



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EL CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO-TÉCNICO DEL FÚTBOL EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LOS COLEGIOS PARTICIPANTES EN LA COPA CORPEDUCAR DE LA CIUDAD DE QUITO EN AÑO 2015.”

Trabajo de grado previo a la obtención del Título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo

AUTORA:

Barrera Márquez Evelyn Patricia

DIRECTOR:

Msc. Santiago Jiménez

Ibarra, 2016

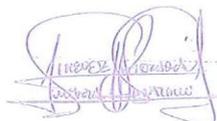
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como Director del Trabajo de Grado Titulado: "El Calentamiento de Competencia y su incidencia en el Rendimiento físico-técnico del fútbol en las deportistas de la categoría Sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015." Trabajo realizado por la egresada, Barrera Márquez Evelyn Patricia, previo a la obtención del título de Licenciada en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación, que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentados públicamente ante un Tribunal que sea designado oportunamente.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y legal.

Ibarra, de julio del 2016 ,



Msc. Santiago Jiménez

CI: 100151246-4

DIRECTOR

DEDICATORIA

El trabajo de investigación lo dedico a mi hija Paula por ser mi impulso cada día, a mi esposo y familia por su apoyo permanente y decidida contribución en los momentos más difíciles tanto en el campo laboral como en el aspecto académico, todos ellos han aportado a alcanzar mi sueño de ser una profesional del deporte.

Evelyn

AGRADECIMIENTOS

Expreso un gran sentimiento de gratitud a las autoridades de la UTN, sus profesores, coordinadores, personal administrativo, auxiliares y en especial a los profesionales de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, por sus valiosos conocimientos y experiencias impartidos que me han permitido seguir por el sendero del conocimiento, los mismo que son aplicados en mi profesión.

Reconocimiento al Dr. Vicente Yandún. Y. MsC., Santiago Jiménez que con su don de gente, capacidad pedagógica y académica, me ha guiado hasta la culminación de este Trabajo de Grado..

La Autora

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS.....	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
RESUMEN.....	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Antecedentes.....	1
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.3. Formulación del Problema.....	5
1.4. Delimitación	5
1.4.1 Unidades de observación.....	5
1.4.2 Delimitación espacial	6
1.4.3 Delimitación temporal.....	6
1.5. Objetivos.....	6
1.6. Justificación	7
1.7. Factibilidad.....	8
CAPÍTULO II.....	9
2. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Fundamentaciones	9
2.1.1. Fundamento Pedagógico.....	9
2.1.2. Fundamento Epistemológico.....	10
2.1.3. Fundamento Psicológico.....	11
2.1.4. Fundamento Sociológico.....	12
2.1.5. Fundamentación Legal.....	13
2.1.6. El Calentamiento.....	13
2.1.6.1. Objetivos del Calentamiento	15
2.1.6.2. Principios del calentamiento.	15

2.1.6.3.	Factores endógenos y exógenos que influyen en el calentamiento.....	17
2.1.6.4.	Efectos o beneficios.....	22
2.1.6.5.	Métodos de calentamiento.....	24
2.1.6.6.	Fases del Calentamiento.....	26
2.1.6.7.	Calentamiento de competencia.....	28
2.1.6.8.	Calentamiento en el Fútbol.....	28
2.1.7.	Rendimiento Deportivo.....	29
2.1.7.1.	Rendimiento Físico en el Fútbol.....	31
2.1.7.2.	Rendimiento Técnico en el Fútbol.....	36
2.1.7.3.	Relación calentamiento rendimiento técnico.....	38
2.1.7.4.	Relación calentamiento rendimiento psicoemocional.....	38
2.2.	POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	38
2.3.	GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	40
2.4.	INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
2.5.	Matriz Categorial.....	43
	CAPÍTULO III.....	44
	3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.1.	Tipo de Investigación.....	44
3.2.	Métodos.....	44
3.3.	Técnicas e Instrumentos.....	46
3.4.	Población.....	46
3.5.	Muestra.....	46
	CAPÍTULO IV.....	47
	4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	47
4.1.	Resultados de la Encuesta Aplicada a Jugadoras.....	47
4.2.	Resultados de ficha de observación.....	58
	CAPÍTULO V.....	65
	5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1.	Conclusiones.....	65
5.2.	Recomendaciones.....	66
5.3.	Contestación de las interrogantes.....	67
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	69

6.1.	Título de la propuesta	69
6.2.	Justificación e importancia.....	69
6.3.	Fundamentación de la propuesta	70
6.3.1.	El Calentamiento.....	70
6.3.2.	Metodología	72
6.3.3.	Métodos de Calentamiento	73
6.3.3.1.	El calentamiento general.....	74
6.3.3.2.	Calentamiento Específico	74
6.3.3.3.	El calentamiento mental o prearranque	75
6.3.4.	Rendimiento Deportivo.....	77
6.3.4.1.	Rendimiento físico.....	78
6.3.5.	Rendimiento técnico.....	80
6.4.	OBJETIVO GENERAL	82
6.4.1.	Objetivo Específico	82
6.5.	Ubicación Sectorial y Física.	82
6.6.	Desarrollo de la Propuesta.....	83
6.7.	Impactos	163
6.8.	Difusión.....	164
	BIBLIOGRAFÍA.....	143
	ANEXOS.....	146

RESUMEN

El principal objetivo de esta investigación es identificar los métodos idóneos para un calentamiento de competencia que aplican los entrenadores y profesores en las jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar. Los objetivos fueron determinar la incidencia del calentamiento de competencia en el rendimiento físico técnico de fútbol en las jugadoras de la categoría sub 16. El marco teórico está sustentado por principios teóricos además de una amplia revisión bibliográfica relacionada con los conceptos, métodos, principios y fases que contiene un calentamiento, además de un análisis del rendimiento físico técnico; los factores que determinan un buen rendimiento tomando en cuenta las características que requiere una disciplina a cíclica como el fútbol. La metodología se enmarca en la modalidad de investigación de campo, de tipo descriptivo, bibliográfica, y propositiva; es decir, una combinación de las investigaciones cuantitativa y cualitativa. A los sujetos de estudio a las estudiantes se les aplicó una encuesta y a los entrenadores una ficha de observación, por los resultados se evidencia una variedad en la utilización de los métodos de calentamiento dejando de lado un método más importante en la práctica del fútbol como es el método o calentamiento específico, que acerca al jugador al trabajo con el balón a las acciones propias de la competencia; se evidencia la problemática cuando los resultados de las encuestas y las fichas de observación aplicados a las 110 jugadoras y 11 entrenadores arrojan resultados claros de la variedad de formas para aplicar un calentamiento de competencia adecuado. A partir de esto se plantea una propuesta factible: Guía metodológica para la aplicación del calentamiento de competencia en jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la copa Corpeducar en la ciudad de Quito en el año 2016. La propuesta tiene una amplia aceptación y será socializada en las reuniones de Corpeducar buscando que llegue tanto a los entrenadores como jugadoras y jugadores de las diferentes categorías.

ABSTRACT

The main objective of this project is to identify the best methods for warming up woman soccer players of U16 category before a competence applied by coaches and teachers in schools that are participating in the Corpeducar Championship. The objectives were to determine the incidence of football players warming up before a match and their performance in this category. The theoretical framework is supported by theoretical principles and an extensive bibliographic review related to the concepts, methods, principles and phases containing physical warming up, besides a technical analysis of physical performance, factors that determine good performance, taking into account the features that require an acyclic discipline like football. The methodology is framed in the descriptive, bibliographical and propositional field research type in a combination of quantitative and qualitative research. A survey was applied to students and an observation sheet to coaches. The results were an evidence of a varied use of warming up methods, not considering the most important soccer practice method, such as the specific warming up, that familiarizes the player to work with the ball and its own skills of competition. A big problem was found after getting the results from 120 surveys and the observations done to 8 coaches, since there is a great variety of ways to apply an adequate warming up for the competence. From this point a Methodological Guide for the application of warming competition in soccer players U16 category of schools participating in the Corpeducar Championship, in the city of Quito, 2016 is proposed. This proposal is widely accepted and will be socialized in future meetings that Corpeducar will have, seeking to reach both; coaches and players of different categories.

INTRODUCCIÓN

La investigación se realizó con la finalidad de analizar los diferentes métodos aplicados al calentamiento antes de la competencia y su incidencia en el rendimiento físico técnico del fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes es la copa Corpeducar de la ciudad de Quito.

El fútbol, es un deporte en conjunto que genera diferentes situaciones durante el juego, requiere una preparación y un calentamiento que predisponga de forma óptima a las deportistas a nivel físico-técnico, el alto grado de exigencia que tiene una competencia en categorías como la sub 16 donde las deportista ya tienen un proceso de especialización en el deporte, requiere que desde los primeros minutos las respuestas y desenvolvimiento de las jugadoras en el partido sea el esperado por el técnico. Todo lo antes mencionado se cumplirá si el entrenador plantea un calentamiento de competencia basado en una estructura clara que conjugue de una forma organizada y sistemática todos los elementos que el mismo requiere.

Tomar en consideración los objetivos que tienen el calentamiento y los beneficios que trae el ejecutarlo de la mejor manera está a cargo del entrenador, el aporte que da un buen calentamiento al desenvolvimiento del equipo es significativo a nivel individual y colectivo. El poner a punto al arquero y jugadoras brindándoles el calentamiento respectivo, permitirá que desde el pitazo inicial el equipo brinde su mejor rendimiento a nivel físico-técnico y sea complementado por la parte táctica y estrategias que hayan sido planteadas.

En el Capítulo I del Problema, se muestra de manera detallada y contextualizada, cuál es el problema que presentan equipos y entrenadores sobre el dominio de las diferentes estructuras del calentamiento de competencia y como la misma incide en el rendimiento.

Se señalan los objetivos generales y específicos, justificación del tema, los beneficios y factibilidad.

El Capítulo II referente al Marco Teórico, apoyándose en un enfoque específico plantea la fundamentación teórica, en relación a las variable se trata desde el calentamiento sus principios, efectos, métodos y factores que influyen hasta el calentamiento de competencia en el fútbol, en relación a la variable dependiente se abarca desde el rendimiento deportivo y su relación con el calentamiento y el rendimiento físico, técnico y psicológico., además de se evidencia como asume la investigadora una postura teórica basada en todo el trabajo investigativo realizado.

En el Capítulo III tiene una contribución fundamental en la investigación, debido a la Metodología que se utilizó, establece el tipo, diseño de la investigación, la población y muestra la misma que permitió fortalecer mediante su participación el Trabajo de Grado; al igual, que las técnicas o instrumentos para la adquisición de datos.

Al realizar la aplicación de los instrumentos en el Capítulo IV se realiza el análisis de los resultados, cada dato tabulado tanto de las encuestas como de las fichas de observación, permitieron sustentar la propuesta además de una forma clara y precisa.

El capítulo V contiene las conclusiones del estudio, planteando una relación con los objetivos planteados, además, las recomendaciones que parten de los resultados tabulados y que arrojan una realidad.

Por último, el capítulo VI de la investigación se refiere a la construcción de la propuesta alternativa del estudio, la misma que contiene diferentes opciones de calentamiento que aporten en un mejor rendimiento, partiendo de la problemática existente, desde una visión teóricas- práctica apoyada en toda la sistematización realizada en la tesis.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes

El calentamiento de competencia es el paso previo a realizar una actividad competitiva, se lo ejecuta tomando en cuenta varios principios y los beneficios que brinda el mismo tanto en forma individual como colectiva, es imprescindible para los equipos tener una claridad en la forma de abordar los contenidos de la calistenia y permitir que se muestre un rendimiento óptimo como consecuencia de un buen trabajo previo.

El aporte brindado por el calentamiento al organismo a nivel fisiológico, neuromuscular y mental son significativos, la ejecución del mismo debe estar en manos de profesionales como entrenadores, preparadores físicos o monitores de un equipo o deportista quienes plantearán una planificación tomando en cuenta las particularidades de sus deportista o equipo a cargo. Los deportistas o equipos mediante la realización de una adecuada entrada en calor permiten al cuerpo prepararse para la carga posterior, además de prevenir lesiones que se pueden producir en la competencia.

Blázquez(2004) considera que la misión del calentamiento es “mejorar el rendimiento, prevenir lesiones, situar al organismo a un nivel que permita utilizar los procesos metabólicos de forma óptima(asegurar las reacciones metabólicas)”p.15.

Otros autores también consideran al calentamiento como un factor importante en relación al rendimiento que el deportista o grupo de

deportistas muestren antes de un encuentro así Sánchez Enrique, Márquez José Reina, Abad Victor (2005) mencionan que “ además de la mejora del rendimiento deportivo y la prevención de lesiones favorece la motivación y la concentración del deportista de cara a la parte principal)p.58.

El ente regulador del fútbol la FIFA lanzo una propuesta de un calentamiento con la finalidad de prevenir lesiones llamado FIFA 11+, que tiene como propuesta 11 ejercicios de calentamiento que ayudan a prevenir lesiones, ante estas afirmaciones en el Ecuador se han realizado varias investigaciones sobre el calentamiento en el ambito físico-deportivo direccionado a diferentes disciplinas deportiva en la UTN se realizó un trabajo investigativo acerca del calentamiento de tennis, en la Universidad de Ambato sobre el calentamiento y el rendimiento en atletas teniendo como resultado que los beneficios que este brinda son varios pero el desconocimiento o importancia dada es mínima, teniendo varias consecuencia, y a pesar de ello se sigue practicando de una forma informal sobre todo en los equipos colegiales.

En la ciudad de Quito el Fútbol es uno de los deportes que atrae a la población, esta disciplina desde el siglo pasado esta siendo practicado por las mujeres, las estudiantes se interesen por ser parte de un equipo femenino en su colegio, las diferentes instituciones llevan un proceso de algunos años con la finalidad de conformar equipos sólidos que tengan una óptima participación en diversos campeonatos que organizan con la visión de fortalecer la práctica femenina en este deporte.

Es por ello que entre los organizadores de campeonatos intercolegiales de fútbol femenino tenemos a CORPEDUCAR (Corporación Ecuatoriana para la calidad de la educación) es una organización que reúne algunos colegios particulares de la ciudad, entre las actividades que realizan están campeonatos deportivos en diferentes disciplinas.

Durante el “Campeonato Femenino de Fútbol”, organizado por Corpeducar, se observan las rutinas que ejecutan los equipos previo a los partidos a disputar, es evidente la aplicación de un calentamiento incompleto, sin una estructura clara, dejando de lado la importancia que tiene el calentamiento de competencia y su incidencia en el rendimiento físico técnico que muestran las jugadoras durante el encuentro sobre todo durante los primeros minutos.

Ante esta realidad, el motivo principal de este trabajo fue analizar los beneficios y la influencia del calentamiento de competencia en el rendimiento de las jugadoras durante los encuentros y las consecuencias que trae el no adquirir una estructura idónea para entrar en calor y preparar al organismo para la actividad o trabajo a realizar posteriormente.

En la actualidad, gracias a los estudios científicos, avances tecnológicos y una gama de bibliografía, las metodologías de trabajo pueden ser de mayor calidad, proporcionando a las estudiantes que conforman las selecciones, un proceso de entrenamiento que aporte en su formación, evitando la deserción del deporte por lesiones, cansancio, desmotivación, etc. Uno de los objetivos como facilitadores del deporte es llevar al estudiante a amar la disciplina que practica y fomentar el hábito de la actividad física o deportiva.

1.2. Planteamiento del Problema

En la actualidad el fútbol femenino está teniendo una mayor atención, por lo tanto la preparación que se realice debe seguir claramente una línea pedagógica y metodológica acorde a las edades que se esté entrenando, para asentar bases significativas en las diferentes etapas de formación deportiva. El fútbol al ser un deporte en conjunto que presenta durante su preparación y competición condiciones que los entrenadores deben atender de forma adecuada, procurando que los jugadores

responden con un rendimiento óptimo como producto del trabajo realizado durante el entrenamiento.

Se observa durante los tres últimos años en la participación en la Copa Corpeducar a los diferentes equipos cuanto les cuesta entrar a la mayoría con una predisposición física, técnica y mental al campo de juego, lo que refleja en los primeros minutos desaciertos en su rendimiento físico-técnico, nerviosismo, apatía y desconcentración, estas situaciones se han generado por la poca atención y falta de una estructura completa del calentamiento de competencia, lo que lleva a los diferentes equipos a reflejar en los primeros minutos del encuentro un bajo rendimiento y es fácil llegar a esta conclusión debido a que en el transcurso de partido su rendimiento sube marcando una gran diferencia.

El aporte biológico, fisiológico, psicológico que genera un buen trabajo de calentamiento se ve reflejado en la competición, al no contar con lo antes mencionado se percibe un déficit en el rendimiento de las deportistas, que lo reflejan en los primeros minutos del encuentro, costándoles responder a un 100% de su capacidad, debido a que su organismo no entró preparado para el esfuerzo que está realizando, esto como resultado de un calentamiento que no abordo todas las áreas respectivas.

Al enfocarnos en el calentamiento de competición netamente el deficiente trabajo que se le hace a la parte específica provoca la poca predisposición técnica y mental del cuerpo para enfrentarse a la competición, como entrenadores y profesionales, se debe buscar nuevas formas de entrada en calor, utilizar el implemento para la parte específica sería un aporte positivo para que el jugador vaya ambientándose a la actividad posterior, complementar el calentamiento enfocado en la parte orgánica, con la parte específica es decir tomar en cuenta un conjunto de ejercicios compuesto por lo articular, orgánico, técnico y psicológico.

Por lo tanto la poca atención a los beneficios que puede brindar el calentamiento son notorios en cada uno de los partidos que se presencian en esta copa, como ya se ha menciona son muchos los factores que incide el calentamiento pre competencia, pero durante el trabajo que realizan los equipos no se refleja la importancia que le dan se evidencia un estado de ansiedad, poca predisposición de las capacidades en los primeros minutos del encuentro, fatiga por parte de las deportistas, lo que lleva a un carencia en cuanto a calidad en su rendimiento técnico que no realiza efectivamente su trabajo dentro de la cancha.

El Fútbol es un deporte que encierra muchas emociones a las cuales cada uno de los equipos deben estar preparados, el trabajo que realice el entrenador durante cada sesión de entrenamiento debe garantizar un producto de calidad dentro de la cancha, pero si durante el encuentro el organismo de las futbolistas no reciben una buena preparación antes del esfuerzo que realizarán dentro del encuentro, el objetivo que tengan por cumplir, las sensaciones y resultados que emita el partido se puede ver empañado por diversas situaciones.

1.3. Formulación del Problema

¿Cómo los contenidos utilizados en el calentamiento de competencia inciden en el rendimiento físico- técnico del Fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015?

1.4. Delimitación

1.4.1 Unidades de observación

La investigación se realizó a las deportistas y entrenadores de futbol pertenecientes a los colegios de la categoría sub 16 participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito.

1. 4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en el colegio sede del campeonato, de los colegios categoría Sub 16 participantes en la Copa Corpeducar .

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se realizó en los meses de septiembre a diciembre del año 2015.

1.5. Objetivos

Objetivo General

Determinar la importancia del calentamiento de competencia y su incidencia en el rendimiento físico-técnico del fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.

Objetivos Específicos

Analizar las diferentes estructuras de calentamiento de competencia aplicados en el fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.

Identificar una estructura idónea de calentamiento de competencia que incida positivamente en el rendimiento físico-técnico del fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.

Elaborar una propuesta alternativa para mejorar el trabajo de calentamiento de competencia en las deportistas de la categoría sub 16

de los colegios participantes en la Copa Corpeducar, para ser aplicado por los entrenadores de los equipos.

1.6. Justificación

El entrenamiento del Fútbol requiere un trabajo organizado sistemático, basado en sus principios, teniendo como alcance un rendimiento adecuado en la competición. En las instituciones que son parte de esta investigación en relación a su estado de centros educativos particularidades cuentan con el apoyo desde lo económico, infraestructura, abastecimiento de material y se da apoyo desde las autoridades.

Al referirse al calentamiento que se requiere para la práctica deportiva, es importante tomar en cuenta sus fundamentos y tener claro lo imprescindible que es realizarlo adecuadamente, y garantizar la preparación de las articulaciones, músculos, órganos y sistemas, generando un estado óptimo para realizar un máximo esfuerzo y rendir con excelencia en la actividad a realizarse o partido por disputar.

Sabemos que en toda actividad física y competitiva debe estar presente el Calentamiento, como primera vía para preparar al cuerpo y disponerlo tanto a sus capacidades físicas como técnicas a la tarea o actividad posterior, previniendo a las deportistas de lesiones, agotamiento previo, nerviosismos y desconcentración.

De un calentamiento correcto se obtendrá un estímulo positivo en los diferentes sistemas del cuerpo como son: el Sistema Muscular, Respiratorio, Cardiovascular, Nervioso, garantizando una disposición apropiada para el momento de la competencia teniendo como resultado un alto rendimiento en el desempeño de las deportistas.

El motivo que impulsa esta investigación es porque durante los últimos años se ha observado que la mayoría de los equipos no practican una estructura de calentamiento pre competencia que brinde las garantías para que las jugadoras desde los primeros minutos presenten un alto rendimiento a nivel físico, técnico y mental.

Por lo tanto la investigación brindará las herramientas necesarias, los entrenadores y equipos que practican el Fútbol de manera competitiva, para contribuir en sus prácticas sobre la importancia que tiene el calentamiento, sus principios, elementos, y sobre todo efectos en nuestro organismo previo a la competencia.

La investigación que se realizó tendrá una utilización práctica, los resultados que arroje permitirá un mejoramiento en la parte inicial de las sesiones de entrenamiento y pre competencia respectivamente teniendo como producto un rendimiento óptimo por parte de las jugadoras de fútbol.

1.7. Factibilidad

Es factible por la apertura que habrá por parte de las personas que serán parte del objeto de estudio, por el apoyo de la organización Corpeducar y por la información relevante en libros, documentos, páginas web, internet, revistas, folletos, para respaldar científicamente el presente plan de investigación.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentaciones

2.1.1. Fundamento Pedagógico

Teoría Naturalista

Partiendo de las palabras de Jiménez, 2012 quien toma la visión de algunos autores podemos mencionar el siguiente fragmento.

“Para unos autores, el origen del deporte debe establecerse a partir de impulsos instintivos propios de la naturaleza animal del hombre, los cuales bajo la forma de juego, se dirigen a conseguir la adaptación al medio y la supervivencia en el mismo” (Jiménez, 2012, pág. 6)

La corriente naturalista para estos autores respalda al impulso humano a esos instintos que nos pueden llevar a ser y conocer, el hombre por naturaleza es un ser que se adapta a diversas condiciones que se le presenten, en el deporte netamente en la competencia, el medio que nos sirve para adaptar al deportista al esfuerzo posterior es el calentamiento, los ejercicios que utilizemos para preparar al organismo son importantes la puesta a punto de las capacidades antes del encuentro brindarán una respuesta idónea en la competición.

Los ejercicios que apliquemos durante el calentamiento deben garantizar el resultado que se quiere alcanzar, los deportistas se adaptan a diferentes condiciones pero es importante que el calentamiento los

prepare para responder de la mejor manera a cada situación que se presente a nivel físico, técnico y mental.

2.1.2. Fundamento Epistemológico

Teoría Constructivista

La construcción del conocimiento en el proceso enseñanza aprendizaje tiene dependencia del orientador que tenga el estudiante, Ciprés, 2010, a partir de afirmaciones de Vygotsky señala lo siguiente.

“Con base en la concepción de la zona de desarrollo próximo como el espacio que existe entre lo que un educando conoce y lo que puede llegar a aprender; es decir, al potencial que tiene. Lev Vygotsky acuñó el concepto de andamiaje, referente al apoyo que un adulto o un condiscípulo aventajado puede brindarle para lograr ese paso” (Ciprés, 2010, pág. 16).

Tomando como respaldo las palabras de Vygotsky y relacionándolo con el deporte, el papel que tiene el entrenador es orientar a su deportista y dar las condiciones para que se desarrolle en base a lo que conoce y llegará a aprender, permitiendo de esa manera que el paso que den en cada entrenamiento les lleve a un aprendizaje significativo.

En el entrenamiento deportivo el desarrollo próximo del deportista está en ejercicio durante cada sesión de entrenamiento, su desenvolvimiento y logros que tenga dependen mucho del adulto a cargo. Se lo relacionamos con el calentamiento el andamiaje que debe poseer el deportista depende del desarrollo próximo del deportista y como se lo trabajo durante los entrenamiento, todo lo que logro aprender y que antes de una competencia lo aplicará.

La forma como el entrenador direcciona y haga llegar el trabajo dependerá mucho de lo que señala Bruner, el grado de dificultad que se le ponga al deportista durante su formación deportiva y entrenamiento diario, dará como resultado, es decir que habrá interés o abandono de parte del atleta en base a lo vivido en cada entrenamiento.

Durante un encuentro la parte preliminar también conlleva situaciones y actividades de lo más simple a lo más complejo, generando en el deportista el interés por la competencia, al ejecutar un calentamiento que te acerque lo más posible a lo que se realizará posteriormente, pone en alerta a todo el organismo del atleta para responder al siguiente estímulo o esfuerzo con la mayor eficacia.

2.1.3. Fundamento Psicológico

Teoría Cognitiva.

Para E. Zinder y E. A. Sireitzer reflexionan sobre el tema diciendo:

“La relación positiva entre la participación y el bienestar psicológico se puede encontrar en el placer y la diversión intrínsecas que suponen los juegos y los deportes. Los deportes producen una tensión excitación que supone una yuxtaposición agradable a los aspectos mundanos y rutinarios de la vida diaria”
(Calderón Araujo & Lara Cano, 2010, pág. 14).

Como bien lo dicen estos autores el deporte te brinda un placer y diversión que genera un placer a nivel psicológico, esas serían las condiciones óptimas, si lo trasladamos al ámbito competitivo, y vemos como llegan a este estado los entrenadores y profesionales en el deporte coincidirán que el calentamiento de competencia ayuda al deportista a estar preparado física y mentalmente para enfrentar las condiciones que se presenten en el encuentro deportivo, la confianza para saber que está en la mejor condición y su rendimiento será alto, he ahí lo importante que es calentar.

El aporte que brinda el calentamiento a las deportistas antes del encuentro se debe ver reflejado en cada parte que tiene el calentamiento, la estructura que se maneje debe garantizar un estado de bienestar en el deportista, es decir el deportista con lo trabajado en el entrenamiento y la puesta a puesto de su organismo mediante el calentamiento deben garantizar que como bien lo dicen los autores antes mencionados sientan psicológicamente que están preparadas para una participación que les genere bienestar y satisfacción por lo realizado.

2.1.4. Fundamento Sociológico

Teoría Socio Crítica.

Para Jiménez, 2012 el aporte a nivel social que tiene el deporte abarca diferentes ámbitos de la vida de un deportista señalando lo siguiente: “El deporte es, sobre todo, una construcción social histórica cuyo análisis debe establecerse en el contexto de las relaciones humanas de dominación ideológica y de producción económica”. Desde esta perspectiva crítica, el deporte se concibe como una construcción social específica de nuestra especie donde subyacen significados, sentidos y finalidades socio-políticas, económicas e ideológicas” (Jiménez, 2012, pág. 8).

Respaldándonos en lo citado el deporte como bien lo sabemos permite el desarrollo de las relaciones sociales, formando en los deportistas diversas ideologías de superación, aceptación en la derrota y criticidad en base a su desenvolvimiento en la competencia o las manifestaciones del contexto, produciendo en el deportista una construcción de su personalidad deportivo y su aplicación en la sociedad. Rigiéndose a una serie de normas y reglas que se presentan en el deporte como premisa para el logro de objetivos y metas previamente establecidas, todo esto que concibe el deportista aporta en su forma de actuar y pensar en todos los ámbitos de su vida.

2.1.5. Fundamentación Legal

El estamento que rige al deporte en relación a la normativa legal es la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, la misma que en el Título II del Ministerio Sectorial en relación a las funciones y atribuciones señala que las funciones del ministerio son:

Art. 14.- Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas (Ministerio, 2010).

Por lo tanto al regirnos a la ley es parte de las funciones del ministerio velar que las instituciones promuevan la práctica del deporte, para aportar desde un lado pedagógico, y formativo a la masificación del mismo, tomando en cuenta que se deben seguir procesos que lleven a los deportistas a altas instancias de participación, además tiene a su cargo la actualización permanente de los profesionales mediante su conocimiento teórico lleven a la praxis las metodologías que permitan tener un deporte de alto rendimiento.

2.1.6. El Calentamiento

Existen varias definiciones del calentamiento, relación a su estructura, objetivos y beneficios que puede brindar entre los que tenemos:

Platonov (2001) considera que el calentamiento es “ *es un complejo de ejercicios específicos elegidos especialmente y orientados a la preparación eficaz del organismo del deportista para el futuro esfuerzo*”p.462.

El calentamiento en forma general como bien lo dice lo citado prepara al organismo para las actividades posteriores, es por ello la importancia que debe tener tanto para empezar el entrenamiento como para enfrentar un partido, las respuestas que el organismo a nivel integral brinde el cuerpo a la actividad a realizar posteriormente, dependeran de la forma como se abordo el calentamiento.

Otro autor que define al calentamiento como un conjunto de ejercitaciones que conducen al deportista a realizar su máximo esfuerzo ante una actividad o competencia , mostrando su mejor rendimiento es Alvarez del Villar, expresando lo siguiente:

Un conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero, y luego específicos, que se realizan previamente a toda actividad física en la que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los organos del deportista y disponerle para el máximo rendimiento (Sánchez Enrique, Márquez José Reina, Abad Victor, 2005, pág. 56)

Respaldándome en los autores citados el calentamiento es un grupo de ejercicios trabajados de forma ordenada y sistemática que preparan al organismo física, técnica y mentalmente, para los esfuerzos que demanden la actividad posterior. El calentamiento genera en el sistema neuromuscular, cardiovascular y respiratorio los estímulos necesarios para responder óptimamente en la actividad a ejecutar o competencia por disputar.

Por el lado psicológico el calentamiento abarca lo que se conoce como prearranque permite que el deportista entre en un estado de confianza y visualización sobre qué hacer, la concentración y enfoque en la actividad a realizarse, es decir que la entrada en calor permite preparar al cuerpo y a la mente para enfrentar las situaciones que se presentarán.

2.1.6.1. Objetivos del Calentamiento

Es un proceso cuyo objetivo no es otro que aumentar El objetivo del calentamiento es preparan de manera progresiva pero integral a cada órgano del cuerpo para la actividad posterior, permitiendo con esto predisponer al individuo de manera física, técnica y psicológica al esfuerzo que realizará, disminuyendo la ansiedad, evitando ser vulnerable a lesiones y aumentando la concentración y enfoque para cada situación de juego, ejercicio por ejecutar o respuesta que tenga que dar al estímulo que reciba.

2.1.6.2. Principios del calentamiento.

Se puede encontrar diferentes principios que se manejan del calentamiento el que se menciona aborda de forma general los punto a tomar en cuenta y en los que se debe basar el entrenador para estructurar un buen calentamiento, según GNERELO (1992) tenemos;

El orden

En relación al orden para Torres (2006) señala que “ debe estar estructurado metódicamente para que los objetivos fisiológicos y psicológicos que se vean sean cumplidos”(pag. 139), por lo tanto el calentamiento debe considerar un orden idóneo que tome en cuenta las particularidades, además que cubra todas las necesidades del deportista en forma general y específica del del deporte o el trabajo a realizarse en la sesión de entrenamiento o competición.

