



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”

Trabajo de grado, previo a la obtención del Título de Licenciados en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTORES:

Apunte Reyes Luis Fernando

Posso Yépez Eduardo José

DIRECTOR:

Dr. Elmer Meneses Salazar. Msc

Ibarra, 2013

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: “ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012” de los egresados: Apunte Reyes Luis Fernando y Posso Yépez Eduardo José, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ibarra, 11 de Enero del 2012

DR. ELMER MENESES SALAZAR MSC.

040075407-3

DEDICATORIA

Este trabajo, está dedicado a nuestras esposas, hijos y padres que han sido para nosotros una motivación, para alcanzar objetivos planteados, a familiares, nuestros maestros, quienes tienen la delicada tarea de formar seres humanos, en busca de una sociedad nueva, nuestros inolvidables amigos y compañeros, que de una forma directa e indirecta, nos han apoyado para llegar a cumplir con éxito, esta etapa en nuestra vida profesional.

Los Autores

AGRADECIMIENTO

A nuestro creador Dios y su hijo Jesucristo, quien nos obsequió en don de la vida, y quien además es nuestro ejemplo de vida.

A la Universidad Técnica del Norte, quien nos abrió las puertas, dándonos la oportunidad de podernos superar y obtener nuevos conocimientos, realizándonos así de una forma personal y profesional.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, y a sus docentes, quienes nos brindaron tiempo, paciencia, abriéndose como verdaderas bibliotecas, haciéndonos mejores hombres del mañana.

Y al Dr. Elmer Meneses Salazar, Director de Tesis, pilar fundamental y guía incondicional, en la elaboración de nuestro trabajo de grado, con estrategias innovadoras, pedagógicas y didácticas, además por su amistad y carisma profesional que lo caracteriza.

Los Autores

ÍNDICE GENERAL DE LOS CONTENIDOS

CERTIFICACION DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL DE LOS CONTENIDOS.....	v
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1.EL PROBLEMA.....	3
1.1Planteamiento del Problema.	3
1.2Delimitación del Problema.	7
1.2.1Delimitación Temporal	7
1.2.2Delimitación Espacial.	7
1.2.3Unidades de Observación.....	7
1.3Formulación del Problema.	8
1.4Objetivos de la Investigación	8
1.4.1Objetivo Generales	8
1.4.2Objetivos Específicos.....	8
1.5Preguntas Directrices.....	9
1.6Justificación.	10
CAPÍTULO II.....	12
2.MARCO TEÓRICO	12
2.1Fundamentación Teórica.	12
2.1.1 Fundamentación Espistemológica	13
2.1.2Fundamentación Filosófica	14
2.1.3Fundamentación Sociológica	15
2.1.4Fundamentación Psicológica	16
2.1.5Fundamentación Axiológica	17
2.1.6Factores Teóricos	17
2.2 Posicionamiento Personal.....	33

2.3 Glosario de Términos.....	33
2.4 Interrogantes de la Investigación.	36
2.5 Sistema de Variables	37
CAPÍTULO III.....	40
3. MARCO METODOLÓGICO	40
3.1 Diseño de la Investigación	40
3.2 Tipo de la Investigación	40
3.3 Método de la Investigación	41
3.4 Población y muestra	42
3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información	43
3.6 Técnicas para el Tratamiento de la Información	43
CAPÍTULO IV.....	44
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	44
4.1 Encuesta.....	44
4.2 Baremos de Test Capacidades Físicas	59
4.3 Test Físicos Generales	61
CAPÍTULO V.....	97
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	97
5.1 Conclusiones	97
5.2 Recomendaciones	98
CAPÍTULO VI.....	100
6.1 PROPUESTA ALTERNATIVA	100
6.1.1 TEMA:.....	100
6.2 JUSTIFICACIÓN.....	100
6.3 FUNDAMENTACIÓN	102
6.4 OBJETIVOS.....	106
6.4.1 GENERAL.....	106
6.4.2 ESPECÍFICOS.....	106
6.5 FACTIBILIDAD.....	107
6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.....	107
6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	107
6.8 IMPACTO.....	150

6.8.1 IMPACTO SOCIAL	150
6.8.2 IMPACTO EDUCATIVO.....	150
6.9 DIFUSIÓN.....	151
6.10 BIBLIOGRAFÍA	152

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Población	42
---------------------------	----

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico. 1 Factores	45
Gráfico. 2 Modelos de Planificación.....	46
Gráfico. 3 Frecuencia de Motivación.....	47
Gráfico. 4 Funciones de la Personalidad	48
Gráfico. 5 La Técnica.....	49
Gráfico. 6 Factores Psicológicos.....	50
Gráfico. 7 Uso de Actividades.....	51
Gráfico. 8 Que Test sirve para medir la Flexibilidad	52
Gráfico. 9 Fuerza Explosiva.....	53
Gráfico. 10 Test para medir la resistencia aeróbica.....	54
Gráfico. 11 Test para evaluar la velocidad.....	55
Gráfico. 12 Elaboración de un manual didáctico.....	56
Gráfico. 13 Manual de entrenamiento deportivo	57
Gráfico. 14 Manual de entrenamiento deportivo	58
Categoría Sub. 13.....	63
Gráfico. 15 Test de Flexibilidad.....	63
Gráfico. 16 Test de Velocidad.....	64
Gráfico. 17 Long Test	65
Gráfico. 18 Jump Test.....	66
Gráfico. 19 Test Flexión de codos	67
Gráfico. 20 Test de Abdominales.....	68
Gráfico. 21 Test de Resistencia de 1000 metros	69

Categoría sub 14.....	72
Gráfico. 22Test de Flexibilidad.....	72
Gráfico. 23Test de Velocidad.....	73
Gráfico. 24 Long Test	74
Gráfico. 25 Jump Test.....	75
Gráfico. 26 Test Flexión de codos	76
Gráfico. 27Test de Abdominales.....	77
Gráfico. 28Test de Resistencia de 1000 metros	78
Categoría Sub 16.....	81
Gráfico. 29Test de Flexibilidad.....	81
Gráfico. 30Test de Velocidad.....	82
Gráfico. 31 Long Test	83
Gráfico. 32 Jump Test.....	84
Gráfico. 33 Test Flexión de codos	85
Gráfico. 34Test de Abdominales.....	86
Gráfico. 35Test de Resistencia de 1000 metros	87
Categoría Sub 18.....	90
Gráfico. 36Test de Flexibilidad.....	90
Gráfico. 37Test de Velocidad.....	91
Gráfico. 38Long Test	92
Gráfico. 39 Jump Test.....	93
Gráfico. 40 Test Flexión de codos	94
Gráfico. 41Test de Abdominales.....	95
Gráfico. 42Test de Resistencia de 1000 metros	96

RESUMEN

La investigación se refirió al “Estudio de los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del futbol, en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la ciudad de Quito, en el año 2011-2012”, permitiéndonos conocer como los Entrenadores de Fútbol, trabajaban en el desarrollo de las Capacidades Físicas. El presente trabajo de grado tuvo como propósito identificar y diagnosticar, como se encontraban el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol, en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de la U.E.S. “Cardenal Spellman”, una vez obtenido los resultados, se elaboró una Guía Didáctica del desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, para la respectiva enseñanza en el entrenamiento. Está Guía Didáctica del desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, contendrá actividades que ayuden a los Entrenadores a impartir sus conocimientos de una forma, fácil, adecuada; con una variedad de ejercicios, obteniendo resultados positivos. Por la modalidad de la investigación, corresponde a un Proyecto Factible, basada en una investigación, no experimental, exploratoria, descriptiva, propositiva. Los investigados fueron los entrenadores de Fútbol como los entrenadores de las diferentes disciplinas, mediante encuestas y a los deportistas se les realizaron Test, fáciles de realizar, detectando falencias en cada una de las Capacidades Físicas Condicionales, en los deportistas de la U.E. S. “Cardenal Spellman”, quienes se establecieron en la población y grupo de estudio. La encuesta y los test, fueron las técnicas de investigación que nos permitió recolectar la información relacionada con el problema de estudio. La Guía Didáctica del desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, es fácil de comprender. En la actualidad en el fútbol hace necesario obtener un deportista holístico no solo en la parte, técnica, sino además en la parte física, para poder cumplir con las acciones motrices que demanda este deporte.

ABSTRACT

Research refers to the “study of the factors that difficult the develop of physical skills conditionals in the soccer training, in the categories under 13, under 14, under 16 and under 18, of the SalesianEducational Unit “Cardenal Spellman” in Quito city, in the years 2012 – 2013, allowing us to know as football coaches, working on developing the physical skills. The present work of grade has aimed to identify and diagnose as they were developing the conditions physical skills in the training soccer, at under 13, under 14, under 16 and under 18, of the SalesianEducational Unit “Cardenal Spellman”, once obtained the results, produced a tutorial development of physical abilities conditionals, for the respective teaching in the training. This didactic guidebook of the development of physical abilities conditionals, it will contain activities that help to the coaches to impart their knowledges in an easy, adequate form; with a variety of exercises, obtaining positive results. For the modality of research, corresponding to a workable project based on research, exploratory, descriptive, purpoffull, no experimental. The investigated were football coaches as well as coaches of different disciplines, through surveys and the athletes of Salesian Educational Unit “Cardenal Spellman”, who settled in the population and study group. The survey and test were investigative techniques that allowed us to collect information related to the problem of study. The tutorial of the development of the conditional physical skills is-easy-to-understand. Nowadays in the football it is necessary to obtain an holistic athlete, not only in the technical part, but also, on the physical part, in order to fulfill with the motor actions that demand this sport.

INTRODUCCIÓN

Es un deporte colectivo, jugado en chanchas de tierra, de césped, en el que dos equipos de once jugadores cada equipo, intentan hacer que el balón llegue a las redes, llegando así el gol, trasladando el balón con cualquier superficie de contacto a excepción de las manos. El equipo que logre anotar mayor cantidad de goles desde cualquier lugar, gana el partido, de no hacerlo el encuentro queda empatado. Es un deporte con mucho dinamismo, fricción, entusiasmo, espectacularidad, llegando a ser el más practicado en el mundo, denominado el rey de los deportes.

El deporte es toda aquella actividad en la que se sigue un conjunto de reglas llevada a cabo con afán competitivo, o recreativo, pasión de multitudes que nos une a grandes y pequeños, sin distinción de raza ni sexo, la cual es desarrollada de forma placentera.

En la modalidad deportiva del fútbol, con alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversas de movimientos, el entrenamiento de capacidades físicas tiene una gran y decisiva importancia. La muy alta y complejidad de las situaciones en el deporte del fútbol no impide que el juego tenga una gran aceptación y que sea increíblemente atractivo para niños y mayores, para practicantes y espectadores.

En la enseñanza de este dinámico deporte, se convierte en una difícil tarea y monótona, en el proceso del entrenamiento, siendo así desarrollar al máximo las capacidades físicas, para una adecuada ejecución de movimientos.

El objetivo principal del presente estudio, es determinar la importancia de las capacidades físicas condicionales, para su posterior aplicación al juego. Los objetivos secundarios son establecer una guía de ejercicios de

trabajo para el desarrollo de la flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad, y la importancia de resolver problemas en momentos de ataque y defensa.

A continuación se expone como está estructurado el trabajo de grado.

Capítulo I.- Comprende el planteamiento del problema, la formulación del problema, la delimitación está comprendida por unidades de observación, Objetivos, Justificación.

Capítulo II.- Comprende la fundamentación teórica que es, la base que sustenta al tema que se investigó, se realiza la explicación teórica del problema, también se identifica con una teoría en el posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Matriz Categorical.

Capítulo III.- Se describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos, población, muestra que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV.- Se analiza e interpreta los resultados de las encuestas realizadas a profesores, test aplicados a deportistas para conocer a fondo la situación del problema en una manera científica y técnica.

Capítulo V.- Se refiere a las conclusiones y recomendaciones en base a las preguntas de investigación.

Capítulo VI.- Se refiere al desarrollo de la propuesta, Título, Justificación, Fundamentación, Ubicación sectorial y Física, Desarrollo de la Propuesta, Impacto, Difusión, Bibliografía, Anexos.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema.

La actividad física ha desempeñado un papel muy importante en el ser humano, desde épocas muy antiguas se encontraban indicios sobre su práctica en dos de sus civilizaciones más antiguas del lejano oriente como la China e India, en ellas se dieron inicios y desarrollo del movimiento corporal. No obstante en aquella época se enfatizaba en la espiritualidad y sus prácticas religiosas, donde la educación física no se consideraba parte del proceso educativo de sus habitantes, se afirmaba que para disfrutar de una vida eterna el ser humano no podía participar en actividades físicas mundanas, ya que estas podrían apartarlo de su fin espiritual, siendo así que estas sociedades no permitían la individualidad y la expresión personal, contemplando así, que en la cultura general la educación física no era importante, las cuales contaban con metas limitadas.

La mayor parte de las actividades físicas estaban relacionadas con la religión, como el baile, la música y otras actividades; estas formaban parte de la educación integral particularmente de la clase alta de la población Hindú, en donde se practicaba con una serie variada de movimientos corporales, coordinados y posturas, conjuntamente con ejercicios de respiración. El hombre pensante e inteligente logra su plena realización logrando una máxima capacidad de pregunta y abstracción. Nos dice que es muy importante la filosofía ya que menciona, que se desarrolló, se sustituyó a sí misma, se repitió una y mil veces, se aniquiló y volvió a resurgir de sus propias cenizas con esa historia del pensamiento.

Desde ese momento hasta el día de hoy la actividad física y los deportes se encuentran en constante evolución, hasta llegar a lo que conocemos como Cultura Física, subdividiéndolos en Educación Física, Deportes y Recreación.

Hoy en día nos resulta fácil observar las manifestaciones del entrenamiento como sus escenarios deportivos, olimpiadas, mundiales, implementos deportivos, la ciencia y tecnología y sin olvidarnos de las varias teorías que giran alrededor del deporte.

Dentro de los procesos de entrenamiento deportivo, se hace necesario conocer a fondo los diferentes niveles escolares por los que pasa el educando, para un mejor desenvolvimiento de los contenidos prácticos.

En el Ecuador estas manifestaciones cada vez, han pasado por una serie de análisis, buscando la comprensión del entrenamiento deportivo (bajo métodos, principios y procesos), podemos ver que los malos gobiernos de nuestro país, no han tenido objetivos claros de crear una cultura de la actividad física, teniendo en cuenta que estudiantes de Escuelas o Colegios podrán llegar a ser atletas de élite en los diferentes deportes los cuales se desarrollan en nuestro país.

Uno de los limitantes además ha sido la falta organización, falta de inversión en infraestructura, tecnología, materiales deportivos de primera calidad, congresos de actualización en diferentes lugares del mundo y porque no decirlo, que personas con conocimientos empíricos, estén en las diferentes instituciones educativas, sin cumplir a cabalidad los procesos del entrenamiento deportivo, y por así decirlo basada a la comprensión de conceptos (contenidos cognitivos), que formulen juicios críticos y desarrolle habilidades y destrezas (contenidos procedimentales), con autonomía, con una actitud de interacción, justa y solidaria

(contenidos actitudinales), que buscan una unión lógica fundamentada en las capacidades del ser humano.

Vista ya una problemática el Ministerio de Educación y Cultura, el Consejo Nacional de Deportes y la Secretaría Permanente, realizan un Proyecto de Cultura Física, “Manual de Cultura Física Nivel Pre-Primario”; apoyo y asesorado con C.I.M – Alemania, en el año de 1995, como lo explica en su pág. 2 dice: “El presente tratado tiene como fin contribuir al desarrollo integral del niño a través del movimiento, en aspectos intelectuales, motores y sociales; que parten o son extraídos de la realidad cultural de nuestra sociedad y de las experiencias externas, pero dejando la posibilidad de que el maestro en función del medio, de sus experiencias y de las características de los estudiantes seleccionen los más adecuados y enriquezcan su instrumento curricular.

Vista de otra forma, los cambios actuales con la nueva Ley de Educación, Ley del Deporte organizada por la Asamblea Nacional, requiere realizar cambios urgentes en la unificación de horarios, cumpliendo a cabalidad las ocho horas dispuestas por el Ministerio de Educación, de esta forma el Departamento de Deportes y Educación Física necesitan de una forma organizativa dentro de la institución.

El departamento de deportes de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, a cargo del Lic. Fernando Bermúdez, acogió que la existencia de este proyecto en esta prestigiosa institución, ubicada en la ciudad de Quito, la cual ayudará a encontrar cuales son los factores que dificultan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del fútbol en las diferentes categorías, en sus horarios extracurriculares, ya que el departamento de Educación Física y Deportes deben mantener un engranaje acertado, para conformar las diferentes selecciones que practica la U.E.S. “Cardenal Spellman”; las cuales son conformadas por deportistas que durante su trayectoria han cruzado por

varias disciplinas deportivas, deportistas que no tienen quién los reciba en su casa, conformándose cada disciplina deportiva por estudiantes voluntarios, siendo así que todas las selecciones son irreales.

La no contratación de personal en las diferentes áreas, dificultan al desarrollo de las capacidades de los estudiantes, como también en la continuidad en las diferentes categorías deportivas; además, el incumplimiento con lo planificado anualmente en la malla curricular, la falta de planificaciones mensuales, semanales y el plan diario de clases, ayudan a llevar un control del plan anual, observando cuales son los resultados del año lectivo de trabajo, de esta forma las evaluaciones a tomar tienen que estar enmarcadas a que es lo que el educando ha conocido, que es lo que conoce y que conocerá, partiendo así con test reales a nuestra institución, no copiada o tomada o simulada de otras instituciones educativas.

Estos problemas afectaron además a la parte organizativa dentro del Departamento, el cual debe contar con un Director de Deportes y dos Coordinadores uno en el Departamento de Educación Física y en el Departamento de Deportes, metodólogos, los cuales ayuden al fiel cumplimiento de esta problemática planteada, ya que algo que debemos tomar muy en cuenta que los Facilitadores no trabajan en equipo en nuestra institución, las programaciones y eventos no son coordinados acertadamente con los compañeros, no se realizan reuniones reales y en conjunto para analizar las programaciones, no existe intercambio de ideas, trabajos y experiencias entre el profesorado, no participamos conjuntamente en cursos de actualización y por así decirlo no se planifica conjuntamente.

La no utilización al máximo de la infraestructura es otro de los problemas que existe, el aprovechamiento al máximo de estos podrían ayudar al mantenimiento de varias áreas deportivas.

Debemos tomar en cuenta que la institución está basada al desarrollo integral de los estudiantes, los cuales deben ser motivados, escuchados; como nuestro patrono Don Bosco “Formar buenos cristianos y honrados ciudadanos”.

Que se sientan útiles en nuestra sociedad, capaces de llevar una vida profesional, ahora también en forma deportiva, con becas en universidades, deportistas de élite, creando nuevas formas de vida para ellos.

1.2 Delimitación del Problema.

1.2.1 Delimitación Temporal

La investigación, se realizó en el año lectivo 2011 – 2012.

1.2.2 Delimitación Espacial.

La Investigación se lo realizó en la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman.

1.2.3 Unidades de Observación

Las unidades de observación, fueron los deportistas de las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18 de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman.

1.3 Formulación del Problema.

Cuáles son los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol, en las Categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar, los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol, en las Categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito

Objetivos de Propuesta

Elaboración de Estrategias Psicopedagógicas

1.4.2 Objetivos Específicos

- 1.- Identificar, los Factores Teóricos que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito

- 2.- Diagnosticar, los Factores Psicológicos, que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito

- 3.- Analizar, los Factores Pedagógicos que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito
- 4.- Diagnosticar, los tipos de capacidades físicas condicionales que dificultan el desarrollo de mismas en el entrenamiento del fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito

1.5 Preguntas Directrices.

- 1.- Cuales son, los Factores Teóricos que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito.
- 2.- Cuales son, los Factores Psicológicos, que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito
- 3.- Cuales son, los Factores Pedagógicos, que dificultan la, el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito.

4.- Cuales son, los tipos de capacidades físicas condicionales que dificultan el desarrollo de las mismas en el entrenamiento del fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito.

1.6 Justificación.

La organización es la base de toda idea, proyecto o algo que se vaya a realizar, si se carece de organización todo resulta mal y en el mejor de los casos se obtiene algo insignificante, partiendo con la problemática de nuestra institución vamos a realizar las investigaciones necesarias para determinar los factores que perjudican el Entrenamiento de los Deportes Colectivos, mejorando así líneas de comunicación, integración y trabajo entre las Áreas, Autoridades, Docentes, Personal Administrativo, de Apoyo y Seguridad, en beneficio de los deportistas, de esta manera daremos una mejorada y renovada imagen ante la Comunidad Educativa Salesiana Spellman.

El deporte debe ser tomado como una nueva forma de vida, una nueva alternativa para la salud física, mental y profesional, aleja de vicios, reduce el stress, que tienen las personas causados por estos nuevos tiempos en los que vivimos, el deporte disciplina y forma a los que lo practican, los llena de experiencia que es aprovechada en el presente y sobre todo en el futuro, la cual será una fuente a la que se recurre para que nos ayude en forma personal o colectiva

Este proyecto desea identificar y desarrollar las nuevas formas de educación e identificación oportuna de cualidades e inteligencias Cinestésicas, en los estudiantes de la U.E.S Cardenal Spellman.

La identificación temprana de las capacidades potenciales, permitirá formar preselecciones deportivas, y de estas, conformar verdaderas selecciones que nos representen dignamente a nivel colegial, provincial, nacional e internacional.

El deporte es toda aquella actividad en la que se sigue un conjunto de reglas llevada a cabo con afán competitivo, pasión de multitudes que nos une a grandes y pequeños, sin distinción de raza ni sexo, la cual es desarrollada mediante planificaciones adecuadas para la obtención de resultados, previo a una evaluación o test.

Para su realización será necesario realizar dentro de lo organizativo la estructuración de un organigrama del Departamento de Educación Física, estructuración del organigrama del Departamento de Deportes, diagrama unificado de los Departamentos, elaboración del Reglamento Interno de Deportistas, estructurar hojas de acompañamiento para deportistas, elaborar hojas de comunicación internas y externas de carácter inter-departamental e inter-áreas, hojas de planificaciones.

Así como también integrar en la Malla Curricular, la introducción al deporte de 3eros a 5tos años de Educación Básica, formar Preselecciones en las diferentes disciplinas deportivas que se practican en la institución, conformar verdaderas selecciones en las disciplinas deportivas de la Unidad Educativa Salesiana “Cardenal Spellman”; realizar festivales deportivos, buscando la motivación permanente en los practicantes, así como también un manual de funciones de las áreas.

Realizar, transferencia de conocimientos entre los profesores de las áreas de cultura física, formación de preselecciones, sustentada en la creación de las escuelas formativas a partir de 2dos o 3ros de Educación Básica hasta 5to de Básica, dependiendo del deporte.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

Todo deporte debe seguir una organización y una planificación la cual ayudará a un desarrollo sistemático del entrenamiento a desarrollarse, ayudando así a un control total sobre los deportistas de cualquier disciplina deportiva, obteniendo datos reales y además un control fisiológico de cada uno.

La psicología deportiva reúne una serie de trabajos que resaltan el papel de los factores psicológicos en la actividad deportiva, para asegurar el desarrollo de las habilidades y capacidades del deportista durante su preparación, factores que influirán de forma determinante en su vida deportiva.

Toda manifestación deportiva necesita de funciones que deben ser consideradas por los entrenadores, ya que es importante plantear de una forma franca y objetiva una reflexión sobre nuestra identidad y trabajo docente deportivo.

Este trabajo de investigación puede establecer la necesidad urgente de establecer la ética y la moral, para mejorar la calidad del deporte. Con claves deportivos a nivel regional, nacional, e internacional, señalan que el entrenamiento del deporte está en crisis; que no satisface el ser humano producto de estos “procesos”; que no se está preparando a los deportistas para el desarrollo de alto nivel competitivo, siendo cada vez menor la participación de los mismos, por no tener un proceso de formación

deportiva, esto se da por la falta de idoneidad pedagógica de los entrenadores, reflejado en los malos resultados competitivos.

Lo que debemos tomar en cuenta y saber de una forma clara, que para el buen desempeño deportivo, es indispensable el desarrollo físico para el aprendizaje y ejecución de los movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios, ayudando al desarrollo de las capacidades físicas condicionales, las cuales en primera instancia son determinadas por el proceso energético, es decir, requieren para su realización de la energía; de lo contrario de no desarrollarlas de forma adecuada, planificada y real, no existirá un movimiento correcto y un progreso físico de las capacidades.

2.1.1 FUNDAMENTACION EPISTEMOLOGICA

Teoría Constructivista

http://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_constructivista_del_aprendizaje

La perspectiva constructivista del aprendizaje puede situarse en oposición a la instrucción del conocimiento. En general, desde la postura constructivista, el aprendizaje puede facilitarse, pero cada persona reconstruye su propia experiencia interna, con lo cual puede decirse que el conocimiento no puede medirse, ya que es único en cada persona, en su propia reconstrucción interna y subjetiva de la realidad. Por el contrario, la instrucción del aprendizaje postula que la enseñanza o los conocimientos pueden programarse, de modo que pueden fijarse de antemano unos contenidos, métodos y objetivos en el proceso de enseñanza.

La diferencia puede parecer sutil, pero sustenta grandes implicaciones pedagógicas, biológicas, geográficas y en psicología. Por ejemplo,

aplicado al fútbol, desde el constructivismo puede crearse un contexto favorable al aprendizaje, con un clima motivacional de cooperación, donde cada deportista reconstruye su aprendizaje con el resto del grupo. Así, el proceso del aprendizaje prima sobre el objetivo del desarrollo de las sus cualidades, no habría egoísmo, sino cooperación. Por el otro lado y también en ejemplo, desde la instrucción se elegiría un contenido a impartir y se optimizaría el aprendizaje de ese contenido mediante un método y objetivos fijados previamente, optimizando dicho proceso. En realidad, hoy en día ambos enfoques se mezclan, si bien la instrucción del aprendizaje toma más presencia en el sistema educativo.

2.1.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Teoría Humanista.

http://www.geocities.ws/roxloubet/papel_docente.html#4

El trabajo de investigación por nosotros se ha fundamentado en la Teoría Humanista que concibe emplear una educación democrática, orientada en que el joven deportista, estudiantes preocupados tanto por el desarrollo intelectual, médico, físico, técnico, táctico, psicológico dicha teoría se preocupa por conseguir que los estudiantes, deportistas se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar y aportar con sus compañeros, convivir adecuadamente, en los entrenamientos en los encuentros amistosos y oficiales de fútbol ,lo que se requiere que tengan una personalidad equilibrada y les permita vivir en armonía con los demás.

Todos estos factores ayudarán a obtener excelentes resultados deportivos, en la mayoría de las situaciones del diario vivir, el aprendizaje, el entrenamiento no constituye un gran problema. Los

deportistas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.

Paul Diego Laróvere (2009) en su libro de desarrollo del pensamiento manifiesta:

“Que el deporte debe ser un medio y no un fin en sí mismo, un medio de educación, un medio de formación y un medio de desarrollo de las Capacidades Motoras y de las Habilidades Básicas o Fundamentales”.

Lamentablemente esta concepción no está inserta en la sociedad y hoy Deporte y Educación son dos conceptos contrapuestos. La problemática del niño y el deporte por un lado y el caos generado por el doping y la violencia en el campo de juego, por el otro, hablan a las claras de la distorsión del deporte como agente educativo.

Analizando al deporte según la concepción ideal, me referiré al prestigioso expositor Norberto Alarcón, a quien en repetidas ocasiones escuche definir al Deporte como: "actividad lúdica, sujeta a reglas fijas, de carácter agonístico realizada con impulso y con fruición".

2.1.3 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA.

Teoría Socio Crítica.

Según Gutiérrez, citado por Villarroel (1998)

“Esta teoría de la sociología de la educación tiene, como argumento básico, cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativa conveniente para la consecución de una pedagogía

humanista y comprometida con el auténtico desarrollo de los pueblos”
(p.108)

Tomando en cuenta que el interés educativo de la sociedad está orientado, esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos, dentro del fundamento sociológico se contemplan básicamente la relación entre educación y sociedad. Si se considera que el niño es un ser cultural histórico, social, se acepta que ése es el tipo de hombre que espera nuestra sociedad. Por tanto, la educación que se imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

2.1.4 FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA.

Teoría Cognitiva.

http://www.geocities.ws/roxloubet/papel_docente.html#4

Los cognitivistas dan mucha importancia tanto a las experiencias pasadas y a las nuevas informaciones adquiridas, al aspecto motor y emotivo de una persona que forman parte de su aprendizaje y tanto así produciendo cambios en sus esquemas mentales.

Partiendo de argumentos de Pino (1999) y de Ardá y Casal (2003), consideramos que para poder enseñar el contenido fútbol se debe partir, por un lado, del conocimiento sobre cuáles son sus características, finalidades y objetivos, es decir es necesario conocer el juego, lo que nos llevaría a una estructura de prestación para el desarrollo del fútbol.

Por otro, conocer a los practicantes, lo que tendríamos que determinar cuáles son las características de los jugadores capacidades y habilidades en cada momento de desarrollo y posibilidades de aprendizaje. En ambos

casos, tanto la estructura del fútbol como las características de los jugadores van a estar determinados por el nivel de desarrollo y de adaptación a cada momento evolutivo.

Sin la comprensión de estos aspectos puede caer en saco roto y no tendría una utilidad como orientación para poder diseñar y enfocar una determinada metodología de entrenamiento.

Bajo esta perspectiva, la Didáctica del fútbol tendría una preocupación de diseñar tareas de entrenamiento, atendiendo a unos objetivos de cada fase, o momento evolutivo de los jugadores y bajo una perspectiva metodológica basada en la estructura y características del fútbol.

2.1.5 FUNDAMENTACION AXIOLÓGICA

Teoría de los valores

<http://teoriadelosvaloresxxi.blogspot.com/>

La investigación está influida por los valores, pues, el investigador parte involucrada en el contexto y sujeto de investigación, contribuirá en este proceso, quien no se conformará con saber, sino que, asumirá el compromiso de cambio, tomando en cuenta el contexto socio-cultural en el que desarrolla el problema, respetando valores religiosos, morales, éticos y políticos de todos quienes conforman la institución.

2.1.6 Factores Teóricos.

<http://es.thefreedictionary.com/factor>

Definición de Factor.- 1.- Elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado: “el ejercicio físico es un

factor decisivo en la calidad de vida”; 2.- circunstancia que contribuye a que se realice algo, “Su presencia fue un factor determinante en el éxito del programa”.

Antonio Miguel Bento, en su Tesis Doctoral menciona, pág. 449 a la 451;

“Se empieza a verificar que los factores”; “más teóricos” (planificación evaluación) son más relevantes para los estudiantes que para los profesores”. Entre los deberes del profesor de Educación Física se encuentra el de transferir, durante toda su vida profesional, un combate permanente consigo mismo, con el objetivo de desempeñar una tarea social de educación de la juventud con una motivación elevada, de acuerdo con el valor de su profesión.

Pero para que eso ocurra es necesario que sus enseñanzas tengan como referencias conocimientos didácticos auténticos, una misión muy difícil.

Con todo, la planificación, la evaluación de la enseñanza son necesidades y momentos que desencadenan una reflexión sobre la teoría y la práctica de la enseñanza.

Por eso mismo incrementan la competencia didáctica y metodológica, proporcionando una gran seguridad en la acción.

No solamente porque la enseñanza mediante planificación, evaluación y análisis, adquiere la forma de una actividad racional, humana, sino también porque de esta manera el facilitador se libera de determinadas preocupaciones quedando más disponible para lo concreto de su clase.

Definición de Planificación

Mestre (1995).

Planificar es prever con suficiente anticipación los hechos, las acciones, etc., de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, acorde a las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsible en el futuro.

Sánchez Bañuelos 1994 (Planificación del Entrenamiento) dice.-

“Lo define como el proceso mediante el cual el entrenador busca y determina alternativas y vías de acción que con mayor probabilidad puedan conducir el éxito”.

<http://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n>

La planificación es un proceso gradual, por el que se establece el esfuerzo necesario para cumplir con los objetivos de un proyecto en un tiempo u horario que se debe cumplir para que la planificación sea exitosa. En este proceso permite además, refinar los objetivos que dieron origen al proyecto.

Factores Psicológicos.

Según Claudio Gómez Navarro, pdf;

Son muchos los factores psicológicos que intervienen en el rendimiento de los deportistas, podríamos establecer todo un catálogo en base a las entrevistas realizadas a diferentes entrenadores y a los propios

deportistas. Esta relación sería muy extensa y abarcaría factores que se podrían incluir en otros de mayor calado o extensión. pág. 1 al 11

Vamos a estudiar en este apartado dos de los seis factores psicológicos que incluyen a otros sub-factores y que se podrían considerar la base de un buen funcionamiento psicológico en el deporte:

1. Motivación.
2. Personalidad

La motivación.

Claudio Gómez Navarro, PDF; Factores Psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo.

Una de las preocupaciones tradicionales de los educadores físico-deportivos ha sido cómo inculcar en sus alumnos el gusto por el entrenamiento y la competición.

Así, nos encontramos desde edades muy tempranas con chicos/as que no desaprovechan la mínima oportunidad para “vestirse de corto”, mientras que para otros/as es un auténtico sufrimiento el hecho de asistir a las clases de Educación Física.

