



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN LOS RESULTADOS DE LOS INTERCOLEGIALES DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS PARALELOS A Y B DEL INSTITUTO SUPERIOR NELSON TORRES Y DE LA UNIDAD EDUCATIVA DOMINGO SAVIO EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

AUTOR:

Cisneros Paz Luis Alberto

DIRECTOR:

Msc.Fabián Yépez Calderón

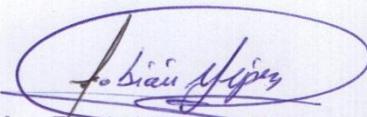
Ibarra, 2013

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 de Trabajo de Grado del siguiente tema: "Métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de Octavos Años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Sabio en el año lectivo 2012 – 2013". Trabajo realizado por el señor egresado: Cisneros Paz Luis Alberto, previo a la obtención del Título de Licenciado en la especialidad de 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 sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

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



Msc. Fabián Yépez Calderón

DIRECTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado, en primer lugar a Dios por acompañarme en el día a día, a mi familia que me brindan su apoyo incondicional, comprendiendo la necesidad de que debo continuar preparándome para un mejor bienestar de mi familia, tanto en el área del conocimiento como para el desenvolvimiento profesional

Dedico también a mis queridos profesores de la Universidad Técnica del Norte, que compartieron sus amplios conocimientos con migo.

Luis

AGRADECIMIENTO

El Agradecimiento a todas aquellas personas que, de alguna forma, fueron parte para la culminación de mi Trabajo de Grado.

A la Universidad Técnica del Norte, quien me abrió las puertas, dándome la oportunidad de poderme superar y obtener nuevos conocimientos.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Entrenamiento Deportivo, y a sus docentes, quienes me brindaron tiempo, paciencia, abriéndose como verdaderas bibliotecas, haciéndome mejor cada día

Y al Dr. Fabián Yépez, Director de Trabajo de Grado, pilar fundamental y guía incondicional, en la elaboración de mi trabajo de grado, con estrategias innovadoras, pedagógicas y didácticas, además por su amistad y carisma profesional que lo caracteriza.

.

Luis

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	7
1.4.3 Delimitación Temporal.....	7
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo General.....	7
1.5.2 Objetivos Específicos.....	7

1.6	Justificación.....	8
1.7	Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....		10
2.	MARCO TEÓRICO.....	10
2.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	10
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	13
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	16
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	17
2.1.5	Fundamentación Axiológica.....	19
2.1.6	Métodos de entrenamiento.....	20
2.1.7	Métodos para el entrenamiento deportivo.....	21
2.1.8	Métodos de desarrollo de la fuerza	21
2.1.9	Método de cargas máximas	21
2.1.10	Método de repeticiones.....	23
2.1.11	Método dinámico.....	23
2.1.12	Fuerza y entrenamiento de la fuerza.....	23
2.1.13	Método continuo.....	24
2.1.14	Método Fartlek.....	24
2.1.15	Método de competiciones.....	24
2.1.16	Método de contraste	25

2.1.17	Método de control.....	25
2.1.18	Método de intervalos.....	25
2.1.19	Entrenamiento en circuitos.....	26
2.1.20	Los métodos Continuos Invariables.....	26
2.1.21	Los métodos Continuos Variables.....	27
2.1.22	Métodos Discontinuos.....	28
2.1.23	Capacidades físicas.....	29
2.1.24	Resistencia.....	30
2.1.25	Fuerza.....	31
2.1.26	Velocidad.....	33
2.1.27	Clases de velocidad.....	34
2.1.28	Flexibilidad.....	35
2.1.29	Los sistemas de entrenamiento.....	35
2.1.30	Estructura del proceso de entrenamiento.....	35
2.1.31	Planificación del entrenamiento deportivo.....	38
2.1.32	Tipos de entrenamiento.....	40
2.1.33	Medios y métodos de entrenamiento.....	41
2.1.34	Control y evaluación del entrenamiento deportivo.....	41
2.1.35	El fútbol.....	43
2.1.36	Fundamentos técnicos del fútbol.....	43
2.1.37	El test de 800 metros.....	49

2.1.38	Test de velocidad 40 m.....	50
2.1.39	Test de salto horizontal a pies juntos.....	50
2.1.40	Test de abdominales en 30 segundos.....	51
2.1.41	Test de conduccion.....	52
2.1.42	Test de control de balón.....	52
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	53
2.3	Glosario de Términos.....	54
2.4	Interrogantes de Investigación.....	58
2.5	Matriz Categorial.....	59
CAPÍTULO III.....		60
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	60
3.1	Tipo de Investigación.....	60
3.2	Métodos.....	61
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	64
3.4	Población.....	64
3.5	Muestra.....	64
CAPÍTULO IV.....		65
4.1	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	65
4.1.1	Resultados de los test físicos	66
4.1.2	Test de habilidad deportiva.....	70
4.1.3	Encuesta aplicada a los entrenadores.....	74

CAPÍTULO V.....	83
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
5.1 Conclusiones.....	83
5.2 Recomendaciones.....	84
5.3 Contestación a las interrogantes de investigación.....	85
CAPÍTULO VI.....	86
6. PROPUESTA ALTERNATIVA.....	86
6.1 Título de la Propuesta.....	86
6.2 Justificación.....	86
6.3 Fundamentación.....	87
6.4 Objetivos.....	92
6.4.1 Objetivo General.....	92
6.4.2 Objetivos Específicos.....	92
6.5 Ubicación Sectorial y Física.....	92
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	92
6.7 Impacto.....	99
6.8 Difusión.....	99
6.9 Bibliografía.....	100
Anexos.....	103
Árbol de Problemas.....	104
Matriz de Coherencia.....	105

Matriz Categorical.....	106
Encuesta.....	107
Ficha de Observación.....	107

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	64
Cuadro N° 2	Test de 800 m.....	66
Cuadro N° 3	Salto largo sin impulso	67
Cuadro N° 4	Abdominales en 30 segundos.....	68
Cuadro N° 5	Velocidad 40 m.....	69
Cuadro N° 6	Conducción del balón pie derecho.....	70
Cuadro N° 7	Conducción del balón pie izquierdo.....	71
Cuadro N° 8	Dribling (slalom) pie derecho.....	72
Cuadro N° 9	Dribling (slalom) pie izquierdo.....	73
Cuadro N° 10	Métodos continuos.....	74
Cuadro N° 11	Métodos fartlek.....	75
Cuadro N° 12	Métodos alternados	76
Cuadro N° 13	Métodos fragmentados	77
Cuadro N° 14	Método de corta duración	78
Cuadro N° 15	Método de larga duración	79
Cuadro N° 16	Método de media duración.....	80

Cuadro N° 17	Método intensivo.....	81
Cuadro N° 18	Guía alternativa.....	82
ÍNDICE DE GRÁFICOS		66
Gráfico N° 1	Test de 800 m.....	67
Gráfico N° 3	Salto largo sin impulso	68
Gráfico N° 4	Abdominales en 30 segundos.....	69
Gráfico N° 5	Velocidad 40 m.....	70
Gráfico N° 6	Conducción del balón pie derecho.....	71
Gráfico N° 7	Conducción del balón pie izquierdo.....	72
Gráfico N° 8	Dribling (slalom) pie derecho.....	73
Gráfico N° 9	Dribling (slalom) pie izquierdo.....	74
Gráfico N° 10	Métodos continuos.....	75
Gráfico N° 11	Métodos fartlek	76
Gráfico N° 12	Métodos alternados	77
Gráfico N° 13	Métodos fragmentados	78
Gráfico N° 14	Método de corta duración	79
Gráfico N° 15	Método de larga duración	80
Gráfico N° 16	Método de media duración.....	81
Gráfico N° 17	Método intensivo.....	82
Gráfico N° 18	Guía alternativa.....	

RESUMEN

La presente investigación se refirió a “Métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de Octavos Años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013”. El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial determinar el tipo de métodos que utilizan los entrenadores, para mejorar el rendimiento del fútbol. Posteriormente se redactó la justificación donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación acerca de la utilización adecuada de los métodos. Para la elaboración del marco teórico se obtuvo la información de acuerdo a las categorías, las mismas que nos han guiado de una manera lógica, para ello se ha consultado en libros, revistas, Luego se procedió a desarrollar la parte metodológica, que se refiere a los tipos de investigación, bibliográfica, campo, descriptiva, propositiva, también se utilizó métodos inductivo, deductivo, analítico, sintético y estadístico, los mismos que han servido para guiar el proceso de investigación, también se utilizó, técnicas e instrumentos, para recopilar la información. Finalmente nos referimos a la población. La técnica de investigación que se aplicó fue la encuesta para los entrenadores y la ficha de observación para los deportistas investigados, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, interpretar cada una de las preguntas de la encuesta y ficha de observación, posteriormente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que ayudaron a elaborar la Guía que contiene aspectos relacionados con ejercicios dinámicos, motivadores y fáciles de realizar. Este estudio corresponde a la modalidad de proyecto factible; además se contó con material bibliográfico, internet y la colaboración de expertos en la materia. Terminando este informe con el respectivo análisis e interpretación de resultados de la investigación realizada se llegó a una serie de conclusiones y recomendaciones en

caminadas a la solución y mejoramiento del problema detectado en la institución donde fue posible realizar esta investigación. En el capítulo VI se presenta la propuesta con su respectivo desarrollo el mismo que servirá de guía para la aplicación de los ejercicios de entrenamiento, se obtuvo una buena aceptación por parte de las autoridades y el personal que labora en la instrucción, facilitando los permisos respectivos para la realización del trabajo de grado

ABSTRACT

This survey examined methods for training of conditional capabilities and their impact on the results of intercollegiate football students Eighth Years parallel A and B of the Higher Institute Nelson Torres and Education Unit Dominic Savio Year School 2012 - 2013. This paper grade essential purpose was to determine the type of methods used by trainers to improve the performance of football. Subsequently justification which explained the reasons for this research about the proper use of methods were performed was drafted. To prepare the theoretical framework information according to categories was obtained, the same that have guided us in a logical manner, for it has been consulted in books, magazines, then proceeded to develop the methodological part, which refers to types of research, literature, field, descriptive, purposeful, inductive, deductive, analytical, synthetic and statistical methods are also used, they have served to guide the research process was also used, techniques and instruments to collect information. Finally we refer to the population. The research technique applied was the survey for coaches and observation sheet for athletes investigated, after obtaining the results graphed proceeded to interpret each of the survey questions and record observation later drafted the conclusions and recommendations that helped them develop the Guide contains aspects dynamic, motivating and easy to perform exercises. This study is the method of feasible project; also was featured bibliography, internet and collaboration of experts in the field. Finishing this report with the respective analysis and interpretation of results of research conducted reached a number of conclusions and recommendations walks to the solution and improvement of the problem identified in the institution where it was possible to conduct this research. The proposal is presented with their respective development in Chapter VI the same that will guide the implementation of the training exercises, good acceptance by the

authorities and the staff working in the instruction is obtained, facilitating the respective permits for the realization of the thesis

INTRODUCCIÓN

Planificar es anticipar prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir la líneas de orientación del entrenamiento. El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe proceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación.

En un pasado relevante reciente, la planificación del entrenamiento deportivo se basaba mucho en la experiencia personal del entrenador, en una base de método de ensayo y error, en la intuición de algunos procesos lógicos. Actualmente, con el avance indiscutible de la investigación en el área de la metodología del entrenamiento deportivo, se impone al entrenador una actitud de aproximación a nuevos conocimientos, con el objetivo de conocer más profundamente su modalidad, el contenido que le caracteriza y la correcta elección de los métodos.

El entrenamiento deportivo ha evolucionado considerablemente a lo largo de las últimas décadas. Los sistemas y los medios que actualmente se encuentran a disposición de los técnicos deportivos distan mucho de los que existían en la primera mitad del siglo XX. Esta evolución, entre otros factores, se ha producido gracias a los técnicos deportivos y a la búsqueda de nuevos caminos que dieron respuesta a las interrogantes que siempre ha planteado la problemática relacionada con la adaptación del organismo a las cargas del entrenamiento deportivo.

En cuanto a su contenido está formulado por los siguientes capítulos:

Capítulo I: Contiene los antecedentes, el planteamiento del problema, formulación del problema, la delimitación, espacial y temporal así como sus objetivos y justificación.

Capítulo II: Contiene todo lo relacionado al Marco Teórico, con los siguientes aspectos fundamentación teórica, Posicionamiento teórico personal, Glosario de Términos, Interrogantes de investigación, Matriz Categorical.

Capítulo III: Se describe la metodología de la investigación, los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, determinación de la población y muestra.

Capítulo IV: Se muestra detalladamente el análisis e interpretación de resultados de las encuestas aplicadas a las maestras y una ficha de observación a las niñas y niños de esta prestigiosa institución.

Capítulo V: Contiene cada una de las conclusiones a las que se llegó una vez terminado este trabajo de investigación y se completa con la descripción de ciertas recomendaciones

Capítulo VI: Concluye con el Desarrollo de la Propuesta Alternativa y con sus respectivos anexos.

CAPÍTULO I

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El entrenamiento deportivo constituye el elemento esencial a través del cual se puede interpretar y entender el avance y el desarrollo del deporte moderno. Los resultados obtenidos de los futbolistas son consecuencia directa de la aplicación de los sofisticados sistemas y programas de entrenamiento, los cuales han ido implementándose y mejorando gracias a las aportaciones provenientes de la metodología del entrenamiento deportivo.

La teoría del entrenamiento deportivo como ámbito científico se ha convertido en una disciplina en torno a la cual las más cualificadas científicas y técnicas deportivas han ido descubriendo nuevas formas de trabajo, las cuales han ido favoreciendo el progreso en un campo de excelencia motriz como es el que se representa en el deporte del fútbol.

Para que se puedan alcanzar los objetivos propuestos, es necesario seleccionar los medios y los métodos que mejor se adapten a las características de la modalidad, a la edad del deportista y a sus características psicológicas. Si bien es cierto los métodos de entrenamiento son los instrumentos que el entrenador tiene a disposición para desarrollar las capacidades físicas y técnicas de los futbolistas.

Una vez definida los objetivos de la temporada deportiva del fútbol, una de las importantes tareas que se presenta es determinar qué

métodos se relacionan mejor con los diferentes medios de entrenamiento para un desarrollo armonioso del futuro futbolista.

Luego de ser analizados los diferentes medios, se revisará los métodos que el entrenador debe conocer para, en una síntesis final, adecuar los medios a los métodos y elaborar así la distribución a lo largo de la temporada y evitar los convenientes que se están palpando y no han permitido el adecuado progreso deportivo de los estudiantes que gustan de esta importante disciplina.

En la actualidad se conocen varios métodos que agrupados por razones metodológicas, pueden identificarse con fundamentos de orden fisiológico y direccional en el desarrollo de las cualidades físicas, sean estas condicionales, como la velocidad, fuerza, resistencia, como las coordinativas, que son importantes dentro de la formación deportiva. Son varios los puntos que sirven de análisis para una correcta selección de los métodos de entrenamiento que pueden responder mejor a las necesidades de la preparación deportiva de los futbolistas, es por ello que los entrenadores deben convertirse en investigadores permanentes, ya que la ciencia, el deporte avanzan a pasos agigantados y no se pueden quedar al margen de los adelantos de esta era contemporánea.

La presente investigación tiene como propósito esencial el determinar el correcto entrenamiento de las capacidades condicionales por parte de los entrenadores de fútbol de los colegios motivo de investigación, para obtener buenos resultados deportivos. En las contiendas programadas por la institución y federación deportiva de Pichincha.

De acuerdo a la preparación de las capacidades condicionales las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la

condición física y la base fundamental para realizar el entrenamiento físico y técnico y por lo tanto elementos esenciales para la prestación para el desarrollo motriz y deportivo, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades físicas, técnicas, psicológicas, volitivas que son la base del entrenamiento deportivo.

Esta forma de proceder de los entrenadores en los colegios de Cayambe ha mermado las adquisiciones de las capacidades condicionales en los jóvenes estudiantes. En los colegios y unidades educativas los entrenadores encargados de la enseñanza de la disciplina del fútbol no ha requerido de estudios preliminares y ha existido poco interés por parte de los mismos en capacitarse.

Es por ello que no se ha desarrollado una guía de enseñanza correcta de las capacidades condicionales para práctica del fútbol. Ahora en la actualidad con la Ley del Deporte que se aprobó, cuya principal actividad que la realizará es la de buscar mejorar las vivencias de los deportistas a través de la información, esto implica una gran responsabilidad para los docentes de la Cultura Física, y así formar parte del proceso de la masificación y en especial del rey de los deportes como el fútbol será obligación capacitarse y actualizarse permanentemente.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El proceso de entrenamiento deportivo aglutina una serie de tareas cuyo objetivo principal está centrado en la preparación del deportista para conseguir resultados en competición. Este proceso complejo y diverso en función de la modalidad deportiva practicada, depende la forma en que se

utilizan las cargas de entrenamiento deportivo como parte del plan de acción sistemático y organizado a medio o largo plazo.

Los avances que se han producido en la planificación del entrenamiento deportivo han convertido a este sector estratégico del fútbol, en uno de los elementos esenciales de desarrollo que en mayor medida han colaborado a la mejora de los resultados de los deportistas. Es por ello que los entrenadores deben utilizar adecuadamente los métodos, para que surtan efecto positivo a la hora de entrenar y competir.

La planificación del entrenamiento permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva.

El conocimiento de los métodos de entrenamiento por parte de los entrenadores y profesores encargados de la preparación deportiva del fútbol se convirtió en uno de los pilares fundamentales del deporte actual. Esto ha hecho que el trabajo de preparación de las capacidades condicionales adquiriera una gran importancia para preparar de la mejor manera a cada jugador de fútbol.

Los futbolistas de los Colegios investigados no tienen buena preparación con respecto a las capacidades condicionales, debido a que los entrenadores no utilizan los métodos, medios y procedimientos adecuados para la preparación de los futbolistas. El entrenador debe tener conocimientos sólidos sobre los, métodos, medios y principios del entrenamiento deportivo, con respecto a la preparación de las capacidades condicionales y la preparación de los principales fundamentos técnicos del fútbol.

Un buen acondicionamiento físico es prioritario para que tanto el jugador como el equipo logren su máximo rendimiento físico, técnico.