Progresión

Según Torres (2006) considera que “debe ir de menor a mayor intensidad de lo fácil a lo difícil, de lo estático a lo dinámico. Debe tener una progresión en todas sus fases y apartados”(pag. 59), en el

calentamiento la progresión se refiere a la intensidad con la que se maneja cada ejercicio, debe ser elevada paulatinamente, mediante un trabajo encaminando desde lo general llegando a lo específico.

Fluidez,

Con relación a la fluidez el autor señala “en el calentamiento las pausas deben verse limitadas con el fin de introducir al sujeto en una dinámica activa respecto a una actividad principal” (Torres, 2006, pág. 59), es decir debe contener una cantidad y variedad de ejercicios que brinde al organismo una preparación óptima, sin dejar de lado a las pausas adecuadas después de cada ejercicio o serie de ejercicios que se trabajen estas pausas pueden ser activas mediante estiramientos de los segmentos trabajados.

Especificidad,

Para Torres (2006) la especificidad “debe ser específico de la actividad principal para que la adaptación del organismo sea la más ajustada posible” (pag.59), es decir cada que actividad o ejercitación del calentamiento debe abordar la características propias de la actividad o deporte a ejecutar, direccionándolo a los segmentos corporales que tendrán una mayor trabajo en la sesión del entrenamiento o competición.

Totalidad,

En relación a este principio Torres (2006) considera “debe implicar a la totalidad del organismo y de los sistemas” (pag.59) es decir que el trabajo de calentamiento debe garantizar una preparación integral del organismo de forma general y específica.

Los entrenadores deben basar el contenido de su trabajo de calentamiento en estos principio tomando en cuenta la característica de

cada uno, favoreciendo de esta manera al deportista o grupo de deportista a que su preparación para la actividad o esfuerzo posterior es óptimo, cada uno de estos principios pueden modificar e incidir en el deportista de forma positiva o negativa por lo tanto es importante tener el conocimiento del deportista y del equipo, además de estructurar el calentamiento en base a lo trabajado y preparado durante las sesiones de entrenamiento. (Martín, 2006, pág. 139).

2.1.6.3. Factores endógenos y exógenos que influyen en el calentamiento.

El calentamiento durante su ejecución puede estar influenciado por varios factores endógenos y exógenos, después de analizar varios autores podemos llegar a lo que señala Weineck 2005 con relación a estos:

Factores endógenos

La edad

En relación a este factor es importante tomar en cuenta determinadas especificaciones como lo señala el siguiente autor.

El calentamiento se efectúa en todas las edades según los mismos principios básicos-primero calentamiento general, luego específico, etc., pero el tiempo y la intensidad que en él se emplean varían con la edad; cuan mayor es el deportista el calentamiento necesita mayor prudencia y progresividad” (Weineck, 2005, pág. 578)

Por lo tanto el entrenador debe tomar en cuenta esta particularidad para establecer un calentamiento que en relación a la edad sea idóneo y no atente en contra del estado físico del deportista, el contenido de la

entrada en calor debe ser progresivo tomando en cuenta la edad y preparación del mismo.

Estado de entrenamiento

Tomado en cuenta el tiempo de entrenamiento Weineck (2005) indica

El calentamiento debe orientarse en cuanto a su volumen e intensidad, en función del estado de entrenamiento del deportista.... Demasiado intensidad en un deportista puede producir una fatiga tan acentuada que su capacidad de rendimiento empeore en lugar de mejorar (pág. 578)

Es decir que al planificar el calentamiento de entrenamiento o competencia es importante que vaya en relación al tiempo de entrenamiento del deportista o equipo de tal forma que las actividades aplicadas aporten positivamente para la carga posterior.

Actitud psíquica

En relación a la psiquis apoyándose en varios autores señala

Un alto grado de motivación y una actitud fuertemente orientada hacia el rendimiento refuerzan el efecto del calentamiento- entre otros factores, debido a los parámetros psíquicos del “ estado previo al arranque” que para el organismo para un mayor rendimiento, y por otro lado una actitud negativa limitada o anula por completo los beneficios del calentamiento(Weineck, 2005, pág. 578),

Por lo tanto el arranque que tenga apoyará la concentración y motivación que se presente al momento de iniciar el calentamiento aportando positivamente en su rendimiento deportivo. Cada factor endógeno tiene una influencia clara en el momento de abordar el

calentamiento tanto de entrenamiento como de competencia, es primordial tomarlos en cuenta para planificar o modificar la estructura que se tenga y en base a ellos, el deportista inicie su trabajo de entrada en calor, con los resultados que se esperan.

Factores exógenos

Hora del día

El calentamiento puede diferenciarse en relación a la hora del día es así que Weineck (2005) señala

Una vez que despertamos pasa un cierto tiempo hasta que dichas funciones vuelvan a alcanzar su capacidad de rendimiento máximo... por lo tanto el calentamiento por la mañana debe practicarse de forma más progresiva y durante más tiempo que en otros momentos del día (Weineck, 2005, pág. 578).

Durante el planteamiento del calentamiento es primordial tomar en cuenta la hora del día y en base a este ejecutar una entrada en calor que respeta el estado inicial del deportista a nivel orgánico funcional, de manera paulatina para no causar efectos contrarios a los que se quiere conseguir.

La temperatura externa

El calentamiento en relación a la temperatura puede diferenciar de algunas maneras, se debe tomar en cuenta la siguiente recomendación, recordando que el organismo después del sueño tiene una activación paulatina de las funciones corporales, por lo tanto es importante

Extenderse en el caso de altas temperaturas ambiente con la finalidad de llegar a un buen aumento corporal y ayudar a la viscosidad previniendo lesiones, por otro lado si la temperatura ambiente es alta el

calentamiento debe ser más corto con intensidad moderada y sumamente específico, con la finalidad de evitar la fatiga o deshidratación del organismo (Blazquez, 2004, pág.57)

Por lo tanto es primordial tomar en cuenta a la temperatura como un factor determinante en el momento de plantear el calentamiento, el mismo que puede tender a un cambio si la temperatura varía de un momento a otro, los medios que se utilicen garantizar la elevación de la temperatura de forma adecuada además de una preparación ideal del organismo a nivel de sistemas, muscular y mental.

La intensidad y duración del calentamiento

Los ejercicios se realizarán de forma progresiva para ir aumentando paulatinamente, por ende la intensidad va a ir medida en relación al principio de la progresividad y tomando en cuenta lo siguiente:

La intensidad las pulsaciones por minuto variarán entre 90-100 al iniciar y 120- 140 con los ejercicios más intensos, es decir sin superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo, evitando generar deuda de oxígeno o fatiga (Blazquez, , 2004,p.57).

En relación a la duración variará en dependencia de la actividad o deporte a realizar puede estar entre unos 15 a 30 minutos o más (mientras más intensa llega a ser la actividad deberá durar más).

Un calentamiento corto es de 15 minutos que puede cuando se va a realizar actividades recreativas, o entrenamientos de bajo o media intensidad. Un calentamiento largo de 30 o más es utilizado para una competencia sesión con una intensidad alta.

Es importante tomar en cuenta que al realizar un calentamiento muy corto se dará paso a que en lo mínimo suba la temperatura corporal y

caso contrario un calentamiento muy largo generara fatiga que puede perjudicar el rendimiento posteriormente (Blazquez , 2004, p. 57)

Repeticiones de los ejercicios

Otro de los puntos importantes son el número de repeticiones que debe hacerse de cada ejercicio es por ello que Blázquez (2004) señala:

Los ejercicios pueden variar en base a lo requerido pero se recomiendan entre 20 ejercicios con repeticiones de cada uno de 10, permitiendo una ejecución de lo más sencillo a lo complicado o específico (pág. 58).

Pausas o descanso

Dentro del calentamiento y después de cada ejercitación es importante dar una pausa es por ello que el autor señala que “Se debe dar pausas entre los ejercicios con carreras continuas o caminatas, además tener en cuenta la respiración” (Blázquez, 2004, pág. 58).

Cada uno de estos elementos incidirán de manera positiva o negativa en el calentamiento es importante tomarlo en cuenta previo a su realización, es decir la estructura que planteamos debe contemplar cada factor y estar presta a modificaciones si alguno de estos factores varia.

La planificación y construcción del calentamiento que se ejecutará debe contemplar en qué condiciones, contexto y etapa del entrenamiento o competencia se encuentra el equipo, de esa forma los beneficios que esperamos obtener sean los adecuados, los factores pueden incidir en la realización en el calentamiento del esfuerzo o actividad posterior, además de tener el cuidado necesario para que los contenidos del calentamiento no generen en el organismo una fatiga que no rendimiento adecuado o requerido.

2.1.6.4. Efectos o beneficios

El calentamiento tiene varios efectos a nivel de cada sistema funcional, según Sant (2005:192) son los siguientes:

Sistema respiratorio

Durante la ejecución del calentamiento la frecuencia respiratoria tiene modificaciones a tomar en cuenta desde el punto de vista del siguiente autor:

Un esfuerzo solicita mayor cantidad de oxígeno en el musculo...A mayor demanda de O₂ mayor frecuencia respiratoria. También los procesos de absorción de oxígeno en la células muscular se ven incrementados (Sant, 2005, pág. 192)

El calentamiento el aumento progresivo de la frecuencia respiratoria debido al esfuerzo que se realiza, permite cubrir la demanda de oxígeno al músculo. El esfuerzo requiere de los pulmones un mayor trabajo al aumentar la demanda de oxígeno en el músculo, es decir que a mayor demanda de oxígeno mayor frecuencia respiratoria. Con el calentamiento la absorción de oxígeno se incrementa de forma progresiva

Sistema cardiovascular

Con relación al sistema circulatorio la entrada en calor tiene el siguiente efecto tomando en cuenta que difiere del individuo y del nivel deportivo que este tenga, es así que el autor afirma lo siguiente:

El corazón aumenta progresivamente la frecuencia cardiaca para satisfacer la demanda de sangre, aumentando el caudal de sangre por parte de los músculos afectados, Consecuentemente aumentara el caudal de sangre que circulara también por el organismo (Sant, 2005, pág. 192).

Es decir que la irrigación sanguínea mediante el calentamiento debe darse de forma paulatina buscando, un aumento progresivo mediante los medios que se van utilizando en el calentamiento, además tomar en cuenta que es importante que el esfuerzo a realizar necesita de un corazón activo por el trabajo realizado previamente y no por un estado mental alterado.

Sistema locomotor

El calentamiento incide de manera importante en los músculos y articulaciones del individuo, este efecto permite que el organismo a nivel funcional y del SNC responda de manera máxima al esfuerzo posterior, se desglosará de una manera clara los efectos que tiene es así que:

El efecto fundamental sobre las articulaciones y los músculos se refiere a “el músculo aumenta la temperatura y consecuentemente las sustancias grasas responsables de su lubricación... estas sustancias tienen una temperatura óptima para su acción lubricante” (Sant, 2005, pág. 192),

Es decir el efecto sobre el músculo, al aumentar la temperatura disminuye la viscosidad del músculo permitiendo una mejor lubricación, la temperatura óptima del músculo al finalizar el calentamiento debe ser 38.5 grados, lo que permitirá sin riesgo la elongación y eficiencia en la contracción.

Otro de los efectos que tenemos desde lo bioquímico tiene un efecto directo en el músculo por la siguiente reacción:

Sus efectos se relacionan directamente con los sistemas cardiorrespiratorio. El calentamiento permite aumentar progresiva y eficazmente la llegada de la sangre a la fibra muscular, y favorecer los procesos de intercambio de gases a través de la membrana celular (Sant, 2005, pág. 192),

El consumo de oxígeno en el transcurso del calentamiento permite una mejor irrigación lo que genera un transporte de O₂ a la membrana celular accionando una reacción bioquímica que permitirá al sistema muscular responder con mayor efectividad a los estímulos que tiene a través de los medios utilizados durante el trabajo precompetitivo.

En relación a la activación del SNC el calentamiento tiene un efecto que permite un trabajo eficiente y con menor consumo de la energía para el organismo y los músculos este efecto permite lo siguiente:

Mejoramiento de los mecanismos de coordinación tanto entre las unidades motrices del mismo músculo, como entre los grupos musculares implicados en el movimiento. Se reduce el gasto energético y mejora la relajación de los antagonistas. (Sant, 2005, pág.192)

El trabajo de calistenia ayuda a mejorar la reacción del organismo ante los movimientos ejecutados generando mayor precisión y eficacia, las conexiones nerviosas ante los estímulos tienen mayor velocidad lo que permite una adaptación adecuada a los trabajos a realizados.

Además permite llegar a un estado de excitación óptimo para responder a las situaciones de la competencia o actividad de tal manera que pueda mostrar su mayor rendimiento con el menor desgaste energético y sin presencia de fatiga por el esfuerzo.

2.1.6.5. Métodos de calentamiento

Al hablar de tipos o métodos de calentamiento Sant (2005, pág. 138) se respalda en el punto de vista SERRABONA (1992) quien enuncia algunos métodos entre los que tenemos:

Dinámico General: contiene ejercicios que permiten una activación del organismo y del sistema muscular, está conformado por desplazamientos y ejercicios para los diferentes segmentos corporales, precede al específico y es utilizado en cualquier actividad físico-deportiva.

Específico: comprenden los ejercicios relacionados con la actividad a cumplir, tiene como objetivo cumplir con la activación de los músculos específicos que trabajaran en esa actividad, además es selectivo para los sistemas que intervendrán.

Estático: está compuesto por ejercicios que implican las articulaciones y estiramientos implicados en el esfuerzo principal.

Activo: contiene ejercicios que impliquen a los grandes grupos musculares que participaran en la actividad principal, permitiendo una adaptación superior.

Pasivo: mediante masajes y calor pretende aumentar la circulación e irrigación sanguínea, este método no reemplaza al calentamiento activo lo complementa.

Mental: permite que el deportista visualice la acción a realizar, con movimientos sencillos o completamente automatizados, lo que requiere de un trabajo previo es decir aporta en la visualización de la ejecución técnica del movimiento posterior.

Mixto o combinado: se aplica realizando una combinación de los métodos antes mencionados en dependencia de la actividad, de las necesidades del deportista y de la adaptación a cada uno de ellos.

El conjunto de ejercicios que comprende cada método de calentamiento debe ser utilizado en base a las necesidades, deporte o actividad física a realizar posteriormente. El tipo de calentamiento se verá

diferenciado en base al contenido que se requiera para una sesión de entrenamiento o competencia, tomando en cuenta los factores que permiten que el método utilizado garantice cumplir con el objetivo de la calistenia.

Tal como se observa en el ilustración 1 los tipos de calentamiento abarcan diferentes aspectos desde punto de vista funcional, particularmente en el calentamiento de fútbol se realiza el calentamiento general y específico abarcando en cada uno de ellos los segmentos corporales que van a intervenir, además en la parte especifica se trata de acercar al deportista la parte posterior ya sea en el tren aamiento o competencia.

2.1.6.6. Fases del Calentamiento

Dentro del calentamiento existen algunas fases o etapas como: puesta en acción, estiramientos, ejercicios genéricos, específicos y recuperación medios que Torres, (2006, págs. 139-140) señala las siguientes:

Puesta en acción:se ejecutan acciones locomotoras que ayuden al aumento de la irrigación sanguínea e incremento de la tempetarura corporal.

Estiramientos: de los grupos musculares trabajados ayudando al aumento de la amplitud de los movimientos articulaciones y elasticidad de los músculos para una mejor acciónar en ell movimiento.

Ejercicios genéricos:de los principales grupos musculares activando el sistema organico funcional, buscando una activando tanto los músculos agonistas como antagonicos del cuerpo.

Específicos: direccionados a la parte principal de la sesión o competición con el objetivo de la activación del SNC, coordinación

mediante acciones que familiarizen al deportista con la actividad a realizar.

Recuperación: de la pequeña fatiga generada, además del aumento de la concentración, visualización y relajación muscular es decir la parte psíquica.

Cada una de estas fases tienen la función de preparar de forma paulatina al organismo direccionándolo a responder de manera idónea al esfuerzo máximo, queda a criterio del profesional a cargo tomar como premisa de su trabajo estas fases y en función de las mismas planificar un calentamiento basándose en la actividad o deporte a realizar, los medios que se utilizan en cada método dependerán del objetivo a alcanzar en la parte principal o en relación a la competencia a participar.

Otra propuesta sobre las fases del calentamiento las tiene Blazquez (2004) quien señala dos tipos de calentamiento:

Calentamiento tipo 1

Este es aplicable para deportistas con un determinado nivel de experiencia, se puede empezar con una actividad genérica (principio suave) con intensidad en aumento progresivo, seguido de estiramientos, flexibilidad pasiva y finalmente la parte específica, los ejercicios que se utilicen van a darse en relación al equipo y sus necesidades, además de tomar en cuenta los factores que se den en ese momento previo a la competencia.

Calentamiento tipo 2

Este calentamiento es aplicable en preferencia a personas sedentarias, adulto mayores o grupos que inician su calentamiento por la parte de estiramientos seguido de la actividad genérica basado en ejercicios

globales y carreras con la finalidad de preparar en primera estancia a las articulaciones y musculatura antes de entrar en los ejercicios específicos con mayor grado de intensidad y exigencia cardiopulmonar.

2.1.6.7. Calentamiento de competencia

El calentamiento de competencia tiene sus diferencias con el que se aplica antes de una sesión de entrenamiento, es importante tomar en cuenta cada uno de los principios que se manejan para la elaboración y ejecución de una entrada en calor.

Para Blázquez (2004) el calentamiento de competencia tiene las siguientes características:

Debe contemplar dos grandes apartados: parte generica subdividido en activación genérica y estiramiento muscular y parte especifica donde es primordial activar las habilidades ha emplearse en dicha competición, así como los movimientos técnicos propios de la especialidad deportiva(pag. 60).

Además de los métodos que se utilizan dentro de un calentamiento de competencia, es importante manejar los tiempos que se requieren para ejecutar la entrada en calor, el tiempo que transcurrirá al acabar el calentamiento e iniciar la competencia Blázquez (2004) considera que debe transcurrir 5 minutos para que un deportista bien entrenado se recupere del desgaste energético e iniciar una concentración mental.

2.1.6.8. Calentamiento en el Fútbol

Basándonos en los temas anteriores las particularidades que comprende una disciplina acíclica como el Fútbol, requiere plantear una estructura de calentamiento completo entre algunas consideraciones tenemos a Goma Oliva (2007) quien considera que “el calentamiento sirve

a nivel neuromuscular, como recordatorio de los gestos técnicos”(pag. 182), por lo tanto la estructura del calentamiento en el fútbol requiere de una parte específica que acerque mediante ejercicios técnicos a las acciones propias del encuentro.

Todo el contenido del calentamiento debe direccionar al deportista a una puesta a punto del organismo para las acciones del partido es así que Goma Oliva (2007) asegura que

El contenido de estos ejercicios debe ir encaminado a lo que se va a hacer en el partido o entrenamiento. El objetivo de estos ejercicios específicos o futbolísticos es hacer un trabajo de coordinación de tipo técnico para que el futbolista haga un recordatorio kinestésico y adaptar al sistema nervioso (pag. 186).

El resultado que se debe perseguir cuando se ejecuta el calentamiento previo al partido es un deportista preparado de forma integral, que responder a las exigencias del juego, que sus capacidades físicas y técnicas respondan de manera eficiente desde el primer minuto del partido, sin olvidar también la prevención en relación a lesiones que puede traer un calentamiento no adecuado.

La puesta a punto del equipo a nivel individual y colectivo debe garantizar una respuesta a tiempo y eficiente a cada estímulo que se reciba dentro del campo de juego, que la parte táctica y estratégica se vean realizadas sin ninguna deficiencia, gracias a un organismo calentado de manera óptima, obteniendo de cada equipo un rendimiento esperado y todo ello basado en el resultado que se obtenga.

2.1.7. Rendimiento Deportivo.

Muchos son los criterios que se manejan en relación al rendimiento deportivo, partiendo desde una acción eficiente hasta considerar que es

“el resultado de una actividad deportiva que especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza una magnitud otorgada a dicha actividad según reglas previamente establecida (Dietrich, Klaus , & Klaus , 2007, pág. 26),es decir la actividad motriz que se realice tendrá un resultado el mismo que lleva a ser determinado de forma cualitativa o cuantitativa en relación al deporte, y reglamento que lo rija.

Siguiendo con el proceso que conlleva el alcanzar un rendimiento deportivo tenemos a Marschener (1976) quien asegura que “la psicología define al rendimiento en general como la cantidad de trabajo resuelto correctamente por el individuo en un tiempo determinado, o como la calidad y cantidad de respuestas producidas” (Dietrich, Klaus , & Klaus , 2007, pág. 25), por lo tanto en relación al desenvolvimiento se juzgara su resultado como un rendimiento deportivo dándole una valoración al mismo.

Desde el punto de vista pedagógico tenemos a Klafki (1974) y aduce que

El rendimiento según el “resultado y realización” de una actividad asociada con un esfuerzo y, dado el caso, superación de un mismo; dicha actividad está avalada por criterios de bondad que la colectividad, les concede y es por tanto valorada positivamente (Dietrich, Klaus , & Klaus , 2007, pág. 25)

Basándose en todos los criterios emitidos, es importante ver que el rendimiento deportivo comprende un conjunto de acciones que serán ejecutadas de manera eficaz y eficiente, que combine todas las capacidades físico-técnicas, y mentales además del entorno para conseguir un resultado.

Al tomar al rendimiento como acción motora Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera(2007)consideran que participan las siguientes capacidades:

Técnicas (capacidades coordinativas)

Tácticas (capacidades senso-cognitivas)

Condición física (capacidades de la condición física)

Capacidades psíquicas

Condiciones externas (entorno, profesión)

Condiciones marginales (estrés, aptitud, constitución)

2.1.7.1. Rendimiento Físico en el Fútbol

Atendiendo a esto este método nos servirá para desarrollar en los deportistas el grado de aceptación de actos negativos y de mejorar su calidad como persona es necesario poseer una adecuada preparación física para tener un buen rendimiento dentro del campo de juego, la evaluación que se le da a este rendimiento puede ser subjetiva, para evitar esta valoración subjetiva podemos basarnos en una serie de test o pruebas objetivas que permitirán determinar el nivel físico del equipo y dar una vista a las cualidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (Cuenca, 2008, pág. 119).

Capacidades Motrices

La Resistencia

La resistencia es una capacidad condicionante que dentro del proceso del entrenamiento es tomada como base para el trabajo y desarrollo de las demás capacidades por lo tanto está presente en la disciplina del fútbol, tomando en cuenta esta premisa para Goma Oliva (2007) señala que

La resistencia es una de las cualidades físicas más importantes que requiere el futbolista, se caracteriza por la capacidad de realizar un trabajo prolongado al nivel de intensidad requerido, como capacidad para luchar la fatiga (pag. 47)

El mismo autor toma como referencia a Ozolin quien considera que “la resistencia del deportista depende de su fuerza muscular y la rapidez de movimientos, de la movilidad de sus articulaciones y perfeccionamiento de la técnica, sin gastos energéticos innecesarios” (Goma Oliva, 2007, pág. 47)

El fútbol con relación a esta capacidad no se le puede denominar como un deporte de resistencia solo aeróbica o anaeróbica, todo depende del encuentro y las situaciones que se presenten predomina la uno o la otra, se debe tomar en cuenta la duración del partido, la resistencia tiene como función que el futbolista puede cumplir con su tarea de forma efectiva, soportando los cambios de ritmo e intensidad del trabajo.

Existen dos tipos de resistencia que están presentes en el fútbol

La resistencia aeróbica

La resistencia anaeróbica

La Velocidad

Otra de las capacidades condicionantes que es importante en la disciplina del fútbol es la velocidad, cualidad anaeróbica que durante un partido se presenta de forma interválica en dependencia de las acciones de juego, en relación a lo mencionado para Frey (1979) considera que:

La velocidad es la capacidad de efectuar acciones motoras en un mínimo de tiempo, determinada por condiciones dadas, como la movilidad en los procesos neuromusculares y la capacidad de la musculatura para desarrollar fuerza (Weineck, 2005, pág. 355)

La velocidad en el jugador de fútbol participan diversas acciones las reacciones y acciones rápidas, el arranque y la carrera, la velocidad en la conducción de balón, el sprint y la parada sino también el aprovechamiento de las situaciones que se pueden dar en diferentes momentos del juego.

La velocidad se clasifica en:

Velocidad máxima

Velocidad de Reacción

Resistencia a la Velocidad

La Fuerza

Dentro de las capacidades motrices tenemos a la Fuerza otras de las capacidades bases en el desarrollo de la condición física del deportista para Mirella (2006) señala que “es la capacidad física que tiene el ser humano que le permite vencer una resistencia u oponerse con un esfuerzo y generar tensión muscular” (pag.45).

Otra definición sobre la fuerza en relación a sus tipos tenemos a Weineck (2005) quien considera que

La fuerza general entendemos como la fuerza de todos los grupos musculares, con independencia de la modalidad deportiva practicada, y por fuerza específica la forma de manifestación típica de una modalidad determinada (pág. 215)

En el fútbol los ejercicios incluidos en el calentamiento deben semejarse a la estructura, movimientos específicos del deporte y además acercarse a la tensión neuromuscular que genera el esfuerzo a realizar en las diferentes acciones de juego, además dentro de la fuerza se desglosan las siguientes tipos.

La fuerza tiene diferentes tipos como:

Fuerza Máxima

Fuerza Explosiva

Fuerza Isométrica

Fuerza isotónica

Resistencia a la fuerza

Flexibilidad

Varios son los conceptos que se refieren a la flexibilidad entre los que tenemos

La flexibilidad es la capacidad de efectuar movimientos voluntarios con mayor amplitud en determinadas articulaciones. No debe considerarse como una capacidad netamente motriz- condicional, sino que también está impregnada en gran medida por condiciones motrices y coordinativas (Heredia & Chulvi, 2011, pág. 17)

La flexibilidad se clasifica en:

Elongación

Elasticidad

Cada una de las capacidades que determinan el rendimiento deportivo, difieren en relación a las diferentes posiciones y funciones que tiene un jugador de fútbol, empezando desde el portero y terminando en los delanteros cada una de las capacidades tanto condicionantes como coordinativas se ven presentes en las diferentes situaciones de juego y en relación a cómo responde en relación al estímulo de la acción se determina el rendimiento que muestran.

Capacidades Coordinativas

Dentro del rendimiento físico tenemos a las capacidades coordinativas las mismas que se ven abarcadas o preparadas desde el calentamiento específico, partiendo de esta premisa tenemos que

Son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es, por los procesos de regulación y conducción del movimiento. Habilitan al deportista para dominar de forma segura y económica, acciones motoras en situaciones previstas e imprevistas (Weineck, 2005, pág. 479).

Es decir que la coordinación esta en estrecha relación con SNC y el rendimiento que muestre el deportista estará determinado por el desarrollo de esos procesos que regulan el movimiento y la respuesta que tengan a los diferentes estímulos, el accionar que influye esta capacidad es la agilidad o rapidez para responder, además de una eficiencia para la ejecución de habilidades complejas o específicas de una disciplina deportiva.

Entre las capacidades coordinativas se tiene:

Capacidad de equilibrio

Capacidad de ritmo

Capacidad de reacción

Capacidad de orientación espacial

Dentro de las capacidades mencionadas, al relacionarle con el fútbol, Ferrer & Valenzuela Lozano (2001) mencionan cuales son participantes en cada posición de juego dentro de esta disciplina.

Portero: agilidad como cualidad dominante, velocidad gestual y de reacción, saltabilidad.

Centrales: fuerza-potencia, como cualidad determinante, velocidad de reacción y de corta distancia, alta capacidad de salto.

Laterales: velocidad de desplazamiento y reacción, fuerza-potencia, para realizar esfuerzos específicos de su zona; resistencia para soportar esfuerzos frecuentes a alta intensidad.

Volantes centrales: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento a nivel alto.

Volantes laterales: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento a nivel alto.

Media punta: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento.

Delanteros: fuerza-potencia como cualidad dominante, velocidad de reacción y corta distancia, alta capacidad de salto.

Podemos ver que el fútbol es un compendio de todas las capacidades que se ven presente en las diferentes posiciones de juego, cada una de ellas es trabajada y desarrollada en el entrenamiento, llegando a su umbral óptimo en la competencia, momento en el cual su eficacia y eficiencia en la respuesta a las diferentes situaciones de juego darán un rendimiento alto.

2.1.7.2. Rendimiento Técnico en el Fútbol

Son el conjunto de patrones básicos para la coordinación de movimientos o procesos específicos del fútbol... y que busca el equilibrio del jugador y la funcionalidad, economía y eficacia del movimiento requerido y situación de juego a través de la variabilidad, adaptación, y transferencia, explotando las reglas (Wanceulen , 2007, pág. 62)

Es la ejecución adecuada del gesto técnico como el dribling, dominio, regate, disparo al arco, economizando energía, es decir siendo eficiente durante el juego, alcanzando los objetivos propuestos.

En relación a la técnica varios son los fundamentos trabajados que en el momento intervenir de manera individual y grupal en un partido es así que Guerrero (2010) enuncia a algunos de ellos

Control del Balón, uso de distantes partes del cuerpo para tener contacto permanente con el balón.

Pases, fundamento que permite entablar contacto con los demás miembros del equipo.

Recepción, fundamento que permite controlar el balón con las diferentes zonas de contacto, después de recibir un pase.

Conducción, fundamento que permite el traslado del balón de un lugar a otro dentro del campo de juego.

Fintas, fundamento que permite al jugador acciones que ayuder a sobre para a un adversario.

Regatte o dribling, acciones que ayudan al jugador a superar a un adversario, dando oportunidad a un pase, centro o gol.

Cabeceo, fundamento que utilizas para despejar o dar un pase mediante la cabeza.

Tiro al arco, fundamento que permite realizar el remate a la porteria.

Fundamentos defensivos y ofensivos

Son tareas que conjugan el accionar técnico, táctico físico y psicológico de manera conjunta con una aproximación a la realidad del juego.

Los objetivos de los fundamentos son:

Defensivos: neutralizar las acciones ofensivas, evitar el avance y finalización de los ataques o contraataques.

Ofensivos: iniciar, asimilar y profundizar en los ataques y contraataques.

2.1.7.3. Relación calentamiento rendimiento técnico.

El calentamiento al dejar en el punto adecuado al organismo para la competencia aporta en la calidad con la que se puedan ejecutar los gestos técnicos, la percepción y nociones, están activadas, se poseerá una reacción que permita dar una respuesta oportuna a las diferentes acciones de juego.

2.1.7.4. Relación calentamiento rendimiento psicoemocional

El calentamiento pone progresivamente al atleta en la situación de esfuerzo y refuerza el estado de vigilia, al tiempo que el atleta va pensando mentalmente todo aquello que posteriormente tendrá que llevar a cabo. (Sant, 2005, pág.193).

2.2. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Una vez realizada la pertinente investigación varias son las líneas a seguir según las diferentes fundamentaciones, el aplicarlas dentro del trabajo como entrenadores dependen de la preparación continua y actualización que demos a nuestros conocimientos.