Aunque la motivación es fundamental para el éxito en todos los campos, muchos no entienden muy bien en qué consiste, el éxito del entrenador requiere una comprensión profunda de la motivación, incluyendo los factores que influyen en ella, y los métodos para su mejora, tanto en las personas como en los grupos, de hecho muchas ocasiones, lo que separa a los buenos entrenadores de los mediocres, no es su conocimiento técnico del deporte, si no su capacidad para motivar a sus pupilos.

El término MOTIVACIÓN proviene del verbo latino moveré, que significa mover. A pesar de su importancia en el mundo del deporte y de la actividad física, a menudo se confunde este constructo con otros conceptos psicológicos. **(pág. 1 y 2)**

De hecho, la motivación estaría presente o ausente en cada uno de sus jugadores, horas, días e incluso meses antes del citado momento.

Por tanto, motivación y nivel de activación son constructos que tienen cierta relación entre sí, pero el primero mucho más amplio que el segundo.

Concepto de Motivación.

Littman (1958) define el concepto de motivación de la siguiente forma:

“La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológica o psicológica, interno o externo al organismo, el cual determina porqué, respecto a qué, se inicia la conducta, se guía, se mantiene, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a esa situación “.

También hay que señalar dos puntos importantes:

1. La motivación de logro varía en individuos de diferentes culturas.
2. La motivación de logro en mujeres y hombres es distinta.

Estas dos diferencias están movidas fundamentalmente por factores sociales y culturales, partiendo de los postulados de esta teoría, podemos realizar algunas recomendaciones útiles para los entrenadores:

1. La necesidad de tener en cuenta las diferentes orientaciones de logro de los sujetos, contemplando a cada persona de forma individual.
2. La necesidad de tener en cuenta que todos los deportistas, independientemente de su mayor o menor necesidad de logro, deben tener la oportunidad de realizarse y disfrutar con la práctica deportiva.

Claudio Gómez Navarro, PDF; Factores Psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo

Dentro del constructo denominado motivación, podemos distinguir dos tipos:

Motivación interna.

Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cada vez que realiza una actividad o tarea en ausencia de refuerzo externo o de recompensa (ausencia de incentivo).

Motivación externa

El individuo está motivado extrínsecamente siempre que se cumpla el caso contrario, cuando un comportamiento está dirigido a conseguir alguna recompensa que no está directamente relacionada con la tarea a realizar.

En el mundo de la actividad física, lo que mantiene al deportista en activo es la motivación interna, el gusto por la práctica deportiva. El ejercicio físico condiciona el poseer un grado de motivación interna bastante alto. Si nos trasladamos al deporte de alta competición (profesional), está claro que nos encontramos además con un incentivo o motivación externa, pero pese a la existencia de ésta, la motivación interna tiene que seguir

estando presente, sino el deportista profesional no tardaría mucho tiempo en retirarse.

Contrariamente a lo que solemos creer, la correlación entre la motivación externa y la interna no es directa y positiva.

A un grado mayor de motivación externa o recompensa, no corresponde un aumento de motivación interna. Al contrario de lo que se suele pensar, la motivación externa puede perjudicar y hacer descender el grado de motivación interna.

La Teoría de la Evaluación Cognitiva (Deci y Ryan, 1975), se ha centrado en estudiar los efectos de la motivación externa en la motivación interna.

Los primeros trabajos de Leeper y Green (1974,1975), demostraron que el efecto negativo de las recompensas se debe a una instrumentación de la actividad, por la cual, la razón externa o recompensa pasa a ser más importante que la interna (el placer por la realización de la tarea).

Por ejemplo, una actividad que comenzó siendo recreativa, se convierte en una obligación laboral.

Personalidad

Atkinson (1964) y McClelland (1961), padres de la teoría de logro, consideran que en los entornos de logro como en el deporte, las personas actúan movidas por factores estables de personalidad y por factores situacionales, los factores o motivos personales son: el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso. Los factores situacionales que influyen en nuestras conductas de logro son: la probabilidad de conseguir el éxito-fracaso y el valor incentivo asociado al éxito-fracaso, estos dos motivos son producto de las experiencias

tempranas de socialización, que enseñan a los sujetos a evitar el fracaso o a buscar el éxito.

Son universales e independientes, porque una persona puede tener una alta necesidad de evitar el fracaso pero no de conseguir el éxito.

Según los autores, estos factores personales permanecen invariables a lo largo de la vida; es decir, las personas orientadas a la evitación del fracaso siguen manifestando respuestas de evitación y no de orientación de logro, por otra parte, están los factores situacionales: consisten en la evaluación de la dificultad de la tarea a realizar y de las recompensas asociadas tanto al éxito como al fracaso, los individuos movidos por la esperanza de triunfo (búsqueda del éxito), tienden a elegir tareas de mediana dificultad; mientras que los individuos interesados en evitar el fracaso, eligen tareas fáciles o muy difíciles.

Factores Pedagógicos

Según Flores R. (1997) señala:

La pedagogía como disciplina, como un conjunto coherente de proposiciones intenta describir y explicar en forma sistemática los procesos educativos relacionados con la enseñanza y aprendizaje humano, no es un disciplina unificada, ni suficientemente diferenciada de las demás ciencias sociales, cuyo objeto es también el hombre cultural”...(p.39)

Según Villaroel J (2004) menciona:

“La pedagogía aparece cuando se reflexiona sobre la educación; cuando se teoriza sobre la misma. Existe ciencia pedagógica cuando el “saber educar se convierte en un saber de la educación””... (p.1)

Técnica

Según Tsvetan Zhelyazkov (2001) mencionada:

Se determina como un sistema especializado de acciones simultáneas y consecutivas, orientadas hacia una organización racional de las fuerzas internas y externas que influyen sobre el deportista, así como hacia su más completa utilización para solucionar una tarea motriz concreta. (p. 285)

Táctica

Según Jürgen Weineck (2005) en su libro Entrenamiento Total, tomado de V. Zech, (1971, 494) manifiesta:

“Por táctica entendemos el comportamiento planificado en una competición individual o de equipo y enfocado a la capacidad de rendimiento propia y del contrario; y a las circunstancias exteriores”. (p. 537).

Capacidades Físicas Condicionales

Según Santiago Ramos, Luis Melo y Diego Alzate; en su libro Evaluación Antropométrica y motriz condicional de los escolares de 7 a 18 años cita a Forteza (1977, 39) dice:

“Las capacidades condicionales son aptitudes físicas que un individuo posee y puede desarrollar y mantener en forma limitada de acuerdo a los factores, siendo estas: la fuerza, la resistencia, velocidad rapidez y flexibilidad”. (p.69).

Según Muñoz (1994) menciona:

Las capacidades físicas como las características funcionales de rigor orgánico, que cuando son desarrolladas, proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor.

Capacidades Físicas Condicionales

Resistencia

Según Carlos A. Borzi (1999) tomado del libro de Ozolin menciona:

“Es la capacidad de luchar contra la fatiga para realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido en el futbolista resulta fundamental, ya que en un partido de fútbol se extiende durante un lapso prolongado de tiempo” (p.93).

Según OzolinV(2005) menciona que:

La resistencia es una de las cualidades más importantes en la preparación física y se caracteriza por ser la capacidad de realizar un trabajo prolongado y luchar contra la fatiga y deuda de oxígeno. (p.59).

Resistencia Aeróbica

Según Eduardo Medina Jiménez (2003) en su libro Actividad Física y Salud Integral, menciona que:

“Es cualquier actividad que aumente el ritmo cardiaco y la circulación sanguínea, puede denominarse ejercicio aeróbico (en presencia de oxígeno)”. (p.94).

Resistencia Anaeróbica

Según Eduardo Medina Jiménez (2003) en su libro *Actividad Física y Salud Integral*, menciona que:

Es cuando realizamos esfuerzos a intensidad máxima o sub máxima, que solo pueden ser mantenidos durante breves intervalos, la cual es escasa o nula la presencia de oxígeno. (p.94)

Fuerza

Según Carlos A. Borzi (1999) manifiesta:

“Define a la Fuerza como la capacidad neuromuscular para oponerse o superar una resistencia, influyendo de manera determinante en las distintas expresiones de la rapidez y de la resistencia” (p.67).

Según Antonio Vasconcelos Raposo (2005) en su libro *La fuerza Entrenamiento para Jóvenes*, menciona:

“Es la capacidad motora del hombre que permite vencer una resistencia o contraponerse a ella, mediante una acción de gran tensión por parte de la musculatura”. (p.16)

Fuerza Explosiva

Según Antonio Vasconcelos Raposo (2005) en su libro *La fuerza Entrenamiento para Jóvenes*, menciona:

“Es la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción”. (p.17)

Velocidad.

Según Ozolin V (2005) manifiesta lo siguiente:

“Velocidad es la máxima capacidad de desplazamiento en la unidad de tiempo y sin ahorro de energía” (p.65)

Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Tipos de Velocidad:

1. Velocidad de reacción. Es la capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible. Ej. Carreras por parejas de unos 20 metros.
2. Velocidad de desplazamiento. Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ej. Carrera de 100 m lisos.

Flexibilidad.

Según Dr. Roberto Cejuela, Dr. Juan Manuel Cortell y otros, en su libro Nuevas Tendencias del Entrenamiento Deportivo (2010) manifiesta lo siguiente:

Flexibilidad es Amplitud en determinadas articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, que ayuda a la correcta realización de determinados gestos técnicos.

Podemos entender la flexibilidad como la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. (p. 140).

Según Platonov, en su libro Teoría General del Entrenamiento Deportivo (2001) manifiesta:

“El término flexibilidad es más adecuado para valorar la movilidad general de las articulaciones de todo el cuerpo”(p.310).

Según Platonov, en su libro Teoría General del Entrenamiento Deportivo (2001) manifiesta dos Tipos de Flexibilidad:

“Flexibilidad activa, Es la capacidad para ejecutar movimientos de gran amplitud mediante la acción de los músculos que rodean la articulación correspondiente” (p.310).

TEST

<http://espanol.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090606144148AAXSvck>

El test es una situación experimental estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Asimismo, este comportamiento se evalúa mediante una comparación estadística con el de otros individuos colocados en la misma situación, de modo que es posible así clasificar al sujeto examinado desde el punto de vista cuantitativo.

Se aplican el test porque de esa forma se puede evaluar la capacidad física de uno o más individuos y ver si tiene alguna deficiencia física interior o exterior para luego ver si pueden ser aptos para pruebas de resistencia de mayor capacidad.

Test de Flexibilidad

Elaborado en 1960, que es tomado desde posición de pie que la mide la amplitud del movimiento en término de centímetros. El cero de la misma coincide exactamente con el punto donde se apoyan los pies del evaluado quien, flexionando el tronco procura con ambas manos lograr el mayor

rendimiento posible. Conforme el ejecutante se aleja de cero, se consideran los centímetros logrados con signo positivo. Si por el contrario, la persona no alcanza la punta de los pies, se marca los centímetros que faltan para el cero pero con un signo negativo.

Test 40 m. lanzados

Según Martínez Emilio en su libro Aptitud Física (2002) nos dice:

El objetivo es medir la velocidad de aceleración del sujeto. Se coloca en posición de salida alta detrás de una línea situada a 20 m de la línea de cronometraje.

El deportista comenzará a correr lo más rápido posible con el objetivo de alcanzar la máxima velocidad al comenzar los 40 m cronometrados que deben estar señalados correctamente. (p.195)

Long Test

http://www.digef.edu.gt/atletismo/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=16&Itemid=19

Dentro de los parámetros de las evaluaciones físicas funcionales se encuentran los que reflejan los Test de Salto en largo.

La cualidad específica que evalúa se denomina Fuerza explosiva reactiva. Modalidad de actividad muscular: Contracción concéntrica precedida de contracción excéntrica y una acumulación relativa de energía elástica.

El ejecutante se para detrás de la línea de despegue o batida, en una posición semi-flexionada balancea los brazos para tomar impulso y luego salta con dos pies tan lejos como sea posible. Se mide el salto desde la

línea de partida hasta el punto más cercano tocado por el saltador en la caída.

Jump Test

<http://todoedfisica.fullblog.com.ar/tests-para-la-condicion-fisica-881227493508.html>

Nos permite conocer la fuerza explosiva de la musculatura de los miembros inferiores; fuerza de salto.

El deportista (o no), deberá colocarse frente a una pared, con la yema de los dedos preparados con tiza, los brazos extendidos a la anchura de los hombros, sin elevar los talones.

Con la yema del dedo mayor, señalará la altura máxima. Luego, se alejará unos 20 – 30 cm. de la pared y se colocará de lado, según mano hábil, y saltará hacia arriba con ambos pies, y señalará en la pared, la altura de salto. Se medirá la distancia (en cm.) en la cinta métrica, desde la posición de salida y la señal del salto (la medida final); se puntúa el mejor de los 3 intentos. Por ejemplo, si la medida final fue de 103 cm., y la posición o medición de salida fue de 50 cm., el rendimiento de la prueba será de 53 cm.

Flexión de Codo

Según Martínez Emilio en su libro Pruebas de Aptitud Física (2002) nos dice que:

Tiene como objetivo medir la fuerza de la musculatura de los miembros superiores y pectorales. El ejecutante se coloca de cúbito prono, con

apoyo de manos en el suelo y una separación aproximada a la anchura de los hombros.

Los Brazos permanecerán extendidos y los pies estarán apoyados sobre el suelo, de forma que el cuerpo formará un plano inclinado, pero manteniendo la línea recta entre tobillos, cadera y hombros.

Realizará un descenso del cuerpo mediante la flexión de brazos manteniendo el cuerpo recto hasta tocar con el pecho el suelo; a continuación extender los brazos, elevándose el cuerpo hasta la posición inicial. Se anotará el número de repeticiones (flexión y extensión) realizada correctamente. No se permitirá despegar las manos del suelo durante la ejecución de la prueba, ni se contabilizará medias flexiones.

Se considerará error arquear el tronco durante la ejecución de la prueba, así como no extender los brazos completamente en el momento de la extensión. (p.178)

Abdominales

Según Brooks Douglas en su Libro del Personal Trainer (2001) nos explica que:“El objetivo del test de flexión de abdominales es contabilizar el máximo número de flexiones posibles antes de que los músculos fallen (cuando ya no se pueda realizar el siguiente abdominal correctamente). Es un buen indicador de la fuerza-resistencia muscular abdominal, o de la falta de ella”. (p.16)

Test de 1000

El objetivo de este test es valorar la resistencia aeróbica-anaeróbica, recorriendo los 1000 m en el menor tiempo posible en un lugar que no tenga muchas curvas.

2.2 Posicionamiento Personal

Una de las nuevas demandas del Docente del Siglo XXI, es tomar en cuenta que se está transformado una nueva forma de pensar, sentir y actuar, en aspectos como el Cognitivo (Pensamiento), Axiológico (Valores) y Motora (Habilidades y Destrezas), que preparan al estudiante a un nuevo perfil, apto para el competitivo mundo, el cual provendrá del nuevo conocimiento y de esta manera satisfacer necesidades actuales y reales.

Para esto es necesario tener en cuenta los paradigmas que se utilizaran para obtener un aprendizaje significativo de nuestros estudiantes, como las corrientes de Piaget, quién desde su paradigma busca construir un pensamiento lógico del individuo, construyendo progresivamente estructuras cognoscitivas.

Del mismo modo Vigotsky, es el precursor del constructivismo social, quién nos indica que el estudiante aprende más por la colaboración e intercambio, interactuando el sujeto y el medio.

Es claro darse cuenta que la formulación de teorías para el presente proyecto está basada al Constructivismo, teoría que en la actualidad es la predominante en el aprendizaje significativo de los estudiantes, la cual equipara el aprendizaje con la creación de significados a través de experiencias, mirando más allá debemos saber, que esta teoría parte de la interrelación del Conductismo y Cognitivista.

2.3 Glosario de Términos

Adaptación.- son todas las estructuras o mecanismos que posee cualquier ser vivo para poder adaptar su cuerpo a cualquier cambio y realizar funciones básicas.

Aeróbico.- ejercicio utilizado de larga duración donde su principal componente de energía son las grasas e hidratos de carbono, se caracteriza también por tener presencia de oxígeno.

Anaeróbico.- es la posibilidad de realizar actividades físicas sin la presencia de oxígeno, cuyo objetivo es obtener la mayor cantidad de masa muscular, su fuente de energía son las proteínas.

Capacidad.- conjunto de aptitudes que permiten a una persona tener éxito en la realización de una determinada actividad.

Cenestésicas.- son sensaciones que suceden a las reacciones analíticas de los órganos sensoriales.

C.I.M-Alemania.- centro de investigaciones metodológicas, quién apoyo con un manual para la práctica de la Cultura Física a nivel pre-primario.

Competencia.- enfrentamiento, rivalidad que se establece entre personas, empresas y organizaciones que luchan por alcanzar el mismo objetivo.

Cognitivo.- que el estudiante sea capaz de procesar la información a partir de la percepción, a partir de sus experiencias.

Críticos.- en que el estudiante sea capaz de analizar y razonar, varias afirmaciones las cuales le ayuden como un ser de sociedad, dispuesto a realizar un cambio en la misma.

Deporte.- Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Desarrollo Integral.- que el estudiante sea capaz de mejorar su calidad de vida no solo en la forma académica sino deportiva, como una nueva forma de vida.

Diagrama.- es la forma de representar gráficamente un fenómeno proceso y en nuestro caso organización.

Empirismo.- conocimiento producto de la experiencia

Entrenamiento.- ejercicio funcional planificado en el ámbito corporal o mental, con la finalidad de obtener un máximo rendimiento individual, en particular en el deporte.

Extrínseco.- buscar motivaciones externas, que fomenten la acogida de los deportes en los estudiantes.

Factores.- una condición la cual está condicionando el desarrollo de la Cultura Física.

Fatiga.- estado de cansancio general producido por una actividad física o psíquica demasiado intensa o prolongada.

Glosario.- relación de palabras difíciles de comprender, agrupadas por temas y explicadas con detalle para facilitar la comprensión y asimilación del estudiante.

Interacción.- es la acción recíproca de dos entes, en nuestro caso del Departamento de Deportes y Educación Física.

Inteligencias Cinestésicas.- es la capacidad de unir el cuerpo con la mente, para lograr el perfeccionamiento del desempeño físico en los deportistas.

Organigrama.- representa las estructuras departamentales, así como las personas que la dirigen con sus respectivos cargos.

Táctica.- son las estrategias a utilizarse en función al desarrollo de la competencia deportiva.

Técnica.- es la ejecución correcta de los movimientos para solucionar un problema mediante los movimientos corporales.

Test.- destinada a evaluar las potencialidades del niño a edades tempranas, dirigiéndolos a un determinado deporte.

2.4 Interrogantes de la Investigación.

En la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman se deben plantear las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los Factores Teóricos que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?

El Factor Teórico que dificultó, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, es la falta de Planificación.

- ¿Cuáles, los Factores Psicológicos, que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en

las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?

Los Factores Psicológicos, que dificultaron, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, es la falta de de motivación y el fortalecimiento de su personalidad.

- ¿Cuáles son, los Factores Pedagógicos, que dificultan, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?

Los Factores Pedagógicos, que dificultaron, el desarrollo de las Capacidades Físicas condicionales en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, es la falta de conocimiento de ejercicios técnicos y tácticos.

- ¿Cuáles son, los tipos de capacidades físicas condicionales que dificultan el desarrollo de las mismas, en el entrenamiento del Fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?

Los tipos de Capacidades Físicas Condicionales, no desarrolladas en el entrenamiento del fútbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, son la Flexibilidad, Fuerza, Resistencia y Velocidad.

2.5 Sistema de Variables

MATRIZ DE VARIABLES

CONCEPTO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Factor.- es elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado: “el ejercicio físico es un factor decisivo en la calidad de vida”;</p> <p>http://es.thefreedictionary.com/factor</p> <p>Capacidades Físicas Condicionales.- Forteza (1977, 39) dice: las capacidades condicionales son aptitudes físicas que un individuo posee y puede desarrollar y mantener en forma limitada de acuerdo a los factores, siendo estas: la</p>	<p>Factores</p> <p>Capacidades Físicas Condicionales es.</p>	<p>Factores Teóricos</p> <p>Factores Psicológicos</p> <p>Factores Pedagógicos</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Fuerza</p> <p>Resistencia</p> <p>Velocidad</p>	<p>Planificación</p> <p>Motivación</p> <p>Personalidad</p> <p>Técnica</p> <p>Táctica</p> <p>Activa</p> <p>Explosiva</p> <p>Aeróbica</p> <p>Anaeróbica</p> <p>Reacción</p> <p>Desplazamiento</p> <p>.</p>

fuerza, la resistencia, velocidad rapidez y flexibilidad.			
--	--	--	--

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la Investigación

La Investigación es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna, para que en función de sus objetivos se sustentará para entender, verificar, corregir o aplicar diseños de tipo documental o de campo, apoyados en estrategias (cualitativas – cuantitativas).

Este estudio se enmarcará, bajo la modalidad del proyecto factible con el propósito de obtener resultados de una manera clara y precisa, y así satisfacer una necesidad o solucionar un problema, siendo así propositiva.

Esta investigación es descriptiva, lo que consiste en una caracterización de un hecho o fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento.

3.2 Tipo de la Investigación

Según Iván Pazmiño Cruzatti, en su libro metodología de la investigación científica menciona:

La Investigación Científica se utilizó como un proceso sistemático para alcanzar el conocimiento del problema planteado por medio de la aplicación del método científico.

Según Pita Hernández menciona:

La Investigación Bibliográfica se utilizó como medio de consulta con libros, folletos, revistas, archivos PDF e internet con temas relacionados al problema planteado.

Según Guillermo Terán en su texto El Proyecto de la Investigación menciona: La Investigación de Campo, ayudó en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variable alguna.

Según Guillermo Terán en su texto El Proyecto de la Investigación menciona:

La Investigación Documental ayudó en la obtención y análisis de datos provenientes de materiales impresos u otros tipos de documentos. Además apoyo con fuentes de carácter documental.

3.3 Método de la Investigación

Métodos Empíricos, que fueron utilizados el de experimentación lógica, la observación y medición, permitiéndonos recolectar la información, con técnicas de observación para poder clarificar y dar a conocer la problemática planteada.

También ayudó sobre el objeto de estudio, revelando las características del problema planteado y por último ayudo a la obtención numérica del problema planteado, de esta forma se procedió a la comparación de los resultados.

Métodos Teóricos, ayudó a conceptualizar y dar a conocer la terminología de la problemática planteada.

Método Científico, se utilizó en las etapas de indagación y es general porque posibilitó la relación teórica práctica, encontrando la solución a la problemática planteada.

Método Histórico Lógico, nos permitió describir de una forma lógica y sistemática los antecedentes de la problemática planteada.

El Método Inductivo, nos ayudó a razonar partiendo de los casos particulares, con conocimientos generales y buscar los resultados por medio de observaciones que fueron generalizados del Marco Teórico.

El Método Deductivo, este método nos permitió arribar al tema a investigar y desglosar según su orden lógico.

El Método Analítico, ayudó en la elaboración del Marco Teórico, analizando los datos encontrados, que nos llevó a realizar las conclusiones y las recomendaciones.

El Método Estadístico, nos ayudó a la representación de los datos tanto en frecuencias como en porcentajes, cualitativos y cuantitativos de la investigación, como también nos dio una idea clara de toda la investigación.

3.4 Población y muestra

La población que se utilizó en el plan de trabajo, estuvo constituido por 8 entrenadores y 100 deportistas de las categorías de Fútbol sub. 13, sub.14, sub.16, y sub.18 de la Unidades Educativa Salesiana Cardenal Spellman ubicada en la ciudad de Quito.

CUADRO 1. (Población)

Población	N	N
Entrenadores	8	8
Categorías sub.13	25	25
Categorías sub.14	25	25
Categorías sub.16	25	25
Categorías sub.18	25	25

Muestra

La población antes mencionada se constituyó en la muestra que fue aplicada en la investigación, estando en el rango que la legislación universitaria lo señala.

3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

Para la investigación se utilizó la encuesta como técnica, la que fue aplicada a los entrenadores; y test a los deportistas.

De esta manera obtuvimos información objetiva, de opinión de los sujetos de la población y la muestra.

3.6 Técnicas para el Tratamiento de la Información

Una vez obtenida la recolección de la información, de acuerdo a los objetivos planteados desde un punto de vista de la investigación cuantitativa, se codificaron y se analizaron mediante tabulaciones, de una manera lógica y reflexiva.

Desde la perspectiva cualitativa, el estudio del análisis consistió en reducir, categorizar y comparar la información, obteniendo una visión lo más completa de la realidad del objeto de estudio.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Encuesta

La encuesta se diseñó a través de un cuestionario, con el propósito de determinar los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del fútbol en las categorías sub.13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18 de la U.E.S. "Cardenal Spellman".

Así mismo se aplicó a los deportistas, diferentes tipos de test como son: Coxo femoral (Flexibilidad), 40 m. lanzados (Velocidad), Long Test, Jump Test, Flexión de Codos y Abdominales (Fuerza), Test de 1000 (Resistencia), con el fin de determinar las Capacidades Físicas Condicionales en cada uno de ellos.

La organización y el análisis, de los resultados obtenidos sobre los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del fútbol, fueron organizados y tabulados, para luego ser procesados en términos y medidas descriptivas como frecuencias y porcentajes, de acuerdo a la encuesta aplica a los entrenadores de la Unidad Educativa Cardenal Spellman, los datos se organizaron como a continuación se detallan:

- Análisis descriptivo de cada pregunta.
- Gráfico, análisis e interpretación de los resultados, en función de la información, teórica de campo y posicionamiento de los investigadores, el programa estadístico que se utilizó fue el Excel.

1.- De los factores anotados cual cree usted que influye con mayor preponderancia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TOTAL	1	13
PSICOLOGICOS	4	50
PEDAGOGICAS	3	37
TOTAL	8	100

GRÁFICO 1.

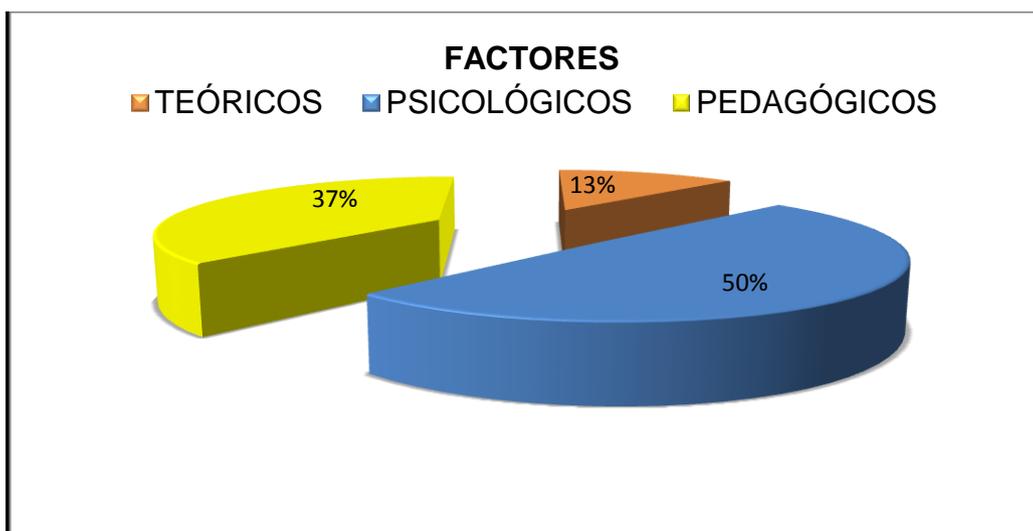


Ilustración 1 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De resultados obtenidos, los entrenadores coinciden que el Factor Psicológico, es el que más influye al momento de desarrollo de las capacidades físicas con un 50%, mientras que un 37%, manifiesta que los Factores Pedagógicos son los que más influyen, y un 13%, manifiesta que al factor teórico son los más importantes.

2.- Marque con una X los modelos de planificación deportiva que usted aplica.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aroseiev	0	0
Vorobiev	0	0
Tschiene	0	0
Matveiev	3	27
Verjochanski	1	9
Navarro	2	18
Bondarchuk	0	0
Viru	1	9
Ninguno	4	36
TOTAL	11	100

Gráfico 2.

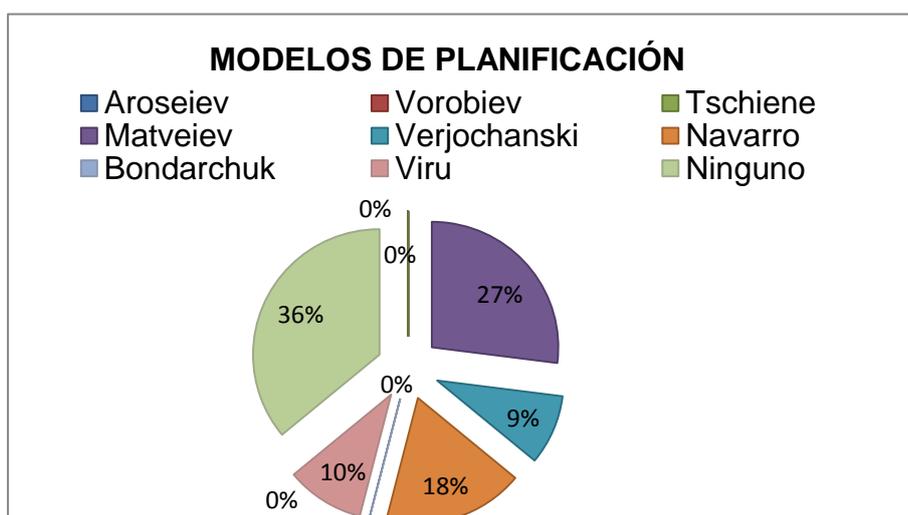


Ilustración 2 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede determinar que la mayoría de los entrenadores, no conocen de modelos de planificación y sus autores, clarificando la idea de que la gran mayoría de los entrenadores no planifican, dándonos el 36% de los encuestados, mientras que un 27%, dice conocer el modelo Matveiev, un 18% dice conocer el modelo de Navarro, un 10% dice conocer el modelo de Viru, el 9% dice conocer el modelo de Verjochanski.

3.- Con qué frecuencia motiva a los deportistas en las sesiones de entrenamiento.

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	75 %
A Veces	0	0 %
Casi Siempre	2	25 %
Nunca	0	0 %
TOTAL	8	100 %

Gráfico. 3



Ilustración 3 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los datos obtenidos, se puede determinar que la mayoría de los entrenadores están de acuerdo que es importante las motivación en las sesiones de entrenamiento, dándonos un 75%, mientras que una tercera parte de los entrenadores no motivan a sus deportistas en las sesiones de entrenamiento, dándonos un 25%.

4.- ¿En funciones orientadas a la personalidad, su deportista está preparado para aceptar el éxito o el fracaso?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	75
NO	2	25
TOTAL	8	100

Gráfico. 4

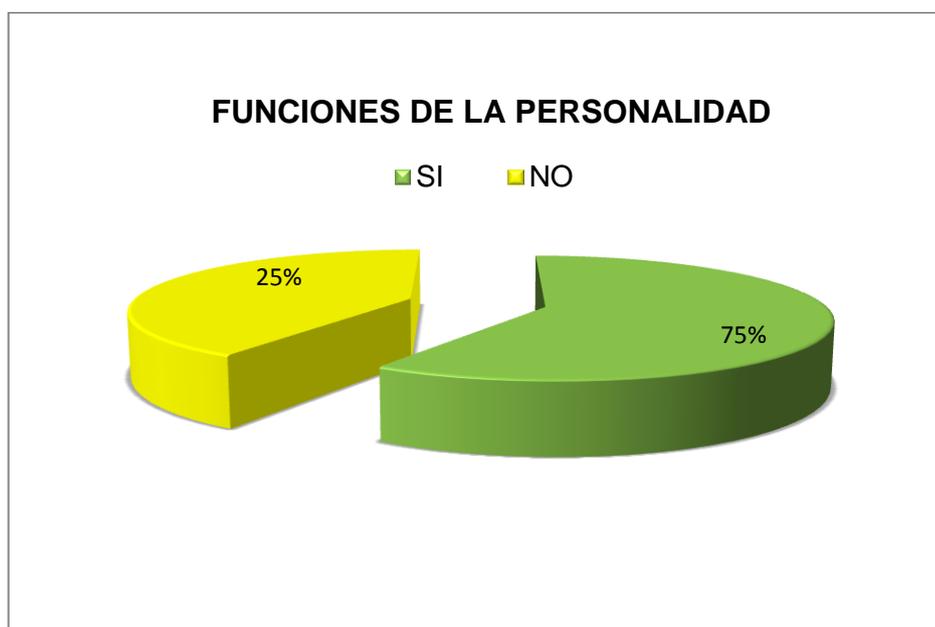


Ilustración 4 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede determinar que la mayoría de los entrenadores, dicen que en las funciones orientadas a la personalidad sus deportistas están preparados para aceptar el éxito o fracaso, tienen la posibilidad del fracaso con un 75%, mientras que apenas un 25% dicen que sus deportistas no están preparados en funciones orientadas a la personalidad como es el éxito o el fracaso.

