



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.

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

AUTOR:

Guerrón Caicedo Sandino Armando

DIRECTOR:

Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

Ibarra, 2017

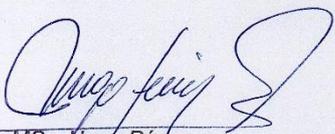
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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 participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017. Trabajo realizado por el señor egresado: Guerrón Caicedo Sandino Armando previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director



MSc. Hugo Pérez
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

CI. 1003368436

Ibarra, 24 de Noviembre del 2017

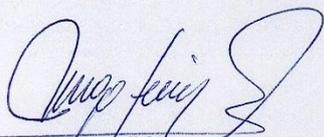
Ibarra, 24 de Noviembre de 2017

Magíster
Raimundo López
DECANO FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA FECYT
Presente.

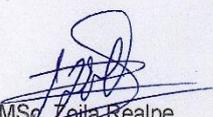
De mi consideración:

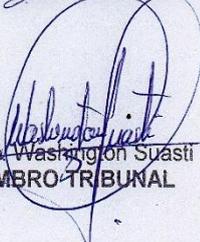
Por medio del presente **CERTIFICAMOS** que el Trabajo de Grado de autoría del señor Guerrón Caicedo Sandino Armando, ha sido revisado y corregido, por lo que se autoriza realizar el **EMPASTADO RESPECTIVO**, previo a la obtención del Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

Atentamente,


MSc. Hugo Pérez
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO


MSc. Vicente Yandún
MIEMBRO TRIBUNAL


MSc. Zeita Realpe
MIEMBRO TRIBUNAL


MSc. Washington Suasti
MIEMBRO TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Guerrón Caicedo Sandino Armando con cédula de ciudadanía 040109829-8 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a blue oval. The signature reads "Armando Sandino Guerrón".

(Firma).....
Nombre: **Guerrón Caicedo Sandino Armando**
C.I.: 040109829-8



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	040109829-8	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	Guerrón Caicedo Sandino Armando	
DIRECCIÓN:	Tulcán- General Landázuri y Bolívar		
EMAIL:	sandinoguerron_@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062980668	TELÉFONO MÓVIL:	0982048469

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“EVALUCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA-TÉCNICA PREVIO A LA TEMPORADA DE COMPETENCIA DE LA CATEGORÍA SUB 18 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA PREFECTURA DEL CARCHI DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017”
AUTOR :	Guerrón Caicedo Sandino Armando
FECHA: AAAAMMDD	2017 - 11 - 17
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. Hugo Yépez

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

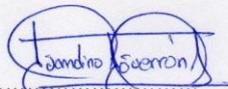
Yo, Guerrón Caicedo Sandino Armando con cédula de identidad Nro.040109829-8, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación 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

El autor manifiesta 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 29 días del mes de Noviembre del 2017

EL AUTOR:



(Firma).....

Nombre: **Guerrón Caicedo Sandino Armando**
C.I.: 040109829-8

Facultado por resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Guerrón Caicedo Sandino Armando, con cédula de identidad Nro.040109829-8, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **"EVALUCIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA-TÉCNICA PREVIO A LA TEMPORADA DE COMPETENCIA DE LA CATEGORÍA SUB 18 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA PREFECTURA DEL CARCHI DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017"**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....
Nombre: **Guerrón Caicedo Sandino Armando**
C.I.: 040109829-8