En los últimos años se han interesado las autoridades deportivas en los procesos de formación deportiva, debido a los deficientes resultados que han existido en estas categorías, por falta de personal preparado. La actividad deportiva y sobre todo el entrenamiento de las capacidades condicionales la deben ser realizadas de manera planificada y bajo un notable conocimiento acerca de los métodos, técnicas, medios previamente seleccionados para aplicar adecuadamente, en a estas edades.

El uso de buenos métodos de entrenamiento en capacidades físicas como una especialidad para el logro del máximo desempeño, así como del cuidado de la salud, no ha sido tomado en cuenta por parte de los profesores de cultura física y entrenadores, ni se ha dado la importancia específica que este requiere. El entrenamiento como parte importante de un proceso pedagógico organizado, ha sido desplazado, terminando como un simple cumplimiento o requerimiento.

Existen muchas causas que configuran el problema de investigación: Docentes o entrenadores que no están actualizados en lo referente a los métodos de entrenamiento, entrenadores que desconocen los objetivos de cada uno de los métodos de entrenamiento, la forma de preparar las capacidades condicionales no son nada adecuadas y relacionarles con la preparación deportiva del fútbol, los medios de entrenamiento que utilizan los entrenadores no son los adecuados y no se relacionan con los métodos de entrenamiento, no existe el apoyo de las autoridades, para que los jóvenes realicen una práctica eficiente del entrenamiento del

fútbol. Como un breve comentario se puede manifestar que las capacidades condicionales no tienen un tratamiento adecuado, es decir no preparan con las cargas e intensidades de acuerdo a la edad que es lo que persigue cada una de estas cualidades y más aún que no relacionan con la preparación del futuro futbolista.

Una vez identificadas las causas surgen algunos efectos que han ocasionado los deficientes resultados en la participación de los campeonatos intercolegiales, mala condición física, deficiente preparación técnica, deficiente predisposición para el entrenamiento del fútbol, baja autoestima por los malos resultados. Monotonía en el entrenamiento es decir solo les hacen correr vuelta el estadio, sin ningún sentido, todos estos aspectos antes mencionados han afectado en la participación de los Intercolegiales de fútbol.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿La inadecuada utilización de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales incide en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de observación.

La investigación se realizó a los estudiantes y entrenadores del Instituto Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha

1.4.2 Delimitación espacial

La investigación se realizó en el Instituto Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Cayambe Provincia de Pichincha

1.4.3 Delimitación temporal

Esta investigación se realizó en año 2012 -2013.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 Objetivo general

- Determinar los métodos que utilizan para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar las clases de métodos que utilizan los entrenadores en el entrenamiento en la preparación de los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.
- Evaluar las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.

- Valorar los fundamentos técnicos individuales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.
- Elaborar una Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.
- Socializar la Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones:

Por el valor deportivo y pedagógico, puesto que proporcionará un diagnóstico realista acerca de los métodos de entrenamiento que utilizan los entrenadores a la hora de preparar a los futbolistas que se están iniciando, en este importante deporte.

El valor científico estará dado por la rigurosidad como serán aplicadas las encuestas a los entrenadores y los test a los deportistas de las categorías inferiores de los Colegios motivo de investigación.

Los resultados sirvieron a los organismos encargados del deporte para que puedan proyectar planes y actividades que busquen mejorar la calidad de la práctica del fútbol. La importancia que tiene este problema, es que podemos descubrir o conocer si los entrenadores aplican métodos

modernos de entrenamiento en las capacidades condicionales para su correcto desempeño en el desarrollo del fútbol. El fútbol como fenómeno social de primer orden tiene una incidencia en toda la población mundial, es por ello que requiere de mucha atención de las autoridades en general y poder proveer de todo lo necesario a las unidades educativas tanto en personal docente calificado como en materiales para la práctica. La preparación física les proporciona a los jugadores del fútbol y al equipo la energía y vitalidad necesarias para realizar las funciones técnicas y tácticas requeridas. Dado que el fútbol en los actuales momentos se caracteriza por un juego de tipo a cíclico, con esfuerzos y acciones discontinuas, se dirige la preparación física en el sentido que el deportista funcione bajo esa condición, entrenándose principalmente a base de repeticiones que le proporcionan resistencia a la velocidad requerida.

Los beneficiarios directos: De los resultados obtenidos fueron todos los estudiantes y los entrenadores del Instituto y la Unidad Educativa. Los beneficiarios indirectos: Fueron los padres de familia y las autoridades de la Unidad Educativa y el Instituto además sirvió como documento de consulta para quienes estén inmersos en el deporte en general. Finalmente los resultados obtenidos sirvieron para elaborar una guía metodológica para mejorar la enseñanza de las capacidades condicionales. Esto sirvió como instrumento para los docentes y entrenadores.

1.7 FACTIBILIDAD

Esta investigación fue factible realizar por que se tuvo la facilidad de ubicar y de ser atendidos por los entrenadores del Instituto y por una buena relación que se tiene con los mismos. Los materiales a ser utilizados en la investigación fueron adquiridos con los recursos económicos del investigador, no demandó altos costos, su funcionamiento estuvo al alcance de ser solventado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La metodología de la selección deportiva en la etapa de la preparación inicial está determinada por el objetivo principal del primer grado de selección, ayudar al niño a escoger correctamente la modalidad deportiva para su perfeccionamiento deportivo. La solución correcta de este objetivo no solamente evidencia la eficacia del trabajo de las escuelas deportivas infantiles y juveniles, y de los entrenadores, sino que tiene también un profundo sentido social, la práctica del deporte que conduce al éxito permite a una persona joven descubrir y desarrollar las actitudes naturales, sentir los resultados de su trabajo y adquirir la seguridad en sus propias fuerzas, es una vía de autoafirmación.

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en el periodo de preparación de los deportistas de base.

2.1.1. Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La presente investigación se fundamentó en la Teoría Humanista que basa su accionar en una educación democrática, centrada en el estudiante preocupada tanto por el desarrollo intelectual, como por toda su personalidad, enfatiza fundamentalmente la experiencia subjetiva, la libertad de elección y la relevancia del significado individual.

El objetivo de la Teoría Humanista es conseguir que los niños se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar con sus semejantes, convivir adecuadamente, que tengan una personalidad equilibrada que les permita vivir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida, las personas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje. (Roger Claus 2007pag.52)

Criterio de amplia concordancia con el investigador ya que el proceso de construcción del conocimiento que orienta al desarrollo de un pensamiento lógico, crítico - creativo, a través del cumplimiento de los objetivos educativos se evidencian en el planteamiento de habilidades, conocimientos, donde el aprendizaje propone la ejecución de actividades extraídas de situaciones y problemas de la vida con el empleo de métodos participativos para ayudar al niño a alcanzar los logros de desempeño, esto implica ser capaz de expresar , representar el mundo personal y del entorno, mediante una combinación de técnicas aplicadas con materiales que permite observar, valorar, comparar, ordenar, indagar para producir soluciones novedosas a los problemas, desde los diferentes niveles de pensamiento hacia la interacción entre los seres humanos, contribuyendo con la proyección integradora en la formación humana y cognitiva para un buen vivir.

El postulado general de esta teoría es ayudar al individuo a usar sus energías internas. El perfil de ser humano que plantea considera que cada individuo es único y por lo tanto debe ser estudiado dentro del campo de las ciencias humanas, concibe al hombre como un ser libre y creativo que encierra en sí mismo el significado y razón de ser de sus actos, donde la experiencia, imaginación, sentimientos lo hacen diferente de los demás.

Como métodos de esta teoría se conciben a los psicológicos que pone énfasis en todo lo relacionado con la naturaleza humana, representa una posición frente al estudio de la personalidad del hombre y cómo ésta influye en el proceso de la vida y aprendizaje del individuo. Se orienta a rescatar y exaltar todas las áreas positivas del ser humano, a explorar para sacar a flote todas las potencialidades creadoras y no solamente a tratar los elementos dañados de la personalidad.

La teoría humanista evalúa la libertad personal, el libre albedrío, la creatividad individual y la espontaneidad del individuo en el proceso de aprender. El ideal que persigue es el desarrollo del individuo respecto a sí mismo y a los demás. Esta teoría está inmersa de una inquebrantable confianza en la naturaleza, fundamentalmente buena, del hombre, a la que basta liberarse de sus bloques, rigideces y ataduras.

Uno de los conceptos más importantes de la Teoría Humanista es el rol activo del organismo, según éste, desde la infancia, los seres son únicos, tienen patrones de percepción individuales y estilos de vida particulares, donde no sólo los padres influyen sobre sus hijos y los forman, también los niños influyen sobre el comportamiento de los padres. El rol activo, que se ve desde niño, es más visible aun cuando se logra el pensamiento lógico. (Blíster R. 2008.Pag.100)

Aseveración que permite inferir que la Teoría Humanista considera a la persona y su pensamiento, donde se enfatiza que el hombre crea su mundo, los niños se convierten en aprendices activos y el maestro constituye una parte dinámica de la transacción enseñanza – aprendizaje. Un aspecto preponderante de esta teoría es la creencia de que las personas son capaces de enfrentar adecuadamente los problemas de su propia existencia y que lo importante es llegar a descubrir y utilizar todas las capacidades en su resolución.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Psicológicamente la investigación se sustenta en el desarrollo del individuo, como a los procesos de aprendizaje, determinando las bases teóricas que consideran al ser como eje central y la motivación como factor predominante para el desenvolvimiento de la psicomotricidad, inteligencia y socio afectividad presente en la etapa evolutiva en que se encuentra; como fundamento esencial se enfatiza el objeto al aprendizaje en función de la forma como se organiza y al estudiante como un agente activo de su propio aprendizaje, donde el maestro es un profesional creativo quien planifica experiencias, contenidos con materiales cuyo único fin es que el niño aprenda.

Pensamiento con el que se concuerda ya que el aprendizaje concebido por el citado pensador en realidad es un proceso integral y organizado que conlleva a planificar, a buscar estrategias y los recursos para cumplir con el propósito educativo que es formar al ser humano de forma holística.

El primer objetivo de esta teoría es que el estudiante logre aprendizajes significativos de todo lo que aprende, contenidos y experiencias, para conseguir su desarrollo integral y pueda desenvolverse eficientemente dentro de la sociedad, es decir busca formar un perfil de estudiantes creativos, activos, proactivos, dotados de herramientas para aprender a aprender.

Los cognitivistas basan su evaluación en las experiencias pasadas y las nuevas informaciones adquiridas, el desenvolvimiento motor y el emotivo del niño al adquirir el aprendizaje produciendo cambios en sus esquemas mentales, donde el educando se convierte en el constructor de su propio aprendizaje mientras que el profesor cumple su papel de guía,

d. Los principales representantes de esta teoría son: Jean Piaget, Gardner, Ausubel y Bandura

El aprendizaje es una actividad indivisible conformada por los procesos de asimilación y acomodación, el equilibrio resultante le permite a la persona adaptarse activamente a la realidad, lo cual constituye el fin último del aprendizaje, donde el conocimiento no se adquiere solamente por interiorización del entorno social, sino que predomina la construcción realizada por parte del sujeto. (Otero (2006, pag.88)

Ideas en las que se coincide con este psicólogo, ya que el conocimiento no se adquiere solo del entorno social, sino que se basa en la construcción y acomodación de esquemas mentales, los mismos que al articularse dan sentido y significatividad a lo que se aprende, donde la enseñanza debe partir de acciones que el estudiante puede realizar.

Villa H, (2002), Inteligencias Potenciales del Hombre cita el pensamiento de H. Gardner que afirma:

Las teorías sobre la inteligencia, basado en el cognitivismo y en la neurociencia, su visión pluralista de la mente reconoce que hay muchas facetas distintas en el conocimiento y tiene en cuenta que las personas poseen diferentes potenciales cognitivos que llevan a diversos estilos en la manera de conocer, como hay muchos tipos de problemas por resolver, relaciona resultados de una serie de investigaciones acerca de capacidades intelectuales y, por medio de su propia investigación complementaria, llega a la conclusión de que pueden diferenciarse por lo menos ocho formas de inteligencia. (Otero (2006, pag.9)

Criterio con el que existe concordancia con el pensamiento del citado investigador, ya que el ámbito de la cognición humana abarca una gama de aptitudes más universales, asegurando que los seres humanos han evolucionado para mostrar distintas inteligencias que representan

capacidades para resolver problemas o para elaborar productos, que son de gran valor para uno o varios contextos comunitarios o culturales, donde la visión plural de la mente parte de la base de que las personas poseen facultades y estilos cognitivos, que son el resultado de la interacción de factores biológicos, circunstancias en las que se vive, recursos humanos y materiales que se disponen , entre otros.

Medita la teoría del aprendizaje en función de un modelo social, es un enfoque ecléctico que combina ideas y conceptos del conductismo y la mediación cognitiva, según este pensador, todos los fenómenos de aprendizaje que resultan de la experiencia directa pueden tener lugar por el proceso de sustitución mediante la observación del comportamiento de otras personas. El funcionamiento psicológico consiste en una interacción recíproca continua entre el comportamiento personal y el determinismo del medio ambiente (Carlos, Brito, (2002.pag.33)

Esta teoría es compatible con muchos enfoques y en particular con enfoques humanísticos que hacen referencia al aprendizaje de valores y de la moral, entre los aspectos destacados está el determinismo recíproco que da lugar a diseñar un currículo continuo entre el comportamiento personal y el determinismo del medio ambiente o entorno social. El nivel más alto del aprendizaje por observación se obtiene primero mediante la organización y repetición del comportamiento del modelo en un nivel simbólico y solo después a través de la realización explícita del comportamiento.

Es decir considera que para tener aprendizajes significativos debe relacionarse los nuevos conocimientos con los que ya posee el estudiante, para lo cual en primer lugar debe existir la disposición del

sujeto a aprender significativamente y que la tarea o el material sean potencialmente significativos.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

El entrenamiento deportivo, bien sea en el colegio, en una asociación deportiva o en gimnasio, bien sea organizado o de carácter libre, tiene lugar en la realidad y puede observarse y valorarse. Puesto que las ciencias reales adquieren sus conocimientos por medio de la experiencia (empirismo)

Con la interpretación del proceso de entrenamiento como una tarea de la configuración completa y polifacética del entrenador es distancia conscientemente de las opiniones mecanicistas de entrenamiento expresadas por el planteamiento biológico. Para ello, junto a las categorías didácticas de objetivo de entrenamiento, contenido de entrenamiento y método de entrenamiento (incluido el medio y la organización del entrenamiento) introdujo, como novedad, los denominados principios del entrenamiento (Hohmann, 2005, pág. 192)

“El entrenamiento viene, además, marcado por los procedimientos de los objetivos del mismo, que pueden prevenir del análisis de la estructura del rendimiento o que se pueden documentar separadamente de la competición”. (Hohmann, 2005, pág. 27)

El control del entrenamiento se basa, por regla general, en que los ajustes deseados en el entrenamiento están orientados por su contenido al campo de la constitución, condición física, coordinación/técnica y táctica a través

del empleo de estímulos específicos del entrenamiento y, además, se elaboran en unos términos de tiempo precisos. Con ello se supone que existe una dependencia funcional entre la influencia del entrenamiento y el efecto del mismo. (Hohmann, 2005, pág. 199)

Frente a esta idea se tiene que objetar que los datos reales del entrenamiento no se pueden juzgar de forma óptima. Aquí no se van a tener en cuenta los múltiples efectos de un estímulo de movimiento sobre los diversos sistemas funcionales y, en especial, la implantación simultánea de varios estímulos que se refieren a los ajustes en varios sistemas funcionales

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

La investigación se sustenta en el Enfoque Socio Crítico que recoge aciertos del activismo y el constructivismo, nace con la intención de subsanar las falencias de los enfoques tradicionales concibe como principio esencial las múltiples dimensiones del desarrollo integral del ser humano, revalora la cultura y la ciencia acumulada por la humanidad, reivindica al individuo como centro del proceso de aprendizaje.

El Enfoque Socio Crítico demanda el derecho a la diferencia y a la singularidad del alumno, animándole a ser fiel a sí mismo para eliminar dependencias, Integra los valores de la sociedad y la a vez lucha por la transformación del contexto social. El profesor es definido como investigador en el aula: reflexivo, crítico, comprometido con la situación escolar y sociopolítica, los medios didácticos que utiliza son productos de la negociación y el consenso, sobre todo de técnicas de

dinámicas de grupo y juegos donde el educando es el centro de aprendizajes duraderos (William, Goleen 2009 p.25)

Idea de amplia concordancia con el pensador ya que el Enfoque Socio Crítico pretende recoger los aciertos del activismo y constructivismo, reivindica la actividad del individuo como centro del aprendizaje. El proceso de aprender involucra dinamismo e interactividad, donde los contenidos son interiorizados y supone una elaboración personal, los objetivos se realiza mediante procesos de diálogo y discusión entre los agentes, los contenidos son socialmente significativos, los valores básicos a desarrollar son los cooperativos, solidarios y liberadores, emancipadores a partir de una crítica básica a las ideologías, el profesor es un intelectual crítico, transformativo y reflexivo, agente de cambio social y político, la relación teoría - práctica es indisoluble, a través de una relación dialéctica, a partir del análisis de la contradicción presente en hechos y situaciones. La práctica es la teoría de la acción.

El Enfoque Socio Crítico tiene por propósito desarrollar al individuo intelectual, socio afectivo y praxico, dar al estudiante fundamentos teóricos de las ciencias, interrelacionar los propósitos cognitivos, procedimentales y actitudinales. Los contenidos cognitivos, procedimentales y actitudinales son tratados de acuerdo con el contexto del estudiante. La secuencia se realiza según se requiere un contenido para el siguiente, la metodología parte de lo que el educando sabe o sabe hacer hacia lo que requiere del apoyo del mediador (Padilla de Saá.D (2007 pag.102).