5.- ¿La técnica, son acciones simultaneas que influyen sobre el deportista para solucionar una tarea motriz concreta?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	88
NO	1	12
TOTAL	8	100

Gráfico. 5

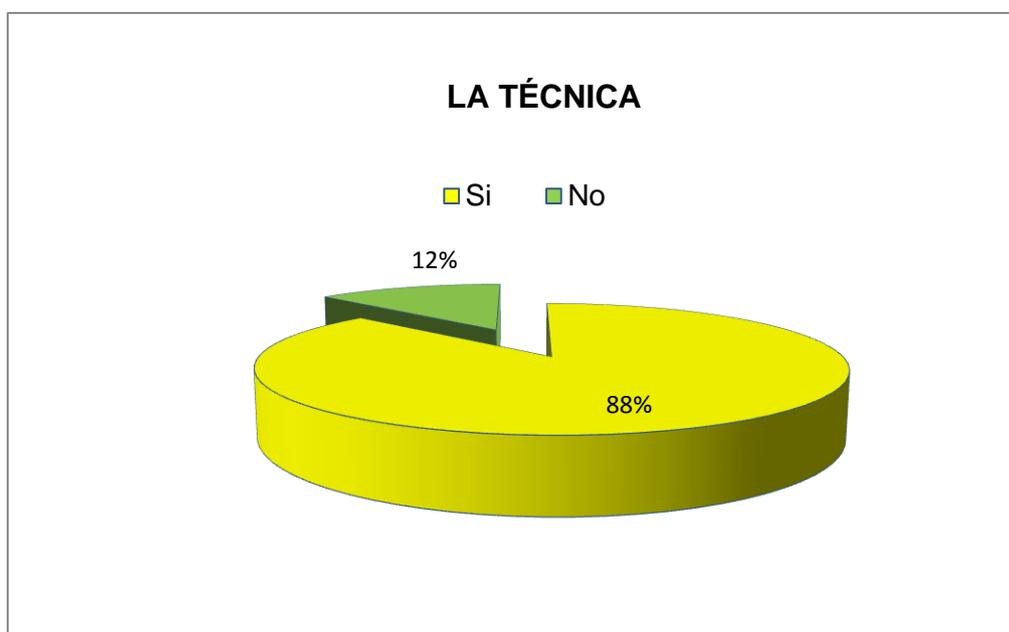


Ilustración 5 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede determinar, que la mayoría de los entrenadores, están de acuerdo que la técnica es una acción importante, que influye sobre el desarrollo del deportista, ayudando a solucionar acciones motrices, dándonos un 88% con el SI, mientras que un 12%, piensa que la técnica NO son acciones simultáneas que ayudaran al deportista a solucionar una tarea motriz concreta.

6.- ¿En qué forma cree que inciden los factores psicológicos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	5	63
MEDIO	2	25
BAJO	1	12
TOTAL	8	100

Gráfico. 6

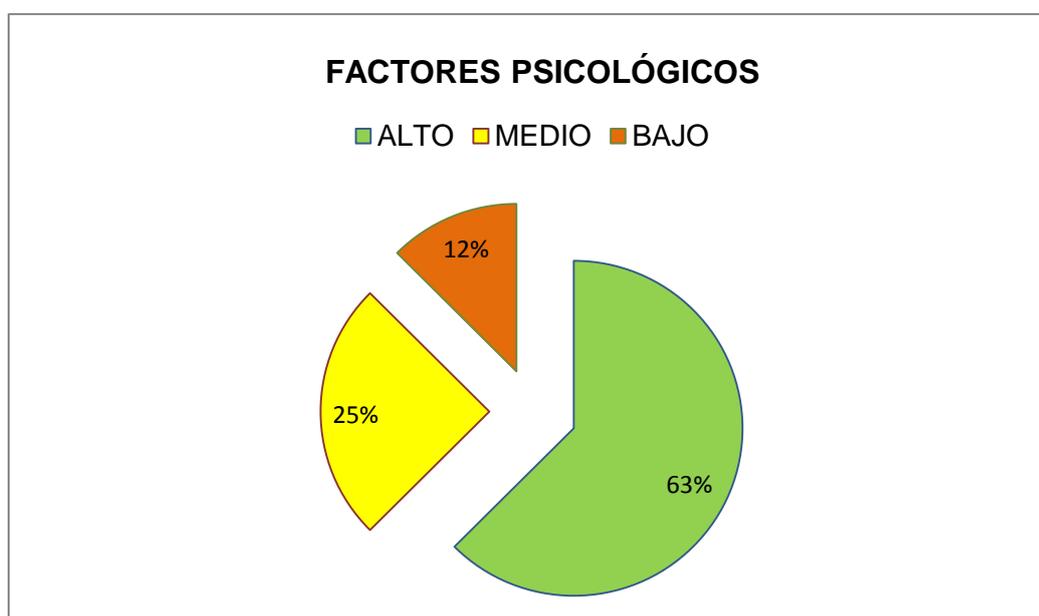


Ilustración 6 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede deducir, que la mayoría de los entrenadores, creen que la incidencia de los factores psicológicos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales es alta, con un 63%, mientras que un 25% cree que la incidencia de los factores psicológicos en el desarrollo de las capacidades físicas, tienen una incidencia media, y un 12% creen que los factores psicológicos no tienen incidencia en el desarrollo de las capacidades.

7.- ¿Con qué frecuencia utiliza usted las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	38
Casi Siempre	4	50
A Veces	1	12
Nunca	0	0
TOTAL	8	100

Gráfico. 7

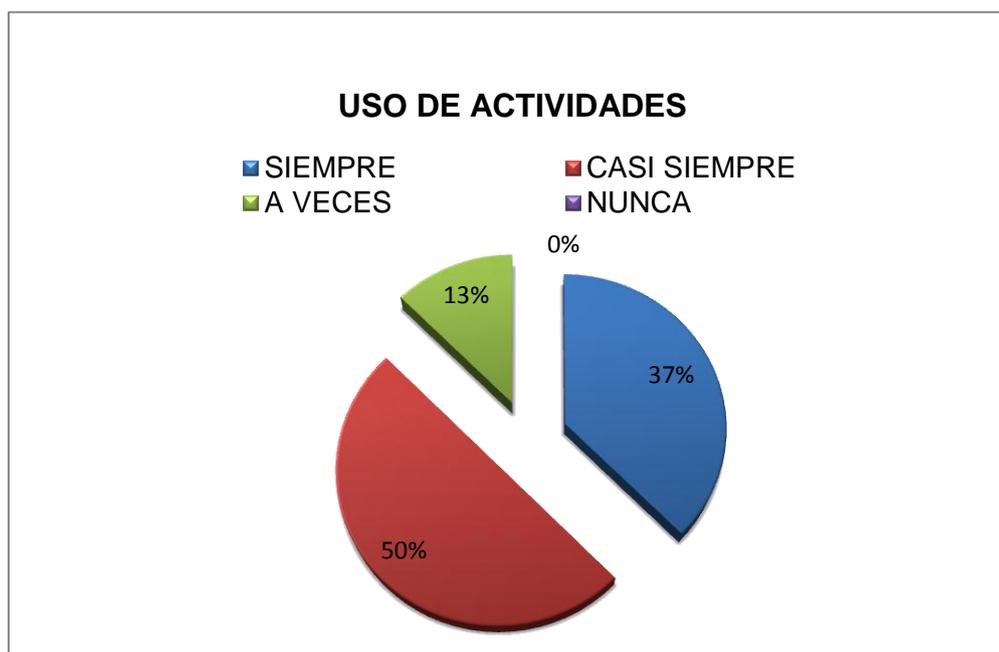


Ilustración 7 Fuente: La Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede deducir que la mayoría de los entrenadores, casi siempre utilizan actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades físicas condicionales, presentándose como un problema, dándonos un 50% de los encuestados, mientras que un 38% dice utilizar siempre actividades encaminadas al desarrollo de las capacidades físicas y un 12% dice que utiliza a veces dichas actividades.

8.- ¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
JUMP TEST	0	0
TEST KILOMETRICO	1	9
T 40 METROS	3	27
COXO FEMORAL	3	27
FLEXIBILIDAD ACTIVA	4	36
NINGUNO	0	0
TOTAL	11	100

Gráfico. 8

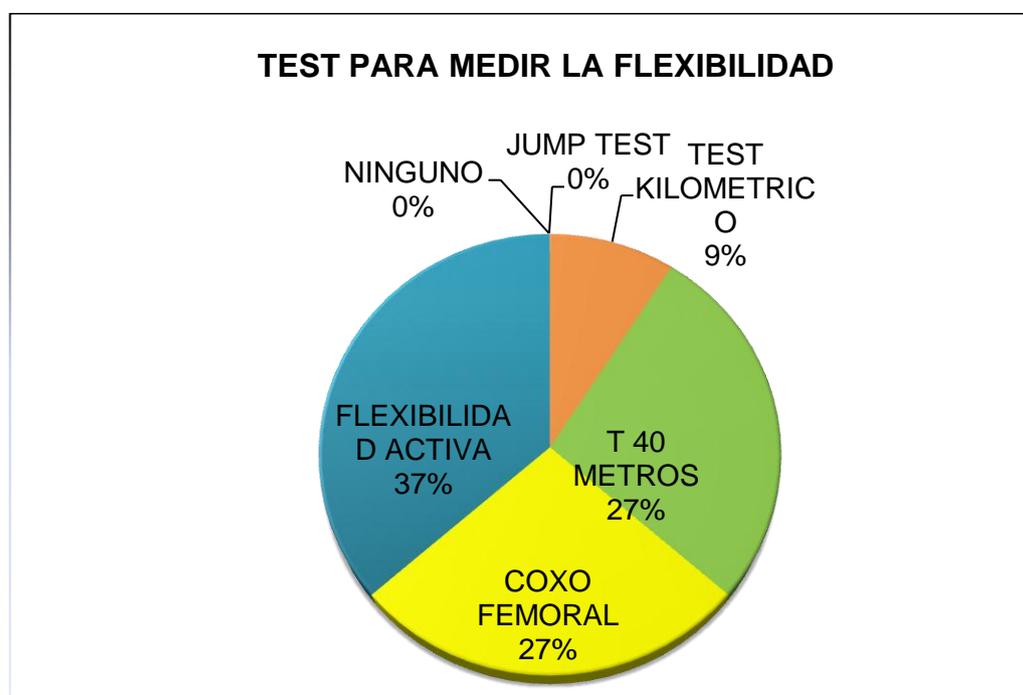


Ilustración 7 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

En esta pregunta nos podemos dar cuenta claramente, que la mayoría de los encuestados desconocen de los test que sirven para medir la flexibilidad, el 9% utiliza el test kilométrico, el 27% utiliza el T40, el 27% asegura utilizar el coxo femoral y el 36% dice utilizar el test de flexibilidad activa.

9.- ¿Cree usted que la fuerza explosiva es un determinante específico en el desarrollo del fútbol?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	87
NO	1	13
TOTAL	8	100

Gráfico. 9



Ilustración 8 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede deducir, que la mayoría de los entrenadores están en sumo acuerdo, que la fuerza explosiva es un determinante específico y debe ser desarrollado en el fútbol, dándonos un 87% de los encuestados, y un 13% afirma que la fuerza explosiva NO es un determinante en el fútbol y debe ser desarrollado.

10.- ¿Qué test utiliza para evaluar la resistencia aeróbica?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
JUMP TEST	0	0
TEST KILOMETRICO	2	25
10RM	1	13
TEST DE 1000m	3	38
TEST DE MATZUDO	1	13
NINGUNO	1	13
TOTAL	8	100

Gráfico. 10

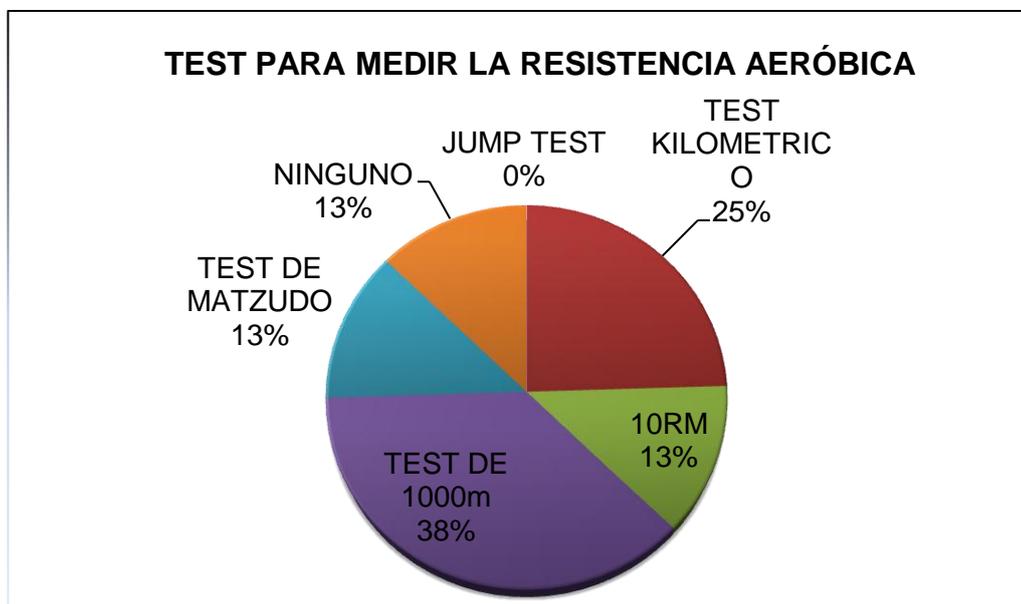


Ilustración 9 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos en esta pregunta, nos podemos dar cuenta claramente y deducir, que, la mayoría de los encuestados desconocen que test utilizar para evaluar la resistencia aeróbica, apenas el 38% de los encuestados evalúa con el Test de 1000, mientras que el resto de los porcentajes el 25% dice evaluar con el Test Kilométrico, el 13% 10 RM, otro 13% Test de Matzudo y el otro 13% dice que ninguno sirve para medir la resistencia aeróbica.

11.- ¿Qué test utiliza para evaluar la velocidad máxima?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
40 METROS LANZADOS	6	67
T 40	1	11
20m CON SOBRE CARGA	0	0
TEST DE COOPER	2	22
TEST DE MATZUDO	0	0
NINGUNO	0	0
TOTAL	9	100

Gráfico. 11

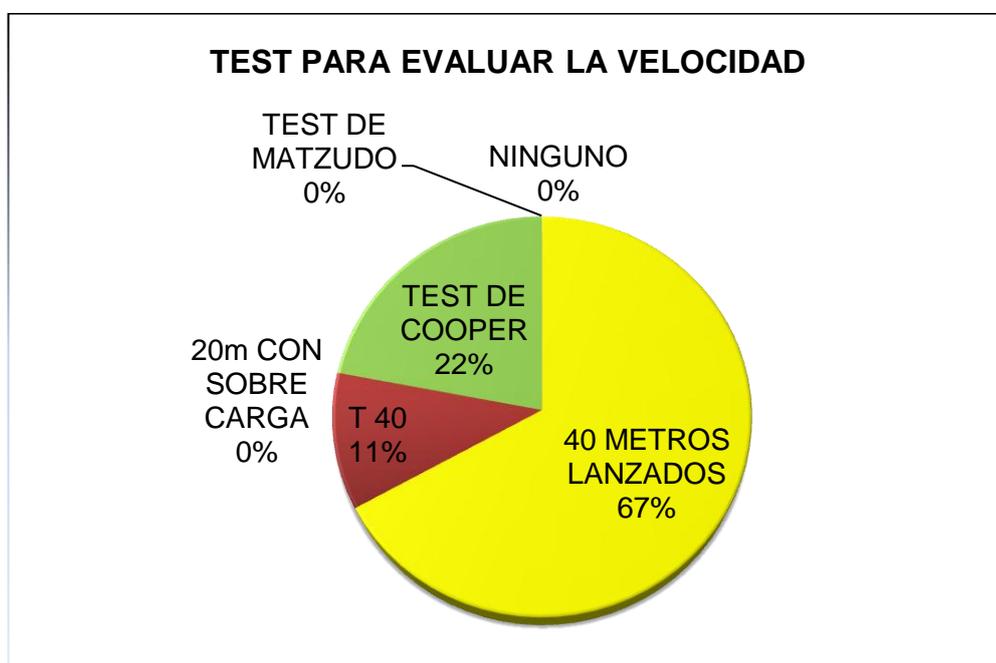


Ilustración 10 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, se puede deducir que la mayoría de los entrenadores, concuerdan que el Test más adecuado para evaluar la velocidad máxima es el de 40 metros lanzados, un 67% está de acuerdo, mientras que existe un porcentaje de entrenadores que desconocen el tema, un 22% el Test de Cooper y el 11% el T40, sirven para medir la velocidad máxima.

12.- ¿Considera usted necesario la elaboración de un manual didáctico sobre procesos de entrenamiento deportivo?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NECESARIO	8	100
INNECESARIO	0	0
TOTAL	8	100

Gráfico. 12



Ilustración 11 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, podemos deducir en esta pregunta que todos los entrenadores no poseen un manual didáctico que ayude al desarrollo del entrenamiento deportivo, el 100% de los encuestados, acepta la propuesta de la elaboración de un manual didáctico, el cual ayudará a mejorar conocimientos y mejorar el proceso deportivo.

13.- Cree usted que un manual de entrenamiento deportivo que contenga: modelos de planificación, métodos de entrenamiento, y evaluación, contribuya para que los entrenadores de fútbol realicen un mejor trabajo?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	8	100
POCO	0	0
NADA	0	0
TOTAL	8	100

Gráfico. 13

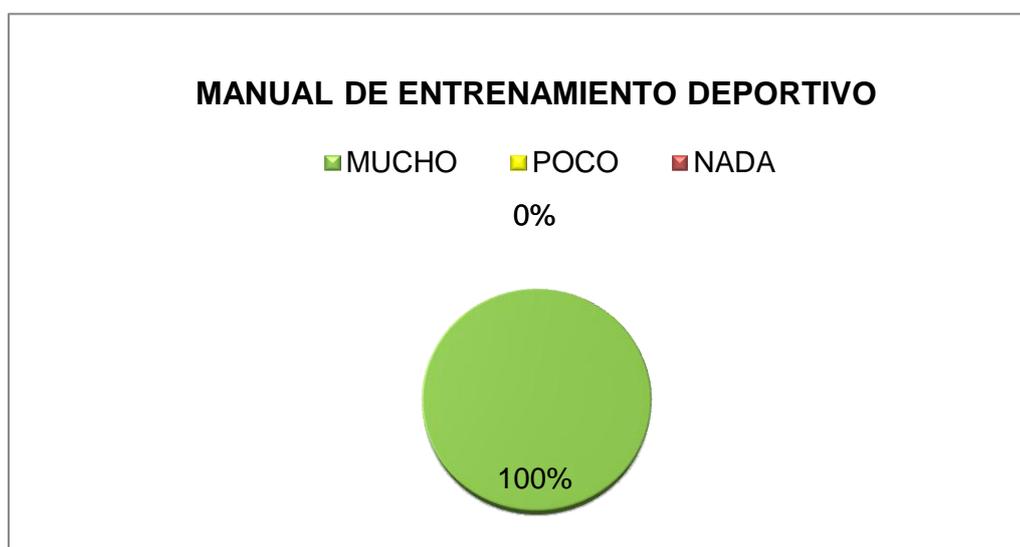


Ilustración 12 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, podemos deducir en esta pregunta, que todos los entrenadores necesitan del conocimiento de modelos de planificación, métodos de entrenamiento, y evaluación, ayudando a los entrenadores a realizar un mejor trabajo, el 100% de los encuestados, acepta la propuesta con estos contenidos, dándonos una idea clara del desconocimiento total del tema.

14.- ¿Qué aspectos fundamentales cree usted que debe tener el manual de entrenamiento deportivo?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INFORMACION SOBRE UN MODELO DE PLANIFICACION DEPORTIVA	0	0
METODOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	1	11
EVALUACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	1	11
TODOS LOS ANTERIORES ASPECTOS	7	78
TOTAL	9	100

Gráfico. 14

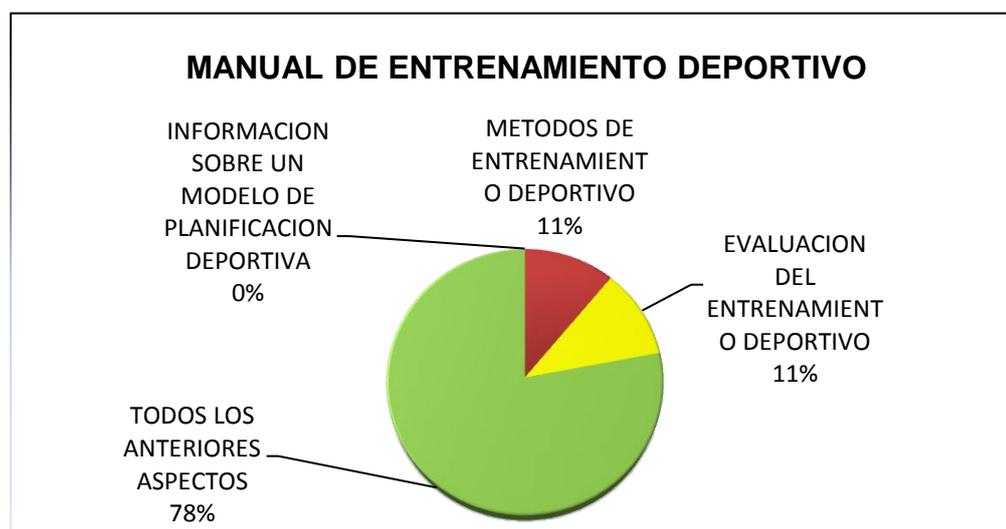


Ilustración 13 Fuente: Encuesta

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, podemos deducir, que mayoría de los entrenadores necesitan tener conocimiento de aspectos fundamentales como, modelos de planificación, métodos de entrenamiento y evaluación del entrenamiento un 78% dice tener esa necesidad, mientras que un 11% que el manual de entrenamiento solo es necesario métodos del entrenamiento y el 11% restante responde que solo es necesario la evaluación del entrenamiento.

4.2 BAREMOS DE TEST CAPACIDADES FISICAS

BAREMOS SUB. 13

CALIFICACION	TALLA	PESO	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TEST	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
100	167	63	4	7,5	1,1	31	9	43	8,3
90	163	63	2	7,4	1,1	28	8	41	8
80	162	62	1	7,3	1	25	7	31	7,5
70	161	60	-1	7,2	1	23	5,8	29	7,4
60	160	57	-2	7,1	0,9	22	4	28	7,2
50	160	56	-3	7,1	0,9	21	3	27	6,7
40	160	55	-3,4	7	0,8	21	2,6	25	6,1
30	159	54	-8	7	0,8	20	2	21	6,1
20	159	53	-9	6,9	0,7	18	1	19	5,5
10	158	53	-11	6,7	0,7	17	1	18	5,3

BAREMOS SUB. 14

CALIFICACIÓN	TALLA	PESO	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TEST	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
100	170	68,7	4	6,03	1,4	38	30	67	6,21
90	169	67,6	2,9	5,89	1,29	34,8	19	53,2	5,8
80	169	64,5	0,6	5,64	1,23	33,2	11	50,2	5,17
70	167	64	-0,8	5,41	1,2	31	9,8	46,8	4,79
60	167	61,9	-2	5,2	1,18	30	9	43,8	4,46
50	167	60,6	-3	5,12	1,15	30	8	43	4,37
40	166	60	-5	5,05	1,13	29	7	42,6	4,22
30	165	59,1	-9	4,97	1,1	29	5,2	40	4,2
20	164	58,1	-10	4,95	1,08	27	2,8	35	4,12
10	163	55,5	-12	4,9	1,04	24,4	1,4	32,4	4,08

BAREMOS SUB. 16

CALIFICACIÓN	TALLA	PESO	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TEST	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
100	178	76	13	6,04	2,38	57	45	60	5,5
90	178	73	9,6	5,726	2,25	49	30	53,6	5,31
80	176	71	9	5,644	2,02	48,2	28	51,4	5,06
70	175	70	6,8	5,426	1,93	46	27	50,8	4,57
60	175	67	5	5,356	1,89	42,4	26,4	49,4	4,42
50	172	65	2	5,28	1,88	40	25	48	4,36
40	169	64	1,6	5,216	1,75	40	23	47,6	4,3
30	167	62	1	5,124	1,72	39	21,2	45,2	4,13
20	165	61	-0,4	5,086	1,67	38	17,4	45	4,05
10	162	60	-6,4	4,978	1,62	36,2	13,2	42,8	4,04

BAREMOS SUB. 18

CALIFICACIÓN	TALLA	PESO	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TEST	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
100	177	72,4	11	6,92	2,2	61	45	63	5,47
90	175	71,4	9	6,01	2,2	58,2	33,4	59,2	5,17
80	173	70,7	6,2	5,35	2,2	52,4	30	54,2	4,68
70	171	68,1	5	5,222	2,1	50,6	28	52,6	4,35
60	171	66,6	3,4	5,116	2,1	48,2	27	51	4,16
50	170	64,2	2	5,04	2	45	25	50	4,09
40	169	63	1,2	4,968	2	42,6	22,2	48,6	4,05
30	168	62	-0,8	4,9	2	41	18,4	47,2	4,01
20	168	61,3	-1	4,806	2	40	15	45,8	3,57
10	166	60,8	-2	4,616	2	39	13,2	45	3,5

4.3 Test Físicos Generales

EVALUACIÓN FÍSICA TEST GENERALES
UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDEL SPELLMAN CUMBAYÁ BARRIO SAN PATRICIO
FECHA: Enero del 2012

DATOS SUB 13

CAPACIDAD		Movilidad		Velocidad		Potencia				Fuerza			Resistencia		Valoracion		
N.	Nombre	Flex. Tronco		40 Mts. Lan		Long Test		Jump Test		Flex. Codo		Abd	1000Mts.		Cuanti	Cualita	
1	ACOSTA SARHUET	BUENO	0	MALO	7,11	MALO	0,89	MALO	22	DEFICIENTE	2	DEFICIENTE	19	EXCELENTE	5,19	12	MALO
2	ANDRADE BRYAN	DEFICIENTE	-9	REGULAR	6,92	DEFICIENTE	0,79	MALO	21	DEFICIENTE	1	MALO	29	DEFICIENTE	8,12	14	MALO
3	BACA MATEO	MALO	-8	MALO	7,09	REGULAR	0,91	EXCELENTE	31	DEFICIENTE	1	REGULAR	31	BUENO	6,2	11	REGULAR
4	BETANCOURT JOSUE	MUY BUENO	1	MALO	7,03	MALO	0,88	BUENO	27	MUY BUENO	8	MALO	27	REGULAR	7,21	12	BUENO
5	BRITO PAUL	MUY BUENO	1	MALO	7,11	EXCELENTE	1,12	REGULAR	24	BUENO	7	DEFICIENTE	20	EXCELENTE	5,4	12,0	MALO
6	CALLE ARIEL	MUY BUENO	2	DEFICIENTE	7,43	DEFICIENTE	0,80	BUENO	28	DEFICIENTE	2	MALO	28	EXCELENTE	5,46	14	REGULAR

7	CARRERA DANIEL	BUENO	-2	MALO	7,14	MUY BUENO	1,05	REGULAR	23	DEFICIENTE	2	DEFICIENTE	19	DEFICIENTE	8,31	12	MALO
8	CHAVEZ FRANCISCO	BUENO	-2	DEFICIENTE	7,31	DEFICIENTE	0,70	DEFICIENTE	18	DEFICIENTE	2	MALO	27	DEFICIENTE	6,49"	14	DEFICIENTE
9	CHUQUIMARCA DILAN	DEFICIENTE	-11	MUY BUENO	6,45	DEFICIENTE	0,80	MALO	22	DEFICIENTE	3	MUY BUENO	40	MALO	7,43	14	REGULAR
10	DAVILA JOEL	REGULAR	-3	REGULAR	6,94	DEFICIENTE	0,75	DEFICIENTE	14	MUY BUENO	8	REGULAR	30	EXCELENTE	5,07	14	MALO
11	ENRIQUEZ DIEGO	REGULAR	-3	BUENO	6,7	BUENO	1,01	MALO	20	DEFICIENTE	1	REGULAR	31	REGULAR	7,11	12	MALO
12	GARCES JOSUE	DEFICIENTE	-9	MALO	6,98	MUY BUENO	1,09	MALO	22	DEFICIENTE	3	DEFICIENTE	18	REGULAR	7,21	12	DEFICIENTE
13	HARO DANIEL	DEFICIENTE	-9	DEFICIENTE	7,22	DEFICIENTE	0,68	MALO	21	MALO	4	MALO	28	DEFICIENTE	8	12	MALO
14	IMBAQUINGO RICARDI	REGULAR	-3	DEFICIENTE	7,38	BUENO	1,04	BUENO	26	DEFICIENTE	1	MALO	26	EXCELENTE	5,2	11	MALO
15	LLIVE DANIEL	EXCELENTE	4	DEFICIENTE	7,45	DEFICIENTE	0,69	MALO	20	DEFICIENTE	1	MALO	29	MUY BUENO	6,07	14	REGULAR
16	MERINO MARIO	DEFICIENTE	-14	MALO	7,2	DEFICIENTE	0,81	DEFICIENTE	16	REGULAR	6	MALO	29	REGULAR	7,21	12	DEFICIENTE
17	MOYA GUERRA REYMI	BUENO	-1	DEFICIENTE	7,29	MALO	0,89	REGULAR	23	DEFICIENTE	1	DEFICIENTE	23	DEFICIENTE	7,87	14	MALO
18	RIOFRIO FERNANDO	REGULAR	-4	REGULAR	6,78	REGULAR	0,94	DEFICIENTE	18	REGULAR	5	DEFICIENTE	22	MUY BUENO	6,1	12	DEFICIENTE
19	ROJAS JORGE	BUENO	-1	REGULAR	6,89	MUY BUENO	1,07	EXCELENTE	31	MUY BUENO	8	DEFICIENTE	17	BUENO	6,22	12	REGULAR
20	SANCHEZ FRANCISCO	MUY BUENO	3	DEFICIENTE	7,25	DEFICIENTE	0,77	MALO	20	DEFICIENTE	3	DEFICIENTE	19	MUY BUENO	6,09	14	MALO
21	SORIA ROBERTH	DEFICIENTE	-10	DEFICIENTE	7,39	MUY BUENO	1,10	MALO	21	REGULAR	6	DEFICIENTE	17	MALO	7,5	12	DEFICIENTE
22	TRUJILLO JAIRO	MALO	-8	EXCELENTE	5,98	BUENO	1,03	REGULAR	25	MALO	4	DEFICIENTE	21	MUY BUENO	6,08	12	DEFICIENTE
23	UNDA JOSE	REGULAR	-3	MALO	6,97	DEFICIENTE	0,73	DEFICIENTE	18	MALO	4	MUY BUENO	42	MALO	7,53	11	REGULAR
24	URGILES MARTIN	DEFICIENTE	-15	REGULAR	6,96	DEFICIENTE	0,78	DEFICIENTE	17	BUENO	7	EXCELENTE	43	EXCELENTE	5,47	12	MALO
25	VITERI MARCO	MUY BUENO	2	MALO	6,98	DEFICIENTE	0,71	DEFICIENTE	19	EXCELENTE	9	MUY BUENO	41	MALO	7,46	12	BUENO

Categoría sub. 13.

1. Test de Flexibilidad Coxofemoral

Gráfico. 15

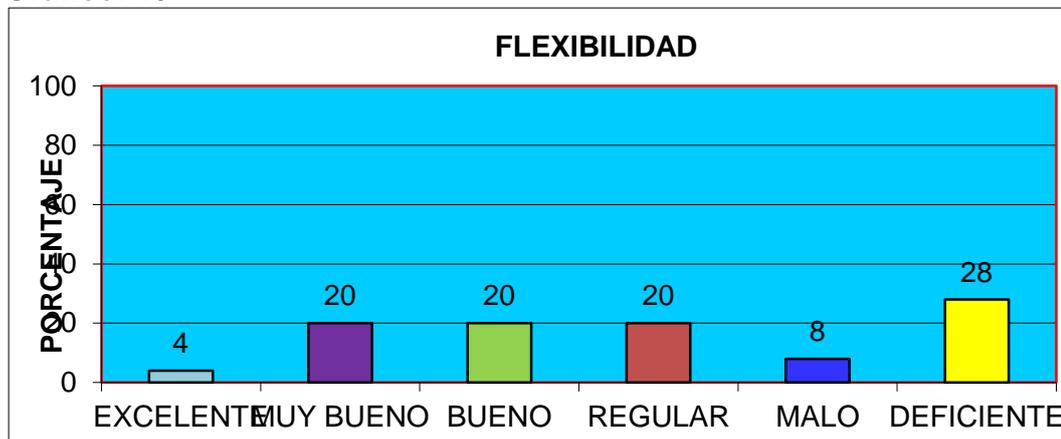


Ilustración 14 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
4,0	1	4	Excelente	20
0,8 – 3,4	5	20	Muy bueno	18
-2,3 – 0,4	5	20	Bueno	16
-5,5 – -2,2	5	20	Regular	14
-8,7 – -5,4	2	8	Malo	12
-11,8 – -8,4	7	28	Pésimo	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el, 4% Excelente que equivale a 1 deportistas, un 20% Muy Bueno que equivale a 5 deportistas, un 20% Bueno que equivale a 5 deportistas, un 20% Regular que equivale a 5 deportistas, un 8% Malo que equivale a 2 deportistas y un 28% Deficiente que equivale a 7 deportistas.