El ejercicio en el ámbito deportivo puede respaldarse en la Teoría Epistemológica basada en el Constructivista, apeándonos a esta fundamentación los entrenadores somos quienes orientamos de forma idónea a nuestros deportistas en la búsqueda de que su aprendizaje y construcción paulatina del mismo, su participación debe ser activa consiguiendo con ello un desarrollando y conocimiento como individuos dentro del deporte.

En la actualidad es importante involucrar al deportista en la planificación que se está elaborando con la finalidad de que aporte desde su perspectiva sobre que le beneficia, le falta o afecta en la planificación que elabora el entrenador, ir construyendo conjuntamente el camino para alcanzar el objetivo.

El proceso para alcanzar buenos resultados en los partidos de fútbol están basados en el entrenamiento y en las acciones previas al partido. Hablemos entonces del calentamiento de competencia que difiere del calentamiento de entrenamiento debido al objetivo que se pretende alcanzar, el calentamiento de competencia debe construirse con la finalidad de preparar al organismo de forma óptima, accionar a todos los sistemas funcionales, habituar al jugador a las acciones que se presentaran en el campo de juego y consolidarlo psicológicamente al contexto en el cual se desenvolverá.

Si nos referimos específicamente al Calentamiento de competencia es evidente que todavía hay contradicciones sobre las formas que se utilizan para ejecutar un calentamiento pre competencia, aun se utiliza una estructura tradicionalista dejando a un lado a las nuevas tendencias que proponen un calentamiento integral a nivel físico y técnico.

Todos los entrenadores buscan que sus equipos tengan el más alto rendimiento dentro de la competencia, en búsqueda de este objetivo damos mucha importancia a la preparación pre competencia, la idea es

complementar aquella preparación con un calentamiento ordenado, sistemático, que considere los principios del mismo e incluya todos los elementos que permiten preparar al deportista de una forma correcta para el esfuerzo posterior, teniendo como resultado un alto rendimiento.

2.3. GLOSARIO DE TÉRMINOS.

Acíclico.- movimientos que no cuentan con un ciclo y requieren de acciones complejas

Amplitud de movimiento.- es la amplitud de un movimiento corporal con respecto a otro,

Aprendizaje. Es el proceso mediante el cual se adquiere determinado conocimiento a base de la práctica, se adquiere información o se adapta una nueva forma de ser y hacer mediante la experiencia.

Blocaje.- técnica que posee el arquero para agarrar el balón.

Calistenia.- conjunto de ejercicios que direccionan su accionar en grupos musculares, con la finalidad de desarrollar diferentes habilidades y capacidades.

Capacidad.- condiciones que aportan en el desarrollo de acciones motrices en los procesos de aprendizaje del entrenamiento deportivo.

Ejercicio.- medio que se utiliza en el entrenamiento para el desarrollo de una o varias cualidades.

Enseñanza. Es el sistema que tiene por acción adoctrinar con la finalidad de dar un conjunto de conocimientos generando un aprendizaje.

Entrenamiento deportivo. Es el proceso mediante el cual el deportista mediante el entrenamiento desarrolla sus capacidades, técnica, y demás elementos correspondientes a la disciplina practicada.

Estímulos.- es una acción interna o externa que genera una reacción, en dependencia de la actividad o acciones.

Fútbol. Deporte que tiene por finalidad el ingreso del balón en la portería contraria mediante el enfrentamiento de dos equipos que con once jugadores que se enfrentan, respetando las reglas que lo rigen.

Metodología. Utilización de los métodos para transmitir de forma ordenada y sistemática contenidos que se requieren para lograr objetivos específicos.

Movimiento.- Es un fenómeno físico que implica el cambio de posición de un cuerpo que está inmerso en un conjunto o sistema y será esta modificación de posición, respecto del resto de los cuerpos, lo que sirva de referencia para notar este cambio.

Pre arranque.- es un estado que se presenta en los deportis antes de una competencia, relacionados con funciones psíquicas generadas por diferentes estados.

SNC.- sistema nervioso central, conformado por conexiones neuronales.

Transferencia.- en relación al deporte se refiere al pasar aprendizajes de trabajos generales a específicos en movimientos o acciones deportivas.

Test.- Es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos”. De un cuerpo deja una trayectoria.

2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.

¿Cuál es la estructura que emplean los entrenadores en el calentamiento de competencia de las deportistas Sub 16 participantes en la Copa Corpeducar?

¿Cómo incide el calentamiento en el rendimiento físico-técnico del fútbol en las deportistas de la categoría Sub 16 participantes en la copa Corpeducar?

¿Cómo elaborar una guía didáctica para mejorar el calentamiento de competencia que incide de forma adecuada en el rendimiento físico-técnico del futbol en las deportistas Sub 16 participantes en la Copa Corpeducar?

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación

Descriptiva, nos permitirá conocer diferentes contextos que predomina la investigación de actividades, técnicas, actividades o personas y la relación entre los las jugadoras y entrenadores.

Bibliográfica, la investigación fue respaldada a nivel bibliográfico porque se reclutará un conjunto de información de libros, artículos, documentos, revistas, apartados de internet sobre el calentamiento, rendimiento físico- técnico y demás temas relacionados.

De campo, esta investigación permitió tener un acercamiento con diversas realidades que se desarrollan en los colegios que participan en el campeonato Corpeducar, mirar su trabajo de general y específicamente de calentamiento.

Propositiva, tiene como característica la generación del conocimiento a partir de la labor del investigador, además de brindar opciones de mejora y solución a la problemática presentada. En la presente investigación esta tipología se reflejara en la propuesta alternativa mediante la guía metodológica.

3.2. Métodos

Método Histórico-lógico, posibilitó entender como se ha mostrado la problemática, pasando por el diagnóstico de la investigación con el

análisis e interpretación de resultados; además, del diseño de la propuesta, las recomendaciones y conclusiones, hasta la presentación del Trabajo de Grado.

Método Deductivo, permitió instituir el problema, identificar las causa y efectos, además la estructura de los objetivos tanto generales como específicos.

Método Inductivo, se utilizó para reflexionar sobre las características del problema y llegar a comprenderlo en forma global.

Método Analítico, nos permitió examinar los resultados alcanzados en las encuestas aplicada a los entrenadores y deportistas de Fútbol de los colegios participantes en la copa Corpeducar de la ciudad de Quito.

Método Sintético, se evidencia en el procesamiento de la información teórica, la obtención de información, de datos, en la elaboración de conclusiones y recomendaciones y el diseño de la propuesta.

Métodos Empíricos, permitió recoger y procesar la información sobre la estructura de calentamiento que utilizan los entrenadores de Fútbol, además, los métodos y la incidencia que tiene el calentamiento en el rendimiento individual y colectivo y cada colegio.

Método Matemático - estadístico, para el análisis e interpretación de resultados, se utilizará las frecuencias y porcentajes en tablas, lo cual permitió registro, procesamiento y descubrimiento del problema.

Permitió además, contrastar las interrogantes de la investigación con los resultados.

3.3. Técnicas e Instrumentos

En la presente investigación se utilizará como técnica la encuesta a las deportistas de los colegios participantes en la Copa Corpeducar.

El instrumento que se aplicaran en la investigación son: la ficha de observación que contiene una lista de cotejo sobre la estructura del calentamiento, sus métodos, tiempos y utilización del implemento (balón).

3.4. Población

Se consideran como objetos de estudio a las deportistas y entrenadores de los colegios de la categoría sub 16 de Fútbol, participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito.

3.5. Muestra.

Tabla 2. Instituciones investigadas

Institución	Entrenadores	Deportistas
América Latina	2	15
Bequerel	1	12
ISM Calderón	1	11
Ortega y Gasset	1	12
Isaac Newton	1	13
Americano	2	15
Tomás Moro	2	10
Letort	1	12
José Englend	1	10
Total	11	110

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La información de las encuestas aplicadas a las jugadoras y fichas de observación realizado a los entrenadores de cada colegios categoría sub 16, participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito, fueron tabulados, organizados, procesados y expresados en términos descriptivos de frecuencias y porcentajes.

Los respectivos análisis, interpretación y transmisión de resultados se detallan en función de los objetivos e interrogantes de la investigación, respaldados con la teoría científica consultada.

4.1. Resultados de la Encuesta Aplicada a Jugadoras de los Colegios participantes en la Copa Corpeducar categoría Sub 16

Una vez realizada la investigación de campo mientras se desarrollaba el campeonato de la Copa Corpeducar la aplicación de las encuestas se las hacía antes de cada encuentro deportivos a cada una de las jugadoras de los equipos donde se obtuvo los siguientes resultados.

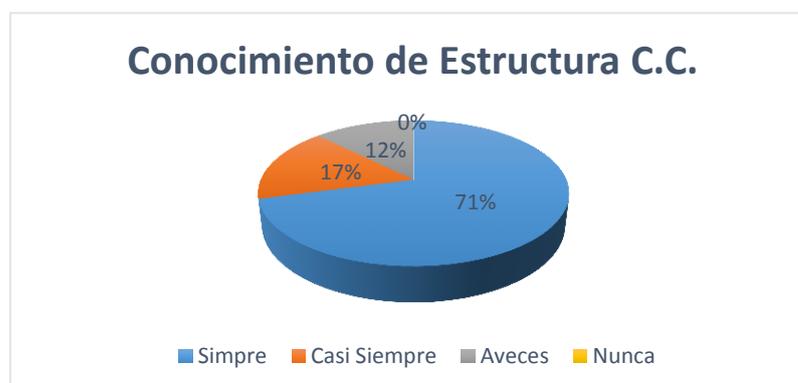
Pregunta N° 1. ¿Considera que su entrenador tiene claro la estructura que tiene el calentamiento para la competencia?

Tabla 3: Conocimiento de la Estructura del Calentamiento de competencia.

ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	85	71%
Casi Siempre	20	17%
A veces	15	12%
Nunca	0	0
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 1. Conocimiento de Estructura C.C.



Elaborado por: Evelyn Barrera

Los datos recolectados arrojan un elevado porcentaje de jugadoras que consideran que su entrenador conoce la estructura completa o contenido que tiene el calentamiento de competencia, es decir que los diferentes ejercicios que componen una entrada en calor son utilizados en el trabajo, los métodos que utilizan para la calistenia es el adecuado además de aporta a la preparación del organismo desde la parte orgánica funciona, neuromuscular y psicológica para poder soportar la carga que conlleva a cada acción del partido.

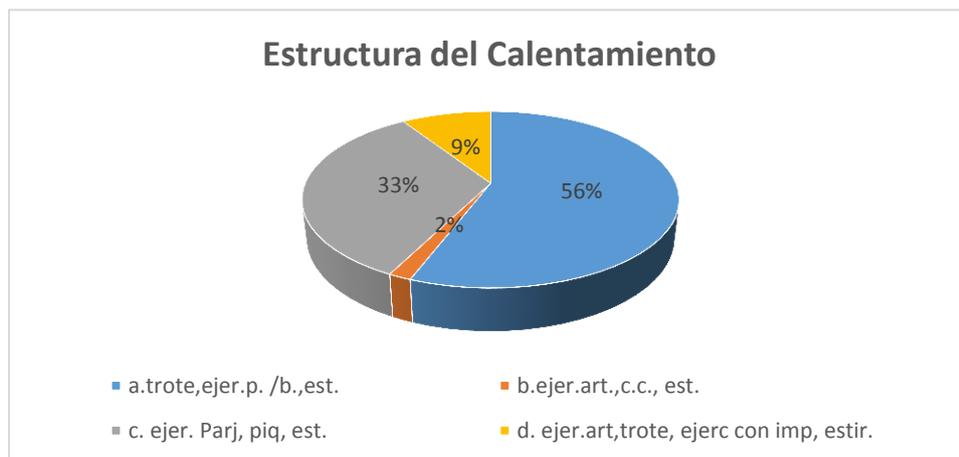
Pregunta N° 2. Qué estructura tiene su calentamiento antes del partido.

Tabla 4: Estructura del Calentamiento

ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
a. trote, ejercicios piernas. /brazos, estiramientos	67	56%
b. ejercicios articulares, carrera continua, estiramientos.	2	2%
c. ejercicios en parejas, piques, estiramientos.	40	33%
d. ejercicios articulares, trote, ejercicios con implemento, estiramiento.	11	9%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 2. Estructura del Calentamiento



Elaborado por: Evelyn Barrera

Los resultados de esta pregunta determinan que la estructura que la mayoría de entrenadores de los respectivos colegios utilizan es el literal A, si analizamos los ejercicios que entrarían dentro de las opciones planteadas a las jugadoras podemos ver que el calentamiento de competencia no es adecuado, tomando en cuenta que la estructura idónea del mismo contiene una parte general, específica y estiramientos.

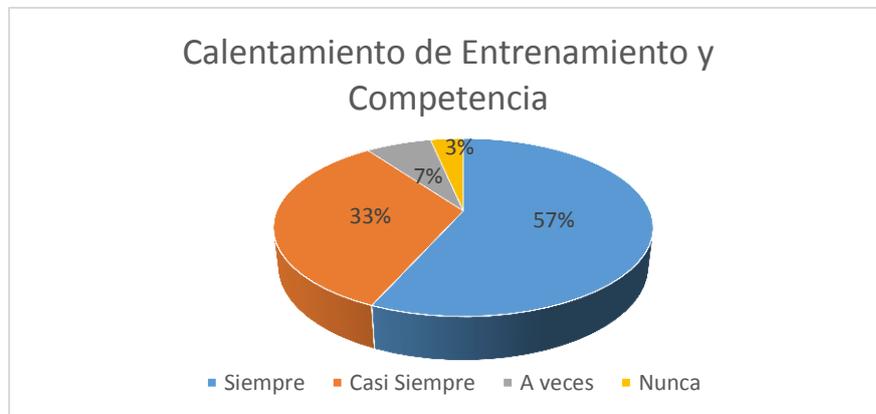
Pregunta N° 3. El calentamiento que realiza antes de empezar a entrenar, es el mismo que realiza antes del partido.

Tabla 5: Calentamiento de entrenamiento y competencia

ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	68	57%
Casi Siempre	40	33%
A veces	8	7%
Nunca	4	3%
TOTAL	120	100%

Fuente: Encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 3. Calentamiento de entrenamiento y competencia



Elaborado por: Evelyn Barrera

Los resultados reflejan que la mayoría de los equipos realizan el mismo calentamiento tanto en el entrenamiento como en la competencia, sin una diferencia entre uno y otro, cuando al basarnos en la investigación que se realizó hemos visto que hay una diferencia mientras en los entrenamientos el calentamiento depende del objetivo a alcanzar en cada sesión de entrenamiento, durante la competencia el calentamiento debe garantizar una preparación integral del organismo a nivel fisiológico, físico, técnico para el esfuerzo posterior el partido a disputar.

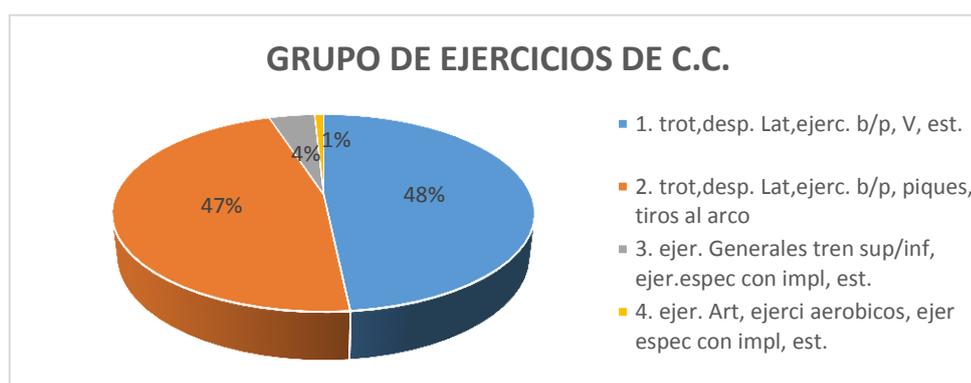
Pregunta N° 4. Señale que grupo de ejercicios realiza en el calentamiento antes de un partido

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Trote, desplazamientos laterales, ejercicios de brazos y piernas, velocidad, estiramiento	58	48%
2. Trote, desplazamientos laterales, ejercicios de brazos y piernas, piques, tiros al arco.	56	47%
3. Ejercicios generales para tren superior e inferior, ejercicios específicos con implemento estiramientos	5	4%
4 Ejercicios articulares, ejercicios aeróbicos, ejercicios específicos con implemento, estiramientos	1	1%
TOTAL	120	100%

Tabla 6 Grupo de Ejercicios

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 4. Grupo de ejercicios del Calentamiento de Competencia



Elaborado por: Evelyn Barrera

La sumatoria de los porcentajes de los dos ítem que se acercan a la mitad de la población se puede ver que los ejercicios que realizan los equipos previo al encuentro deportivo no cumplen con los principios que tiene el calentamiento, por tal razón el calentamiento que ejecutan no cumplen con los objetivos del mismo preparar al deportista para el esfuerzo máximo, se debe recordar que los ejercicios que se utilicen deben aportar en forma general y específica a la preparación del individuo.

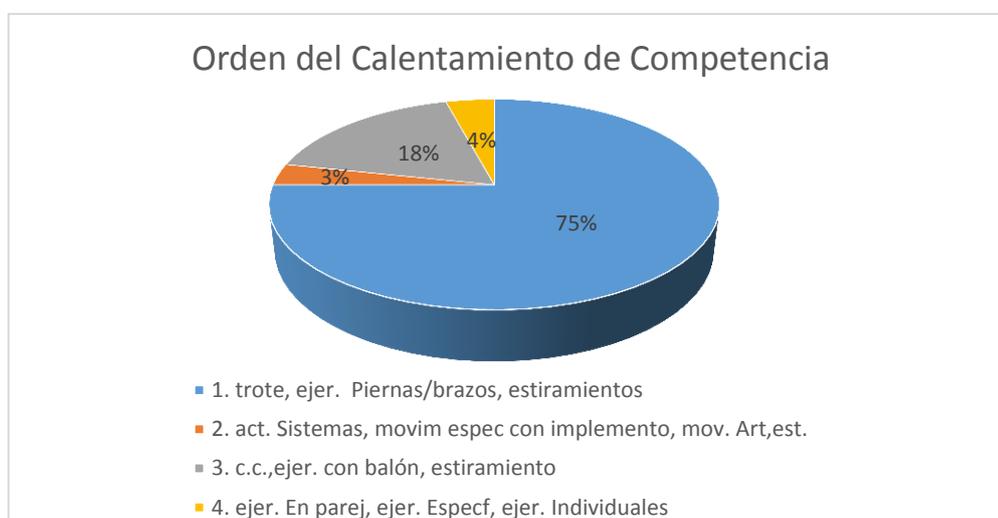
Pregunta N° 5. Señale el orden que utiliza para la ejecución del calentamiento de competencia en el fútbol.

Tabla 7: Orden del Calentamiento de Competencia

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 trote, ejercicios de piernas, brazos, estiramientos.	90	75%
2. activación de sistemas, movimientos específicos con implemento, movimiento articular, estiramientos.	4	3%
3. carrera continua, ejercicios con balón, estiramiento.	21	18%
4. ejercicios en parejas, ejercicios específicos, ejercicios individuales.	5	4%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a la jugadora

Gráfico N° 5. Orden del Calentamiento de Competencia



Elaborado por: Evelyn Barrera

Ante los resultados obtenidos, se evidencia que un alto porcentaje de las deportistas, ejecutan un orden no adecuado del calentamiento, el orden es uno de los principios que se considera importante dentro del calentamiento porque marca la intensidad con la que se debe trabajar cada ejercicio, el grado como va abordando tanto a nivel fisiológico como físico el organismo del deportista, al no contar con un orden adecuado es evidente que se dejan unas brechas en el calentamiento.

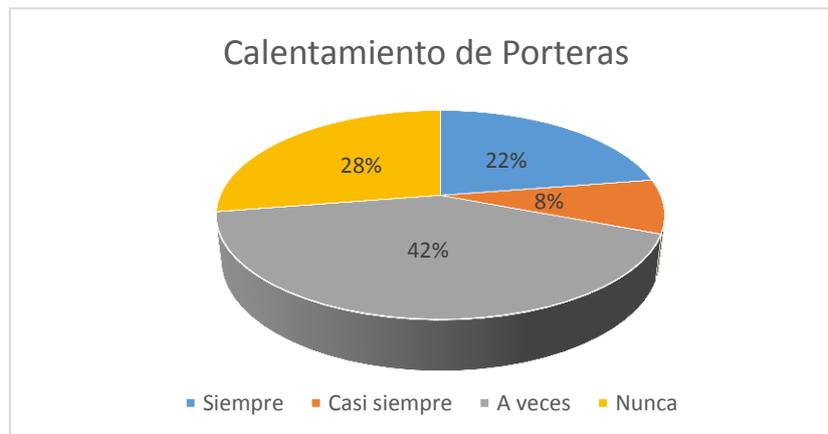
Pregunta N° 6. Realizan un calentamiento específico las porteras de su equipo antes del partido.

Tabla 8: Calentamiento de Porteras

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	27	23%
Casi siempre	10	8%
A veces	50	42%
Nunca	33	28%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 6. Calentamiento de Porteras



Elaborado por: Evelyn Barrera

La sumatoria de los porcentajes de los dos ítem que se acercan a la mitad de la población podemos evidencia que la mayoría de colegios no cuentan con un calentamiento específico para sus porteras, los arqueros o porteros requieren de un calentamiento diferencia en relación a sus compañeros en la parte específica debido a que las capacidades y destrezas que ellos trabajan y adquieren son diferentes a los jugadores en cancha, por lo tanto se debe planificar al apir el calentamiento de los porteros tanto en los entrenamiento y competencias para brindarles una preparación adecuada y que responda en su 100% desde el primer minuto del partido.

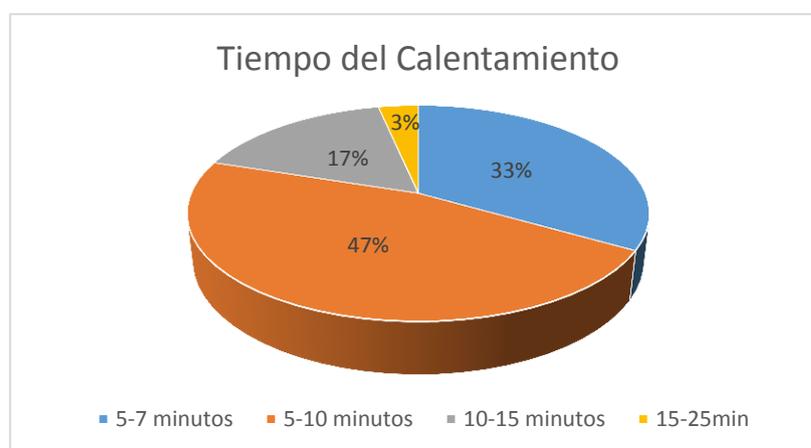
Pregunta N° 7. Señala el tiempo que utiliza en el calentamiento antes del partido.

Tabla 9: Tiempo del Calentamiento

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5-7 minutos	40	33%
5-10 minutos	56	47%
10-15 minutos	20	17%
15-25min	4	3%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 7. Tiempo del Calentamiento



Elaborado por: Evelyn Barrera

La sumatoria de los porcentajes de los dos ítem que se acercan a la mitad de la población se evidencia que el tiempo de calentamiento utilizado varía entre los 5 a 10 minutos, es decir el tiempo para realizar el calentamiento es mínimo, bien estructurado requiere de un tiempo entre 15 a 30 minutos y varía en relación a los factores endógenos y exógenos tomando en cuenta que uno depende del individuo y el otro del contexto o entorno respectivamente, es necesario que los entrenadores además de los principios tomen en cuenta los factores que influyen en el calentamiento para planificarlo de forma adecuada y garantizar un mayor rendimiento del equipo en el encuentro si el calentamiento es idóneo.

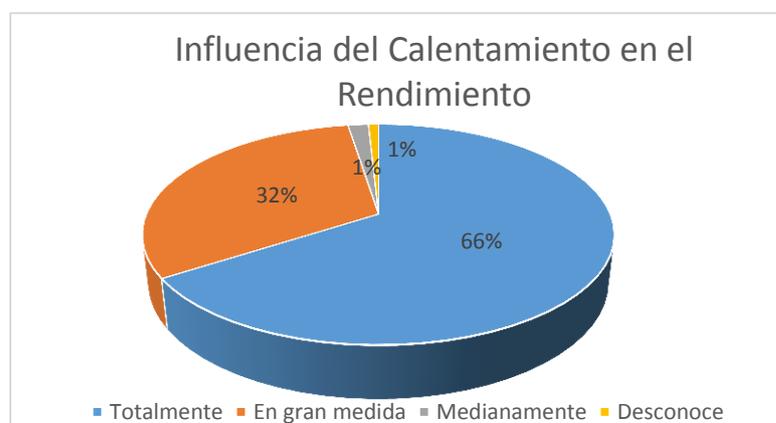
Pregunta N° 8. ¿Considera que un calentamiento de competencia bien estructurado influye en el rendimiento que muestra usted en el partido?

Tabla 10: Influencia del Calentamiento en el Rendimiento

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente	79	66%
En gran medida	38	32%
Medianamente	2	2%
Desconoce	1	1%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 8. Influencia del Calentamiento en el Rendimiento



Elaborado por: Evelyn Barrera

Ante los resultados obtenidos, se evidencia que un alto porcentaje de las jugadoras, consideran que el calentamiento influye en el rendimiento mostrado en el partido, sobre todo en los primeros minutos, el calentamiento tiene como objetivo preparar al organismo para la carga posterior y específicamente el calentamiento de competencia debe preparar al deportista de forma integral para el esfuerzo posterior, en este caso todas las situaciones que se presenten dentro del juego, tanto a nivel físico como técnico los entrenadores deben propender a estructurar un calentamiento que cumpla con este objetivo.

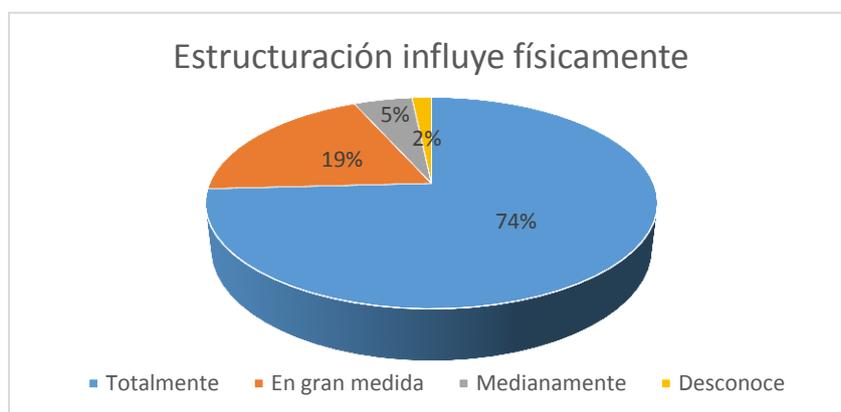
Pregunta N° 9. Considera que un calentamiento mal estructurado influye en su rendimiento físico en el partido

Tabla 11: Calentamiento mal estructurado influye físicamente

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente	89	74%
En gran medida	23	19%
Medianamente	6	5%
Desconoce	2	2%
TOTAL	120	100%

Fuente: Encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 9. Calentamiento mal estructurado influye físicamente



Elaborado por: Evelyn Barrera

Los resultados de esta pregunta refleja que las estudiantes consideran que un calentamiento mal estructurado influye en el rendimiento físico que muestren en el partido, es evidente que al considerar que totalmente influye las jugadoras durante el campeonato tienen diversas percepciones en relación a la pregunta, los entrenadores deben aplicar ejercicios en la parte general del calentamiento que aporte a esta situación, se sabe que el calentamiento general aporta significativamente en la activación de cada capacidad para la actividad posterior, al realizar ejercicios que permitan que las capacidades condicionantes como coordinativas se despierten y puedan dar una respuesta inmediata durante el partido se está garantizando un rendimiento adecuado en el encuentro.

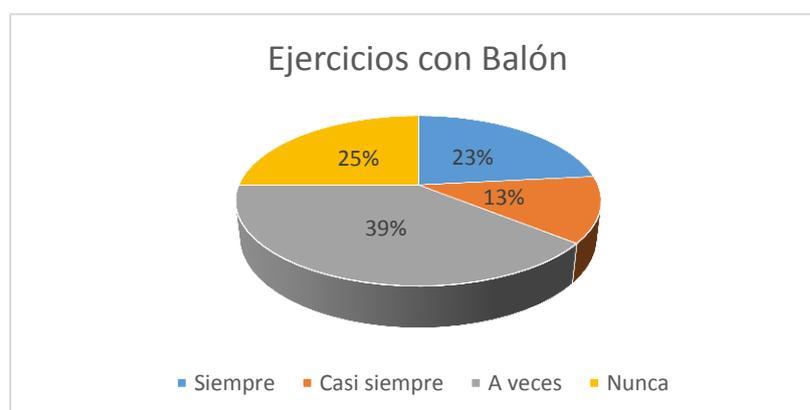
Pregunta N° 10. Dentro de su calentamiento de competencia realiza ejercicios con el balón (conducción, pases, tiros al arco, etc.).

Tabla 12: Ejercicios con balón

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	28	23%
Casi siempre	15	13%
A veces	47	39%
Nunca	30	25%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 10. Ejercicios con Balón



Elaborado por: Evelyn Barrera

Ante los resultados se evidencia que las estudiantes consideran que un calentamiento mal estructurado influye en el rendimiento físico que muestren en el partido, es evidente que al considerarse que totalmente influye las jugadoras durante el campeonato tienen diversas percepciones en relación a la pregunta, los entrenadores deben aplicar ejercicios en la parte general del calentamiento que aporte a esta situación, se sabe que el calentamiento general aporta significativamente en la activación de cada capacidad para la actividad posterior, al realizar ejercicios que permitan que las capacidades condicionantes como coordinativas se despierten y puedan dar una respuesta inmediata durante el partido se está garantizando un rendimiento adecuado en el encuentro.

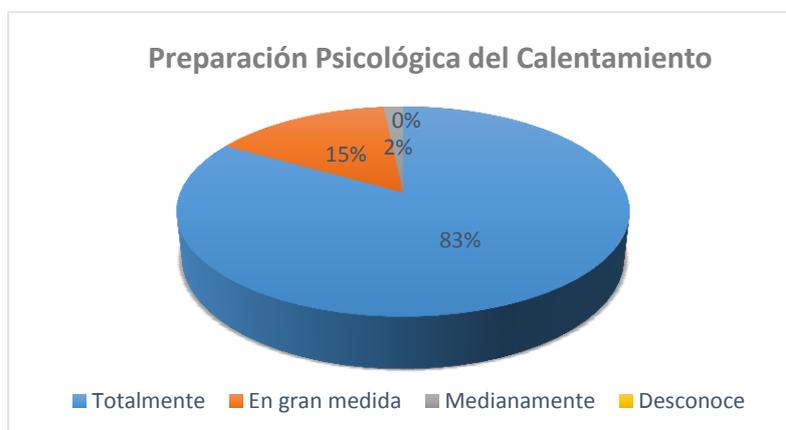
Pregunta N° 11. El calentamiento aparte de preparar al cuerpo en la parte física y técnica al jugador lo prepara psicológicamente antes del partido.