Criterio con el que se concuerda ampliamente ya que facilita el trabajo individual o colectivo dependiendo del momento del aprendizaje y del tipo de contenido, donde el docente es el mediador u orientador de todo lo que el estudiante aprende, y él es el centro del aprendizaje el co mediador de que aprendan sus compañeros de aula y la evaluación describe, explica el

nivel de desarrollo del estudiante en cada momento del proceso, facilitando la reflexión y la meta cognición. Tomando en cuenta que el interés educativo de la sociedad está orientado, esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos, dentro del fundamento sociológico se contempla básicamente la relación entre educación y sociedad, donde el individuo es un ser cultural histórico, social, se acepta que ése es el tipo de hombre que espera nuestra sociedad. Por tanto, la educación que se imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

2.1.5 Métodos de entrenamiento

“Los métodos de entrenamiento suelen ser procedimientos sistemáticos desarrollados en la práctica deportiva para alcanzar los objetivos planteados. Ejemplo: el objetivo de la resistencia básica se persigue sobre todo con el método continuo”. (Según Jürgen Weineck 2005.pag. 20)

De forma genérica un método es un conjunto de operaciones ordenadas para conseguir un resultado, es decir, la estructura organizativa de nuestra sesión de entrenamiento para conseguir un objetivo. Cada objetivo (capacidad física, sistema energético determinado...) podemos utilizar diferentes métodos, pero siempre habrá unos más eficaces que otros.

2.1.7 Métodos para el entrenamiento deportivo

El concepto entrenamiento se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suelen utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento. “En un sentido muy general se considera el

entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado (físico, motor, cognitivo, afectivo)". (Jürgen Weineck 2005, pag.15)

La fórmula entrenamiento deportivo delimita el significado, pero deja abierta la cuestión del desarrollo gradual. Se entiende por entrenamiento deportivo la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista con la ayuda de ejercicios físicos. Así, el entrenamiento deportivo en la escuela y el deporte para la salud tienen como objetivo la mejora planificada y selectiva de la capacidad de rendimiento corporal, pero no se plantean, como lo hace el deporte de elite, conseguir el rendimiento máximo individual en un proceso a largo plazo, determinado por regularidades estrictas. (Jürgen Weineck 2005, pag.15)

Los Métodos de Entrenamiento, son las formas o los caminos que se pueden utilizar para conseguir el desarrollo de las cualidades físicas de un individuo. El empleo de los Métodos de Entrenamiento, permiten darle variabilidad e interés al trabajo físico; así como también mayor especificidad dependiendo de la cualidad o cualidades físicas que se desee mejorar

Para una mejor aplicación de los métodos del entrenamiento deportivo en la actualidad se lo ha agrupado, en consideración a la dirección que adopta la aplicación de la carga. Es importante señalar que ningún método es más universal e importante que otro y que cada uno responde a direcciones específicas de la carga y que ninguno sustituye al otro.

Cualquiera que sea la magnitud de ejercicios de entrenamiento que se vaya a aplicar al deportista, tendremos que utilizar una u otra forma de ejercitación, aquí es donde encontramos una de las categorías pedagógicas fundamentales "Los Métodos del Entrenamiento", que

planificados longitudinalmente adquieren la categoría de Sistemas Metodológicos.

Es nuestra intención relacionar siempre los métodos con la carga de entrenamiento, estando determinadas ambas categorías por la dirección de entrenamiento preestablecida.

2.1.8 Métodos de desarrollo de la fuerza

“Para el entrenamiento de la fuerza se considera que existen tres métodos, con tres aspectos fundamentales, a) crear tensiones máximas en el músculo, b) utilizar tensiones por debajo de las máximas y C) métodos de esfuerzos dinámicos”. (Osorio, 2011, pág. 94)

2.1.9 Método de cargas máximas

Este método se destaca por el impacto nervioso. Está enfatizado en las adquisiciones nerviosas en las mejores condiciones de reclutamiento, sincronización de unidades motoras y frecuencia. Consiste en trabajar con cargas que permiten de 1 a 3 repeticiones en porcentaje del 90% de 1RM requiere bastante tiempo de recuperación. (Osorio, 2011, pág. 94).

2.1.10 Método de repeticiones

“Se trabaja con cargas menos pesadas que en las cargas máximas, reduce el uso de los mecanismos nerviosos en las primeras repeticiones, solo en las últimas repeticiones se da una compensación nerviosa. Es adecuada para atletas jóvenes”. (Osorio, 2011, pág. 94)

2.1.11 Método dinámico

Se trata de realizar esfuerzos a máxima velocidad con cargas ligeras o sin cargas, con recuperaciones relativamente largas, pero en ocasiones se acorta por razones prácticas. Es eficaz para la mejora de la producción de fuerza, es ideal para principiantes. Requiere gran cantidad de trabajo y control sobre la calidad de la ejecución para exigir una tensión máxima. Parece que este método mejora sobre todo la frecuencia de estimulación de las unidades motoras y de sincronización. (Osorio, 2011, pág. 95)

2.1.12 Fuerza y entrenamiento de la fuerza

El entrenamiento de la fuerza es hoy en toda modalidad o disciplina deportiva un ingrediente básico del entrenamiento de la condición física, aun cuando determinadas disciplinas, como por ejemplo en el ámbito de la resistencia o el deporte colectivo existan todavía justificadas reservas sobre la idoneidad de las cargas que se suelen aplicar. Más aun, el entrenamiento de la fuerza ha alcanzado una creciente orientación popular bajo las formas del culturismo, o bioentrenamiento, y se aplica con unos métodos muy selectivos, sirviéndose de aparatos electrónicos tanto en los gimnasios como en los centros de rehabilitación de lesiones.

El amplio espectro de aplicación de entrenamiento de la fuerza, y una serie de nuevos hallazgos de la investigación, que permiten profundizar en la fundamentación científica del entrenamiento de la fuerza, exigen no solo una actualización de los esquemas vigentes en la metodología, si no también, en parte, nuevas premisas teóricas para comprender el concepto de fuerza, así como la revisión de diferentes métodos con sus dosificaciones de carga características. (Martin, 2007, pág. 116).

2.1.13 Método continuo

En el método continuo prima la mejora de la capacidad aeróbica (resistencia básica). “Como en el entrenamiento de resistencia extensivo prima desde el punto de vista energético el metabolismo de los lípidos, este método puede contribuir (acompañado de una reducción de la ingesta de calorías) a atenuar un sobrepeso”. (Rusch & Weineck, 2004, pág. 84).

2.1.14 Método Fartlek

“En este método, aun basándose en el principio de la alternancia, los estímulos no se fijan con anterioridad, sino que es el propio deportista el que decide variar la intensidad del movimiento en tramos más o menos largos dependiendo de su estado e forma” (Mirella R. , 2001, pág. 158).

2.1.15 Método de competiciones

Este método, de límites difícilmente definibles, ocupa especialmente un lugar en la preparación de los deportistas de alto rendimiento y, particularmente, en el periodo preparatorio especial. Se basa en la aplicación de las mismas pruebas desarrolladas en la competición oficial, pero, también y especialmente, en pruebas de duración ligeramente inferior o superior a la de competición o en tramos recorridos a ritmo similar. (Mirella R. , 2001, pág. 172).

2.1.16 Método de contraste

Consiste en el establecimiento de una diferencia (contraste) entre la relajación completa y la contracción excesiva, lo que se traduce en una comprensión mayor por parte del atleta del significado de la relajación, tan importante en las carreras de velocidad. “Se le indica al atleta que corra a

alta velocidad una carrera de 60 – 100 metros donde debe contraerse totalmente cada tres o cinco pasos, relajándose totalmente, es decir, debe hacer todo lo contrario” (Vargas, 2007, pág. 135).

2.1.17 Método de control

Se basa en las pruebas (controles) que se realizan periódicamente en el proceso de entrenamiento con el objetivo de comprobar el nivel de preparación y el aumento de rendimiento, utilizándose con fines diagnósticos, dado que los resultados permiten interpretar el efecto del entrenamiento realizado. “El método de control consiste en la observación y comprobación de aquello que debe ser hecho o ejecutado en cumplimiento de los objetivos propuestos” (Vargas, 2007, pág. 135).

2.1.18 Método de intervalos

El método de intervalos de entrenamiento que supone una ejecución equilibrada del trabajo se aplica muy a menudo en la práctica del entrenamiento deportivo. Es típica de este método, la ejecución de series de ejercicios de duración e intensidad constante y pausas estrictamente reglamentadas. “Como ejemplo podemos citar las series típicas destinadas a desarrollar la resistencia especial: 10 x 40 m en carrera de atletismo y carrera de patinaje de velocidad, 10 x 1000 m en remo, entre otras” (Platanov & Bulatova, 2001, pág. 18).

2.1.19 Entrenamiento en circuitos

En resumen, el entrenamiento en circuito, más que un sistema de entrenamiento, es una forma de organizar el trabajo. Los circuitos se emplean persiguiendo muchos objetivos, desde el trabajo de culturistas hasta los estiramientos pasando por la recreación o los ejercicios

de fuerza dirigida (Rius, Metodología y técnicas de atletismo , 2005, pág. 235).

2.1.20 Los métodos Continuos Invariables

Como su nombre lo indica, las cargas se aplican en la dirección estandarizada de sus parámetros externos. Se emplean por lo general con el fin de desarrollar la capacidad de resistencia aeróbica teniendo como base los ejercicios cíclicos y a cíclicos (fundamentalmente los primeros), determinado por una ejecución prolongada del ejercicio invariable con una intensidad moderada, situada entre el 75 y el 85% de la intensidad máxima, entre las 130 y 150 pul/min. (González .J. 2002)

La ventaja de este método consiste en que la coordinación en la actividad de los sistemas que garantizan el consumo de oxígeno se incrementa directamente en el proceso de ejecución del trabajo. Estos métodos son ampliamente utilizados en las primeras etapas del proceso de preparación, los efectos que se alcanzan con su utilización determinan de forma mediata el rendimiento deportivo. Con esto señalamos que no constituyen formas acusadas de preparación, precisamente por tener las características de realizar un trabajo de larga duración a esfuerzos por debajo de los máximos, la capacidad de recuperación cardiovascular aumenta notablemente dando base a trabajos ulteriores de elevados esfuerzos.

Estos métodos continuos invariables o estándar se les conocieron en un tiempo como entrenamiento continuo de Van Aaken, o también como entrenamiento de resistencia integral. Desde 1928 V. Aaken opinaba que “es más importante respirar que comer bien” experimentó en su laboratorio que cuando un esfuerzo es bajo o mediano es prolongado, se enriquecía el organismo en hemoglobina y mioglobina; reservas de oxígenos. Notó una relación inversa entre el peso corporal (disminuía)

con la capacidad cardiorrespiratoria (aumentaba). (Ribas Serna, J, 2002)

Aiken que basaba su método para el desarrollo de la capacidad aeróbica, sostenía que su forma de trabajo no ofrecía riesgos ni tenía contraindicaciones para las diversas edades ni sexo; además los efectos logrados eran más duraderos que los obtenidos mediante otras formas de entrenamiento.

2.1.21 Los métodos Continuos Variables

Según Juan José González Badillo, Juan Ribas Serna en su obra Bases de la programación de entrenamiento de fuerza 2002 dice:

Se caracterizan, a diferencia de los estándar o invariables, en variar las magnitudes externas de la carga, básicamente mediante el ritmo de ejecución de los ejercicios, siempre que esta variación externa determine cambios continuos internos durante la actividad en el organismo del deportista. Sus magnitudes variables de la intensidad se encuentran entre el 70 y 95% de intensidad continua y alterna. Si analizamos su actual esencia metodológica estos métodos constituyen nuevas formas de trabajo discontinuos con intervalos de descansos activos. La esencia es tratar de recuperar el ritmo cardíaco en fases de intensidad disminuida, luego de haber realizado un trabajo de alta intensidad, todo lo anterior de forma ininterrumpida (de ahí el nombre de continuo). (Ribas Serna, J, 2002)

Dentro de estos métodos los más difundidos son los Farlekt; esta es una palabra sueca que significa “Juego de velocidad”; se define como los cambios del ritmo dentro de la ejercitación continua de la actividad. Las magnitudes variables son el ritmo y la velocidad; ejemplo, variación de la velocidad de la carrera en el transcurso de la distancia según un

programa estándar o no, es recomendable utilizar las dos formas de programación para evitar estereotipos dinámicos en las cargas (lo que traería estabilización del rendimiento alcanzado, impidiendo un desarrollo ulterior) en los deportistas. Es el método utilizado por excelencia para el desarrollo de capacidades especiales de resistencia, utilizándose antes a los discontinuos y posterior a los continuos invariables o estándar.

2.1.22 Métodos Discontinuos

Según Juan José González Badillo, Juan Ribas Serna en su obra Bases de la programación de entrenamiento de fuerza 2002 dice:

Es importante antes de analizar los métodos discontinuos, destacar el aspecto determinante de los mismos; no referimos a los descansos – micro pausas y macro pausas -. En estos métodos como su nombre lo indica, las cargas se interrumpen para darle paso al descanso.

Constituyen en la actualidad los métodos de mayor exigencia funcional y los de rendimiento inmediato. Como sabemos, cada actividad física origina una disminución de la capacidad física de trabajo, expresada en un gasto energético en relación con el tipo de actividad que se realice. Al ser interrumpido el ejercicio (zona de trabajo, de gasto energético) y darle paso al descanso (zona de recuperación, de obtención energética), parte de las sustancias energéticas gastadas, comienzan a recuperarse progresivamente hasta la completa recuperación o no de los sustratos gastados. (Ribas Serna, J, 2002)

2.1.23 Capacidades físicas

Las capacidades físicas podemos definir las como aquellos caracteres que cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad física deportiva, que alcance mediante el entrenamiento su más alto grado de desarrollo, y que en su conjunto determinan la capacidad física del individuo.

La capacidad física actúa como un todo, es decir, intervienen simultáneamente en cualquier movimiento, pero el tipo de movimiento, la calidad, el gasto de energía y el objetivo del mismo son factores determinantes para que se acentúe una o varias de ellas, en forma alternada, simultánea o continuada. (Mestros, 2006, pág. 143)

2.1.24.1 Capacidades físicas básicas, su evaluación y factores que influyen en su desarrollo.

Anteriormente, al clasificar las capacidades físicas hemos utilizado la denominación física básica, en ella, el término básica venía determinado por el gran número de actividades físico deportivas en la que intervienen significativamente. “En lo sucesivo al término básico lo utilizaremos para designar aquellas capacidades físicas que son el punto de partida de todo movimiento, independientemente del grado de participación en el mismo. Así pues las capacidades físicas básicas son: fuerza, velocidad, resistencia, velocidad, coordinación y equilibrio”. (Mestros, 2006, pág. 145)

2.1.24 Resistencia

“La resistencia”, es la capacidad de mantener una actividad física durante largos periodos, es importante para deportes con una duración superior al

minuto. La resistencia no es solo una capacidad de corredores de larga duración". (Bompa 2005. Pág. 189)

El principal beneficio de la resistencia, para la mayoría de los deportes es soportar la tensión del entrenamiento y la competición. Además un deportista con una buena base de resistencia supera la fatiga del entrenamiento, el trabajo escolar, el estilo de vida estresante más fácilmente que si no tuviera esta base. La resistencia es de dos tipos: aeróbica, en la que el deportista siempre realiza la actividad en presencia de oxígeno. Y anaeróbica en la que la actividad es rápida, dinámica y de corta duración. De forma que el corazón no tiene tiempo de bombear oxígeno a los músculos que trabajan para producir energía.

El entrenamiento de la resistencia actúa en contra de los procesos de envejecimiento, manteniendo la capacidad del corazón, el circuito sanguíneo, del metabolismo, de la musculatura y del sistema muscular. El ser humano se mantiene más joven con respecto a su edad cronológica correspondiente. (Aschwer, 2006, pág. 16)

2.1.24.1 La resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad de ejecutar durante el mayor tiempo posible una actividad sin disminuir la cantidad del trabajo. Al realizarse una actividad física o deportiva de resistencia es cansancio como factor a vencer se presenta en distintas formas como: cansancio físico, mental, sensorial, motor y motivacional.

La capacidad de aguantar contra el cansancio durante esfuerzos deportivos; se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecua a la exigencias de cada modalidad de actividad física concreta, por la eficacia de la técnica y la táctica en deportistas de rendimiento y por el desarrollo cognoscitivo y socio afectiva del individuo. (Melo, 2007, pág. 104)

2.1.24.2 Clasificación de la resistencia

- **Resistencia general a la fatiga:** capacidad humana de ejecutar de manera continua y eficiente una actividad física de moderada intensidad (actividad aeróbica) colocando en acción la mayor parte del aparato locomotor.
- **Resistencia especial:** capacidad de reducir la aparición de la fatiga en relación con una actividad determinada. (Melo, 2007, pág. 105)

2.1.25 Fuerza

Una definición precisa de “fuerza”, que abarque sus aspectos tanto físicos como psíquicos, presenta, al contrario que su determinación física (mecánica), dificultades considerables debido a la extraordinaria variedad existente en cuanto a los tipos de fuerza, de trabajo y de contracción muscular, y a los múltiples factores que influyen en este complejo. (Weineck, 2005, pág. 215)

Por ello, la precisión del concepto fuerza solo resulta posible en relación con las siguientes formas de manifestaciones de la fuerza. “La fuerza nunca aparece en las diferentes modalidades bajo una “forma pura” abstracta, sino que siempre aparece en una combinación o forma mixta, más o menos matizada, de los factores de rendimiento de la condición física”. (Weineck, 2005, pág. 216)

2.1.25.1 Fuerza máxima

“La fuerza máxima es la máxima fuerza posible que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer en contracción máxima voluntaria”. (Weineck, 2005, pág. 216)

Mayor aunque la fuerza máxima es la fuerza absoluta: la suma de la fuerza máxima y las reservas de fuerza que se pueden movilizar aun en condiciones especiales.

En cuanto a la fuerza máxima, distinguimos entre fuerza máxima estática y dinámica. La fuerza máxima estática es, la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de ejercer con contracción voluntaria contra una resistencia insuperable: la fuerza máxima dinámica es la fuerza máxima que el sistema neuromuscular es capaz de realizar con contracción voluntaria dentro de una secuencia motora. La fuerza máxima estática es siempre mayor que la dinámica, pues una fuerza solo es máxima si se mantienen un equilibrio entre la carga (carga límite) y la fuerza de contracción del músculo. (Weineck, 2005, pág. 216).