2. Test de Velocidad 40 metros lanzados

Gráfico. 16

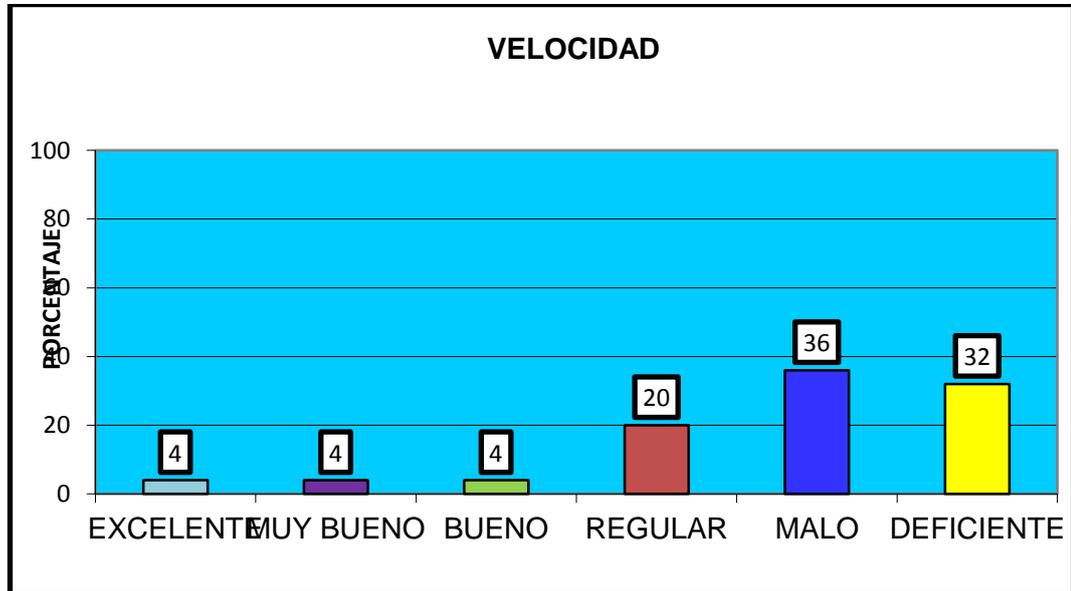


Ilustración 15 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
6,0 – 6,2	1	4	Excelente	20
6,3 – 6,5	1	4	Muy bueno	18
6,6 – 6,7	1	4	Bueno	16
6,8 – 7,0	5	20	Regular	14
7,1 – 7,2	9	36	Malo	12
7,3 – 7,5	8	32	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, podemos deducir sobre este test, aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13 que, un 4% de los evaluados Excelente que equivale a 1 deportista, el 4% Muy Bueno que equivale a 1 deportista, el 4% Bueno que equivale a 1 deportista, el 20% Regular que equivale a 5 deportistas, el 36% Malo que equivale a 9 deportistas y el 32% Deficiente que equivale a 8 deportistas.

3. Long Test

Gráfico. 17

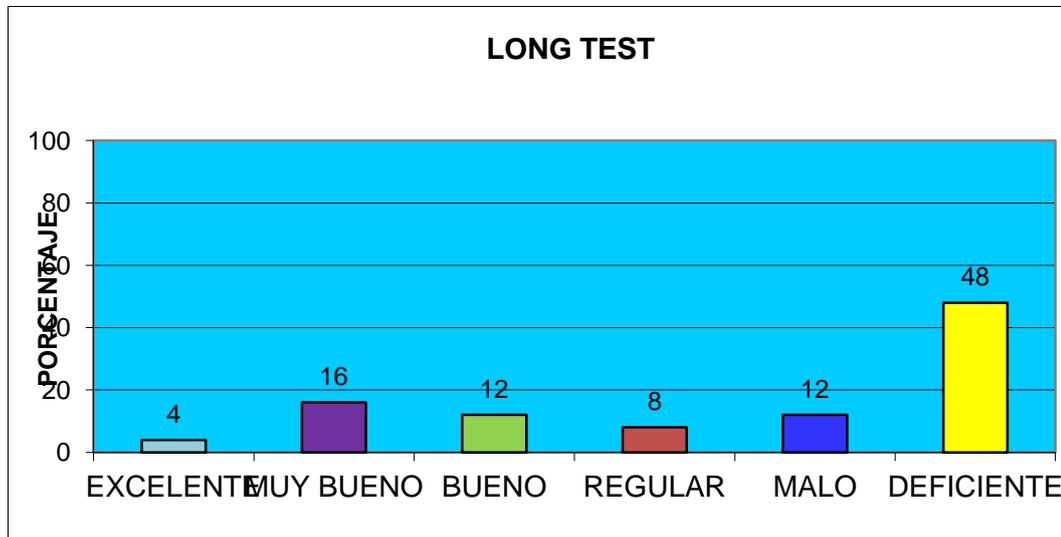


Ilustración 16 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
1,1	1	4	Excelente	20
1,0	4	16	Muy bueno	18
1,0	3	12	Bueno	16
0,9	2	8	Regular	14
0,8	3	12	Malo	12
0,8	12	48	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el, 4% Excelente equivalente a 1 deportista, el 16% Muy Bueno equivalente a 4 deportistas, el 12% Bueno equivalente a 3 deportistas, un 8% Regular equivalente a 2 deportistas, un 12% Malo equivalente a 3 deportistas y un 48% Deficiente equivalente a 12 deportistas.

4. Jump Test

Gráfico. 18

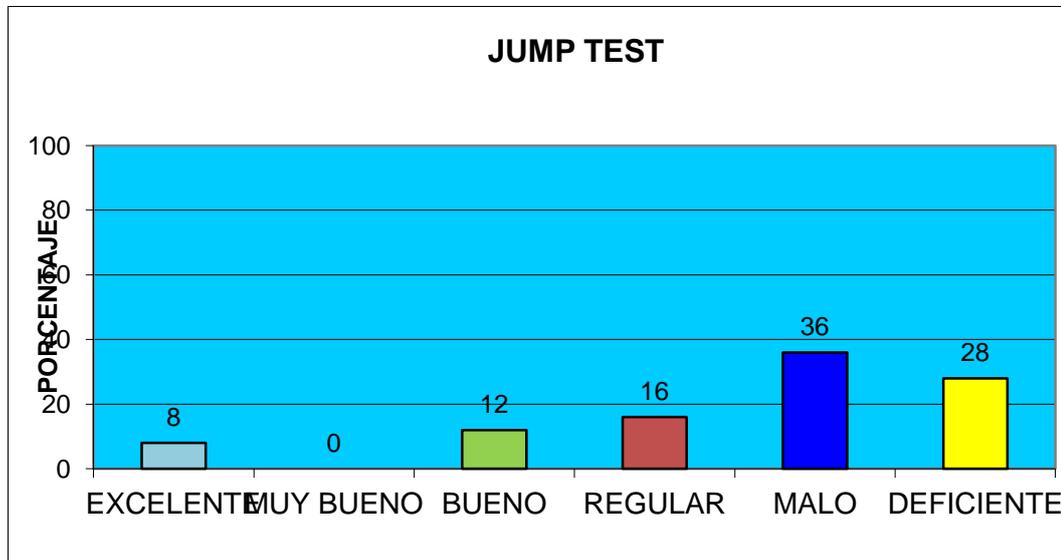


Ilustración 17 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
31,0	2	8	Excelente	20
28,2 – 30,4	0	0	Muy bueno	18
25,3 – 28,1	3	12	Bueno	16
22,5 – 25,2	4	16	Regular	14
19,7 – 22,4	9	36	Malo	12
16,8 – 19,6	7	28	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el, 8% Excelente equivalente a 2 deportistas, el 0% Muy Bueno, el 12% Bueno equivalente a 3 deportistas, el 16% Regular equivalente a 4 deportistas, el 36% Malo equivalente a 9 deportistas y el 28% Deficiente correspondiente a 7 deportistas.

5. Test Flexión de Codos

Gráfico. 19

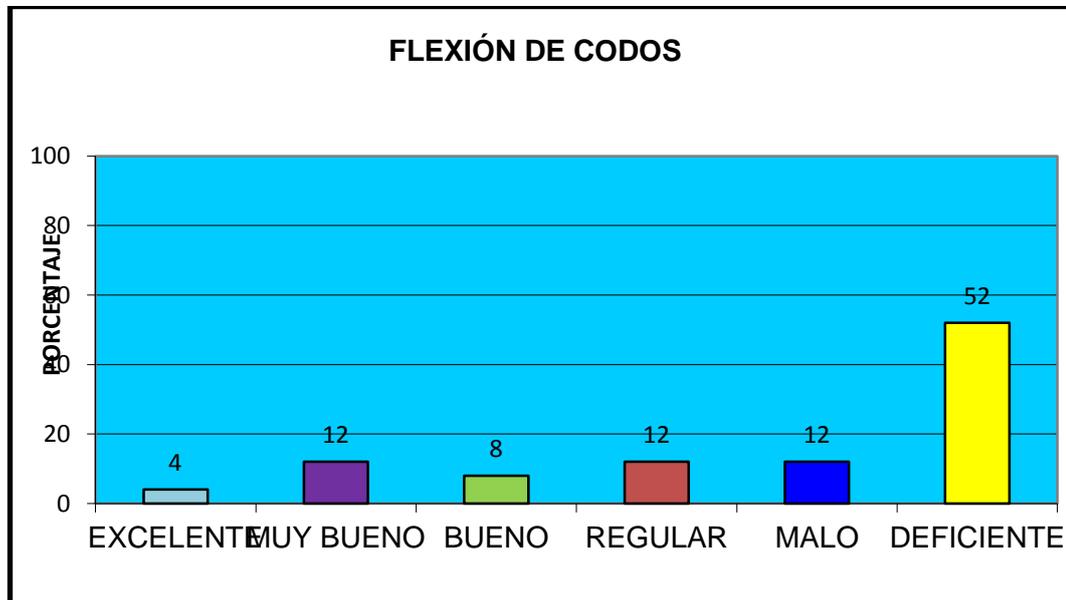


Ilustración 18 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
9,0	1	4	Excelente	20
7,7 – 8,4	3	12	Muy bueno	18
6,3 – 7,6	2	8	Bueno	16
5,0 – 6,2	3	12	Regular	14
3,7 – 4,9	3	12	Malo	12
2,3 – 3,6	13	52	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados, el un 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 12% Muy Bueno equivale a 3 deportistas, el 8% Bueno equivale a 2 deportistas, un 12% Regular equivale a 3 deportistas, el 12% Malo equivale a 3 deportistas y un 52% Deficiente equivale a 13 deportistas.

6. Test de Abdominales

Gráfico. 20

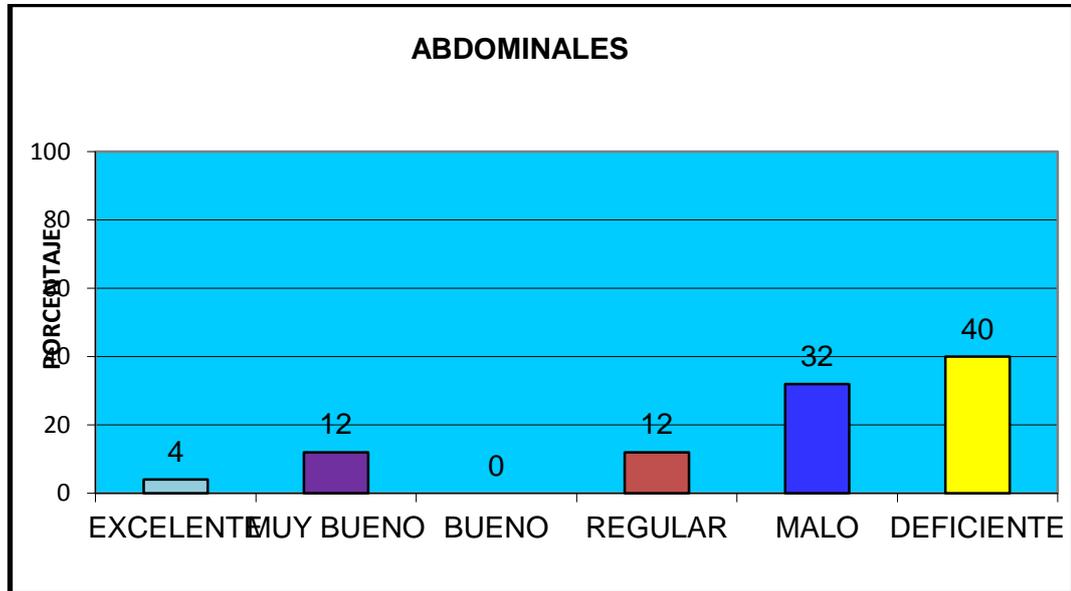


Ilustración 19 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
43,0	1	4	Excelente	20
38,7 – 42	3	12	Muy bueno	18
34,3 – 38,6	0	0	Bueno	16
30,0 – 34,2	3	12	Regular	14
25,7 – 29,9	8	32	Malo	12
21,3 – 24,6	10	40	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados, el 12% Muy Bueno equivale a 3 deportistas, el 0% Bueno, un 12% Regular equivale a 3 deportistas, el 32% Malo equivale a 8 deportistas y un 40% Deficiente equivale a 10 deportistas.

7. Test de Resistencia 1000 metros.

Gráfico. 21

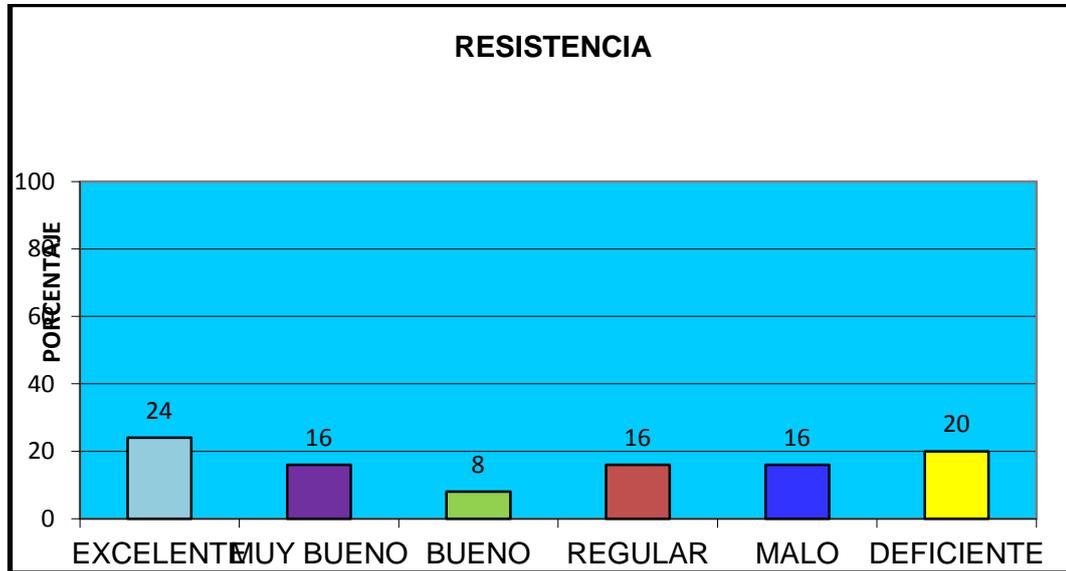


Ilustración 20 Fuente: 21

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
5,6	6	24	Excelente	20
6,2 – 5,7	4	16	Muy bueno	18
6,7 – 6,3	2	8	Bueno	16
7,2 – 6,8	4	16	Regular	14
7,8 – 7,3	4	16	Malo	12
8,3 – 7,9	5	20	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, podemos deducir sobre este test, aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 13 que, un 24% Excelente equivale a 4 deportista, el 16% Muy Bueno equivale a 4 deportistas, el 8% Bueno equivalente a 2 deportistas, un 16% Regular equivale a 4 deportistas, el 16% Malo equivale a 8 deportistas y un 20% Deficiente equivale a 5 deportistas, presentan deficiencias en los resultados.

EVALUACIÓN FÍSICA TEST GENERALES
UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDEL SPELLMAN CUMBAYÁ BARRIO SAN PATRICIO

FECHA: Enero del 2012

DATOS Sub. 14.

CAPACIDAD		Movilidad		Velocidad		Potencia				Fuerza			Resistenci		Valoracion		
N.	Nombre	Flex. Tronco		40 Mts. Lan		Long Test		Jump Test		Flex. Codo		Abd		1000Mts.		C u a n t i	Cualita ti
1	ACOSTA SARHUET	BUENO	-0,5	MUY BUENO	4,95	MALO	1,15	EXCELENT E	38	MALO	11	REGULAR	50	MUY BUENO	4,2	12	REGULAR
2	ANDRADE BRYAN	DEFICIENT E	-11	BUENO	5,13	DEFICIENT E	1,09	BUENO	34	DEFICIENT E	1	REGULAR	54	BUENO	4,4 3	14	MALO
3	BACA MATEO	REGULAR	-4	BUENO	5,26	BUENO	1,30	REGULAR	30	MALO	11	MALO	46	MUY BUENO	4,1 1	11	MALO
4	BETANCOURT JOSUE	EXCELENT E	4	DEFICIENT E	5,86	DEFICIENT E	1,01	DEFICIENT E	24	DEFICIENT E	7	MALO	42	REGULAR	5,0 8	12	MALO
5	BRITO PAUL	DEFICIENT E	-9	MUY BUENO	4,88	DEFICIENT E	1,13	REGULAR	31	BUENO	23	MALO	45	MUY BUENO	4,1	12,0	REGULAR
6	CALLE ARIEL	DEFICIENT E	-12	MALO	5,6	BUENO	1,27	MALO	28	DEFICIENT E	5	MALO	43	MUY BUENO	4,1 9	14	DEFICIENT E

7	CARRERA DANIEL	DEFICIENTE	-10	DEFICIENTE	5,91	REGULAR	1,22	REGULAR	29	DEFICIENTE	3	MALO	47	MUY BUENO	4,2 2	12	DEFICIENTE
8	CHAVEZ FRANCISCO	REGULAR	-3	DEFICIENTE	6,03	MALO	1,15	MALO	27	DEFICIENTE	1	DEFICIENTE	32	MALO	5,5	14	DEFICIENTE
9	CHUQUIMARCA DILAN	BUENO	-2	EXCELENTE	4,64	MALO	1,20	MUY BUENO	36	DEFICIENTE	8	MALO	43	DEFICIENTE	6,2 1	14	MALO
10	DAVILA JOEL	BUENO	0,5	MUY BUENO	4,97	DEFICIENTE	1,03	REGULAR	29	DEFICIENTE	6	REGULAR	52	MUY BUENO	4,3 1	14	MALO
11	ENRIQUEZ DIEGO	MUY BUENO	3,5	MALO	5,79	DEFICIENTE	1,13	DEFICIENTE	20	MALO	11	REGULAR	51	MUY BUENO	4,3 7	12	MALO
12	GARCES JOSUE	DEFICIENTE	-14	BUENO	5,18	MALO	1,18	MUY BUENO	35	DEFICIENTE	9	MALO	43	MUY BUENO	4,2	12	MALO
13	HARO DANIEL	MUY BUENO	2	REGULAR	5,45	DEFICIENTE	1,06	MALO	27	DEFICIENTE	3	DEFICIENTE	33	MUY BUENO	4,2 1	12	DEFICIENTE
14	IMBAQUINGO RICARDI	REGULAR	-5	DEFICIENTE	5,96	REGULAR	1,25	DEFICIENTE	25	DEFICIENTE	1	DEFICIENTE	40	BUENO	4,4 6	11	DEFICIENTE
15	LLIVE DANIEL	DEFICIENTE	-15	MUY BUENO	4,96	EXCELENTE	1,40	REGULAR	30	DEFICIENTE	2	BUENO	56	MUY BUENO	4,1 2	14	MALO
16	MERINO MARIO	BUENO	-2	MUY BUENO	5,06	DEFICIENTE	1,05	REGULAR	31	DEFICIENTE	9	EXCELENTE	67	MUY BUENO	4,0 7	12	REGULAR
17	MOYA GUERRA REYMI	BUENO	0	MUY BUENO	5,07	DEFICIENTE	1,10	BUENO	33	DEFICIENTE	7	REGULAR	49	DEFICIENTE	6,2 1	14	REGULAR
18	RIOFRIO FERNANDO	BUENO	-2	REGULAR	5,55	MALO	1,19	REGULAR	29	DEFICIENTE	9	MALO	43	BUENO	4,4 7	12	MALO
19	ROJAS JORGE	EXCELENTE	4	MUY BUENO	4,94	MALO	1,20	REGULAR	30	EXCELENTE	30	MALO	43	EXCELENTE	3,5 3	12	BUENO
20	SANCHEZ FRANCISCO	DEFICIENTE	-10	BUENO	5,12	MALO	1,18	BUENO	32	DEFICIENTE	8	DEFICIENTE	35	BUENO	4,4 6	14	DEFICIENTE
21	SORIA ROBERTH	DEFICIENTE	-9	MUY BUENO	4,92	DEFICIENTE	1,08	BUENO	35	BUENO	25	DEFICIENTE	36	MUY BUENO	4,0 7	12	MALO
22	TRUJILLO JAIRO	BUENO	-2	EXCELENTE	4,85	MALO	1,15	DEFICIENTE	24	DEFICIENTE	2	DEFICIENTE	35	DEFICIENTE	6	12	DEFICIENTE
23	UNDA JOSE	MUY BUENO	1	BUENO	5,22	EXCELENTE	1,40	REGULAR	29	DEFICIENTE	10	DEFICIENTE	29	MALO	5,4 9	11	DEFICIENTE
24	URGILES MARTIN	REGULAR	-5	MUY BUENO	5,03	DEFICIENTE	1,02	REGULAR	30	DEFICIENTE	9	DEFICIENTE	31	BUENO	4,8 7	12	DEFICIENTE
25	VITERI MARCO	DEFICIENTE	-9	MUY BUENO	4,98	DEFICIENTE	1,12	REGULAR	29	MALO	13	DEFICIENTE	40	REGULAR	5,0 9	12	MALO

Categoría sub. 14

1. Test de Flexibilidad Coxofemoral.

Gráfico. 22

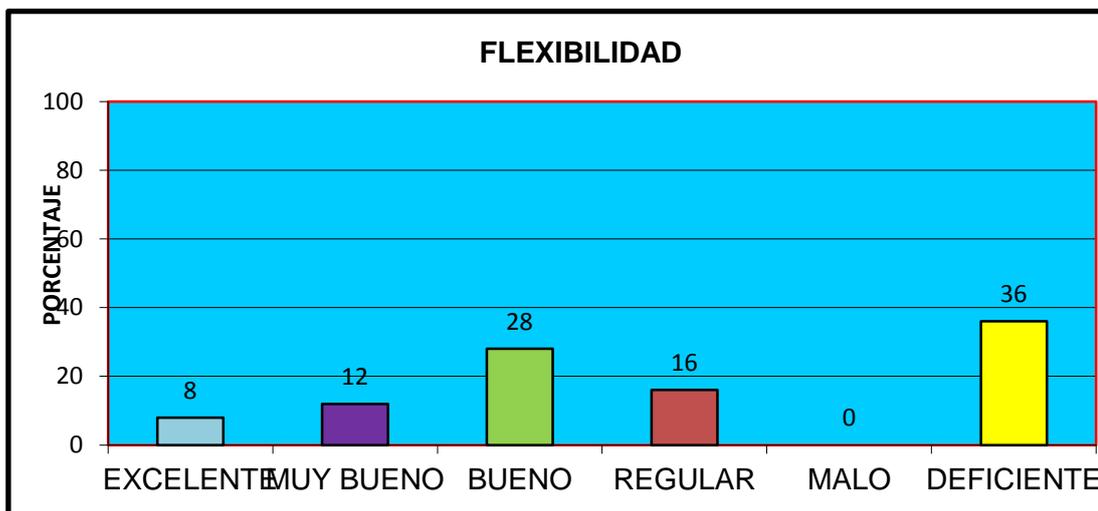


Ilustración 21 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
4,0	2	8	Excelente	20
0,8 – 3,4	3	12	Muy bueno	18
-2,3 – 0,4	7	28	Bueno	16
-5,5 – -2,2	4	16	Regular	14
-8,7 – -5,4	0	0	Malo	12
-11,8 – -8,4	9	36	Pésimo	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, podemos deducir sobre este test, aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 14 que, un 8% Excelente que equivale a 2 deportistas, el 12% Muy Bueno que equivale a 3 deportistas, el 28% Bueno que equivale a 7 deportistas, el 16% Regular que equivale a 4 deportistas, el 0% Malo y el 36% Deficiente que equivale a 9 deportistas, los seleccionados presentan deficiencias en los resultados de este test.

2. Test de Velocidad 40 metros lanzados

Gráfico. 23

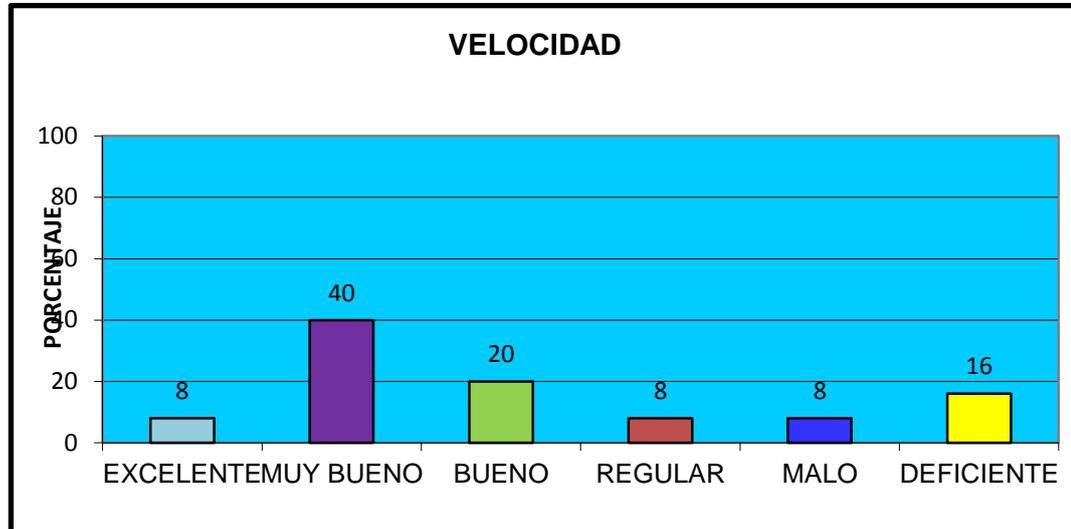


Ilustración 22 Fuente: Test.

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
4,9 – 5,0	2	8	Excelente	20
5,1 – 5,2	10	40	Muy bueno	18
5,3 – 5,5	5	20	Bueno	16
5,6 – 5,7	2	8	Regular	14
5,8 – 5,9	2	8	Malo	12
6,0	4	16	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, podemos concluir, sobre este test, que fue aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 14, que existen deficiencias físicas, un 8% Excelente que equivale a 2 deportistas, un 40% Muy Bueno que equivale a 5 deportistas, el 20% Bueno que equivale a 5 deportistas, el 8% Regular que equivale a 2 deportistas, el 8% Malo que equivale a 2 deportistas y el 16% Deficiente que equivale a 4 deportistas.

3. Long Test

Gráfico. 24

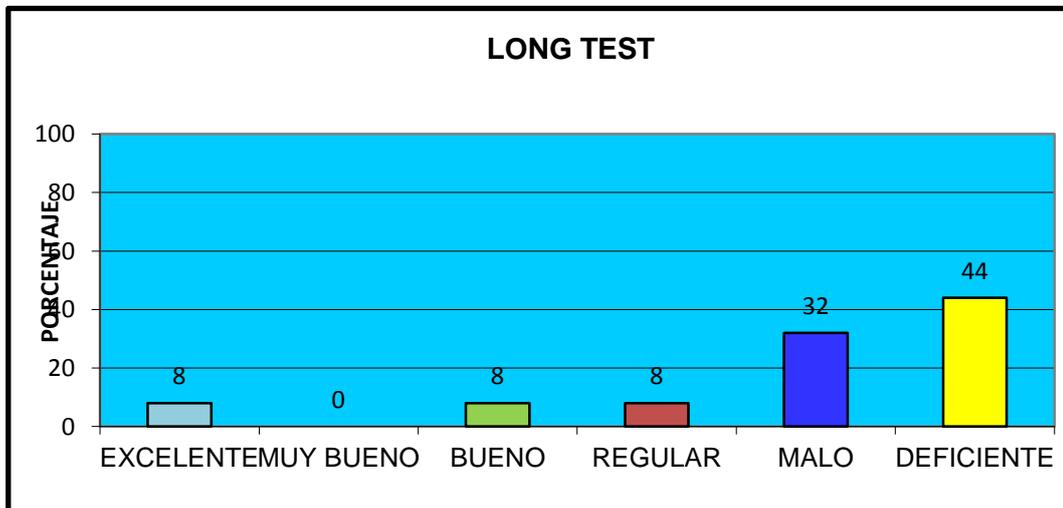


Ilustración 23 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
1,4	2	8	Excelente	20
1,3	0	0	Muy bueno	18
1,3	2	8	Bueno	16
1,2	2	8	Regular	14
1,1	8	32	Malo	12
1,1	11	44	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, de la aplicación el test a los seleccionados de la categoría sub. 14, podemos concluir que existen deficiencias físicas, el 8% Excelente equivalente a 2 deportistas, el 0% Muy Bueno, el 8% Bueno equivalente a 2 deportistas, un 8% Regular equivalente a 2 deportistas, un 32% Malo equivalente a 8 deportistas y un 44% Deficiente equivalente a 11 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de malo y deficiente.

4. Jump Test

Gráfico. 25

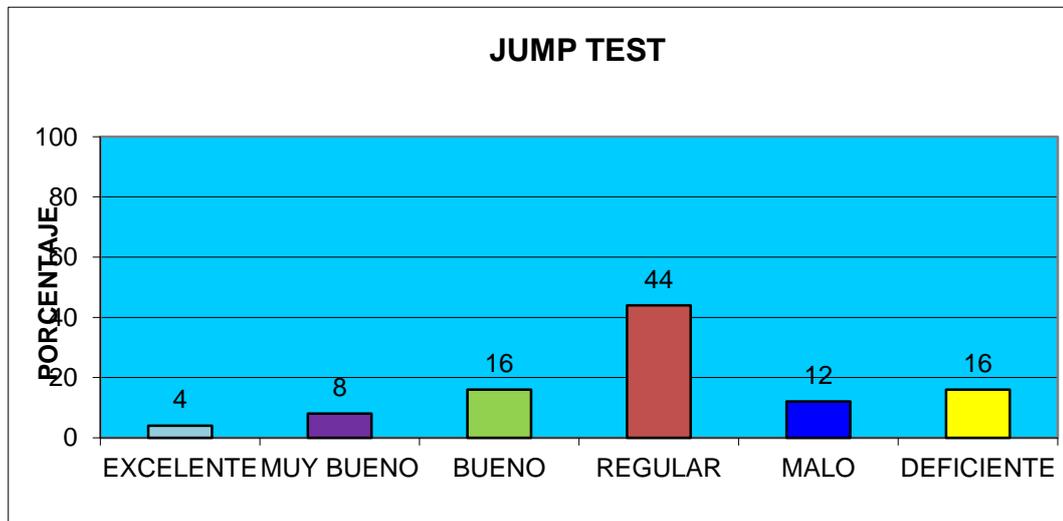


Ilustración 24 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
38,0	1	4	Excelente	20
35 – 37	2	8	Muy bueno	18
32 – 34	4	16	Bueno	16
29 – 31	11	44	Regular	14
26 – 28	3	12	Malo	12
23 – 25	4	16	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, de la aplicación el test a los seleccionados de la categoría sub. 14, podemos concluir que existen deficiencias físicas, un 4% Excelente equivalente a 1 deportista, el 8% Muy Bueno equivalente a 2 deportistas, el 16% Bueno equivalente a 4 deportistas, el 44% Regular equivalente a 11 deportistas, el 12% Malo equivalente a 3 deportistas y el 16% Deficiente correspondiente a 4 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente.