Tabla N° 13 Preparación psicológica del calentamiento

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Totalmente	100	83%
En gran medida	18	15%
Medianamente	2	2%
Desconoce	0	0%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 11 Preparación psicológica del calentamiento



Fuente: encuesta a las jugadoras

Los resultados de esta pregunta refleja que las estudiantes consideran en su gran mayoría que totalmente se da una preparación psicológica por parte del calentamiento, es decir que el organismo entra en una preparación integral y que el trabajo de la calistenia no solo debe estar direccionado física y técnicamente sino tambien psicologicamente, al tener una preparación psiquica adecuada el deportista podrá rendir de una manera idonea a diferentes situaciones de juego.

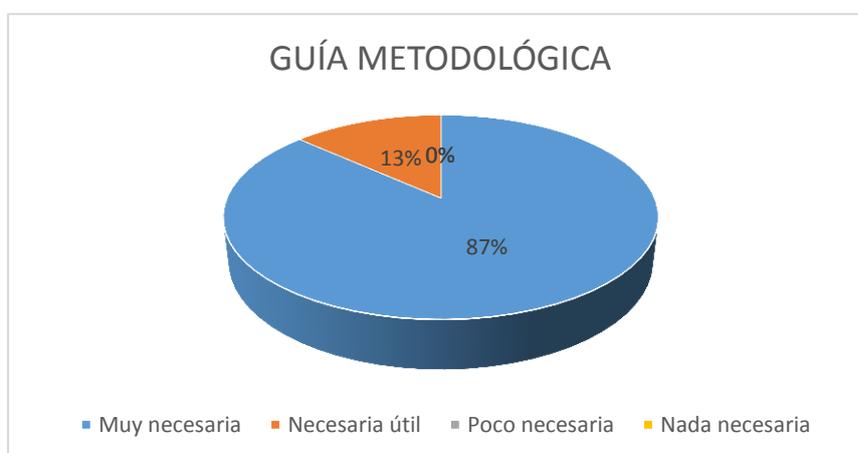
Pregunta N° 12. ¿Cómo considera usted la elaboración de una guía didáctica para mejorar el calentamiento en las competencias del fútbol?

Tabla 14. Guía Metodológica

AMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy necesaria	104	87%
Necesaria útil	16	13%
Poco necesaria	0	0%
nada necesaria	0	0%
TOTAL	120	100%

Fuente: encuesta a las jugadoras

Gráfico N° 12. Guía Metodológica



Fuente: encuesta a las jugadoras

Ante los resultados se evidencia que las estudiantes consideran que la elaboración de una guía metodológica es muy necesaria, el tener como opción este tipo de herramientas bibliográficas aportara en una mejor elaboración y aplicación de los métodos de calentamiento, es importante reconocer que el aporte que tendrá una guía es significativa para las jugadoras encuestadas y que apoyara en una crecimiento en su preparación.

4.2. Resultados de ficha de observación aplicada a los entrenadores y equipos de fútbol de la categoría sub 16

Una vez aplicada las encuestas se aplicó fichas de observación a los entrenadores en base a su trabajo en el calentamiento de competencia antes de los encuentros deportivos, se obtuvo los siguientes resultados:

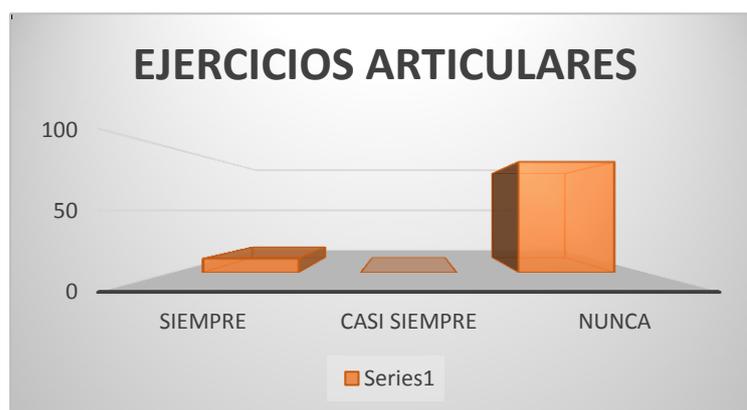
Parámetro 1: Calentamiento General: realizan ejercicios articulares

Tabla 15: Ejercicios Articulares

EJERCICIOS ARTICULARES		
ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	11%
CASI SIEMPRE	0	0%
NUNCA	8	89%
TOTAL	9	100%

Fuente: Ficha de observación a entrenadores

Gráfico N° 13. Ejercicios articulares



Fuente: elaborado por investigador

Al tomar en cuenta el mayor porcentaje se evidencia que los entrenadores no realizan con sus equipos dentro de su calentamiento ejercicios articulares, como ya se ha mencionado el aporte que da el movimiento articular permite disminuir la viscosidad de las articulaciones y predisponerles para las carga de trabajo posterior, situación que no se contempla en la entrada en calor de los equipos.

Parámetro 2: Calentamiento General – realizan ejercicios de locomoción

Tabla 16: Ejercicios de locomoción

EJERCICIOS LOCOMOCIÓN		
ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	78%
CASI SIEMPRE	1	11%
NUNCA	1	11%
TOTAL	9	100%

Fuente: Ficha de observación a entrenadores

Gráfico N° 14 Ejercicios de locomoción



Fuente: elaborado por investigador

Se puede ver que la mayoría de los equipos realizan ejercicios de locomoción tanto para tren superior como inferior, sabemos que el calentamiento funcional permite activar a las grandes grupos musculares, preparándoles a la intensidad que conlleva el trabajo posterior, el realizar estos ejercicios ayuda a prevenir lesiones y poner a punto nuestro organismo a nivel cardiorrespiratorio y neuromuscular.

Parámetro 3: Calentamiento General- estiramientos

Tabla 17 Estiramientos

Estiramientos		
ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	12%
CASI SIEMPRE	0	0%
NUNCA	8	88%
TOTAL	9	100%

Fuente: Ficha de observación a entrenadores

Gráfico N° 15. Estiramientos



Fuente: elaborado por investigador

En relación a mayor porcentaje se puede ver que ningún equipo realiza un estiramiento al finalizar el calentamiento general, los estiramientos en esta parte del calentamiento permiten la elongación de los músculos trabajados permitiéndoles una relajación antes de la siguiente fase del calentamiento, se debe recordar que no se puede caer en la fatiga muscular y esto se evita con la aplicación de los estiramientos.

Parámetro 4. Calentamiento Específico- Realizan trabajo con el balón (pases, tiros al arco, rondos, etc.)

Tabla 18: Calentamiento Específico

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	11%
CASI SIEMPRE	1	11%
NUNCA	7	78%
TOTAL	9	100%

Fuente: Ficha de observación a entrenadores

Gráfico N° 16. Calentamiento Específico



Elaborado: por el investigador

Analizando el ámbito con mayor porcentaje se puede observar que los entrenadores no hacen trabajar a sus equipos el calentamiento específico que sería con balón en el fútbol, este tipo de calentamiento permite ambientar a las jugadoras con el campo de juego, con el implemento y activar su sistema neuromuscular mediante el trabajo técnico, además de ayudar a una visualización y aplicación de lo que se puede hacer en el partido, el no realizarlo afecta en la carencia de todo lo antes mencionado, recordemos que gran parte del tiempo que se utiliza para el calentamiento debe estar direccionado a esta parte antes de una competencia.

Parámetro 5: Realizan calentamiento específico de porteras

Tabla 19: Calentamiento Específico de portera

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE PORTERAS		
ÁMBITO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	11%
CASI SIEMPRE	1	11%
NUNCA	7	78%
TOTAL	9	100%

Fuente: Ficha de observación a entrenadores

Gráfico N° 17. Calentamiento específico de portera



Elaborado por el investigador

Se puede observar que la mayoría de los entrenadores no realizan un calentamiento específico a sus porteras, es importante aplicar una preparación individualizada a las porteras, es diferente el trabajo que ellas deben realizar antes de un partido sus ejercicios técnico no son similares a los jugadores de cancha por lo tanto que no tengan un trabajo diferenciado no les permite predisponerles para las ejecuciones e intervecciones técnica y físicas dentro del partido, produciendo una inseguridad y poca eficacia en su función como porteras.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Dada la investigación se evidencia que las diferentes estructuras de calentamiento analizadas carecen de contenidos claros y completos, los medios que comprende un calentamiento de competencia están compuestos de ejercitaciones que permitan alcanzar una preparación del organismo a nivel general, específico y mental. Esto se evidencia en los resultados de las encuestas y fichas de observación donde se evidencia una variedad de calentamientos que no abarcan una calistenia completa.

Se ha podido llegar mediante la investigación que la estructura idónea o más adecuada del calentamiento de competencia está compuesta de un calentamiento general, específico y mental, cada uno de estos métodos llevaran al cuerpo a una activación optima a nivel: funcional, neuromuscular, mental, técnico y táctico, condiciones requeridas para responder de una forma eficiente en las diferentes situaciones que se presentarán en el partido de fútbol.

Ante la investigación la propuesta que se construye esta direccionada a mejorar la planificación de los contenidos del calentamiento de competencia, posibilitando un trabajo completo de la calistenia abarcando cada función orgánica, neuromuscular y psicológica mediante la aplicación del método del repetición con el calentamiento general compuesto por un movimiento articular y activación genérica, y

estiramientos, un calentamiento específico combinando ejercicios de técnica individual y colectiva utilizando el implemento y diferenciando el trabajo del portero y un calentamiento psicológico tomando en cuenta cada estado de prearranque.

5.2. Recomendaciones.

Como resultado de las observaciones y resultados del diagnóstico recomendamos, que ha sido posible identificar una serie de errores conceptuales en la manera de estructurar el calentamiento de competencia lo que no están permitiendo que los equipos estén preparados para la actividad posterior en esta casa para el partido de fútbol, por lo tanto es importante actualizarse como profesionales del Fútbol y encontrar las vías para mejorar el precalentamiento de competencia basado en sus principios de tal manera que la puesta a punto de los deportistas sea óptima.

Recomendamos tomar en cuenta la composición completa del calentamiento de competencia dando mayor incidencia o tiempo al calentamiento específico, trabajo que familiariza a las jugadoras al con el implemento, pero sobre todo a las diversas situaciones de juego, la construcción adecuada del calentamiento precompetitivo nos permitirá tener un alto rendimiento durante cada encuentro deportivo

Recomendamos a los entrenadores de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar la constante preparación e innovación de conocimiento mediante la utilización de guías didácticas, creación de cursos, talleres y eventos educativos - científicos que ayudaran a los docentes entrenadores a mejorar su conocimiento teórico y llevar a la praxis de forma significativa y eficiente tanto en el entrenamiento como en competencia.

5.3. Contestación de las interrogantes

¿Cuál son las diferentes estructuras de calentamiento de competencia utilizadas de las deportistas categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar?

Durante la investigación pude evidencia que se ejecutaban diferentes estructuras de calentamiento en los diferentes equipos, los mismo que estaban incompletos debido a que en la mayoría se realizaba ejercitaciones a nivel general teniendo una ausencia de la parte específica, en otros casos se dio la ausencia de un calentamiento y centraba a la competencia sin una calistenia previa.

Estas afirmaciones son respaldadas por los resultados de encuestas y fichas de observación donde se constata que las diferentes estructuras no estaban con una composición completa ni adecuada para ser practicada por las jugadoras.

¿Cómo estructurar un calentamiento idóneo de competencia que incida positivamente en el rendimiento físico técnico de fútbol de las deportistas categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar?

Durante la investigación se evidencio que se valora mucho la realización de un calentamiento general pero que el aporte que tiene el calentamiento especifico es importante debido a la activación de los músculos que participaran de manera específica, del acercamiento a determinadas situaciones de juego a la activación neuromuscular que conlleva cada acción técnica además de la preparación mental que se da al familiarizarse con el balón.

El calentamiento debe estar compuesto de tres métodos que permiten al organismo prepararse para el esfuerzo posterior, durante la

investigación se reafirma que los métodos más adecuados para la estructura de un calentamiento completo es el calentamiento general, específico para jugadores de cancha y portero, y calentamiento mental o prearranque.

¿Cómo elaborar una guía didáctica para mejorar el calentamiento de competencia que incide de forma adecuada en el rendimiento físico-técnico del fútbol de las deportistas categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar?

Para mejorar la aplicación de un calentamiento de competencia idóneo en la presente investigación se dio la construcción de una propuesta que contiene la estructura del calentamiento desglosando cada método, dándose un aprendizaje progresivo de cada medio o ejercicio mediante guías compuestas de ejercitaciones de movilidad articular segmentada (extremidades superior e inferior, cabeza y tronco), activación genérica de piernas, brazos, con material(conos, escaleras, vallas) estiramientos segmentados, activación específica mediante técnica individual y colectiva para los jugadores y portera. Terminando con diferentes propuestas para el trabajo psicológico mediante la identificación de estados de prearranque.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la propuesta

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA APLICACIÓN DEL CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA EN JUGADORAS DE FÚTBOL DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LOS COLEGIOS PARTICIPANTES EN LA COPA CORPEDUCAR EN LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2016

6.2. Justificación e importancia

Mediante la información recopilada se permite determinar desde un punto de vista físico técnico , deficiencias de entrenadores y deportistas en relación a la estructura que utilizan y ejecutan para un calentamiento de competencia, tomando en cuenta que deberían reorientar su metodología en los procesos de E-A y el entrenamiento y durante la competencia en el fútbol.

Esto, ha permitido tener una nueva perspectiva de identificación, análisis y solución a la problemática formativa-competitiva que presentan particularmente los entrenadores en el dominio de los principios y métodos a utilizarse en la realización del calentamiento de competencia en las jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de quito en el año 2015.

El diagnóstico permitió determinar el bajo nivel de conocimiento e identificación los ejercicios que debe contener cada parte del

calentamiento por parte de las jugadoras evitando de esta manera que para ellas tenga relevancia el realizar el calentamiento antes de un partido.

Esta guía metodológica es una propuesta pedagógica que orienta metodológicamente al entrenador del fútbol, de ahí, que esta obra pretenda ser una herramienta educativa que facilite el proceso E-A de una manera adecuada y eficaz. Como estrategia se ha adoptado la de relacionar los métodos didácticos y pedagógicos tanto para los procesos de E-A de la Educación física y el entrenamiento deportivo. Esto en consideración de que quien orienta el proceso educativo y formativo cumple una doble función: profesor-entrenador.

6.3. Fundamentación de la propuesta

Para la Teoría Cognoscitivista, " toda persona actúa de acuerdo a su nivel de aprendizaje e intencionalmente hará lo mejor que pueda y sepa".

Partiendo de lo anterior, en el presente capítulo se abordarán temas que serán el marco conceptual para que el entrenador pueda planificar el calentamiento, acorde con los intereses físicos, técnicos y psicológicos de las jugadoras, respete los principios que rigen el calentamiento y a su vez maximice su comportamiento competitivo (entiéndase esto como el desarrollo de las áreas técnico-táctica, física y volitiva), todo ello en concordancia con la edad de los individuos y siempre desde la visión integradora del rendimiento deportivo.

6.3.1. El Calentamiento

Es la acción que persigue varios objetivos, estos dependen de la sesión de entrenamiento o la competencia a realizar, tomando en cuenta estos direccionamientos podemos respaldarnos en algunos conceptos acerca de la calistenia y así tenemos a:

Blázquez, D. (2004) que considera al calentamiento como un conjunto de acciones, previas a la realización de una actividad (entrenamiento, competición, etc.) que exige al cuerpo un esfuerzo diferente al acostumbrado, la entrada en calor permite activar las funciones orgánicas, neuromusculares y psicológicas del deportista, y predisponerle a ejecutar las acciones de la posterior actividad con eficacia” (Bernal R., 2008, pág. 15)

Álvarez del Villar, C y Genérela, (1992) coinciden en su definición afirmando que el calentamiento es:

“El conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general primero, luego específico, que se realizan previamente a toda actividad física en la que la exigencia del esfuerzo sea superior al normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle hacia un máximo rendimiento”
(Bernal R., 2008).

Partiendo de la premisa de estos autores, la función que tiene el calentamiento tanto en una sesión de entrenamiento como para una competencia es significativa, el objetivo que tiene de preparar al deportista de forma individual o colectiva de forma integral permite que mostrar un mejor rendimiento, las condiciones en las cuales se debe dar la ejecución de la calistenia es un factor que se debe tomar en cuenta cuando se tiene como meta que las acciones a realizarse posteriormente sean efectivas y con altos resultados.

El calentamiento debe partir desde lo más general hasta llegar a lo específico, fase donde se acerca al deportista a relacionarse con las tareas a realizar en la parte principal de la sesión de entrenamiento o a las acciones que debe ejecutar y responder en el partido, es indispensable partir desde los principios que anteriormente se ha mencionado para estructurar un calentamiento que cumpla con todo lo necesario para preparar al jugador al momento de máximo esfuerzo.

Una de las razones por las que se debe planificar un buen calentamiento además de la preparación del organismo para el esfuerzo posterior, son la prevención de lesiones, el minimizar el riesgo a lesionarse dentro del campo de juego.

6.3.2. Metodología

La metodología a utilizar en la ejecución del calentamiento de competencia debe partir de los principios básicos entre los que tenemos:

El orden debe ser idóneo, considerando las características del deporte.

La progresión debe ser paulatina de lo simple a lo complejo, direccionando el trabajo de las ejercitaciones generales a las específicas técnicas.

La fluidez está relacionada a la variabilidad de ejercicios que permitan una preparación completa del organismo, con las pausas adecuadas después de cada ejercicios, estas pausas pueden ser utilizando estiramientos de las zonas musculares trabajadas.

Otro principio es la especificidad que se relaciona con el deporte o actividad a ejecutar, debe comprender ejercitaciones direccionadas a los segmentos a trabajar de forma específica en las diferentes acciones del partido.

La duración del calentamiento variara del nivel del equipo o deportista a mayor nivel del grupo o individuo, el tiempo de la parte general será menor mientras que la parte específica tienda el mayor porcentaje del tiempo total, los minutos trabajados en la calistenia deben estar alrededor de los 15 a 30 minutos.

La intensidad debe ir subiendo paulatinamente las ejercitaciones deben permitir aumentar el calor corporal, el trabajo debe ser medio y alto hasta llegar a unas pulsaciones entre los 120 y 140 por minuto, este esfuerzo no debe llevar al organismo a la fatiga, pero si a una preparación que permita actuar con un alto rendimiento.

6.3.3. Métodos de Calentamiento

Los métodos a ser utilizados en el calentamiento de competencia están basados en:

CALENTAMIENTO GENERAL

Movimiento articular

Activación genérica

Estiramiento general

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Técnico individual

Técnico en parejas o tríos

Estiramientos específicos

CALENTAMIENTO MENTAL O PREARRANQUE

Estado de apatía

Estado de competencia

Estado de disposición combativa

Estado de optimismo infundado

6.3.3.1. El calentamiento general

Está basado en ejercicios que persiguen una preparación orgánica funcional, poniendo en marcha los músculos de manera general, partiendo por:

Movimiento articular: La movilidad articular permite aumentar “la temperatura intramuscular y la lubricación de las articulaciones en todos los grados de libertad de movimiento que posee” (Izquierdo, 2008).

Activación genérica: Supone un incremento de la frecuencia cardiaca, mayor aporte sanguíneo a la musculatura, aumento general de la temperatura corporal, además aumento de la coordinación intramuscular e intermuscular (Ramos, 2009)

Su función es activar la capacidad motriz y vegetativa del deportista mejorando la activación cardiovascular y respiratoria (Mudarra & Solana, 2002).

Estiramiento: la flexibilidad estática se basa en la amplitud articular donde la elongación muscular dura cierto tiempo, mientras que la flexibilidad dinámica donde la elongación es de breve duración alternando con acortamientos musculares (Goma Oliva, 2007).

6.3.3.2. Calentamiento Específico

Tiene como objetivo preparar al organismo en función de las acciones específicas de la actividad a realizar, acercar mediante ejercicios técnicos a las acciones del encuentro deportivo.

Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los

movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad posterior (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Dentro del calentamiento específico tenemos ejercicios técnicos individuales con el implemento, en parejas o tríos que permitan simular acciones de juego y estiramientos de los segmentos musculares que actuaran de manera específica en el encuentro.

6.3.3.3. El calentamiento mental o prearranque

Para Vargas, (2007) el estado de prearranque es “un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias del deportista que interactúan entre sí por su diferente intensidad por las particularidades cualitativas, por su contenido orientación y estabilidad” pag. 88

El prearranque comprende estados mentales que presenta el deportista antes de una competencia o encuentro deportivo depende mucho de la personalidad, preparación e importancia de la competencia del deportista, durante el entrenamiento debe darse un trabajo psicológico que permita al deportista reconocer su estado emocional, logrando controlar y utilizar en beneficio de un rendimiento óptimo.

Dentro del estado de pre arranque tenemos:

Estado de fiebre de la arrancada, el deportista presenta demasiada excitación, intranquilidad, inquietud y miedo ante la competencia, las acciones que realiza el deportista con inestables y en ocasiones inútiles, presenta estados opuestos desde el triunfalismo hasta el derrotismo cayendo en depresión, este estado se evidencia cuando el deportista tiene: respiración agitada, pulso acelerado, temblor en las extremidades y otras afecciones (Vargas, 2007, pág. 88).

Estado de apatía, pierde el deseo de participación, responsabilidad, conciencia por el trabajo a realizar; presenta fatiga, languidez y somnolencia, inseguridad en su preparación y su depresión. Para Rudik (1988), en este estado el deportista no es capaz de adentrarse en la realización de grandes esfuerzos, tiene un retardo en su movimiento además pierde la anhelo por la victoria. (Vargas, 2007, pág. 88).

Estado de competencia es el estado óptimo y equilibrado que puede tener un deportista previo a la competencia, mostrando una estabilidad emocional.

Estado de disposición combativa se caracteriza por presentar un deportista con una motivación alta, predispuesto a cumplir con la tarea encomendada, teniendo confianza en su preparación, sintiéndose lleno de energía y vigor para alcanzar la victoria, es capaz de realizar los esfuerzos máximos sin problema y llegar a presentar un alto rendimiento, este estado es característico de los deportistas experimentados que han vivido otras competencia (Vargas, 2007, pág. 88).

Estado de optimismo infundado, se caracteriza porque el deportista presenta una actitud de subestimación de las situaciones de la competencia o del nivel del rival, una sobrevaloración de sus capacidades y rendimiento ante su participación, llevándole a un estado de tranquilidad, seguridad y confianza, este estado influye sobre su movilidad o participación eficiente en el calentamiento (Vargas, 2007, pág. 88).

El calentamiento y el prearranque guardan una estrecha relación en el momento de la preparación precompetitiva del deportista, es importante identificar en qué estado se encuentra el individuo o colectivo para transformar o reforzar su estado mediante el calentamiento de competencia.

El estado de prearranque puede ser modificado o fortalecido mediante diferentes acciones previas, durante o después del calentamiento, estas pueden ser: trabajos de respiración, representaciones del ejercicios visualización de las acciones específicas del partido, motivaciones intrínsecas o extrínsecas, aportando de esta manera a un rendimiento psíquico óptimo (Bernal R., 2008, pág. 28).

Para (Martín Costa,(2009) el procedimiento se puede dar de la siguiente manera:

- Sentados, cerrar los ojos y empezar a respirar lenta y profundamente, para relajarse.
- Visualizar y concertarse en el trabajo a realizar posteriormente
- Respirar rápida y enérgicamente, para activar el organismo y que pueda rendir al máximo en el partido,
- Sentir una sensación de agresividad deportiva (saltos, gritos, sprint) dentro de los niveles óptimos de cada deportista. pag. 133-134

6.3.4. Rendimiento Deportivo

El rendimiento deportivo se puede considerar desde diferentes perspectivas entre las que tenemos:

Aplicando una definición con relación al fútbol Ares Ikara & Chicharro (2005) señalan “ *la adecuada combinación del rendimiento deportivo y los factores que lo afectan a nivel colectivo e individual para dar cumplimiento a los objetivos técnico y tácticos en entrenamiento y competición*” pag. 50

Para Dietrich, Klaus , & Klaus , (2007) el rendimiento deportivo tiene estrecha relación con el resultado de una actividad deportiva, que llegue a satisfacer teniendo como resultado un grado de valoración del entorno del deportista o equipo(pag.24).

Tomando en consideración estas definiciones, el rendimiento que muestra un individuo o equipo da para hilar muy fino si lo relacionamos con el calentamiento, es decir se puede asegurar que la calistenia garantiza un rendimiento eficiente durante la competición o encuentro deportivo, los contenidos del calentamiento de competencia deben estar direccionados a una activación integral, abarcando la funciones orgánicas, físicas, técnicas y tácticas que le permitan al colectivo que participa a rendir de la manera más óptima y este accionar se vea reflejado en la obtención del mejor resultado.

Existen varias condiciones que pueden determinar el éxito en el rendimiento deportivo, respaldandonos en Dietrich, Klaus , & Klaus , (2007) quienes señalan que estas condiciones pueden ser personales y no personales tenemos:

Condiciones Personales: condiciones físicas, técnica de movimiento, táctica deportiva, sistemas del organismo y estados psíquicos.

Condiciones personales observables directamente: condiciones sociales y materiales.

Como se observa en el grafico varias son las condiciones que influyen en el rendimiento deportivo, tanto los deportistas como entrenadores deben identificar como garantizar que estos factores tengan una influencia positiva en el proceso deportivo del individuo, además garantizar la consecución de objetivo o metas.

6.3.4.1. Rendimiento físico

Un rendimiento adecuado se puede plantear diferentes principios entre los que señala Delgado & Gutiérrez (2004, pág. 135)

Formación integral de la persona

Desarrollo de posibilidades motoras desde la edad escolar

Consecución de metas u objetivos a lo largo de la carrera deportiva

Brindar un repertorio motriz amplio para garantizar el rendimiento

Como se menciona en el marco teórico de la investigación se debe tomar en cuenta las capacidades determinantes en relación a cada posición de juego:

Dentro de las capacidades mencionadas, al relacionarle con el fútbol, Ferrer & Valenzuela Lozano (2001) mencionan cuales son participantes en cada posición de juego dentro de esta disciplina.

Portero: agilidad como cualidad dominante, velocidad gestual y de reacción, saltabilidad.

Centrales: fuerza-potencia, como cualidad determinante, velocidad de reacción y de corta distancia, alta capacidad de salto.

Laterales: velocidad de desplazamiento y reacción, fuerza-potencia, para realizar esfuerzos específicos de su zona; resistencia para soportar esfuerzos frecuentes a alta intensidad.

Volantes centrales: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento a nivel alto.

Volantes laterales: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento a nivel alto.

Media punta: resistencia como cualidad dominante, fuerza-potencia a nivel alto, velocidad de desplazamiento.

Delanteros: fuerza- potencia como cualidad dominante, velocidad de reacción y corta distancia, alta capacidad de salto.

En el rendimiento físico se conjugan todas las capacidades que se van activando en las diversas situaciones de juego, la sustentación de cada una se las trabajara en los entrenamiento buscando que cada una cumpla su función en el momento requerido.

6.3.5. Rendimiento técnico

El rendimiento a nivel técnico es primordial en el futbol al ser determinante en las acciones individuales y colectivas es así que López & Bernal, (2009) indica que

Son necesarias técnicas individuales ya que para desarrollar acciones tácticas como las temporizaciones, paredes, cambio de orientación, etc, es necesario el dominio de las acciones técnicas como la conducción, el regate, pases, etc (pag. 10).

Por lo tanto el rendimiento técnica parte desde el desenvolvimiento individual anta llegar al colectivo donde construyen la táctica del equipo esto se puede dar siempre cuando el rendimiento de todo el equipo este a la par.

En relación a la técnica varios son los fundamentos trabajados que en el momento intervenir de manera individual y grupal en un partido es así que Guerrero (2010) enuncia a algunos de ellos

Control del Balón, uso de distantas partes del cuerpo para tener contacto permanente con el balón.

Pases, fundamento que permite entablar contacto con los demás miembros del equipo.

Recepción, fundamento que permite controlar el balón con las diferentes zonas de contacto, después de recibir un pase.

Conducción, fundamento que permite el traslado del balón de un lugar a otro dentro del campo de juego.

Fintas, fundamento que permite al jugador acciones que ayude a sobrepasar a un adversario.

Regate o dribling, acciones que ayudan al jugador a superar a un adversario, dando oportunidad a un pase, centro o gol.

Cabeceo, fundamento que utilizas para despejar o dar un pase mediante la cabeza.

Tiro al arco, fundamento que permite realizar el remate a la portería.

Fundamentos defensivos y ofensivos

Son tareas que conjugan el accionar técnico, táctico físico y psicológico de manera conjunta con una aproximación a la realidad del juego.

Los objetivos de los fundamentos son:

Defensivos: neutralizar las acciones ofensivas, evitar el avance y finalización de los ataques o contraataques.

Ofensivos: iniciar, asimilar y profundizar en los ataques y contraataques.

6.4. OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía metodológica para la ejecución de un calentamiento de competencia que incida positivamente en el rendimiento físico técnico de las jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 en la Copa Corpeducar.

6.4.1. Objetivo Específico

Ofrecer a los entrenadores de fútbol recomendaciones metodológicas con un enfoque pedagógico y didáctico que permitan mejorar el proceso de E-A la realización del calentamiento de competencia.

Enriquecer los conocimientos pedagógicos y metodológicos de los entrenadores y profesores a través de una serie de ejercicios orientados a la práctica del calentamiento de competencia del futbol femenino.

Socializar la propuesta a entrenadores, jugadoras y directivos de las instituciones que conforman Corpeducar.

6.5. Ubicación Sectorial y Física.

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad. Quito

Periodo de aplicación: 2016

Institución: Instituciones participantes Copa Corpeducar.

La propuesta se dará a conocer mediante una socialización a todas los entrenadores, jugadoras que fueron objeto de estudio, además se buscara que trasciendo a los equipos masculinos de las diferentes categorías, tomando en cuenta las edades.

6.6. Desarrollo de la Propuesta

La propuesta es un documento que contiene un desglosamiento de los métodos de calentamiento que se sugieren que pueden ser utilizados para un calentamiento de competencia.

1. Título
2. Objetivos
3. Guías
 - 3.1 Movimiento Articular
 - 3.2 Activación Genérica
 - 3.3 Calentamiento específico con técnica individual
 - 3.4 Calentamiento específico con técnica colectiva
 - 3.5 Calentamiento del portero
 - 3.6 Propuestas de calentamientos

**GUÍA METODOLOGICA
DEL
CALENTAMIENTO
DE
COMPETENCIA**



GUÍA METODOLOGICA

INTRODUCCIÓN

La guía metodológica pretende desarrollar diferentes estructuras de calentamiento antes de la competencia, es una herramienta que permite acceder a los entrenadores a opciones de ejercicios que preparen a sus equipos a la actividad posterior de una forma sistemática, organizada y metodológica.

El fútbol, es un deporte en conjunto que genera diferentes situaciones durante el juego, las mismas requieren una preparación y un calentamiento que predisponga de forma óptima a las deportistas a nivel físico-técnico, el alto grado de exigencia que tiene una competencia, lleva a que desde los primeros minutos las respuestas y desenvolvimiento de las jugadoras en el partido sea el esperado por el técnico. Todo lo antes mencionado se cumplirá si el entrenador plantea un calentamiento de competencia basado en una estructura clara que conjugue de una forma organizada y sistemática todos los elementos que el mismo requiere.

