

CAPITULO V

5. Conclusiones y recomendaciones.

5.1. Conclusiones

En cuanto los test tomados de las capacidades físicas determinantes llegamos a la conclusión de que los deportistas en la categoría junior estaban nerviosos, trataban de dar su mejor esfuerzo, resaltamos en lo que se refiere a la flexibilidad tienen una condición física media.

En la categoría inferior su desempeño fue casi igual que la categoría junior su rendimiento fue bueno pero hay que tomar en cuenta la experiencia, edad, y estatura, en estas categorías el deporte es más recreativo que competitivo por el mismo hecho de ser aún unos niños

La categoría intermedia muestra buenos resultados según las pruebas realizadas aquí los deportistas por el mismo hecho de tener mayor edad que las anteriores categorías tratan de competir con la categoría superior, su desempeño en las pruebas fue bueno, se observo mucho el individualismo por tratar de ser el mejor, pero también hay que destacar en esta categoría el gran compañerismo entre ellos.

La categoría superior es la que mejores datos arrojó salvo el caso en la flexibilidad, pero en el resto de pruebas observo mucho el trabajo que realizan los entrenadores de la selecciones.

5.2. Recomendaciones

Recomendamos a los licenciados que tomen test al principio y al fin de año para poder conocer las cualidades y falencias que tienen los deportistas.

A los deportistas que tomen más en serio estos test que sirven para conocer sus condiciones y para poder realizar ejercicios que les ayuden a mejorar sus capacidades físicas.

Que se trabaje más en las categorías inferiores para poder obtener mejores resultados a futuro.

Que se tenga un registro estadístico de los test tomados al principio del entrenamiento para en el proceso se tomen correcciones para el mejor desempeño de los mismos.

Se debe dar mayor apoyo a las categorías inferiores para que puedan cumplir el ciclo deportivo como lo han tenido, la categoría intermedia y la categoría superior

Un incentivo para que la categoría superior sea la mejor, es que los mejores jugadores sean tomados en cuenta para formar parte de la selección de fútbol de Imbabura.