Ibarra, a los 29 días del mes de Noviembre del 2017

RESUMEN

La investigación hace mención a la Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca de la evaluación física – técnica de los futbolistas y entrenadores, sujetos participantes en la investigación, posteriormente se redactó los objetivos, los mismos que orientan el proceso de indagación. La justificación es parte del proceso donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la evaluación de la preparación física y técnica y la pre- temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol, para ello se utilizó el método deductivo que parte de hechos generales para llegar a hechos particulares, para ello se basaron en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, luego se elaboró la matriz diagnóstica, que sirvió para elaborar los instrumentos para recabar la información relacionada con el problema de investigación, posteriormente se aplicó las encuestas, test y ficha de observación relacionados con el problema de estudio, luego se procedió a representar la información en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpretó cada una de las preguntas de las encuestas a los entrenadores y los test físicos, fichas de observación aplicados a los futbolistas de la categoría sub 18, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica innovadora sobre las diferentes test de evaluación física y técnica, de la categoría en mención, para lo cual, en cada test físico, técnico, se considerará los siguientes aspectos, como por ejemplo: título del test, objetivo, instalaciones, materiales, desarrollo, es decir aquí se indicará la manera como evaluar física y técnicamente, para ello se utilizará test válidos, confiables

Palabras Claves: Evaluación, preparación física – técnica. Pretemporada, Fútbol, Propuesta alternativa.

ABSTRACT

The investigation makes mention of the Evaluation of the physical - technical preparation, prior to the competition season of the sub 18 category of the soccer schools of the Prefecture of Carchi in the city of Tulcán in the year 2017. Subsequently the contextualization was written of the problem where mention is made of the macro, meso and micro part about the physical and technical evaluation of the soccer players and coaches, subjects participating in the investigation, later the objectives were written, the same ones that guide the process of inquiry. The justification is part of the process where the reasons were explained because this diagnosis was made, what are the contributions, to those who will benefit the results obtained. For the construction of the Theoretical Framework was investigated according to the categories related to the evaluation of the physical and technical preparation and the pre-season competition of the sub 18 category of football schools, for this the deductive method was used. of general facts to arrive at particular facts, for it they were based on books, magazines, scientific articles. Then we proceeded to develop the Methodological Framework, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, then the diagnostic matrix was developed, which served to develop the instruments to gather information related to the research problem, subsequently applied the surveys, test and observation card related to the study problem, then proceeded to represent the information in tables and circular diagrams and then analyzed and interpreted each of the questions from the polls to the coaches and physical tests, Observation cards applied to the players of the sub 18 category, after which the conclusions and recommendations were drafted, the same ones that have relation with the proposed objectives and these guided for the elaboration and construction of the innovative didactic guide on the different physical evaluation tests and technique, of the category in question, pair to which, in each physical, technical test, the following aspects will be considered, such as: title of the test, objective, facilities, materials, development, that is, the way to evaluate it physically and technically will be indicated, for this purpose it will be used valid, reliable tests

Key words: Evaluation, physical preparation - technique. Pre-season, Football, Alternative proposal.

DEDICATORIA

Con amor y cariño dedico esta tesis a mi querida madre que está en el cielo y que siempre ha sido ejemplo de lucha, a mi esposa, a mis hijos, que han sido el puntal fundamental para seguir adelante y a mis familiares por el apoyo brindado durante la etapa de mi vida, mil gracias por las palabras de aliento en los momentos más difíciles ya por ellos logre culminar una etapa más de mí vida profesional.

Y les entrego con todo mi amor a mis hijos quienes se constituyen en gran parte de mi fortaleza y alegría.

Como también a todas las personas que de una u otra manera con su sabiduría me motivaron en la elaboración y culminación del presente trabajo

Sandino

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento a la Universidad Técnica del Norte y a sus autoridades por haberme abierto las puertas para formarme como un profesional y corresponder a las exigencias que nuestra sociedad y el deporte exige.

Expreso mi agradecimiento a la Carrera de Entrenamiento Deportivo y a sus docentes por su respaldo y apoyo permanente, especialmente al Msc. Hugo Pérez por su aporte en la tutoría de la presente investigación.

Expreso mi agradecimiento a la Prefectura del Carchi, por su respaldo y apoyo para cumplir con uno de los objetivos profesionales y particularmente a los entrenadores y deportistas quienes serán beneficiados con mis conocimientos adquiridos.