5. Test Flexión de Codos

Gráfico. 26

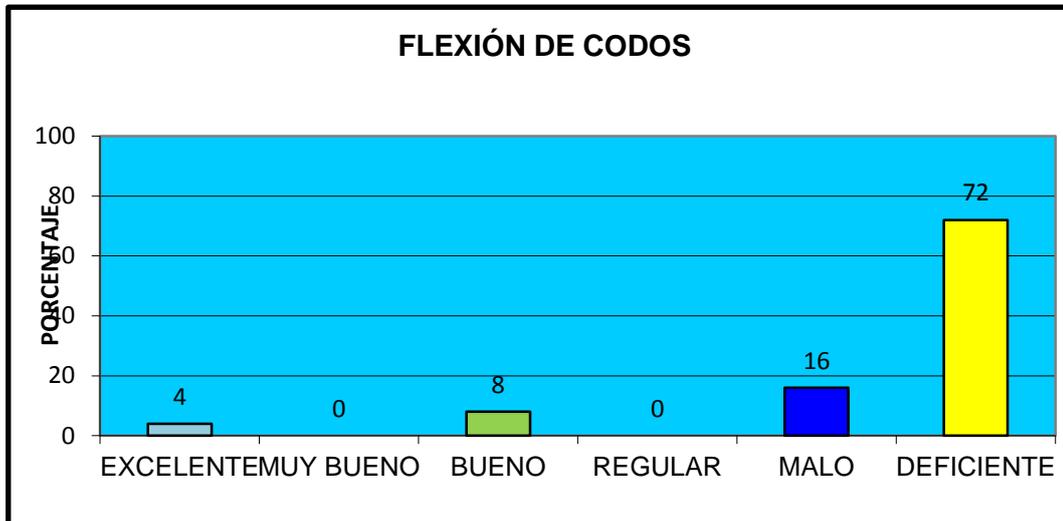


Ilustración 25 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
30,0	1	4	Excelente	20
25,2 – 29,9	0	0	Muy bueno	18
20,3 – 25,1	2	8	Bueno	16
15,5 – 20,2	0	0	Regular	14
10,7 – 15,4	4	16	Malo	12
5,8 – 10,8	18	72	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test de fuerza aplicado a los seleccionados de la sub. 14, podemos determinar que, existen deficiencias físicas graves, un 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 0% Muy Bueno, el 8% Bueno equivale a 2 deportistas, un 0% Regular, el 16% Malo equivale a 4 deportistas y el 72% Deficiente equivale a 18 deportistas, claramente nos damos cuenta, que los porcentajes más altos se encuentran en deficiente y malo, siendo uno de los ejercicios, con problemas graves.

6. Test de Abdominales

Gráfico. 27

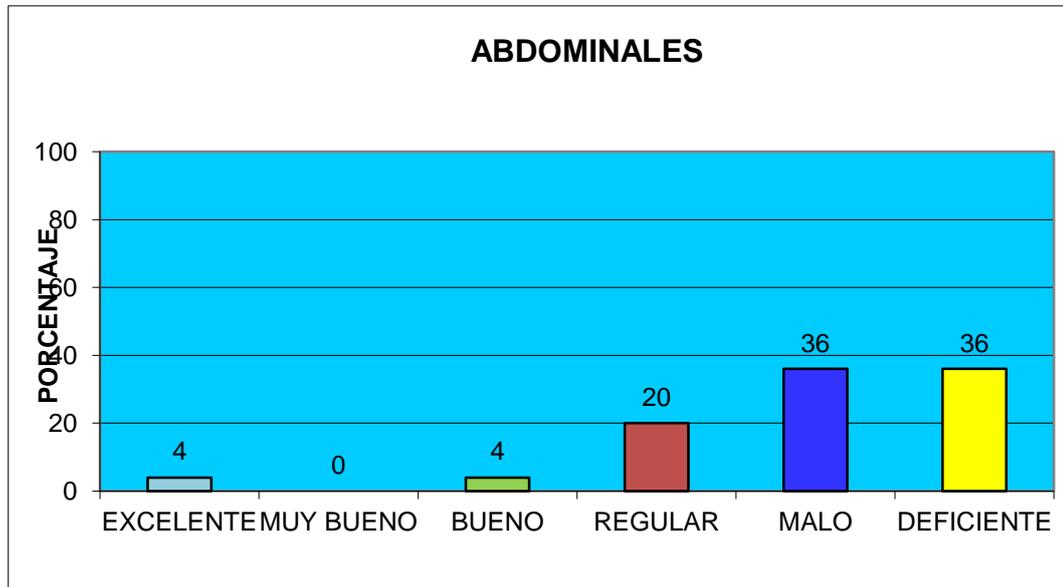


Ilustración 26 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
67,0	1	4	Excelente	20
60,7 – 66,9	0	0	Muy bueno	18
54,3 – 60,6	1	4	Bueno	16
48,0 – 54,2	5	20	Regular	14
41,7 – 47,9	9	36	Malo	12
35,3 – 41,6	9	36	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test de abdominales, aplicado a los seleccionados de la sub. 14, podemos deducir que, el 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 0% Muy Bueno, el 4% Bueno equivalente a 1 deportista, un 20% Regular equivale a 5 deportistas, el 36% Malo equivale a 9 deportistas y el 36% Deficiente equivale a 9 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente, es decir existente fuertes problemas del test aplicado.

7. Test de Resistencia 1000 metros.

Gráfico. 28

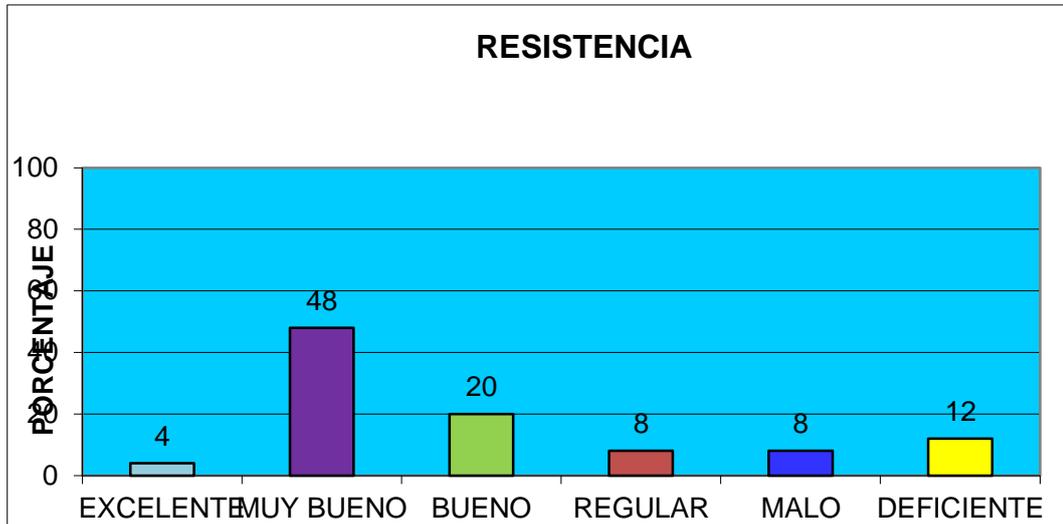


Ilustración 27 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
4,0	1	4	Excelente	20
4,4 – 4,1	12	48	Muy bueno	18
4,9 – 4,5	5	20	Bueno	16
5,3 – 5,0	2	8	Regular	14
5,8 – 5,4	2	8	Malo	12
6,2 – 5,9	3	12	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, de la aplicación el test a los seleccionados de la categoría sub. 14, podemos concluir que el 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 48% Muy Bueno equivale a 12 deportistas, el 20% Bueno equivalente a 2 deportistas, el 8% Regular equivale a 2 deportistas, el 8% Malo equivale a 2 deportistas y un 12% Deficiente equivale a 3 deportistas, encontramos deficiencias en los deportistas.

EVALUACIÓN FÍSICA TEST GENERALES

COMUNIDAD SALESIANA CARDEL SPELLMAN CUMBAYÁ BARRIO SAN PATRICIO

DATOS SUB. 16.

FECHA: Enero del 2012

CAPACIDAD		Movilidad	Velocidad	Potencia			Fuerza	Resistencia	Valoracion								
N.	Nombre	Flex. Tronco	40 Mts. Lan	Long Test	Jump Test	Flex. Codo	Abd	1000Mts.	Cu anti	Cualit ati							
1	ALMEIDA DAVID	DEFICIENTE	-	BUENO	5,28	BUENO	2,15	MALO	40	MALO	27	MALO	47	BUENO	4,42	12	MALO
2	APOLO PAUL	MUY BUENO	9	MUY BUENO	5,12	MALO	1,88	REGULAR	46	MALO	23	REGULAR	51	MUY BUENO	4,04	14	REGULAR
3	AVILA JUAN	DEFICIENTE	-8	BUENO	5,22	DEFICIENTE	1,73	MALO	40	MALO	27	DEFICIENTE	45	MUY BUENO	4,11	11	DEFICIENTE
4	COBA ANDRES	EXCELENTE	13	BUENO	5,22	REGULAR	2,00	DEFICIENTE	30	MALO	23	DEFICIENTE	45	BUENO	4,39	12	MALO
5	DIAZ JUAN	DEFICIENTE	-	BUENO	5,21	MUY BUENO	2,38	BUENO	49	REGULAR	28	REGULAR	50	MUY BUENO	4,0	12,0	MALO
6	FRANCO CARLOS	MALO	0	REGULAR	5,43	MUY BUENO	2,31	BUENO	49	MALO	25	EXCELENTE	60	EXCELENTE	3,59	14	REGULAR

7	FRANCO GEOVANNY	BUENO	5	MALO	5,77	BUENO	2,10	BUENO	51	DEFICIENTE	11	DEFICIENTE	45	REGULAR	4,59	12	MALO
8	JIMENEZ MIGUEL	DEFICIENTE	-4	DEFICIENTE	5,9	DEFICIENTE	1,65	DEFICIENTE	36	EXCELENTE	45	REGULAR	50	MALO	5,08	14	REGULAR
9	LLUMIPANTA JORGE	MALO	-2	BUENO	5,29	MALO	1,93	EXCELENTE	57	REGULAR	30	MALO	48	MUY BUENO	4,05	14	REGULAR
10	LOPEZ LUIS	BUENO	6	EXCELENTE	4,83	MALO	1,90	REGULAR	46	REGULAR	31	BUENO	54	MUY BUENO	4,05	14	REGULAR
11	LOZA BRYAN	REGULAR	2	BUENO	5,32	MALO	1,88	MALO	41	MALO	26	MALO	48	DEFICIENTE	5,43	12	MALO
12	MALDONADO ALEX	BUENO	7	REGULAR	5,41	DEFICIENTE	1,60	DEFICIENTE	38	DEFICIENTE	12	BUENO	53	BUENO	4,36	12	MALO
13	MINANGO EMILIO	BUENO	7	DEFICIENTE	6,04	MALO	1,84	DEFICIENTE	38	DEFICIENTE	21	REGULAR	51	DEFICIENTE	5,5	12	MALO
14	NAVARRETE PEDRO	REGULAR	1	MALO	5,66	DEFICIENTE	1,72	DEFICIENTE	37	DEFICIENTE	10	MALO	46	DEFICIENTE	5,47	11	DEFICIENTE
15	NOBOA DIEGO	MUY BUENO	10	EXCELENTE	4,95	DEFICIENTE	1,72	BUENO	48	REGULAR	28	MALO	49	MUY BUENO	4,09	14	REGULAR
16	PAEZ RONNY	MALO	0	REGULAR	5,41	MALO	1,93	MALO	39	DEFICIENTE	15	BUENO	53	BUENO	4,42	12	MALO
17	PAREDES SANTIAGO	EXCELENTE	13	REGULAR	5,45	MUY BUENO	2,38	MALO	40	REGULAR	30	REGULAR	51	BUENO	4,23	14	REGULAR
18	VASQUEZ SEBASTIAN	MUY BUENO	9	MUY BUENO	5,09	REGULAR	2,00	MALO	40	DEFICIENTE	18	DEFICIENTE	44	BUENO	4,34	12	MALO
19	VELASTEGUI JUAN CARLOS	MUY BUENO	9	MALO	5,64	DEFICIENTE	1,77	REGULAR	46	DEFICIENTE	15	MALO	49	MALO	5,05	12	MALO
20	VILLEGAS ANDRES	REGULAR	1	MUY BUENO	5,14	MALO	1,88	BUENO	49	REGULAR	28	EXCELENTE	60	REGULAR	4,58	14	REGULAR
21	ALVAREZ BRYAN	REGULAR	2	MUY BUENO	5,07	DEFICIENTE	1,67	DEFICIENTE	38	MALO	27	DEFICIENTE	42	BUENO	4,36	12	MALO
22	CUENCA GABRIEL	REGULAR	1	MUY BUENO	5,11	DEFICIENTE	1,60	MALO	39	MALO	24	DEFICIENTE	45	BUENO	4,24	12	MALO
23	PAZMIÑO GUSTAVO	REGULAR	3	EXCELENTE	4,87	DEFICIENTE	1,55	DEFICIENTE	32	DEFICIENTE	21	DEFICIENTE	39	REGULAR	4,53	11	DEFICIENTE
24	ORTIZ CRISTIAN	BUENO	5	MUY BUENO	5,02	DEFICIENTE	1,67	MALO	43	MALO	22	DEFICIENTE	40	MALO	5,14	12	MALO
25	YEPEZ PEDRO	REGULAR	2	MALO	5,66	DEFICIENTE	1,68	MALO	42	MALO	26	MALO	48	MUY BUENO	4,05	12	MALO

Categoría sub. 16

1. Test de Flexibilidad Coxofemoral.

Gráfico. 29

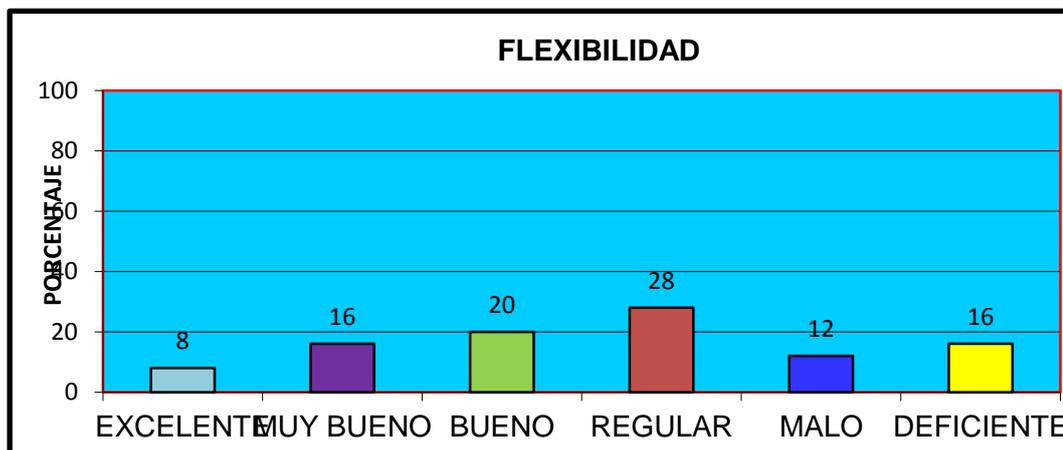


Ilustración 28 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
13,0	2	8	Excelente	20
8,8 – 12,9	4	16	Muy bueno	18
4,7 – 8,7	5	20	Bueno	16
0,5 – 4,6	7	28	Regular	14
-3,7 – -0,4	3	12	Malo	12
-7,8 – -3,6	4	16	Pésimo	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, de la aplicación el test a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos concluir que el 8% Excelente que equivale a 2 deportistas, el 16% Muy Bueno que equivale a 4 deportistas, el 20% Bueno que equivale a 5 deportistas, el 28% Regular que equivale a 7 deportistas, el 12% Malo que equivale a 3 deportistas y el 16% Deficiente que equivale a 4 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente, es decir el test nos arroja resultados alarmantes.

2. Test de Velocidad 40 metros lanzados

Gráfico. 30

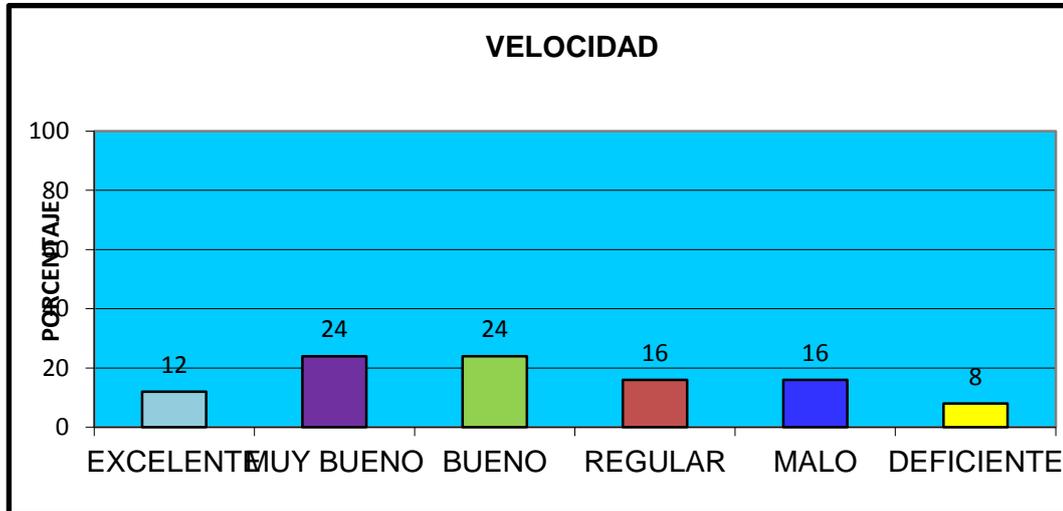


Ilustración 29 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
5,0	3	12	Excelente	20
5,1 – 5,2	6	24	Muy bueno	18
5,3 – 5,4	6	24	Bueno	16
5,5 – 5,6	4	16	Regular	14
5,7 – 5,8	4	16	Malo	12
5,9 – 6,0	2	8	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, de la aplicación el test a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos concluir que el 12% de los evaluados Excelente que equivale a 3 deportistas, el 24% Muy Bueno que equivale a 6 deportistas, el 24% Bueno que equivale a 6 deportistas, el 16% Regular que equivale a 4 deportistas, el 16% Malo que equivale a 4 deportistas y el 8% Deficiente que equivale a 2 deportistas, encontramos deficiencias en los deportistas, encontramos deficiencias alarmantes en los deportistas en la valoración de este test.

3. Long Test

Gráfico. 31

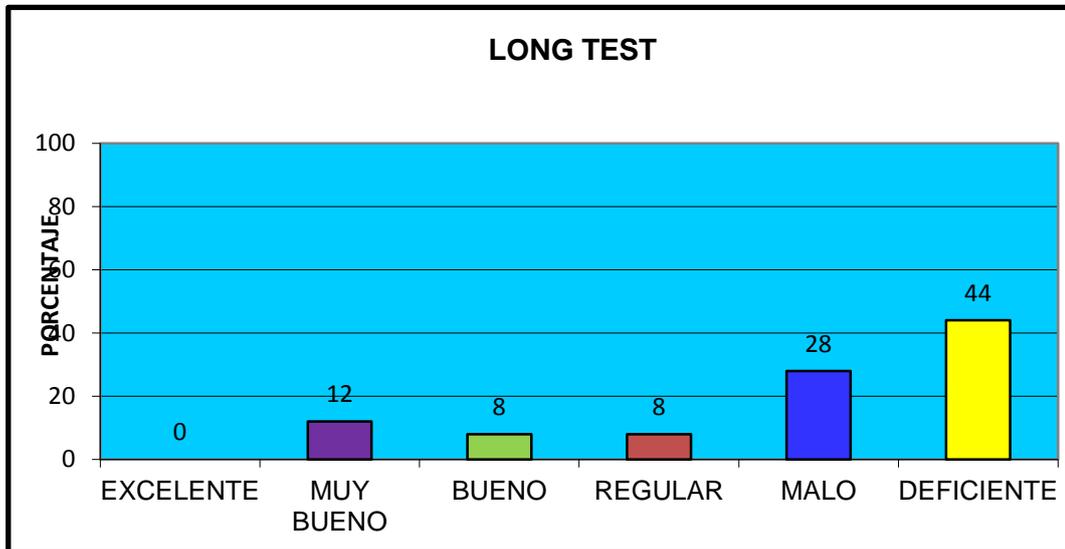


Ilustración 30 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
2,4	0	0	Excelente	20
2,2 – 2,3	3	12	Muy bueno	18
2,1	2	8	Bueno	16
2,0	2	8	Regular	14
1,8 – 1,9	7	28	Malo	12
1,7	11	44	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos deducir que, el 0% Excelente, el 12% Muy Bueno equivalente a 3 deportistas, el 8% Bueno equivalente a 2 deportistas, un 8% Regular equivalente a 2 deportistas, un 28% Malo equivalente a 7 deportistas y un 44% Deficiente equivalente a 11 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración negativas alarmantes en la valoración del test aplicado.

4. Jump Test

Gráfico. 32

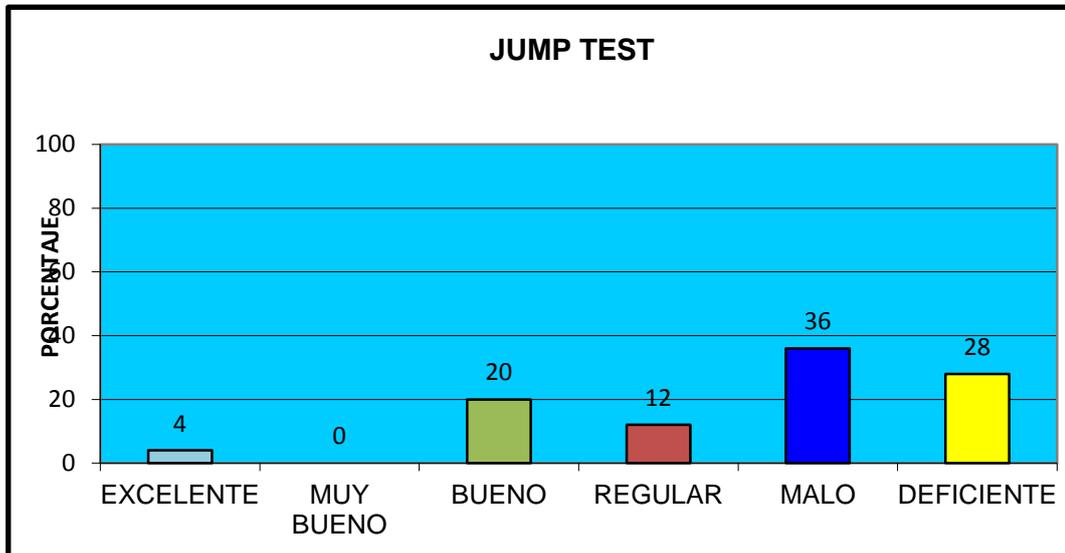


Ilustración 31 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
57,0	1	4	Excelente	20
52,5 – 56,9	0	0	Muy bueno	18
48,0 – 52,4	5	20	Bueno	16
43,5 – 47,9	3	12	Regular	14
39,0 – 42,4	9	36	Malo	12
34,5 – 38,9	7	28	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos concluir que, en su mayoría existen resultados negativos, siendo que un 4% Excelente equivalente a 1 deportista, el 0% Muy Bueno, el 20% Bueno equivalente a 5 deportistas, el 12% Regular equivalente a 3 deportistas, el 36% Malo equivalente a 9 deportistas y el 28% Deficiente correspondiente a 7 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente.

5. Test Flexión de Codos

Grafico. 33

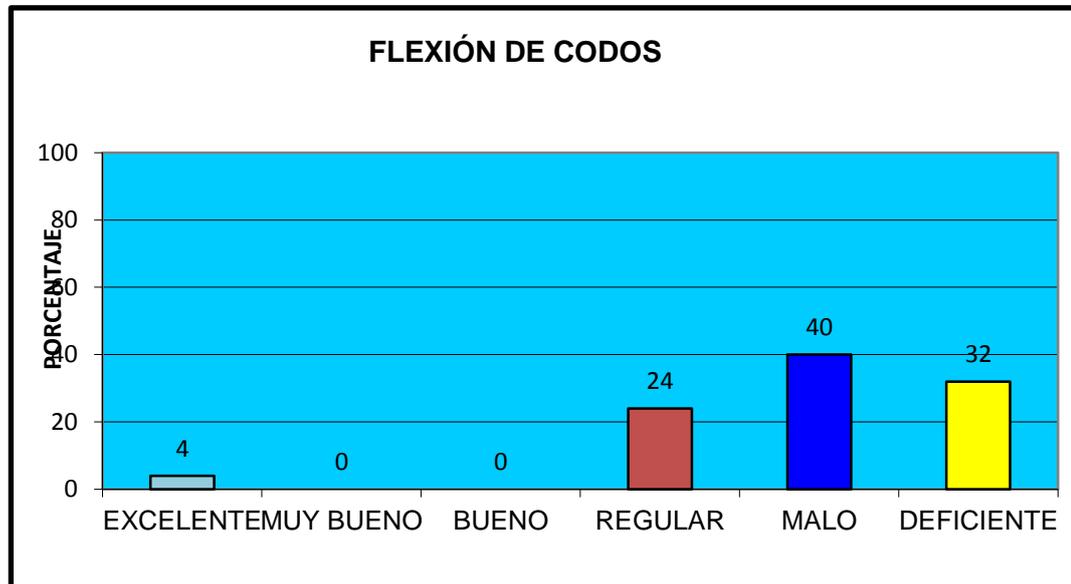


Ilustración 32 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
45,0	1	4	Excelente	20
39,2 – 44,9	0	0	Muy bueno	18
33,3 – 39,1	0	0	Bueno	16
27,5 – 33,2	6	24	Regular	14
21,7 – 27,4	10	40	Malo	12
15,8 – 21,6	8	32	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN:

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 16, en su mayoría reflejan resultados negativos, siendo que un, 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 0% Muy Bueno, el 0% Bueno, el 24% Regular equivale a 6 deportistas, el 40% Malo equivale a 10 deportistas y el 32% Deficiente equivale a 8 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente.

6. Test de Abdominales

Gráfico. 34

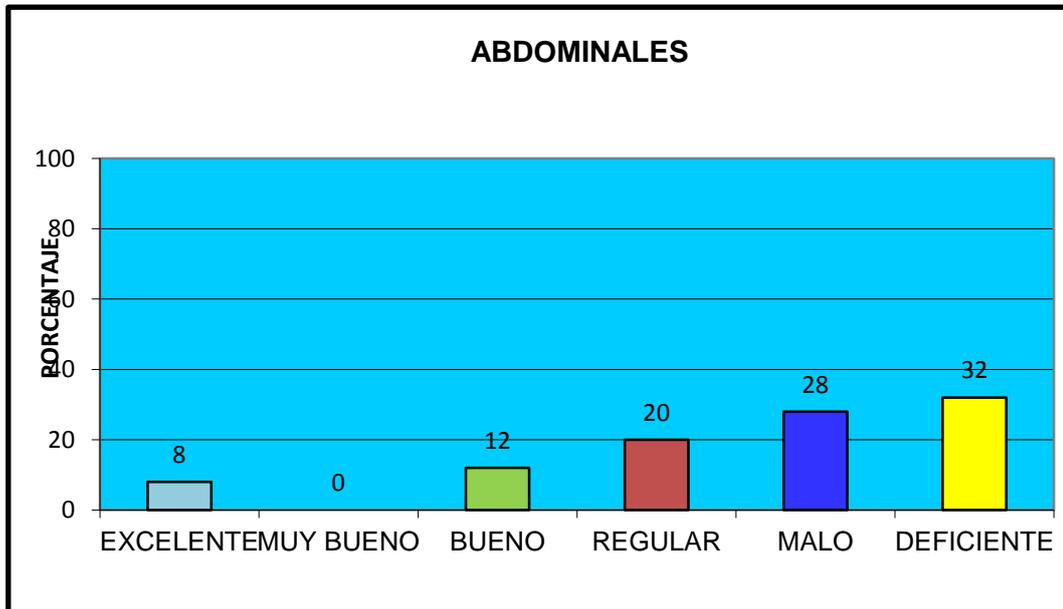


Ilustración 33 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
60,0	2	8	Excelente	20
56,5 – 59,9	0	0	Muy bueno	18
53,0 – 56,4	3	12	Bueno	16
49,5 – 52,9	5	20	Regular	14
46,0 – 49,4	7	28	Malo	12
42,5 – 46,5	8	32	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos concluir que, en su mayoría existen resultados negativos, siendo que un el 8% Excelente equivale a 2 deportistas, el 0% Muy Bueno, el 12% Bueno equivalente a 3 deportistas, un 20% Regular equivale a 5 deportistas, el 28% Malo equivale a 7 deportistas y el 32% Deficiente equivale a 8 deportistas, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente.

7. Test de Resistencia 1000 metros.

Gráfico. 35

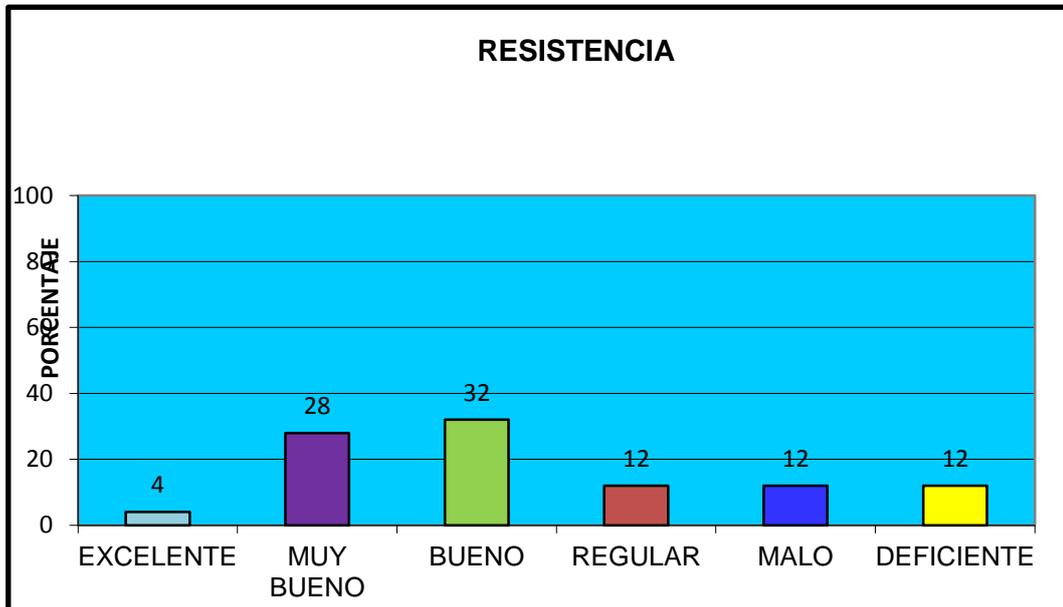


Ilustración 34 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
3,9	1	4	Excelente	20
4,2 – 4,0	7	28	Muy bueno	18
4,5 – 4,3	8	32	Bueno	16
4,9 – 4,6	3	12	Regular	14
5,2 – 5,0	3	12	Malo	12
5,5 – 5,3	3	12	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 16, podemos concluir que, el 28% Muy Bueno equivale a 7 deportistas, el 32% Bueno equivalente a 8 deportistas, el 12% Regular equivale a 3 deportistas, el 12% Malo equivale a 3 deportistas y un 12% Deficiente equivale a 3 deportistas, existen problemas en el desarrollo de esta capacidad.