2.1.25.2 Fuerza rápida

“La fuerza rápida tiene que ver con la capacidad del sistema neuromuscular para mover el cuerpo, partes del cuerpo (brazos, piernas) u objetos (balones, pesos, jabalinas, discos, entre otros) con velocidad máxima”. (Weineck, 2005, pág. 217)

2.1.25.3 Resistencia de fuerza

La resistencia de fuerza es, la capacidad del organismo para soportar la fatiga con rendimiento de fuerza prolongada. Los criterios de resistencia de fuerza son la intensidad del estímulo (en porcentaje de la fuerza de concentración máxima) y el volumen del estímulo (suma de las repeticiones). El tipo de suministro energético es el resultado de la intensidad de la fuerza, del volumen y de la duración del estímulo. (Weineck, 2005, pág. 220)

2.1.26 Velocidad

La velocidad no es una capacidad puro, sino que es bastante compleja e inherente al sistema neuromuscular del hombre, mediante la cual se realiza algún tipo de desplazamiento de una parte o de todo el cuerpo en el menor tiempo posible. La rapidez con la que se realiza dicho desplazamiento depende de:

- La velocidad de contracción de los músculos implicados en el movimiento.
- La celeridad en la transmisión del impulso nervioso.
- Diversos factores físicos: amplitud de zancada, estatura.
- La mayoría de estos aspectos dependen, en gran medida, de la herencia y son escasamente modificables mediante el entrenamiento. Pese a ello, la velocidad es una cualidad que se puede mejorar, aunque dentro de unos márgenes estrechos. (Delgado, 2009, pág. 90)

2.1.27 Clases de velocidad

Velocidad de reacción simple: “se da cuando el individuo responde en el menor tiempo posible a un estímulo conocido. Por ejemplo: el disparo para la salida de los 100 metros”. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de reacción compleja: “se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo: el atacante en voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo”. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de acción simple: “se proyecta cuando el individuo realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo, por ejemplo: el golpe del boxeador”. (Melo, 2007, pág. 84)

Velocidad de acción compleja: “se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo: finta y tiro al aro en suspensión”. (Melo, 2007, pág. 84)

La velocidad o rapidez es un conjunto heterogéneo de componentes que son:

- El tiempo de reacción motora
- La rapidez de cada uno de los movimientos
- El ritmo de los movimientos

Estos tres componentes son independientes, tal como lo demuestran los análisis estadísticos, pero nunca aparecen aislados claramente. De todas maneras el autor manifiesta que la velocidad se describe como capacidad motora compleja. En la praxis teórica y metodológica estos tres componentes quedan incluidos en estas capacidades condicionales, con las cuales están siempre integradas. (Melo, 2007, pág. 84)

2.1.28 Flexibilidad

Todos realizamos de forma cotidiana movimientos tales como engancharse, girar, estirarse, que requieren que nuestras articulaciones, ligamentos, tendones y músculos sean flexibles para poder moverse con desenvoltura, la flexibilidad es una de las actividades físicas que más beneficios aporta a la salud, pudiendo

considerarse básica para mantener una condición física adecuada y para conseguir una vida más activa y saludable. (Delgado, 2009, pág. 102)

El término flexibilidad se define como la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para realizar movimientos con la máxima amplitud posible sin brusquedad y sin provocar ningún daño.

2.1.29 Los sistemas de entrenamiento

“Son los conocimientos teórico – prácticos que ayudan al entrenador y al atleta a conseguir el máximo rendimiento de este último. Existen varios sistemas (aplicados en diferentes épocas y lugares), que se conocen como tradicionales o modernos” (Guimaraes, 2002, pág. 50).

2.1.30 Estructura del proceso de entrenamiento

De los estudios se deduce que el resultado de la competición (como objetivo final del entrenamiento) depende de la estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo deportivo del deportista. La estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo es la forma estable de las relaciones entre los sistemas del organismo que determinan por completo la capacidad motriz del atleta y el éxito de su actividad deportiva. Su formación y perfeccionamiento dependen del acercamiento de todos los sistemas fisiológicos del organismo sin excepción a un elevado nivel funcional, fijado por las correspondientes reestructuraciones morfológicas, e incluido en el proceso de adaptación a largo plazo del organismo a la actividad muscular intensiva.

Las características cualitativas de la estructura morfo funcional especializada se determinan por el régimen de trabajo del organismo, especialmente por el propio de la actividad deportiva concreta (por ejemplo el trabajo de carácter explosivo, cíclico o variable, entre otros) y por el reglamento de la competición (sus normas, materiales utilizados, estructuras de coordinación de los movimientos, cantidad de repeticiones de la ejecución del ejercicio de competición o duración de la competición, existencia de descansos y su duración, entre otros) (Verkhoshansky, 2002, pág. 18).

La formación de la estructura morfo funcional depende del aumento sistemático del potencial energético del organismo, del perfeccionamiento de la habilidad del deportista para emplearlo de forma efectiva en el entrenamiento y la competición, y del incremento de la firmeza psicológica del deportista, es decir, de su estabilidad frente a los factores desmoralizadores externos e internos. Así pues, los factores más importantes y que condicionan el entrenamiento deportivo, son cuatro:

- Estructura morfo funcional especializada de la capacidad de trabajo deportivo que determina el nivel cuantitativo y las características cualitativas de las capacidades motrices del deportista;
- Potencial energético del organismo, es decir, su capacidad de producir la energía necesaria para las actividades de entrenamiento y competición;
- Habilidad del deportista para realizar de forma efectiva (en todo su valor) su potencial motriz en condiciones de entrenamiento y competición;
- Estabilidad psicológica del deportista, determine para un elevado nivel de firmeza en la solución de los problemas motrices que se encuentran en las condiciones de la actividad deportiva. (Verkhoshansky, 2002, pág. 19).

A continuación, se va a explicar los tres componentes principales del proceso de entrenamiento, especialmente determinantes para la consecución y perfeccionamiento del entrenamiento deportivo. Estos son:

- Preparación física especial, que garantiza principalmente el aumento del potencial energético del deportista;
- Preparación técnico – táctica, que garantiza principalmente el perfeccionamiento de la habilidad del deportista para aprovechar su potencial motriz en la revolución efectiva de las tareas motoras; (Verkhoshansky, 2002, pág. 20).
- Preparación de competición, principalmente orientada al perfeccionamiento de la estabilidad y firmeza psicológicas del entrenamiento del deportista. (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

De este modo, el sentido de la organización de la preparación del deportista reside en poner en común con el objetivo principal (la consecución del resultado planteado) las tres directrices (componentes) fundamentales del entrenamiento:

- Aumento del potencial motriz del deportista (objeto de la preparación física especial);
- Perfeccionamiento de la habilidad para aprovechar de forma efectiva ese potencial en el ejercicio de competición (objeto de la preparación técnico - táctica);
- Aumento del nivel y la firmeza del entrenamiento (objeto de la preparación competitiva y psicológica). (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

En el marco de estas directrices se concentra toda la amplia gama de objetivos concretos de la preparación del deportista. La habilidad y categoría profesional del entrenador reside en su capacidad para formular de forma correcta los objetivos del entrenamiento, dividirlos en categorías según su grado de importancia para la mejora de los resultados de competición y dirigir con criterio el proceso de entrenamiento. Simplificando, podría expresarse de la siguiente manera: en un principio hay que crear el imprescindible potencial motriz del deportista y a partir de allí acometer el resto de objetivos. (Verkhoshansky, 2002, pág. 21).

2.1.31 Planificación del entrenamiento deportivo

Planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, a lo largo de varios años (planificación a largo plazo), o a lo largo de un año de entrenamiento. “El éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe proceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación”. (Vasconcelos, 2005, pág. 19).

Asimismo, requiere el correcto análisis de las condiciones de entrenamiento, una definición adecuada y realista de los objetivos de la temporada y una secuencia de las tareas para ser organizadas de forma lógica y coherente. Todo ello, además de la determinación adecuada del valor de la carga de entrenamiento, expone de forma categórica la diferencia entre grandes resultados y frustraciones deportivas. (Vasconcelos, 2005, pág. 19).

2.1.31.1 Bases de la planificación

“Para que, al elaborar su plan de trabajo, el entrenador pueda tener éxito, debe considerar un conjunto de variables que, en su globalidad, constituyen las bases necesarias para la construcción del plan de trabajo y su metodología de elaboración”. (Vasconcelos, 2005, pág. 19).

2.1.31.2 La planificación debe tener bases científicas

Actualmente, con el avance indiscutible de la investigación científica en el área de la metodología del entrenamiento y de la planificación, se impone al entrenador una actitud de aproximación a “nuevos conocimientos”, con el objetivo de conocer más profundamente su modalidad, el contenido que la caracteriza y la correcta selección de los recursos que conduzcan al desarrollo de sus deportistas. Es tarea del entrenador reducir el espacio que separa la ciencia de la práctica. (Vasconcelos, 2005, pág. 19).

En un pasado relativamente reciente, la planificación del entrenamiento se basaba mucho en la experiencia personal del entrenador, en una base del método de ensayo y error, en la intuición de algunos principios lógicos.

2.1.31.3 La planificación debe ser coordinada, controlada y evaluada

La coordinación es una tarea importante para poder evaluar cómo se desarrolla una aplicación del plan de trabajo. “Se vuelve, entonces, importante encontrar los medios específicos para controlar y evaluar las sucesivas etapas por las que pasa la sucesión de las diferentes tareas del entrenamiento y determinar la necesidad, o no, de un ajuste del proceso de entrenamiento”. (Vasconcelos, 2005, pág. 20).

2.1.31.4 La planificación debe respetar los principios y normas del entrenamiento

La planificación tiene como objetivo prever una secuencia lógica de las tareas necesarias para el correcto desarrollo del atleta, en el sentido de que este pueda obtener los mejores resultados deportivos. Así, la preparación del atleta debe respetar los principios y normas que regulan el entrenamiento deportivo y a los cuales el entrenador debe prestar la mayor atención. Estos son:

- La unidad entre preparación general y específica
- La continuidad del proceso de entrenamiento
- El aumento progresivo de la carga
- La alternancia de los contenidos del entrenamiento (Vasconcelos, 2005, pág. 20).

2.1.32 Tipos de entrenamiento

“Los métodos vistos anteriormente, se pueden ejecutar en diferentes formas de contracción muscular, así se pueden observar cuatro tipos de entrenamiento”. (Osorio, 2011, pág. 96)

2.1.32.1 Entrenamiento isométrico.

“Los músculos se contraen, las palancas no se mueven y los puntos de inserción permanecen fijos, es decir, no se produce movimiento pero si tensión muscular”. (Osorio, 2011, pág. 96)

2.1.33 Medios y métodos de entrenamiento

“Para que se puedan alcanzar los objetivos definidos, es necesario seleccionar los medios y los métodos que mejor se adopten a las características de la modalidad, a la edad de entrenamiento del atleta y a sus características psicológicas”. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

“En una tentativa de facilitar esta tarea, analizaremos los medios y los métodos existentes en la metodología del entrenamiento y su distribución a lo largo de la temporada deportiva”. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

2.1.34 Control y evaluación del entrenamiento deportivo

El control y la evaluación del entrenamiento constituyen dos elementos fundamentales del proceso de entrenar sin los cuales sería imposible proyectar hacia el futuro la mejora del rendimiento y la capacidad de cualquier individuo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, aunque forman parte de un mismo proceso, los términos “control” y “evaluación” en el contexto de la planificación del entrenamiento hacen referencia a aspectos diferenciados.

Por un lado, el control afecta a las medidas y el test es el instrumento de medida básico, bien sea escrito, oral, con ayuda mecánica o de cualquier tipo. Por otro lado, la evaluación determina el estado de calidad, de bondad o de ajuste a los objetivos de aquello que sea medido e implica asumir la toma de decisiones constituyendo por ello, una fase decisiva del proceso de entrenamiento. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

El desarrollo del campo de la evaluación y el control del entrenamiento ha seguido una línea paralela a la evolución de los propios sistemas de planificación, así como de las innovaciones y mejoras tecnológicas

puestas al servicio de la creación de nuevos y sofisticados aparatos de medición. Por otra parte cuando se habla de control y evaluación del entrenamiento se está haciendo referencia a diversos ámbitos de actuación a través de los cuales se puede obtener la información necesaria. Así, el control del entrenamiento se puede realizar en los ámbitos médicos, biomecánicos, técnicos, condicionantes, o psicológicos. Es decir, en todos los campos que colaboraron en la obtención de unas mejoras del rendimiento. “El rendimiento humano debe ser interpretado a partir de una serie de decisiones acerca de los métodos que se deben emplear y las formas de interpretación de los datos”. (Campos & Ramón, 2003, pág. 71)

El control del entrenamiento se basa en la obtención de datos de carácter cuantitativo que aporten una información detallada acerca del nivel del deportista en unos test realizados en una determinada fase de su preparación. Sin embargo, el control del entrenamiento no tiene como objetivo único la obtención ese tipo de datos, sino que, además, debe servir para obtener también una información detallada de lo que el deportista ha hecho a lo largo de la temporada, de lo que el deportista ha trabajado en cada uno de los contenidos de su plan de entrenamiento e incluso el número de competiciones realizadas entendiéndolas como una carga más de carácter específico (Campos & Ramón, 2003, pág. 72).

“La cuantificación de las cargas de entrenamiento nos permite conocer dichos valores y, por ello, constituye un elemento de control decisivo para orientar estratégicamente el plan de entrenamiento” (Campos & Ramón, 2003, pág. 73).

2.1.35 El fútbol

El fútbol es un deporte físicamente exigente caracterizado por actividades intensas frecuentes, tales como carreras de alta intensidad, tacklings, giros y saltos. Se ha demostrado que un jugador de futbol varón de primera categoría ejecuta aproximadamente 1.100 cambios en la intensidad del ejercicio y cubre una distancia de unos 11 km durante un partido.

El entrenamiento de la condición física puede ayudar a un jugador a resistir las exigencias físicas del futbol y a mantener sus habilidades técnicas a lo largo de un partido. Todos los jugadores de futbol, con independencia de su nivel de juego, pueden beneficiarse de un programa de entrenamiento de la condición física. (Benedek E. , 2006, pág. 109).

2.1.36 Fundamentos técnicos del fútbol

“Es el instrumento principal de la práctica deportiva y le son dotados al jugador en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se realiza en el propio terreno para ir agregando espacio en la cancha en movimiento”. (Naranjo, 2009, pág. 59)

2.1.36.1 Dominio del balón

El fundamento del dominio del balón es su conducción. La carrera con el balón contienen ya, las formas de movimiento propias de las siguientes habilidades técnicas: recepción, control y pase del balón. La conducción buena y segura del balón figura demás entre las capacidades más importantes de un comportamiento de juego eficaz, seguro, creativo y difícilmente previsible por el contrario. (Bruggemann, 2005, pág. 49).

2.1.36.2 Dribling

“Por dribling se entiende el control individual sobre el balón en movimiento con o sin regate al contrario. El dribling da por su puesto el dominio de la técnica de la conducción del balón y las acciones de engaño. “Las formas de la conducción del balón y de las posibilidades de defensa, así como también de las cadenas de acciones antes y después del dribling”. (Konzag, 2004, pág. 106)

2.1.36.3 Juego de cabeza.

”El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y no con el pie. Los principales usos del juego de cabeza incluyen despejar el balón fuera de peligro, pasarlo a un compañero y remata”. (Warren, 2006, pág. 135)

Debido a las dificultades que comporta enseñar técnicas de juego con la cabeza por el rechazo de los jugadores a practicarlo o por los riesgos que implica (p. ej., morderse la lengua, agarrotamiento de los músculos del cuello y dolores cervicales), el juego de cabeza es una de las técnicas más olvidados del fútbol, en particular en los niveles más bajos de este deporte. Se trata de un descuido desafortunado que retrasa la evolución de los jugadores, ya que es una técnica importante que todo jugador debe aprender. (Warren, 2006, pág. 135)

2.1.36.4 El tiro

Es la acción a través de la cual se buscan concluir las situaciones de ataque de un equipo. La eficacia del tiro depende de la precisión, la potencia, la velocidad y su forma de ejecución. De acuerdo con el lugar, la

situación y la posición en que se encuentra el jugador en el terreno de juego, podrá utilizarse uno de los siguientes tipos de tiros:

- Tiro con la parte interna del pie
- Tiro con el empeine del pie
- Tiro con la cara externa del pie
- Remate de cabeza (Pacheco, 2004, pág. 85)

2.1.36.5 La conducción del balón

“La conducción es la acción individual en plena posición-dominio del balón que nos permite, mediante una sucesión de golpes precisos al balón, progresar por el terreno de juego cuando las circunstancias del mismo lo aconsejan, en busca de posiciones ventajosas para el equipo” (Pacheco, 2004, pág. 85)

En la conducción, si el poseedor no encuentra oposición directa, adquiere mayor velocidad, pero con oposición, le obligara a realizar cambios de dirección, sentido, ritmo de carrera, disminuyendo su velocidad en el terreno de juego y utilizando en ocasiones el regate como recurso para burlar la oposición de uno a más adversarios que impidan nuestra progresión con el balón. (Pacheco, 2004, pág. 85)

“Pero aunque la conducción retiene en ocasiones la velocidad del juego, en otras se beneficia de su temporalización, por lo que la necesidad de la conducción está en la sincronización ideal de la preparación del juego en cada instante”. (Pacheco, 2004, pág. 85)

Para realizar la conducción del balón de forma eficaz, el jugador debe tener en cuenta una serie de aspectos:

- Buena técnica de carrera, que será la apropiada en función de la velocidad. Como norma general debemos adaptar un perfecto equilibrio estando en situaciones de acción sobre el balón.
- Control permanente del balón, que este no se aleja en exceso del poseedor del mismo, y dependerá en cada caso en la distancia en que se encuentren los jugadores rivales.
- Visión perfecta de la situación de juego, para ello no se debe mirar constantemente al balón, obligando al jugador que conduzca con la cabeza levantada, mirando alternativamente y a intervalos al balón y al terreno de juego, para dominar la situación del resto de los jugadores y así facilitar la tarea de decisión más adecuada en cada momento.
- Acostumbrar desde el principio a que se realice la conducción del balón con ambos pies y distintas superficies de contacto (exterior, interior, planta, empeine, entre otras.), con lo cual se conseguirá una extensa variedad en las formas de ejecución, adaptando la más idónea en cada situación. (Tico, 2005, pág. 281)

2.1.36.6 Formas de conducción

“La conducción del balón puede hacerse con un solo pie o con los dos. El contacto del balón puede realizarse con diferentes superficies de contacto: interior, exterior, empeine, puntera, planta, entre otros”. (Tico, 2005, pág. 282)

El tipo de conducción que nos permite realizar la carrera y los cambios y los cambios de ritmo con mayor rapidez

es la conducción con el exterior del pie, ya que las posiciones del cuerpo y pierna que realiza la acción son más naturales que en la conducción con el interior. Además, esta forma de conducción es muy beneficiosa para encadenarla con el regate, ya que el jugador tiene muchas posibilidades de salida. (Tico, 2005, pág. 282)

2.1.36.7 Dependiendo de la distancia con el contrario

- 1) Conducción de protección: se utiliza cuando hay un defensor cerca, debiéndose realizar con el pie más alejado del contrario y al ser posible con el exterior, interponiendo la pierna de apoyo y el tronco entre el balón y el defensor para proteger el balón del mismo, con una sucesión de topes cortos.
- 2) Conducción de velocidad: se realiza para avanzar el balón rápidamente sin proximidad defensiva. El balón toca el suelo por delante o/y a un lado del jugador. Los toques sucesivos pueden ser más largos pero procurando que el balón no se aleje en exceso, la carrear debe realizarse con el tronco inclinado hacia delante y la cabeza alta.
- 3) Conducción con cambio de ritmo: se trata de pasar de conducción de velocidad a conducción de protección para volver a salir en arrancada conduciendo en velocidad. Este tipo de conducción se utiliza para obtener ventaja sobre el defensor y escaparse.
- 4) Conducción con cambio de dirección: el atacante conduce el balón hacia un lado como si fuera a arrancar, obligando al defensor a seguirle. En un momento determinado el atacante para y pasa el

balón por delante (o por detrás), cambiando el balón de pierna, a la vez que se coloca entre su defensa y el balón. Cambia de ritmo y sale con protección del balón, sobrepasando al defensor.