Tomar en consideración los objetivos que tienen el calentamiento y los beneficios que trae el ejecutarlo de la mejor manera está a cargo del entrenador, el aporte que da un buen calentamiento al desenvolvimiento del equipo es significativo a nivel individual y colectivo. El poner a punto al arquero y jugadoras brindándoles el calentamiento respectivo, permitirá que desde el pitazo inicial el equipo brinde su mejor rendimiento a nivel físico -técnico y sea complementado por la parte táctica y estrategias que hayan sido planteada.



METODOLOGÍA

La metodología a utilizar en la ejecución del calentamiento de competencia debe partir de los principios básicos entre los que tenemos:

El orden debe ser idóneo, considerando las características del deporte.

La progresión debe ser paulatina de lo simple a lo complejo, direccionando el trabajo de las ejercitaciones generales a las específicas técnicas.

La fluidez está relacionada a la variabilidad de ejercicios que permitan una preparación completa del organismo, con las pausas adecuadas después de cada ejercicio, estas pausas pueden ser utilizando estiramientos de las zonas musculares trabajadas.

Otro principio es la especificidad que se relaciona con el deporte o actividad a ejecutar, debe comprender ejercitaciones direccionadas a los segmentos a trabajar de forma específica en las diferentes acciones del partido.

La duración del calentamiento variara del nivel del equipo o deportista a mayor nivel del grupo o individuo, el tiempo de la parte general será menor mientras que la parte específica tendrá el mayor porcentaje del tiempo total, los minutos trabajados en la calistenia deben estar alrededor de los 15 a 30 minutos.

La intensidad debe ir subiendo paulatinamente las ejercitaciones deben permitir aumentar el calor corporal, el trabajo debe ser medio y

alto hasta llegar a unas pulsaciones entre los 120 y 140 por minuto, este esfuerzo no debe llevar al organismo a la fatiga, pero si a una preparación que permita actuar con un alto rendimiento.

MÉTODOS DE CALENTAMIENTO

Los métodos a ser utilizados en el calentamiento de competencia están basados en:

CALENTAMIENTO GENERAL

Movimiento articular
Activación genérica
Estiramiento general

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Técnico individual
Técnico en parejas o tríos
Estiramientos específicos

CALENTAMIENTO MENTAL O PREARRANQUE

Estado de apatía
Estado de competencia
Estado de disposición combativa
Estado de optimismo infundado

El calentamiento mental o prearranque

Para Vargas, (2007) el estado de prearranque es “un complicado conjunto de funciones psíquicas y vivencias del deportista que interactúan entre sí por su diferente intensidad por las particularidades cualitativas, por su contenido orientación y estabilidad” pag. 88

El prearranque comprende estados mentales que presenta el deportista antes de una competencia o encuentro deportivo depende mucho de la personalidad, preparación e importancia de la competencia del deportista, durante el entrenamiento debe darse un trabajo psicológico que permita al deportista reconocer su estado

emocional, logrando controlar y utilizar en beneficio de un rendimiento óptimo.

Dentro del estado de pre arranque tenemos:

Estado de fiebre de la arrancada, el deportista presenta demasiada excitación, intranquilidad, inquietud y miedo ante la competencia, las acciones que realiza el deportista son inestables y en ocasiones inútiles, presenta estados opuestos desde el triunfalismo hasta el derrotismo cayendo en depresión, este estado se evidencia cuando el deportista tiene: respiración agitada, pulso acelerado, temblor en las extremidades y otras afecciones (Vargas, 2007).

Estado de apatía, pierde el deseo de participación, responsabilidad, conciencia por el trabajo a realizar; presenta fatiga, languidez y somnolencia, inseguridad en su preparación y su depresión. Para Rudik (1988), en este estado el deportista no es capaz de adentrarse en la realización de grandes esfuerzos, tiene un retardo en su movimiento además pierde la anhelo por la victoria. (Vargas, 2007).

Estado de competencia es el estado óptimo y equilibrado que puede tener un deportista previo a la competencia, mostrando una estabilidad emocional.

Estado de disposición combativa se caracteriza por presentar un deportista con una motivación alta, predispuesto a cumplir con la tarea encomendada, teniendo confianza en su preparación, sintiéndose lleno de energía y vigor para alcanzar la victoria, es capaz de realizar los esfuerzos máximos sin problema y llegar a presentar un alto rendimiento, este estado es característico de los deportistas experimentados que han vivido otras competencias (Vargas, 2007).

Estado de optimismo infundado, se caracteriza porque el deportista presenta una actitud de subestimación de las situaciones de la competencia o del nivel del rival, una sobrevaloración de sus capacidades y rendimiento ante su participación, llevándolo a un estado de tranquilidad, seguridad y confianza, este estado influye sobre su movilidad o participación eficiente en el calentamiento (Vargas, 2007).

El calentamiento y el prearranque guardan una estrecha relación en el momento de la preparación precompetitiva del deportista, es importante identificar en qué estado se encuentra el individuo o colectivo para transformar o reforzar su estado mediante el calentamiento de competencia.

El estado de prearranque puede ser modificado o fortalecido mediante diferentes acciones previas, durante o después del calentamiento, estas pueden ser: trabajos de respiración, representaciones del ejercicios visualización de las acciones específicas del partido, motivaciones intrínsecas o extrínsecas, aportando de esta manera a un rendimiento psíquico óptimo (Bernal R., 2008, pág. 28).

Para (Martín Costa,(2009) el procedimiento se puede dar de la siguiente manera:

- Sentados, cerrar los ojos y empezar a respirar lenta y profundamente, para relajarse.
- Visualizar y concertarse en el trabajo a realizar posteriormente
- Respirar rápida y enérgicamente, para activar el organismo y que pueda rendir al máximo en el partido,
- Sentir una sensación de agresividad deportiva (saltos, gritos, sprint) dentro de los niveles óptimos de cada deportista pago.

133-134

TALLER 1

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE 1: MOVIMIENTO ARTICULAR

Objetivo: Preparar las articulaciones del tren inferior para la carga del partido

Fundamentación Teórica: La movilidad articular permite aumentar “la temperatura intramuscular y la lubricación de las articulaciones en todos los grados de libertad de movimiento que posee” (Izquierdo, 2008).

Descripción: los movimientos articulares del tren inferior los vamos a iniciar desde los pies con un orden de movimientos lineales (extensión, flexión, abducción, aducción), y de rotación (circunducción).

Método de repeticiones: 5 a 8 repeticiones cada movimiento

Tiempo: El calentamiento general puede durar entre 10 a 15 minutos, dentro del cual el articular, 5 minutos.

TOBILLLOS



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América

Latina



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina

RODILLAS



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos de extensión, flexión, abducción y abducción de manera adecuada y eficiente.

TALLER 2

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE 1: MOVIMIENTO ARTICULAR

Objetivo: Preparar las articulaciones del tren inferior para la carga del partido

Fundamentación Teórica: La movilidad articular permite aumentar “la temperatura intramuscular y la lubricación de las articulaciones en todos los grados de libertad de movimiento que posee” (Izquierdo, 2008).

Descripción: los movimientos articulares del tren inferior los vamos a iniciar desde los pies con un orden de movimientos lineales (extensión, flexión, abducción, aducción), y de rotación (circunducción).

Método de repeticiones: 5 a 8 repeticiones cada movimiento

Tiempo: El calentamiento general puede durar entre 10 a 15 minutos, dentro del cual el articular, 5 minutos.

CADERA



Flexión



Extensión

Fuente: Jugadoras América Latina

Fuente: Jugadoras América

Latina



Abducción

Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos de extensión, flexión, abducción y abducción de manera adecuada y eficiente.

TALLER 3 CALENTAMIENTO GENERAL

FASE 1: MOVIMIENTO ARTICULAR

Objetivo: Preparar las articulaciones del tren superior para la carga del partido

Fundamentación Teórica: La movilidad articular además “facilita la llegada de agua y nutrientes al cartílago para un mejor deslizamiento de las caras articulares” (Izquierdo, 2008).

Descripción: los movimientos articulares del tren superior seguiremos por el orden que ya lo marcamos en la guía 1 de forma ascendente de pies a cabeza, con un orden de movimientos lineales (extensión, flexión, abducción, aducción), y de rotación (circunducción)

Método de repeticiones: 5 a 8 repeticiones cada movimiento

TRONCO



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: Jugadoras América Latina

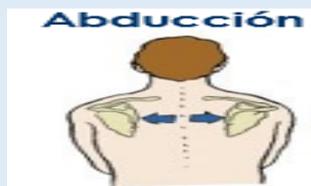
HOMBROS



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos de extensión, flexión, abducción y aducción de manera adecuada y eficiente.

TALLER 4

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE 1: MOVIMIENTO ARTICULAR

Objetivo: Preparar las articulaciones del tren superior para la carga del partido

Fundamentación Teórica: La movilidad articular además “facilita la llegada de agua y nutrientes al cartílago para un mejor deslizamiento de las caras articulares” (Izquierdo, 2008).

Descripción: los movimientos articulares del tren superior seguiremos por el orden que ya lo marcamos en la guía 1 de forma ascendente de pies a cabeza, con un orden de movimientos lineales (extensión, flexión, abducción, aducción), y de rotación (circunducción)

Método de repeticiones: 5 a 8 repeticiones cada movimiento

CABEZA

Inclinación atrás y adelante

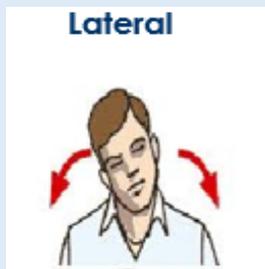


Fuente: enervizante.com



Fuente: Jugadoras América Latina

Lateral



Fuente: enervizante.com



Fuente: Jugadoras América Latina

Fuente: enervizante.com Fuente: Jugadoras América Latina Fuente: Jugadoras América Latina

Rotación derecha e izquierda



Fuente: Jugadoras América Latina

HOMBROS

Elevación



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina

Abducción



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina

Aducción



Fuente: volley4all.wordpress.com



Fuente: Jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos de extensión, flexión, abducción y aducción de manera adecuada y eficiente.

TALLER 5

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE 1: ACTIVACIÓN GÉNERICA

Objetivo: Activar al organismo y sistema muscular mediante ejercicios que aborden todos los grupos musculares antagónicos como agónicos.

Fundamentación Teórica: Supone un incremento de la frecuencia cardiaca, mayor aporte sanguíneo a la musculatura, aumento general de la temperatura corporal, además aumento de la coordinación intramuscular e intermuscular (Ramos, 2009)

Descripción: la organización del grupo puede ser en columnas en filas en círculo, puede realizarse con desplazamiento o en el propio lugar, es importante empezar desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un orden ya sea este ascendente o descendente.

Método de repeticiones: se puede repetir en base al tiempo o distancia.

Tiempo: La activación de sistemas dentro del calentamiento general tiene una duración de 10 a 15 minutos

CARRERA CONTINUA CON DESPLAZAMIENTOS

Ubicaremos unos conos a una distancia de 15 metros.

Realizaremos los ejercicios desplazándonos en la distancia determinada ejecutando los ejercicios de ida y el retorno con un trote al 50%.

Cuidamos la respiración durante el trabajo inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Entre los ejercicios tenemos:

Trote o carrera continúa.

Desplazamientos de frente, espaldas

Desplazamientos laterales

Desplazamientos laterales alternando el frente

Desplazamientos con zancada

Desplazamiento y salto cada tres tiempos

Desplazamiento en slalom

Desplazamientos con cambio de dirección

Desplazamientos de frente



Fuente: jugadoras América Latina

Desplazamientos de espaldas



Fuente: jugadoras América Latina



Fuente: jugadoras América Latina

Desplazamientos laterales



Fuente: jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan los desplazamientos de forma paulatina manteniendo un orden y progresión.

TALLER 6

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ACTIVACIÓN GÉNERICA

Objetivo: Activar a los grandes grupos musculares del tren inferior

Fundamentación Teórica: su función es activar la capacidad motriz y vegetativa del deportista mejorando la activación cardiovascular y respiratoria (Mударra & Solana, 2002).

Descripción: la organización del grupo puede ser en columnas en filas en círculo, puede realizarse con desplazamiento o en el propio lugar, es importante empezar desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un orden ya sea este ascendente o descendente.

Método de repeticiones: se puede repetir en base al tiempo o distancia.

Tiempo: La activación de sistemas dentro del calentamiento general tiene una duración de 10 a 15 minutos

DESPLAZAMIENTOS CON MOVIMIENTOS DE PIERNAS

Ubicaremos unos conos a una distancia de 15 metros.

Realizaremos los ejercicios desplazándonos en la distancia determinada ejecutando los ejercicios de ida y el retorno con un trote al 50%.

Talones a los glúteos

Skipping bajo, medio, alto

Combinado en dos tiempos talones a los glúteos y skipping

Flexión, abducción y rotación externa de la cadera

Flexión aducción y rotación interna de la cadera

Flexión de cadera cada en desplazamiento o en el lugar

Abducción lateral de la cadera

Desplazamiento lateral y cruce de piernas

Flexión, abducción de cadera, toque de talones

Talones a los glúteos



Fuente: jugadoras América Latina

Elevación de rodillas/skipping



Fuente: jugadoras América Latina

Flexión, abducción, rotación externa de la rodilla



Fuente: jugadoras América Latina

Flexión, aducción, rotación interna de la rodilla



Fuente: jugadoras América Latina

Flexión cadera en desplazamiento



Fuente: jugadoras América Latina

Abducción cadera en desplazamiento



Fuente: jugadoras América Latina

Desplazamiento Lateral y cruce de piernas



Fuente: jugadoras América Latina

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos de extensión, flexión, abducción y abducción de las extremidades inferiores, durante el desplazamiento de manera adecuada y eficiente.

TALLER 7

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ACTIVACIÓN GÉNÉRICA

Objetivo: Activar al organismo y sistema neuromuscular mediante utilización de ejercicios con material.

Fundamentación Teórica: su función es activar la capacidad motriz y vegetativa del deportista mejorando la activación cardiovascular y respiratoria (Mudarra & Solana, 2002).

Descripción: ubicar a 1 metro de distancia entre 4 y 6 conos para ejecutar los ejercicios seguida de un sprint de 5 a 10 metros, realizarlo en parejas o individual, es importante empezar desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un orden ya sea este ascendente o descendente.

Método de repeticiones: se puede repetir de 1 a 2

Pausa: retorno con trote entre 50% y 60%.

Recursos: conos, banderines, platillos

DESPLAZAMIENTO CON MOVIMIENTO DE BRAZOS

Desplazamiento con brazos arriba y abajo

Desplazamiento con brazos arriba y abajo alternando

Desplazamiento y aducción de brazos

Desplazamiento con rotación de brazos

Desplazamientos con movimiento de brazos en tres tiempos

Desplazamiento con brazos arriba y tronco a un costado y al otro

Desplazamiento con cruce de brazos al frente

Desplazamiento con brazos arriba y abajo



Elaborado: Evelyn Barrera

Desplazamiento y aducción de brazos



Elaborado: Evelyn Barrera



Elaborado: Evelyn Barrera

Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos con los brazos de forma coordinada

TALLER 8

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ACTIVACIÓN GÉNÉRICA

Objetivo: Activar al organismo y sistema neuromuscular mediante utilización de ejercicios con material.

Fundamentación Teórica: su función es activar la capacidad motriz y vegetativa del deportista mejorando la activación cardiovascular y respiratoria (Mudarra & Solana, 2002).

Descripción: ubicar a 1 metro de distancia entre 4 y 6 conos para ejecutar los ejercicios seguida de un sprint de 5 a 10 metros, realizarlo en parejas o individual, es importante empezar desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un orden ya sea este ascendente o descendente.

Método de repeticiones: se puede repetir de 1 a 2

Pausa: retorno con trote entre 50% y 60%.

Recursos: conos, banderines, platillos

EJERCICIOS CON CONOS Y SPRINT

Zig zag de frente entre los conos y sprint

Zig zag de espaldas y sprint

Zig zag adelante y atrás y sprint

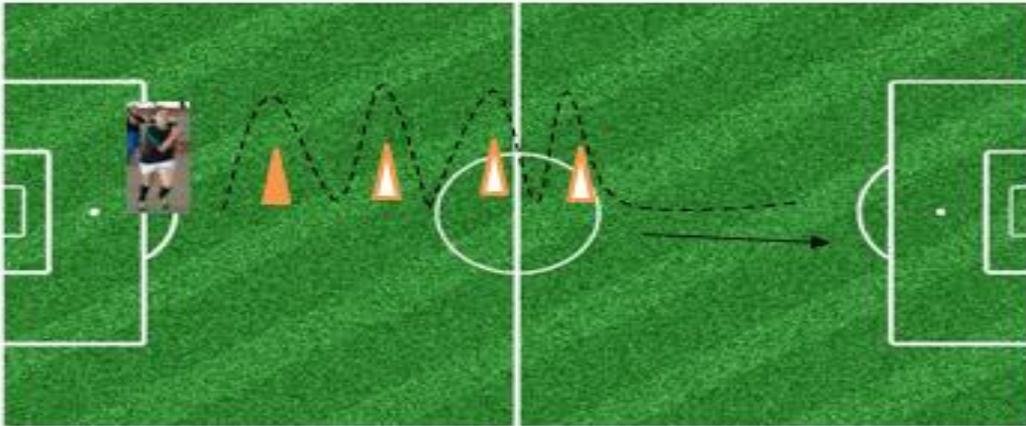
Saltos a pies juntos y sprint

Desplazamiento de frente y espaldas entre conos y sprint

Desplazamiento lateral entre conos y sprint

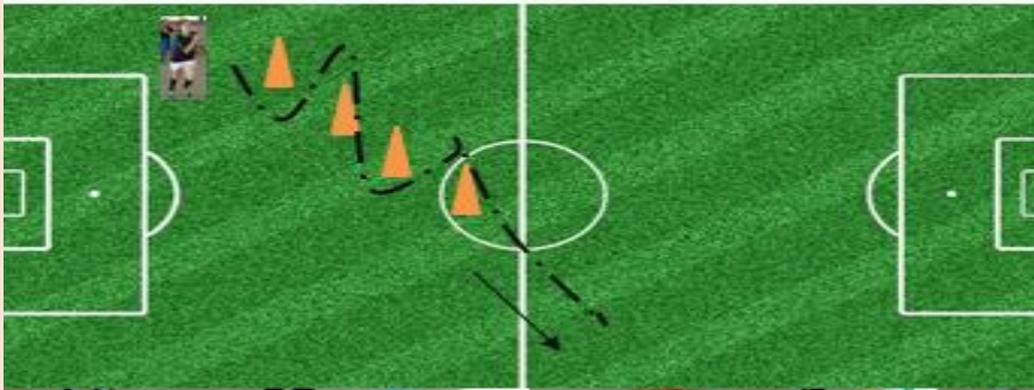
Desplazamientos entre 3 conos y sprint.

Saltos sobre los conos y carrera



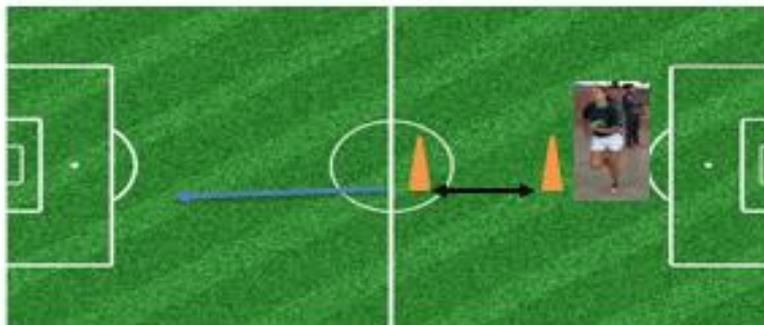
Elaborado: Evelyn Barrera

Zig-zag y carrera



Elaborado: Evelyn Barrera

Desplazamiento de frente y espalda entre conos y sprint



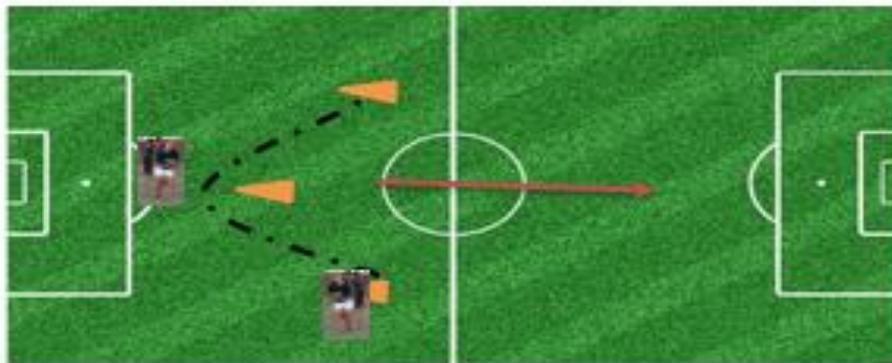
Elaborado: Evelyn Barrera

Desplazamiento lateral entre conos y sprint



Elaborado: Evelyn Barrera

Desplazamiento entre 3 conos y sprint



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los movimientos con los diferentes materiales.

TALLER 9

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ACTIVACIÓN GÉNÉRICA

Objetivo: Activar el funcionamiento neuromuscular mediante la transferencia de un ejercicio a otro, en una distancia de 10 metros utilizando vallas.

Descripción: ubicar a 1 metro de distancia entre 3 y 5 vallas para ejecutar los ejercicios seguida de un sprint de 5 a 10 metros, realizarlo de forma individual, es importante empezar a una altura de 30 a 50 cm desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un.

Método de repeticiones: se puede repetir de 1 a 2 veces

Pausa: retorno con trote entre 50% y 60%.

Recursos: vallas, escaleras, conos

EJERCICIOS CON VALLAS Y SPRINT

Salto de frente y sprint

Salto de costado y sprint

Salto en un solo pie y sprint

Saltos a pies juntos en escalera y sprint

Saltos de costado en escalera y sprint

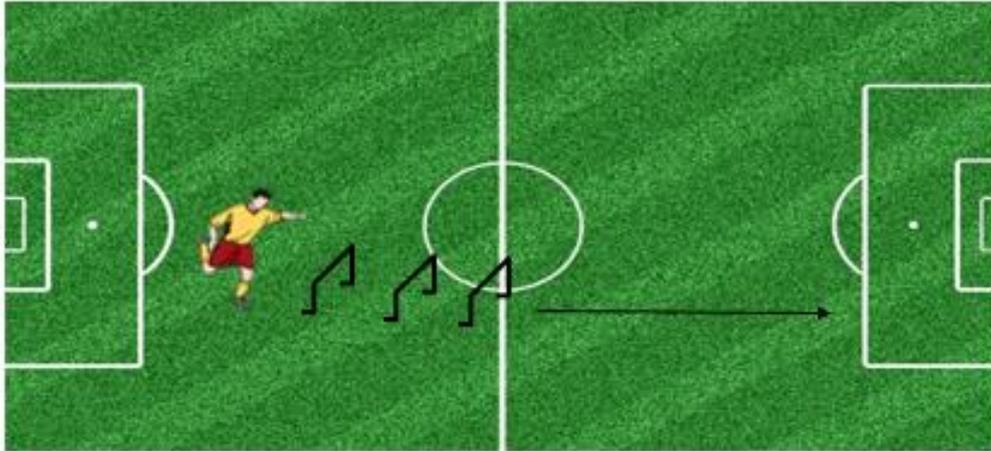
Skipping bajo en escalera y Carrera

Skipping medio en dos tiempos y Carrera.

Cada una de las variantes depende del grado de preparación de la jugadora y de la edad.

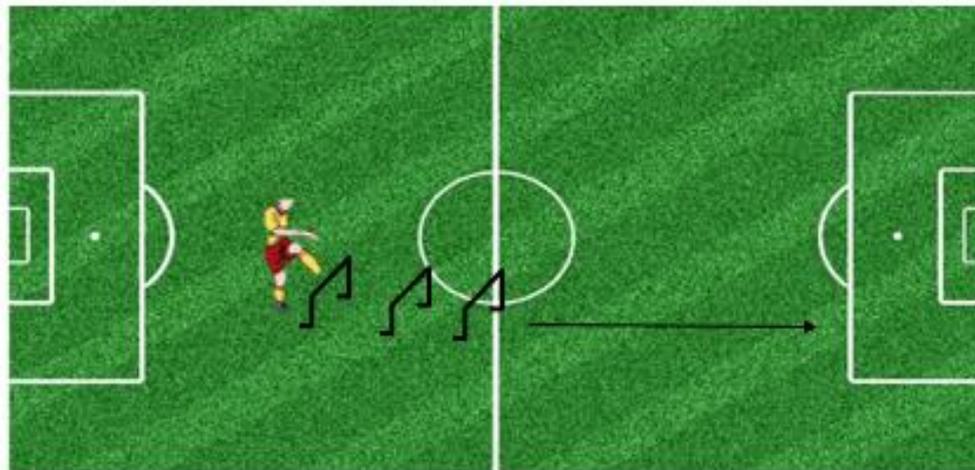
Existen un sin número de ejercicios para trabajar en la escalera, es importante tomar los que ayudarán significativamente en el momento previo al partido.

Salto de frente y sprint



Elaborado: Evelyn Barrera

Salto de costado a vallas y carrera



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los ejercicios pautados utilizando los recursos de forma idónea.

TALLER 10

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ACTIVACIÓN GÉNÉRICA

Objetivo: Activar el funcionamiento neuromuscular mediante la transferencia de un ejercicio a otro, en una distancia de 10 metros utilizando vallas.

Descripción: ubicar a 1 metro de distancia entre 3 y 5 vallas para ejecutar los ejercicios seguida de un sprint de 5 a 10 metros, realizarlo de forma individual, es importante empezar a una altura de 30 a 50 cm desde lo más fácil a lo difícil de forma gradual manteniendo un.

Método de repeticiones: se puede repetir de 1 a 2 veces

Pausa: retorno con trote entre 50% y 60%.

Recursos: vallas, escaleras, conos

EJERCICIOS CON ESCALERAS Y SPRINT

Saltos a pies juntos en escalera y sprint

Saltos de costado en escalera y sprint

Saltos dentro y fuera de la escalera y sprint

Skipping bajo de frente y espaldas y sprint

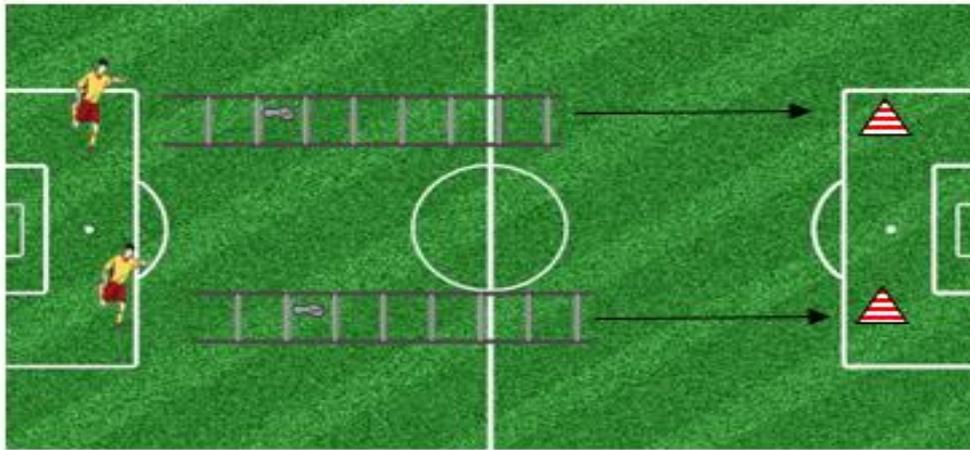
Skipping bajo en escalera y Carrera

Skipping medio en dos tiempos y Carrera.

Cada una de las variantes depende del grado de preparación de la jugadora y de la edad.

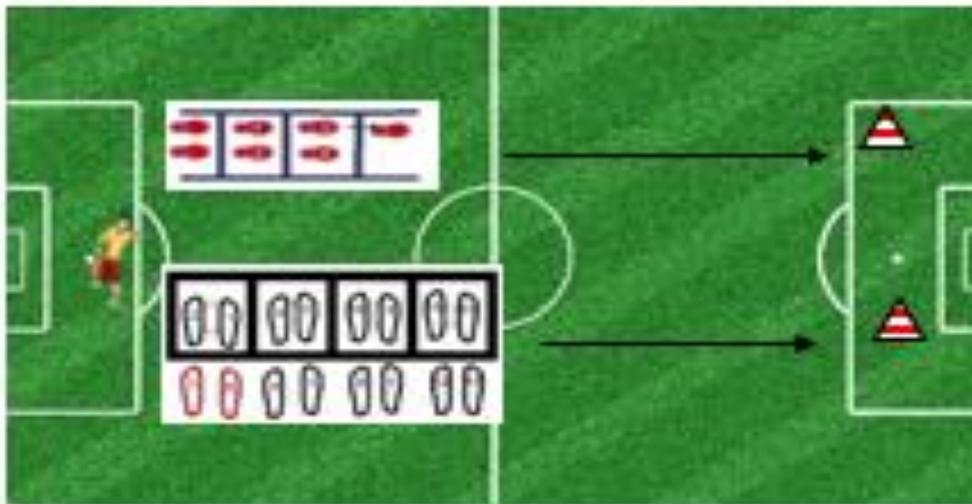
Existen un sin número de ejercicios para trabajar en la escalera, es importante tomar los que ayudarán significativamente en el momento previo al partido

Saltos a pies juntos



Elaborado: Evelyn Barrera

Skipping medio de frente y lateral



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los ejercicios pautados utilizando los recursos de forma idónea.

TALLER 11

CALENTAMIENTO GENERAL

FASE : ESTIRAMIENTOS

Objetivo: Elongar los músculos de los segmentos corporales que intervinieron en la fase I y II del calentamiento.

Fundamentación Teórica: la flexibilidad estática se basa en la amplitud articular donde la elongación muscular dura cierto tiempo, mientras que la flexibilidad dinámica donde la elongación es de breve duración alternando con acortamientos musculares (Goma Oliva, 2007).

Descripción: las jugadoras se pueden ubicar de forma circular o en fila y empezar el estiramiento de manera gradual manteniendo un orden ya sea de pies a cabeza o viceversa respetando los tiempo y evitando las insistencia cuando llegan a la posición final del estiramiento..

Método: estático o dinámico

Tiempo: de 8 a 10 segundos por ejercicio de elongación.

Bíceps Femoral	Descripción
	Ubicamos los pies juntos y realizamos una flexión de tronco para topar la junta de los pies con las manos sin flexión de las rodillas
	Separamos las piernas sin flexionar rodillas realizamos una flexión del tronco llevando las manos al suelo manteniéndolas en el centro. Variante podemos realizar un movimiento en tres tiempos adelante, al medio, atrás.