DATOS SUB 18

EVALUACIÓN FÍSICA TEST GENERALES
UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDEL SPELLMAN CUMBAYÁ BARRIO
SAN PATRICIO

FECHA: Enero del 2012

CAPACIDAD		Movilidad		Velocidad		Potencia				Fuerza		Resistencia		Valoracion			
N	Nombre	Flex. Tronco	40 Mts. Lan	Long Test	Jump Test	Flex. Codo	Abd	1000Mts.	Cu anti	Cualit ati							
1	ROSERO RICARDO	MUY BUENO	10,5	MUY BUENO	4,75	MUY BUENO	2,21	MUY BUENO	60	MUY BUENO	40	DEFICIENTE	46	EXCELENTE	3,4	12	BUENO
2	VERGARA ESTE	BUENO	7,5	BUENO	5,34	BUENO	2,14	MALO	39	DEFICIENTE	20	EXCELENTE	63	MUY BUENO	4	14	REGULAR
3	VELASTEGUI ESTE	DEFICIENTE	-2	DEFICIENTE	6,92	DEFICIENTE	1,95	DEFICIENTE	25	DEFICIENTE	18	BUENO	58	BUENO	4,1	11	DEFICIENTE
4	GRANIZO GABRIEL	MALO	2	BUENO	5,39	DEFICIENTE	1,96	MALO	40	BUENO	35	BUENO	55	BUENO	4,4	12	REGULAR
5	JUNIA MAURICIO	MUY BUENO	10	EXCELENTE	4,31	DEFICIENTE	2,00	MALO	39	REGULAR	28	MUY BUENO	60	MUY BUENO	4,0	12,0	REGULAR

6	QUINTANA STEEV	BUENO	6	EXCELENT E	4,56	DEFICIENT E	1,90	MALO	40	DEFICIENT E	15	MALO	49	EXCELENT E	3,6	14	MALO
7	SALTOS JAVIER	REGULAR	5	EXCELENT E	4,33	REGULAR	2,11	REGULA R	45	DEFICIENT E	18	DEFICIENT E	44	REGULAR	4,6	12	MALO
8	ALMEIDA KEVIN	DEFICIENTE	-1	MUY BUENO	5,03	REGULAR	2,08	REGULA R	49	MALO	27	REGULAR	51	MALO	5,1	14	REGULA R
9	EGAS ADRIAN	REGULAR	3	MUY BUENO	5,1	DEFICIENT E	1,98	BUENO	49	MALO	23	REGULAR	53	MUY BUENO	4	14	REGULA R
10	REYES ALEX	DEFICIENTE	-5	EXCELENT E	4,7	BUENO	2,15	BUENO	51	MALO	27	MALO	49	MUY BUENO	4,1	14	MALO
11	ALMEIDA JUAN	DEFICIENTE	-3	MUY BUENO	4,82	MUY BUENO	2,18	REGULA R	47	REGULAR	30	DEFICIENT E	46	DEFICIENT E	5,4	12	MALO
12	CASTRO ALEJANDRO	EXCELENTE	11	MUY BUENO	5,14	MALO	2,05	REGULA R	43	DEFICIENT E	15	REGULAR	51	BUENO	4,4	12	MALO
13	FLORES MATEO	DEFICIENTE	-2	BUENO	5,33	MALO	2,01	BUENO	52	REGULAR	28	REGULAR	53	EXCELENT E	3,5	12	REGULA R
14	SALAZAR DAVIS	BUENO	6	MUY BUENO	4,89	DEFICIENT E	1,99	MALO	38	DEFICIENT E	10	MALO	48	DEFICIENT E	5,5	11	DEFICIE NTE
15	LIMAICO JEAN	DEFICIENTE	-1	MUY BUENO	4,94	MALO	2,02	BUENO	54	DEFICIENT E	21	REGULAR	54	MUY BUENO	4,1	14	REGULA R
16	REYES GABRIEL	DEFICIENTE	0	MUY BUENO	5,04	REGULAR	2,11	REGULA R	48	DEFICIENT E	12	MALO	48	EXCELENT E	3,4	12	DEFICIE NTE
17	PINTO GABRIEL	BUENO	7	REGULAR	6,03	MUY BUENO	2,20	EXCELE NTE	61	MALO	26	MALO	50	BUENO	4,2	14	BUENO
18	BAEZ ANDRES	MALO	2	REGULAR	5,98	EXCELENT E	2,22	MUY BUENO	59	REGULAR	31	DEFICIENT E	45	BUENO	4,3	12	REGULA R
19	SALTOS CARLOS	REGULAR	5	MUY BUENO	4,98	MUY BUENO	2,20	MUY BUENO	57	REGULAR	30	MUY BUENO	60	MALO	5	12	BUENO
20	LOPEZ ANDRES	DEFICIENTE	-1	MUY BUENO	4,83	MALO	2,02	BUENO	51	EXCELENT E	45	MALO	50	EXCELENT E	3,6	14	BUENO
21	QUIROZ ROBERTH	REGULAR	4	MUY BUENO	5,09	DEFICIENT E	1,95	MALO	41	DEFICIENT E	11	DEFICIENT E	45	EXCELENT E	3,5	12	DEFICIE NTE
22	ALVAREZ RICARDO	REGULAR	3	BUENO	5,19	DEFICIENT E	1,98	MALO	40	MALO	25	DEFICIENT E	45	DEFICIENT E	5,2	12	MALO
23	CABEZAS MARTIN	DEFICIENTE	-1	MALO	6,07	MALO	2,01	MALO	41	REGULAR	28	REGULAR	51	MUY BUENO	4,1	11	MALO
24	CASTRO RAMIRO	DEFICIENTE	0	BUENO	5,23	REGULAR	2,10	REGULA R	45	MALO	23	MALO	47	EXCELENT E	3,5	12	MALO
25	LASSO ALEJANDRO	MALO	2	MUY BUENO	4,95	DEFICIENT E	2,00	MALO	42	DEFICIENT E	15	DEFICIENT E	39	BUENO	4,1	12	DEFICIE NTE

Categoría sub. 18.

1. Test de Flexibilidad Coxofemoral.

Gráfico. 36

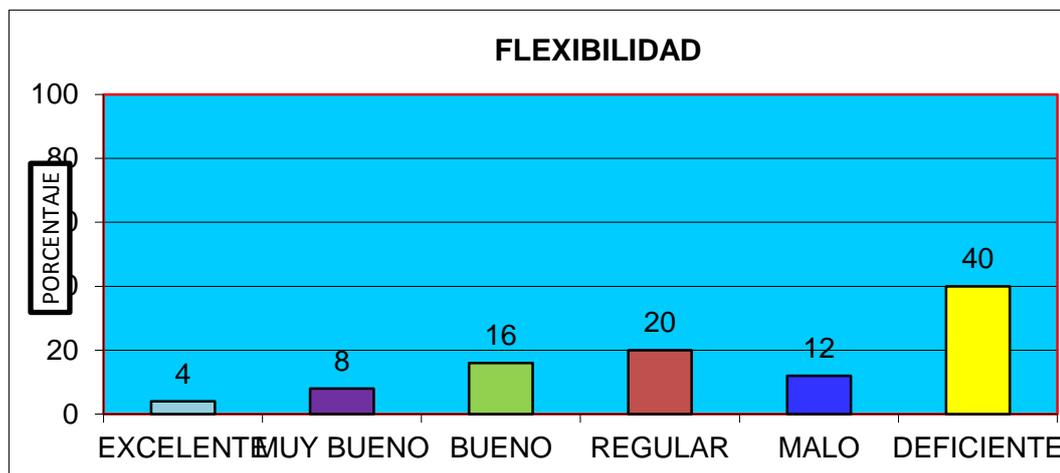


Ilustración 35 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
11,0	0	0	Excelente	20
8,3 – 10,9	3	12	Muy bueno	18
5,7 – 8,2	6	24	Bueno	16
3,0 – 5,6	6	24	Regular	14
0,3 – 2,9	9	36	Malo	12
-2,3 – 0,2	1	4	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que el 24% Bueno que equivale a 6 deportistas, el 24% Regular que equivale a 6 deportistas, el 36% Malo que equivale a 9 deportistas y el 4% Deficiente que equivale a 1 deportista, los porcentajes más altos se encuentran en la valoración de regular, malo y deficiente, es decir existente fuertes problemas en el desarrollo de esta capacidad.

2. Test de Velocidad 40 metros lanzados

Gráfico. 37

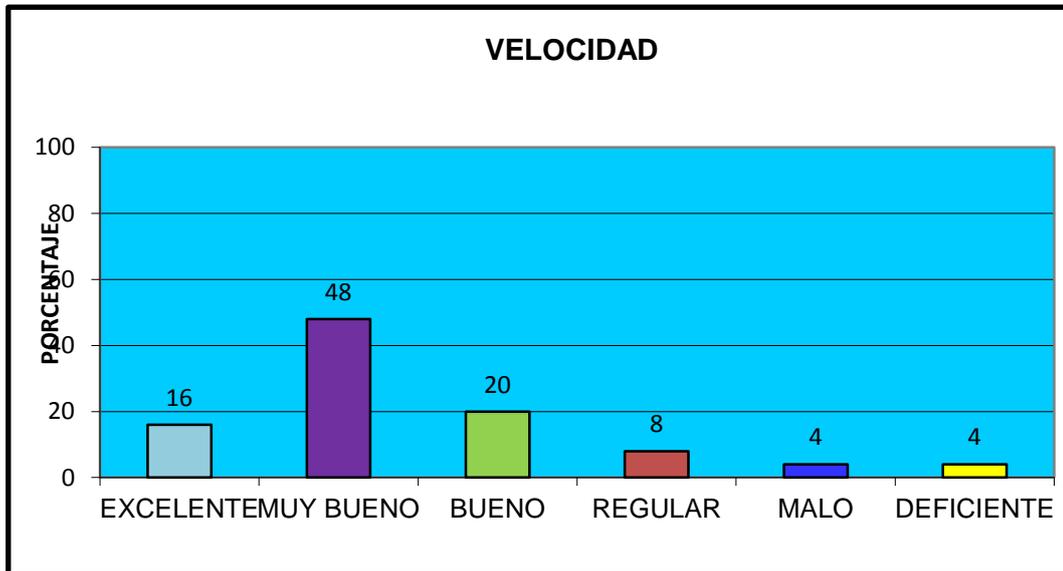


Ilustración 36 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
4,75	4	16	Excelente	20
5,18	12	48	Muy bueno	18
5,62	5	20	Bueno	16
6,05	2	8	Regular	14
6,49	1	4	Malo	12
6,92	1	4	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

De los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen problemas en el desarrollo de esta capacidad, el 48% Muy Bueno que equivale a 12 deportistas, el 20% Bueno que equivale a 5 deportistas, el 8% Regular que equivale a 2 deportistas, el 4% Malo que equivale a 1 deportista y el 4% Deficiente que equivale a 1 deportista.

3. Long Test

Gráfico. 38

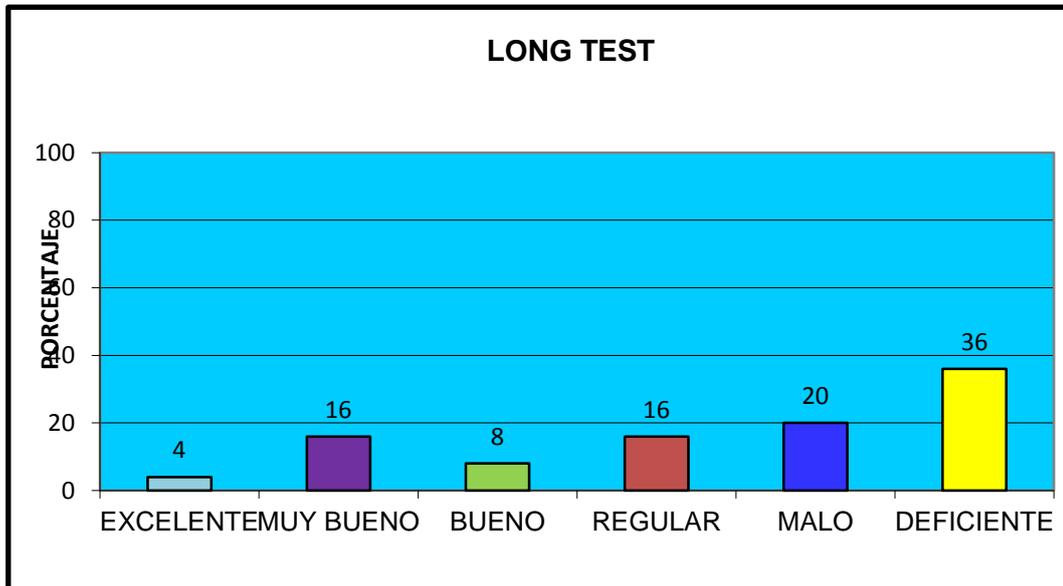


Ilustración 37 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
2,2	1	4	Excelente	20
2,2	4	16	Muy bueno	18
2,1	2	8	Bueno	16
2,1	4	16	Regular	14
2,0	5	20	Malo	12
2,0	9	36	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo, el 4% Excelente equivalente a 1 deportista, el 16% Muy Bueno equivalente a 4 deportistas, el 8% Bueno equivalente a 2 deportista, un 16% Regular equivalente a 4 deportistas, un 20% Malo equivalente a 5 deportistas y un 36% Deficiente equivalente a 9 deportistas.

4. Jump Test

Gráfico. 39

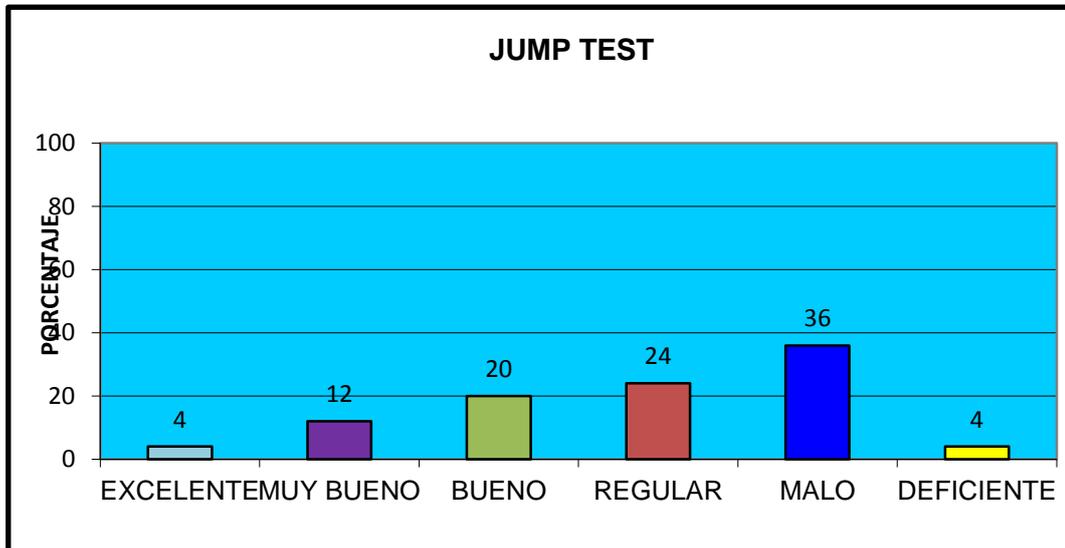


Ilustración 38 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
61,0	1	4	Excelente	20
55,0 – 60	3	12	Muy bueno	18
49,0 – 54,0	5	20	Bueno	16
43,0 – 48,0	6	24	Regular	14
37,0 – 42,0	9	36	Malo	12
31,0 – 36,0	1	4	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen problemas graves, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el, 4% Excelente equivalente a 1 deportista, el 12% Muy Bueno equivalente a 3 deportistas, el 20% Bueno equivalente a 5 deportistas, el 24% Regular equivalente a 6 deportistas, el 36% Malo equivalente a 9 deportistas y el 4% Deficiente correspondiente a deportista.

5. Test Flexión de Codos

Gráfico. 40

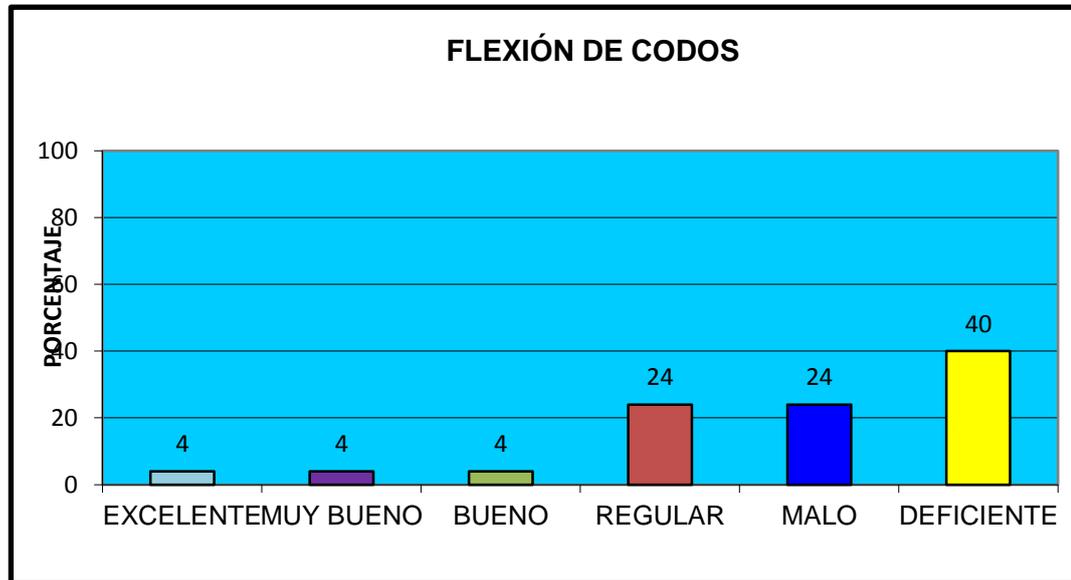


Ilustración 39 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
45,0	1	4	Excelente	20
39,2	1	4	Muy bueno	18
33,3	1	4	Bueno	16
27,5	6	24	Regular	14
21,7	6	24	Malo	12
15,8	10	40	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen altos porcentajes de problemas físicos, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 4% Muy Bueno equivale a 1 deportistas, el 4% Bueno equivale a 1 deportistas, el 24% Regular equivale a 6 deportistas, el 24% Malo equivale a 6 deportistas y el 40% Deficiente equivale a 10 deportistas.

6. Test de Abdominales

Gráfico. 41

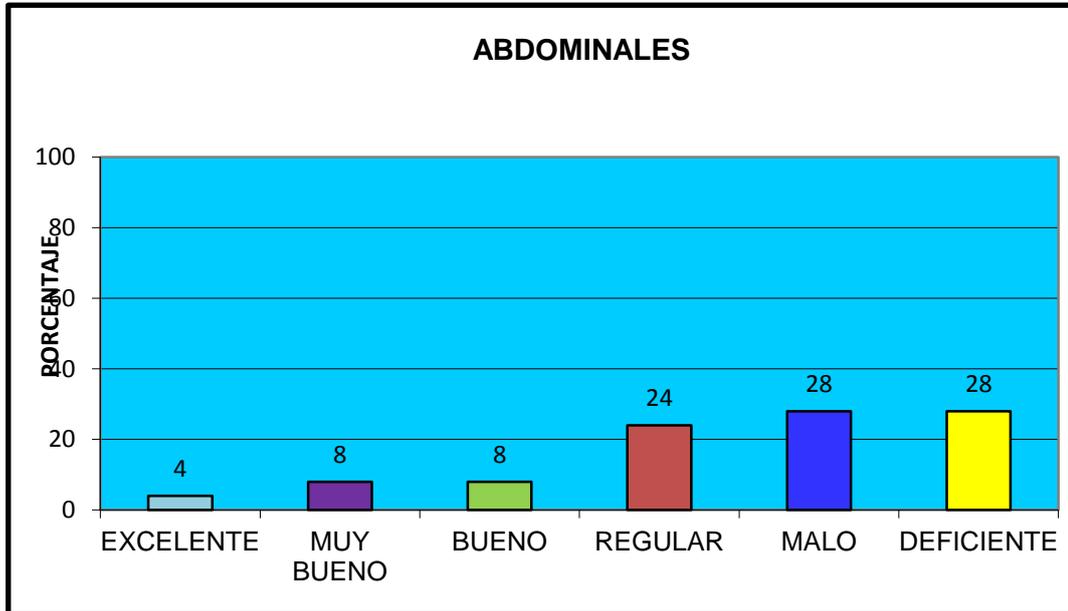


Ilustración 40 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
63,0	1	4	Excelente	20
59,0	2	8	Muy bueno	18
55,0	2	8	Bueno	16
51,0	6	24	Regular	14
47,0	7	28	Malo	12
43,0	7	28	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen altos porcentajes con problemas físicos, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo de los evaluados el 4% Excelente equivale a 1 deportista, el 8% Muy Bueno equivale a 2 deportista, el 8% Bueno equivalente a 2 deportistas, un 24% Regular equivale a 6 deportistas, el 28% Malo equivale a 7 deportistas y el 28% Deficiente equivale a 7 deportistas.

7. Test de Resistencia 1000 metros.

Gráfico. 42

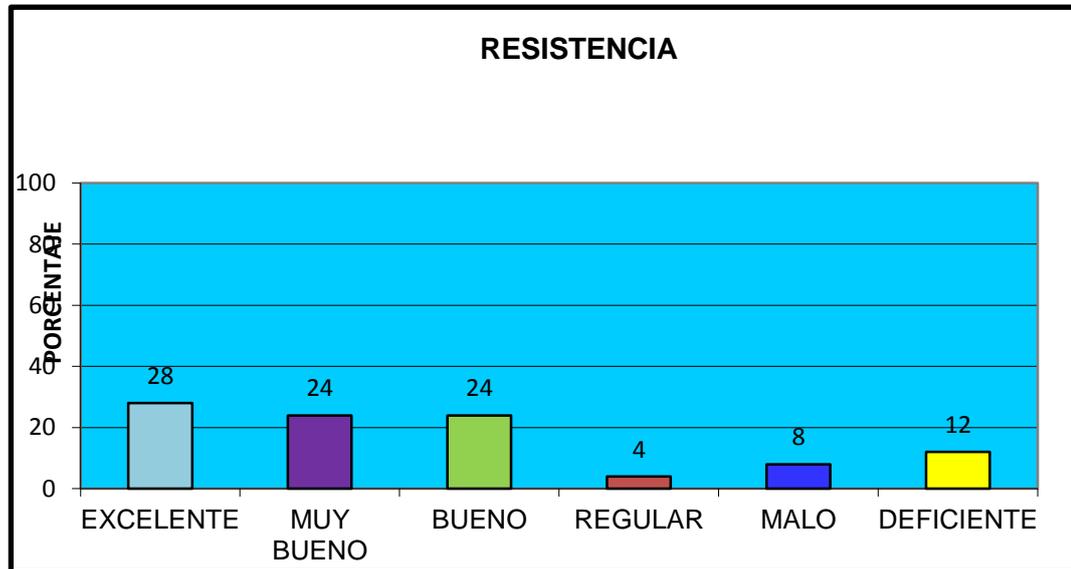


Ilustración 41 Fuente: Test

Rangos	Frecuencia	%	Cualitativa	Cuantitativa
3,8	7	28	Excelente	20
4,1 – 4,0	6	24	Muy bueno	18
4,4 – 4,3	6	24	Bueno	16
4,8 – 4,6	1	4	Regular	14
5,1 – 4,9	2	8	Malo	12
5,5 – 5,3	3	12	Deficiente	<12
	25	100		

INTERPRETACIÓN

En los resultados obtenidos, en el test aplicado a los seleccionados de la categoría sub. 18, podemos deducir, que existen problemas físicos, indicando que existe una deficiencia en su desarrollo físico de los evaluados, siendo que el 28% Excelente equivale a 7 deportistas, el 24% Muy Bueno equivale a 6 deportistas, el 24% Bueno equivalente a 6 deportistas, el 4% Regular equivale a 1 deportista¹, el 8% Malo equivale a 2 deportistas y un 12% Deficiente equivale a 3 deportistas.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Los entrenadores no planifican de una forma adecuada y sistemática el plan de entrenamiento, un nivel alto de ellos desconocen de modelos de planificación y uso de los mismos, además dieron a notar que el trabajo realizado ha sido de una forma empírica.

Los entrenadores consideran importante que el manual de entrenamiento deportivo contenga aspectos fundamentales como planificación del entrenamiento, evaluación del entrenamiento, modelos de planificación, métodos de entrenamiento.

Los entrenadores coinciden que el fortalecer los aspectos psicológicos en los deportistas como la motivación y la personalidad, que contribuirán a mejorar el rendimiento del deportista, de factores técnicos, tácticos, teóricos y físicos.

De los resultados obtenidos de las encuestas sobre los test que fueron comprobados, hemos visto el desconocimiento para aplicar correctamente las evaluaciones, estas ayudarán a obtener datos, los cuales permitirán la correcta planificación en función al desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales.

En los 7 test aplicados a las diferentes categorías, para medir el rendimiento deportivo nos dio los siguientes resultados:

Categoría sub. 13, el desarrollo de las diferentes capacidades a medir como la flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad, no han sido desarrolladas en forma adecuada, ya que su valoración predominante es Deficiente, Malo y Regular.

Categoría sub. 14, los deportistas presentan muchas dificultades en Flexibilidad, Fuerza Explosiva Reactiva y Fuerza Resistencia, capacidades específicas del fútbol, siendo su valoración predominante Deficiente, Malo y Regular.

Categoría sub. 16, los deportistas presentan muchas dificultades en Flexibilidad, Fuerza Explosiva Reactiva y Fuerza Resistencia, capacidades específicas del fútbol, siendo su valoración predominante Deficiente, Malo y Regular.

Categoría sub. 18, los deportistas presentan muchas dificultades en Flexibilidad, Fuerza Explosiva Reactiva y Fuerza Resistencia, capacidades específicas del fútbol, siendo su valoración predominante Deficiente, Malo y Regular.

5.2 Recomendaciones

A los entrenadores de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman de la Ciudad de Quito, se recomienda un curso de actualización en el tema relacionado con la planificación, ya que se debe partir de un estudio previo del equipo y así permitir delimitar los objetivos ya sean estos a corto, mediano y largo plazo.

Los entrenadores, se recomienda desarrollar la motivación y la personalidad, desde el inicio del programa de entrenamiento hasta finalizar el mismo, ya que estos factores serán determinantes en la

actuación del jugador tanto en entrenamientos como en la competencia misma.

Se recomienda a los entrenadores trabajar en ejercicios técnicos – tácticos, de forma creativa, variada y no repetitiva ya que los deportistas pierden el interés por práctica deportiva.

Recomendamos a los señores entrenadores tener en cuenta que, un desarrollo adecuado de la flexibilidad, ayudará la movilidad general de las articulaciones mejorando así la realización de gestos técnicos, se sugiere tener más énfasis en esta capacidad.

Se recomienda a los entrenadores realizar un trabajo en equipo para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, ya que para obtener un trabajo significativo y de procesos se debe planificar en forma conjunta, ofreciendo a sus colegas los datos reales de como se encuentran sus deportista, valencias y falencias de los mismos.

CAPÍTULO VI

6.1 PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1.1 TEMA:

“GUIA DIDACTICA DE UNA PLANIFICACION DE EJERCICIOS PARAMEJORAR EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES EN EL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”

6.2 JUSTIFICACIÓN

Las Capacidades Físicas Condicionales, los factores teóricos, psicológicos y pedagógicos constituyen un pilar fundamental en el proceso deportivo de los deportistas, siendo así que no son desarrollados en forma sistemática y holística, no se obtendrán resultados significativos dentro del entrenamiento deportivo.

Por los análisis obtenidos en la investigación realizada a los entrenadores y seleccionados de las diferentes categorías del Fútbol de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman de la Ciudad de Quito, los resultados nos muestran que no existe un desarrollo de adecuado de las Capacidades Físicas Condicionales, como también de los factores que son esenciales para llevar un adecuado control del proceso deportivo.

Pudimos darnos cuenta que el Departamento de Deportes debería contar con una guía metodológica la cual sea utilizada para el trabajo

planificado de las Capacidades Físicas Condicionales, incluyendo el trabajo técnico – táctico dentro de una planificación.

La planificación es la parte fundamental dentro del entrenamiento deportivo ya que nos ayudarán a establecer contenidos secuenciales que favorezcan al desarrollo de niveles físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, ayudándonos así a la organización del entrenamiento en su Macro ciclo, Mesociclo y Microciclo; así como también como el plan clase donde conste la Parte Inicial, Parte Principal y Parte Final.

La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto.

Establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso.

Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años anteriores.

Estas son las causas por las cuales han limitado el adecuado desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, afectando así en los diferentes torneos que han sido disputados por las diferentes selecciones de las categorías del fútbol de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman.

Por este motivo es imprescindible elaborar una Guía Didáctica de Ejercicios la cual ayudará a mejorar el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales en el Fútbol, ayudando a plantearse metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, herramientas necesarias para realizar un proceso deportivo.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Consideramos que la ejecución de esta Guía Didáctica para los entrenadores y profesores de la U.E.S. “Cardenal Spellman”, son considerados de mucha importancia, dentro del proceso del entrenamiento.

FACTORES TEÓRICOS

Antonio Miguel Bento, en su Tesis Doctoral menciona, pág. 449 a la 451; “Se empieza a verificar que los **Factores**”; “más teóricos” (planificación evaluación) son más relevantes para los estudiantes.

Planificación

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento, como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que dicho jugador pueda lograr los resultados deseados en la competición deportiva.

La puesta en marcha el proceso de planificación, exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso.

Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el equipo en años precedentes.

- Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
- Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.

- Conocer el nivel de entrenamiento realizado.
- Conocer el perfil condicional de los deportistas.
- Conocer los resultados de que se dispone.

Al analizar los datos podemos llegar a determinar las causas que provocaron el rendimiento del equipo en la temporada anterior, y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para el presente año.

Otros de los factores importantes que inciden claramente en el diseño del entrenamiento el Sistema y Calendario de Competición.

La forma de competición. El calendario de competición establece la Federación Deportiva Estudiantil de Pichincha, de todos los equipos por series de ida, cuyas fechas se concretan con anticipación para preveer el día y lugar de celebración, con lo que se puede planificar el plan de trabajo para cada una de ellas.

FACTORES PSICOLÓGICOS

Según Napoles, María (Msc. La psicología como ciencia EIEFD, Cuba, PDF).

“La Psicología podríamos decirlo es un eslabón regulador de la actividad de los individuos, cuando se busca métodos para elevar el desarrollo de la inteligencia del ser humano, formar y perfeccionar nuevas capacidades, habilidades y hábitos, y se procura en el individuo determinados sentimientos y convicciones, cambio de actitud, toma de decisiones, autodeterminación y autovaloración adecuada, estructuración de una jerarquización de motivos, y proyección hacia el futuro, nos enfrentamos en la tarea de dirigir la formación y desarrollo de manifestaciones de la

psiquis humana (carácter, motivación, personalidad), de todo lo señalado se encarga la psicología como ciencia”. pág. 7, 8 y 9.

Motivación.

Debemos tomar en cuenta que la diferencia que marca al entrenador radica en la forma de cómo obtener y mantener el gusto por el entrenamiento, la predisposición, buenos resultados, entre otros; buscando nuevas estrategias por identificar al deporte como una herramienta esencial del aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

Un entrenador con metodología adecuada, ejercicios variados, didáctico, mantendrá siempre un grupo motivado, alegre, unido; rompiendo con el paradigma de un entrenador tradicional, conductista.

Lo que lograremos en deportistas motivados de forma intrínseca por el gusto deportivo, socializando en ellos la posibilidad de alcanzar nuevas metas, ejemplo: formar parte de un equipo de alto nivel, becas universitarias, entre otras logrando una motivación extrínseca.

Personalidad

Según P. Botasso, Juan (Proyecto Personal de Vida, Guía Formativa y Operativa para Educadores).

“El desarrollo de la personalidad, es un proceso de cambios cuantitativos y cualitativos que implican y afectan de forma simultánea todas las dimensiones y funciones psíquicas del ser humano, este proceso dura toda la vida, donde los años más importantes son los primeros”. pág. 21.

Según Napoles, María (Msc. La psicología como ciencia EIEFD, Cuba, PDF).

“La personalidad se refiere a los patrones de pensamientos característicos que persisten a través del tiempo y de las situaciones, y que distinguen a una persona de otra, la personalidad está íntimamente relacionada con el temperamento y el carácter. El concepto de personalidad es más amplio que ellos, si bien los incluye y completa”. pág. 15

FACTORES PEDAGÓGICOS

Según Villaroel J (2004)

Aquí hablaremos de un referente acerca de como llevaremos el proceso deportivo, en este punto se habla del “saber educar se convierte en saber de la educación”.

Partimos de esta reflexión dándonos cuenta que para el éxito deportivo es necesario tener claramente la necesidad de un proceso deportivo, sistemático, con herramientas que ayudarán al cuidado del entrenamiento durante la vida deportiva del seleccionado, tomaremos la reflexión de la siguiente manera “saber entrenar se convierte en saber competir”.

Técnica

“La ejecución del esfuerzo deportivo es necesario no sólo coordinar de forma racional los movimientos en el espacio (lo cual ya por sí mismo presenta una considerable dificultad), sino además hacerlo a una gran velocidad, lo cual exige una intensidad extrema de los esfuerzos, y en condiciones de tiempo estrechamente acotadas, en estado de agotamiento o de estrés psíquico.

Por ello, al hablar de técnica deportiva, organización y dirección de los movimientos del deportista, conviene ante todo tener en mente no sólo los

propios movimientos, o sea, el desplazamiento relativo de los eslabones del cuerpo, sino la regulación de los elementos presentes en ese campo de fuerzas. En otras palabras, la dirección de los movimientos como de la dirección de los esfuerzos que provocan y regulan el movimiento.

Según, Y. Verkhoshansky, 1961, 1970.

“Ésta es la esencia central del problema de la dirección del comportamiento motor del hombre en condiciones de actividad deportiva y el principal postulado metodológico de la teoría de la técnica deportiva”, pag.120

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 GENERAL

Proponer una Guía Didáctica que permita a los entrenadores y profesores de la U.E.S. “Cardenal Spellman”, desarrollar las Capacidades Físicas Condicionales de las categorías sub. 13 sub. 14 sub. 16 y sub. 18 de Fútbol.

6.4.2 ESPECÍFICOS

- Mejorar las capacidades físicas condicionales de las categorías sub. 13 sub. 14 sub. 16 y sub. 18 de fútbol, mejorando los niveles de los deportistas y obteniendo grandes resultados deportivos.
- Motivar a que entrenadores, profesores y seleccionados, sean parte de un nuevo sistema de entrenamiento, planificado, sistemático y organizado, buscando la satisfacción personal de los logros alcanzados.

- Difundir a entrenadores y profesores, la utilización de la Guía didáctica para la mejora del rendimiento deportivo en los seleccionados de cada categoría, de forma teórica y práctica.

6.5 FACTIBILIDAD

Los investigadores hemos considerado mediante las características presentadas en este trabajo, que nuestra propuesta es totalmente factible, tanto en los aspectos presupuestados, como didácticos, entre otros; dentro de la U. E. S. “Cardenal Spellman”, contribuyendo al progreso planificado, organizado y sistemático tanto de Profesores de Cultura Física como de los Entrenadores, consiguiendo así magníficos resultados de los seleccionados de las diferentes categorías.

6.6 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Cumbayá

Institución: Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman

Infraestructura: Propia

Población: Mixta

6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Esta estructura por Unidad I, Unidad II, Unidad III y Unidad IV que a continuación detallamos:

UNIDAD I, FLEXIBILIDAD

- Flexibilidad Activa.

- Ejercicios para desarrollar la Flexibilidad Activa.
- Ejercicios de movilidad articular.
- Recomendaciones.