- 5) Conducción en arrancada o salida en conducción: desde la posición de parado, arrancando en velocidad con control del balón, se realiza según la posición del defensor. Arrancaremos por el lado de la pierna adelantada del defensor (o lado débil), ya que reaccionará peor. Se realiza con toques sucesivos, normalmente con el exterior del pie y pierna más alejada del defensor de forma explosiva para sorprenderle. Lo ideal es poder realizarla indistintamente por ambos lados. (Tico, 2005, pág. 283)

2.1.36.8 El pase

Aclara que: “Es el acuerdo tácito entre dos jugadores que llegan a ser dos puntos de unión del balón. Uno transmite el balón, el otro ejecuta el movimiento (control, amortiguado, etc.) para apropiárselo” (Regodón, 2010, pág. 7).

Tipos de pase

Los pases se pueden clasificar, según diferentes criterios:

Distancia: pases cortos, medios y largos.

Dirección: pases hacia delante, en diagonal, laterales y hacia atrás.

Altura: pases rasos, media altura y altos.

Fuerza: pases flojos, fuertes y templados.

El pase en el fútbol: elemento base de la creación colectiva (Regodón, 2010, pág. 7).

2.1.36.9 La recepción y control del balón

Aclara que: en la enseñanza/aprendizaje del fútbol, deberemos enseñar a controlar y a recibir el balón, amortiguándolo y dominándolo para que el joven pueda jugar con mayor eficiencia.

La continuidad de las acciones de juego dependen mucho de la forma de como el jugador controla y domina el balón, tanto en una trayectoria a ras de suelo como en una trayectoria aérea, debiendo, si es posible realizarse con un solo toque, para que el segundo toque pueda crear una nueva acción de juego. La recepción y control del balón podrá hacerse con cualquier parte del cuerpo (excepto con las manos y los brazos), siendo las más utilizadas los pies, los muslos, y el pecho. (Pacheco, 2004, pág. 82)

2.1.37 El test de 800 metros

En el ámbito del entrenamiento de la resistencia, el test de ochocientos metros son, sin duda, los más nombrados, conocidos y practicados. Desafortunadamente, y tal como suele pasar a la hora de evaluar a los deportistas, muchos entrenadores desconocen “qué es” lo que están midiendo.

El test de Ochocientos metros mide la potencia aeróbica. Es decir que se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un Ochocientos metros en el menor tiempo posible. Al apreciar la distancia y teniendo en cuenta que la misma suele cubrirse antes de los cinco minutos, está claro cuáles su objetivo.. (Vallodoro, 2010).



arjonilla.blogspot.es

2.1.38 Test de velocidad 40 m

Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 40 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro. (Diaz Garcia, 2013).



www.lahora.com.ec

2.1.39 Test de salto horizontal a pies juntos

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo. (Diaz Garcia, 2013).



www.lahora.com.ec

2.1.40 Test de abdominales en 30 segundos

“El ejecutante se colocará en decúbito supino con las piernas flexionadas 90° los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y los fija en tierra”. (Enriquez, 2011)

Cuando se cumplan los 30 segundos, el profesor le avisará la finalización de la prueba.

Anota el resultado en el cuadro de evaluación de la condición física, en la casilla de resistencia abdominal. (Enriquez, 2011)

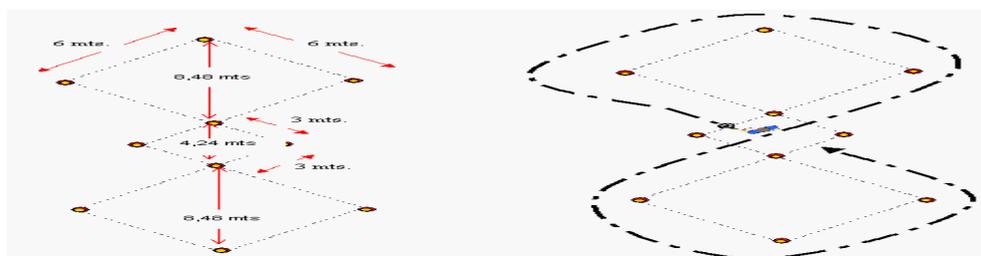


transpirandopsideporte.blogspot.com

2.1.41 Test de conduccion

Elementos: 10 conos, ruleta de 20 mts, cronómetro, planilla de control.

Descripción: un jugador parte con pelota dominada y realiza el recorrido, según el esquema, en el menor tiempo posible. (Sanchez, 2012).



(Sanchez, 2012).

2.1.42 Test de control de balón

Elementos: 1 Balón, planilla de control

Descripción A: Mantener la pelota en el aire con sucesivos toques del pie. Contar cuantos toques se hicieron (parar la cuenta en 20). Se realizarán dos intentos con pierna hábil y dos con pierna inhábil contabilizando los mejores con cada pierna. (Sanchez, 2012).



interbarriales.eluniverso.com

2.2 POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

El proceso del entrenamiento con los estudiantes de los Octavos Años de estas importantes instituciones, es muy importante y de mucho cuidado en edades tempranas, se hace necesario tomar en cuenta

determinados principios, reglas, normas y proposiciones metodológicas y de carácter científicas. Es por ello, que la teoría que fundamenta la investigación es la filosófica, humanista, al niño dentro del proceso de entrenamiento se lo debe tratar como un ser humano, sin abusar de su condición, para evitar aspectos contraproducentes, con daños para la salud física y mental.

Un niño puede entrenar técnicamente como lo hace un profesional, variando sólo la intensidad del ejercicio y el nivel de dificultad táctico que se le pueda plantear, pero el movimiento es el mismo que hace un jugador de primera

El principio básico del entrenamiento físico radica en estimulación y desarrollo de todos los sistemas y órganos desarrollando las cualidades de coordinación, resistencia, explosividad y fuerza con una correcta adecuación de la técnica, de los factores psicológicos. Al iniciar un talento el entrenamiento, éste debe ser multilateral, no debe ser unilateral ni monótono.

El abuso indiscriminado de la carga del entrenamiento en el niño y en el adolescente es perjudicial para el crecimiento y desarrollo integral y armónico del atleta, no sólo ocasionándole retrasos y ciertos desajustes morfo funcionales psicológicos que en su mayoría pueden desaparecer cuando se bajen las cargas del entrenamiento, pero si éstos actúan de forma crónica e intensa pueden frustrar la dotación genética del desarrollo final del talento, y lo que es más peligroso aún, producen serias lesiones orgánicas que serían irreversibles y en algunos casos peligrosas para la vida.

La preparación de la condición física siempre será la preocupación de los docentes de Cultura Física, que laboran en estas importantes instituciones. El niño no es un adulto en miniatura, sino un ser en

evolución. A cada etapa del crecimiento corresponden unas características biológicas determinadas que deben ser respetadas. Hay que adaptar la actividad física al niño, no viceversa. No someterlo a esfuerzos superiores a su capacidad, sea por su frecuencia, duración o intensidad.

Es importante el desarrollo de esta cualidad pero no se debe abusar de ella ya que el volumen extremo durante años y sobre todo en iniciación temprana puede producir lesiones del sistema conectivo y esquelético. Los niños y adolescentes incrementan su capacidad aeróbica en cada año. La etapa donde más se incrementa el VO_2 es en el período máximo de crecimiento, según refieren algunos autores

El fútbol es una actividad deportiva que colabora en la formación de los niños para crear buenos hábitos, compromiso con una actividad y además es divertido. Los entrenamientos deben de estar bien orientados a las necesidades de los menores, es decir, con sesiones cortas, ejercicios simples y muchos juegos introductorios al fútbol infantil.

2.3 GLOSARIO DE TÉRMINOS

Actividad física.- es todo tipo de movimientos que realice el cuerpo humano en una actividad.

Aeróbica.- actividad que se realiza con consumo de oxígeno.

Amague: Engañar al adversario esquivándolo o sorprendiéndolo.

Anaeróbica.- actividad que se realiza con poca presencia de oxígeno.

Campo de juego del adversario: El campo de juego donde se encuentra la meta que su equipo ataca.

Campo de juego propio: El campo de juego donde se encuentra la meta que su equipo defiende.

Carrera de chequeo: Una técnica de ataque que consiste en engañar al adversario dando algunos pasos rápidos en una dirección para luego girar y realizar una carrera rápida hacia el balón, tratando de alejarse del defensor.

Carrera de penetración: Carrera que realiza un jugador atacante a través de la línea de la defensa y hacia la meta.

Carrera entrecruzada: Una carrera de ataque realizada detrás del balón, pasando al Jugador en posesión del balón, para luego recibir un pase.

Centro: Un pase hecho desde un lado del campo de juego hacia el área de penal, en un intento de colocar a un compañero en posición de gol.

Cobertura: El concepto de defensa que consiste en proveer apoyo al defensor que está disputando el balón en el campo de juego propio.

Cuadrícula: Una zona delimitada, de menor tamaño que el campo de juego, que se utiliza para enseñar técnicas y tácticas.

Cubrir: Una técnica de driblar en la que el jugador utiliza su cuerpo para proteger o cubrir el balón del adversario.

Defensa con marca personal: Un estilo de defensa de alta presión en el que cada defensor tiene la responsabilidad de vigilar a un delantero determinado.

Defensa por zonas: Una estrategia de defensa de baja presión en la que los defensores vigilan ciertas zonas en el campo de juego, y no a determinados jugadores.

Desvío: Una técnica utilizada por el guardameta para desviar rápidamente el balón más allá de los palos de la meta, y así evitar un gol.

Disciplinas.- los tipos de deportes que se puede practicar en el tiempo de ocio.

Energía.- es el combustible que utilizara el cuerpo para ejecutar una acción.

Intensidad alta.- es el esfuerzo alto, esta sobre el cincuenta por ciento de su esfuerzo máximo.

Intensidad baja.- su esfuerzo es mínimo, está bajo el cincuenta por ciento de su esfuerzo máximo.

Intentos.- buscar la clasificación o tipos de ocio.

Marcas: Vigilar a un adversario de cerca.

Mediocampo: La parte central del campo de juego, ubicada entre el campo propio y el del adversario.

Metabolismo.- la reacción que realiza el cuerpo en base al mínimo consumo de energía.

Motivadoras.- que provoquen ganas de realizar esa actividad física.

Pase de posesión: Un pase que tiene pocas posibilidades de ser interceptado, generalmente un pase lateral o hacia atrás.

Pase directo: Un pase de poca o mucha distancia hecho en forma lateral.

Paso acelerado.- la intensidad es mayor del cincuenta por ciento.

Patada con comba: La técnica que consiste en patear el balón haciéndola girar en una u otra dirección.

Primer palo: El palo de la meta más cercano al balón.

Productiva.- que sea de su agrado, le cause felicidad realiza la actividad física.

Reanudar el juego: La forma en que el guardameta inicia el ataque, haciendo rodar el balón, lanzándola o pateándola a sus compañeros de equipo

Reposo.- descanso sin ningún tipo de actividad.

Test.- evaluación del estado físico, del individuo.

Tiro libre directo: Un tiro libre concedido luego de una falta grave en el que puede anotarse un gol directamente sin tocar a otro jugador aparte del que patea el balón

2.4 INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuál es la preparación académica de los entrenadores y docentes de Cultura Física acerca de los métodos de entrenamiento en la preparación de los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?
- ¿Cuáles son las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?
- ¿Cuál es nivel técnico los fundamentos técnicos individuales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?
- ¿Cómo elaborar una Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?
- ¿Cómo socializar la Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?

2.5 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Los métodos de entrenamiento son la forma organizada con determinados parámetros que el entrenador utiliza para movilizar los diferentes sistemas energéticos	Métodos de entrenamiento	Métodos de duración	Continuo Fartlek Alternado
Las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo, el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros.	Capacidades condicionales	Métodos por intervalos	Corta duración Media duración Larga duración Intensivo Extensivo Repeticiones
		Velocidad	Test 40 metros lanzados
		Fuerza	Salto Largo sin impulso Abdominales en 30 seg.
		Resistencia	Test de 800 metros

CAPÍTULO III

3.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación se enmarcó en algunos criterios de clasificación: debido a su naturaleza es de carácter cualitativo, porque se inició con la recolección de la información específicamente en la etapa de diagnóstico

3.1.1. Investigación bibliográfica

Se utilizó la investigación bibliográfica porque se manejó documentos, bibliografías, consultas realizadas en textos, libros, revistas, folletos, periódicos, archivos, internet, correo electrónico entre otros; los mismos que ayudaron a plantear y fundamentar el estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.1.2. Investigación de Campo

Se utilizó también la investigación de campo, en los sitios donde se recopiló los datos y aportes que ayudaron al trabajo investigativo del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.1.3. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utilizó para descubrir cada uno de los pasos del problema de investigación en este caso del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.1.4. Investigación Propositiva

Sirvió para plantear una alternativa de solución luego de conocer los resultados, en este caso del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Métodos empíricos

3.2.1.1 La observación científica

Es un método empírico, que permitió visualizar entre varios problemas de investigación, un tema que esté acorde a nuestra realidad y que interese para efectuar el tema que se pretende investigar, este método ayudó en todas las etapas del trabajo de investigación, de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.2.1.2 Recolección de información

Es una actividad, que permitió, recoger, procesar y analizar datos, acerca de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013 las mismos que ayudaron a conocer el diagnóstico y posteriormente proyectar una alternativa de solución a esta problemática planteada.

3.3 Métodos Teóricos

3.3.1. Método Inductivo

Se utilizó este método para determinar por medio de la observación, los diferentes problemas tanto internos, como externos del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.3.2. Método Deductivo

Se utilizó este método para seleccionar el problema de investigación, el estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.3.3. Método Analítico

A través del análisis permitió al investigador conocer la realidad que sirvió para estudiar la situación actual del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.3.4 Método Sintético

Se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la investigación planteada del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.3.5 Método Estadístico

Se utilizó un conjunto de técnicas para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares acerca del estudio de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Test de condición física y habilidad deportiva se utilizó para evaluar a los estudiantes las capacidades condicionales y habilidad deportiva de los fundamentos básicos del fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto. **Encuestas.** A través de las encuestas se recopiló la información más importante y necesaria por medio de cuestionarios de 11 preguntas cerradas para los estudiantes y docentes quienes fueron la fuente de la investigación.

3.5. POBLACIÓN

La población a investigarse fue a los deportistas y entrenadores del Instituto Superior Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Ibarra Provincia de Imbabura durante el año 2011.

Cuadro N° 1 Población

Instituciones	Paralelos	Alumnos	Entrenadores
Instituto Superior Nelson Torres	“A”	40	1
	“B”	40	1
Unidad Educativa Domingo Savio	“A”	40	1
	“B”	40	1
TOTAL		160	4

Fuente: Instituto Superior Nelson Torres, Unidad Educativa Domingo Savio

3.5.1 MUESTRA

Por tratarse de una población pequeña no se realizó el cálculo de la muestra, se trabajó con toda la población a investigar

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se aplicó una encuesta a las docentes para indagar que métodos utilizan para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años y un test físico y técnico, con el propósito de detectar donde están fallando los deportistas, con respecto a las cualidades condicionales y técnicas. Los resultados fueron organizados, tabulados, para luego ser procesadas con cuadros, gráficos circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por las docentes de la Institución motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla.

- Formulación de la pregunta.
- Cuadro y Gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento del investigador.

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Pruebas de condición física aplicada a los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Test N° 1

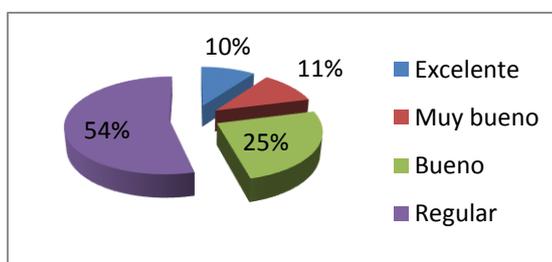
Test de 800 m

Cuadro N° 2 Test de 800 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	10,00%
Muy bueno	17	11,00%
Bueno	40	25,00%
Regular	87	54,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 1 Test de 800 m



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test 800 m se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, bueno, se sugiere trabajar con el método continuó.