	<p>Separamos las piernas sin flexionar rodillas realizamos una flexión del tronco llevando las manos al a los pies. Variante podemos realizar un movimiento cambiando las manos al pie contrario.</p>
	<p>Ubicamos la pierna derecha sobre la izquierda y flexionamos el tronco llevando las manos a los pies sin flexión de rodilla. Realizamos de manera inversa el ejercicio izquierda sobre derecha.</p>
<p>Cuádriceps</p>	<p>Descripción</p>
	<p>Ubicamos los pies juntos nos tomamos de la punta del pie y flexionamos la rodilla llevando el talón a los glúteos, fijamos la mirada a un punto fijo para mantener el equilibrio.</p> <p>El mismo ejercicio lo podemos hacer al ubicarnos en el suelo.</p>
<p>Aductores</p>	
	<p>Separamos las piernas y llevamos todo el cuerpo hacia el lado derecho o izquierdo mantener la posición sin flexionar rodillas realizamos una flexión del tronco llevando las manos al suelo manteniéndolas en el centro. Variante podemos realizar un movimiento en tres tiempos adelante, al medio, atrás.</p>
<p>Isquiotibiales</p>	
	<p>Flexionamos la rodilla tomándola con las manos y llevándola hacia el pecho, fijándonos en un punto fijo para mantener el equilibrio</p>

<p>Gemelos</p> 	<p>Adelantamos la pierna derecha sin flexionar la rodilla nos tomamos de la punta del pie, mientras semiflexionamos la pierna izquierda,</p>
<p>Brazos</p> 	<p>Descripción</p> <p>Realizamos una aducción de nuestro brazo derecho mientras ubicamos la mano izquierda sobre el codo derecho y presionamos. Cambiamos de brazo y realizamos el mismo movimiento.</p>
<p>Brazos</p> 	<p>Colocamos el brazo derecho detrás de la cabeza con la palma de la mano hacia la espalda, mientras la mano izquierda esta sobre el codo derecho ejerciendo una mínima presión.</p>
<p>Cuello</p> 	<p>Flexionamos de forma lateral el cuello y lo mantenemos en esa posición ayudados de la mano, cambiamos de lado y de mano.</p>

EVALUACIÓN: Las deportistas realizan adecuadamente los ejercicios de estiramiento y elongación de forma eficiente.

TALLER 12

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Familiarizar al jugador con el implemento y el campo de juego

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

TÉCNICA INDIVIDUAL

Descripción:

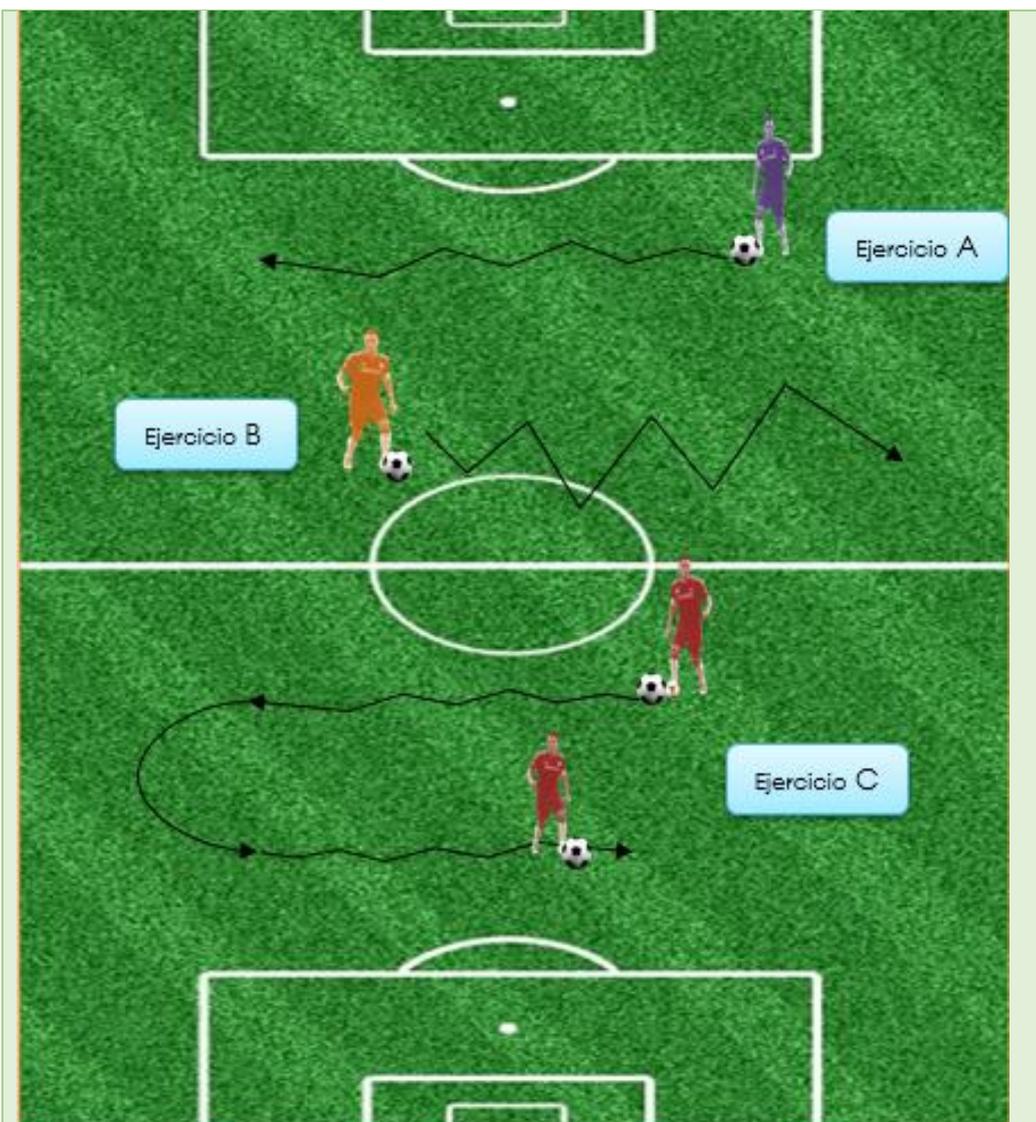
- A) Conducción de balón en línea recta, en una distancia de 10 a 15 metros, en diferentes niveles de carrera (trote, velocidad, progresivos)

- B) Conducción del balón con cambios de trayectoria, giros completos.

- C) Conducción del balón con cambios de frente

- D) Conducción del balón con diferentes zonas del pie.

- E) Conducción del balón con planta del pie



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN: EVALUACIÓN:

1. **Mantiene el balón cerca del pie**
2. **Mantiene el control del balón en los cambios de trayectoria**
3. **Controla del balón en los cambios de carrera**
4. **Utiliza ambas piernas en los cambios de frente sin perder el control**

TALLER 13

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Familiarizar al jugador con acciones de juego frente al rival.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

TÉCNICA INDIVIDUAL

Fintas y regates

- A) Fintas de pierna y pie
- B) Finta con un pie de apoyo
- C) Finta con control orientados
- D) Finta con pase
- E) Finta con centro
- F) Finta cono regate



Fuente: es.slideshare.net/orivera67/piramide-desarrollo-tecnico-en-el-futbol



Fuente: es.slideshare.net/orivera67/piramide-desarrollo-tecnico-en-el-futbol



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las fintas
2. Supera al oponente previo a una finta
3. Mantiene el control del balón después de la finta
4. Realiza efectivamente un pase, centro o gol después del regate con finta.
5. Controla del balón en los cambios de carrera
6. Utiliza ambas piernas en los cambios de frente sin perder el control

TALLER 14

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

PASES EN PAREJAS

Objetivo: Activar los sistemas musculares que intervienen en el Fútbol mediante ejercicios técnicos colectivos.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

Recursos: conos, balones

TÉCNICA EN PAREJAS

Descripción:

A) las jugadoras se pueden ubicarse en parejas y realizar pases de borde interno a ras de piso, media altura y altos en distancia corta (5metros), media distancia (10-20m) y de larga distancia(>20).

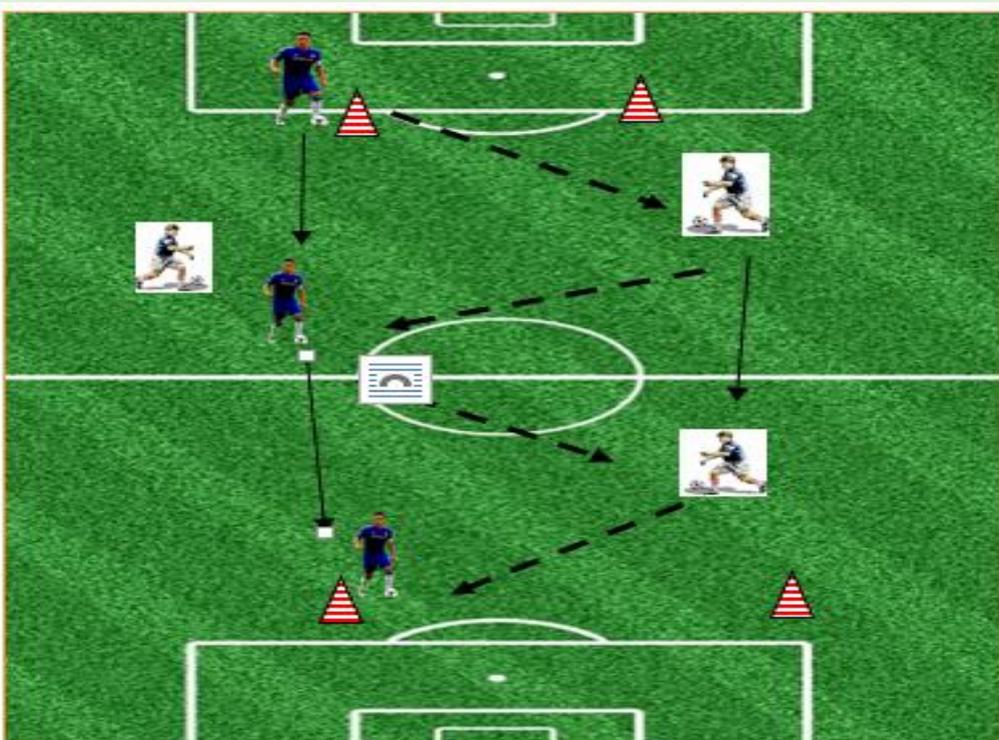
B) Realizar pases y desplazamiento de primera en diagonal hasta los conos retorno por los laterales

C) Realizan los pases entre los conos de primera o con dos toques y retornan por fuera.

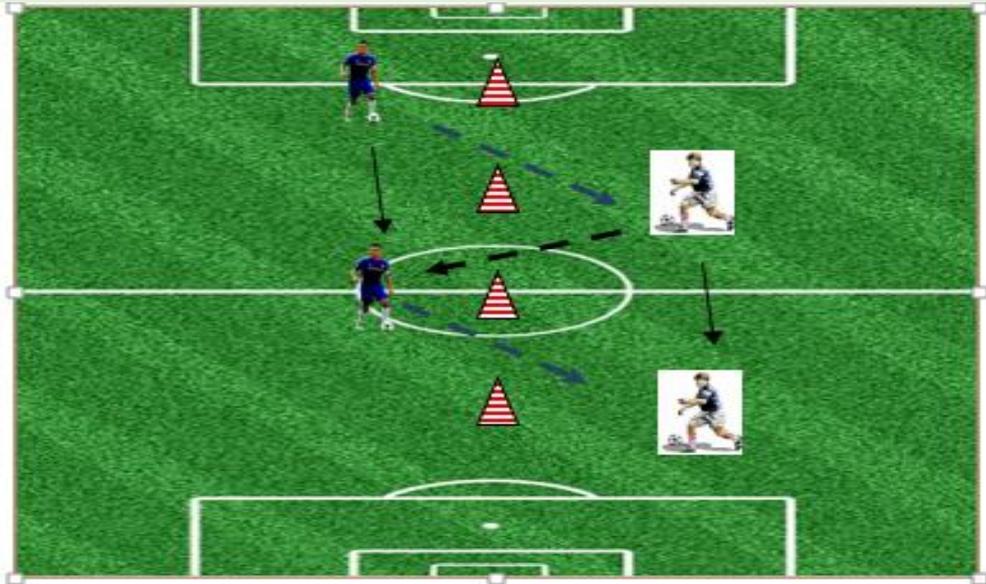
D) Formamos un cuatro con conos el jugador 1 se ubica en el centro del cuadrado mientras el jugador dos fuera de la figura, el jugador uno empieza a realizar los pases a los vértices de la figura a donde debe desplazarse el jugador 2 y devolver el pase de primera.



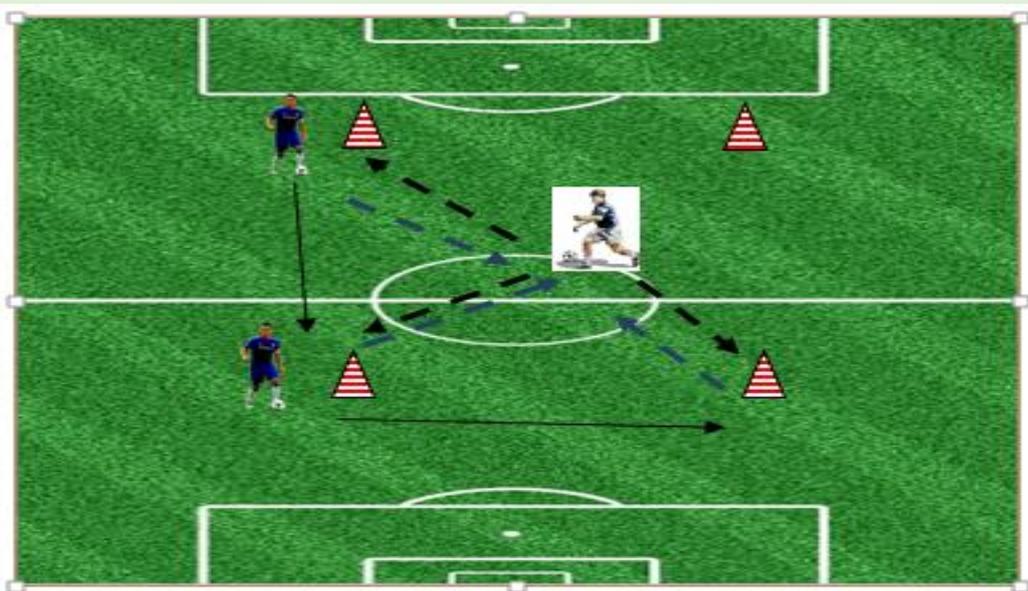
Elaborado: Evelyn Barrera



Elaborado: Evelyn Barrera



Elaborado: Evelyn Barrera



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
2. Ejecuta adecuadamente el pase a ras de piso, media altura y por alto
3. Realiza la recepción del balón de forma correcta
4. Realiza efectivamente un pase.,

TALLER 15

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

PASES EN TRÍOS

Objetivo: Activar los sistemas musculares que intervienen en el Fútbol mediante ejercicios técnicos.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

TÉCNICA EN PAREJAS

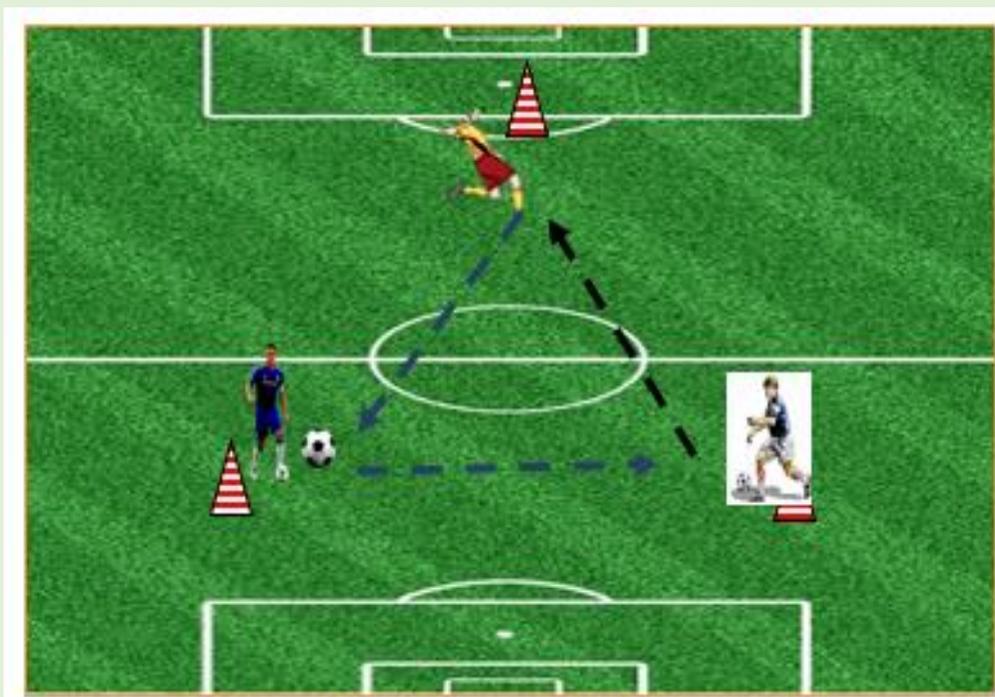
Descripción:

- A) Los jugadores se ubican en cada cono y realizan la recepción del balón por delante del cono, realizan el pase previo a dos toques o de primera y retornan detrás del cono.

- B) Se ubican tres conos a una distancia desde 3 metros detrás de cada jugador, realizan el pase y retroceden hasta el cono y retornan al punto inicial a la espera del pase.

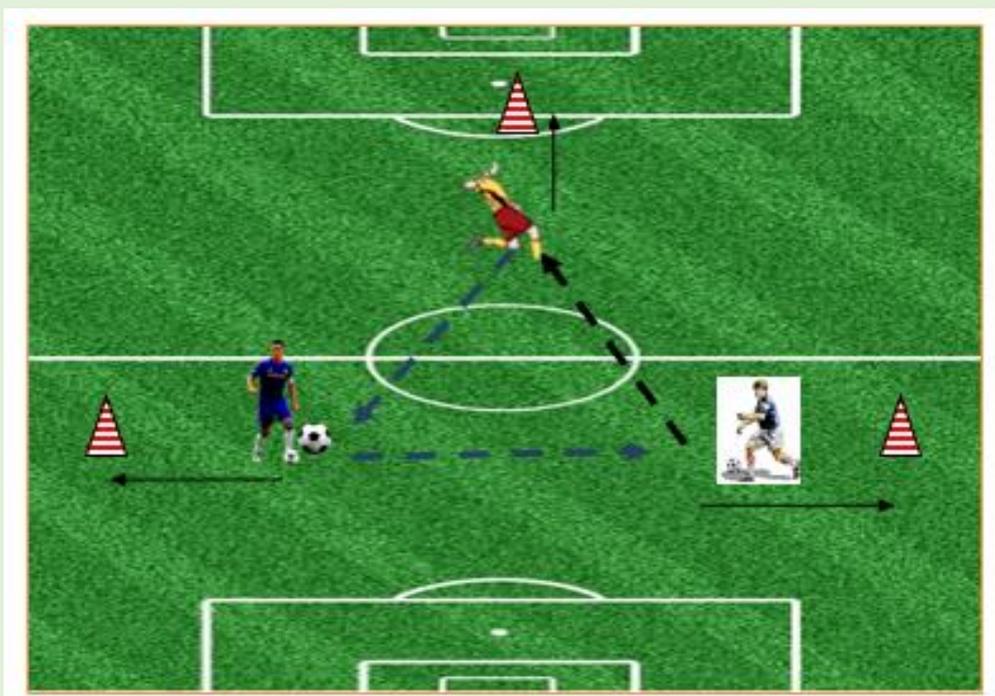
- C) Se ubican en tríos realizan saque lateral, dominan el balón y ejecutan el pase

Ejercicio A



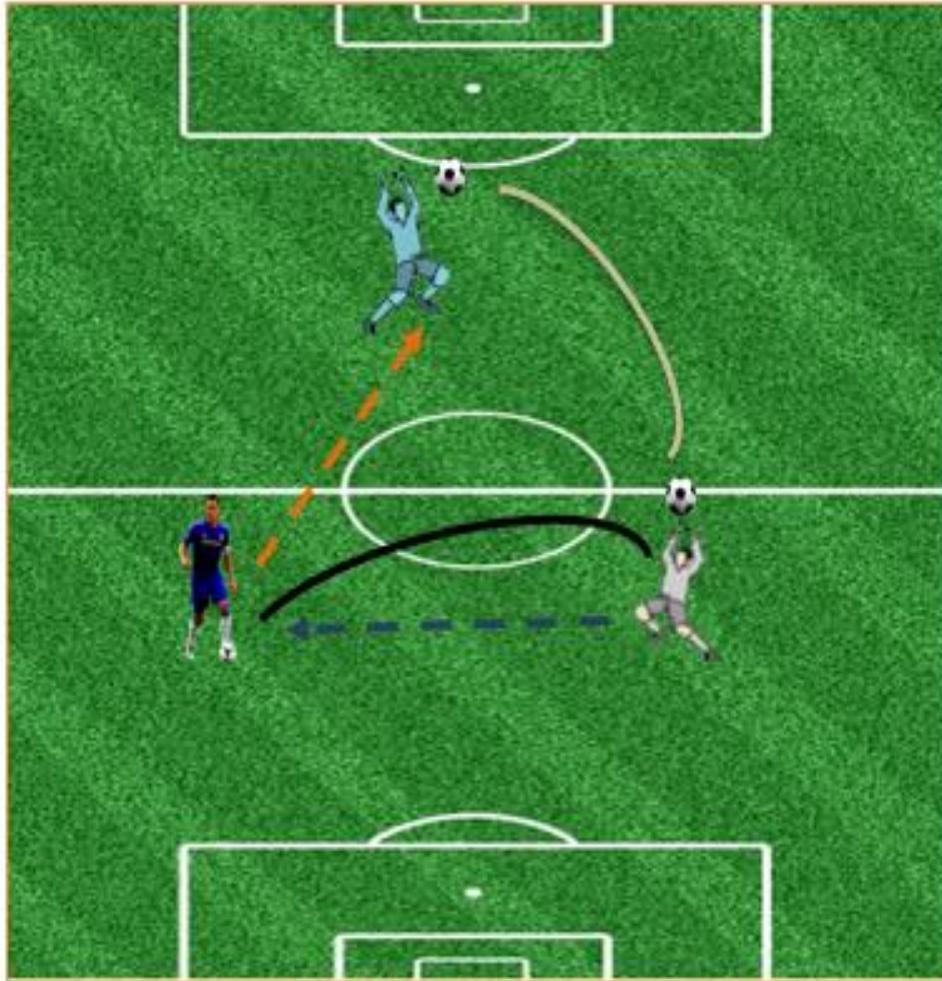
Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio B



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio C



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
2. Ejecuta adecuadamente el pase a ras de piso, media altura y por alto
3. Realiza la recepción del balón de forma correcta
4. Realiza efectivamente un pase,

TALLER 16

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

PASES EN TRÍOS

Objetivo: Realizar el pase cortó y receptorlo de primera.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

PASES EN RUEDA o CUADRADO

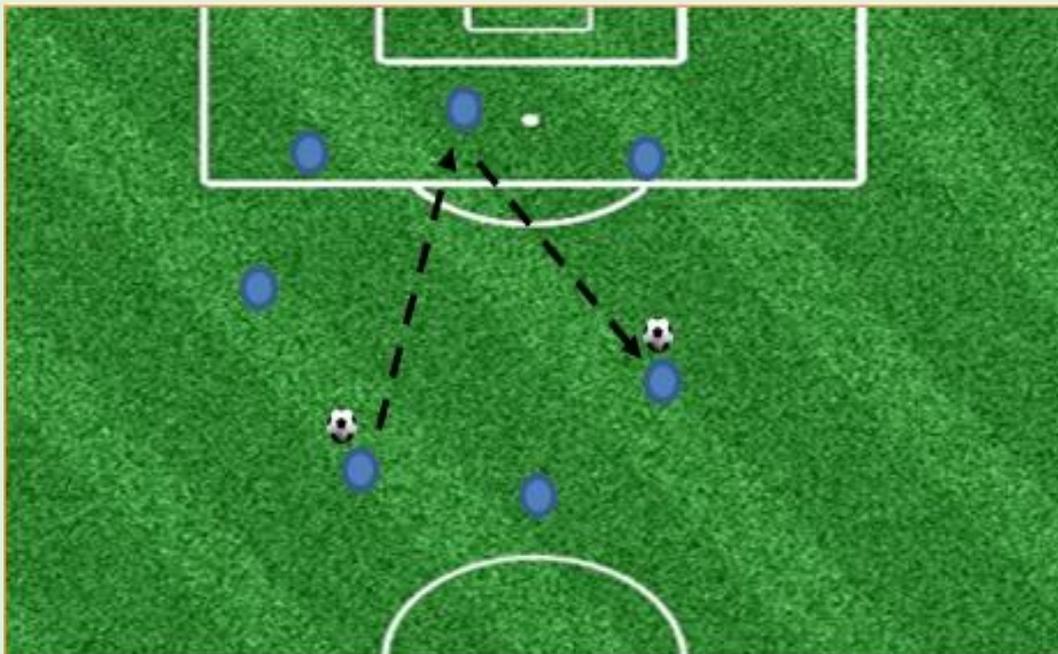
Descripción:

- A) Pase sin movilidad (con finta) alternar con pase aéreo y pase de saque lateral.

- B) Pase y se desplaza al lugar del receptor del pase

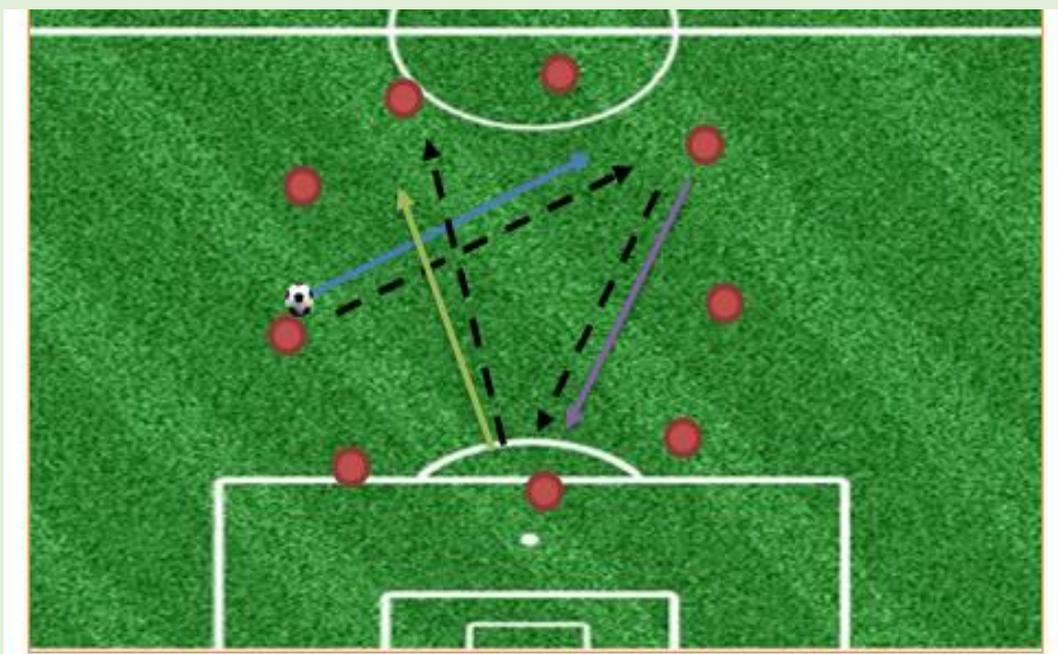
- C) Pase por izquierda, del jugador 1 al jugador 2, desplazamiento del jugador 1 a la fila del jugador 3, pase por izquierda del jugador 2 desplazamiento del jugador 2 a la fila del jugador 4.

Ejercicio A



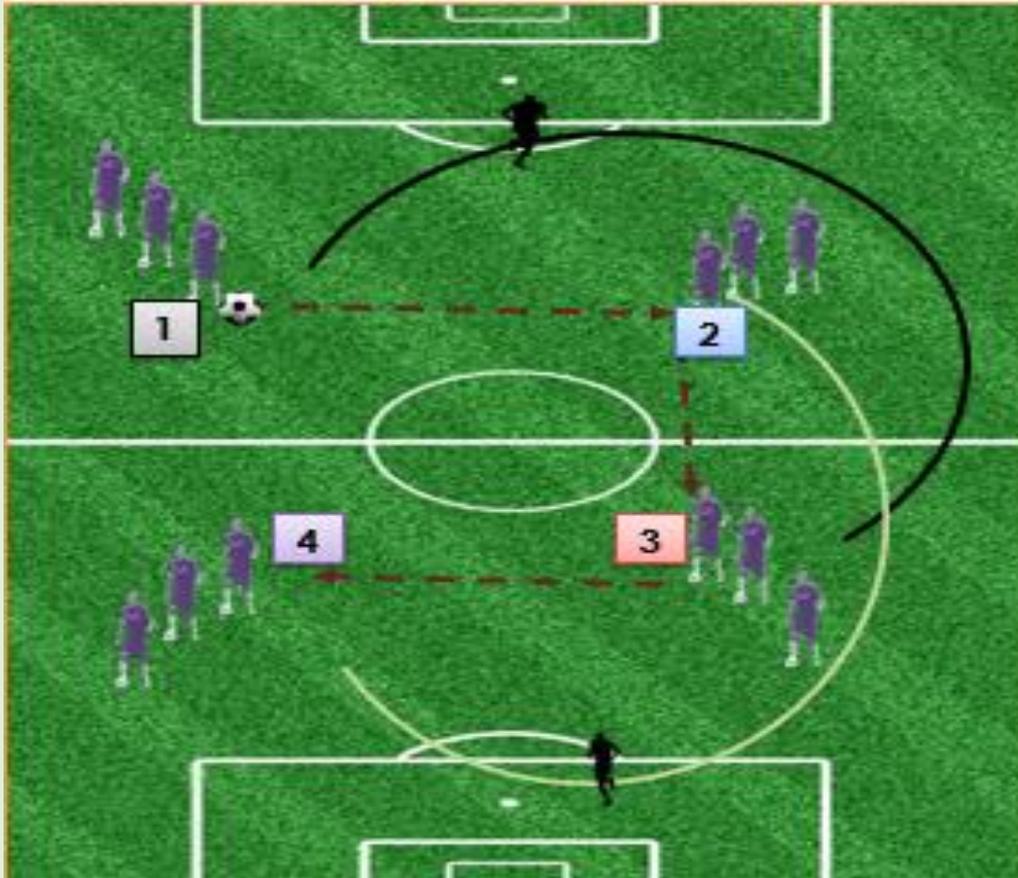
Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio B



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio C



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
2. Ejecuta adecuadamente el pase a ras de piso, media altura y por alto
3. Realiza la recepción del balón de forma correcta
4. Realiza efectivamente un pase,

TALLER 17

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

PASES EN TRÍOS

Objetivo: Realizar el pase de primera y desplazarse de forma rápida y constante.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

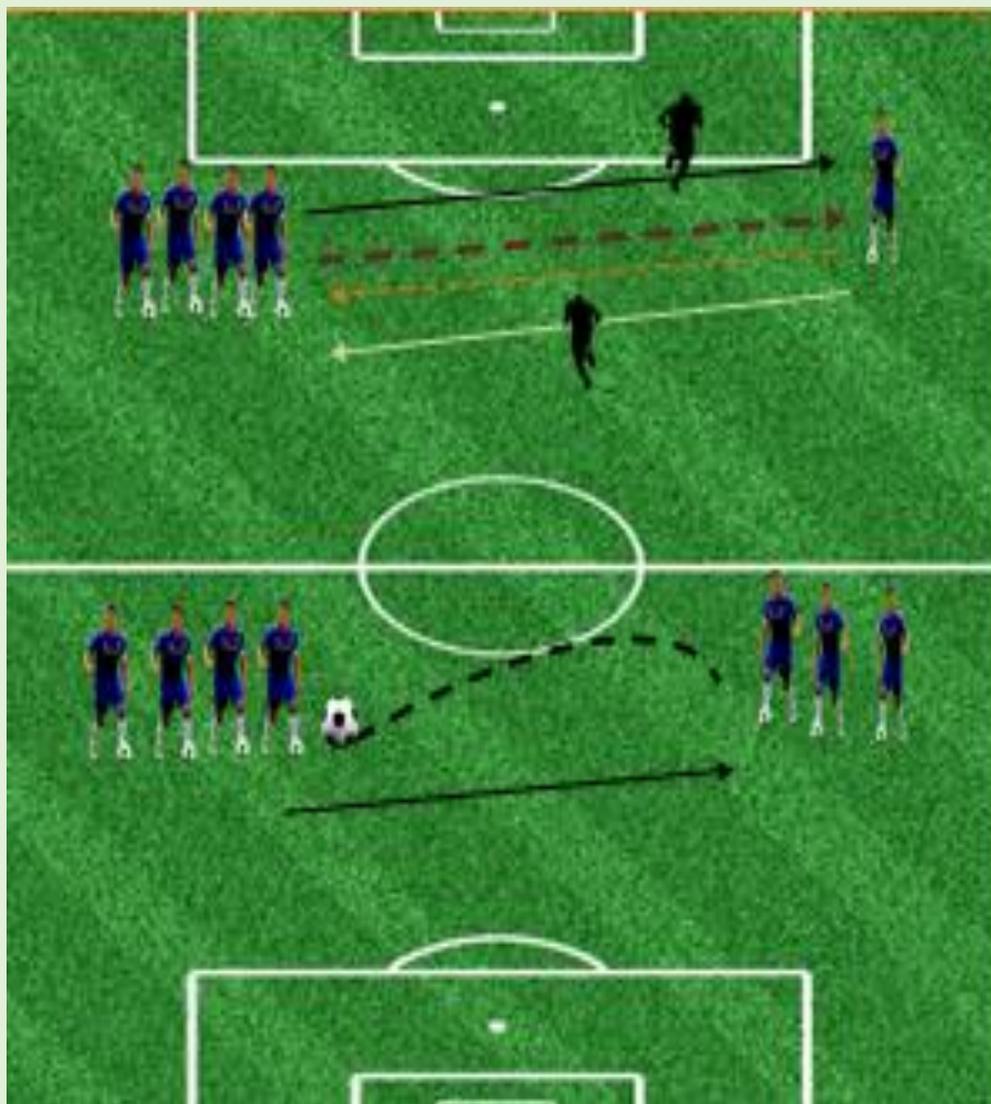
PASES EN RUEDA o CUADRADO

Desarrollo:

- A. Ubicarse en columna en una distancia de 10 metros el jugador 1 realiza el pase al jugador 2 y se desplaza por su derecha a la columna del jugador 2, el jugador 2 recepta el balón y ejecuta un pase al jugador 3 y se desplaza a la columna del jugador 3.
- B. Se mantiene la ubicación anterior y se realizan pases a media distancia, el jugador dos recibe y controla el balón y ejecuta nuevamente un pase y desplazamiento.
- C. Se realiza saques laterales para dominio del balón con cualquier parte del cuerpo y se ejecuta el pase y desplazamiento.

