caminar a la dirección del origen del ruido, voz del entrenador
10. Con los ojos cerrados caminar hacia donde el entrenador indique, a la derecha, a la izquierda, al frente, hacia atrás.

6.7 Impactos

El impacto que causó la propuesta, acarrea un conjunto de consecuencias provocadas por la aplicación de una planificación de entrenamiento unilateral en la preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, entre los que tenemos el mejoramiento continuo de los niveles de la preparación física, perfeccionamiento en la metodología - educativa – pedagógica de los entrenadores o preparadores físicos de las respectivas provincias, así como resultado, la profesionalización del arbitraje que alcanzó el objetivo propuesto con la aplicación de la propuesta de entrenamiento para las 14 asociaciones de árbitros a nivel nacional.

Además, de tener un profundo impacto socio-económico, debido al rendimiento físico que da como resultado árbitros mejor preparados físicamente y tengan mejores posibilidades de dirigir partidos de torneos de FIFA y confederación, dispuestos a enfrentar a un fútbol más técnico, más ágil, más rápido, más eficaz en el mundo globalizado.

6.8 Difusión

Se realizó la impresión de la planificación de entrenamiento de preparación física, folletos, y un ejemplar de tesis que se entregó a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol del Ecuador y por intermedio de la misma a las catorce Asociaciones Provinciales de Árbitros de Fútbol, que ellos a su vez difundió el mismo a través de seminarios, charlas y conferencias al resto de asociaciones de árbitros profesionales del país y preparadores físicos de las mismas.

6.9 Bibliografía


1. GILLES, Cometti (2008) “El entrenamiento de la velocidad” Segunda Edición Editorial Paidotribo Madrid-España.
2. GILLES, Cometti (2007) “Preparación Física en el Fútbol” Segunda Edición Editorial Paidotribo Madrid-España.
3. Weineck, Jürgen (2005) “FÚTBOL TOTAL. Entrenamiento físico del futbolista (2 VOL.)” Edición Cuarta Editorial Paidotribo Madrid-España.
4. SERÓ, Miguel (2002) “Guía de la Preparación Física para Árbitros” Primera Edición, Editorial Madrid.
5. PARRIS, Emerlinda Sarras (2001) “Preparación Física” Primera Edición, Editorial virtual.
6. YERO, Luis y RUBIO, Mario (2003) “El proceso de formación del árbitro” Primera Edición. Editorial virtual.

Webgrafía:

7. Revista Digital. Buenos Aires – Año7-No37 Mayo del 2001.
8. www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php
9. www.deportedigital.galeon.com
10. www.monografias.com › Salud › Deportes
11. es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_físicas
12. entrenamientoysalud.galeon.com
13. www.sportsalut.com

ANEXOS

1. Formulario de Encuesta

	UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
PREPARACIÓN FÍSICA CUESTIONARIO	
ÁMBITO: ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR.	
<p>A continuación se presenta un cuestionario con una serie de interrogantes sobre la preparación física que realiza usted, sus respuestas servirán para alcanzar los objetivos propuestos en el presente trabajo de investigación.</p>	
Información general	
Categoría del árbitro: _____	
Edad: _____	
A la derecha encontrará dos opciones de SI y NO, marque con una X en la casilla que considere su criterio:	
	SI NO
1. Los 4 test físicos (evaluaciones) aplicados en el año, son suficientes para determinar los niveles de preparación física del árbitro?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. La preparación física que realiza en la actualidad, es adecuada?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. Considera usted que en la preparación física semanal se desarrolle más las capacidades condicionales como son resistencia y velocidad?.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. Las capacidades coordinativas como son flexibilidad, movilidad, agilidad, equilibrio deben ser desarrolladas en la preparación física del árbitro?.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. Considera que se debe mejorar la calidad de la preparación física del árbitro de fútbol profesional en el Ecuador?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. Considera usted que se aplique los test médicos a inicio de la temporada?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. Está satisfecho con el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en las sesiones de entrenamiento?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8. La institución encargada se preocupa de proveer de recursos (económicos, técnicos, materiales) para una buena preparación física?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
9. La planificación de entrenamiento físico, debe estar basado en las capacidades condicionales y coordinativas?.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10. Elaborar una planificación anual, ayudaría a mejorar el porcentaje de rendimiento de la preparación física del árbitro?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11. Los niveles de preparación física de los árbitros, influyen en el ascenso de categoría a nivel del escalafón nacional?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. Certificados de validación de instrumento (encuesta)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE LA ENCUESTA

Magíster
José Tobar
Presente

De nuestra consideración:

Conocedores de su alta capacidad y formación profesional, nos permitimos solicitar de usted, muy comedidamente, su valiosa colaboración para validar el instrumento (encuesta), que forma parte de la investigación: **“ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR”**.


Con tal propósito se anexan:


- Las instrucciones
- Los objetivos de la investigación
- Las variables de la investigación
- La encuesta

Mucho agradeceremos seguir las instrucciones correspondientes y escribir las observaciones que estime pertinentes en la hoja adicional.

Agradecemos su meritoria ayuda para el proceso de este trabajo de Grado.

Atentamente,


Serafin Abel Casa T.
C.C.0501098974


Carlos Alberto Defaz T.
C.C.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUCCIONES:

Señor Magíster, a fin de determinar la validez de contenido de la presente encuesta se le sugiere realizar las siguientes actividades:

1. Leer los objetivos de la investigación, la matriz de variables y la encuesta.
2. Registrar mediante una equis (x) en el casillero respectivo, la correspondencia, la calidad técnica y lenguaje, respectivamente, de cada uno de los ítems que conforman la encuesta.
3. De ser necesario, registre los cambios que crea apropiados, en las hojas adicionales que para tal propósito se adjunta.



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

**A. Correspondencia de los ítems de la encuesta con los objetivos y
las variables**

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

P= Pertinente

NP= No pertinente

Si marca con una equis (x) en NP, por favor, escriba la sugerencia en
el ítem respectivo de la hoja de observaciones

No.	P	NP	Observaciones
1	X		
2	X		
3	X		
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8	X		
9	X		
10	X		
11	X		



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
 LA ENCUESTA**

B. Calidad Técnica y representatividad

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

O= Óptima

B= Buena

R= Regular

D= Deficiente

Si marca con una equis (x) en R o en D, por favor, escriba la sugerencia en el ítem respectivo de la hoja de observaciones.

No.	O	B	R	D	Observaciones
1		X			
2		X			
3		X			
4	X				
5	X				
6		X			
7		X			
8		X			
9	X				
10		X			
11		X			



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

C. Lenguaje

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

A= Adecuado

I= Inadecuado

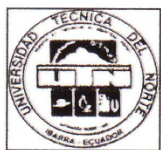
Si marca con una equis (x) en I, por favor, haga la sugerencia en el ítem respectivo de la hoja de observaciones.

No.	A	I	Observaciones
1	x		
2	x		
3	x		--- se desarrollan las capacidades de las
4			
5	x		
6	x		
7	x		
8	x		
9	x		
10	x		
11	x		

Atentamente,

Magister José Tobar

C.C. 0700785047



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

Magíster
Rafael Jarrín
Presente

De nuestra consideración:

Concedores de su alta capacidad y formación profesional, nos permitimos solicitar de usted, muy comedidamente, su valiosa colaboración para validar el instrumento (encuesta), que forma parte de la investigación: **“ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ÁRBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR”**.

Con tal propósito se anexan:

- Las instrucciones
- Los objetivos de la investigación
- Las variables de la investigación
- La encuesta

Mucho agradeceremos seguir las instrucciones correspondientes y escribir las observaciones que estime pertinentes en la hoja adicional.

Agradecemos su meritoria ayuda para el proceso de este trabajo de Grado.

Atentamente,


Serafín Abel Casa T.
C.C.0501098974


Carlos Alberto Defaz T.
C.C.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUCCIONES:

Señor Magíster, a fin de determinar la validez de contenido de la presente encuesta se le sugiere realizar las siguientes actividades:

1. Leer los objetivos de la investigación, la matriz de variables y la encuesta.
2. Registrar mediante una equis (x) en el casillero respectivo, la correspondencia, la calidad técnica y lenguaje, respectivamente, de cada uno de los ítems que conforman la encuesta.
3. De ser necesario, registre los cambios que crea apropiados, en las hojas adicionales que para tal propósito se adjunta.



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

**A. Correspondencia de los ítems de la encuesta con los objetivos y
las variables**

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

P= Pertinente

NP= No pertinente

Si marca con una equis (x) en NP, por favor, escriba la sugerencia en
el ítem respectivo de la hoja de observaciones

No.	P	NP	Observaciones
1	X		
2	X		
3	X		
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8	X		
9	X		
10	X		
11	X		



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

B. Calidad Técnica y representatividad

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

O= Óptima

B= Buena

R= Regular

D= Deficiente

Si marca con una equis (x) en R o en D, por favor, escriba la sugerencia en el ítem respectivo de la hoja de observaciones.

No.	O	B	R	D	Observaciones
1		X			
2		X			
3	X				
4	X				
5	X				
6		X			
7	X				
8	X				
9	X				
10		X			
11		X			



**INSTRUMENTO PARA DETERMINAR LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DE
LA ENCUESTA**

C. Lenguaje

Marque con una equis (x) en la casilla correspondiente a:

A= Adecuado

I= Inadecuado

Si marca con una equis (x) en I, por favor, haga la sugerencia en el ítem respectivo de la hoja de observaciones.

No.	A	I	Observaciones
1	X		
2	X		
3	X		
4	X		
5	X		
6	X		
7	X		
8	X		
9	X		
10	X		
11	X		

Atentamente,


Magíster Rafael Jarrín

C.C. 1703679272

3. Árbol de Problemas

PROBLEMA CENTRAL	CAUSAS	EFFECTOS
Cuáles son los niveles de preparación física en los árbitros de fútbol profesional del Ecuador	Bajo nivel de preparación física de los árbitros	Bajo rendimiento físico cuando están dirigiendo los partidos
	Inadecuada planificación de la preparación física	Preparación física sin aplicar métodos científicos
	Falta de capacitación a los preparadores físicos y remuneraciones acorde a su trabajo	Utilizar programas de entrenamientos obsoletos
	Baja remuneración de honorarios y viáticos de acuerdo a la Ley	Desmotivación por bajos ingresos económicos, fijos conforme a la Ley
	Carencia de complejos deportivos propios para la preparación física	Sesiones de entrenamiento muy cortas en su lapso de durabilidad y pocos días en la semana

4. Matriz de Coherencia:

TEMA: Estudio y análisis de la Preparación Física del Árbitro de Fútbol Profesional del Ecuador.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> • Cuáles son los niveles de preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador en el año 2011 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar los porcentajes de preparación física de los árbitros de fútbol profesional del Ecuador, a través de los test de evaluación física que son aplicados en el año 2011.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cómo se llegará a determinar los niveles de preparación física del árbitro de fútbol profesional del Ecuador?</p> <p>¿Qué test físicos se debe aplicar para un mejor desenvolvimiento de las capacidades físicas?</p> <p>¿Cuáles son los costos que éstas atraen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar los test físicos que aplican los árbitros profesionales en el transcurso del año. • Determinar la valoración de las evaluaciones anuales de los árbitros de fútbol profesional. • Elaborar una planificación gráfica y teórica de preparación física para árbitros de fútbol profesional con métodos, técnicas y orientación pedagógica.

5. Solicitud para aplicar la encuesta

Quito, 3 de mayo del 2010


Ingeniero
Iván Romero Jara
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS
Presente

De mi consideración:

Por medio de la presente reciba un cordial saludo usted y todos quienes hacen la Comisión Nacional de Árbitros.

Solicito a usted muy comedidamente se me permita realizar una encuesta que tiene como finalidad realizar sobre la preparación física del Árbitro de Fútbol Profesionales del Ecuador, la cual adjunto un modelo.

Por su favorable atención, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

Abel Casas

Comisión Nacional de Árbitros
Fecha: 04/05/2010
Recibido: 04/05/2010

Quito, 7 de febrero del 2011

Señor

Alfredo Intriago

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE FÚTBOL DEL ECUADOR

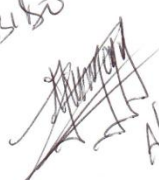
Presente

Por medio de la presente solicito de la manera más comedida, se sirva autorizar se me permita realizar una investigación de campo, sobre el estudio y análisis de la preparación física de los árbitros escalafonados a nivel nacional, ya que mencionado estudio servirá para presentar un proyecto de tesis a la Universidad Técnica del Norte, y además será en beneficio del Arbitraje Ecuatoriano.

Por la favorable atención que dé a la presente anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,


Abel Casa Tapia
C.C.0501098974

RECIBIDO 8 FEB/2011

ALFREDO INTRIAGO O.

6. Autorización para aplicar la encuesta:



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Afilada a la:
Federation Internationale de Football Association, Confederación Sudamericana de Fútbol,
Federación Deportiva Nacional del Ecuador y al Comité Olímpico Ecuatoriano

Guayaquil, 06 de Mayo del 2.010
OFIC.#0235-CNA

Sr. Lcdo.
SERAFÍN CASA
Quito.-

De mis consideraciones:

Por la presente me permito comunicar que la Comisión Nacional de Árbitros y su Comisión Técnica, en sesión del martes 04 de mayo del 2010, resolvió autorizar lo solicitado mediante comunicación del 03 de mayo del 2010, esto es, sobre la aplicación de una encuesta sobre la preparación física del árbitro del fútbol profesional del Ecuador.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines consiguientes.

Atentamente,
DEPORTE Y DISCIPLINA



DR. ANGEL FLORES ZAPATA
SECRETARIO COMISION NACIONAL
DE ARBITROS DE LA F.E.F.

c. copia: Archivo

AFZI.

Lomas de Urdesa: Av. Las Aguas y Alianza • Teléfono:: (593-4) 2880610 • Fax: (593-4) 2880615
web site: www.ecuafutbol.org • email: fef@gye.satnet.net • Guayaquil - Ecuador





ASOCIACION ECUATORIANA DE ARBITROS DE FUTBOL
Fundada el 23 de Febrero de 1963



Guayaquil, Febrero 22 del 2011.



Lic.
ABEL CASA
Ciudad. _



De mis Consideraciones:



Estimado Señor:



Por medio del presente reciba usted un cordial saludo por parte de la A.E.D.A.F. y al mismo tiempo le comunico que queda autorizado para realizar la investigación, análisis y estudio sobre la preparación física de los árbitros profesionales de fútbol del Ecuador, el mismo que servirá para sustento de la tesis de grado.



Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes



Atentamente,



Alfredo Intriago O.
Presidente de la AEDAF



7. Certificado de la Difusión de la Propuesta



ASOCIACION ECUATORIANA DE ARBITROS DE FUTBOL
Fundada el 23 de Febrero de 1963

CERTIFICACIÓN

ACUAF


COTACACHI


CHIMBORAZO


EMERALDAS


A petición verbal de los interesados señores CASA TAPIA SERAFÍN ABEL y DEFAZ TOAPANTA CARLOS ALBERTO, certifico que realizaron la respectiva difusión de la "Planificación de Entrenamiento Físico para los Árbitros de Fútbol Profesionales del Ecuador", ante el directorio de la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol (A.E.D.A.F).

EL CAGO


Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

GUAYAS


Guayaquil, 20 de julio del 2011


Alfredo Espinoza O.
PRESIDENTE DE LA A.E.D.A.F.