Test N° 2

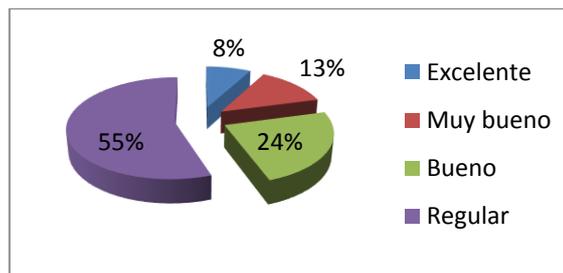
Test de salto largo sin impulso

Cuadro N° 3 Salto largo sin impulso

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	12	08,00%
Muy bueno	20	13,00%
Bueno	39	24,00%
Regular	89	56,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 2 Salto largo sin impulso



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test salto largo sin impulso se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, bueno, se sugiere trabajar con multisaltos, cuestas, gradas.

Test N° 3

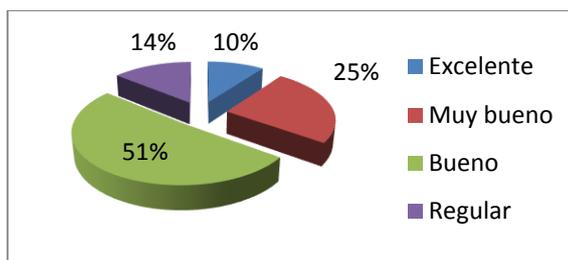
Abdominales en 30 segundos

Cuadro N° 4 Abdominales en 30 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	16	10,00%
Muy bueno	40	25,00%
Bueno	82	51,00%
Regular	22	14,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 3 Abdominales en 30 segundos



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test Abdominales en 30 segundos se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición buena, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y regular, se sugiere trabajar con ejercicios para la fuerza abdominal.

Test N° 4

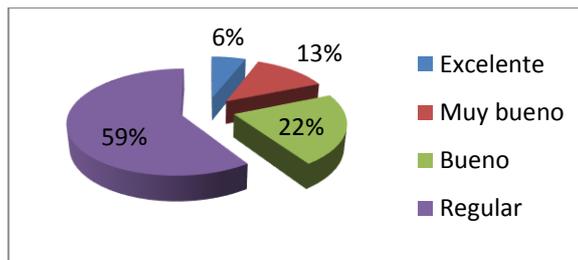
Velocidad 40 m

Cuadro N° 5 Velocidad 40 m

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	06,00%
Muy bueno	20	13,00%
Bueno	35	22,00%
Regular	96	60,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 4 Velocidad 40 m



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test Velocidad 40 m se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y bueno, se sugiere trabajar con ejercicios de carrera continúa.

Test N° 5

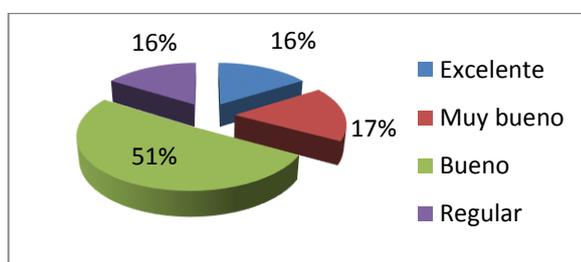
Test de habilidad deportiva conducción del balón pie derecho (20 metros ida y vuelta)

Cuadro N° 6 Conducción del balón pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	25	16,00%
Muy bueno	28	17,00%
Bueno	82	51,00%
Regular	25	16,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 5 Conducción del balón pie derecho



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de conducción del balón pie derecho se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición Buena, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y regular, se sugiere trabajar con ejercicios para mejorar la conducción.

Test N° 6

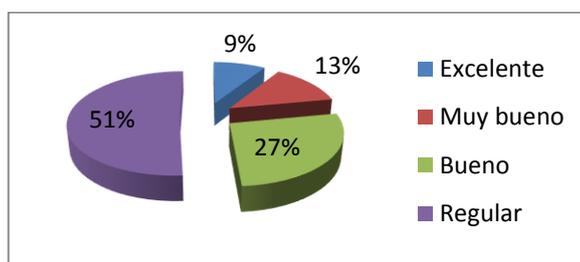
Test de habilidad deportiva conducción del balón pie izquierdo (20 metros ida y vuelta)

Cuadro N° 7 Conducción del balón pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	14	09,00%
Muy bueno	20	13,00%
Bueno	45	27,00%
Regular	81	51,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 6 Conducción del balón pie izquierdo



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de conducción del balón pie izquierdo se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición Regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y bueno, se sugiere trabajar con ejercicios para mejorar la conducción.

Test N° 7

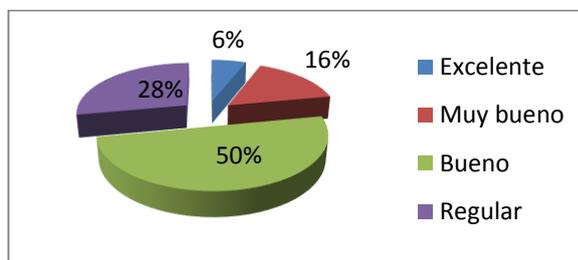
Test de habilidad deportiva dribling (slalom) pie derecho (20 metros ida y vuelta)

Cuadro N° 8 Dribling (slalom) pie derecho

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	10	06,00%
Muy bueno	26	16,00%
Bueno	80	50,00%
Regular	44	28,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 7 Dribling (slalom) pie derecho



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de dribling (slalom) pie derecho se evidencio que la mitad de los investigados, tienen una condición Buena, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y regular, se sugiere trabajar con ejercicios para mejorar la conducción.

Test N° 8

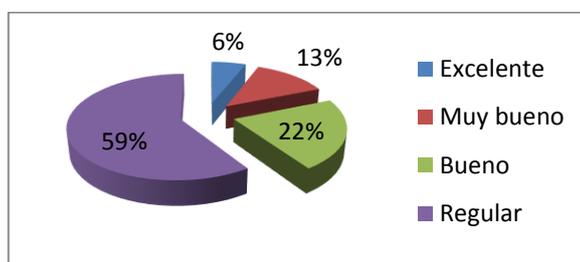
Test de habilidad deportiva dribling (slalom) pie izquierdo (20 metros ida y vuelta)

Cuadro N° 9 Dribling (slalom) pie izquierdo

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	9	06,00%
Muy bueno	20	13,00%
Bueno	35	22,00%
Regular	96	60,00%
TOTAL	160	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 8 Dribling (slalom) pie izquierdo



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar el test de dribling (slalom) pie izquierda se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición Regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y buena, se sugiere trabajar con ejercicios para mejorar la conducción.

4.2 Encuesta dirigido a entrenadores de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

PREGUNTA Nº 1

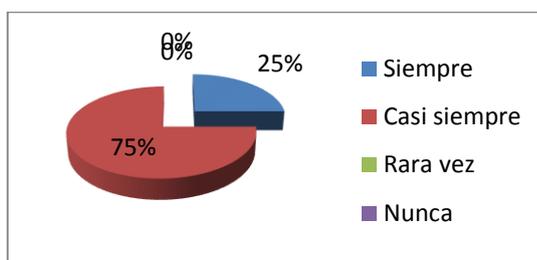
¿Usted. Trabaja con métodos continuos para la enseñanza de la técnica individual del fútbol?

Cuadro Nº 10 Métodos continuos

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,00%
Casi siempre	3	75,00%
Rara vez	0	00,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico Nº 9 Métodos continuos



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que más de la mitad de los investigados, casi siempre trabajan con métodos continuos para la enseñanza de la técnica individual del fútbol, en menor porcentaje y menos de la mitad, están la

alternativa siempre. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la resistencia.

PREGUNTA N° 2

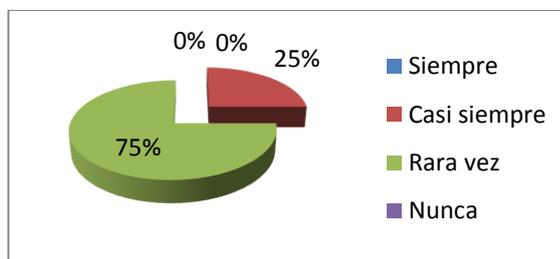
¿Usted trabaja con métodos fartlek para la enseñanza de la conducción y dribling?

Cuadro N° 11 Métodos fartlek

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi siempre	1	25,00%
Rara vez	3	75,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 10 Métodos fartlek



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que más de la mitad de los investigados, rara vez trabajan con métodos fartlek para la enseñanza de la conducción y dribling, en menor porcentaje y menos de la mitad, están la alternativa casi siempre. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la resistencia con cambios de velocidad pero con balón.

PREGUNTA Nº 3

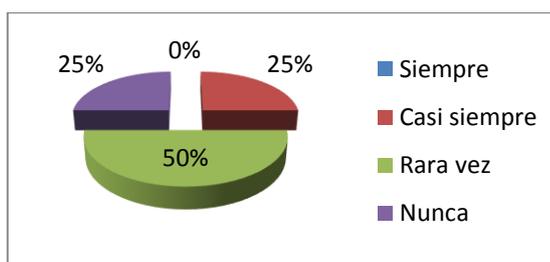
¿Usted Trabaja con métodos alternados para la enseñanza del pase y control de balón?

Cuadro Nº 12 Métodos alternados

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	00,00%
Casi siempre	1	25,00%
Rara vez	2	50,00%
Nunca	1	25,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico Nº 11 Métodos alternados



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidenció, que la mitad de los investigados, rara vez trabajan con métodos alternados para la enseñanza del pase y control de balón, en menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas casi siempre y nunca. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la resistencia y alternados.

PREGUNTA N° 4

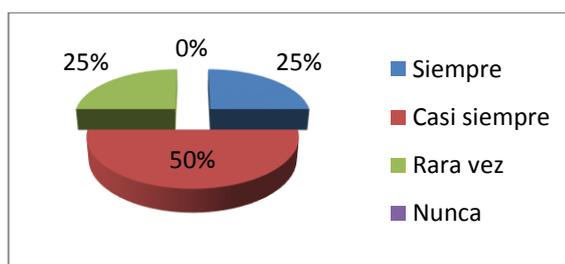
¿Usted trabaja con métodos fragmentados para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 13 Métodos fragmentados

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,00%
Casi siempre	2	50,00%
Rara vez	1	25,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 12 Métodos fragmentados



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que la mitad de los investigados, casi siempre trabajan con métodos fragmentados para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas siempre y rara vez. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la resistencia y alternados.

PREGUNTA N° 5

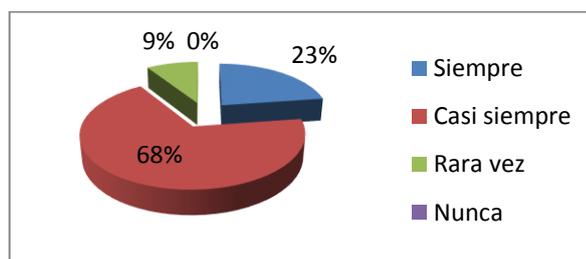
¿Usted trabaja con el método de corta duración para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 14 Método de corta duración

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,00%
Casi siempre	3	75,00%
Rara vez	0	10,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 13 Método de corta duración



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que más de la mitad de los investigados, casi siempre trabajan con el método de corta duración para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas siempre y rara vez. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la resistencia y alternados.

PREGUNTA N° 6

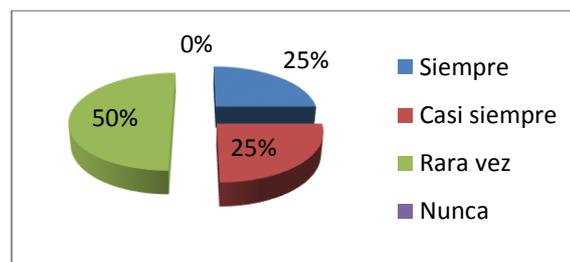
¿Usted Trabaja con el método de larga duración para desarrollar la resistencia, pero con balón en las diferentes técnicas individuales?

Cuadro N°15 Método de larga duración

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,00%
Casi siempre	1	25,00%
Rara vez	2	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N°14 Método de larga duración



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que la mitad de los investigados, rara vez trabajan con el método de larga duración para desarrollar la resistencia, pero con balón en las diferentes técnicas individuales menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas siempre y casi siempre. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la larga duración.

PREGUNTA N° 7

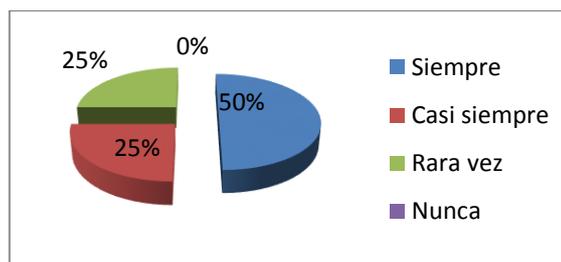
¿Usted trabaja con el método de media duración para desarrollar la velocidad, pero con balón en las diferentes técnicas individuales?

Cuadro N°16 Método de media duración

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	2	50,00%
Casi siempre	1	25,00%
Rara vez	1	25,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N°15 Método de media duración



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidencio, que la mitad de los investigados, siempre trabajan con el método de media duración para desarrollar la velocidad, pero con balón en las diferentes técnicas individuales en menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas casi siempre y rara vez. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios específicos de la media duración.

PREGUNTA N° 8

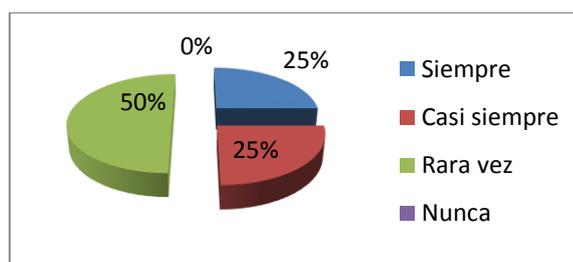
¿Usted trabaja con el método intensivo para verificar el nivel de aprendizaje de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Cuadro N° 17 Método intensivo

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	1	25,00%
Casi siempre	1	25,00%
Rara vez	2	50,00%
Nunca	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 16 Método intensivo



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidenció, que la mitad de los investigados, rara vez trabajan con el método intensivo para verificar el nivel de aprendizaje de las diferentes técnicas individuales y colectivas en menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas siempre y casi siempre. Se sugiere seguir trabajando con ejercicios y métodos de entrenamiento específicos de la media duración.

PREGUNTA N° 9

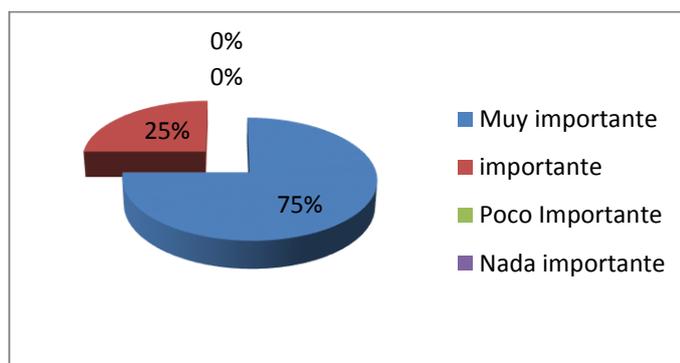
¿Cree que es importante que el grupo de tesis elabore una Guía alternativa para mejorar la condición física de los estudiantes de los octavos años de los Colegios Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio?

Cuadro N° 18 Guía alternativa

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	3	75,00%
importante	1	25,00%
Poco importante	0	00,00%
Nada importante	0	00,00%
TOTAL	4	100,00%

Fuente: Nelson Torres y de la unidad educativa Domingo Savio

Gráfico N° 17 Guía alternativa



Autor: Cisneros Paz Luis Alberto

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores, se evidenció, que cerca de la totalidad de los investigados, consideran muy importante el grupo de tesis elabore una Guía alternativa para mejorar la condición física de los estudiantes de los octavos años de los Colegios Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición regular con respecto a los test de 800m, velocidad, salto largo sin impulso.
- Más de la mitad de los investigados, rara vez trabajan con métodos fartlek para la enseñanza de la conducción y dribling, en menor porcentaje y menos de la mitad, están la alternativa casi siempre.
- La mitad de los investigados, rara vez trabajan con métodos alternados para la enseñanza del pase y control de balón, en menor porcentaje y menos de la mitad, están las alternativas casi siempre y nunca.
- Con datos obtenidos luego de aplicar el test de conducción y dribling (slalom) pie izquierda se evidencio que más de la mitad de los investigados, tienen una condición Regular, en menor porcentaje y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, y buena, se sugiere trabajar con ejercicios para mejorar la conducción.
- La totalidad de los investigados, consideran muy importante el grupo de tesis elabore estrategias Psicopedagógicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los octavos años de los Colegios Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los señores entrenadores realizar un trabajo de acondicionamiento físico para mejorar las capacidades condicionales de los señores estudiantes.
- Se sugiere a los señores entrenadores que trabajen con la metodología adecuada para mejorar los procesos de enseñanza de la conducción y dribling,
- Es indispensable que los profesores de Educación Física utilicen los métodos alternados para la enseñanza de la conducción y el dribling, con el propósito de incrementar la velocidad y efectividad al realizar estos fundamentos.
- Es imprescindible que los entrenadores que laboran en el Colegio realicen variedad de ejercicios de conducción y dribling, utilizando los diferentes métodos y medios de entrenamiento.
- Se sugiere a los entrenadores y docentes de Cultura física utilicen la Guía de estrategias Psicopedagógicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los octavos años de los Colegios Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio.

5.3 CONTESTACIÓN A LAS PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

PREGUNTA Nº 1

¿Cuál es la preparación académica de los entrenadores y docentes de Cultura Física acerca de los métodos de entrenamiento en la preparación de los futbolistas?

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de aplicar la encuesta a los entrenadores acerca de los métodos de entrenamiento se llegó a determinar que su conocimiento y utilización de los métodos es muy limitado, es por ello que no han tenido buenos resultados.

PREGUNTA Nº 2

¿Cuáles son las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de aplicar los test físicos de las capacidades condicionales se llegó a determinar que su condición física con respecto a la preparación de ciertas capacidades es regular

PREGUNTA Nº 3

¿Cuál es nivel técnico los fundamentos técnicos individuales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?

De acuerdo a los resultados obtenidos luego de aplicar los test de los fundamentos técnicos conducción y dribling se llegó a determinar que su condición física con respecto a la preparación es regular, específicamente con la pierna izquierda.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. TÍTULO

GUÍA ALTERNATIVA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES A LOS FUTBOLISTAS DE LOS OCTAVOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR NELSON TORRES Y LA UNIDAD EDUCATIVA DOMINGO SAVIO.