Sandino

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
Contextualización del problema.....	1
Justificación.....	6
Objetivos.....	8
Preguntas de investigación.....	9
CAPÍTULO I.....	10
1. MARCO TEÓRICO.....	10
1.1 Evaluación de la preparación física. Técnica.....	10

1.2	Características y tipos de evaluación.....	11
1.3	Capacidades condicionales.....	16
1.4	Fundamentos técnicos del fútbol.....	20
1.5	Fundamentos técnicos individuales.....	21
1.6	Fundamentos técnicos colectivos.....	28
1.7	Pretemporada de competencia.....	31
1.8	Características jugadores de fútbol sub 18.....	39
1.9	Tareas de la preparación física y técnica previos.....	41
CAPÍTULO II.....		44
2.	MARCO METODOLÓGICO.....	44
2.1	Tipo de Investigación.....	44
2.2	Métodos.....	45
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	46
2.4	Matriz de Relación.....	47
2.5	Población.....	48
2.6	Muestra.....	48
CAPÍTULO III.....		49
3	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	49
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	49
3.2	Resultado de la aplicación de test físicos.....	61

3.3	Resultado de aplicación de ficha de observación.....	68
CAPÍTULO IV.....		79
4	PROPUESTA.....	79
4.1	Titulo de la Propuesta.....	79
4.2	Justificación.....	79
4.3	Fundamentación.....	80
4.4	Objetivos.....	89
4.4.1	Objetivo General.....	89
4.4.2	Objetivos Específicos.....	90
4.5	Ubicación Sectorial y Física.....	90
4.6	Desarrollo de la Propuesta.....	91
4.7	Impacto.....	125
4.8	Difusión.....	126
4.9	Conclusiones.....	126
4.10	Recomendaciones.....	127
4.11	Contestación a las preguntas de investigación.....	128
FUENTES DE INFORMACIÓN.....		130
Glosario de términos.....		130
Referencias bibliográficas.....		133
Anexos.....		135

Árbol de problemas.....	136
Matriz Coherencia.....	137
Matriz de Categorical.....	138
Matriz de relación.....	139
Encuesta a docentes.....	140
Test aplicado a los deportistas.....	143
Ficha de Observación.....	145
Certificados.....	149
Fotografías.....	152

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Nivel de importancia procesos de evaluación Física-Técnica.....	51
Tabla N° 2	Conocimiento de los objetivos de la evaluación Física-Técnica...	52
Tabla N° 3	Aspectos a considerar en la evaluación Física-Técnica.....	53
Tabla N° 4	Test considerados en la evaluación Física-Técnica.....	54
Tabla N° 5	Frecuencia de la realización de la evaluación Física-Técnica.....	55
Tabla N° 6	Intensidad de cargas previo a la pretemporada.....	56
Tabla N° 7	Importancia de conocer las características de los jugadores.....	57
Tabla N° 8	Aspectos a trabajar en la pretemporada.....	58
Tabla N°9	Causas que dificultan procesos de evaluación pretemporada.....	59
Tabla N°10	Tareas de la preparación física y técnica a considerar.....	60
Tabla N° 11	Consideración utilidad del diseño propuesta alternativa.....	61
Tabla N° 12	Nivel de aceptación para aplicar una propuesta alternativa.....	62
Tabla N° 13	Test de orientación y agilidad.....	63
Tabla N° 14	Test del kilómetro.....	64
Tabla N° 15	Test de velocidad.....	65
Tabla N° 16	Test abdominales en un minuto	66
Tabla N° 17	Test de salto largo sin impulso	67
Tabla N° 18	Test de flexión y extensión de brazos.....	68