UNIDAD II, FUERZA

- Ejercicios para desarrollar Fuerza explosiva.
- Ejercicios para desarrollar Fuerza explosiva en suspensión.
- Ejercicios para desarrollar Fuerza explosiva en suspensión, con intensidades altas.

UNIDAD III, RESISTENCIA

- Resistencia Aeróbica.
- Métodos a utilizar.
- Ejercicios para desarrollar Resistencia Aeróbica.
- Ejercicios para desarrollar Resistencia Anaeróbica.
- Características
- Interval – Training

UNIDAD IV, VELOCIDAD

- Velocidad de Reacción.
- Ejercicios para desarrollar la velocidad de reacción
- Métodos a utilizar
- Velocidad de Traslación
- Ejercicios para desarrollar la velocidad de traslación
- Métodos a utilizar.
- Combinación de las velocidades

GUIA DIDACTICA



Fuente Internet

CAPACIDADES FISICAS

Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Torres, J. y otros definen las cualidades físicas básicas (capacidades motrices o cualidades físicas condicionantes), según los autores, "como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial".

Estas cualidades físicas básicas, son en sí mismas una abstracción, pues cada vez que realizamos un ejercicio o tenemos una actuación deportiva se precisa de todas las cualidades en mayor o menor medida.

UNIDAD I



Fuente Internet

FLEXIBILIDAD ACTIVA

La flexibilidad nos ayudará a mejorar la circulación y la agilidad, ya que cuando los músculos se vuelven menos flexibles se siente la tensión y la circulación disminuye, llevando menos oxígeno a los músculos, siendo la causa de dolores y a su vez de un bajo rendimiento. Bruno Blum, los estiramientos; FITNESS & CONDICIÓN FÍSICA.

La flexibilidad es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación.

Para aumentar la flexibilidad se pueden realizar los siguientes ejercicios individualmente o en pareja utilizando implementos:

- Ejercicios de movilidad articular.

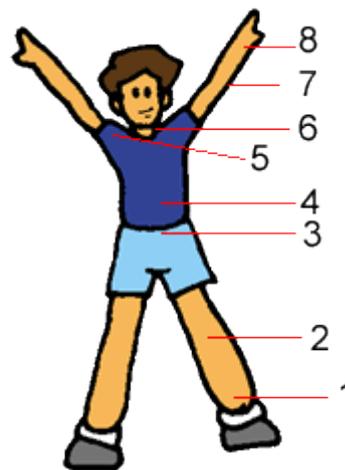
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA FLEXIBILIDAD ACTIVA

Ejercicios de movilidad articular

Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. El segundo es de forma descendente, iniciándose en las muñecas para culminar con los tobillos.

Movilidad articular en sentido ascendente:

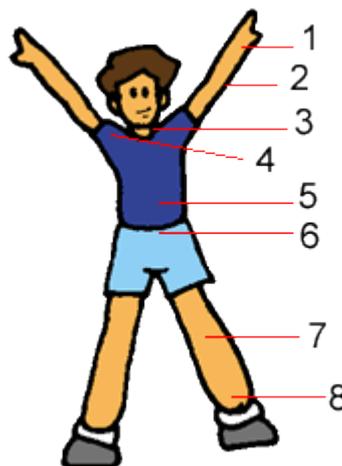
1. Tobillos
2. Rodillas
3. Cadera
4. Tronco
5. Hombros
6. Cuello
7. Codos
8. Muñeca



Fuente Internet

Movilidad articular en sentido descendente:

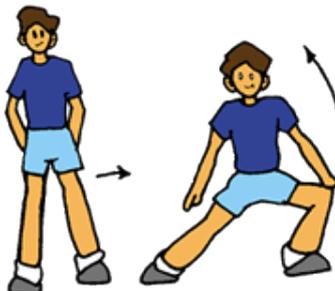
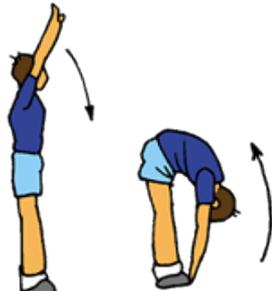
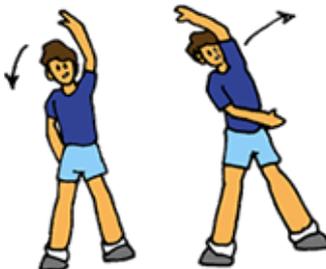
1. Muñeca
2. Codos
3. Cuello
4. Hombros
5. Tronco
6. Cadera
7. Rodilla
8. Tobillo



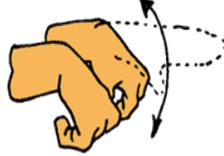
Fuente Internet

Recomendaciones

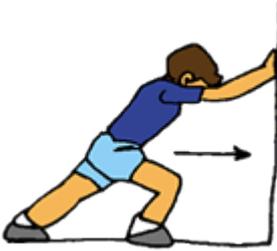
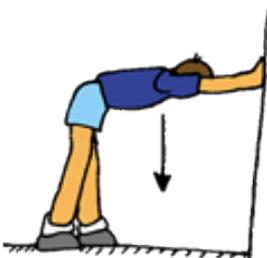
1. Se deben realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.
2. A continuación te ofrecemos algunos ejercicios de movilidad articular que se hacen en forma individual.
3. Los ejercicios ilustrados deben hacerse con calma, contando cada una de las repeticiones y siguiendo el orden de sentido ascendente o descendente.

 <p>Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie</p>	 <p>Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces</p>	 <p>Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces</p>
 <p>A Fondo Lateral 16 veces por cada lado</p>	 <p>Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces</p>	 <p>Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado</p>

Fuente internet

 <p>Rotación de Tronco 16 veces cada lado</p>	 <p>Flexión de Hombros 16 veces cada hombro</p>	 <p>Extensión de hombros 16 veces</p>
 <p>Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás</p>	 <p>Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado</p>	 <p>Rotación del Cuello 16 veces cada lado</p>
 <p>Flexión y extensión de Cuello 16 veces</p>	 <p>Circunducción de muñecas 16 veces cada una</p>	 <p>Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una</p>

Fuente internet

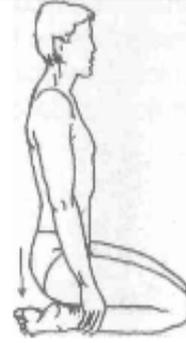
 <p>Mantener durante 20 segundos con cada pierna</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos con cada pierna</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos con cada pierna</p>
 <p>Mantener durante 20 segundos con cada pierna</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos por cada lado</p>
 <p>Mantener durante 20 segundos</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos</p>
 <p>Mantener durante 20 segundos por cada lado</p>	 <p>Mantener durante 20 segundos por cada lado</p>	

Fuente internet



Ejercicio 1

Estiramiento de la musculatura de la pantorrilla, en especial de los gemelos, apoyar el pie recto con toda la planta del pie a suficiente distancia de la pared con la rodilla extendida. La tensión se regula moviendo la pelvis



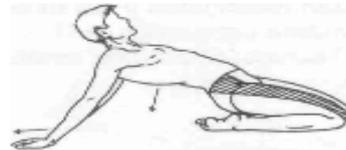
Ejercicio 2

Estiramiento del tibial anterior, del extensor largo del dedo gordo, así como de los cuádriceps femorales. Sentarse con el tronco erguido sobre los talones, los dedos del pie están extendidos y los muslos ligeramente separados.



Ejercicio 3

Estiramiento más intenso de los mismos músculos que en el ejercicio 2. Inclinarse el tronco recto hacia atrás hasta que las dos rodillas se separan ligeramente del suelo, sostenerse con las manos.



Ejercicio 4

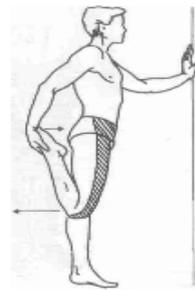
Estiramiento de los mismos músculos que en los ejercicios 2 y 3 y del músculo recto anterior del muslo completando así los cuádriceps femorales situados en la parte anterior del muslo. Sentarse sobre los talones con los muslos ligeramente separados e inclinarse el tronco hacia atrás apoyándose sobre los brazos.

Fuente internet



Ejercicio 5

Estiramiento más intenso de los mismos músculos que en el ejercicio 4 (para avanzados). Reposar con calma sobre la espalda, respirando relajadamente.



Ejercicio 6

Estiramiento de la misma musculatura que en el ejercicio 4 en una sola pierna. Mantenerse relajado y erguido con un buen apoyo apretar el talón contra el glúteo y tirar la rodilla hacia (sin arquear la espalda a nivel lumbar).



Ejercicio 7

Estiramiento de los mismos músculos que en el ejercicio 6 y en menor medida de los flexores de la cadera. Apretar el pie izquierdo con la mano derecha contra el glúteo apoyando la mano izquierda sobre la rodilla derecha, desplazar la pelvis hacia adelante.



Ejercicio 8

Estiramiento del músculo extensor de la rodilla (cuádriceps femoral), del tibial anterior, del extensor largo de los dedos del pie, y del extensor largo del dedo gordo. En posición ventral apretar firmemente un pie con ambas manos contra el glúteo.

Fuente internet



Ejercicio 9

Estiramiento de los mismos músculos que en el ejercicio 8 de forma simultánea en ambas piernas con la ayuda de un compañero. Posición ventral relajada. El compañero aprieta las dos piernas a la vez contra los glúteos, apoyando las palmas de las manos en la parte anterior de los pies.



Ejercicio 10

Estiramiento de los extensores de la cadera y de los flexores de la rodilla. El ejercicio solo es adecuado para deportistas jóvenes que no suelen padecer molestias lumbares o de espalda. Estos ejercicios no presentan ningún problema cuando se logra la flexión máxima de la cadera (tal como muestra la fotografía), manteniendo la espalda completamente relajada. Vigilar que la respiración no se vea afectada.

Fuente internet

UNIDAD II



Fuente internet

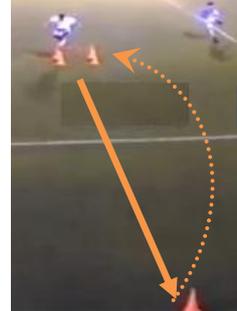
EJERCICIOS PARA DESARROLLAR FUERZA EXPLOSIVA EN LAS CATEGORÍAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18.

- Colocamos dos estacas a una distancia de 10 metros, con una cinta amarrada a las dos vallas a la altura de 20cm del piso, utilizaremos 6 conos ubicados 3 a la do derecho y 3 al izquierdo, el seleccionado deberá trasladarse saltando en pies juntos por la cinta hasta llegar al final, luego se traslada a velocidad al primer cono del lado derecho regresando a la cinta, corremos al segundo cono, regresando a la cinta de espaldas, luego al tercer cono y regresamos a la cinta, colocándonos inmediatamente alado izquierdo y realizamos el mismo proceso. Podemos realizar 1serie por 4 repeticiones de este trabajo.
- Una de las variantes de ejercicio es subir la cinta, donde subirá el esfuerzo y la carga será mayor.



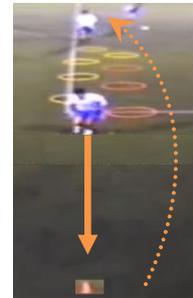
Volumen de trabajo: 30 minutos (1 serie), cada serie consta de 7 estaciones. 3 jugadores por estación, volumen de trabajo en cada estación 2 minutos, recuperación en cada estación 1'50".

- Formamos un cuadrado con 4 vallas de 30 cm, el jugador deberá saltar en pies juntos al centro del cuadrado, salto a la derecha, salto al centro, salto a la izquierda, regresa al centro, salto al frente sale del cuadrado y realiza un sprint de 15 metros, regresando al trote al punto inicial, recuperándonos.



Fuente Autor

- El siguiente ejercicio colocamos 9 vallas, aproximadamente a 1 metro desde el centro de cada valla, el deportista deberá trasladarse saltando en piernas juntas por cada una de las vallas, llegará el final y realizará un sprint de 10 metros aproximadamente, regresando caminando o al trote al punto inicial. recuperándonos.



Fuente Autor

- El siguiente ejercicio: 5 estacas en zigzag, a una distancia de 3 metros, realizamos 10 repeticiones de ½ sentadilla, salimos a velocidad a las estacas, pasamos por detrás de las estacas, al finalizar realizamos un sprint de 10 metros, regresamos caminando recuperándonos.



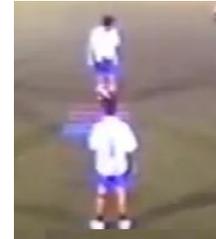
- El siguiente ejercicio: necesitamos un stev y tres conos, el primer cono ubicado a 15 metros del stev, el segundo cono a 4 metros ubicado de forma diagonal, el tercer cono a 5 metros del cono 1; en el stev se realizarán 15 saltos de forma horizontal, manteniendo siempre un pie en el stev, realizaremos un sprint al primer cono pasando por delante del mismo,



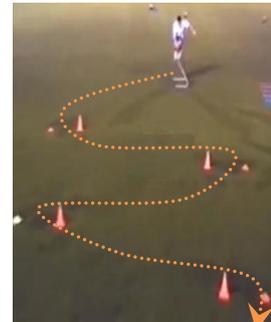
Fuente Autor

retrocediendo al cono 2, pasamos por atrás del cono, y finalmente un sprint al cono número 3, ubicado a 15 metros, regresamos caminando recuperándonos.

- El siguiente ejercicio: necesitamos 8 palos y un balón; el jugador se desplazara por los palos realizando skipping, al finalizar un compañero lanzara el balón y el jugador devolverá el balón con un breve pase, gira y regresamos saltando en un pie hasta llegar al final, giramos y volvemos en skipping. (regresamos con pie izquierdo y luego pies juntos).



- El siguiente ejercicio: necesitaremos una valla de 30cm de alto, 5 conos y 4 platos; se ubicara la valla a 5 metros diagonal del primer cono, los 4 conos se colocarán a una distancia de 4 metros en zigzag en forma diagonal, los platos estarán colocados a la misma altura a unos 60cm separados del cono, siendo esto, el jugador deberá realizar 6 saltos por la valla, salir a velocidad pasando por la mitad de los conos y platos, deberá tocar los platos, llegará al final del ejercicio y realizara un sprint de 10 metros, regresamos caminando recuperándonos.



- El siguiente ejercicio: necesitaremos 2 vallas de 30cm de alto, 5 estacas y un cono. Se colocaran los materiales de la siguiente forma; las vallas juntas, a 2 metros las estacas (entre ellas habrá una distancia de 1 metro en línea recta y el cono a 10 metros de la estaca final. El



El jugador deberá realizar 5 saltos (iniciando desde la derecha, mitad, izquierda, mitad, derecha, mitad), luego realizara un eslon (pasar por las vallas de forma horizontal), al final realizará un sprint de 10 metros hasta el cono, regresando caminando, recuperándonos.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR FUERZA EN SUSPENSIÓN EXPLOSIVA EN LAS CATEGORÍAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18.

Antes de iniciar queremos dar a conocer que para el trabajo de TRX, uno siempre debe estar tensionado, evitando que este relajado, y segundo, 2 grados para regular la longitud, que se lo puede alargar o acortar.

- Primero separamos las piernas al ancho de la cadera, sacamos la cadera y bajamos, trabajando sentadilla, cuando bajamos evitamos que los hombros se suban, cuando trabajamos tener en cuenta que siempre el cor (toda la parte del abdomen, (el núcleo del cuerpo) y el glúteo debe estar completamente apretado todo el tiempo, en estos ejercicios se pueden realizar 3 series de 10 repeticiones.



- Ahora una pierna derecha adelante en flexión



planta del pie al piso, pierna izquierda estirada en punta, mirada hacia el frente, sacamos el pecho, y



realizamos sentadillas, cambiamos la posición de las piernas y realizamos el ejercicio, podemos realizar 3 series de 10 repeticiones. Algo que debemos tomar en cuenta es que los ejercicios de TRX, tienen progresiones y regresiones (es decir podemos hacerlo tan fácil o tan difícil, es decir las cargas varían).

PROGRESION DEL EJERCICIO ANTERIOR

- Retar mas la estabilidad, levantar la pierna y no tocar el piso, recordando que la rodilla de adelante esta siempre en flexión, podemos realizar unas 2 series de 8 repeticiones en cada pierna, e ir aumento progresivamente series y repeticiones.



- Otra de las formas de retar mas la estabilidad es, primero pasamos entre sí dos veces las manillas del TRX, dejándolo como uno solo, pierna izquierda flexionada hacia adelante con planta de pie en el piso, pierna derecha estirada hacia atrás flexionada casi tocando el piso, levantamos la pierna con ayuda de los brazos, y la estiramos la pierna derecha hacia adelante, sin tocar el piso, recordando que la rodilla de adelante esta flexionada, regresando con el mismo movimiento, podemos realizar unas 2 series de 8 repeticiones. E ir aumento progresivamente series y repeticiones.



- Ahora realizaremos ejercicio donde trabaja dorsales, el TRX debe estar tensionada todo el tiempo, sin relajarse, el deportista, estira completamente los brazos, con las palmas de las manos frente con frente, hecho puño, hala con fuerza los dos brazos al mismo tiempo, piernas ligeramente estiradas, sentiremos una carga leve del ejercicio, tomando en cuenta que se debe aprender la mecánica del mismo, las piernas están alejadas del arnés, ejercicio regresivo. Podemos realizar unas 3 series de 8 repeticiones.



- **La progresión sería estirar más las piernas, es decir más cercanas al arnés** 1 x 10 repeticiones sería lo ideal, y subir progresivamente series o repeticiones.



- Ahora realizaremos un ejercicio para trabajar bíceps, las palmas de las manos hacia arriba los brazos estirados y llevamos las manos a la frente, la tendencia es subir el tronco utilizando el abdomen que debe estar apretado, nos damos cuenta ahí que lo que hace subir al tronco es el bíceps, realizamos 3 series de 15 a 20 repeticiones.



- Otro de los ejercicios para trabajar bíceps, hombros, piernas abdomen, que contiene una intensidad alta, entrelazar dos veces el TRX, dejándolo como uno solo, con la mano derecha agarramos el

TRX, piernas estiradas, talones en el piso, brazo izquierdo estirado formando una L invertida y subimos flexionando y halando la cinta con el brazo derecho, subimos hasta quedar los brazos a la misma altura, se recomienda realizar 2 serie de 8 repeticiones con cada brazo, y subir progresivamente las cargas.



- **ABDOMEN.- regulamos longitud para alargar.**

Ejercicio escalador, colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso de los pies, apoyamos las manos en el piso, apretamos el abdomen, y realizamos un movimiento alterno de las piernas, flexionándolas hacia adelante, podemos realizar unas 3 series de 20", y subir progresivamente, hasta conocer por completo la mecánica del movimiento. En este ejercicio también trabajamos piernas, glúteos y brazos.



- Siguiendo ejercicio, colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso de los pies, apoyamos los codos en el piso, hacemos una plancha, apretamos el abdomen, apretamos el glúteo, y nos quedamos estáticos o una variante nos movemos, adelante atrás, podemos realizar unas 2 series de 20 segundos.



- Siguiendo ejercicio, colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso de los pies, apoyamos los codos en el piso, hacemos una plancha, apretamos el abdomen, apretamos el glúteo, y realizamos una flexión y extensión del tronco, llevando piernas juntas, se pueden realizar 3 series de 6 a 8 repeticiones, y subir progresivamente, de acuerdo a la evolución del deportista.



EJERCICIOS QUE CONTIENEN ALTOS NIVELES DE INTENSIDAD

- Alzamos la longitud del TRX, y nos sujetamos con las manos completamente estiradas, piernas estiradas hacia el frente flotando, y subimos hasta quedar completamente elevados, se puede realizar 2 series de 4 repeticiones, y subir de forma progresiva, intervienen bíceps, tríceps, inter costales, abdomen, piernas.



- Similar a la posición de las paralelas, el cuerpo queda flotando y se realizan una flexión y extensión de los brazos, trabajando tríceps, que de igual manera involucra una serie de músculos, trabajaremos 2 serie de 3 o 4 repeticiones y subir progresivamente.



- **PECTORAL.-** En posición ventral, brazos completamente estirados hacia al frente, piernas estiradas hacia atrás en punta de pies, abrimos los brazos completamente, y cerramos hasta quedar en la posición inicial, realizar 2 serie de 4 repeticiones y subir progresivamente.



- **PECTORAL.-** En posición ventral, manos juntas, palmas de las manos hacia abajo, brazos completamente estirados hacia al frente, piernas estiradas hacia atrás en punta de pies, abrimos los brazos, flexionamos codos a la altura de los hombros, bajamos, subimos y cerramos hasta quedar en la posición inicial, realizar 3 series de 4 repeticiones y subir progresivamente.



- **PECTORAL.-** en posición dorsal brazos estirados, palmas de las manos frente con frente, pierna derecha flexionada, pie en el piso (simulando estar sentado), pierna izquierda estirada al frente flotando, realizamos una flexión y pierna arriba, extensión de los brazos y

regresamos a la posición inicial, realizar 3 series de 8 repeticiones y subir progresivamente, de acuerdo a la evolución del deportista.



- **OBLICUOS.-** Siguiendo ejercicio, colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso de los pies, apoyamos las manos en el piso, a la altura de los hombros, hacemos una plancha, apretamos el abdomen, apretamos el glúteo, y realizamos una flexión y extensión del tronco, llevando piernas juntas, moviéndonos de forma horizontal, se pueden realizar 3 series de 6 a 8 repeticiones, y subir progresivamente, de acuerdo a la evolución del deportista.



- Pectorales, Bíceps, Tríceps, piernas, abdomen, el ejercicio consiste en: colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso

de los pies, colamos un balón a la altura del pecho y lo sostenemos con ambas manos, hacemos una plancha, apretamos el abdomen, apretamos el glúteo, y realizamos una flexión y extensión de brazos, se pueden realizar 3 series de 6 a 8 repeticiones, y subir progresivamente, de acuerdo a la evolución del deportista.



- Pectorales, Bíceps, Tríceps, piernas, abdomen, el ejercicio consiste en: colocamos los pies en las agarraderas de la cinta, que son de uso de los pies, colamos un balón a la altura del pecho y lo sostenemos con la mano derecha, apretamos el abdomen, apretamos el glúteo, y realizamos una flexión y extensión del brazo izquierdo, pasamos el balón a la mano izquierda, y realizamos una flexión y extensión del brazo derecho se pueden realizar 2 series de 4 o 5 repeticiones, y subir progresivamente, de acuerdo a la evolución del deportista.



Todos los ejercicios pueden ser utilizados en circuitos, combinando los primeros de piernas y estas con TRX, los resultados serán favorables.

UNIDAD III



Fuente internet

RESISTENCIA AERÓBICA

Son tareas físicas de corta, mediana y larga duración, que implican resistencia y velocidad, de baja intensidad. Por ejemplo aeróbicos, caminata, trote, natación, ciclismo, entre otros. Estos nos ayudarán a desarrollar la capacidad pulmonar. Entre los ejercicios que se pueden practicar están las técnicas de desplazamiento como correr a ritmo variado, trotar a manera continua y uniforme, estas actividades ayudarán a desarrollar la capacidad aeróbica.

Métodos a utilizar:

Métodos continuos: **continuos uniformes** (actividades sin pausa durante mucho tiempo, de intensidad baja y media, aunque constante; **continuos variables** (para actividades de menor tiempo de duración, que el método anterior, también de forma continua, sin parar, aunque variando la intensidad.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR RESISTENCIA AERÓBICA

- Correr durante 30' minutos para adaptación, trotamos 10' caminamos 2, trotamos nuevamente 10', caminamos 2, hasta finalizar el trabajo.
- Correr durante 40' minutos, con un minuto de caminata, nuevamente trote otro 1' de caminata hasta culminar el trabajo.



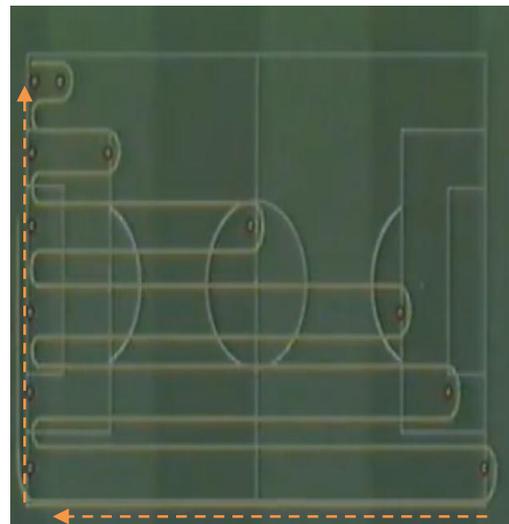
- Trotamos de forma continua y uniforme, sin detenernos manteniendo la misma velocidad durante un tiempo que irá aumentando progresivamente, 30' - 40' - 45'
- Montar a bicicleta durante 40' minutos y cada 2' minutos aumentar la velocidad durante 30". 2' + 30" + 2' + 30" + 2' + 30".



- Una clase muy utilizada en la actualidad son los circuitos de resistencia, en los que jugaremos con las intensidades de cada tramo, donde el entrenador puede dar la orden cada 5' cada 10', sonara el silbato durante 5" segundos realizaran un sprint y continuaremos con la carrera continua.
- Una variante a este circuito sería colocar el implemento necesario para este deporte, el balón.



- Este es otro tipo de circuito que podríamos utilizar para el desarrollo aeróbico, necesitaremos conos, y la ubicación exacta de ellos, uno a la altura 5,50, otra a la altura de las 18, otro en el medio campo, otro a la altura de las 18 de el área del frente, 5,50 y otro cono en el tiro de esquina, donde regresan por la línea de banda, por detrás de la línea de meta, e iniciar nuevamente el circuito.



- Otra de las variantes que podemos dar al circuito anterior es realizarlo con balón mejorando además la conducción, como la visión periférica, sin olvidarnos de lo principal del trabajo que es mejorar la capacidad aeróbica de los deportistas.
- Otra variante realizar cambios de ritmo de 5" o 10" segundos, cambiando el ritmo del trabajo y motivándolo aún más



Este tipo de ejercicios eliminarán el mito de que la resistencia solo se trabaja saliendo a correr durante un largo tiempo. Podemos dar variantes a este tipo de trabajo, encadenando ejercicios de velocidad, flexibilidad, agilidad.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR RESISTENCIA ANAERÓBICA

EL ENTRENAMIENTO TOTAL

Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

Características:

- Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos.
- El ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando.
- No hay pausas.

- Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

Objetivo:

- Desarrollar la capacidad anaeróbica.
- Desarrollar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera).

Ejemplo: 10' de carrera continua + 5' de carrera progresiva + 30 abdominales + 30 flexiones de brazos + 30 lumbares + 5' de carrera continua + 5' de estiramientos + 2' de carrera a ritmo máximo + 5' de estiramientos. (Tiempo total de trabajo aproximado: 40')

EL INTERVAL-TRAINING

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

Características:

- Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona.
- (Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15").
- Distancia a recorrer: 100 a 400 m.
- Repeticiones: 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga).
- Recuperación: 2' , siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

Ejemplo: D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30" (o llegar a 120 p/m)
(200m x 12)

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Flexibilidad – Método estático			
INTENSIDAD	140-160 p/min			
REPETICIONES	3 (Tensión-relajación-extensión)			
SERIES	1- 30´			
DESCANSO	0			
MEDIOS	Terreno duro/liso			
VOLUMEN				
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
	15-20"	140	Tensión	0
	3-5"	150	Relajación	0
	15-20"	140	Extensión	0

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Fuerza-resistencia – Método de gimnasia			
INTENSIDAD	140-160 p/min			
REPETICIONES	15 a 20			
SERIES	2			
DESCANSO	20" entre ejercicio			
MEDIOS	Terreno duro/liso			
VOLUMEN				
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
1	15-20	140	Balones medicinales	20" x ejerc
1	15-20	160	Balones medicinales	20" x ejerc

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Carrera continua			
INTENSIDAD	160-180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	10			
DESCANSO	2-3´ andando(recuperar 120 puls) cada 200 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	2000 (200x10)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
10	0	160-180	Correr	2-3´/200 mts

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Flexibilidad – Método dinámico individual			
INTENSIDAD	140-160 p/min			
REPETICIONES	20			
SERIES	2			
DESCANSO	0			
MEDIOS	Terreno duro/liso			
VOLUMEN				
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
1	20	150	Flexión- extension	0
1	20	150	Flexion- extension	0

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Carrera continua			
INTENSIDAD	160-180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	10			
DESCANSO	2-3' andando(recuperar 120 puls) cada 200 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	2000 (200x10)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3' de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
10	0	160-180	Correr	2-3'/200 mts

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Fuerza-resistencia – Método de gimnasia			
INTENSIDAD	140-160 p/min			
REPETICIONES	15			
SERIES	2			
DESCANSO	30" entre ejercicio			
MEDIOS	Terreno duro/liso			
VOLUMEN				
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3' de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
1	15	140	Cargas ligeras	30" x ejerc
1	15	150	Cargas ligeras	30" x ejerc

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Carrera continua			
INTENSIDAD	180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	10			
DESCANSO	2-3´ andando(recuperar 120 puls) cada 300 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	3000 (300x10)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
10	0	180	Correr	2-3´/300 mts

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Fartlek por distancia			
INTENSIDAD	150-180 p/min			
REPETICIONES	1			
SERIES	1			
DESCANSO	0			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	6000 mts			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	DISTANCIA	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
1	1000	150	Ritmo suave	0
1	500	180	Ritmo medio	0
1	1000	150	Ritmo suave	0
1	800	180	Ritmo medio	0
1	700	150	Ritmo suave	0
1	2000	180	Ritmo medio	0

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Carrera continua			
INTENSIDAD	160-180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	10			
DESCANSO	2-3' andando(recuperar 120 puls) cada 200 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	2000 (200x10)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3' de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
10	0	160-180	Correr	2-3'/200 mts

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Fartlek por distancia			
INTENSIDAD	160-190 p/min			
REPETICIONES	1			
SERIES	1			
DESCANSO	0			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	6000 mts			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3' de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	DISTANCIA	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
1	1000	160	Ritmo suave	0
1	800	180	Ritmo medio	0
1	1000	160	Ritmo suave	0
1	800	180	Ritmo medio	0
1	400	180/190	Ritmo intenso	0
1	500	160	Ritmo suave	0
1	1500	180	Ritmo medio	0

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Flexibilidad – Método estático			
INTENSIDAD	140-160 p/min			
REPETICIONES	3 (Tensión-relajación-extensión)			
SERIES	1- 30´			
DESCANSO	0			
MEDIOS	Terreno duro/liso			
VOLUMEN				
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
	15-20"	140	Tensión	0
	3-5"	150	Relajación	0
	15-20"	140	Extensión	0

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Carrera continua			
INTENSIDAD	180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	10			
DESCANSO	2-3´ andando(recuperar 120 puls) cada 500 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	5000 (500x10)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
10	0	180	Correr	2-3´/500 mts

OBJETIVO	Resistencia anaeróbica			
MÉTODO	Interval Training			
INTENSIDAD	160-180 p/min			
REPETICIONES	0			
SERIES	20			
DESCANSO	2´ andando(recuperar 120 puls) cada 300 mts			
MEDIOS	Terreno medido			
VOLUMEN	6000 (300x20)			
CALENTAMIENTO	1- Movilidad articular y estiramientos 2- 3´ de carrera continua suave 3- 3 progresivos de 30 mts			
DESARROLLO DE LA SESIÓN				
SERIES	REPETIC	PULSAC	DESCRIPCION	DESC
20	0	160-180	Correr	2´/300 mts

UNIDAD IV



Fuente internet

La velocidad es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad: Velocidad de reacción; Velocidad de contracción muscular; Velocidad de desplazamiento.

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora. Un ejemplo de esta velocidad puede ser cuando el entrenador dice "Fuera" en una Carrera de velocidad o Carrera de resistencia, donde la voz puede ser un pito, palmada o un disparo, produciendo un estímulo auditivo lo cual genera en el cerebro, una orden motora que incita al cuerpo a correr lo más rápido posible en el momento de escuchar "Fuera".



La velocidad en comenzar a realizar una acción como respuesta a un estímulo. Por ejemplo, salir a sprint al oír una palmada

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

Posiciones corporales, salir en diferentes formas, distancia entre 15 y 20 metros, realizando 3 series de 5 repeticiones:

Métodos a utilizar:

Método de Repeticiones o Reacción repetida, este consiste en repetir un gesto frente a un estímulo que sea provocado, para mejorar el tiempo de reacción.

Método Parcial o Método variado, facilita las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad

.

Método Sensorial, desarrolla la capacidad de sentir, discernir; pequeños espacios de tiempo: Ej.

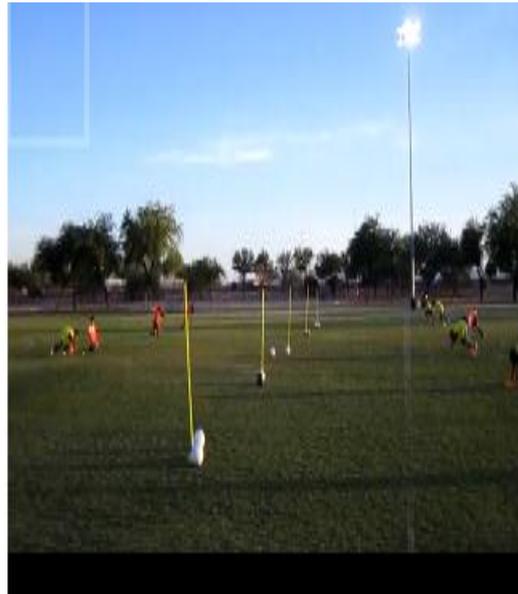
- Sentados con las piernas estiradas, salir a sprint al oír una palmada del entrenador.