LOJA


LOS RIOS


MANABI


IMBURUZA


TUNGURAHUA


FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.																			
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS																			
2º Evaluación Física de ÁRBITROS ASISTENTES de 1º A- B																			
Pista: Estadio Modelo																			
Responsable: Rafael A. Jarrin																			
Fecha: Martes 10 de Mayo 2011 Ciudad: Guayaquil										CARRERA									
Catg	ÁRBITROS ASISTENTES										7º	Prom	Nota	Dist.	Nota	N.F. Calif.	Observaciones		
	Nombres																		
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota										
1ª	ALVARADO SANCHEZ	JOSE RAMIRO	5.61	5.66	5.65	5.60	5.60	5.65	5.61	8	4800	10	9						
1ª	ALVARADO SANCHEZ	LUIS OSWALDO	5.84	5.50	5.46	5.51	5.42	5.51	5.54	9	4800	10	9.5						
1ª	ARAGON BAUTISTA	YONIS LUIS	5.65	5.50	5.42	5.65	5.56	5.65	5.57	9	4800	10	9.5						
1ª	BRAGO GUTIERREZ	EDWIN PAUL	5.60	5.74	5.33	5.41	5.55	5.61	5.54	9	4800	10	9.5						
1ª	BUSTAMANTE TELLO	DOUGLAS DANNY	5.64	5.55	5.60	5.75	5.70	5.65	5.65	8	4800	10	9						
1ª	CEDEÑO BUSTAMANTE	JUAN BOSCO	6.00	6.00	5.94	5.69	5.84	5.84	5.89	6	4800	10	8						
1ª	GRACIA VALDEZ	GUILBER ARMANDO	5.78	5.79	5.70	5.74	5.70	5.79	5.75	7	4800	10	8.5						
1ª	HERNANDEZ VALENCIA	JOSE LIZANDRO	5.80	5.80	5.66	5.69	5.85	5.70	5.75	7	4800	10	8.5						
1ª	HERRERA FREIRE	CARLOS ADALBERTO	5.80	5.80	5.90	5.75	5.90	5.83	5.83	6	4800	10	8						
1ª	JATIVA BRAVO	JAIMÉ GUALBERTO	5.92	5.84	6.00	5.94	6.00	5.70	5.90	5	4800	10	7.5						
1ª	LARA LEON	JOSE JOHAN	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado					
1ª	LESCANO GUERRERO	CHRISTIAN DANIEL	5.65	5.65	5.69	5.80	5.70	5.54	5.67	8	4800	10	9						
1ª	LOZANO CARGUA	WILLAN IVAN	5.75	5.62	5.38	5.55	5.55	5.37	5.54	9	4800	10	9.5						
1ª	MUZO MANZANO	MARCO VINICIO	5.60	5.74	5.80	5.75	5.80	5.8	5.75	7	4800	10	8.5						
1ª	ROMERO IBARRA	BYRON NORBERTO	5.8	5.8	5.80	5.52	5.75	5.65	5.72	7	4800	10	8.5						
1ª	TOASA VELASQUEZ	ANGEL PATRICIO	5.94	5.75	5.70	5.65	5.70	5.74	5.75	7	4800	10	8.5						
1ª	VARGAS VILLALVA	JORGE AUGUSTO							0	0	0	0	0	Reprobado					
1ª	VERA MANTUANO	LUIS GEOVANNY	5.41	5.61	5.47	5.47	5.44	5.35	5.46	10	4800	10	10						
1ª	BAUTISTA COTERA	JAVIER GEOVANNY																	
1ª	BENAVIDES ERAZO	JORGE ANIBAL	5.74	5.61	5.65	5.60	5.70	5.90	5.70	7	4800	10	8.5						
1ª	CANALES CEVALLOS	ROSA BOLIVIA	6.00	6.00	6.00	5.94	6.00	5.93	5.98	5	4800	10	7.5						
1ª	CORREA GRANDA	MARCO VINICIO							0	0	0	0	0	Reprobado					
1ª	CRUZ CALDAS	JUAN ENRIQUE	5.84	5.79	5.93	5.83	5.94	6.00	5.89	6	4800	10	8						
1ª	FLORES ORTIZ	SERGIO DARIO	5.59	5.31	5.00	5.55	5.60	5.59	5.44	10	4800	10	10						
1ª	FLORES VALENCIA	ROBERTO CARLOS	5.89	5.60	5.47	5.70	5.80	5.90	5.73	7	4800	10	8.5						
1ª	GONZALEZ CORDERO	LUIS HEDISON	5.79	5.75	5.65	5.54	5.90	5.70	5.72	7	4800	10	8.5						
1ª	GRANDA JAEN	CARLOS RUBEN	5.75	5.65	5.63	5.64	5.70	5.75	5.69	8	4800	10	9						
1ª	JORDAN ACOSTA	IVAN ARTURO	5.61	5.42	5.64	5.46	5.70	5.70	5.59	9	4800	10	9.5						
1ª	MACIAS FRANCO	JUAN CARLOS	5.79	5.65	5.80	5.81	5.83	5.83	5.79	7	4800	10	8.5						
1ª	MOREIRA MOREIRA	JHONNY DANIEL	5.70	5.69	5.75	5.69	5.75	5.75	5.72	7	4800	10	8.5						
1ª	NALL MURILLO	FLAVIO EDISON	5.70	5.66	5.55	5.69	5.79	5.81	5.70	7	4800	10	8.5						
1ª	NARVAEZ GETIAL	EDGAR ARMANDO	5.40	5.46	5.51	5.56	5.70	5.85	5.58	9	4800	10	9.5						
1ª	PAZUNA CEVALLOS	RAFAEL ANTONIO	5.51	5.46	5.56	5.60	5.68	5.80	5.60	8	4800	10	9						
1ª			5.84	5.74	5.72	5.84	5.80	5.80	5.79	7	4800	10	8.5						

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.F.												
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS												
2ª Evaluación Física de Árbitros AZUAY												
Responsable: José Quiñshpe												
Ciudad: CUENCA												
Pista: JEFFERSON PÉREZ												
Test de Velocidad 40m												
Catg	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	CARRERA	N.F.
	Nombres											
2º	CARPIO NAUTA	5,68	5,30	5,40	5,30	5,35	5,40	5,41	10	4800	10	10,0
2º	LEON NARVAEZ	5,30	5,30	5,08	5,05	5,18	5,28	5,20	10	4800	10	10,0
2º	HEREDIA HIDALGO	6,00	5,70	5,80	5,25	5,52	5,50	5,63	9	4800	10	9,5
2º	MARCA GUTIERREZ	5,40	5,30	5,40	5,25	5,50	5,40	5,38	10	4800	10	10,0
2º	QUIROZ PRADO	5,40	5,60	5,10	5,46	5,16	5,29	5,34	10	4800	10	10,0
2º	QUIROZ PRADO	5,03	5,10	4,96	4,98	4,94	4,98	5,00	10	4800	10	10,0
3º	BRITO PARRA	6,00	5,60	5,50	5,50	5,50	5,50	5,57	10	4800	10	10,0
3º	JORGE EDUARDO	5,70	5,42	5,35	5,40	5,70	5,40	5,50	10	4800	10	10,0
3º	DANILO WLADIMIR	5,05	5,30	5,35	5,40	5,50	5,40	5,33	10	4800	10	10,0
3º	CARLOS VINICIO	5,40	5,28	5,30	5,45	5,39	5,30	5,35	10	4800	10	10,0
3º	HOLGER GUSTAVO	5,50	5,40	5,45	5,49	5,55	5,47	5,48	10	4800	10	10,0
3º	SANCHEZ DELGADO	5,45	5,20	5,40	5,55	5,42	5,55	5,43	10	4800	10	10,0
3º	ALEX FERNANDO	5,40	5,30	5,20	5,15	5,20	5,24	5,25	10	4800	10	10,0
3º	URGILES GUAILLAS	5,40	5,30	5,20	5,15	5,20	5,24	5,25	10	4800	10	10,0
3º	CALDERON DOMINGUEZ	5,78	5,40	5,20	5,30	5,30	5,50	5,41	10	4800	10	10,0
3º	RAUL ENRIQUE	5,40	5,30	5,20	5,30	5,30	5,50	5,41	10	4800	10	10,0
3º	CAMPOS CASTRO	5,60	5,40	5,30	5,35	5,30	5,30	5,38	10	4800	10	10,0
4º	PAUL ISMAEL							0	0	4800	0,0	0
4º	CALDERON OMATE							0	0	4800	0,0	0
4º	CARLOS ANDRES							0	0	4800	0,0	0
4º	DAVID ANTONIO	5,90	5,80	6,00	6,00	5,90	5,95	5,93	6	4800	10	8,0
4º	CORDOVA GUEVARA	5,40	5,20	5,20	5,05	5,30	5,16	5,22	10	4800	10	10,0
4º	JUAN PABLO							0	0	4800	0,0	0
4º	LOPEZ OCHOA							0	0	4800	0,0	0
4º	HUGO MAURICIO							0	0	4800	0,0	0
4º	MARCA GUTIERREZ	5,80	5,90	6,05	5,90	5,90	6,00	5,93	6	4800	10	8,0
4º	ADRIAN FERNANDO							0	0	4800	0,0	0
4º	ORDONEZ INAGUAZO	5,40	5,45	5,50	5,45	5,55	5,26	5,43	10	4800	10	10,0
4º	DANIEL GEREMIAS							0	0	4800	0,0	0
4º	BORIS EFRAIN	5,19	5,05	5,37	5,25	5,24	5,16	5,21	10	4800	10	10,0
4º	EDYSSON EDUARDO							0	0	4800	0,0	0
x	SANCHEZ GUTAMA							0	0	4800	0,0	0
x	JHONATAN	6,00	6,05	6,00	6,15	6,05	5,90	6,03	5	4800	10	7,5
x	MARCA GUTIERREZ							0	0	4800	0,0	0
x	ANDRES BOLIVAR	5,20	5,25	5,35	5,22	5,30	5,27	5,27	10	4800	10	10,0

Rafael A. Jarrín
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.																
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS																
2ª Evaluación Física de Árbitros de CANAR - COTOPAXI - EL ORO																
Responsable: Segundo González - H. Hurtado - Moisés Valencia																
Fecha:	Mayo - 2011	Ciudad:	Pista:													
Catig	Árbitros	Nombres	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	CARRERA	Nota	N.F. Calif.	Observaciones
		CANAR														
2º		SANGURIMA MORALES	5.40	5.80	5.90	5.90	5.90	5.8		5.78	8	4800		10	9	
2º		SIGUENCIA SANCHEZ	5.14	5.27	5.11	5.40	5.30	5.28		5.25	10	4800		10	10	
3º		AVILA GRANDA	5.60	5.55	5.70	5.71	5.42	5.45		5.57	10	4800		10	10	
3º		JUANACIO ACERO								0	0			0	0	Reprobado
3º		LITUMA FERNANDEZ	6.00	6.00	6.00	6.10	6.15	6.15		6.07	5	4800		10	7.5	
3º		MIERA ORTEGA	5.90	5.90	6.00	6.02	6.00			5.97	6	4800		10	8	
3º		PAIDA AMENDANO	5.60	5.60	5.60	5.70	5.80	5.50		5.63	9	4800		10	9.5	
3º		PARRA LEON	5.50	5.50	5.20	5.40	5.50	5.45		5.43	10	4800		10	10	
3º		ZHICAY MUY	5.30	5.50	5.50	5.50	5.55	5.50		5.48	10	4800		10	10	
		COTOPAXI														
2º		ACURIO SEGOVIA	5.59	5.74	5.65	5.47	5.67	5.81		5.66	9	4400		5	7	
2º		DAZ BERN	0	0	0	0	0	0		0	0	0		0	0	Reprobado
2º		ESPINEL MENA	5.95	5.57	5.95	5.66	5.90	5.67		5.78	8	4800		10	9	
3º		VASCONEZ VALENCIA	0	0	0	0	0	0		0	0	0		0	0	Reprobado
3º		BIMBOZA TISALENA	5.73	5.90	5.19	5.85	6.00	5.98		5.78	8	4800		10	9	
3º		MEDINA ACOSTA	5.57	5.63	5.47	5.61	5.85	5.76		5.65	9	4800		10	9.5	
		GRANAJA	5.63	5.58	5.69	5.49	5.98	5.47		5.64	9	4800		10	9.5	
		AGUILAR	6.00	6.00	5.93	6.05	5.90	5.85	5.99	5.96	6	4000		5	5.5	
		EL ORO														
2º		CASTRO AGUILAR	5.70	5.70	5.60	5.50	5.90	5.40		5.63	9	4800		10	9.5	
2º		CRIOLLO RODRIGUEZ	5.90	6.15	5.90	6.15	5.90	5.90		5.98	6	4800		10	8	
2º		FERNANDEZ LLESANG	5.50	5.10	5.80	5.80	5.50	5.70		5.50	10	4800		10	10	
2º		GRANDA OCAMPO	5.50	5.50	5.90	5.80	5.80	5.60		5.68	9	4800		10	9.5	
2º		VALDIVIEZO BARRIOS	5.20	5.30	5.50	5.80	5.80	5.50		5.48	10	4800		10	10	
3º		ARAUZ SANCHEZ	5.50	5.30	5.50	5.40	5.80	5.30		5.47	10	4800		10	10	
3º		BENITEZ BLACIO	0	0	0	0	0	0		0	0	0		0	0	Reprobado
3º		CORDOVA LOPEZ	5.60	5.50	5.60	5.60	5.50	5.70		5.68	10	4800		10	10	
3º		FERNANDEZ OSTAIZA	5.50	6.15	5.80	5.80	5.70	5.80		5.79	8	4800		10	9	
3º		JARAMILLO RUGEL	6.05	5.90	6.05	5.90	6.05	6.00		5.99	6	4800		10	8	
3º		RAMIREZ ALVARO	6.20	6.15	6.20	6.20	6.20	6.20		6.19	5	4800		10	7.5	
3º		SOLANO TORRES	6.10	6.15	6.15	6.15	6.20	5.90		6.11	5	4800		10	7.5	
3º		TORRES ABAD	5.70	6.10	6.10	6.10	6.10	5.80		5.98	6	4800		10	8	
4º		SANCHEZ MORENO								0	0			0	0	Reprobado