Tabla N° 19	Test de flexión profunda del cuerpo.....	69
Tabla N° 20	Dominio de balón.....	70
Tabla N° 21	Recepción.....	71
Tabla N° 22	La conducción.....	72
Tabla N° 23	Dribling.....	73
Tabla N° 24	Tiros.....	74
Tabla N° 25	Saques.....	75
Tabla N° 26	Cabeceo.....	76
Tabla N° 27	Pase.....	77
Tabla N° 28	Relevo.....	78
Tabla N°29	Pared.....	79
Tabla N° 30	Los juegos.....	80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Nivel de importancia procesos de evaluación Física-Técnica...	51
Gráfico N° 2	Conocimiento de los objetivos de la evaluación Física-Técnica	52
Gráfico N° 3	Aspectos a considerar en la evaluación Física-Técnica.....	53
Gráfico N° 4	Test considerados en la evaluación Física-Técnica.....	54
Gráfico N° 5	Frecuencia de la realización de la evaluación Física-Técnica....	55
Gráfico N° 6	Intensidad de cargas previo a la pretemporada.....	56
Gráfico N° 7	Importancia de conocer las características de los jugadores...	57
Gráfico N° 8	Aspectos a trabajar en la pretemporada.....	58
Gráfico N°9	Causas que dificultan procesos de evaluación pretemporada.....	59
Gráfico N°10	Tareas de la preparación física y técnica a considerar.....	60
Gráfico N° 11	Consideración utilidad del diseño propuesta alternativa.....	61
Gráfico N° 12	Nivel de aceptación para aplicar una propuesta alternativa...	62
Gráfico N° 13	Test de orientación y agilidad.....	63
Gráfico N° 14	Test del kilómetro.....	64
Gráfico N° 15	Test de velocidad.....	65
Gráfico N° 16	Test abdominales en un minuto	66
Gráfico N° 17	Test de salto largo sin impulso	67
Gráfico N° 18	Test de flexión y extensión de brazos.....	68
Gráfico N° 19	Test de flexión profunda del cuerpo.....	69

Gráfico N° 20	Dominio de balón.....	70
Gráfico N° 21	Recepción.....	71
Gráfico N° 22	La conducción.....	72
Gráfico N° 23	Dribling.....	73
Gráfico N° 24	Tiros.....	74
Gráfico N° 25	Saques.....	75
Gráfico N° 26	Cabeceo.....	76
Gráfico N° 27	Pase.....	77
Gráfico N° 28	Relevo.....	78
Gráfico N°29	Pared.....	79
Gráfico N° 30	Los juegos.....	80

Introducción

Tema:

Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Contextualización del problema

La evaluación de la preparación física constituye no sólo un fin por sí sola, sino que destina a la mejora de la eficiencia de los jugadores, es por ello que la evaluación de la preparación física sea general o especial y por ende la evaluación de las capacidades condicionales, coordinativas, técnicas en las que se tiene test y fichas de habilidad deportiva, cuyo objetivo fundamental del trabajo físico en todos los deportes y de manera particular el fútbol es la mejora de eficiencia del entrenamiento de todas las fases pero el estudio del trabajo es el trabajo que se ha llevado a cabo en la pretemporada, que es el sitio o fase donde se debe trabajar las capacidades físicas, coordinativas, técnicas, tácticas.

En objetivo fundamental de la evaluación de la preparación física es necesario, en primer lugar, es velar por un buen trabajo planificado, sistemático y vigilar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición. La eficiencia o debilidades de cada una de las cualidades físicas o técnicas, en su grado dependen del grado del conocimiento del entrenador y de la utilización adecuada de los medios y métodos, objetivos y el control y evaluación del trabajo físico. Pues la evaluación objetiva de las cualidades físicas y técnicas que es el campo de estudio y además de las posibilidades funcionales permite al entrenador y al deportista obtener una

información objetiva, que puede servir de sustento, para la toma posterior de las decisiones de carácter administrativo durante la programación del proceso encausado a desarrollar las capacidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y de las técnicas los fundamentos técnicos individuales y colectivos.