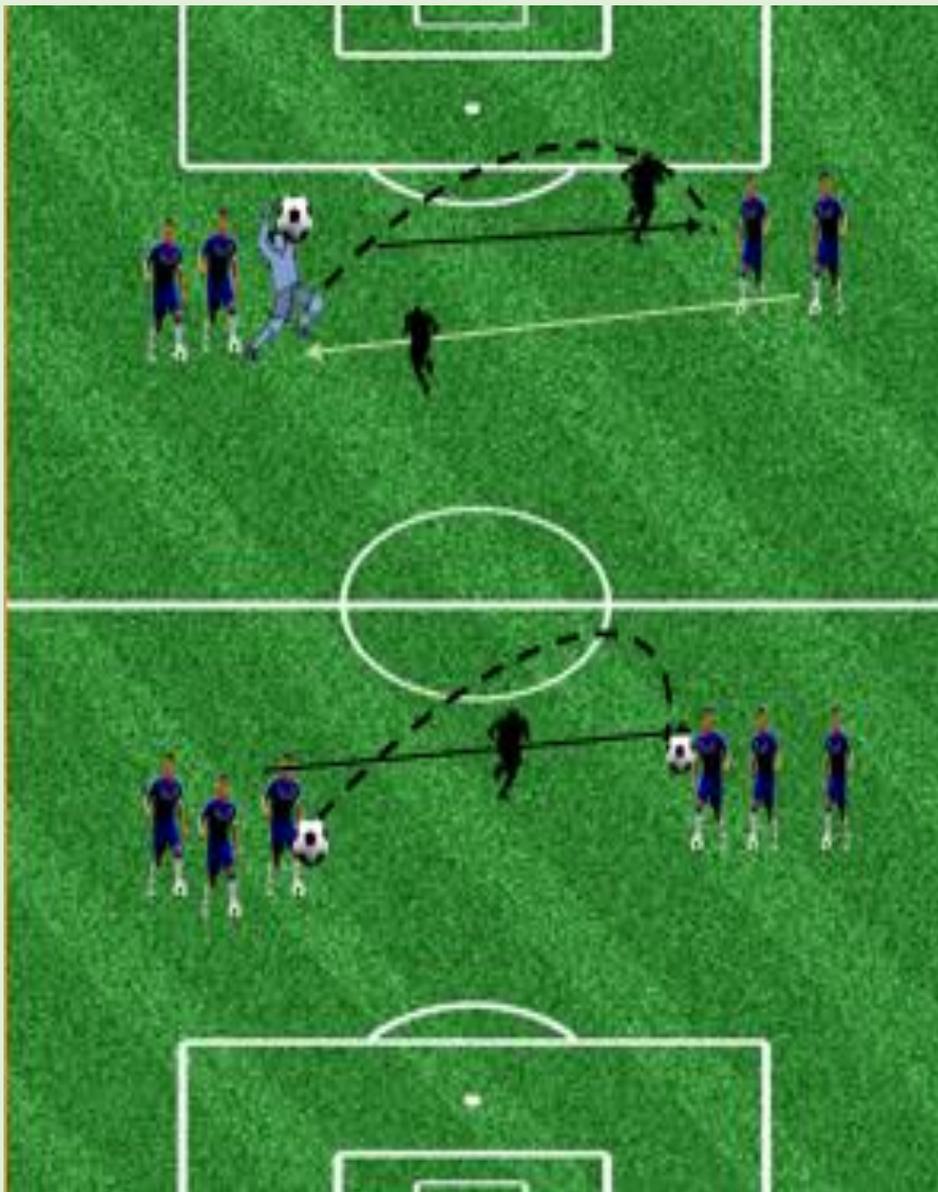
D. Se realiza pases altos para dominio del balón con cualquier parte del cuerpo y se ejecuta el pase y desplazamiento.

Ejercicio A - B



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio C- D



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
2. Ejecuta adecuadamente el pase a ras de piso, media altura y por alto
3. Realiza la recepción del balón de forma correcta

TALLER 18

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Realizar la combinación y finta frente al adversario.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

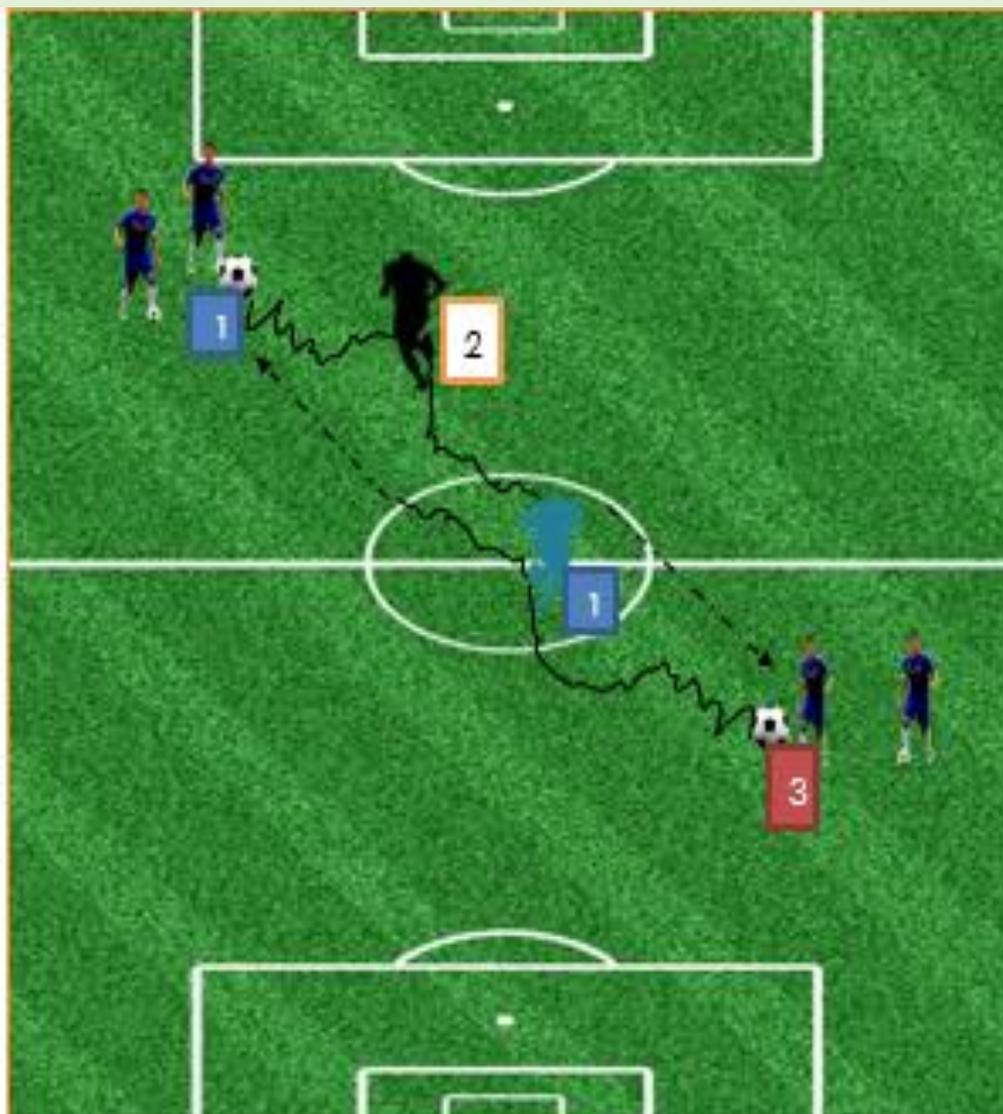
Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

PASES EN GRUPOS

Desarrollo:

- A. Se organizan por columnas el jugador 1 sale conduciendo el balón y el jugador dos sale hacer sombra , el jugador una realiza una finta con regate y sobrepasa al jugador 2 y realiza un pase al jugador 3, el jugador 3 sale con conducción del balón y el jugador 21 realiza la sombra para que el jugador 3 realiza la finta con regate y esto dos funciones ejecuta cada jugador.
- B. Se organizan por columnas el jugador 1 sale conduciendo el balón y el jugador 2 sale hacer sombra, el jugador 1 realiza un túnel y sobrepasa al jugador 2 y realiza un pase al jugador 3, el jugador 3 sale con conducción del balón y el jugador 2 realiza la sombra para que el jugador 3 realice el túnel y esto dos funciones ejecuta cada jugador.
- C.

Ejercicio A



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio B



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

4. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
5. Ejecuta adecuadamente el pase a ras de piso, media altura y por alto
6. Realiza la finta con regate con eficacia
7. Realiza el túnel adecuadamente.

TALLER 19

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Realizar la combinación y finta frente al adversario.

Fundamentación Teórica: Para Lamd,D. (1978) esta fase comprende, los ejercicios específicos de la actividad a realizar, es la práctico de todos o parte de los movimientos anteriores a la práctica principal o a la mediación de estos movimientos. Weineck (1988) señala que el objetivo es calentar los músculos implicados con la actividad (Serrabona, Andueza , & Sancho Olivera, 2007).

Método: repetitivo

Tiempo: 3 a cuatro repeticiones por jugador.

DISPAROS A LA PORTERIA

Desarrollo:

- A. **Conducción del balón unos 15 metros y disparo con borde interno(media distancia)**
- B. **Con Pívor: Paso al pívor que realiza un control orientado hacia la banda (disparo lateral) , desplazamiento a la recepción del balón disparo al arco.**
- C. **El Pívor me hace un pase orientado al centro, desplazamiento a la recepción del balón disparo al arco (disparo central)**
- D. **El jugador realiza el pase al Pívor que se gira en el sentido que quiere y dispara él a la portería.**

Observación: en cada uno de los ejercicios los jugadores deben ir ocupando la posición del pívor como del que ejecuta el disparo.

Ejercicio A



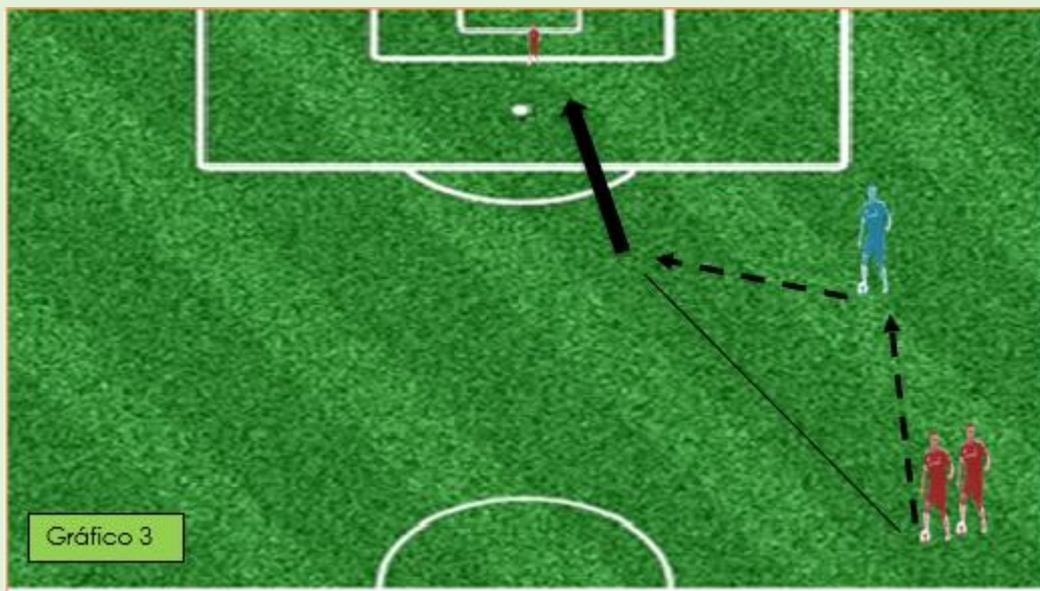
Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio B



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio C



Elaborado: Evelyn Barrera

Ejercicio D



EVALUACIÓN:

1. Utiliza correctamente las zonas del pie para realizar el pase
2. Ejecuta adecuadamente el disparo al arco
3. Realiza la recepción del balón y giro a la portería para el disparo de forma correcta

TALLER 20

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE LA PORTERA

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Alcanzar la concentración idónea en relación a las acciones de juego

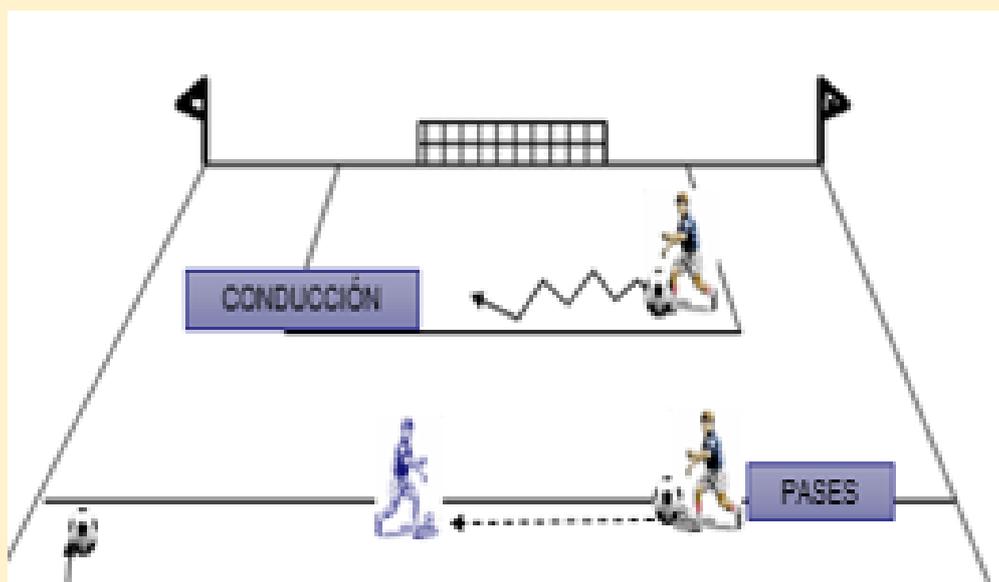
Desarrollo:

Trabajo individual

Desarrollo:

- Desplazamiento de carrera lenta, media y a velocidad con balón
- Realizar pases con el asistente o preparador de arqueros con las diferentes zonas del pie
- Realizar saques a ras de piso y media altura con la mano

Conducción y marcación del balón



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

- Realiza adecuadamente lo ejercicios con sus determinadas variantes

TALLER 21

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE LA PORTERA

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

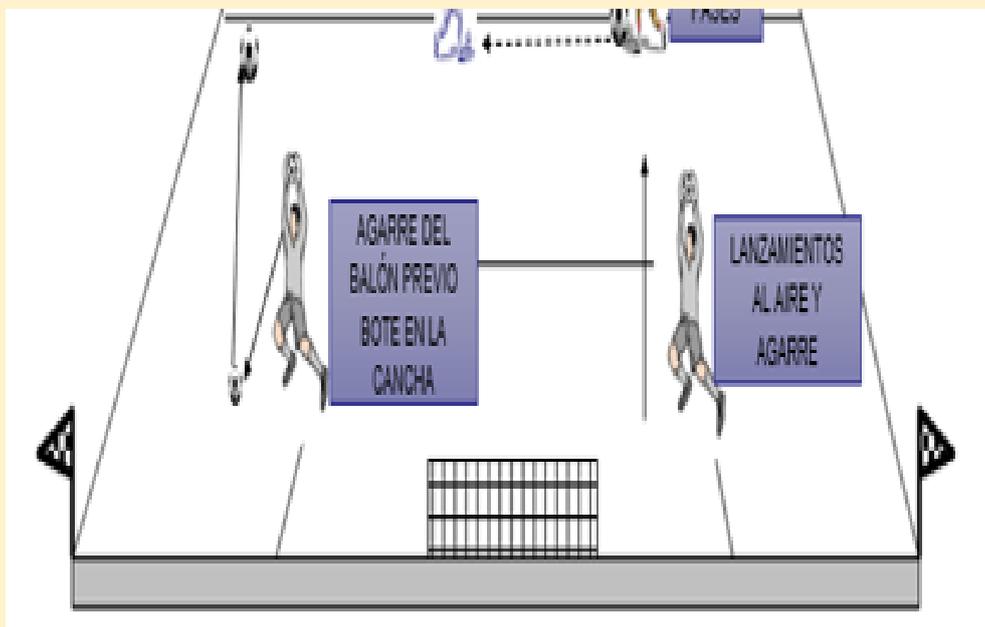
Objetivo: Alcanzar la concentración idónea en relación a las acciones de juego

Desarrollo:

Trabajo individual

Desarrollo:

- a. Lanzamiento al aire y agarre con protección del portero
- b. Agarré del balón previo bote en el campo de juego
- c. Movimientos con el balón de tronco

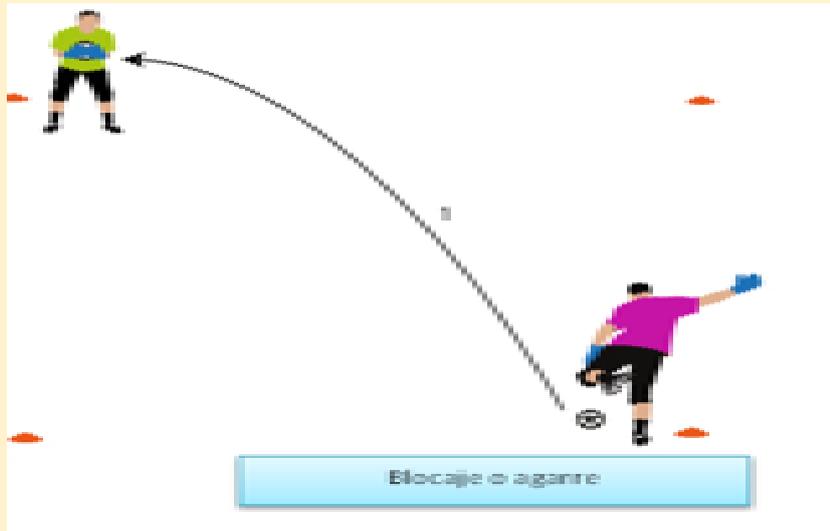


Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

2. Realiza adecuadamente lo ejercicios con sus determinadas variantes

B. Lanzamientos a media altura y bloqueo frontal, retorno del balón con saque a ras de piso, desplazamiento al otro cono y se realiza nuevamente el ejercicio.



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Realiza con técnica el bloqueo lateral
2. Realiza el saque con la mano a ras de piso y media altura
3. Realiza el bloqueo con caída lateral.

TALLER 23

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE LA PORTERA

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

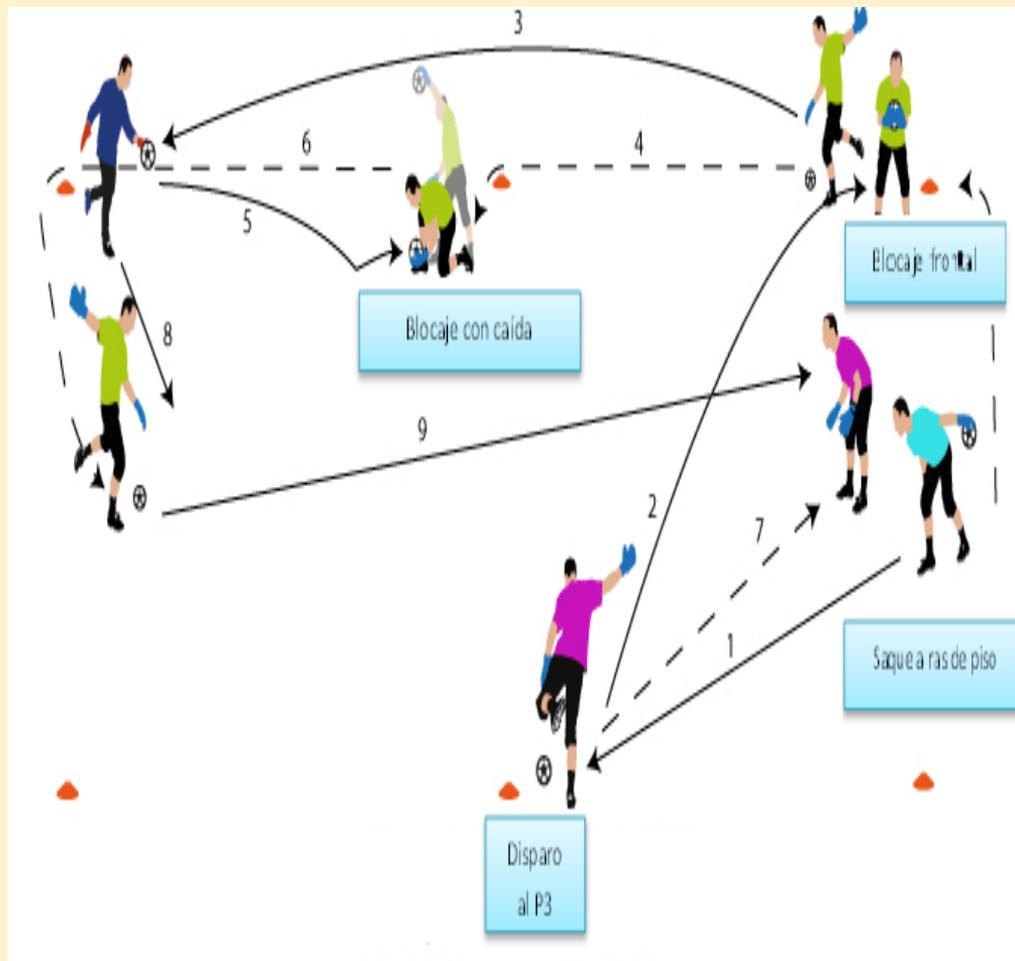
Objetivo: Ejecución del bloqueo previo a disparos a diferentes distancias.

CIRCUITO

Desarrollo: De nuevo, los 3 porteros participan activamente en el trabajo propuesto. Siempre es positivo el trabajo grupal, para que todos los porteros formen parte del ejercicio, sin perder la concentración en la tarea.

1. El portero 1 inicia el ejercicio con un saque con la mano raso al portero 2.
2. El portero 2 controla y golpea al portero el portero 3. Este realiza un bloqueo frontal.
3. El portero 3 golpea el balón al entrenador de porteros e inicia la carrera al primero cono.
4. El jugador lanza balón con bote para bloqueo con caída, tras el bloqueo, le devuelve el balón con la mano.
5. Desplazamiento para colocarse en portería P2
6. El jugador deja el balón para un golpeo de P3 a P2.

Variantes: el circuito se lo puede realizar con porterías o adversarios.



Elaborado: Evelyn Barrera

EVALUACIÓN:

1. Realiza con técnica el blocaje lateral
2. Realiza el saque con la mano a ras de piso y media altura
3. Realiza el blocaje con caída lateral.

TALLER 24

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE LA PORTERA

FASE 3: ACTIVACIÓN ESPECÍFICA

Objetivo: Mantener la concentración y aplicar el bloqueo adecuado

Método: repetitivo

Tiempo: 3 veces cada portero

Recursos: conos, balones porterías

CIRCUITO

Circuito de bloqueo y desplazamiento

Desarrollo:

1. El entrenador de arqueros inicia el circuito realizando un disparo al portero 1 que realiza un bloqueo frontal.
2. Mientras los porteros 2 realiza un desplazamiento con el balón hacia la esquina izquierda y realiza un remate al portero 1 que realiza un bloqueo con caída
3. Se levanta y realiza un saque a ras de piso.
4. El portero 3 recibe el saque del portero 1 y empieza a desplazarse hacia la posición del portero 2 quien se desliza a la posición del portero 1 e inicia el circuito

Variantes:

Se puede realizar el mismo circuito con desplazamientos a tocar los postes antes del bloqueo.

Realizar saques con el pie a media cancha

Salidas a bolas altas con protección de arquero.

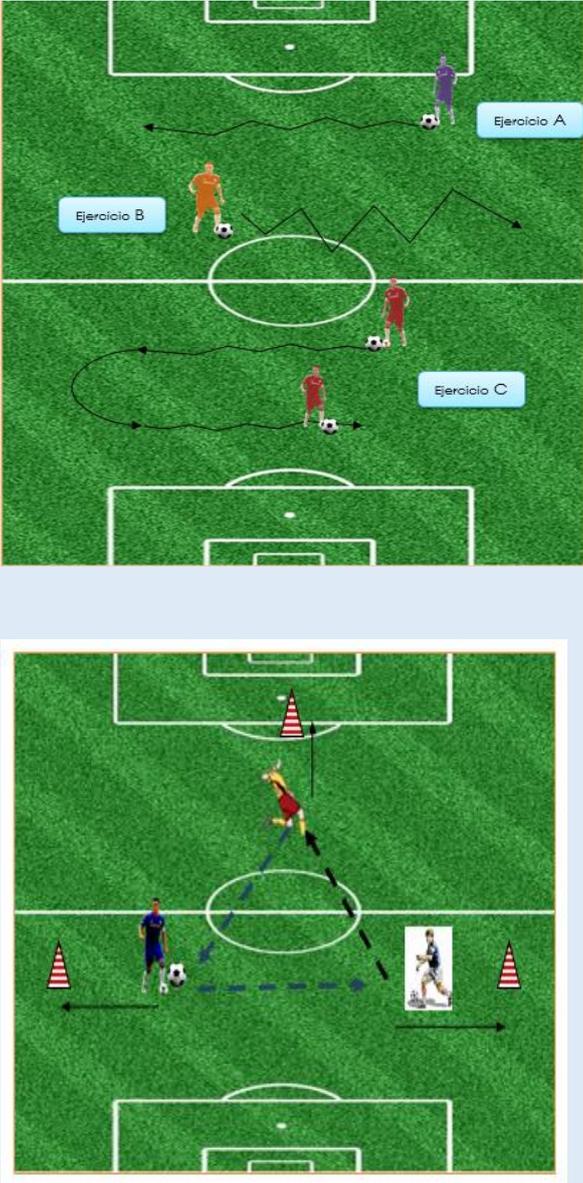
Taller 25 CALENTAMIENTO COMPETENCIA COMPLETO



EVALUACIÓN:

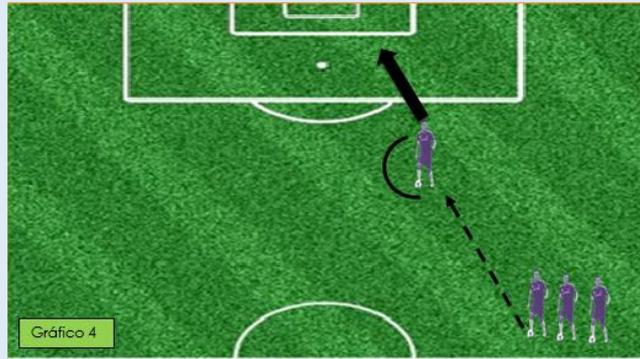
4. Realiza con técnica el blocaje lateral
5. Realiza el saque con la mano a ras de piso y media altura
6. Realiza el blocaje con caída lateral.