Rafael A. Jarrín
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F. COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS 2º Evaluación Física de CHIMBORAZO															
Fecha: Mayo - 2011		Ciudad: Riobamba		Pista: Estadio Olímpico				Responsable: Miguel Ramos							
Categoría	ÁRBITROS		Test de Velocidad 40m										N.F. Calif.	Observaciones	
	Nombres		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.			Nota
2º	CABEZAS	CHIRIBOGA	5,16	5,49	5,16	5,48	5,25	5,23	5,30	5,30	10	4800	10	10	
2º	GARCIA	VALLEJO	5,81	5,45	5,30	5,50	5,46	5,6	5,52	5,52	10	4800	10	10	
2º	GRANIZO	HARO	5,65	5,60	5,52	5,35	5,21	5,2	5,42	5,42	10	4800	10	10	
2º	GUSQUI	ESCUADERO	5,62	5,67	5,68	5,35	5,39	5,39	5,54	5,54	10	4800	10	10	
2º	LOPEZ	PEREZ	5,80	5,80	5,68	5,54	5,49	5,45	5,63	5,63	9	4800	10	9,5	
2º	MARIN	INCA	5,25	5,22	5,08	5,05	5,42	5,18	5,20	5,20	10	4800	10	10	
3º	ASHQUI	TAYUPANDA	5,65	5,50	5,35	5,61	5,58	5,45	5,52	5,52	10	4800	10	10	
3º	BONILLA	RODRIGUEZ	5,80	5,78	5,41	5,45	5,71	5,40	5,59	5,59	10	4800	10	10	
3º	CANDO	PAZMIÑO	5,83	5,57	5,64	5,73	5,43	5,76	5,68	5,68	9	4800	10	9,5	
3º	CARDENAS	GUAMAN	5,80	5,65	5,70	5,50	5,66	5,36	5,61	5,61	9	4800	10	9,5	
3º	CHAFLA	JANETA	5,50	5,45	5,16	5,28	5,35	5,20	5,32	5,32	10	4800	10	10	
3º	LUNA	CHAFLA							0	0	0	4800	10	9	Reprobado
3º	MOROCHO	MULLO	5,85	5,70	5,92	5,90	5,87	5,37	5,77	5,77	8	4800	10	9	Reprobado
3º	PAZMIÑO	HARO							0	0	0	4800	10	0	Reprobado
3º	VIZCAINO	DOMINGUEZ							0	0	0	4800	10	0	Reprobado
4º	CAJAMARCA	GUAMAN	5,80	5,77	5,91	5,70	5,68	5,90	5,79	5,79	8	4800	10	9	
4º	CALAPINA	GUAMAN	6,00	5,80	5,59	5,51	5,39	5,68	5,66	5,66	9	4800	10	9,5	
4º	CHOTO	LLANGARI	6,00	5,89	5,91	5,71	5,50	5,88	5,82	5,82	7	4800	10	8,5	
4º	CUENCA	SANCHEZ	5,74	5,48	5,68	5,56	5,60	5,60	5,61	5,61	9	4800	10	9,5	
4º	FLORES	ALVARADO	5,76	5,65	5,74	5,68	5,24	5,63	5,62	5,62	9	4800	10	9,5	
4º	LEON	SINCHE	5,86	5,72	5,99	5,63	5,68	5,73	5,77	5,77	8	4800	10	9	
4º	MARTINEZ	MACAS	5,51	5,25	5,24	5,54	5,33	5,16	5,34	5,34	10	4800	10	10	
4º	MARTINEZ	MACAS	6,00	5,47	5,30	5,27	5,17	5,30	5,42	5,42	10	4800	10	10	
4º	NUÑEZ	MEDINA	5,57	5,78	5,47	5,60	5,50	5,80	5,62	5,62	9	4800	10	9,5	
4º	PROAÑO	OCHOA	5,87	5,90	5,90	5,70	5,80	5,60	5,80	5,80	8	4800	10	9	
4º	REINOSO	FIALLOS	5,56	5,74	5,80	5,55	5,30	5,50	5,58	5,58	10	4800	10	10	
4º	SATAN	CHUIZA							0	0	0	4800	10	0	Reprobado
4º	TOABANDA	GUAMAN	5,86	5,98	5,71	5,44	5,66	5,90	5,76	5,76	8	4800	10	9	
4º	VALDIVIESO	FIALLOS	6,00	5,72	5,72	5,80	5,83	5,87	5,82	5,82	7	4800	10	8,5	

Rafael A. Jarrín
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.															
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITROS															
2º Evaluación Física Arbitros CHIMBORAZO															
Pista: Estadio Olímpico Responsable: Miguel Ramos															
Ciudad: Riobamba															
ARBITROS															
Catg	Nombres	Test de Velocidad 40m										CARRERA		N.F. Calif.	Observaciones
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	Nota			
4º	CAJAMARCA GUAMAN	5,80	5,77	5,91	5,70	5,68	5,90		5,79	8	4800	10	9		
4º	CALAPINA GUAMAN	6,00	5,80	5,59	5,51	5,39	5,68		5,66	9	4800	10	9,5		
4º	CHOTO LLANGARI	6,00	5,89	5,91	5,71	5,50	5,88		5,82	7	4800	10	8,5		
4º	CUENCA SANCHEZ	5,74	5,48	5,68	5,56	5,60	5,60		5,61	9	4800	10	9,5		
4º	FLORES ALVARADO	5,76	5,65	5,74	5,68	5,24	5,63		5,62	9	4800	10	9,5		
4º	LEON SINICHE	5,86	5,72	5,99	5,63	5,68	5,73		5,77	8	4800	10	9		
4º	MARTINEZ MACAS	5,51	5,25	5,24	5,54	5,33	5,16		5,34	10	4800	10	10		
4º	MARTINEZ MACAS	6,00	5,47	5,30	5,27	5,17	5,30		5,42	10	4800	10	10		
4º	NUÑEZ MEDINA	5,57	5,78	5,47	5,60	5,50	5,80		5,62	9	4800	10	9,5		
4º	PROAÑO OCHOA	5,87	5,90	5,90	5,70	5,80	5,60		5,80	8	4800	10	9		
4º	REINOSO FIALLOS	5,56	5,74	5,80	5,55	5,30	5,50		5,58	10	4800	10	10		
4º	SATAN CHUIZA								0	0		0	0	Reprobado	
4º	TOABANDA GUAMAN	5,86	5,98	5,71	5,44	5,66	5,90		5,76	8	4800	10	9		
4º	VALDIVIESO FIALLOS	6,00	5,72	5,72	5,80	5,83	5,87		5,82	7	4800	10	8,5		

Rafael A. Jarrín

Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL. F.E.F.														
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS														
2º Evaluación Física de Árbitros MANABI														
Pista: ULEAM Responsable:														
Fecha: Mayo - 2011 Ciudad: Manta														
Carg	ÁRBITROS													
	Nombres													
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	CARRERA	Nota	N.F.	Observaciones
2º	FLORES CEDEÑO	5,58	5,56	5,77	5,71	5,81	5,90	5,72	8	4800	10	10	9	
2º	LOOR DE LA CRUZ	5,84	5,39	5,49	5,53	5,42	5,6	5,55	10	4800	10	10	10	
2º	LOOR MOREIRA	5,77	5,30	5,64	5,70	5,62	5,79	5,64	9	4800	10	10	9,5	
2º	LUCAS CANTOS	6,02	6,09	5,81	5,49	5,65	5,87	5,82	7	4800	10	8,5		
2º	MARQUEZ MENDOZA	5,96	5,82	5,32	5,71	5,53	5,51	5,64	9	4800	10	9,5		
2º	OLIVES JAMA	5,91	5,66	5,65	5,55	6,06	5,41	5,71	8	4800	10	9		
2º	VERA RODRIGUEZ	6	5,68	5,81	5,63	5,66	5,68	5,71	8	4800	10	9		
2º	VILLA VICENCIO BAZURTO	5,3	5,40	5,29	5,31	5,39	5,72	5,40	10	4800	10	10		
2º	GONZALO FINNDE	6,07	6,2	5,65	6,06	5,46	5,5	5,82	7	4800	10	8,5		
3º	ANCHUNDIA ANCHUNDIA	5,58	6,09	6,02	6,03	5,96	6	5,95	6	4800	10	8		
3º	BALDERRAMA BARRE	5,59	5,91	5,39	5,49	5,36	5,81	5,59	10	4800	10	10		
3º	WILSON ENRIQUE	5,81	5,86	5,44	5,62	5,4	5,64	5,63	9	4800	10	9,5		
3º	BRAVO MENDOZA	5,32	5,78	5,57	5,45	5,39	5,45	5,51	10	4800	10	10		
3º	CEDEÑO SOLORZANO	5,41	5,26	5,55	5,65	5,67	5,45	5,50	10	4800	10	10		
3º	LEONARDO DANIEL							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	COLL ARTEAGA							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	DARWIN PATRICIO							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	GUEVARA TUTIVEN							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	JOSE WESNER							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	HERRERA MONTES	5,45	5,37	5,48	5,49	5,47	5,45	5,45	10	4800	10	10	10	
3º	ANGEL MANUEL							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	LEON VERA							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	JUAN CARLOS							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	MACIAS RIERA							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	JOSE FREDDY							0	0		0	0	0	Reprobado
3º	MENDOZA PONCE	6,07	5,88	5,59	5,76	5,9	5,88	5,85	7	4800	10	10	8,5	
3º	ORLANDO AGUSTIN													

Rafael A. Jarrin

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS
2º Evaluación Física de Árbitros LOJA Y LOS RIOS
Responsable: Byron Montezinos - Javier Patiño

Fecha: Mayo - 2011 Ciudad: Pista:

Catg	ARBITROS	Nombres	Test de Velocidad 40m										Nota	Dist.	CARRERA	Nota	N.F. Calif.	Observaciones	
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º							
		LOJA																	
2º		BENJAMIN ROJAS	5,18	5,50	5,24	5,37	5,41	5,32	5,32	5,32	5,32	5,32	10	4800	10	4800	10	10	
2º		PIREDA ESCOBAR	5,43	5,36	5,36	5,43	5,43	5,41	5,41	5,41	5,41	5,41	10	4800	10	4800	10	10	
3º		RUSTAMANTE ROJAS	5,55	5,25	5,30	5,36	5,45	5,32	5,37	5,37	5,37	5,37	10	4800	10	4800	10	10	
3º		CHAMBA CABRERA	5,30	5,36	5,41	5,40	5,09	5,3	5,31	5,31	5,31	5,31	10	4800	10	4800	10	10	
3º		GANAZHAPA GRANDA	5,55	5,50	5,42	5,60	5,48	5,32	5,48	5,48	5,48	5,48	10	4800	10	4800	10	10	
3º		GONZALEZ MUNOZ	5,48	5,60	5,34	5,30	5,25	5,16	5,36	5,36	5,36	5,36	10	4800	10	4800	10	10	
3º		MAZA GUAMAN	5,4	5,40	5,35	5,4	5,4	5,3	5,38	5,38	5,38	5,38	10	4800	10	4800	10	10	
3º		PARRA QUEZADA	5,25	5,30	5,1	5,48	5,56	5,67	5,39	5,39	5,39	5,39	10	4800	10	4800	10	10	
3º		POMA FLORES	5,18	5,24	5,18	5,20	5,05	5,34	5,20	5,20	5,20	5,20	10	4800	10	4800	10	10	
3º		POMA FLORES	5,85	5,6	5,2	5,4	5,32	5,15	5,42	5,42	5,42	5,42	10	4800	10	4800	10	10	
3º		QUINDE GUAMAN	5,7	5,78	5,58	5,65	5,851	5,75	5,72	5,72	5,72	8	4800	10	4800	10	9		
		LOS RIOS																	
2º		ARIAS BRAVO	6,00	5,98	5,60	5,25	5,90	5,80	5,75	5,75	5,75	5,75	9	4800	10	4800	10	9	
2º		GUTIERREZ CEDENO	6,00	5,90	5,63	5,90	6,00	5,80	5,87	5,87	5,87	7	4800	10	4800	10	8,5		
2º		PARA CUIPEREZ	6,00	5,90	5,95	5,85	6,00	5,93	5,94	5,94	5,94	6	4800	10	4800	10	8	Reprobado	
2º		PAZANO CUIPEREZ	6,00	5,90	5,95	5,85	6,00	5,93	5,94	5,94	5,94	6	4800	10	4800	10	8	Reprobado	
2º		VILLAVENCIO VERA	6,00	5,90	5,95	5,85	6,00	5,93	5,94	5,94	5,94	6	4800	10	4800	10	8	Reprobado	
3º		AGUIAYO ALVAREZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
3º		JHONATAN RAUL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
3º		JEFFERSON EDUARDO	5,80	5,50	5,95	5,60	5,19	5,50	5,59	5,59	5,59	10	4800	10	4800	10	10	10	
3º		OSWALDO ISRAEL	6,00	5,00	5,80	5,85	6,00	5,90	5,76	5,76	5,76	8	4800	10	4800	10	9		
3º		WASHINGTON POMPEYO	5,96	4,91	5,90	5,45	5,34	5,60	5,53	5,53	5,53	10	4800	10	4800	10	10		
3º		EZEQUIEL ALFREDO	6,00	5,90	5,60	6,00	5,60	5,70	5,80	5,80	5,80	7	4800	10	4800	10	8,5		
3º		JEREMIAS ALFREDO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
3º		IZA MORA	5,64	5,95	5,48	5,55	5,20	5,50	5,55	5,55	5,55	10	4800	10	4800	10	10	10	
3º		FREDDY MANUEL	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
3º		CHRISTIAN VLADIMIR	5,85	5,98	5,79	5,00	6,00	5,70	5,72	5,72	5,72	8	4800	10	4800	10	9		
3º		JULIO CESAR	6,00	5,60	5,25	5,90	5,76	5,80	5,72	5,72	5,72	8	4800	10	4800	10	9		
3º		LUIS ALBERTO	5,99	5,95	5,80	5,89	5,90	5,70	5,87	5,87	5,87	7	4800	10	4800	10	8,5	Reprobado	
3º		MICHAEL MANUEL	5,99	5,95	5,80	5,89	5,90	5,70	5,87	5,87	5,87	7	4800	10	4800	10	8,5	Reprobado	
3º		DAWIN MANUEL	5,95	5,18	5,48	5,81	5,80	5,90	5,68	5,68	5,68	9	4800	10	4800	10	9,5		
4º		DAWIN ALFREDO	5,95	5,18	5,48	5,81	5,80	5,90	5,68	5,68	5,68	9	4800	10	4800	10	9,5		
4º		FLORES VERA	5,62	5,77	5,74	5,78	5,89	5,80	5,77	5,77	5,77	8	4800	10	4800	10	9	Reprobado	
4º		MONAGAS VELEZ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
4º		MARLON JAVIER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
4º		SANTILLAN VALENCIA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado
4º		TEDDY ROBERTO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Reprobado

Rafael A. Jarrin
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.
 COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS
 2º Evaluación Física de Árbitros TUNGURAHUA