A nivel Nacional

Hablar de la evaluación de la preparación física o evaluar alguna actividad humana, se lo ha hecho desde hace mucho tiempo, es decir desde el comienzo del siglo xx médicos, fisiólogos, educadores físicos, entrenadores, militares se han venido preocupando por encontrar pruebas o test que permitan valorar o medir la capacidad del individuo para realizar actividad física, ya fuera este trabajo, deporte, gimnasia, juego.

Poder evaluar la aptitud física o capacidad permite cuantificar las variables funcionales utilizadas y prescribir programas de actividades ajustadas en cada momento a la mejora de la condición física y técnica, al aprendizaje de los fundamentos técnicos, al entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas, pero lamentablemente no se viene llevando a cabo este tipo de evaluaciones de forma periódica, no se selecciona los test adecuados, que reúna los siguientes requisitos, que son condiciones generales que debe reunir cualquier test o fichas de observación técnica, por ejemplo fiabilidad, que se refiere a la precisión con la que se obtiene los resultados; objetividad, es decir no hay apreciaciones personales. Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos y validez, que se refiere de que valora realmente lo que se quiere medir, eso con respecto a los test, los test que se evalúa no se difunden los resultados, o con los resultados obtenidos no se toma decisiones, otro de los grandes problemas que se

puede evidenciar que la mayoría de los entrenadores encuestados no llevan registro de evaluación y control de las capacidades de cada jugador, para de esta manera tomar las decisiones permanentes respecto al desarrollo o debilidad de alguna cualidad física o técnica. También se logró detectar que no llevan una ficha de observación, para valorar su condición física y técnica, los datos obtenidos, no son tratados, analizados, ni comparados de una etapa a otra para evidenciar las fortalezas y debilidades y con estos datos tomar las respectivas decisiones.

A nivel Provincial

Los problemas que se tiene a nivel nacional con los entrenadores acerca de los procesos de evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición es un vivo reflejo de lo que sucede a nivel nacional, sucede a nivel de la provincia del Carchi , pues los entrenadores no conocen acerca de la variedad de baterías que existen para evaluar la preparación física y técnica, además también desconocen de los requisitos que debe reunir para aplicar un test, los entrenadores no utilizan baremos propios adecuados a la realidad de los deportistas. Al referirse a la práctica especializada del fútbol a nivel del Ecuador, lamentablemente se observa una deficiente evaluación en los procesos de la preparación física y técnica y se profundiza el problema, cuando no se establece estos procesos de forma sistemática y continua, por los repentinos cambios en los cuerpos técnicos. También se ha evidenciado, que los entrenadores, monitores de los diversos clubes desconocen acerca de los tipos de evaluaciones y cuáles son los objetivos que persiguen para su mejor desenvolvimiento y preparación física de sus resultados, es decir los deportistas desconocen los resultados de las evaluaciones de la preparación física, es decir todavía no se tiene un diagnostico realista acerca de cómo va evolucionando, su forma de preparación. En los procesos de entrenamiento en los clubes no se hace una

evaluación diagnóstica del proceso de preparación física y técnica, es decir con este tipo de evaluaciones se refiere al conocimiento previo e inicial de los deportistas, la pronóstica se refiere al conocimiento previo de sus deportistas, con estas evaluaciones, nos hacemos la pregunta; es posible formular pronósticos futuros sobre los deportistas, en esta fase entra en juego la selección de talentos deportivos, la evaluación de control, se refiere a que se trata de averiguar si los objetivos deportivos han sido alcanzados, tal como se propusieron al final de los procesos de preparación deportiva, otro tipo de evaluación orientadora, en este tipo no solo se está interesado en saber hasta qué punto ha llegado el educando, sino que su función consiste en ser orientadora y ayudarlo a alcanzar el resultado del fútbol en este caso de la preparación física y técnica.