6.2. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Luego de conocer los resultados de los test físico técnicos aplicados a los niños de los Octavos años se determinó que tanto la condición física y técnica tienen una condición regular, este hecho es preocupante por cuanto los entrenadores de estas importantes instituciones, solo se dedican hacerles correr y jugar fútbol, sin ningún fundamento científico, es decir no utilizan los métodos adecuados para cada edad, ni tampoco se han dedicado a desarrollar el aspecto técnico, por la falta de materiales, entonces, se limitan hacerles jugar fútbol. Cuando se realice un entrenamiento se debe tener mucho cuidado, porque el entrenamiento debe ser contraproducente sino se lo hace de manera planificada, dosificada.

En la etapa escolar, el niño incrementa su actividad física conforme va creciendo y maduran todos sus sistemas y aparatos. La actividad física contribuye a un desarrollo más equilibrado de las actividades motrices y de la coordinación neuro-muscular en el niño y adolescente.

Según algunos autores, se puede entender como un entrenamiento preparatorio, para un desarrollo futuro del rendimiento, en donde se ofrecen tanto las formas motrices multifuncionales como las específicas del deporte por preparar. A través del ejercicio lúdico, el niño adquiere experiencias motoras variadas; tiene las primeras vivencias con el deporte, y de igual manera, sus primeras experiencias del trabajo en conjunto. La finalidad debe ser, el logro de una gran huella motriz de amplio repertorio. No el incremento acelerado del rendimiento. Debemos evitar a toda costa, la sobresaturación por la práctica deportiva, y con ello, la pérdida del futuro deportista. Al respecto se puede manifestar que un niño no es en ningún momento la réplica de un hombre en miniatura; sino un ser humano en constante estado transformativo que precisa de una atención particular en todos los hechos de la vida. Es de vital importancia que los docentes de educación física, entrenadores y padres, comprendan que la iniciación deportiva a temprana edad, es una necesidad del deporte de alto nivel moderno, pero que ello no implica, en ningún momento, el sacrificio del futuro deportista, y mucho menos de la persona. Es por ello que estas edades se les debe dar una preparación multilateral dentro de su formación física, técnica.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

Las capacidades físicas o condicionales son las que determinan la condición física del individuo. Depende de la capacidad o fuerza a nivel muscular, de la resistencia para mantener dicha fuerza en el tiempo y, en tercer lugar de la capacidad del corazón y los pulmones para aportar energía a la musculatura. (Ramos, 2007, pág. 69)

Las capacidades condicionales son aptitudes físicas que posee y puede desarrollar y mantener en forma limitada los factores genéticos, estructurales, fisiológicos,

biomecánicos, psicológicos y energéticos; dichas capacidades son: la fuerza, la resistencia, la velocidad rapidez y la flexibilidad. Todas estas capacidades en una mayor o menor medida se encuentran presentes en cualquier ejercicio físico o deportivo. (Ramos, 2007, pág. 69)

Tener una adecuada condición física y una buena salud es imprescindible para adaptarnos a la vida cotidiana. Las cualidades que determinan la condición física son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Las capacidades físicas se encuentran presentes en el individuo durante toda su vida, pero su desarrollo depende fundamentalmente del proceso que cada uno de estas haya tenido en las edades escolares, por eso es importante trabajarlas con cargas adecuadas y asimilables por el niño sin afectar su normal crecimiento. (Ramos, 2007, pág. 70)

Muñoz (1994) “define las capacidades físicas como las características principales del rigor orgánico, que cuando son desarrolladas proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor”. (Ramos, 2007, pág. 70)

El desarrollo de las capacidades motrices condicionales es uno de los principales objetivos específicos de la educación física escolar. El desarrollo de la condición física está asociado con la capacidad de trabajo físico y ésta, con la capacidad productiva. Además, una buena condición física contribuye a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades derivadas de la hipocinesia, tales como enfermedades

cardiorrespiratorias, obesidad, hipertensión arterial, atrofia muscular.“ Teniendo en cuenta todas la definiciones de capacidades condicionales se asumió para conveniencia del presente estudio lo más adecuado es tomar como referencia el concepto de Forteza” (1977). (Ramos, 2007, pág. 70)

Por tanto la evaluación del desarrollo de las capacidades condicionales (fuerza resistencia velocidad y flexibilidad) cobra una importancia crucial en la educación física escolar; si se pretende que los y las escolares alcancen el desarrollo de cada uno de sus capacidades dentro de los valores establecidos como normales para cada sexo y edad. (Ramos, 2007, pág. 70)

Sin ignorar las limitaciones que tiene la educación física escolar en cuanto al tiempo semanal de clase, profesores, , instalaciones e implementos adecuados y eficientes es necesario proponer metas alcanzables y exigentes según cada capacidad y establecer pruebas que permitan de manera objetiva, valida y confiable, determinar si se alcanzan o no dichas metas y en qué medida.

Concepto de fuerza

Capacidad del musculo de contraste contra una resistencia y, respectivamente, de mantener contra esa resistencia la tensión deseada” (Hollmann en Barbanti, 1979) o bien “la capacidad de ejercer tensión” (Ramos, 2001). Comúnmente es conocida como la capacidad de vencer una resistencia u oposición mediante la acción muscular. (Matveev, 1991 en García Moreno, 1996). (Ramos, 2007, pág. 72)

Concepto de velocidad

Matveev (1991) “la define como el conjunto de propiedades de hombre que determinan, directa y preferentemente, las características de la velocidad de los movimientos, así como también el tiempo de reacción motora”. (Ramos, 2007, pág. 83)

Concepto de resistencia

“La resistencia es la capacidad que nos permite mantener un trabajo prolongado”. (Martinez, 2004, pág. 16)

Concepto de flexibilidad

“La flexibilidad es la capacidad de movimiento que tiene cada articulación y que depende de la facultad de movimiento articular y la facilidad de estirar los músculos”. (Martinez, 2004, pág. 17)

Desarrollo adecuado de la educación física

Este aspecto será fundamental en el sentido ya que los efectos del entrenamiento dependerán de una correcta planificación, en el que se trabaje la musculatura de sostén. La no realización de ejercicios contraindicados ejercicios compensatorios, respetar periodos de descanso y recuperación etc. (Jiménez, 2008, pág. 20)

Como docentes en Educación Física es fundamental que hagamos saber a nuestros alumnos la forma correcta y adecuada de desarrollar la condición física siempre desde un punto de vista saludable para que atreves de unas sencillas recomendaciones y directrices básicas aprendan las diferencias entre un entrenamiento adecuado y saludable y uno desaconsejado. (Jiménez, 2008, pág. 20)

Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes

Suele presumirse que la actividad física está relacionada con la condición física y, por lo tanto, que los niños físicamente activos tienen mejor condición física. Para algunos autores, aunque a veces no lo hagan explícito, esta relación es causal, y además se suele aducir que las evidencias apuntan a que solamente la actividad física de alta intensidad (más de 6 MET) mejora la condición física. Hasta el momento, aunque los datos del estudio que comentamos parecen apuntar en esa dirección, estas afirmaciones no tienen un sustento científico sólido, como veremos a continuación. En primer lugar, hay que reseñar que en la mayoría de los estudios la relación entre actividad física y condición física es débil o moderada y en algunos no es significativa. Además, la actividad física diaria explica solamente un porcentaje relativamente pequeño de la capacidad aeróbica.

Se ha esgrimido diversas razones para justificar esta débil asociación, entre ellas que las medidas de actividad física y de condición física varían mucho en cuanto a su validez y fiabilidad, que la actividad física de moderada-alta intensidad en niños y jóvenes no se mantiene durante períodos prolongados y que la relación entre condición física y actividad física en jóvenes y adolescentes puede estar enmascarada, al menos en parte, por la heterogeneidad en la composición de las muestras de los estudios de niños y adolescentes. (Martinez Viscaino, 2008).

Es cierto que la medición de la actividad física en niños y jóvenes está sujeta a diversos condicionantes que amenazan su validez y fiabilidad. Sobre las limitaciones de la actividad física medida a través de los cuestionarios y escalas no nos vamos a detener, porque hay excelentes revisiones que las han comentado. Sin embargo, conviene precisar que, aunque la medición de la actividad física mediante

acelerómetros es indudablemente más objetiva, no está exenta de limitaciones serias que amenazan su validez y fiabilidad.

En primer lugar, el acelerómetro registra mal algunos movimientos que implican desplazamientos verticales mínimos como el pedaleo, y éste representa una buena proporción de la actividad física de tiempo libre de niños y adolescentes en algunos países europeos, entre ellos Suecia, país donde se han recogido los datos del estudio que comentamos. En segundo lugar, los puntos de corte para categorizar la intensidad de la actividad física han sido definidos en condiciones de laboratorio y representan mal los movimientos en condiciones reales de niños y adolescentes. (Martinez Viscaino, 2008).

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Mejorar el tratamiento micro curricular relacionado el desarrollo de las capacidades condicionales mediante la adecuada utilización de métodos de entrenamiento, para mejorar el rendimiento del fútbol.

6.4.2 Objetivos Específicos.

- Proponer talleres de enseñanza, desarrollo de las cualidades condicionales, mediante la utilización de métodos y actividades propias para la edad de los niños motivo de la investigación.
- Socializar la propuesta a las docentes, Padres de familia, y niñas/os para ofrecer orientaciones que les permitan desarrollar las cualidades condicionales y por ende mejorar el rendimiento con respecto a los fundamentos técnicos del fútbol.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA.

País: Ecuador.

Provincia: Pichincha

Ciudad: Cayambe

Cantón: Cayambe

Beneficiarios: Autoridades, Docentes y jóvenes de los Octavos Años de los Colegios Investigados.

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

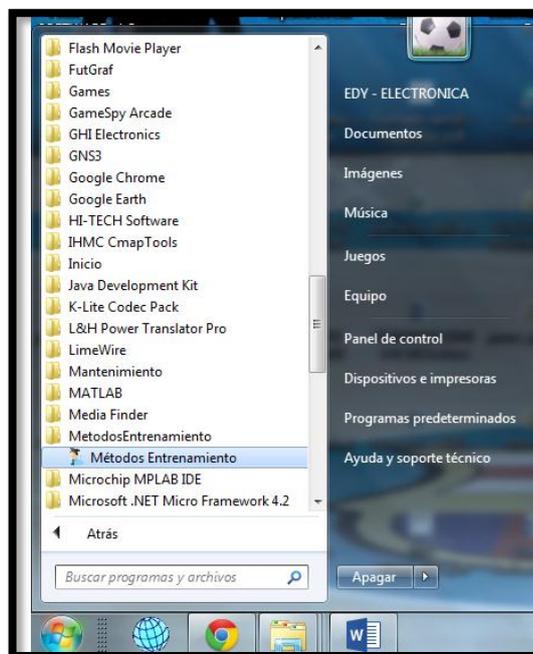
Esta visión formativa del entrenamiento, válida a nuestro entender para todas las edades, tiene su máxima justificación en el entrenamiento infantil, en la iniciación deportiva. “Creemos que la infancia es una etapa tan bella e irreplicable, tan importante para el desarrollo posterior y, a la vez, tan justificada en sí misma que no puede sacrificarse tras unos logros deportivos” Blázquez, D (1995), p. 158.

El niño no es un pequeño hombre, es un individuo diferente. El niño necesita utilizar gran parte de sus recursos en la construcción de un cuerpo en constante crecimiento, el adulto está estabilizado y necesita sus recursos para la actividad vital. Los sistemas de entrenamiento están diseñados para organismos estabilizados, la adaptación a los niños poco tiene que ver con disminuir proporcionalmente la cantidad o intensidad de trabajo sino que requiere de una estructura de entrenamiento diferente.

Así pues coincidimos con Sánchez Bañuelos (1984) en Generelo, E. (1996), p. 16 en que “el desarrollo de la condición física es un aspecto que habrá que saber incardinar correctamente dentro de las diferentes etapas evolutivas del individuo”.

La “Guía Didáctica Interactiva” es un software en el cual los estudiantes y profesores pueden acceder a ella de una manera fácil. En la guía se encontrará definiciones, tipos, efectos y métodos de entrenamiento de cada capacidad condicional (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). También se encontrarán videos de las capacidades condicionales aplicando los métodos de cada una de ellas.

Cuando se instale la Guía Didáctica interactiva, se creará automáticamente un una carpeta en el menú de inicio con el nombre “Método Entrenamiento” y dentro de ella el icono del software.



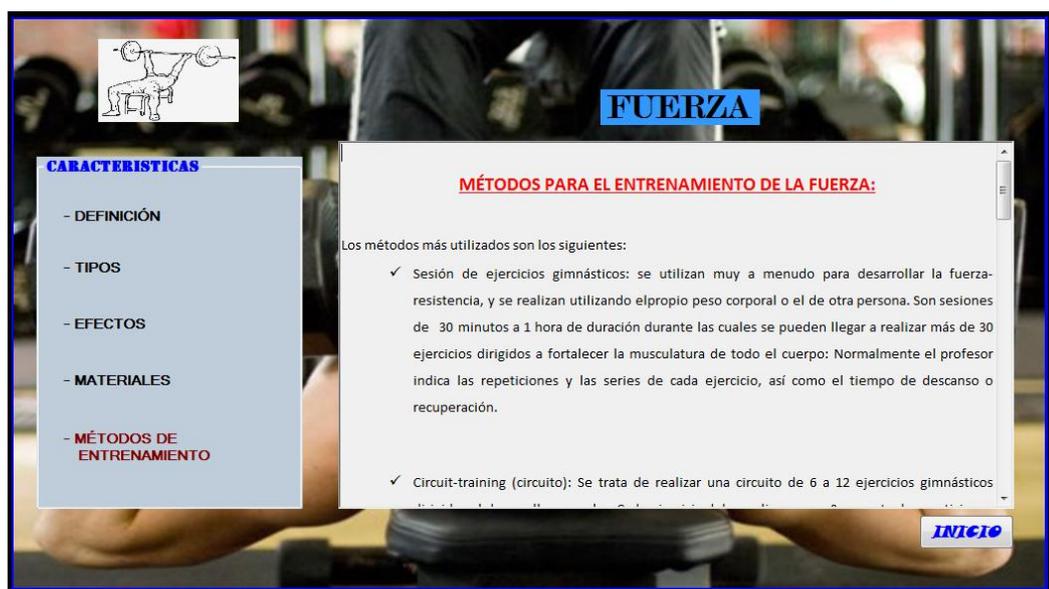
También se creará un icono en el escritorio para fácil acceso a la Guía



Cuando ejecutemos la “Guía Didáctica Interactiva” tendremos una presentación muy fácil de interpretar para acceder a todas las opción que presenta, como son los videos y la parte teórica, bastará con hacer clic en cualquier opción.



Si hacemos clic en la Capacidad de Fuerza nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos las características de dicha capacidad como su definición, tipos, efectos y métodos



Si hacemos clic en la Capacidad de Velocidad nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos las características de dicha capacidad como su definición, tipos, efectos y métodos

VELOCIDAD

MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD:

- La **velocidad de reacción**, mejorando la atención y la concentración al realizar movimientos típicos del deporte con la mayor rapidez posible respondiendo a un estímulo determinado que puede ir variando. El estímulo puede ser distinto (visual, táctil, auditivo, etc.).
- La **velocidad gestual**, de 2 formas:
 - a) Por el método de repetición del gesto: basado en la aplicación del sistema de repeticiones al gesto deportivo en cuestión.
 - b) Por el método de disminución o aumento del peso: se trata de variar el peso del objeto utilizado (pelota, disco, peso, raqueta, etc). Al disminuir ligeramente el peso conseguiremos un incremento de la velocidad de ejecución y, al aumentarlo un poco, una mejora de la fuerza y, por tanto, de la velocidad

CARACTERÍSTICAS

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

INICIO

Si hacemos clic en la Capacidad de Resistencia nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos las características de dicha capacidad como su definición, tipos, efectos y métodos

RESISTENCIA

RESISTENCIA AERÓBICA

La obtención de energía se realiza con suficiente oxígeno. Está presente en ejercicios o deportes en los que la intensidad no es muy elevada, predominando la duración del ejercicio que suele ser mayor. Por ejemplo: Maratón, largas distancias, etc...

- Resistencia Aeróbica de duración corta: 3-10 min.
- Resistencia Aeróbica de duración mediana: 10-30 min.
- Resistencia Aeróbica de duración larga: más de 30 min.

RESISTENCIA ANAERÓBICA

En este caso, debido a la alta intensidad del ejercicio al organismo no le da tiempo a utilizar

CARACTERÍSTICAS

- DEFINICIÓN
- TIPOS
- EFECTOS
- MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

INICIO

Si hacemos clic en la Capacidad de Flexibilidad nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos las características de dicha capacidad como su definición, tipos, efectos y métodos



También tendremos la opción de “Videos” de los métodos de entrenamiento en cada capacidad



Si hacemos clic en los videos de la Capacidad de Resistencia nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos videos de los tipos de resistencia con su respectivo método de entrenamiento.

The screenshot shows a video player interface with a light blue background. On the left side, there is a list of menu items in red text:

- COMO MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO Y ANAERÓBICO
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO MEDIANTE CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS
- TRABAJO AERÓBICO CON ESTACIONES TÉCNICAS
- TRABAJO DE CAPACIDAD Y POTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO RESISTENCIA AERÓBICA
- ENTRENAMIENTO AERÓBICO EN PLATAFORMAS VIBRATORIAS
- MÉTODO INTERVALICO
- MÉTODO CONTINUO

The video player window is in the center, showing a black screen with the text "Metodo continuo de Entrenamiento" in white. Below the video, there is a control bar with a play button, a progress bar, and a "Reproducir" button. The status bar shows "En pausa" and "00:02".

At the bottom right of the interface, there is a button labeled "REGRESAR MENU".

Si hacemos clic en los videos de la Capacidad de Fuerza nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos videos de los tipos de resistencia con su respectivo método de entrenamiento.