Responsible: Luis Cholota

Pista: Huachi Loreto

Ciudad: Ambato

Fecha: Mayo - 2011

Categoría	ARBITROS	Nombres	Test de Velocidad 40m										N.F.	Observaciones		
			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.			Nota	
2º	FREIRE GAVILANEZ	KLEVER MAURICIO	5.36	5.43	5.39	5.57	5.44	5.53	5.45	5.45	5.45	10	4800	10	10	
2º	GUANGA VILLALBA	CHRISTIAN SANTIAGO	4.98	4.88	4.78	4.99	4.78	5.03	4.91	4.91	10	4800	10	10		
2º	HIDALGO GARCES	EDUARDO ODILON	5.74	5.63	5.12	5.97	5.60	5.92	5.65	5.65	9	4800	10	9.5		
2º	RINO CALDERON	ALVARO JOSE	5.37	5.90	5.30	5.44	5.77	5.98	5.63	5.63	9	4800	10	9.5		
2º	ROMERO CORDOVA	MARIO GEOVANNY	5.27	5.25	5.18	5.15	5.23	5.07	5.19	5.19	10	4800	10	10		
3º	ACOSTA MALUCIN	WASHINGTON FRANCIS	5.68	5.43	5.49	5.71	5.83	5.67	5.67	5.67	9	4800	10	9.5		
3º	BIMBOSA LANDA	PAULOCESAR	5.02	5.07	5.43	5.27	5.33	5.38	5.25	5.25	10	4800	10	10		
3º	BONIFAZ PAUCAR	JUAN MIGUEL	5.28	5.78	5.47	5.37	5.46	5.42	5.46	5.46	10	4800	10	10		
3º	BOURJA GUERRA	VICENTE PAUL									0	0	0	0	Reprobado	
3º	CARRASCO CARRASCO	RIGOBERTO JAVIER	5.89	5.98	5.87	5.92	5.79	5.83	5.90	5.90	7	4800	10	8.5		
3º	GONZALEZ BAUTISTA	WILMER CHRISTIAN	5.44	5.42	5.46	5.84	5.84	5.64	5.61	5.61	9	4800	10	9.5		
3º	JEREZ MASQUIZA	OSCAR FABIAN	6.00	5.70	5.98	5.83	5.25	5.86	5.80	5.80	7	4800	10	8.5		
3º	JIMENEZ RUIZ	LUIS ALFREDO	5.92	5.78	5.27	5.60	5.67	5.76	5.67	5.67	9	4800	10	9.5		
3º	MALLOQUI QUISINTUÑA	VICTOR AMABLE	5.99	5.50	5.54	5.68	5.45	5.82	5.66	5.66	9	4800	10	9.5		
3º	MARTINEZ BRAVO	FRANCISCO JAVIER	5.11	5.17	5.30	5.32	5.33	5.16	5.23	5.23	10	4800	10	10		
3º	ORTIZ QUISPE	DARWIN IVAN									0	0	0	0	Reprobado	
3º	PICO SOTO	DANIEL XAVIER									0	0	0	0	Reprobado	
3º	VELASTEGUI NARANJO	DIEGO RODRIGO	5.64	5.39	5.71	5.86	5.29	5.61	5.60	5.60	9	4800	10	9.5		
3º	VILLACIS PORTERO	RODRIGO LEONARDO									0	0	0	0	Reprobado	
3º	YANCHATIPAN SAQUINGA	ANGEL HERIBERTO	5.55	5.78	5.83	5.33	5.90	5.64	5.69	5.69	9	4800	10	9.5		
4º	AGUILAR VILLAGIS	ALFONSO VINICIO													Reprobado	
4º	RAMIREZ	GERARDO ANTONIO													Reprobado	
4º	VILLACIS ORTIZ	FAUSTO ORLANDO	5.70	5.74	5.39	5.71	5.58	5.84	5.66	5.66	9	4800	10	9.5		
4º	CARRIEL	MANUEL	5.90	5.20	5.90	5.68	5.16	5.69	5.57	5.57	10	4800	10	10		

Rafael A. Jarrín

Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.																	
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS																	
2º Evaluación Física de Árbitros ESMERALDAS																	
Pista: San Rafael Responsable: Javier Patiño																	
Fecha: Mayo - 2011	Ciudad: Esmeraldas			Test de Velocidad 40m													Observaciones
	Catg	ÁRBITROS			1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	CARRERA		N.F.	
	Nombres													Dist.	Nota	Calif.	
2º	ANGULO CASTILLO	JOHNNY WILLIAN		4,65	4,95	4,44	4,48	4,96	4,87		4,73	10	4800	10	10		
2º	PLAZA SAAVEDRA	CARLOS ENRIQUE		5,12	5,26	5,15	5,32	5,25	5,34		5,24	10	4800	10	10		
2º	SIMISTERRA MUÑOZ	JESUS		5,10	5,12	5,26	5,25	5,20	5,35		5,21	10	4800	10	10		
3º	GALLEGOS ZAMBRANO	GEOVANNY ANTONIO														Reprobado	
3º	SANCHEZ MENDEZ	BOLIVAR IVAN		5,8	5,46	5,9	5,63	5,78	5,9		5,75	8	4800	10	9		
3º	VELASCO CASTRO	JORGE ALBERTO		5,9	5,95	5,99	5,8	5,83	5,92		5,90	7	4800	10	8,5		
4º	ARAGON BAUTISTA	AUGUSTO BERGELIO		4,95	4,99	4,74	4,89	4,96	4,83		4,89	10	4800	10	10		
4º	BECERRA QUINONEZ	MARLON ANTONIO		4,73	4,84	4,8	5,07	4,91	5,04		4,90	10	4800	10	10		
4º	CARREÑO LOOR	ALDO RUBEN		4,98	4,99	4,4	4,56	5,05	4,88		4,83	10	4800	10	10		
4º	DEMERA ROA	GALO HENRRY		5,05	5,5	5,15	5,47	5,27	5,56		5,33	10	4800	10	10		
4º	MARQUEZ RODRIGUEZ	CARLOS ARTURO		4,92	5,04	4,9	4,99	5	4,94		4,97	10	4800	10	10		
4º	MEZA ESTUPINAN	FABRICIO HERVERTO		4,86	5,18	5,12	4,75	4,86	4,97		4,96	10	4800	10	10		
4º	SANCHEZ MENDEZ	JAIME ENRIQUE									0	0	0	0	0	Reprobado	
4º	UGALDE ZAMBRANO	CARLOS ALFREDO		5,48	5,78	5,41	5,42	5,46	5,63		5,53	10	4800	10	10		
4º	ULLOA ULLOA	ANGEL MANUEL		5,41	5,12	5,88	5,21	5,65	5,57		5,49	10	4800	10	10		
4º	GUAGUA BALLESTERO	FAUSTO		4,83	4,82	4,85	5,22	5,1	4,96		4,96	10	4800	10	10		

Rafael A. Jarrín
Dpto. Preparación Física CNA

Fecha: Mayo - 2011		Ciudad: Ibarra		FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.													
CATEG		ARBITROS		COMISION NACIONAL DE ARBITROS													
		Pista: Estadio Olimpico		2ª Evaluación Física de Arbitros IMBABURA													
		Responsables: Hugo Pérez															
Catg	Nombres	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	CARRERA	Nota	N.F. Calif.	Observaciones		
2º	NOBLECILLA ANANGONO	5,04	5,02	4,95	5,10	5,05	4,87		5,01	10	4800		10	10			
	PINTO ACOSTA														Reprobado		
3º	COLIMBA CHACHALO	5,31	5,40	5,28	5,25	5,30	5,20		5,29	10	4800		10	10			
	JOSE MIGUEL																
3º	CONGO SANTACRUZ	5,30	5,18	5,11	5,09	5,20	5,16		5,17	10	4800		10	10			
	CHRISTIAN NAZARENO																
3º	PAREDES BURBANO	5,45	5,50	5,32	5,40	5,20	5,70		5,43	10	4800		10	10			
	LUIS FERNANDO																
3º	RODRIGUEZ CHUGA	5,86	5,80	5,88	5,80	5,40	5,80		5,76	8	4800		10	9			
	EDGAR MARCELO																
3º	RUALES ORTEGA	5,09	5,05	5,07	5,35	5,25	5,18		5,17	10	4800		10	10			
	SANCHEZ RAMIREZ														No se presenta		
3º	ARGUELLO SUAREZ	5,43	4,87	4,90	5,21	5,31	5,25		5,16	10	4800		10	10			
	CHRISTIAN JOSE																
4º	CARVAJAL PEREZ	5,96	5,28	5,65	5,56	5,25	5,25		5,49	10	4800		10	10			
	WILMER ARMANDO																
4º	CHAPI ACOSTA	5,50	5,53	5,59	5,65	5,65	5,59		5,59	10	4800		10	10			
	HOLGER ROLANDO																
4º	CONGO VITERI	5,45	5,40	5,07	5,18	5,20	5,40		5,28	10	4800		10	10			
	FRANKLIN ANDRES																
4º	DOMINGUEZ MARQUEZ	5,71	5,56	5,71	5,59	5,71	5,53		5,64	9	4800		10	9,5			
	JAIRO GEOVANNY																
4º	HURTADO ESCOBAR	5,80	5,61	5,60	5,49	5,56	5,45		5,59	10	4800		10	10			
	WILLIAM JAVIER														No se presenta		
4º	NARVAEZ BAEZ	5,50	5,62	6,00	5,53	5,75	5,71		5,69	9	4800		10	9,5			
	VICTOR HUGO																
4º	PALACIOS AVELLANEDA	5,56	5,31	5,53	5,56	6,03	5,71		5,62	9	4800		10	9,5			
	ESTEFANO RICARDO																
4º	PASPUEL FRAGA	5,56	5,31	5,53	5,56	6,03	5,71		5,62	9	4800		10	9,5			
	RUBEN DARIO														Reprobado		
4º	PEÑA CHASQUIQUISA	5,37	5,28	5,34	5,43	5,28	5,25		5,33	10	4800		10	10			
	JOSE MAURICIO																
4º	SUAREZ ORTIZ	5,59	5,62	5,56	5,71	5,75	5,68		5,65	9	4800		10	9,5			
	ROBERTO JOSE																
4º	VALLEJO VACA	5,00	4,90	5,12	5,06	5,18	5,34		5,10	10	4800		10	10			
	JORGE GIOVANNY																
4º	VELIZ SARZOSA	5,43	5,25	5,37	5,47	5,50	5,60		5,44	10	4800		10	10			
	PABLO SEBASTIAN																
4º	VITERI TERAN	5,59	5,43	5,43	5,60	5,60	5,60		5,54	10	4800		10	10			
	ALVARO ALEXANDER																
	Almeida	5,40	5,95	5,50	5,60	5,70	5,70		5,64	9	4800		10	9,5			
	Jorge																
	Davila	5,50	5,84	5,62	5,84	5,50	5,37		5,61	9	4800		10	9,5			
	Sebastian																
	Gudiffo	5,56	5,53	5,68	5,40	5,71	5,75		5,61	9	4800		10	9,5			
	Pasquel	5,56	5,81	5,59	5,78	5,75	5,93		5,74	8	4800		10	9			
	PALACIOS JACOME														No se presenta		
	ESTEFANO																

Rafael A. Jarrin
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F. COMISIÓN NACIONAL DE ARBITROS 2º Evaluación Física de Arbitros PICHINCHA Responsable: Luis Naranjo															
Fecha: Mayo - 2011		Ciudad: Quito		Pista: Estadio Olímpico											
Catg	ARBITROS		Test de Velocidad 40m											N.F. Calif.	Observaciones
	Nombres	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	Nota			
2º	BACA CALLES	5.46	5.64	5.23	5.54	5.52	5.34		5.46	10	4800	10	10		
2º	BAREN CORDOVA	5.40	5.32	5.38	5.35	5.42	5.20		5.35	10	4800	10	10		
2º	DAVALOS GUADALUPE	5.50	5.45	5.42	5.40	5.40	5.45		5.44	10	4800	10	10		
2º	ESPINEL ESPIN	5.65	5.43	5.64	5.36	5.66	5.48		5.54	10	4800	10	10		
2º	FLORES FLORES	5.70	5.55	5.73	5.68	5.68	5.42		5.63	9	4800	10	9.5		
2º	ALBARRACIN CARTAGENA	5.43	5.47	5.46	5.55	5.62	5.37		5.48	10	4800	10	10		
2º	GUERRERO TORRES	5.27	5.36	5.30	5.17	5.13	5.17		5.23	10	4800	10	10		
3º	HARO REY	5.80	5.60	5.50	5.60	5.80	5.70		5.67	9	4800	10	9.5		
3º	QUIROLA COBA	5.35	5.69	5.36	5.31	5.44	5.46		5.44	10	4800	10	10		
3º	QUISAGUANO CHARRO	5.44	5.28	5.26	5.35	5.26	5.24		5.31	10	4800	10	10		
3º	Aguas Córdova	5.00	5.24	5.54	5.42	5.40	5.30		5.32	10	4800	10	10		
3º	Guamanzara Orozco	5.50	5.83	5.78	5.66	5.69	5.64		5.67	9	4800	10	9.5		
3º	Bravo Chancay	5.12	5.50	5.55	5.68	5.68	5.27		5.47	10	4800	0	10	Reprobado	
3º	Dauqui Salao														
3º	Javier Patricio														
3º	Juan Carlos	5.54	5.57	5.46	5.60	5.62	5.69		5.58	10	4800	10	10		
3º	Flores Alvarado	6.00	5.60	5.90	5.90	5.80	6.00		5.87	7	4800	10	8.5		
3º	Flores Flores	5.39	5.63	5.76	5.83	5.94	5.84		5.73	8	4800	10	9		
3º	Gonzalez Amagua	5.50	5.83	5.78	5.66	5.69	5.54		5.67	9	4800	10	9.5		
3º	Guamanzara Orozco	5.70	5.90	5.50	5.40	5.10	5.50		5.52	10	4800	10	10		
3º	Mateus Romero	5.70	5.90	5.50	5.40	5.10	5.50		5.52	10	4800	10	10		
3º	Moran Moran	5.32	5.81	5.68	5.80	5.53	5.76		5.65	9	4800	10	9.5		
3º	Navarrete Cardenas														
3º	Navarrete Mauricio														
3º	Rodriguez Silva	5.39	5.48	5.20	5.19	5.12	5.34		5.29	10	4800	10	10		
4º	Sallema Moreta	5.45	5.36	5.75	5.25	5.36	5.33		5.42	10	4800	10	10		
4º	Edmundo David	5.30	5.35	5.40	5.86	5.78	5.68		5.56	10	4800	10	10		
4º	Sanchez Rodriguez	5.70	5.84	5.93	6.00	5.94	6.00		5.90	6	4800	10	8		
4º	Sanacruz Chala														
4º	Diego Arturo														
4º	Tapia Morales	5.40	5.47	5.40	5.44	5.45	5.34		5.42	10	4800	10	10		
4º	Jose Luis														
4º	Tubon Carvajal	5.62	5.38	5.60	5.43	5.74	5.71		5.58	10	4800	10	10		
4º	Victor Andres														
4º	Vasco Curchan	5.62	5.65	5.87	5.99	5.85	5.84		5.80	7	4800	10	8.5		
4º	Vilema Mendez	5.72	5.67	5.76	5.84	5.76	5.62		5.75	8	4800	10	9		
4º	Vilicla Paez	5.52	5.60	5.90	5.70	5.70	5.60		5.67	9	4800	10	9.5		
4º	Marco Antonio														
4º	Vizcalno Rivera	5.21	5.55	5.73	5.81	5.77	5.32		5.58	10	4800	10	10		

Rafael A. Jarrin
Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.																			
COMISIÓN NACIONAL DE ARBITROS																			
2º Evaluación Física de Arbitros PICHINGCHA																			
Pista: Estadio Olímpico																			
Responsable: Luis Naranjo																			
Catg	Fecha: Mayo - 2011	Ciudad: Quito	ARBITROS		Test de Velocidad 40m										N.F. Calif.	Observaciones			
			Nombres		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.			Nota		
4º	Arevalo Pereira		Wilson Andrés		5,31	5,12	5,56	5,38	5,74	5,37	5,41				10	4800	10	10	
4º	Baren Cordova		Alexis rolando		5,10	5,31	5,37	5,20	5,46	5,47	5,32				10	4800	10	10	
4º	Cardona Gonzalez		Francisco Javier		5,38	5,40	5,37	5,47	5,57	5,20	5,40				10	4800	10	10	
4º	Cueva Quirola		Adolfo Dario		5,70	5,24	5,39	5,45	5,61	5,35	5,46				10	4800	10	10	
4º	Lema Guevara		Nestor Geovani		5,60	5,36	5,37	5,56	5,31	5,37	5,43				10	4800	10	10	
4º	Mendoza Zamora		Jose Luis		5,83	5,52	5,75	5,89	5,64	5,94	5,76				8	4800	10	9	
4º	Rojas Tituana		Marco Vinicio		5,93	5,93	5,85	5,97	5,94	5,99	5,94				6	4800	10	8	
4º	Sizalima Abad		Bryan Danilo		5,86	5,98	5,58	6,00	5,96	5,91	5,88				7	4800	10	8,5	
4º	Timbila Vacca		William Efraim		5,93	5,67	5,68	5,88	5,73	5,61	5,75				8	4800	10	9	
4º	Toscano Yungazaca		Roberto Carlos		5,83	5,85	5,89	5,95	5,97	5,79	5,88				7	4800	10	8,5	
4º	Tualombo Callispa		Juan Carlos		5,62	5,98	5,83	5,77	6,00	5,99	5,87				7	4800	10	8,5	
4º	Vargas Lomas		Oscar Jacob		5,42	5,37	5,84	5,68	5,59	5,96	5,64				9	4800	10	9,5	
4º	Zapata Lisintuana		Luis Miguel		5,35	5,70	5,90	5,88	5,71	5,90	5,74				8	4800	10	9	