A nivel local

La evaluación de la preparación física- técnica desde sus inicios hasta los actuales tienen un poco de dificultades al momento, desde su aplicación y control, y hasta el control e interpretación de los resultados para detectar las fortalezas y debilidades de los jugadores, una vez conocidos los resultados se debe proponer la toma de decisiones aspectos relacionados a los modelos de evaluación de las diferentes cualidades condicionales y técnicas relacionadas al fútbol, por ejemplo no se tiene parámetros de evaluación con respecto a estas edades. También se puede manifestar que los entrenadores desconocen el proceso para realizar las evaluaciones, es decir no se cumple con los protocolos para realizar una adecuada evaluación diagnóstica, test que se utiliza no reúne las mínimas condiciones de validez, confiabilidad, objetividad. Luego de conocer estos antecedentes se

identifican las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Las características particulares que atraviesa el deporte en la zona norte del país han provocado una profunda reflexión sobre los programas y planificación de la evaluación en los contextos de la preparación física y técnica del fútbol; ahora tiene gran importancia, y queda demostrado que instituciones como la Prefectura de la provincia del Carchi y los entrenadores de las escuelas de fútbol, están interesados en la captación de deportistas.

Una de las principales falencias es que los entrenadores tienen poco conocimiento en esta área, se contratan a personas sin estas destrezas y competencias, y existe una mínima continuidad en los procesos, es por ello que trae como consecuencia malos resultados deportivos, por la inadecuada aplicación de las evaluaciones diagnósticas, bajos resultados y deserción deportiva desmotivación.

Los entrenadores desconocen los procedimientos e instrumentos de evaluación, es decir los entrenadores desconocen cuál es el objetivo que persigue cada test físico, técnico, que materiales y su desarrollo, porque cada test tienen sus propios protocolos para llevarlos a cabo, este desconocimiento ha traído como consecuencia, deficiencia y bajo rendimiento físico y técnico en la competencia, y en las líneas de juego

Los entrenadores desconocen los requisitos que deben cumplir los test físico y técnicos, es decir los test deben cumplir con las normas internacionales, estos son validez, objetividad, confiabilidad, esto trae como consecuencia, que deportistas no

cuentan con seguimiento adecuado, riesgo de lesiones en los deportistas, malos resultados deportivos.

Los entrenadores de estos Clubes deportivos no han seguido cursos de capacitación en lo referente a uso y tratamiento de los test físicos, técnicos y por ende no se evalúa periódicamente y no se utiliza los test adecuados, estos aspectos a traído como consecuencia, que los deportistas no conocen sus verdaderas potencialidades y existe una desmotivación por seguir entrenando.

Justificación

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, es por ello, que se ha considerado algunos aspectos que ayudan a justificar las principales razones por lo que se realiza este trabajo y servirá de gran ayuda para que los entrenadores tengan un instrumento para que evalúen a sus deportistas de una manera adecuada, la parte física-técnica. Pues con instrumentos se seleccionara los ejercicios de los test de acuerdo a los objetivos y capacidades que se quiera evaluar, también se verificará el test antes de su aplicación para determinar su objetividad y confiabilidad.

Esta investigación, cumple con la característica de originalidad, porque que el tema de la evaluación física y técnica y la influencia en la ejecución de los fundamentos técnicos, no ha sido tratado de forma científica o como un problema en los deportistas que practican fútbol en una institución como la Prefectura Provincial del Carchi. El tratamiento de la evaluación como proceso, a través de la información científica, contribuye al tratamiento pedagógico y didáctico del deporte más popular en nuestro país.

La investigación destaca una información novedosa y de vital importancia en la práctica formativa y del entrenamiento deportivo en jóvenes de edades de los 18 años en adelante, esto en áreas del conocimiento relacionada con la preparación física general y especial del futbolista; además, de una posible propuesta alternativa para los entrenadores que dirigen la práctica del fútbol categoría sub 18 en la provincia del Carchi. Es decir en la propuesta se tratara de los diferentes test que existe para la evaluación de las capacidades condicionales y técnicas para ello debe reunir los siguientes requisitos como el objetivo que persiguen y seguir con exactitud las instrucciones y las reglas de cada ejercicio, como punto de partida para que el test sea confiable y válido.