- En posición dorsal cuerpo completamente estirado, salir a un sprint al oír dos palmadas del entrenador.

- En posición dorsal, rodillas semi-flexionadas realizar 10, 15 o 20 abdominales, salir a un sprint al finalizar el trabajo especificado por el entrenador.



- En posición ventral cuerpo completamente estirado, salir a un sprint al oír dos palmadas del entrenador. Variantes la mirada sobre la meta o de espaldas a ella.



- En posición ventral cuerpo completamente estirado, salir a un sprint al oír el silbato del entrenador, llegar a la balla y recoger un balón, entregar al compañero, el otro deberá ir a dejar el balón y viceversa. Trabajo en grupo de 6 u 8 participantes.

- En posición ventral, realizar 10, 15 o 20 flexiones de codos, salir a un sprint al finalizar el trabajo especificado por el entrenador.

- En posición dorsal, durante 10", 15" segundos, el entrenador sonara el silbato y el jugador deberá ponerse de pie saltar con las manos estiradas a gran velocidad, simulando atrapar un balón, regresar a la posición inicial y nuevamente realizar este proceso.



- En posición dorsal, durante 10", 15" segundos, el entrenador sonara el silbato y el jugador deberá ponerse de pie saltar a gran velocidad, simulando golpear un balón con la cabeza, regresar a la posición inicial y nuevamente realizar este proceso.

- En posición dorsal, durante 10", 15" segundos, el entrenador sonara el silbato y el jugador deberá ponerse de pie saltar



a gran velocidad, golpeando un balón con la cabeza, regresar a la posición inicial y nuevamente realizar este proceso, trabajo en parejas.

- Sentados con las piernas estiradas mirando a la portería, el entrenador lanza un balón por encima de los jugadores, cuando éstos vean el balón botar, salir a sprint.
- Por equipos, uno en frente del otro. Nombramos a los equipos con dos colores. Por ejemplo un equipo será el rojo y otro el rosa. Cuando el entrenador diga el color, ese equipo perseguirá al otro. Este ejercicio permite múltiples variantes cambiando las premisas. Por ejemplo el color que diga el entrenador persigue al otro o el color que diga el entrenador es perseguido por el otro.

VELOCIDAD DE TRASLACIÓN

Es la capacidad que tiene un individuo para cubrir una distancia con la mayor prontitud posible. Un ejemplo de esta velocidad puede ser una distancia de 100 m planos, donde el individuo debe realizar una carrera con la mayor velocidad posible, y así terminarla en el menor tiempo.

Un entrenamiento para la mejora de la velocidad siempre va a asociado a otro concepto de condición física. Por ejemplo si queremos mejorar la velocidad tendremos que hacer ejercicios de fuerza, o de coordinación. Ya que son aspectos que nos van a ayudar al progreso de nuestra velocidad.

El fortalecimiento del tren inferior es una de las bases para el aumento de la velocidad. A mayor fortalecimiento del tren inferior, mayor será la fuerza que se pueda aplicar para aumentar la velocidad.

EJERCICIOS PARA MEJORARLA VELOCIDAD DE TRASLACIÓN

Posiciones corporales, salir en diferentes formas, distancia entre 15, 20, 50 hasta 100 metros, realizando 2 series de 5 repeticiones, esto estará a consideración del entrenador como de las distintas cargas para el período de entrenamiento:

Métodos a utilizar:

Métodos de repeticiones, métodos de competición y juegos reglamentados.

<ul style="list-style-type: none">• Skiping (levantar rodillas alternativamente en carrera) de rodillas alta.• Skiping de rodillas baja.• Talones a los glúteos.• Skiping rodillas altas con salida a sprint.• Talones a los glúteos con salida a sprint.• Sprint lateral de 10 a 15 metros.• Sprint de 10 a 20 metros de longitud sobre cuevas con pendiente ascendente.	 
---	--

Fuente internet

- Sprint de 10 a 20 metros de longitud sobre cuevas con pendiente descendente



- Ejercicios de aceleración explosiva tras 4 metros marcha atrás.

- Combinaciones de saltos con salida a sprint. Por ejemplo tres saltos de puntera con salida a sprint.



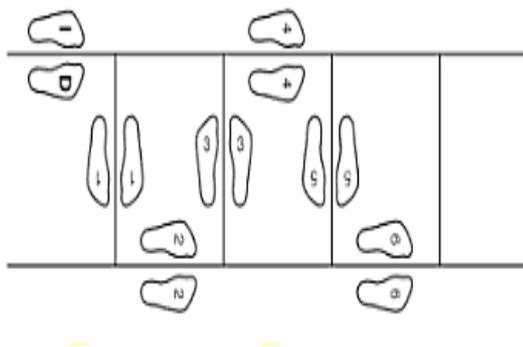
Fuente internet

COMBINACIÓN DE LAS DOS VELOCIDADES

Objetivo.- mejorar el procedimiento mental de la velocidad, el sentido de pista la velocidad de reacción de todo el cuerpo ante los estímulos visuales, sonoros, la agilidad de todo el cuerpo, la forma atlética en general, desplazamientos.

Procedimiento.-

- Empiece en una posición de dos apoyos, con un pie en cada lado de las barras, de la



escalera.

- Manteniendo los pies juntos, efectúe una serie de saltos con un cuarto de giro.
- La dirección de los pies en cada salto debería ser la siguiente: adelante, derecha, adelante, izquierda, adelante etc.
- Mantenga los hombros relativamente rectos mientras gira con las caderas,
- Repita esta secuencia hasta el final de la escalera, mientras reacciona a las órdenes visuales de su entrenador (por ejemplo, grite el número de dedos que está mostrando) continuamente a lo largo de la escalera.

Variaciones.-

- Añadimos saltos en conos al terminar la escalera.
- Realizamos un tiro a portería.
- Podemos unir los dos anteriores.
- Gritar los números pares o impares de todos los que muestra el entrenador.
- El entrenador puede formar un semicírculo al final de la escalera para mejorar su visión periférica.

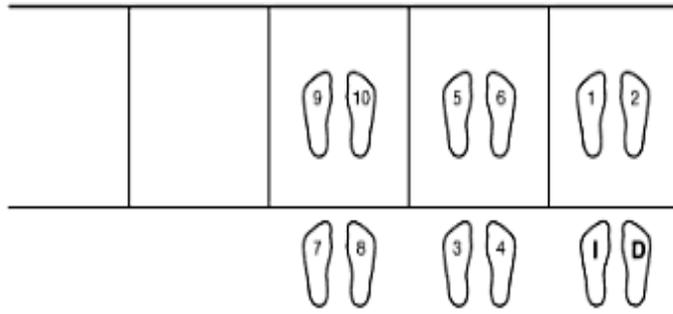


Objetivo.- mejorar el procedimiento mental de la velocidad, el sentido de velocidad de reacción de todo el cuerpo ante los estímulos visuales, sonoros, la agilidad de todo el cuerpo, la forma atlética en general, desplazamientos.

Procedimiento.

- Empiece en una posición de dos apoyos frente a uno de los lados de la escalera.

- De un paso con el pie izquierdo recto adelante, y colóquelo en el primer cuadrado.
- Adelante el pie derecho para colocarlo dentro del mismo cuadrado.
- De un paso en diagonal atrás con el pie izquierdo hasta que se encuentre frente al segundo cuadrado.
- Lleve el pie derecho al mismo cuadrado donde tiene el pie izquierdo.
- Repita esta secuencia hasta el final de la escalera, y procure que cada pie se coloque dentro de cada cuadrado.
- Reaccione ante las órdenes visuales de su entrenador (por ejemplo, grite el número de dedos que está mostrando) continuamente a lo largo de la escalera.



Variaciones.-

- Skipping al finalizar la escalera
- Añadimos saltos en conos al terminar la escalera.
- Realizamos un tiro a portería.
- Podemos unir los tres anteriores.
- Gritar los números pares o impares de todos los que muestra el entrenador.
- El entrenador puede formar un semicírculo al final de la escalera para mejorar su visión periférica.



6.8. IMPACTO

6.8.1 IMPACTO SOCIAL

El fútbol es un fenómeno mayor, como tal, tiene responsabilidades hacia la sociedad en general. Por sus valores, su popularidad, su carácter universal, interacción social, y solidaridad por los otros, respeto al adversario, dominio de sí mismo y el interés que despierta a nivel mundial, el fútbol, bajo sus diferentes formas, es un instrumento ideal para alcanzar objetivos de desarrollo humano y social, y encarar muchos de los principales desafíos de la sociedad actual. El fútbol es positivo para quienes lo practican, tanto en el plano de la salud (actividad física), como en el plano competitivo (desarrollando de forma sistemática y holística las capacidades físicas, como la flexibilidad, fuerza resistencia y velocidad), así como en el plano del desarrollo personal (valores del deporte en equipo).

Este conjunto forma seres holísticos y comprometidos a una adecuada práctica del deporte.

6.8.2 IMPACTO EDUCATIVO

La idea de esta investigación, está encaminada al desarrollo y mejoramiento de capacidades físicas, como también las mejoras en el rendimiento deportivo, con esta investigación los entrenadores de las diferentes categorías y disciplinas, poseerán un punto de partida nuevo, ayudará además a buscar el interés en los entrenamientos, siendo novedosos, esto fortalecerá la asistencia de los seleccionados a los entrenamientos, académicamente mejorarán su rendimiento para no dejar de asistir, el uso del tiempo libre será expresamente lo académico y a su vez mejorar sus capacidades físicas, el apoyo de los padres de familia

será incondicional y qué decir de autoridades, cumpliendo con resultados positivos.

6.9 Difusión

Esta investigación se difundió a las Autoridades, Entrenadores de Fútbol, y otras disciplinas deportivas, profesores de Educación Física, haciendo la entrega de la Guía Didáctica de ejercicios, dando a conocer cada una de las Unidades, su trabajo y adecuado desarrollo, la importancia del trabajo equipo para poder cumplir los objetivos planteados, autorización a cursos y clínicas, y la importancia de un aprendizaje constante.

BIBLIOGRAFÍA

1. Antonio Miguel Bento, en su Tesis Doctoral
2. Bruno Blum, los estiramientos; FITNES & CONDICIÓN FÍSICA.
3. Sánchez Bañuelos 1994 (Planificación del Entrenamiento)
4. Según Claudio Gómez Navarro, pdf pág. 1 al 11; Factores Psicológicos.
5. Metodología de la Investigación Científica; Iván Pazmiño Cruzatti
6. Evaluación Antropométrica y motriz condicional de los Escolares de 7 a 18 años de edad; Santiago Ramos Bermúdez; Luis Gerardo Melo; 2007
7. Bases del Entrenamiento Deportivo; por Tsvetan Zhelyazkov; 2001
8. El entrenamiento deportivo, Capacidades Físicas; por Toninho Guimaraes; 2002
9. Entrenamiento Total; Jürgen Weineck; 2005
10. El Proyecto de Investigación; Phd. Guillermo Terán; 2006
11. Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo; Vasconcelos Raposo; 2da edición 2005.
12. Planificación del Entrenamiento Deportivo; Juan Manuel García, Manuel Navarro, José Antonio Ruiz; 1996
13. Teoría General del Entrenamiento Deportivo olímpico; Platonov; 2001.
14. Actividad Física y Salud Integral; Eduardo Medina Jiménez; 2003.
15. Universidad Nacional de Loja, con sus autores: Lic. Luis González, Dr. Milton Mejía, en el documento de Word, titulado; BASES CIENTÍFICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
16. PDF. Artículo 7 FIFA, For the Game, For de World, EL ASPECTO PSICOLÓGICO, Entrenamiento Mental y cualidades cognitivas.

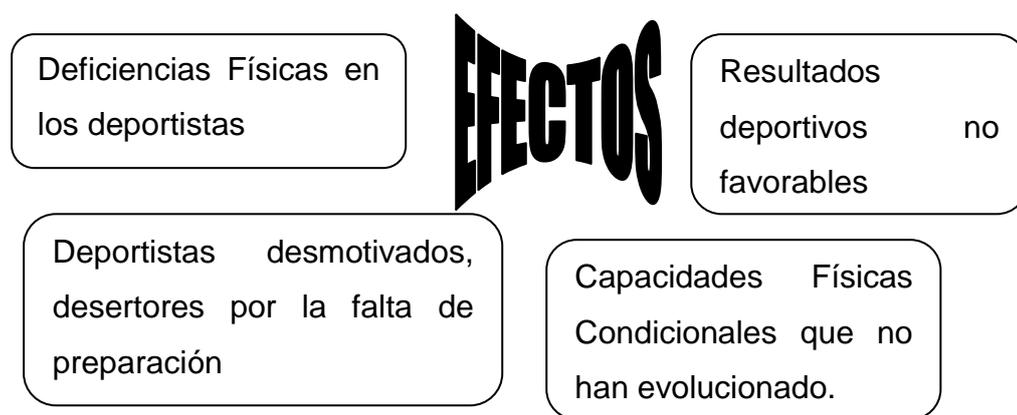
LINCOGRAFÍA

1. <http://es.thefreedictionary.com/factor>
2. <http://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n>

3. <http://bitacoradegustavozepeda.blogspot.com/2010/01/concepto-de-personalidad-en-el-futbol.html>
4. <http://www.lindisima.com/enforma2/flexibilidad.htm>
5. <http://sportadictos.com/2012/10/mejorar-la-resistencia-en-el-futbol>

ANEXOS

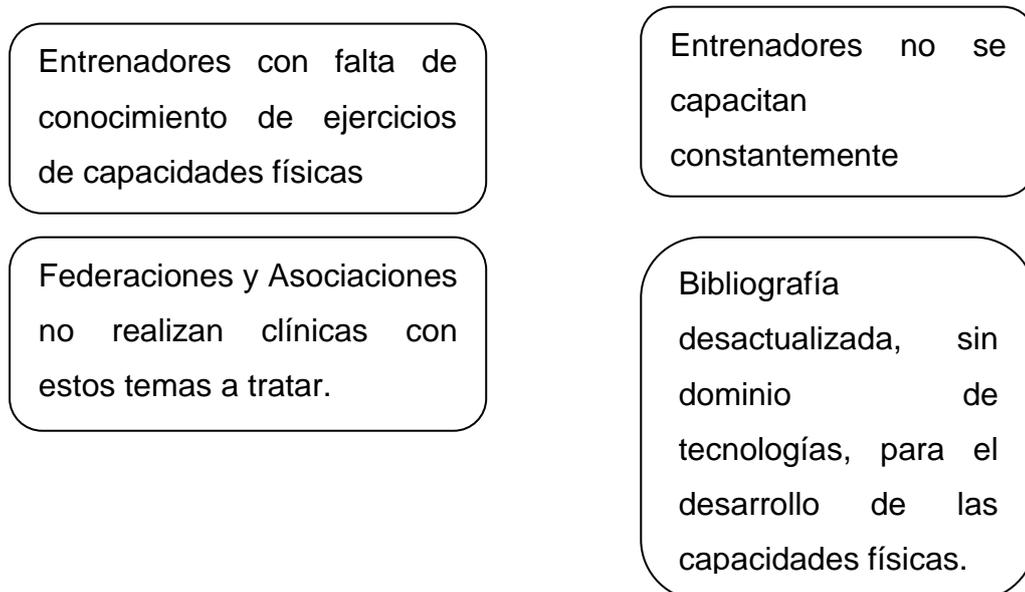
Anexo 1: Árbol de Problemas.



PROBLEMA

¿Cuáles son los factores que dificultan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol, en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de la unidad educativa salesiana cardenal Spellman, de la ciudad de quito, en el año 2011-2012”

CAUSAS



Anexo 2: MATRIZ DE COHERENCIA.

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿Cuáles son los factores que dificultan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol, en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de la unidad educativa salesiana cardenal Spellman, de la ciudad de quito, en el año 2011-2012”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar, los factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales, en el entrenamiento del Fútbol, en las Categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito
INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>1.- ¿Cuáles son los Factores Teóricos que dificultan, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?</p> <p>2.- ¿Cuáles, los Factores Psicológicos, que dificultan, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las</p>	<p>1.- Identificar, los Factores Teóricos que dificultan la, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito</p> <p>2.- Diagnosticar, los Factores Psicológicos, que dificultan, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la</p>

<p>categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?</p>	<p>Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito</p>
<p>3.- ¿Cuáles son, los Factores Pedagógicos, que dificultan la, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?</p>	<p>3.- Analizar, los Factores Pedagógicos que dificultan, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito</p>
<p>4.- ¿Cuáles son, los tipos de capacidades físicas condicionales que dificultan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito?</p>	<p>4.- Diagnosticar, los tipos de capacidades físicas condicionales que dificultan el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en el entrenamiento del futbol en las categorías sub. 13, sub. 14, sub. 16 y sub. 18, de los deportistas de la Unidad Educativa Salesiana Cardenal Spellman, de la Ciudad de Quito</p>

ANEXO 3: MATRIZ DE VARIABLES

MATRIZ DE VARIABLES

CONCEPTO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>Concepto de Factor.- Elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado: “el ejercicio físico es un factor decisivo en la calidad de vida”; http://es.thefreedictionary.com/factor</p>	Factores	Factores Teóricos	Planificación
<p>Concepto de Capacidades Físicas Condicionales.- según Forteza (1977, 39) dice: las capacidades condicionales son aptitudes físicas que un individuo posee y puede desarrollar y mantener en forma limitada de acuerdo a los factores, siendo estas: la fuerza, la resistencia, velocidad rapidez y flexibilidad.</p>		Factores Psicológicos	Motivación Personalidad
		Factores Pedagógicos	Técnica Táctica
	Capacidades Físicas Condicionales es.	Flexibilidad	Activa
		Fuerza	Explosiva
		Resistencia	Aeróbica Anaeróbica
		Velocidad	Reacción Desplazamiento

ANEXO 4:



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Estimado (a) entrenador:

La presente encuesta tiene como propósito: determinar factores que dificultan el desarrollo de las Capacidades Físicas Condicionales en el entrenamiento del fútbol. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio. No es necesario que usted escriba su nombre, pero le encarecemos responder con absoluta sinceridad y precisión todas las preguntas.

1.- De los factores anotados cual cree usted que influye con mayor preponderancia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

_____ Teóricos _____ Psicológicos _____ Pedagógicos

2.- Marque con una X los modelos de planificación deportiva que usted aplica:

-----Aroseiev	-----Matveiev	-----Bondarchuk
-----Vorobiev	-----Verjochanski	-----Virus
-----Tschiene	-----Navarro	-----Ninguno

3.- Con qué frecuencia motiva a los deportistas en las sesiones de entrenamiento:

Siempre.....	Casi Siempre.....
A Veces.....	Nunca.....

4.- ¿En funciones orientadas a la personalidad, su deportista está preparado para aceptar el éxito o el fracaso?

Si----- No-----

5.- ¿La técnica, son acciones simultaneas que influyen sobre el deportista para solucionar una tarea motriz concreta?

Si----- No-----

6.- ¿En qué forma cree que inciden los factores psicológicos en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

_____ Alto

_____ Medio

_____ Bajo

7.- ¿Con qué frecuencia utiliza usted las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

Siempre.....

Casi Siempre.....

A Veces.....

Nunca.....

8.- ¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?

-----Jump test

-----Test kilométrico

-----T40 metros

-----Coxo femoral

-----Flexibilidad activa

----Ninguno

9.- ¿Cree usted que la fuerza explosiva es una determinante específica en el desarrollo del fútbol?

Si-----

No-----

10.- ¿Qué test utiliza para evaluar la resistencia aeróbica?

----- Jump test

-----Test kilométrico

-----10RM

-----Test de 1000m.

-----Test de Matzudo

-----Ninguno

11.- ¿Qué test utiliza para evaluar la velocidad máxima?

-----40 metros lanzados

-----T40m.

----20mcon sobrecarga

-----Test de Cooper

-----Test de Matzudo

-----Ninguno

12.- ¿Considera usted necesario la elaboración de un manual didáctico sobre procesos de entrenamiento deportivo?

-----Necesario

-----Innecesario

13.- ¿Cree usted que un manual de entrenamiento deportivo que contenga: modelos de planificación, métodos de entrenamiento, y evaluación, contribuya para que los entrenadores de fútbol realicen un mejor trabajo?

-----Mucho

-----Poco

-----Nada

14.- ¿Qué aspectos fundamentales cree usted que debe tener el manual de entrenamiento deportivo?

----- Información sobre un modelo de planificación deportiva.

----- Métodos de entrenamiento deportivo.

----- Evaluación del entrenamiento deportivo.

----- Todos los anteriores aspectos.

Gracias por su colaboración.

ANEXOS 5: TEST



Datos Test Físicos Generales

N°	NOMBRE	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TES	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								

		Calculo de Rango	FLEXIBILIDAD	40 m LANZADOS	LONG TES	SALTO VERTICAL	FLEXIONES	ABDOMINALES	TEST 1000
		VALOR MAX	0	0	0	0	0	0	0
		VALOR MIN	0	0,0	0	0	0	0	0
		INTERVALO	6	6	6	6	6	6	6
		RANGO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Intervalos		EXELENTE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		MUY BUENO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		BUENO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		REGULAR	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		MALO	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		DEFICIENTE	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

DATOS SUB 13



EVALUACIÓN FÍSICA TEST GENERALES

FECHA:

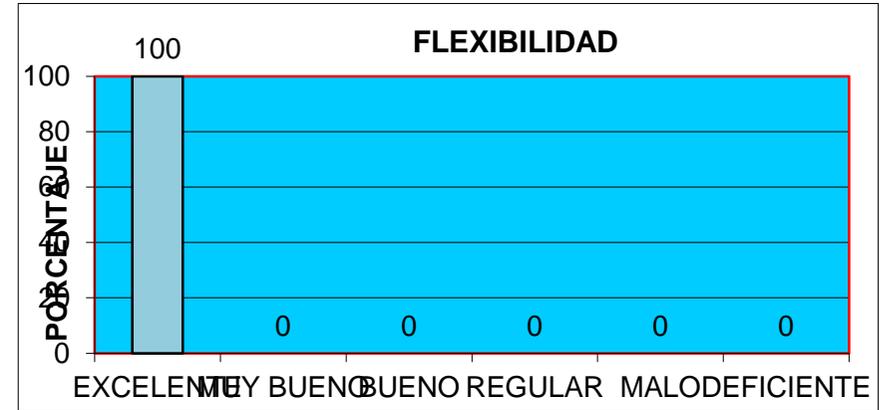
CAPACIDAD	Movilidad		Velocidad		Potencia			Fuerza		Resistencia		Valoracion	
	N.	Nombre	Flex. Tronco	40 Mts. Lan	Long Test	Jump Test	Flex. Codo	Abd	1000Mts.	Cuanti	Cualitati		
	1		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	2		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE
	3		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	11	EXCELENTE
	4		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	5		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0,0	12,0	EXCELENTE
	6		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE
	7		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	8		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE
	9		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE
	10		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE
	11		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	12		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	13		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	12	EXCELENTE
	14		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	11	EXCELENTE
	15		EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	EXCELENTE 0	14	EXCELENTE

16		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
17		EXCELENTE	0	14	EXCELENTE												
18		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
19		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
20		EXCELENTE	0	14	EXCELENTE												
21		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
22		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
23		EXCELENTE	0	11	EXCELENTE												
24		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												
25		EXCELENTE	0	12	EXCELENTE												

ANALISIS DE RESULTADOS

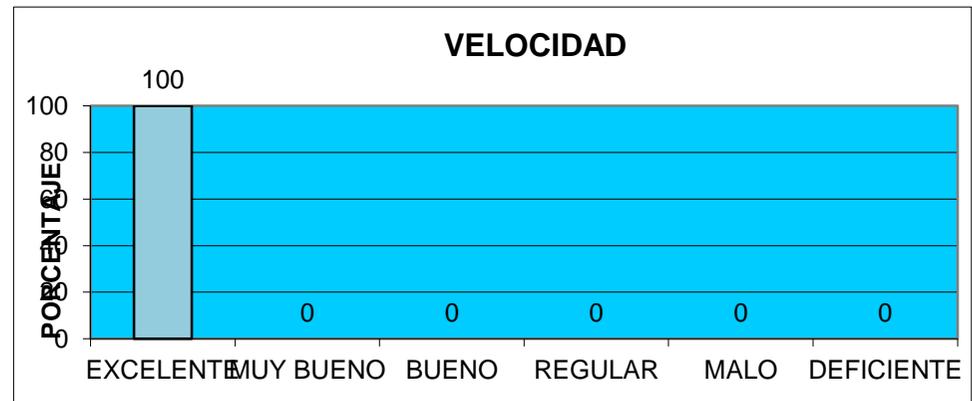
CAPACIDAD FISICA: MOVILIDAD

Cuantitativa	Frecuencia	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



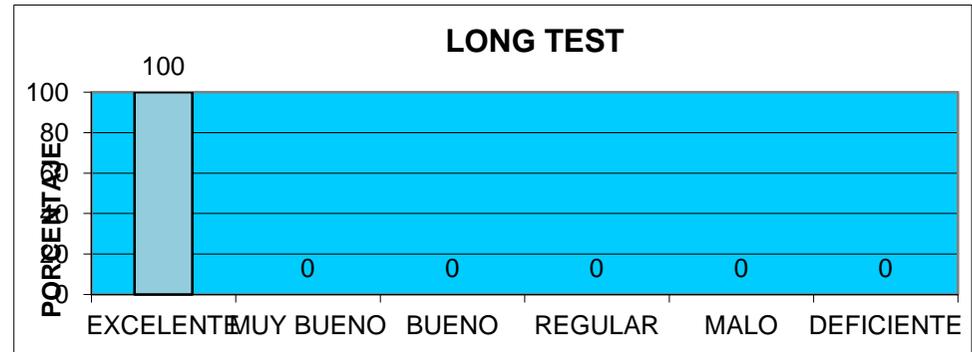
CAPACIDAD FISICA: VELOCIDAD

CALIFICACION	#	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



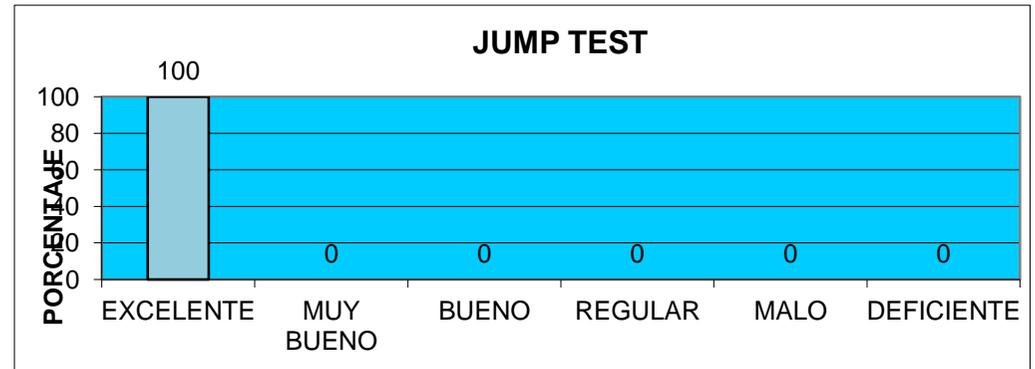
CAPACIDAD FISICA: POTENCIA

CALIFICACION	#	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



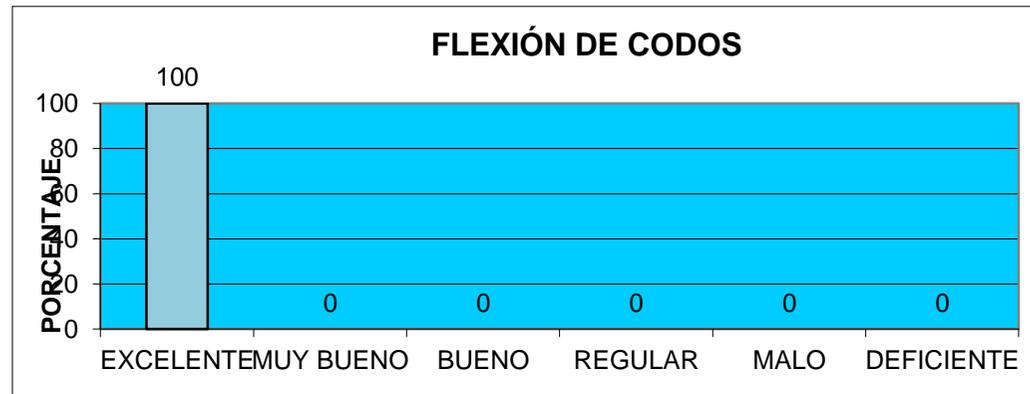
CAPACIDAD FISICA: POTENCIA

CALIFICACION	#	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



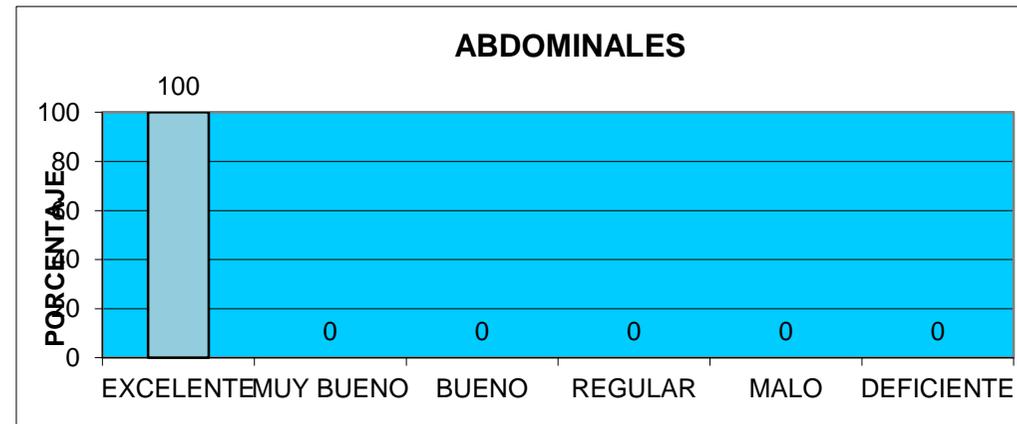
CAPACIDAD FISICA: FUERZA

CALIFICACION	#	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



CAPACIDAD FISICA: FUERZA

CALIFICACION	#	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	



Cualitativa	Frecuencia	%	Cualitativa
EXCELENTE	25	100	20
MUY BUENO	0	0	18
BUENO	0	0	16
REGULAR	0	0	14
MALO	0	0	12
DEFICIENTE	0	0	<12
Número de evaluados	25	100	

CAPACIDAD FISICA: RESISTENCIA





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:	171746109-7		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Apunte Reyes Luis Fernando		
DIRECCIÓN:	Quito Loma de Puengasí San Isidro calle CS6-687		
EMAIL:	Aleksy_82@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	023190903	TELÉFONO MÓVIL:	0987678772

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”
AUTOR (ES):	Apunte Reyes Luis Fernando – Posso Yépez Eduardo José
FECHA: AAAAMMDD	2013/02/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Meneses Salazar. Msc

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Apunte Reyes Luis Fernando, con cédula de identidad Nro. 171746109-7 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 144.

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 14 días del mes de marzo del 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Apunte Reyes Luis Fernando c.c.:

171746109-7

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

ACEPTACIÓN:



(Firma).....

Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ

Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Apunte Reyes Luis Fernando, con cédula de identidad Nro. 171746109-7, 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 DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”**. que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física 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: Apunte Reyes Luis Fernando

Cédula: 171746109-7

Ibarra, a los 14 días del mes de marzo del 2013



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

4. 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:	100270346-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Posso Yépez Eduardo José		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui Gonzales Suarez y García moreno		
EMAIL:	edu_jpy@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062910095	TELÉFONO MÓVIL:	0992013865

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”
AUTOR (ES):	Apunte Reyes Luis Fernando – Posso Yépez Eduardo José
FECHA: AAAAMMDD	2013/02/26
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Meneses Salazar. Msc

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Posso Yépez Eduardo José, con cédula de identidad Nro. 100270346-8 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 144.

6. 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 14 días del mes de marzo del 2013

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: Posso Yépez Eduardo José

C.C.: 100270346-8

Facultado por resolución de Consejo Universitario _____

ACEPTACIÓN:



(Firma).....

Nombre: ING. BETTY CHÁVEZ

Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Posso Yépez Eduardo José, con cédula de identidad Nro.100270346-8, 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 DE LOS FACTORES QUE DIFICULTAN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN EL ENTRENAMIENTO DEL FUTBOL, EN LAS CATEGORIAS SUB. 13, SUB. 14, SUB. 16 Y SUB. 18, DE LA UNIDAD EDUCATIVA SALESIANA CARDENAL SPELLMAN, DE LA CIUDAD DE QUITO, EN EL AÑO 2011-2012”** que ha sido desarrollado para optar por el Título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física 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: Posso Yépez Eduardo José

Cédula: 100270346-8

Ibarra, a los 14 días del mes de marzo del 2013