Rafael A. Jarrin

Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F. COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS 2º Evaluación Física de Árbitros GUAYAS Pista: Estadio Modelo Responsable: Rinaldo Diaz																					
Categoría	Nombres	Test de Velocidad 40m													N.F. Calif.	Observaciones					
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	Nota									
2º	AGUIAR RAMOS	5,87	5,67	5,82	5,52	5,61	5,54														
2º	ALARCON SANCHEZ	5,42	5,16	5,14	4,94	4,80	5,14														
2º	BERMUDEZ SANCHEZ	5,81	5,49	5,65	5,64	5,60	5,48														
2º	CERVANTES GOMEZ																				Reprobado
2º	AGUIAR RAMOS	5,26	5,20	5,20	5,01	5,12	5,23														
2º	FIALLOS MARIJUENA	5,68	5,50	5,41	5,76	5,40	5,40														
2º	GUERRERO ALCIVAR	5,66	5,65	5,6	5,53	5,71	5,5														
2º	MAWYIN MUÑOZ	5,42	5,32	5,28	5,34	5,12	5,45														
2º	MUENTES MORA	5,60	5,50	5,43	5,46	4,97	5,03														
2º	PRINCY FERNANDEZ	5,63	5,41	5,40	5,73	5,80	5,00														
2º	SALCEDO LOOR	5,40	5,29	4,89	5,70	5,83	5,68														
2º	VERA SOLIS	5,28	5,86	5,41	5,40	5,60	5,10														
2º	ZAMBRANO INTRIAGO	5,60	5,53	5,80	5,20	5,79	5,40														
3º	ARIAS LEON	5,44	5,49	5,02	5,50	4,77	5,40														
3º	ARIZAGA MENESES																				
3º	AVILA PEÑAFIEL																				
3º	CAMACHO MIRANDA	5,80	5,92	5,60	5,72	5,53	5,60														
3º	CORELLA MANZO	5,28	5,49	5,39	5,94	5,48	5,48														
3º	HIDALGO CARRIEL																				
3º	ICAIZA VERA																				
3º	JAMA AGOSTA	5,28	5,80	5,02	4,91	5,53	5,77														
3º	MIELES SANTILLAN	4,78	6,00	4,78	5,33	5,30	5,27														
3º	MIRANDA FUENTES	5,50	5,68	5,48	5,38	5,21	5,17														
3º	NOBOA QUISPE	5,70	5,18	5,77	6,00	5,40	5,40														
3º	PIZA CHOEZ																				
3º	PORRAS REYES																				
3º	QUIROZ ARTEAGA	5,60	5,21	5,38	5,59	5,67	5,68														
3º	YEPEZ FELIX	5,69	5,66	5,23	5,42	5,42	5,19														
3º	ZUNIGA LOPEZ	5,51	5,29	5,29	5,51	5,52	5,41														
3º	VERA MONTALVO	5,09	5,19	4,80	5,41	5,81	5,43														

Rafael A. Jarrín
Dpto. Preparación Física ONA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.												
COMISIÓN NACIONAL DE ÁRBITROS												
2º Evaluación Física de Árbitros GUAYAS												
Responsable: Rinaldo Diaz												
Pista: Estadio Modelo												
Test de Velocidad 40m												
Catg	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	Dist.	CARRERA	Observaciones
Ciudad: Guayaquil												
ÁRBITROS												
Nombres												
4º	CEREZO DESIDERIO	5,44	5,49	5,08	5,43	5,40	4,99	5,31	10	4800	0	Reprobado
4º	DAZA MIENDOZA	5,50	5,40	5,42	5,39	5,04	5,41	5,36	10	4800	10	
4º	FUENTES TORRES	5,50	5,80	5,01	5,20			5,38	10	4800	10	
4º	GONZALEZ QUINDE	5,62	5,87	5,37	5,40	5,44	5,74	5,57	10	4800	10	
4º	LORENTTY LLERENA	5,50	5,40	5,01	4,92	5,13	5,07	5,17	10	4800	10	
4º	MANZO MANZABA	5,75	5,65	5,49	5,69	5,52	5,51	5,60	9	4800	10	
4º	NAVARRETE HIDALGO	5,40	5,52	5,40	5,50	5,08	5,78	5,45	10	4800	10	
4º	RODRIGUEZ COELLO											
4º	ANDRES MARCELO											
4º	FRANCISCO GUILLERMO											
4º	Álvarez Salcedo	5,20	5,45	5,95	5,30	5,56	5,92	5,56	10	4800	10	Reprobado
4º	Aboleida García	5,60	5,49	5,01	5,67	5,41	5,08	5,38	10	4800	10	
4º	Bermello Intriago	5,57	5,49	5,21	5,43	5,37	5,45	5,42	10	4800	10	
4º	Birnes Sabando	5,60	5,42	5,80	5,80	5,88	5,63	5,69	9	4800	10	
4º	Cerezo Desiderio	5,16	5,01	5,79	5,17	5,16	5,09	5,23	10	4800	10	
4º	Cerezo Morales	5,72	5,72	5,37	5,44	5,57	5,78	5,60	9	4800	10	
4º	Coello Sanchez	5,56	5,36	5,36	5,46	5,61	5,48	5,47	10	4800	10	
4º	Colcheta Cerezo	5,19	5,49	5,47	4,99	5,14	5,00	5,21	10	4800	10	
4º	Eraza Salame								0		0	Reprobado
4º	Fialos Maridueña	5,75	5,72	5,41	5,49	5,78	5,55	5,62	9	3200	0	Reprobado
4º	Fialos Maridueña	5,20	5,45	5,59	5,59	5,80	5,43	5,51	10	4800	10	
4º	Guerrero Meza											
4º	Haro Veliz									0	0	Reprobado
4º	Victor Hugo											
4º	Madero González	5,40	5,70	5,40	5,19	5,84	5,78	5,55	10	4800	10	
4º	Mera Vargas	5,18	5,41	5,59	5,56	5,94	5,78	5,58	10	4800	10	
4º	Mora Coello	5,30	5,80	5,05	5,45	4,91	5,41	5,32	10	4800	10	
4º	Chisofer Leonardo											
4º	Morán Solís	5,09	5,51	5,26	5,71	5,70	5,92	5,53	10	4800	10	
4º	Palacios Parlarreta											
4º	Patricio											
4º	José Wladimir										0	Reprobado
4º	Saez Dominguez										0	Reprobado
4º	Luis Enrique										0	Reprobado
4º	Byron Ricardo										0	Reprobado

Rafael A. Jarrín

Dpto. Preparación Física CNA

FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL F.E.F.

COMISION NACIONAL DE ARBITROS

2º Evaluación Física de Arbitros AEDAF

Pista: V. Hugo Georgigis Responsable: Fernando Apodaca

Fecha: Mayo - 2011 Ciudad: Puyo

ARBITROS

Categoría	Nombres	Test de Velocidad 40m										Nota	Dist.	CARRERA	N.F. Calif.	Observaciones			
		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota									
3º	BARROS PAREDES																		
3º	BIMBOZA TISALEMA																		
3º	CARRIEL FAJARDO	5.90	5.20	5.90	5.68	5.16	5.69								4800	10	10	Reprobado	
3º	GRANJA PEÑAHERRERA																		Reprobado
3º	YAMBAY ASQUI	5.70	5.38	5.38	5.44	5.59	5.23								4800	10	10	Reprobado	
4º	AGUALSACA CAIZA																		Reprobado
4º	ALTAMIRANO CALLE																		Reprobado
4º	ARCOS MERINO																		Reprobado
4º	CHIRIAPA JINDIA																		Reprobado
4º	HUAMBACHI RAMOS	5.91	5.51	5.46	5.62	5.71	5.89								4800	10	9.5	Reprobado	
4º	JARAMILLO MALDONADO	5.78	5.55	5.52	5.38	5.47	5.42								4800	10	10	Reprobado	
4º	MEDINA SHARUPE	5.96	5.54	5.56	5.90	5.55	5.65								4800	10	9.5	Reprobado	
4º	MERINO LARA	5.75	5.68	5.93	5.63	5.66	5.58								4800	10	9	Reprobado	
4º	MERCHAN YUMA																		Reprobado
4º	MONTENEGRO CALLE	5.72	5.73	5.60	5.72	5.90	5.90								4800	10	9	Reprobado	
4º	MONTENEGRO RIVADENEIR	5.56	5.42	5.61	5.28	5.29	5.46								4800	10	10	Reprobado	
4º	PILLOO CULCAY														0	0			Reprobado
4º	PILLIZA RUIZ														0	0			Reprobado
4º	TARCO CHILUQUINGA	5.80	5.43	5.60	5.89	5.84	5.64								4800	10	9	Reprobado	
4º	TELLO GUALPA	5.66	5.28	5.58	5.78	5.68	5.52								4800	10	10	Reprobado	
4º	TSUKANKA AWAK	5.60	5.55	5.49	5.40	5.38	5.41								4800	10	10	Reprobado	
4º	TSUKANKA AWAK	5.63	5.42	5.43	5.48	5.69	5.82								4800	10	10	Reprobado	

Rafael A. Jarrin

Dpto. Preparación Física CNA

Fecha: MAYO - 2011		Ciudad:		Pista:													Responsable:		Observaciones												
Cargj	ARBITRAS	Nombres											1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	Prom	Nota	CARRERA	N.F.	Calif.	Observaciones						
		ARBITRAS AZUAY																													
3º	PAREDES OCHOA	DAYANA MARIBEL											6.35	6.30	6.28	6.30	6.39	6.27				6.32	6	4800	10		8.0				
3º	PINTADO PENALOZA	JOSEFA ORFELINA											6.30	6.30	6.28	6.25	6.28	6.17				6.26	7	4800	10		8.5				
3º	VELE FERNANDEZ	PILAR DEL CARMEN											6.35	6.25	6.35	6.35	6.28	6.28				6.31	6	4800	10		8.0				
		ARBITRAS CHIMBORAZO																													
1ºB	CANALES CEVALLOS	ROSA BOLIVIA											6.38	6.09	6.37	6.28	6.37	6.28				6.30	7	4800	10		8.5				
2º	AMBOYA SOQUE	MONICA FERNANDA											6.18	5.85	6.03	5.95	6.03	6.15				6.03	9	4800	10		9.5				
3º	ERAZO CASTILLO	BLANCA PAOLA											6.00	6.00	5.86	6.02	6.00	6.00				5.98	10	4800	10		10.0				
3º	VILLAMARIN PADILLA	MAYRA ALEXANDRA																													
4º	HARO CAPELO	JOHANA NATALY											6.00	5.67	5.77	5.74	5.83	5.89				5.82	10	4800	10		10.0				
		ARBITRA ESMERALDAS																													
4º	SALDARRIAGA MERA	ALBA VERONICA											5.90	5.98	6.00	6.00	5.93	5.97				5.96	10	4800	10		10.0				
4º	SEGURA ANGULO	VIVIANA MARIA											5.43	6.00	6.00	6.00	6.00	5.98				5.90	10	4800	10		10.0				
		ARBITRAS GUAYAS																													
3º	BARRE MOREIRA	MARIA LEONELA											5.81	6.04	5.88	5.80	5.94	5.94				5.90	10	4800	10		10.0				
3º	BARROS IBARRA	VANEZA SUILAY																													
3º	CAMACHO CAMACHO	CLAUDIA CINDY											6.00	6.00	5.91	5.94	5.88	5.78				5.92	10	4800	10		10.0				
3º	CORELLA MANZO	SUSANA NATALY																													
3º	CORTEZ PERLAZA	MARIA DEL CISNE																													
2º	DELGADO TORRES	JUANA DEL ROCIO											6.18	6.12	6.28	6.36	6.23	6.40				6.26	7	4800	10		8.5				
		ARBITRAS LOS RIOS																													
2º	SILVA ZAMBRANO	RUTH CHELAYNE											6.26	6.23	6.04	6.19	6.28	6.30				6.22	7	4800	10		8.5				
2º	TRIVINO BAJANA	KARINA GISSELLE											6.10	6.08	6.15	6.25	6.20	6.35				6.19	8	4800	10		9.0				
		ARBITRAS MANABI																													
3º	DURAN DELGADO	JESSICA PAOLA											6.35	6.40	6.26	6.18	6.43	5.95				6.26	7	4800	10		8.5				
3º	MACIAS IBARRA	CLAUDIA LUCIA																													
3º	ZAMBRANO PALACIOS	VERONICA CECILIA																													
4º	CORNEJO ANCHUNDIA	MARIA AUXILIADORA											6.35	6.13	5.94	5.90	5.91	6.05				6.05	9	4800	10		9.5				
		ARBITRAS PICHINCHA																													
3º	GUERRERO TORRES	TATIANA GABRIELA											6.37	6.38	6.39	6.39	6.37	6.39				6.38	6	4800	10		8.0				
3º	ZAMORA ALBAN	YESSENIA MILENA											6.30	6.39	6.39	6.36	6.34	6.26				6.34	6	4800	10		8.0				
		ARBITRAS TUNGURAHUA																													
2º	TOBAR LOZADA	BETTY PAULINA															X														
3º	ACURIO NARANJO	SILVIA CAROLINA																													
3º	JIMENEZ VELASTEGUI	GABRIELA NATALI																													
4º	YANCHA SANCHEZ	CLARA DANIELA																													
3º		ARBITRAS AEDAF																													
3º	BIMBOZA TISALEMA	ELVIA VIRGINIA																													
4º	PICHAM FLORES	EDID MARISOL											6.05	6.00	5.98	6.10	6.21	6.25				6.10	9	4800	10		9.5				

9. Nómina de Los Árbitros Profesionales de Fútbol del Ecuador



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 12/01/2011

Usuario : SARA

Página : 1

ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2011

ÁRBITROS PRIMERA - A

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ALMAN KLINGER	ROBERTO CARLOS	02/10/1976	GUAYAS
2	CARPIO GUEVARA	JOSE PATRICIO	19/10/1966	AZUAY
3	ESPINEL MENA	JOSE LUIS	29/02/1976	COTOPAXI
4	HARO INCA	SAMUEL ROLANDO	26/10/1978	CHIMBORAZO
5	HIDALGO TORRES	MIGUEL OCTAVIO	02/10/1968	GUAYAS
6	INTRIAGO ÓRTEGA	ALFREDO STALIN	04/12/1970	GUAYAS
7	LARA LEON	DIEGO JEFFERSON	25/01/1979	PICHINCHA
8	PONCE MANZO	OMAR ANDRES	25/01/1977	GUAYAS
9	SALAZAR MUÑOZ	DANIEL ABRAHAM	20/05/1975	GUAYAS
10	VERA RODRIGUEZ	CARLOS ALFREDO	25/06/1976	MANABI
11	VERA RODRIGUEZ	SANDRO XAVIER	18/03/1974	MANABI
12	ZAMBRANO OLMEDO	RODDY ALBERTO	03/02/1978	PICHINCHA