El interés por las tareas anteriormente mencionadas, determinan que el trabajo de investigación será sumamente original, porque permite la reflexión y el análisis de la práctica del fútbol en la Zona 1 del norte del país. Esta práctica, debe ser tratada de forma profesional y científica por los entrenadores. El interés se profundiza cuando se da sentido al trabajo con los potenciales deportistas que a futuro serán los protagonistas, para ello se debe considerar las características específicas de la evaluación y la aplicación de los test respectivas alrededor de la preparación física y técnica que se propone desarrollar.

Los beneficiarios directos son los deportistas de la categoría sub 18 que pertenecen a las diferentes escuelas de fútbol que patrocina la Prefectura del Carchi, y los entrenadores y monitores de estas instituciones y clubes. Los beneficiarios indirectos, son los diferentes organismos que promueven la práctica del fútbol en las diferentes instituciones barriales y parroquiales. Particularmente aquellos que promocionan el fútbol profesional.

Esta investigación se constituye en un documento público producto de una investigación con un enfoque alternativo, que permite realizar una síntesis que no se ha llevado a cabo anteriormente, permite aclarar de manera novedosa los contenidos de la preparación física, temas relacionados con la tareas, test y rutinas para mejorar e influir en la técnica de fútbol.

Es muy reconocido que la práctica fútbol en la provincia del Carchi es favorablemente aceptable. Este documento y la propuesta alternativa planteada abordan aspectos metodológicos interesantes que se puede ensayar no sólo en nuestra provincia y país. Se constituye en una fuente de información real y fidedigna en relación a los procesos de evaluación diagnóstica que debe implementarse en las previas a la competencia del fútbol.

Se considera factible, porque la UTN brinda la bibliografía física y virtual que orientan la investigación, además de la orientación docente sobre los problemas del deporte. Se ha tomado en cuenta la apertura y facilidades de las instituciones en las cuales se hizo la investigación.

Objetivos

Objetivo General

- Evaluar de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Objetivo Específico

- Diagnosticar el conocimiento que tienen los entrenadores sobre la evaluación y tareas del acondicionamiento físico y técnico, previo a la temporada de competición.
- Volar los niveles de condición física que tienen los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.
- Evaluar los niveles de condición técnica los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.
- Elaborar una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición.

Preguntas de Investigación

- ¿Cuál es el conocimiento que tienen los entrenadores sobre la evaluación y tareas del acondicionamiento físico y técnico, previo a la temporada de competición?

- ¿Cuáles son los niveles de condición física que tienen los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017?
- ¿Cuáles son los niveles de condición técnica los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a los entrenadores a orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición?

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Evaluación de la preparación física-técnica

El objetivo de la evaluación de la preparación física es conocer la eficacia del entrenamiento, como están trabajando los entrenadores con respecto a las cualidades condicionales que se refiere a la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad y también de las capacidades coordinativas, incluidas las técnicas y tácticas de este deporte.

Todas las cualidades físicas y técnicas necesitan ser evaluadas por el entrenador para tener datos reales y saber con qué grupo se va a trabajar, ya que el fútbol exige cualidades físicas de velocidad, es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. En el caso de un corredor de 100 metros, para que este mejore sus marcas hace falta recurrir a esfuerzos más cortos y más cualitativos. (Cometti, 2003, pág. 13)

El problema del perfeccionamiento físico del ser humano, cuya parte central corresponde a las cualidades físicas o motoras (fuerza, flexibilidad, velocidad, coordinación, resistencia) es uno de los problemas más acuciantes y vitales de toda su existencia. Ello es totalmente natural porque el aspecto externo del ser humano, su estado interno, sus posibilidades físicas y su interés por la vida en general dependen en grado considerable del nivel de desarrollo de sus cualidades motoras.