The screenshot shows a video player interface with a light blue background. On the left side, there is a list of menu items in red text:

- INTRODUCCIÓN MÉTODOS FUERZA
- FUERZA EXPLOSIVA (1)
- FUERZA EXPLOSIVA (2)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (1)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (2)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (3)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (4)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (5)
- RESISTENCIA A LA FUERZA EN PLAYA (6)
- RESISTENCIA A LA FUERZA EN EL FÚTBOL (7)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (GIMNASIO 1)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (GIMNASIO 2)
- RESISTENCIA A LA FUERZA (GIMNASIO 3)
- RESISTENCIA MUSCULAR EN LA PLAYA

The video player window is in the center, showing a video of a soccer training session on a green field. Below the video, there is a control bar with a play button, a progress bar, and a "Reproducir" button. The status bar shows "Reproduciendo 'fuerza_explo_2'; 321 K bits/segundo" and "00:03".

At the bottom right of the interface, there is a button labeled "REGRESAR MENU".

Si hacemos clic en los videos de la Capacidad de Velocidad nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos videos de los tipos de resistencia con su respectivo método de entrenamiento.

- VELOCIDAD GESTUAL (1)
- VELOCIDAD GESTUAL (2)
- VELOCIDAD GESTUAL (3)
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (1)
- VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO (2)
- VELOCIDAD DE REACCIÓN (1)
- VELOCIDAD DE REACCIÓN (2)



Lista de reproducción 00:05

[REGRESAR MENU](#)

The image shows a video player interface with a list of seven items on the left, all related to speed training. The video itself shows a person in a red shirt and dark shorts performing a drill in a gym. The drill involves moving around orange cones and a central obstacle. The video player has a progress bar at 00:05 and a 'REGRESAR MENU' button at the bottom right.

Si hacemos clic en los videos de la Capacidad de Flexibilidad nos aparecerá otra pantalla, donde tendremos videos de los tipos de resistencia con su respectivo método de entrenamiento.

- MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO (1)
- MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO (2)
- MÉTODO ESTÁTICO ACTIVO (3)
- MÉTODO ESTÁTICO PASIVO
- MÉTODO DINÁMICO ACTIVO (1)
- MÉTODO DINÁMICO ACTIVO (2)



Lista de reproducción? 00:21

[REGRESAR MENU](#)

The image shows a video player interface with a list of six items on the left, all related to flexibility training. The video itself shows a person in an orange shirt and dark pants performing a static active flexibility drill on a red running track. The person is in a low, wide stance, leaning forward. The video player has a progress bar at 00:21 and a 'REGRESAR MENU' button at the bottom right.

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Educativo

La formación física debe comenzar en edades tempranas adaptando los ejercicios de acuerdo a las necesidades de cada etapa y por supuesto del juego. Es común encontrar jugadores juveniles o adultos con graves problemas de desplazamiento, coordinación o equilibrio, cuyas deficiencias son difíciles de modificar por falta de trabajo de base, así como por la complejidad que representa cambiar un movimiento adquirido.

6.7.2 Impacto Social

Los niños tienen fases sensibles que podemos definir como períodos en el organismo donde se observa una especial sensibilidad, así como una rápida y abundante adaptación o asimilación ante ciertos estímulos de entrenamiento. En otras palabras, son momentos en el desarrollo del niño donde se dan las condiciones óptimas, para asimilar técnicas y adquirir coordinaciones, que le darán la formación de base necesaria para ser un “jugador completo” en el futuro

6.8 DIFUSIÓN

La socialización de la presente propuesta se la realizó a los docentes, estudiantes de los Octavos Años con el objetivo de dar a conocer su importancia de los métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo de los fundamentos técnicos del fútbol.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

- Aschwer (2006) Entrenamiento de Triathlon Barcelona España Editorial Paidotribo
- Benedek.E (2006) Fútbol Infantil Barcelona España Editorial Paidotribo
- Bompa, O. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Barcelona España: Hispano Europea
- Blister Raquel (2008) Enfoque educativo del nuevo milenio
- Brito.C (2002) Módulo de Psicología educativa
- Bruggemann (2005) Fútbol entrenamiento para niños y jóvenes Barcelona España Editorial Paidotribo.
- Campos.J (2003) Teoría y planificación del entrenamiento deportivo España Editorial Paidotribo
- Delgado, D. (2009). Fundamentos Teóricos de la Educación Física. España: Pila Teleña.
- Diaz G.M (2013) Test de velocidad 50 m Psicopedagogía deportiva
- Enriquez . V (2011) Test de Abdominales en 30 segundos
- Golenn.W (2009) Sociología y Educación
- Guimares (2002 El entrenamiento Deportivo Costa Rica Euned
- Hohmann.M (2005) Introducción a la ciencia del entrenamiento deportivo España Editorial Paidotribo
- Jimenez, J. (2008). El acondicionamiento físico orientado a la salud en la educación secundaria.
- Konsag.I (2004) Entrenarse jugando un sistema completo de ejercicios Barcelona España Editorial Paidotribo
- Maestros (2006) Educación Física España Editorial MAD
- Martín (2007) Manual de metodología de entrenamiento Deportivo Barcelona España Editorial Paidotribo.
- Martinez.V (2004) Educación Física Barcelona España Editorial Paidotribo

- Martinez. V(2008) Relación entre la actividad Física en niños y adolescentes revista española de cardiología
- Melo.L (2007) Evaluación Antropométrica y motriz condicional de niño y adolescentes Colombia Universidad de Caldas
- Mirella,R (2011) Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza,resistencia,velocidad,flexibilidad. España Editorial Paidotribo
- Naranjo.E (2009) Aplicación de los fundamentos técnicos en el proceso enseñanza aprendizaje.
- Osorio Hernan (2011) Efecto del entrenamiento para la sensibilidad basado en multisaltos con vallas,Medellin Universidad de Antioquia
- Otero.Mateo (2006) Educación para el siglo XXI
- Pacheco.R (2004) Fútbol Barcelona España Editorial Paidotribo
- Padilla de Saa (2007) Sociología y Educación
- Platanov.V (2001) La preparación Física España Editorial Paidotribo
- Ramos S. (2007) Evaluación antropométrica y motriz condicional de los escolares Colombia Editorial Comite
- Regodon.P (2010) El pase del fútbol elemento base de la creación colectiva. Revista digital profesores de enseñanza
- Roger Claus (2007) El scereto de crecer saludable
- Ribes, M. D., & Clavijo, R. (2006). *Técnicos de Educación Infantil de la Comunidad de Extremadura*. España: MAD.
- Ribas Sena J (2002) Bases de la programación del entrenamiento deportivo
- Rush,Horst (2004) Entrenamiento y practica deportiva escolar.España Editorial Paidotribo
- Ruis J (2005) Metodlogía y técnicas de Atletismo España Editorial Paidotribo
- Sanchez.J (2012) Test de control Técnico,la crema de fútbol
- Tico.J (2005) Mil 13 ejercicios y juegos polideportivo Barcelona España Editorial Paidotribo

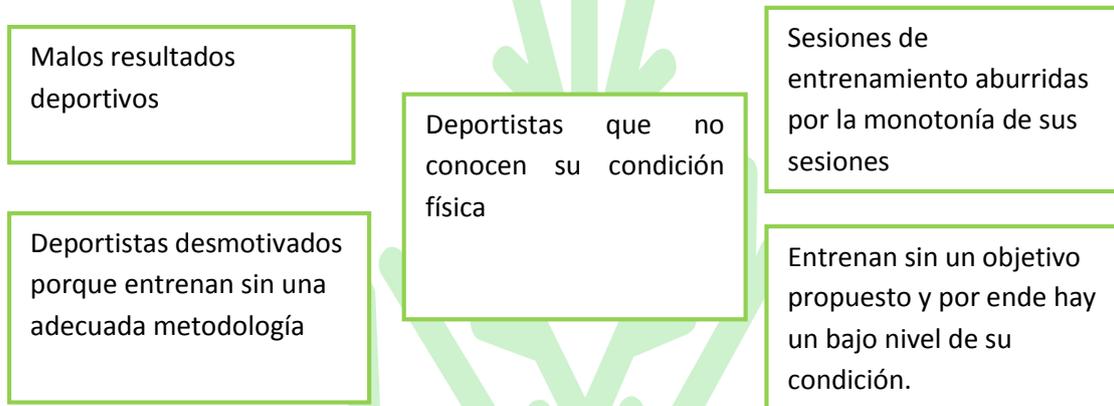
- Vargas.R (2007) Diccionario de la teoría del entrenamiento deportivo.México Dirección general de Actividades deportivas Recreativas
- Valledori.E (2010) Entrenamiento deportivo y preparación física
- Vasconcelos,A (2005) Planificación y Organización del entrenamiento Deportivo España Editorial Paidotribo
- Verhhonsky (2002) Teoria y metodología del entrenamiento Deportivo España Editorial Paidotribo
- Warren.W (2006) Guía de supervivencia del entrenador de Fútbol Barcelona España Editorial Paidotribo
- Weineck (2005) Entrenamiento Total Barcelona España Editorial Paidotribo

ANENOS

ANEXO Nº 1

ÁRBOL DE PROBLEMAS

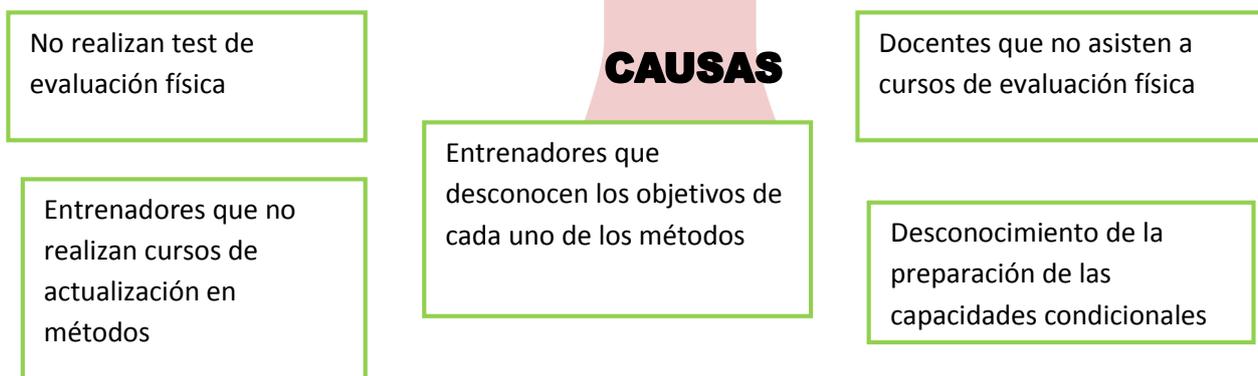
EFFECTOS



PROBLEMA

¿La inadecuada utilización de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales incide en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio?

CAUSAS



Anexo: 2 MATRIZ DE COHERENCIA

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿La inadecuada utilización de los métodos para el entrenamiento de las capacidades condicionales incide en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Determinar los métodos que utilizan para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del Instituto Superior Nelson Torres y de la Unidad Educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es la preparación académica de los entrenadores y docentes de Cultura Física acerca de los métodos de entrenamiento en la preparación de los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Identificar las clases de métodos que utilizan los entrenadores en el entrenamiento en la preparación de los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.</p>
<p>¿Cuáles son las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Evaluar las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.</p>
<p>¿Cuál es nivel técnico los fundamentos técnicos individuales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Valorar los fundamentos técnicos individuales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.</p>
<p>¿Cómo elaborar una Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Elaborar una Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a los futbolistas de los Octavos años del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.</p>
<p>¿Cómo socializar la Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio?</p>	<p>Socializar la Guía alternativa para mejorar las capacidades condicionales a través de métodos de entrenamiento adecuados para los Docentes del Instituto Tecnológico Superior Nelson Torres y la Unidad Educativa Domingo Savio.</p>

Anexo N° 3 TEST FÍSICO

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA APLICADA A LOS ESTUDIANTES.

Test de 800 m

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	4,02 - 4,24	10 - 9
Muy Buena	4,35 - 4,47	8,5 - 8
Buena	4,58 - 5,16	7,5 - 7
Regular	5,42 - 6,04	6,5 - 6
Deficiente	6,71 - 9,46	5,5 - 1

Test de salto largo sin impulso

Edad: 12 años

Condición	Distancia	Calificación cuantitativa
Excelente	35 - 31	10 - 9
Muy Buena	29 - 28	8,5 - 8
Buena	26 - 25	7,5 - 7
Regular	24 - 22	6,5 - 6
Deficiente	20 - 19	5,5 - 1

Abdominales en 30 segundos

Edad: 12 años

Condición	Repeticiones	Calificación cuantitativa
Excelente	29 - 25	10 - 9
Muy Buena	23 - 20	8,5 - 8
Buena	18 - 17	7,5 - 7
Regular	16 - 15	6,5 - 6
Deficiente	13 - 10	5,5 - 1

Velocidad 40 m.

Edad: 12 años

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	8,3 – 8,5	10 – 9
Muy Buena	8,8 – 9,0	8,5 – 8
Buena	9,2 – 9,4	7,5 – 7
Regular	9,5 – 9,8	6,5 – 6
Deficiente	10,2 – 11,2	5,5 – 1

Test de habilidad deportiva conducción del balón pie derecho

(20 metros ida y vuelta)

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16 seg	10 – 9
Muy Buena	18 seg	8,5 – 8
Buena	20 seg	7,5 – 7
Regular	22 seg	6,5 – 6
Deficiente	24 seg	5,5 – 1

Test de habilidad deportiva conducción del balón pie izquierdo

(20 metros ida y vuelta)

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16 seg	10 – 9
Muy Buena	18 seg	8,5 – 8
Buena	20 seg	7,5 – 7
Regular	22 seg	6,5 – 6
Deficiente	24 seg	5,5 – 1

**Test de habilidad deportiva dribling (slalom) del balón pie derecho
(20 metros ida y vuelta)**

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16 seg	10 – 9
Muy Buena	18 seg	8,5 – 8
Buena	20 seg	7,5 – 7
Regular	22 seg	6,5 – 6
Deficiente	24 seg	5,5 – 1

**Test de habilidad deportiva dribling (slalom) del balón pie izquierdo
(20 metros ida y vuelta)**

Condición	Tiempo	Calificación cuantitativa
Excelente	16 seg	10 – 9
Muy Buena	18 seg	8,5 – 8
Buena	20 seg	7,5 – 7
Regular	22 seg	6,5 – 6
Deficiente	24 seg	5,5 – 1

ANEXO 4 MATRIZ CATEGORIAL

CONCEPTO	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR
Los métodos de entrenamiento son la forma organizada con determinados parámetros que el entrenador utiliza para movilizar los diferentes sistemas energéticos	Métodos de entrenamiento	Métodos de duración	Continuo Fartlek Alternado Corta duración Media duración Larga duración Intensivo Extensivo Repeticiones
Las capacidades físicas condicionales están determinadas por complejos procesos bioquímicas del organismo, la composición de los aparatos y sistemas del mismo, el periodo del crecimiento y desarrollo, los factores hereditarios y la alimentación, entre muchos otros.	Capacidades condicionales	Velocidad	Test 40 metros lanzados
		Fuerza	Salto Largo sin impulso Abdominales en 30 seg.
		Resistencia	Test de 800 metros



ANEXO 5 ENCUESTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES

Estimado entrenador:

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer los métodos que para el entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en los resultados de los intercolegiales de fútbol en los estudiantes de octavos años paralelos A y B del instituto superior Nelson Torres y de la Unidad educativa Domingo Savio en el año lectivo 2012 – 2013

Le encarecemos leer con atención cada frase o proposición y marque con una X, cualquiera de ellas según su propio criterio.

1. ¿Usted trabaja con métodos continuo para la enseñanza de la técnica individual del fútbol?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

2. ¿Usted trabaja con métodos fartlek para la enseñanza de la conducción y dribling?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

3. ¿Usted Trabaja con métodos alternados para la enseñanza del pase y control de balón?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

4. ¿Usted trabaja con métodos fragmentados para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

5. ¿Usted trabaja con el método de corta duración para la enseñanza de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

6. ¿Usted Trabaja con el método de larga duración para desarrollar la resistencia, pero con balón en las diferentes técnicas individuales?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

7. ¿Usted trabaja con el método de media duración para desarrollar la resistencia anaeróbica, pero con balón en las diferentes técnicas individuales?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

8. ¿Usted trabaja con el método intensivo para verificar el nivel de aprendizaje de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

9. ¿Usted trabaja con el método intensivo para verificar el nivel de aprendizaje de las diferentes técnicas individuales y colectivas?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

10. ¿Usted cree que es importante que el grupo de tesis elabore estrategias Psicopedagógicas para mejorar la condición física de los estudiantes de los octavos años de los Colegios Nelson Torres y Unidad Educativa Domingo Savio?

Muy Importante	Importante	Poco importante	Nada importante

ANEXO 6 FOTOGRAFIAS



TEST A LOS ALUMNOS









**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	1708798465	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	CISNEROS PAZ LUIS ALBERTO	
DIRECCIÓN:	10 DE AGOSTO Y OLMEDO CAYAMBE		
EMAIL:	albertpaz-zander@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022360-220	TELÉFONO MÓVIL:	0983844186

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN LOS RESULTADOS DE LOS INTERCOLEGIALES DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS PARALELOS A Y B DEL INSTITUTO SUPERIOR NELSON TORRES Y DE LA UNIDAD EDUCATIVA DOMINGO SAVIO EN EL AÑO LECTIVO 2012 - 2013
AUTOR (ES):	CISNEROS PAZ LUIS ALBERTO
FECHA: AAAAMMDD	2015-3-13
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO

TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. FABIÁN YEPEZ

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Cisneros Paz Luis Alberto, con cédula de identidad Nro. 1708798465, en calidad de autor y titular 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

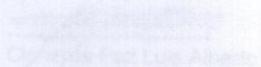
Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 13 días del mes de Marzo del 2015

Los autores:


 Cisneros Paz Luis Alberto

Aceptación:


 Cisneros Paz Luis Alberto
 C.I. 1708798465



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

Yo, Cisneros Paz Luis Alberto, con cédula de identidad Nro. 1708798465, manifestamos nuestra voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: "MÉTODOS PARA EL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN LOS RESULTADOS DE LOS INTERCOLEGIALES DE FÚTBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS PARALELOS A Y B DEL INSTITUTO SUPERIOR NELSON TORRES Y DE LA UNIDAD EDUCATIVA DOMINGO SAVIO EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013" que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Ciencias de la Educación especialidad Entrenamiento Deportivo .En nuestra condición de autor nos reservamos 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 13 días del mes de Marzo del 2015

Los autores:

Cisneros Paz Luis Alberto

C.I.: 1708798465