ÁRBITROS ASISTENTE PRIMERA - A

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ALVARADO SANCHEZ	JOSE RAMIRO	11/11/1975	PICHINCHA
2	ALVARADO SANCHEZ	LUIS OSWALDO	21/01/1968	PICHINCHA
3	ARAGON BAUTISTA	YONIS LUIS	28/01/1971	ESMERALDAS
4	BRAVO GUTIERREZ	EDWIN PAUL	08/06/1982	AZUAY
5	BUSTAMANTE TELLO	DOUGLAS DANNY	25/01/1983	GUAYAS
6	CEDEÑO BUSTAMANTE	JUAN BOSCO	04/07/1967	MANABI
7	GRACIA VALDEZ	GUILBER ARMANDO	14/09/1974	ESMERALDAS
8	HERNANDEZ VALENCIA	JOSE LIZANDRO	27/07/1975	GUAYAS
9	HERRERA FREIRE	CARLOS ADALBERTO	12/07/1970	GUAYAS
10	JATIVA BRAVO	JAIME GUALBERTO	06/09/1980	PICHINCHA
11	LARA LEON	JOSE JOHAN	01/02/1975	PICHINCHA
12	LESCANO GUERRERO	CHRISTIAN DANIEL	07/06/1983	TUNGURAHUA
13	LOZANO CARGUA	WILLAN IVAN	11/06/1975	CHIMBORAZO
14	MUZO MANZANO	MARCO VINICIO	02/03/1969	PICHINCHA
15	ROMERO IBARRA	BYRON NORBERTO	12/07/1980	GUAYAS
16	TOASA VELASQUEZ	ANGEL PATRICIO	03/01/1981	TUNGURAHUA
17	VARGAS VILLALVA	JORGE AUGUSTO	03/09/1972	LOS RIOS
18	VERA MANTUANO	LUIS GEOVANNY	14/06/1980	MANABI



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión: 12/01/2011

Usuario: SARA

Página: 2

ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2011

ÁRBITROS PRIMERA - B

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ALBARRACIN CARTAGENA	JUAN CARLOS	08/09/1980	PICHINCHA
2	ALVAREZ PERDOMO	JHON GUIDO	26/03/1976	LOS RIOS
3	BRAVO QUEZADA	JUAN PABLO	12/02/1980	AZUAY
4	CALVACHE RODAS	JORGE ANDRES	10/04/1977	AZUAY
5	CISNEROS VASQUEZ	DIEGO FERNANDO	24/07/1978	PICHINCHA
6	GALARZA BALLADARES	ROBINSON ANDRES	19/07/1986	EL ORO
7	HINOSTROZA CARRIEL	EDGAR ROBERTO	29/08/1981	GUAYAS
8	MENA ESTRELLA	MARCO VINICIO	11/12/1975	TUNGURAHUA
9	MUÑOZ TAMAYO	FABIAN OSWALDO	30/07/1975	AZUAY
10	ORBE RUIZ	CARLOS ANIBAL	01/11/1982	PICHINCHA
11	PESANTEZ ZARUMA	JAVIER DEMETRIO	22/12/1973	EL ORO
12	QUINTERO VALENCIA	FABRICIO ESTEBAN	13/08/1977	ESMERALDAS
13	ROJAS ROMERO	KLEVER POLIVIO	15/10/1975	LOJA
14	SALAZAR MUÑOZ	NESTOR ALBERTO	26/12/1982	GUAYAS
15	ZAMBRANO INTRIAGO	JOSE RAMON	01/06/1981	MANABI

ÁRBITROS ASISTENTE PRIMERA - B

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	BAUTISTA COTERA	JAVIER GEOVANNY	07/08/1972	ESMERALDAS
2	BENAVIDES ERAZO	JORGE ANIBAL	01/01/1968	PICHINCHA
3	CANALES CEVALLOS	ROSA BOLIVIA	16/08/1973	CHIMBORAZO
4	CORREA GRANDA	MARCO VINICIO	05/06/1983	LOJA
5	CRUZ CALDAS	JUAN ENRIQUE	01/04/1983	AZUAY
6	FLORES ORTIZ	SERGIO DARIO	13/11/1972	GUAYAS
7	FLORES VALENCIA	ROBERTO CARLOS	04/07/1982	PICHINCHA
8	GONZALEZ CORDERO	LUIS HEDISON	09/01/1984	CAÑAR
9	GRANDA JAEN	CARLOS RUBEN	06/03/1980	EL ORO
10	JORDAN ACOSTA	IVAN ARTURO	04/02/1967	TUNGURAHUA
11	MACIAS FRANCO	JUAN CARLOS	21/05/1982	GUAYAS
12	MOREIRA MOREIRA	JHONNY DANIEL	16/04/1976	MANABI
13	NALL MURILLO	FLAVIO EDISON	10/11/1984	GUAYAS
14	NARVAEZ GETIAL	EDGAR ARMANDO	19/02/1978	IMBABURA
15	PAZUÑA CEVALLOS	RAFAEL ANTONIO	10/03/1967	COTOPAXI



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2011

SEGUNDA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ACURIO SEGOVIA	CRISTIAN DANILO	07/12/1981	COTOPAXI
2	AGUIAR RAMOS	JOSE ADRIAN	05/07/1984	GUAYAS
3	AGUIAR RAMOS	JUAN RAFAEL	12/04/1990	GUAYAS
4	ALARCON SANCHEZ	ROBERTO ISRAEL	25/07/1985	GUAYAS
5	ALBARRACIN CARTAGENA	LUIS ALBERTO	27/01/1988	PICHINCHA
6	AMBOYA SOQUE	MONICA FERNANDA	09/06/1982	CHIMBORAZO
7	ANGULO CASTILLO	JOHNNY WILLIAN	25/04/1979	ESMERALDAS
8	ARAUZ SANCHEZ	WELLINGTON ALLISTER	01/01/1989	EL ORO
9	ARIAS BRAVO	YEIRO ESTIWART	17/09/1982	LOS RIOS
10	BACA CALLES	WILMER ALEXIS	26/04/1983	PICHINCHA
11	BAREN CORDOVA	RICARDO FABIAN	16/05/1985	PICHINCHA
12	BARROS IBARRA	VANEZA SULAY	03/02/1984	GUAYAS
13	BERMUDEZ SANCHEZ	EUGENIO ROLANDO	16/01/1978	GUAYAS
14	BUSTAMANTE ROJAS	JORGE LUIS	15/04/1985	LOJA
15	CABEZAS CHIRIBOGA	JOSE LUIS	19/04/1979	CHIMBORAZO
16	CANDO PAZMIÑO	JORGE LUIS	04/09/1987	CHIMBORAZO
17	CARPIO NAUTA	TAYRON NOE	10/11/1982	AZUAY
18	CASTRO AGUILAR	JOVER MAURICIO	13/11/1977	EL ORO
19	CONGO SANTACRUZ	CHRISTIAN NAZARENO	05/07/1983	IMBABURA
20	CRIOLLO RODRIGUEZ	WELLINGTON JOFFRE	23/11/1975	EL ORO
21	DAVALOS GUADALUPE	HUGO ALEJANDRO	20/03/1981	PICHINCHA
22	DELGADO TORRES	JUANA DEL ROCIO	20/06/1978	GUAYAS
23	DIAZ BEDON	FREDDY MAURICIO	05/11/1977	COTOPAXI
24	ESPINEL ESPIN	VINICIO EDUARDO	29/08/1980	PICHINCHA
25	ESPINEL MENA	DIEGO FERNANDO	18/07/1978	COTOPAXI
26	FIALLOS MARIDUEÑA	LUIS ALBERTO	18/02/1982	GUAYAS
27	FLORES CEDEÑO	RONALD IVAN	20/01/1989	MANABI
28	FLORES FLORES	ALEX DAVID	19/09/1981	PICHINCHA
29	FREIRE GAVILANEZ	KLEVER MAURICIO	03/02/1980	TUNGURAHUA
30	GARCIA VALLEJO	LUIS GABRIEL	15/10/1986	CHIMBORAZO
31	GRANDA OCAMPO	JHONNY PATRICIO	12/10/1984	EL ORO
32	GRANIZO HARO	CAMILO MAURICIO	28/10/1980	CHIMBORAZO
33	GUAIGUA VILLALBA	CHRISTIAN SANTIAGO	30/10/1982	TUNGURAHUA
34	GUERRERO ALCIVAR	GUILLERMO ENRIQUE	15/04/1985	GUAYAS
35	GUERRERO TORRES	DENNYS HECTOR	25/07/1988	PICHINCHA
36	GUSQUI ESCUDERO	DIEGO RAMIRO	02/04/1984	CHIMBORAZO
37	HARO REY	ANGEL ALBERTO	24/02/1976	PICHINCHA
38	HIDALGO CARRIEL	ANGEL FRANCISCO	02/08/1985	GUAYAS
39	HIDALGO GARCES	EDUARDO ODILON	30/01/1978	TUNGURAHUA
40	JALCA ZAMBRANO	CHRISTIAN VLADIMIR	11/08/1982	LOS RIOS
41	LEON NARVAEZ	EDISSON ADRIAN	14/12/1981	AZUAY



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 17/01/2011

Usuario : SARA

Página : 4

42	LOOR DE LA CRUZ	RUBEN DARIO	11/10/1980	MANABI
43	LOOR MOREIRA	JULIO RENE	01/07/1974	MANABI
44	LOPEZ PEREZ	BYRON VICENTE	18/04/1982	CHIMBORAZO
45	MARCA GUTIERREZ	ALEX DAMIAN	29/12/1985	AZUAY
46	MARIN INCA	RENE FABIAN	15/10/1983	CHIMBORAZO
47	MARQUINEZ MENDOZA	JAIRO MIGUEL	21/10/1977	MANABI
48	MARTINEZ BRAVO	FRANCISCO JAVIER	04/10/1977	TUNGURAHUA
49	MAWYIN MUÑOZ	CARLOS ANDRES	24/10/1978	GUAYAS
50	MEDINA ACOSTA	EDISSON GUSTAVO	22/02/1982	COTOPAXI
51	MUENTES MORA	LUIS FELIPE	25/08/1975	GUAYAS
52	MURILLO LEON	JULIAN BOSCO	17/11/1986	MANABI
53	NOBLECILLA ANANGONO	JAIME MARTIN	26/06/1981	IMBABURA
54	OLIVES JAMA	NIXSON MARCELO	12/03/1981	MANABI
55	PAIDA AMENDANO	MARCO RAFAEL	15/05/1985	CAÑAR
56	PARRA QUEZADA	GUILLERMO GREGORIO	02/10/1985	LOJA
57	PARRAGA CUEVA	RICARDO SALOMON	05/10/1984	LOS RIOS
58	PAZMIÑO GUTIERREZ	JEFFERSON RAFAEL	10/02/1976	LOS RIOS
59	PINCAY FERNANDEZ	ATI SANTOS	06/04/1981	GUAYAS
60	PINEDA ESCOBAR	DIEGO PAUL	10/08/1985	LOJA
61	PINO CALDERON	ALVARO JOSE	29/06/1980	TUNGURAHUA
62	PINTO ACOSTA	EDGAR GIOVANNY	11/01/1978	IMBABURA
63	QUIROLA COBA	JUAN CARLOS	04/05/1974	PICHINCHA
64	QUIROZ PRADO	DARWIN ORLANDO	25/08/1982	AZUAY
65	QUIROZ PRADO	LUIS EDUARDO	02/09/1986	AZUAY
66	QUISAGUANO CHARRO	JORGE DANIEL	27/07/1983	PICHINCHA
67	ROMERO CORDOVA	MARIO GEOVANNY	17/08/1985	TUNGURAHUA
68	SALVATIERRA MOREIRA	MICHAEL MANUEL	27/07/1988	LOS RIOS
69	SANGURIMA MORALES	EDWIN GERMAN	07/01/1985	CAÑAR
70	SIGUENCIA SANCHEZ	EDGAR PATRICIO	20/06/1988	CAÑAR
71	SILVA ZAMBRANO	RUTH CHELAYNE	25/06/1976	LOS RIOS
72	SIMISTERRA MUÑOZ	JESUS MANUEL	10/07/1983	ESMERALDAS
73	TOBAR LOZADA	BETTY PAULINA	03/02/1976	TUNGURAHUA
74	TRIVIÑO BAJAÑA	KARINA GISSELLE	24/09/1975	LOS RIOS
75	VALDIVIEZO BARROS	RICARDO FERNANDO	03/05/1984	EL ORO
76	VERA RODRIGUEZ	ANGEL SANTIAGO	13/05/1983	MANABI
77	VERA RODRIGUEZ	FELIX RAMON	13/04/1984	MANABI
78	VERA SOLIS	MARLON GREGORIO	04/09/1992	GUAYAS
79	VILLAVICENCIO BAZURTO	GONZALO ENINDE	08/02/1973	MANABI
80	ZAMBRANO INTRIAGO	FERNANDO MANUEL	16/07/1985	GUAYAS



ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2011

TERCERA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	ACOSTA MALUCIN	WASHINGTON FRANCISCO	20/03/1977	TUNGURAHUA
2	ACURIO NARANJO	SILVIA CAROLINA	10/11/1991	TUNGURAHUA
3	AGUAS CORDOVA	BYRON PATRICIO	22/07/1988	PICHINCHA
4	AGUAYO ALVAREZ	JHONATAN RAUL	24/09/1985	LOS RIOS
5	ANCHUNDIA ANCHUNDIA	LUIS LORENZO	14/11/1978	MANABI
6	ANDRADE VERA	JEFFERSON EDUARDO	16/10/1988	LOS RIOS
7	ARAGON BAUTISTA	AUGUSTO BERGELIO	13/01/1986	ESMERALDAS
8	ARIAS LEON	JESUS ATENOJENES	19/07/1979	GUAYAS
9	ARIAS NARANJO	OSWALDO ISRAEL	15/08/1979	LOS RIOS
10	ARIZAGA MENESES	VICTOR EMILIO	09/03/1983	GUAYAS
11	ASHQUI TAYUPANDA	SELSO FERNANDO	12/01/1981	CHIMBORAZO
12	AVILA GRANDA	GABINO SEBASTIAN	05/03/1981	CAÑAR
13	AVILA PEÑAFIEL	WILSON PAUL	14/03/1982	GUAYAS
14	BALDERRAMA BARRE	ANGEL DARWIN	15/09/1980	MANABI
15	BARRE MOREIRA	MARIA LEONELA	21/08/1988	GUAYAS
16	BARROS PAREDES	FREDY MARCELO	22/04/1983	<AEDAF>
17	BENITEZ BLACIO	NEY GONZALO	17/05/1979	EL ORO
18	BIMBOSA LANDA	PAULO CESAR	09/01/1982	TUNGURAHUA
19	BIMBOZA TISALEMA	ELVIA VIRGINIA	09/04/1990	<AEDAF>
20	BIMBOZA TISALEMA	JORGE LEONIDAS	22/03/1984	<AEDAF>
21	BIMBOZA TISALEMA	MANUEL MESIAS	25/12/1976	COTOPAXI
22	BONIFAZ PAUCAR	JUAN MIGUEL	22/11/1985	TUNGURAHUA
23	BONILLA RODRIGUEZ	KLEBER ENRIQUE	11/09/1977	CHIMBORAZO
24	BORJA GUERRA	VICENTE PAUL	04/10/1984	TUNGURAHUA
25	BRAVO BARRE	WILSON ENRIQUE	23/10/1989	MANABI
26	BRAVO CHANCAY	ELY HERNAN	19/06/1989	PICHINCHA
27	BRAVO MENDOZA	WASHINGTON XAVIER	06/11/1984	MANABI
28	BRITO PARRA	JORGE EDUARDO	16/01/1978	AZUAY
29	BUSTAMANTE ROJAS	JIMMY OSWALDO	25/09/1988	LOJA
30	CAJAMARCA GUAMAN	GUIDO ORLANDO	21/04/1990	CHIMBORAZO
31	CALDERON DOMINGUEZ	RAUL ENRIQUE	30/07/1991	AZUAY
32	CAMACHO MIRANDA	GIANNY ALESSANDRO	12/11/1984	GUAYAS
33	CAMPOS CASTRO	PAUL ISMAEL	21/07/1989	AZUAY
34	CARCHI PIZARRO	DANILO WLADIMIR	12/02/1986	AZUAY
35	CARDENAS GUAMAN	FERNANDO PATRICIO	09/01/1983	CHIMBORAZO
36	CARRASCO CARRASCO	RIGOBERTO JAVIER	01/01/1981	TUNGURAHUA
37	CARREÑO LOOR	ALDO RUBEN	15/12/1984	ESMERALDAS
38	CARRIEL FAJARDO	MANUEL PERFECTO	05/07/1985	<AEDAF>
39	CEDEÑO SOLORZANO	LEONARDO DANIEL	27/02/1986	MANABI
40	CERVANTES GOMEZ	EUFRAICIO MALAQUIAS	14/01/1982	GUAYAS
41	CHAFLA JANETA	ALEJANDRO RODRIGO	30/07/1984	CHIMBORAZO



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión: 17/01/2011

Usuario: SARA

Página: 6

42	CHAMBA CABRERA	CHRISTIAN EDUARDO	21/09/1988	LOJA
43	CHIPE VELEZ	WASHINGTON POMPEYO	25/03/1982	LOS RIOS
44	CHOTO LLANGARI	FRANCISCO JAVIER	25/07/1987	CHIMBORAZO
45	COLIMBA CHACHALO	JOSE MIGUEL	10/07/1985	IMBABURA
46	COLL ARTEAGA	DARWIN PATRICIO	07/03/1985	MANABI
47	CONGO VITERI	FRANKLIN ANDRES	14/10/1988	IMBABURA
48	CORDOVA LOPEZ	JONATHAN EBERLAY	25/04/1990	EL ORO
49	CORELLA MANZO	JUAN CARLOS	10/09/1979	GUAYAS
50	CORELLA MANZO	SUSANA NATALY	02/09/1983	GUAYAS
51	CORNEJO ANCHUNDIA	MARIA AUXILIADORA	24/07/1984	MANABI
52	CORTEZ PERLAZA	MARIA DEL CISNE	11/07/1982	GUAYAS
53	CUENCA SANCHEZ	EDWIN FABRICIO	22/06/1986	CHIMBORAZO
54	DAQUI SALAO	JAVIER PATRICIO	15/01/1978	PICHINCHA
55	DAZA MENDOZA	ANDRES ABAD	24/11/1986	GUAYAS
56	DURAN DELGADO	JESSICA PAOLA	31/05/1978	MANABI
57	ERAZO CASTILLO	BLANCA PAOLA	10/02/1983	CHIMBORAZO
58	FERNANDEZ LLESANG	EDDY JOHNY	07/04/1975	EL ORO
59	FERNANDEZ OSTAIZA	FRANK MIGUEL	27/04/1986	EL ORO
60	FLORES ALVARADO	JUAN CARLOS	10/08/1985	CHIMBORAZO
61	FLORES ALVARADO	JUAN CARLOS	20/02/1978	PICHINCHA
62	FLORES FLORES	SANTIAGO JAVIER	31/10/1983	PICHINCHA
63	GALLEGOS ZAMBRANO	GEOVANNY ANTONIO	26/05/1984	ESMERALDAS
64	GANAZHAPA GRANDA	DARWIN FERNANDO	14/04/1986	LOJA
65	GONZALEZ AMAGUA	LENIN JAVIER	10/07/1977	PICHINCHA
66	GONZALEZ BAUTISTA	WILMER CHRISTIAN	26/07/1979	TUNGURAHUA
67	GONZALEZ MUÑOZ	RODRIGO FERNANDO	26/06/1985	LOJA
68	GRANJA PEÑAHERRERA	DIEGO ISAIAS	03/10/1983	<AEDAF>
69	GUAMANZARA OROZCO	EDISON STALIN	27/03/1984	PICHINCHA
70	GUANGA GONZALEZ	JUAN PABLO	29/06/1983	AZUAY
71	GUERRERO TORRES	TATIANA GABRIELA	09/04/1986	PICHINCHA
72	GUTIERREZ CEDEÑO	WALTER RUBEN	27/07/1978	LOS RIOS
73	HARO CAPELO	JOHANA NATALY	12/12/1988	CHIMBORAZO
74	HEREDIA HIDALGO	ELADIO ALBERTO	03/12/1977	AZUAY
75	HERRERA MONTES	ANGEL MANUEL	20/04/1985	MANABI
76	IBARVO ARIAS	EZEQUIEL ALFREDO	24/05/1980	LOS RIOS
77	IBARVO ARIAS	JEREMIAS ALFREDO	06/11/1981	LOS RIOS
78	ICAZA VERA	ROBERTO CARLOS	12/04/1982	GUAYAS
79	IZA MORA	FREDDY MANUEL	30/05/1984	LOS RIOS
80	JAMA ACOSTA	RONALD ALFREDO	14/06/1982	GUAYAS
81	JARAMILLO RUGEL	MARCO ANTONIO	29/12/1977	EL ORO
82	JEREZ MASAQUIZA	OSCAR FABIAN	17/06/1977	TUNGURAHUA
83	JIMENEZ RUIZ	LUIS ALFREDO	01/02/1980	TUNGURAHUA
84	JUANACIO ACERO	JOSE ENRIQUE	08/10/1987	CAÑAR
85	LARA HOLGUIN	JULIO CESAR	21/11/1978	LOS RIOS
86	LEON GARCIA	CARLOS VINICIO	15/06/1982	AZUAY



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 099098665001

Emisión: 17/01/2011

Usuario: SARA

Página: 7

87	LEON VERA	JUAN CARLOS	20/09/1977	MANABI
88	LITUMA FERNANDEZ	GENARO SERGIO	27/01/1981	CAÑAR
89	LUCAS CANTOS	MANUEL ANTONIO	15/02/1980	MANABI
90	LUNA CHAFLA	EDISON GERMAN	20/08/1981	CHIMBORAZO
91	MACIAS IBARRA	CLAUDIA LUCIA	29/04/1987	MANABI
92	MACIAS RIERA	JOSE FREDDY	24/05/1987	MANABI
93	MALLQUI QUISINTUÑA	VICTOR AMABLE	07/03/1982	TUNGURAHUA
94	MARQUEZ RODRIGUEZ	CARLOS ARTURO	28/07/1988	ESMERALDAS
95	MATEUS ROMERO	JOSE LUIS	11/10/1978	PICHINCHA
96	MAZA GUAMAÑ	ARMANDO RODRIGO	05/05/1981	LOJA
97	MENDOZA PONCE	ORLANDO AGUSTIN	11/06/1982	MANABI
98	MERA ORTEGA	WALTER ELICIO	26/02/1984	CAÑAR
99	MEZA ESTUPIÑAN	FABRICIO HERIVERTO	19/08/1986	ESMERALDAS
100	MIELES SANTILLAN	DARIO JAVIER	07/05/1984	GUAYAS
101	MIRANDA FUENTES	ANGEL MANUEL	14/10/1979	GUAYAS
102	MORAN MORAN	PABLO VINICIO	10/12/1975	PICHINCHA
103	MOROCHO MULLO	RAUL HUMBERTO	29/08/1980	CHIMBORAZO
104	NARVAEZ BAEZ	VICTOR HUGO	11/07/1984	IMBABURA
105	NAVARRETE HIDALGO	PEDRO PABLO	30/06/1985	GUAYAS
106	NOBOA QUISPE	BYRON JAVIER	19/05/1988	GUAYAS
107	NUÑEZ MEDINA	ALEX SANTIAGO	12/05/1986	CHIMBORAZO
108	OLMEDO CORREA	FREDDY EDUARDO	14/03/1980	PICHINCHA
109	ORDOÑEZ IÑAGUAZO	DANIEL GEREMIAS	31/08/1986	AZUAY
110	ORTIZ QUISPE	DARWIN IVAN	17/03/1987	TUNGURAHUA
111	PALMA BRAVO	JUAN JOSE	07/04/1980	MANABI
112	PAREDES BURBANO	LUIS FERNANDO	11/09/1984	IMBABURA
113	PAREDES OCHOA	DAYANA MARIBEL	04/06/1984	AZUAY
114	PARRA LEON	WALTER DAVID	18/04/1984	CAÑAR
115	PARRAGA CUEVA	LUIS ALBERTO	08/02/1980	LOS RIOS
116	PAZMIÑO HARO	CARLOS REMIGIO	04/04/1981	CHIMBORAZO
117	PERDOMO UGALDE	PATRICIO XAVIER	21/01/1981	ESMERALDAS
118	PICO SOTO	DANIEL XAVIER	22/04/1989	TUNGURAHUA
119	PINTADO PEÑALOZA	JOSEFA ORFELINA	10/01/1984	AZUAY
120	PIZA CHOEZ	GUSTAVO DANIEL	04/08/1984	GUAYAS
121	PLAZA SAAVEDRA	CARLOS ENRIQUE	28/07/1981	ESMERALDAS
122	POMA FLORES	DANNY FABRICIO	02/02/1979	LOJA
123	POMA FLORES	FREDY PATRICIO	02/02/1979	LOJA
124	PORRAS REYES	DAVID GABRIEL	24/08/1982	GUAYAS
125	PRADO ARMIJOS	HOLGER GUSTAVO	26/04/1984	AZUAY
126	PROAÑO OCHOA	MILTON OMAR	22/05/1984	CHIMBORAZO
127	QUINDE GUAMAN	MILTON RENATO	06/09/1977	LOJA
128	QUIROZ ARTEAGA	CHRISTOPHER JOSEPH	03/03/1989	GUAYAS
129	RAMIREZ ALVARO	JOSE LUIS	09/03/1990	EL ORO
130	REINOSO FIALLOS	BYRON JAVIER	07/07/1990	CHIMBORAZO
131	RODRIGUEZ CHUGA	EDGAR MARCELO	19/01/1981	IMBABURA



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 099098665001

Emisión: 17/01/2011

Usuario: SARA

Página: 8

132	RODRIGUEZ COELLO	ANDRES MARCELO	11/06/1984	GUAYAS
133	RODRIGUEZ SILVA	RAUL JORGE	12/09/1989	PICHINCHA
134	RUALES ORTEGA	LEONEL ALEJANDRO	19/04/1989	IMBABURA
135	SAILEMA MORETA	EDMUNDO DAVID	23/06/1983	PICHINCHA
136	SALCEDO LOOR	CARLOS ENRIQUE	20/09/1975	GUAYAS
137	SANCHEZ DELGADO	JOSE LUIS	12/07/1990	AZUAY
138	SANCHEZ MENDEZ	BOLIVAR IVAN	04/07/1981	ESMERALDAS
139	SANCHEZ MENDEZ	JAIME ENRIQUE	21/11/1987	ESMERALDAS
140	SANCHEZ RAMIREZ	OSCAR PAUL	31/01/1982	IMBABURA
141	SANCHEZ RODRIGUEZ	ROBERTO PAUL	22/11/1986	PICHINCHA
142	SANTACRUZ CHALA	DIEGO ARTURO	28/09/1976	PICHINCHA
143	SANTILLAN VALENCIA	TEDDY ROBERTO	28/08/1985	LOS RIOS
144	SOLANO TORRES	CARLOS GERARDO	28/06/1979	EL ORO
145	TAPIA MORALES	JOSE LUIS	27/09/1987	PICHINCHA
146	TOLA ORDOÑEZ	ALEX FERNANDO	14/09/1986	AZUAY
147	TORRES ABAD	DANNY FABIAN	18/01/1984	EL ORO
148	TUAREZ PARRAGA	JUAN RAMON	17/08/1983	MANABI
149	TUAREZ VALENCIA	MANUEL ARNALDO	28/12/1984	LOS RIOS
150	TUBON CARVAJAL	VICTOR ANDRES	25/07/1989	PICHINCHA
151	ULLOA ULLOA	ANGEL MANUEL	20/03/1989	ESMERALDAS
152	URGILES GUAILLAS	EDWIN MARCELO	20/07/1986	AZUAY
153	VASCO CUICHAN	HECTOR JAVIER	16/10/1981	PICHINCHA
154	VASCONEZ VALENCIA	LUIS DARIO	22/12/1990	COTOPAXI
155	VELASCO CASTRO	JORGE ALBERTO	10/08/1977	ESMERALDAS
156	VELASTEGUI NARANJO	DIEGO RODRIGO	07/04/1988	TUNGURAHUA
157	VELE FERNANDEZ	PILAR DEL CARMEN	20/08/1977	AZUAY
158	VELEZ CEDEÑO	BYRON STALIN	30/10/1979	MANABI
159	VELEZ CHIRIBOGA	HERNAN DANIEL	05/06/1986	MANABI
160	VELIZ SARZOSA	PABLO SEBASTIAN	07/04/1988	IMBABURA
161	VERA MONTALVO	IVAN JOSEPH	07/02/1983	GUAYAS
162	VILEMA MELENDREZ	MARIO FERNANDO	11/10/1976	PICHINCHA
163	VILLACIS PAEZ	MARCO ANTONIO	15/05/1987	PICHINCHA
164	VILLACIS PORTERO	RODRIGO LEONARDO	05/02/1987	TUNGURAHUA
165	VILLAFUERTE SALTOS	GEORGE EDDY	19/03/1976	MANABI
166	VILLAMARIN PADILLA	MAYRA ALEXANDRA	30/01/1982	CHIMBORAZO
167	VILLAVICENCIO VERA	JOSE OTON	20/11/1978	LOS RIOS
168	VITERI TERAN	ALVARO ALEXANDER	27/04/1985	IMBABURA
169	VIZCAINO DOMINGUEZ	CESAR RIGOBERTO	07/02/1979	CHIMBORAZO
170	VIZCAINO RIVERA	JUAN CARLOS	17/11/1981	PICHINCHA
171	YAMBAY ASQUI	ALEX MAURICIO	12/03/1986	<AEDAF>
172	YANCHA SANCHEZ	CLARA DANIELA	16/01/1991	TUNGURAHUA
173	YANCHATIPAN SAQUINGA	ANGEL HERIBERTO	19/06/1982	TUNGURAHUA
174	YEPEZ FELIX	MANUEL FERNANDO	13/05/1983	GUAYAS
175	ZAMBRANO LOOR	DARWIN ALFREDO	24/01/1982	LOS RIOS
176	ZAMBRANO INTRIAGO	CARLOS RENE	04/05/1984	MANABI