Objetivo:		Preparar al organismo para el esfuerzo posterior Método: repetitivo
Tiempo:		entre 15 y 20 minutos Recursos: balones, conos porterías.
Pausas activa		: entre ejercicios entre 30 y 1 minuto
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	“Movimientos de flexión, extencción, aducción y abducción de: tobillos Rodillas Cadera Tronco Cabeza
Activación genérico	10 a 12 ´ 2 rep c/u	Organización del grupo en dos columnas o en una sola fila <ol style="list-style-type: none"> 1. Trote sueva de frente, espaldas, lateral 2. Talones a los glúteo 3. Squiping medio y alto 4. Estiramiento manteniendo la respiración 5. Flexión aducción interna de rodillas 6. Flexión abducción de cadera, rotación externa de rodilla 7. Desplazamiento elevación de brazos 8. Desplazamiento toque de muslo, hombros y aplauso 9. Estiramiento 

<p>Activación específica</p>	<p>12 a 15</p>	<p>Conducción con balón por la cancha Pases y recepción en diferentes distancias Pases en tríos y desplazamiento a dónde va el balón Fintas y regates Remates al arco Estiramientos</p> 
<p>Activación</p>		<p>Ejercicios del portero Conducción del balón</p>

Objetivo:		Preparar al organismo para el esfuerzo posterior
Método:		repetitivo
Tiempo		entre 20 y 30 minutos
Recursos:		Recursos: balones, conos porterías.
Pausas activa:		entre ejercicios entre 30 y 1 minuto.
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	“Movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de: Tobillos Rodillas Cadera Tronco Hombros Cabeza
Activación genérico	10 a 15 ´ 2 rep c/u	Organización del grupo en dos columnas o 1. Trote sueva de frente, espaldas, lateral 2. Talones a los glúteo 3. Squiping medio y alto 4. Estiramiento manteniendo la respiración 5. Slalom entre los conos ubicados a un paso de distancia cada uno, sprint 6. Saltos sobre los conos sprint 7. Trote de ida y vuelta entre conos carrera de 10 metros.
Activación específica	12 a 15	Conducción con balón por la cancha Pases y recepción en diferentes distancias Saques laterales, regreso con borde interno

Pases
Remates al arco previo pase del pivot
Estiramientos



Ejercicios del portero
Conducción del balón
Pases entre porteros
Lanzamiento al aire agarre del balón
Saques con mano y pie
Blocajes frontales
Blocajes con caída lateral
Estiramiento

Activación
específica

del portero



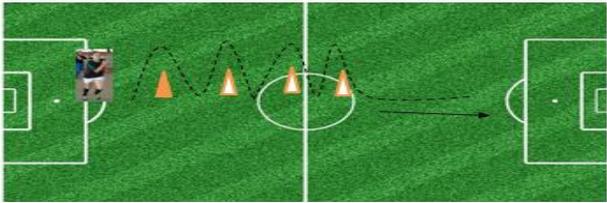
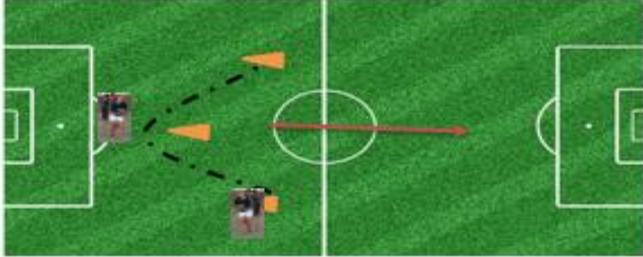
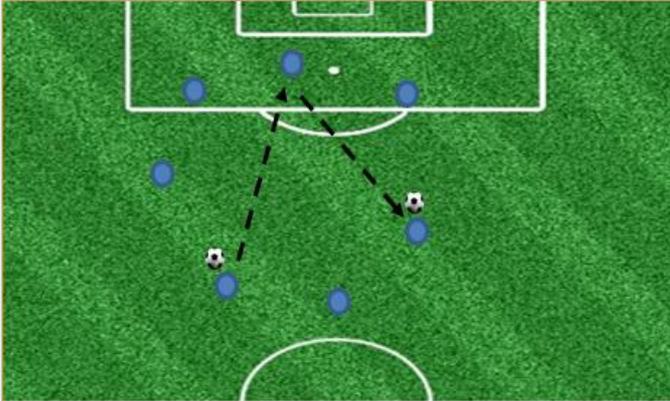
EVALUACIÓN:

2. Realiza las ejercitaciones de cada fase con dinamismo respetando las pausas requeridas.

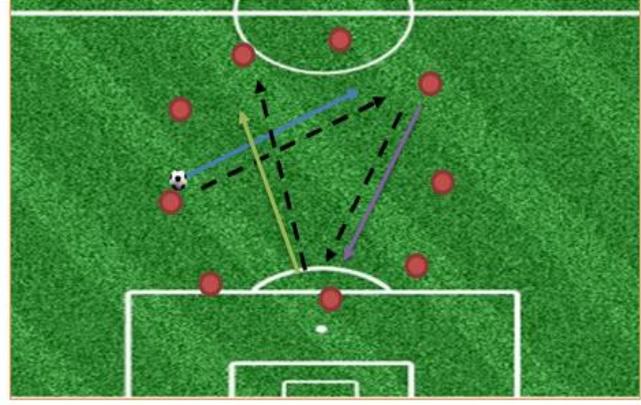
Taller 27

CALENTAMIENTO COMPETENCIA COMPLETO

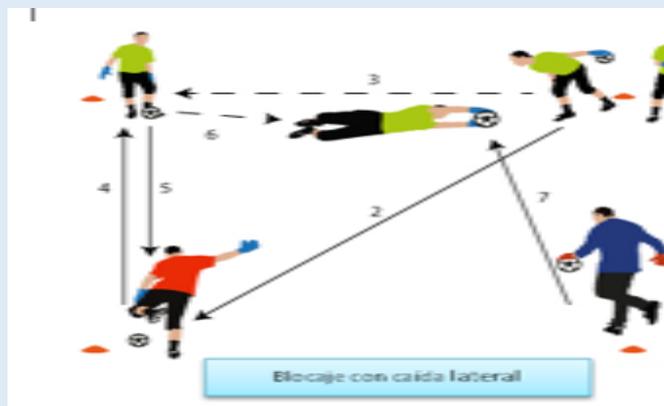
Objetivo: Método:		Preparar de manera integral al organismo. repetitivo
Tiempo: Recursos:		Entre 20 y 30 minutos Balones, conos porterías. Pausas activa: entre
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	Movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de: tobillos Rodillas Cadera Tronco Cabeza
Activación genérico	10 a 12 ´ 2 rep c/u	Organización del grupo en dos columnas o en una sola fila Zig zag de frente entre los conos y sprint Zig zag de espaldas y sprint Zig zag adelante y atrás y sprint Saltos a pies juntos y sprint Desplazamiento de frente y espaldas entre conos y sprint Desplazamiento lateral entre conos y sprint Desplazamientos entre 3 conos y sprint.

		<p style="text-align: center;">Salto sobre los conos y carrera</p>  <p style="text-align: center;">Desplazamiento entre 3 conos y sprint</p> 
<p>Activación específica</p>	<p>12 - 15</p>	<p>Pase sin movilidad (con finta) alternar con pase aéreo y pase de saque lateral.</p> <p>Pase y se desliza al lugar del receptor del pase</p> <p>Pase por izquierda, del jugador 1 al jugador 2, desplazamiento del jugador 1 a la fila del jugador 3, pase por izquierda del jugador 2 desplazamientos del jugador 2 a la fila del jugador 4.</p> 

Activación
específica
del portero



Circuito de blocajes frontales. Laterales con caída y saques a ras de piso, media altura

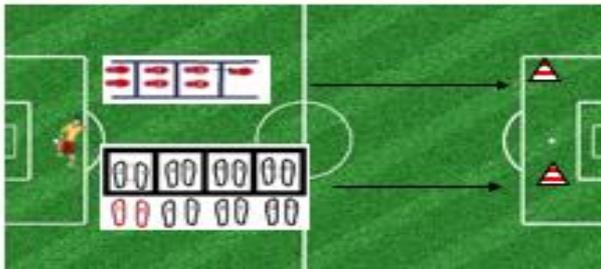


EVALUACIÓN:

3. Realiza las ejercitaciones de cada fase con dinamismo respetando las pausas requeridas.

Taller 28

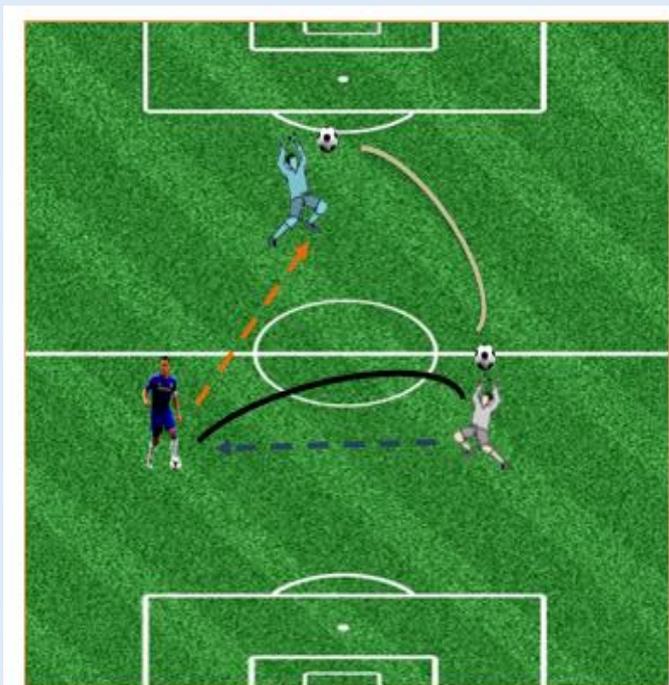
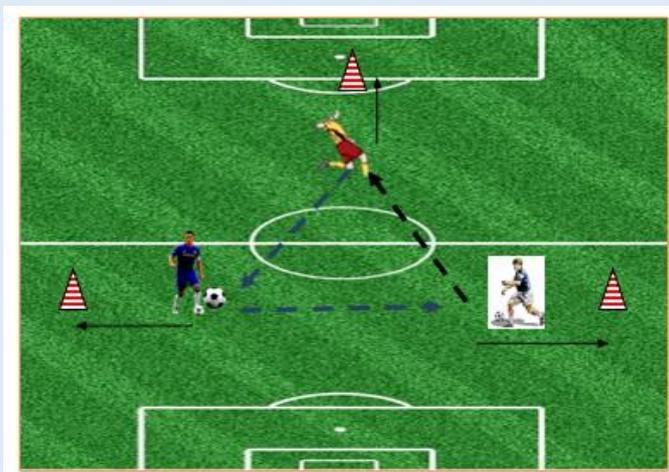
CALENTAMIENTO COMPETENCIA COMPLETO

Objetivo:		Preparar al organismo para el esfuerzo posterior
Método		repetitivo
Tiempo:		entre 20 y 30 minutos
Recursos		balones, conos porterías. Pausas activa: entre
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	"Movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de: Tobillos Rodillas Cadera Tronco Hombros Cabeza
Activación genérico	10 a 15 ' 2 rep c/u	Organización del grupo en dos columnas y trabajar escaleras con sprint. Skipping bajo de frente y espaldas y sprint Skipping bajo en escalera y Carrera Skipping medio en dos tiempos y Carrera. Skipping medio de frente y lateral 

Activación específica

12 a 15

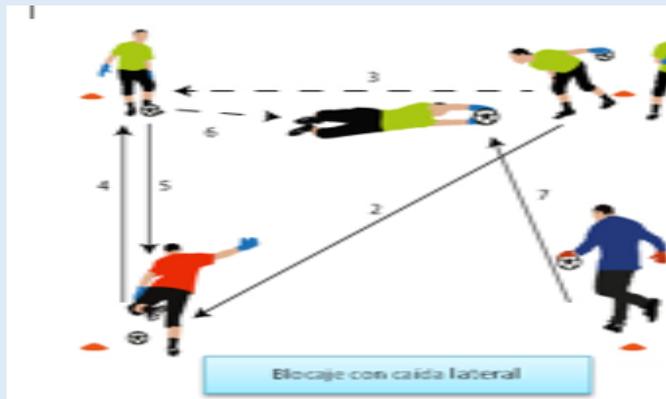
Conducción con balón por la cancha
Pases y recepción en diferentes distancias
Saques laterales, regreso con borde interno
Pases
Remates al arco previo pase del pivot
Estiramientos



Ejercicios del portero

Activación
específica
del portero

Conducción del balón
Pases entre porteros
Lanzamiento al aire agarre del balón
Saques con mano y pie
Blocajes frontales
Blocajes con caída lateral
Estiramiento



EVALUACIÓN:

4. Realiza las ejercitaciones de cada fase con dinamismo respetando las pausas requeridas.

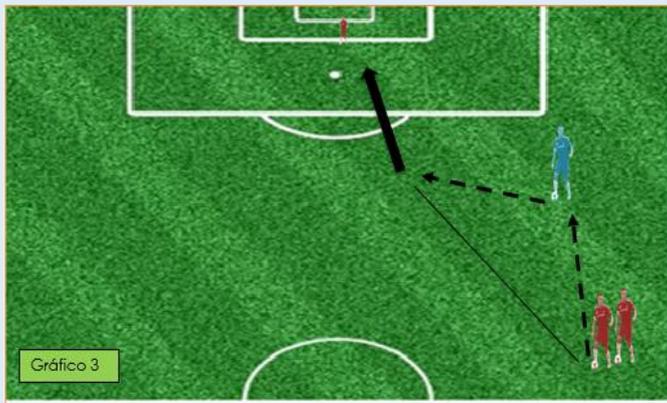
Objetivo:		Preparar al organismo para el esfuerzo posterior repetitivo
Método		entre 25 y 30 minutos
Tiempo:		Balones, conos porterías. Pausas activa: entre
Recursos		
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	“Movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de: Tobillos Rodillas Cadera Tronco Hombros Cabeza
Activación genérico	10 a 15 , 2 rep c/u	Circuito de 4 estaciones Organizamos a los deportistas en cada estación para que haya una rotación por cada una. Skipping por las escaleras Slalom por conos a un paso cada uno. Saltos de 2 vallas y sprint Tramos de 10 metros con abducción y abducción de rodilla



Activación específica

12 a 15

Conducción con balón por la cancha
Pases y recepción en diferentes distancias
Pases al pivot y remates al Estiramientos



<p>Activación específica del portero</p>		<p>Ejercicios del portero Conducción del balón Pases entre porteros Lanzamiento al aire agarre del balón Saques con mano y pie Blocajes frontales Blocajes con caída lateral Estiramiento</p>  
--	--	---

EVALUACIÓN:

5. Realiza las ejercitaciones de cada fase con dinamismo respetando las pausas requeridas.

Taller 30

CALENTAMIENTO COMPETENCIA COMPLETO

Objetivo:		
Método		repetitivo
Tiempo:		entre 25 y 30 minutos
Recursos		Balones, conos porterías. Pausas activa: entre
FASE	TIEMPO	ACTIVIDAD
Prearranque	5 minutos	Ejercicios de respiración Ejercicios de concentración Ejercicios de visualización de las acciones de juego
Movimiento articular	3 a 5	Movimientos de flexión, extensión, aducción y abducción de: Tobillos Rodillas Cadera Tronco Hombros Cabeza
Activación genérico	10 a 15´ 2 rep c/u	Organización en grupo formando un círculo <ol style="list-style-type: none"> 1. Trote sueva de frente, espaldas, lateral 2. Talones a los glúteo 3. Skipiping medio y alto 4. Estiramiento manteniendo la respiración 5. Flexión aducción interna de rodillas 6. Flexión abducción de cadera, rotación externa de rodilla 7. Desplazamiento elevación de brazos 8. Desplazamiento toque de muslo, hombros y aplauso 9. Estiramiento <p style="text-align: center;">Desplazamientos laterales</p> 

Desplazamiento Lateral y cruce de pierna



Activación específica

12 a 15

Conducción con balón por la cancha
Pases y recepción en diferentes distancias
Conducción del J1, sombra del J2 utilización de la finta y regate Pase al J3.
Remates al arco previo a la conducción remate externo.



Gráfico 1

<p>Activación específica del portero</p>		<p>Ejercicios del portero Conducción del balón Pases entre porteros Lanzamiento al aire agarre del balón Saques con mano y pie Blocajes frontales Blocajes con caída lateral Estiramiento</p>  
--	--	---

EVALUACIÓN:

6. Realiza las ejercitaciones de cada fase con dinamismo respetando las pausas requeridas.

6.7. Impactos

Un deporte como el fútbol que en los últimos tiempos ha tenido un despunte en la participación femenina, promueve en las jugadoras un cumulo de oportunidades con la propuesta dada se espera llegar a nivel

Educativo

Las jugadoras de los diferentes equipo, los entrenadores y autoridades educativas podrán tener una herramienta que complemente su conocimiento sobre la praxis del futbol y un elemento importante que lo compone como el calentamiento.

La propuesta nace de las necesidades que un entorno particular género, por lo tanto el impacto que se causara forjara un cambio sobre el abordaje y valoración de la práctica deportiva, aportando a su formación educativa como de salud. El preparar en el deporte a las jugadores desde el punto teórico y la praxis hacen que el proceso de enseñanza aprendizaje sea significativo.

Social

Las jugadoras y entrenadores a nivel social tendrán la oportunidad de intercambiar conocimientos basándose en la guía propuesta, sentir que su preparación está a la par con una formación integral.

Salud

El conocimiento de la propuesta les ayudará a tener una práctica basada en la prevención debida, el cuidado de su cuerpo y la práctica tranquila de su deporte.

6.8. Difusión

La difusión se hará a través de la socialización de la propuesta a toda la comunidad que conforman Corpeducar, sobre todo a las jugadoras y entrenadores participantes en el campeonato.

Además se pretenderá extender a las categorías inferiores tanto femeninas como masculinas, con la finalidad de generar un cambio en la visión que tienen del calentamiento, dejando sentado como un elemento que en la práctica te permite prevenir lesiones.

Se complementará esta difusión con la entrega de un ejemplar a cada institución de Corpeducar con la finalidad de que trascienda la propuesta y sea un aporte positivo para todos los profesionales del deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- Ares Ikara, A., & Chicharro, F. (2005). *MANUAL PARA EL ENTRENAMIENTO DE PORTEROS DE FÚTBOL BASE*. Barcelona: Paidotribo.
- Acosta, E. R. (2012). *Iniciación y formación deportiva*. Obtenido de scielo.org.co
- Bernal R., J. (2008). *El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo*. Sevilla: Wanceulen.
- Blázquez Sánchez, D. (2013). *Concepto de iniciación deportiva*. Obtenido de editorialinde.tumblr.com/post
- Blázquez, D. (2004). *El calentamiento: una vía para la autogestión de la actividad física*. Zaragoza: INDE Publicaciones.
- Burgmaier, E. (2013). *Sociología de la educación*. Loja-Ecuador: EDILOJA Cía. Ltda.
- Calderón Araujo, J., & Lara Cano, J. (2010). *Fundamentación Psicológica. EL CALENTAMIENTO EN LAS PERSONAS ADULTAS*, 14.
- Ciprés, I. (2010). *Fuentes Humanísticas*. Barcelona: Paidós.
- Cuenca, F. J. (2008). *MEJORA TU RENDIMIENTO: MEDICINA DEPORTIVA APLICA. FUTBOL BASE*. Murcia: Ediciones Tres fronteras.
- Delgado, M., & Gutiérrez, A. (2004). *ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO Y ALIMENTACIÓN*. Barcelona: Paidotribo.
- Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2007). *MANUAL DE METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*. Barcelona: Paidotribo.
- Ferrer, A., & Valenzuela Lozano, M. (2001). *Organización del fútbol formativo en un club de élite*. Barcelona: Wanceulen.
- Goma Oliva, A. (2007). *MANUAL DEL ENTRENADOR DE FÚTBOL MODERNO*. Barcelona: Paidotribo.
- Guarín, H. P., & Portela Guarín, H. (2001). *www.efdeportes.com*. Obtenido de www.efdeportes.com
- Guerrero, F. (2010). *La Iniciación técnica del Fútbol Sala a través del juego*. Sevilla: Wanceulen.
- GUERRERO, E. P. (27 de FEBRERO de 2014). *repositorio.utn.edu.ec/handle*. Obtenido de repositorio.utn.edu.ec/handle

- Heredia, J., & Chulvi, I. (2011). *Entrenamiento de la flexibilidad / ADM para la salud: Programas de reajuste ...* Sevilla : Wanceulen.
- Ibañez Fernández, O. (2010). *diccionario de deporte.asp*. Obtenido de [http://diccionarios.astalaweb.com/Local/diccionario de deporte.asp](http://diccionarios.astalaweb.com/Local/diccionario%20de%20deporte.asp)
- Jiménez, F. (2012). CONSTRUCCIÓN SOCIO-CULTURAL DEL DEPORTE. En f. Jiménez. Creative Commons. Obtenido de campusvirtual.ull.es/ocw/file.php/32/TEMA1-Ide-11-12.pdf
- LEXUS, E. (2004). *Diccionario enciclopédico Lexus*. Lima-Perú: Editores Lexus.
- Linares, R. E. (2001). *Psicología del deporte*. Buenos Aires: Brujas.
- Martín Costa, A. (2009). *Estructura y planificación de una temporada en el fútbol base de un club de élite*. Sevilla: Wanceulen.
- Ministerio, D. (2010). LEY DEL DEPORTE. En D. Ministerio, *Ley del Deporte* (págs. Art. 14.-). Quito.
- Mirella, R. (2006). *LAS NUEVAS METODOLOGÍAS DEL ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA, LA RESISTENCIA*. Barcelona: Paidotribo.
- Molina Caballero. (2006). *FÚTBOL. Recursos y consignas para el entrenamiento técnico-táctico*. Barcelona : Paidotribo.
- Palacios, G. (2011). *Educación física para el tratamiento educativo de la diversidad*. Madrid: UNED estudio.
- Platonov, V. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona: Paidotribo.
- Salvat editores, S. (2004). *La Enciclopedia Volumen 8, estados unidos franciscana*. Madrid: Salvat editores S.A.
- Sánchez Enrique, Márquez José Reina, Abad Victor. (2005). *Cómo superar las pruebas de oposición*. Sevilla: MAD.
- Sant, J. (2005). *METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE ATLETISMO*. Barcelona: Paidotribo.
- Sanz, M. (2005). *Bases para una pedagogía humanística*. Barcelona: PPU.S.A.
- Serrabona, M., Andueza , J., & Sancho Olivera, R. (2007). *MIL 1 EJERCICIOS Y JUEGOS DE CALENTAMIENTO*. Barcelona: Paidotribo.
- Torres Martín, C. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto. Bloque específico nivel I*. Sevilla: Wanceulen.

- Torres, C. (2006). *La formación del educador deportivo en baloncesto. Bloque común*. Sevilla: Wanceulen.
- Valdés Casal, H. (1998). *Personalidad y deporte*. Zaragoza: INDE.
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo*. Mexico D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Wanceulen, A. (2007). *Fútbol: Cuaderno Técnico nº 38*. Sevilla: Wanceulen.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zeeb, G. (2006). *MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL. 144 Programas de entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- www.efdeportes.com/efd118. (1 de marzo de 2008).
www.efdeportes.com/efd118. Obtenido de
www.efdeportes.com/efd118

ANEXOS

Anexo 1 – Árbol de Problemas



Anexo 2: Matriz de coherencia

<p>TEMA: El calentamiento de competencia y su incidencia en el rendimiento físico-técnico del Fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.</p>	
<p>FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p>
<p>¿Cómo incide el calentamiento de competencia en el rendimiento en el rendimiento físico técnico del futbol en las deportistas de la categoría sub 16 participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015?</p>	<p>Determinar la importancia del calentamiento de competencia y su incidencia en el rendimiento físico-técnico del fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015</p>
<p>INTERROGANTES</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>
<p>¿Cuál son las diferentes estructuras de calentamiento de competencia de las deportistas categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar?</p> <p>¿Cómo estructurar un calentamiento idóneo de competencia que incida positivamente en el rendimiento físico-técnico de las deportistas categoría sub 16 de los colegios participantes de la Copa Corpeducar?</p> <p>¿Cómo elaborar una guía didáctica para mejorar el calentamiento de competencia que incide de forma adecuada en el rendimiento físico-técnico del futbol en las deportistas Sub 16 de los colegios de los colegios participantes en la Copa Corpeducar?</p>	<p>Analizar las diferentes estructuras de calentamiento de competencia y su influencia en el rendimiento físico técnico del futbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.</p> <p>Determinar una estructura idónea de calentamiento de competencia que incida positivamente en el rendimiento físico técnico del fútbol en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar de la ciudad de Quito en año 2015.</p> <p>Elaborar una guía didáctica para mejorar el trabajo de calentamiento de competencia en las deportistas de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar, para ser aplicado por los entrenadores de los equipos.</p>

Anexo 3: Encuesta a Jugadoras



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ENCUESTA SOBRE CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA

Institución:

Género: M () F ()

Fecha:

Estimadas estudiantes/deportistas: La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos sobre estructura del calentamiento de competencia del fútbol que utilizan los profesores/entrenadores en los equipos femeninos. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

1. ¿Considera que su entrenador tiene claro la estructura que tiene el calentamiento para la competencia?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

2. Qué estructura tiene su calentamiento antes del partido.

- a. trote, ejercicios de piernas, brazos, estiramientos.
- b. ejercicios articular, carrera continua, estiramiento.
- c. ejercicios en parejas, piques, estiramiento.
- d. ejercicios articulares, trote, ejercicios con implemento, estiramiento.

3. El calentamiento que realiza antes de empezar a entrenar, es el mismo que realiza antes del partido.

Siempre Casi siempre A veces Nunca

4. Señale que grupo de ejercicios realiza en el calentamiento antes de un partido

Trote, desplazamientos laterales, ejercicios de brazos y piernas, velocidad, estiramiento 1.....	Trote, desplazamientos laterales, ejercicios de brazos y piernas, piques, tiros al arco. 2.....
---	--

Ejercicios generales para tren superior e inferior, ejercicios específicos con implemento estiramientos 3.....

Ejercicios articulares Ejercicios aeróbicos, ejercicios específicos con implemento, estiramientos 4

5. Señale el orden que utiliza para la ejecución del calentamiento de competencia en el fútbol.

a. trote, ejercicios de piernas, brazos, estiramientos.

b. activación de sistemas, movimientos específicos con implemento, movimiento articular, estiramientos.

c. carrera continua, ejercicios con balón, estiramiento.

d. ejercicios en parejas, ejercicios específicos, ejercicios individuales.

6. Realizan un calentamiento específico las porteras de su equipo antes del partido

Siempre Casi siempre A veces Nunca

7. Señala el tiempo que utiliza en el calentamiento antes del partido.

5-7 min 5-10 min 10-15 min 15-25 min

8. ¿Considera que un calentamiento de competencia bien estructurado influye en el rendimiento que muestra usted en el partido?

Totalmente En gran medida Medianamente Desconoce

9. ¿Considera que un calentamiento mal estructurado influye en su rendimiento físico en el partido?

Totalmente En gran medida Mediadamente
Desconoce

10. Dentro de su calentamiento de competencia realiza ejercicios con el balón (conducción, pases, tiros al arco, etc).

Siempre Casi siempre A ve Nunca

11. El calentamiento aparte de preparar al cuerpo en la parte física y técnica al jugador lo prepara psicológicamente antes del partido.

Totalmente En gran medida Mediadamente Desconoce

12. ¿Cómo considera usted la elaboración de una guía didáctica para mejorar el calentamiento en las competencias del fútbol?

Muy necesarias	<input type="checkbox"/>
Necesario útil	<input type="checkbox"/>
Poco necesario	<input type="checkbox"/>
Nada necesario	<input type="checkbox"/>

Firma: -----

Gracias por su colaboración.

Anexo 5 Fotos





Quito, 15 de Marzo del 2016

CERTIFICADO

Yo, Héctor Américo Ferri Borja , portador de la C.I.1706971534, en mi calidad de Presidente de CORPEDUCAR, en petición verbal de la persona interesada la Sra. **EVELYN PATRICIA BARRERA MÁRQUEZ** con el C.I. No. 171565741-5 estudiante de 8vo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte. **CERTIFICO:** que la mencionada señora realizó la aplicación de los instrumentos de investigación (encuestas y ficha de observación) en la Copa Corpeducar de Fútbol Femenino categoría sub 16 que se realizó en el Primer Quimestre del año lectivo.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad autorizando al interesado hacer uso del presente en lo que bien tuviere

Atentamente,


Lcdo. Héctor Ferri Borja
Presidente de CORPEDUCAR



CORPORACIÓN ECUATORIANA
PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN

Quito, 15 de Marzo del 2016

CERTIFICADO

Yo, Héctor Américo Ferri Borja , portador de la C.I.1706971534, en mi calidad de Presidente de CORPEDUCAR, en petición verbal de la persona interesada la Sra. **EVELYN PATRICIA BARRERA MÁRQUEZ** con el C.I. No. 171565741-5 estudiante de 8vo semestre de la carrera de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte. **CERTIFICO**: que la mencionada señora realizó la socialización de su propuesta " **Guía metodológica para la aplicación del calentamiento de competencia en jugadoras de fútbol de la categoría sub 16 de los colegios participantes en la Copa Corpeducar en la ciudad de Quito en el año 2016**"

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad autorizando al interesado hacer uso del presente en lo que bien tuviere

Atentamente,


Lcdo. Héctor Ferri Borja
Presidente de CORPEDUCAR

Corpeducar © 2016
Quito: Ave. Gaspar de Villarroel 1100 y Ave. 6 de Diciembre

ABSTRACT

The main objective of this project is to identify the best methods for warming up woman soccer players of U16 category before a competence applied by coaches and teachers in schools that are participating in the Corpeducar Championship. The objectives were to determine the incidence of football players warming up before a match and their performance in this category. The theoretical framework is supported by theoretical principles and an extensive bibliographic review related to the concepts, methods, principles and phases containing physical warming up, besides a technical analysis of physical performance, factors that determine good performance, taking into account the features that require an acyclic discipline like football. The methodology is framed in the descriptive, bibliographical and propositional field research type in a combination of quantitative and qualitative research. A survey was applied to students and an observation sheet to coaches. The results were an evidence of a varied use of warming up methods, not considering the most important soccer practice method, such as the specific warming up, that familiarizes the player to work with the ball and its own skills of competition. A big problem was found after getting the results from 120 surveys and the observations done to 8 coaches, since there is a great variety of ways to apply an adequate warming up for the competence. From this point a Methodological Guide for the application of warming competition in soccer players U16 category of schools participating in the Corpeducar Championship, in the city of Quito, 2016 is proposed. This proposal is widely accepted and will be socialized in future meetings that Corpeducar will have, seeking to reach both; coaches and players of different categories.


Mcs. Roberto Uca
C.I. 1002746335





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 IDENTIDAD:	DE	1715657415	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA	
DIRECCIÓN:	CALLE CHICAGO Y VICENTE ROCAFUERTE		
EMAIL:	evelynbar_2604@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022821181	TELÉFONO MÓVIL	0980455042

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“EL CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO-TÉCNICO DEL FÚTBOL EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LOS COLEGIOS PARTICIPANTES EN LA COPA CORPEDUCAR DE LA CIUDAD DE QUITO EN AÑO 2015.”
AUTOR (ES):	BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA
FECHA: AAAAMMDD	2016/07/27
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Santiago Jiménez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, **BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA.**, con cédula de identidad Nro. 1715657415, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 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 27 días del mes Julio del 2016

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: **BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA**
C.C. 1715657415



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, **BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA**, con cédula de identidad Nro. 1715657415 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 titulado: **"EL CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO-TÉCNICO DEL FÚTBOL EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LOS COLEGIOS PARTICIPANTES EN LA COPA CORPEDUCAR DE LA CIUDAD DE QUITO EN AÑO 2015."**, Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de **Licenciada en Entrenamiento Deportivo**, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 27 días del mes Julio del 2016

(Firma).....
Nombre: **BARRERA MÁRQUEZ EVELYN PATRICIA**
Cédula: 1715657415