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 17/01/2011

Usuario : SARA

Página : 9

177	ZAMBRANO MERO	JAVIER JACINTO	22/09/1981	MANABI
178	ZAMBRANO PALACIOS	VERONICA CECILIA	07/08/1984	MANABI
179	ZAMORA ALBAN	YESSENIA MILENA	20/04/1975	PICHINCHA
180	ZHICAY MUY	GONZALO EDUARDO	30/03/1986	CAÑAR
181	ZUÑIGA LOPEZ	PEDRO ARGELIO	25/03/1986	GUAYAS



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 13/01/2011

Usuario : SARA

Página : 10

ESCALAFÓN NACIONAL DE ÁRBITROS DE FÚTBOL 2011

CUARTA CATEGORÍA

No.	Apellidos	Nombres	F.Nacimiento	Provincia
1	AGUILAR VILLACIS	ALFONSO VINICIO	21/09/1976	COTOPAXI
2	ALMEIDA BARAHONA	LENIN BAYARDO	23/02/1986	IMBABURA
3	ALVARADO LOPEZ	DIEGO FERNANDO	11/06/1985	MANABI
4	ALVAREZ SALCEDO	LUIS ALEXANDER	01/02/1991	GUAYAS
5	ARBOLEDA GARCIA	ANDRES ANTONIO	22/01/1987	GUAYAS
6	ARCOS MERIÑO	IVAN MARCELO	01/01/1994	<AEDAF>
7	AREVALO PEREIRA	WILSON ANDRES	24/01/1989	PICHINCHA
8	ARGUELLO SUAREZ	CHRISTIAN JOSE	24/12/1991	IMBABURA
9	BAREN CORDOVA	ALEXIS ROLANDO	26/09/1990	PICHINCHA
10	BASURTO SANCHEZ	CARLOS AMADO	16/07/1988	MANABI
11	BECERRA QUIÑONEZ	MARLON ANTONIO	17/02/1986	ESMERALDAS
12	BERMELLO INTRIAGO	JORGE LUIS	13/11/1985	GUAYAS
13	BRIONES CAGUA	PEDRO PABLO	27/10/1985	MANABI
14	BRIONES SABANDO	DANIEL ALEJANDRO	27/01/1990	GUAYAS
15	CALAPIÑA GUAMAN	SEGUNDO MANUEL	15/08/1982	CHIMBORAZO
16	CARDONA GONZALEZ	FRANCISCO XAVIER	19/12/1987	PICHINCHA
17	CARRANZA ARTEAGA	LENIN RENE	09/04/1991	MANABI
18	CARVAJAL PEREZ	WILMER ARMANDO	24/12/1989	IMBABURA
19	CEREZO DESIDERIO	MANUEL ANTONIO	14/11/1990	GUAYAS
20	CEREZO DESIDERIO	TITO MANUEL	19/09/1986	GUAYAS
21	CHAPI ACOSTA	HOLGER ROLANDO	16/04/1984	IMBABURA
22	CHENCHE MORALES	FREDDY ABEL	01/10/1985	GUAYAS
23	CHIRIAPA JINDIA	MARLO LUCIANO	29/05/1994	<AEDAF>
24	COELLO SANCHEZ	ANGEL MIGUEL	02/08/1984	GUAYAS
25	COLCHA CEREZO	JAVIER DOUGLAS	26/08/1989	GUAYAS
26	CORDOVA GUEVARA	DAVID ANTONIO	14/05/1986	AZUAY
27	CUEVA QUIROLA	ADOLFO DARIO	12/08/1990	PICHINCHA
28	DAVILA VENEGAS	JORGE ANDRES	01/09/1985	IMBABURA
29	DEMERA ROA	GALO HENRRY	10/03/1988	ESMERALDAS
30	DOMINGUEZ MARQUEZ	JAIRO GEOVANNY	14/09/1988	IMBABURA
31	ERAZO SALAME	JEAN PAUL	01/04/1989	GUAYAS
32	FIALLOS MARIDUEÑA	DAVID ALBERTO	16/06/1989	GUAYAS
33	FIALLOS MARIDUEÑA	ISAAC ALBERTO	11/08/1991	GUAYAS
34	FUENTES TORRES	DINO ERWIN	05/05/1990	GUAYAS
35	GARCIA TOALA	ERICSSON JUSEPHI	05/12/1993	MANABI
36	GONZALEZ QUINDE	ROBERTO CARLOS	07/06/1985	GUAYAS
37	GUAGUA BALLESTERO	FAUSTO JOFFRE	31/07/1985	ESMERALDAS
38	GUDIÑO VITERI	MARIO SEBASTIAN	28/02/1990	IMBABURA
39	HARO VELIZ	VICTOR HUGO	23/02/1988	GUAYAS
40	HUAMBACHI RAMOS	JORGE LUIS	17/05/1989	<AEDAF>
41	JARAMILLO MALDONADO	PAUL ANDRES	23/05/1993	<AEDAF>



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 099098665001

Emisión: 13/01/2011

Usuario: SARA

Página: 11

42	LEMA GUEVARA	NESTOR GEOVANNY	29/04/1987	PICHINCHA
43	LEON SINCHE	JULIO CESAR	01/08/1977	CHIMBORAZO
44	LOOR GARCIA	LUIS AQUILES	13/11/1990	MANABI
45	LORENTTY LLERENA	DENNIS LENIN	11/06/1984	GUAYAS
46	MACIAS MOREIRA	CHRISTHIAN WESLIE	21/10/1992	MANABI
47	MACIAS QUIROZ	JEFFERSON ORLANDO	31/07/1991	MANABI
48	MACIAS RIERA	JONATHAN FERNANDO	18/06/1995	MANABI
49	MADERO GONZALES	MARIO ULBIO	07/05/1987	GUAYAS
50	MANZO MANZABA	KLEBER OMAR	11/03/1983	GUAYAS
51	MARCA GUTIÉRREZ	ADRIAN FERNANDO	20/07/1987	AZUAY
52	MARTINEZ MACAS	DANNY FERNANDO	25/03/1986	CHIMBORAZO
53	MARTINEZ MACAS	EDWIN FABIAN	06/04/1988	CHIMBORAZO
54	MEDINA SHARUPE	CARLOS JAVIER	05/11/1991	<AEDAF>
55	MENDOZA ZAMORA	JOSE LUIS	19/08/1989	PICHINCHA
56	MERA VARGAS	ROBERTO JOHNNY	22/07/1984	GUAYAS
57	MERCHAN YUMA	JHOSSI ESTEBAN	30/04/1993	<AEDAF>
58	MERINO LARA	JOFFRE FRANCISCO	14/08/1989	<AEDAF>
59	MONAGAS VELEZ	MARLON JAVIER	08/12/1976	LQS RIOS
60	MONTENEGRO CALLE	CARLOS XAVIER	30/08/1992	<AEDAF>
61	MONTENEGRO RIVADENEIRA	MIGUEL EDUARDO	24/08/1992	<AEDAF>
62	MORA COELLO	CHRISTOFER LEONARDO	12/05/1993	GUAYAS
63	MORAN SOLIS	DARIO MANUEL	21/09/1989	GUAYAS
64	ORELLANA ANCHUNDIA	JOSE AGUSTIN	15/01/1993	MANABI
65	PALACIOS AVELLANEDA	ESTEFANO RICARDO	24/05/1992	IMBABURA
66	PALACIOS PEÑARRETA	PAUL PATRICIO	01/01/1990	GUAYAS
67	PARRAGA ZAMBRANO	JORGE LUIS	19/09/1991	MANABI
68	PASPUEL FRAGA	PABLO DANIEL	30/06/1992	IMBABURA
69	PASPUEL FRAGA	RUBEN DARIO	14/06/1990	IMBABURA
70	PERLAZA ESTUPIÑAN	JOSE WLADIMIR	28/09/1989	GUAYAS
71	PICHAM FLORES	EDID MARISOL	07/08/1985	<AEDAF>
72	PILLCO CULCAY	LUIS CARLOS	10/12/1984	<AEDAF>
73	PILLIZA RUIZ	EDGAR FRANCISCO	22/03/1985	<AEDAF>
74	PINARGOTE TUAREZ	DARLYN ALEXANDER	14/09/1994	MANABI
75	PONCE LOOR	ANGEL ALBERTO	11/10/1989	MANABI
76	POSLIGUA POSLIGUA	CARLOS VIRGILIO	08/07/1986	MANABI
77	QUIROZ BORRERO	JOSE LUIS	08/03/1990	MANABI
78	REA ESPIN	JOSE MAURICIO	24/02/1989	IMBABURA
79	ROJAS TITUAÑA	MARCO VINICIO	31/07/1991	PICHINCHA
80	SAA DOMINGUEZ	LUIS ENRIQUE	19/06/1984	GUAYAS
81	SALDARRIAGA MERA	ALBA VERONICA	29/08/1986	ESMERALDAS
82	SANCHEZ GUTAMA	BORIS EFRAIN	18/09/1990	AZUAY
83	SANCHEZ MORENO	MIGUEL ANGEL	15/12/1982	EL ORO
84	SATAN CHUIZA	EDGAR JAVIER	09/05/1992	CHIMBORAZO
85	SEGURA ANGULO	VIVIANA MARIA	25/04/1988	ESMERALDAS
86	SIZALIMA ABAD	BRYAN DANILO	02/07/1993	PICHINCHA



FEDERACIÓN ECUATORIANA DE FÚTBOL

Ruc: 0990986665001

Emisión : 13/01/2011

Usuario : SARA

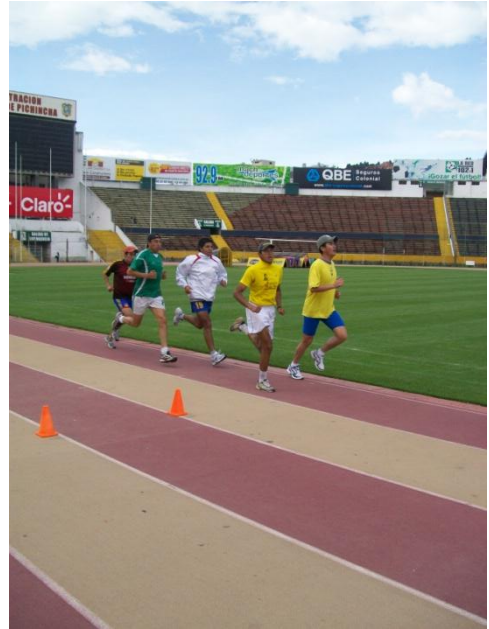
Página : 12

87	SORNOZA QUIROZ	ANTONIO BLADIMIR	04/07/1988	MANABI
88	SUAREZ ORTIZ	ROBERTO JOSE	17/03/1986	IMBABURA
89	TARCO CHILIQUE	JORGE ALCIVAR	13/04/1984	<AEDAF>
90	TARIRA RENDON	BYRON RICARDO	03/10/1991	GUAYAS
91	TELLO GUALPA	JUAN CARLOS	14/04/1992	<AEDAF>
92	TIMBILA VACA	WILIAN EFRAIN	10/08/1987	PICHINCHA
93	TOABANDA GUAMAN	LUIS ESTEBAN	02/06/1986	CHIMBORAZO
94	TORRES VERDUGA	JAVIER ENRIQUE	13/02/1984	MANABI
95	TOSCANO YUNGAZACA	ROBERTO CARLOS	18/07/1992	PICHINCHA
96	TSUKANKA AWAK	CHUMPI ANIBAL	07/03/1994	<AEDAF>
97	TSUKANKA AWAK	KUNKI ALEX	04/06/1986	<AEDAF>
98	UGALDE ZAMBRANO	CARLOS ALFREDO	29/04/1991	ESMERALDAS
99	VALDIVIESO FIALLOS	ROBERTO CARLOS	26/03/1984	CHIMBORAZO
100	VALENCIA DE LA CRUZ	JOSE MIGUEL	24/08/1986	ESMERALDAS
101	VALLE ANZULES	FRANCISCO GUILLERMO	13/09/1985	GUAYAS
102	VALLEJO VACA	JORGE GIOVANY	08/10/1985	IMBABURA
103	VARGAS LOMAS	OSCAR JHACOB	26/04/1995	PICHINCHA
104	VINCES INTRIAGO	CARLOS DANIEL	19/02/1988	MANABI
105	ZAMBRANO ROCA	CARLOS MAURICIO	05/03/1992	MANABI
106	ZAMBRANO VERDUGA	RONNY JAVIER	25/05/1991	MANABI
107	ZAPATA LISINTUÑA	LUIS MIGUEL	18/02/1989	PICHINCHA

10. Fotografías

10.1 Fotografías de la rendición de Test físicos







10.2 Fotografías de la difusión







**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0501098974		
APELLIDOS Y NOMBRES:	CASA TAPIA SERAFIN ABEL		
DIRECCIÓN:	URB. EDEN DEL VALLE No.949		
EMAIL:	piterpica@hotmail.es		
TELÉFONO FIJO:	022609906	TELÉFONO MÓVIL:	

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Estudio y Análisis de la Preparación Física del Árbitro de Fútbol Profesional del Ecuador”
AUTOR (ES):	SERAFÍN ABEL CASA TAPIA
FECHA: AAAAMMDD	2011-12-01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ASESOR /DIRECTOR:	DR. VICENTE YANDÚN Y., MSc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Serafín Abel Casa Tapia, con cédula de identidad Nro.0501098974, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 09 días del mes de ENERO de 2012

EL AUTOR:


(Firma).....
Nombre: ABEL CASA TAPIA
C.C.: 0501098974

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: XIMENA VALLEJO
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Serafín Abel Casa Tapia, con cédula de identidad Nro.0501098974, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“Estudio y Análisis de la Preparación Física del Árbitro de Fútbol Profesional del Ecuador”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)
Nombre: ABEL CASA TAPIA
C.C.: **0501098974**

Ibarra, a los 09 días del mes de ENERO de 2012



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	0502057680		
APELLIDOS Y NOMBRES:	DEFAZ TOAPANTA CARLOS ALBERTO		
DIRECCIÓN:	SAN MARTIN- QUITO		
EMAIL:	carlosdefaz@yahoo.com		
TELÉFONO FIJO:	3118056	TELÉFONO MÓVIL:	093332542

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ARBITRO DE FÚTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR"
AUTOR (ES):	ABEL CASA Y CARLOS DEFAZ
FECHA: AAAAMMDD	2011-12-01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	LCDO. ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
ASESOR /DIRECTOR:	DR. VICENTE YANDUN MSc

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Defaz Toapanta Carlos Alberto, con cédula de identidad Nro. **0502057680**, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 143.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 09 días del mes de Enero de 2011

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma) 
Nombre: **DEFAZ CARLOS**
C.C.: **0502057680**

(Firma)
Nombre: **XIMENA VALLEJO**
Cargo: **JEFE DE BIBLIOTECA**

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Defaz Toapanta Carlos Alberto, con cédula de identidad Nro. 0502057680, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "**ESTUDIO Y ANÁLISIS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL ARBITRO DE FUTBOL PROFESIONAL DEL ECUADOR**", que ha sido desarrollado para optar por el título de: LICENCIADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma) 
Nombre: DEFAZ TOAPANTA CARLOS ALBERTO
Cédula: **0502057680**

Ibarra, a los 09 días del mes de Enero del 2012