Ello se debe en gran parte al enorme interés que se ha despertado en distintos países del mundo por el deporte de alto nivel actual, que es la base de demostración de las posibilidades físicas únicas del ser humano. El alto nivel de desarrollo de las cualidades físicas es consecuencia de la constante búsqueda, científica y práctica, que

llevan a cabo desde hace decenios de deportistas, entrenadores, para ello se debe evaluar en forma permanente para superar y mejorar establecidas, la evaluación proporciona insumos para la toma de decisiones cuando alguna cualidad física esta deficiente.

1.2 Características y tipos de evaluación

1.2.1 Características de la evaluación

Objetividad

Un test o prueba posee más objetividad cuanto mayor sea el grado de independencia sobre elementos externo que puede intervenir. Por otra parte, la objetividad debe analizarse de forma aislada, ya que puede afectar de forma diferente a cada fase de una prueba; ya sea en la ejecución de la misma, en su evaluación o en su interpretación.

Una prueba objetiva ha de garantizar que su ejecución se realice con arreglo a un método, y que esta pueda reproducirse posteriormente de la misma manera. Es decir, la explicación y la demostración de la prueba no deben inducir a ambigüedades o interpretaciones diferentes que puedan modificar el resultado de la misma. (Martínez E. , 2002, pág. 37)

La objetividad de un test ha de medirse también atendiendo a criterios de valoración e interpretación. Se puede hablar de una prueba mayormente objetiva, cuanto más medible, en términos numéricos y de acuerdo a escalas estandarizadas, sea su resultado. De este modo, si la valoración final de la prueba está sujeta a interpretaciones con arreglo a baremos o decisiones arbitrarias, tanto más subjetiva será.

Los requisitos que deben cumplir los test motores. Cualesquiera que sean los test motores a utilizar, deben cumplir unos requisitos aceptados internacionalmente.

Validez

Es decir es, la capacidad de los ejercicios para medir lo que verdaderamente deben medir. Para que los ejercicios de un test sean válidos es necesario, que reúna los siguientes requisitos, para llevar a cabo un test.

Que sean familiares a los alumnos. Estos conocerán su técnica de ejecución. Deben formar parte del conjunto de ejercicios que usualmente se utilizan en educación física. Sean los mismos para todas las edades (al menos para todas las edades de una etapa de la enseñanza. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 197)

Midan las principales cualidades motrices y destrezas deportivas, es decir, lo verdaderamente útil. Los test físico a utilizarse no deben ser excesivos. Deben poder aplicarse en dos sesiones consecutivas.

Posibilidad

De que este test pueda ser realizado con éxito por el 90 por 100 de los alumnos que hayan seguido regularmente el proceso de aprendizaje y dentro de un tiempo prudencial (dos lecciones sucesivas)

Como requisitos para aplicar este test y que reúna los siguientes requisitos, es decir explicar el objetivo del test, la ejecución más ventajosa de cada ejercicio y las reglas. Esto hará que los alumnos se sientan motivados y permitirá que conozcan la técnica de ejecución, por lo que podrían alcanzar resultados próximos a sus capacidades. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 197)

En todo test físico o técnico, tanto el entrenador como el deportista deben seguir con exactitud las instrucciones y las reglas de cada ejercicio, como punto de partida para que el test sea confiable y válido. Evitar la intervención mental o física de otra persona, para que se obtengan resultados sin alteraciones.

1.2.2 Evaluación inicial

Permite una planificación sobre las bases conocidas, es decir, teniendo en cuenta las capacidades, estado físico, conocimientos y experiencias anteriores del alumno. Los datos de esa evaluación inicial son imprescindibles para determinar los objetivos, adecuar la programación y esbozar las líneas metodológicas que se va a seguir.

En base a la partida del trabajo que se desarrollará y el punto de comparación de las evaluaciones posteriores. Habrá de repetirse siempre que se empiece un nivel o ciclo educativo. La evaluación inicial se refiere a la exploración inicial del deportista, comprenderá su estudio sobre el estado físico, su perfil psicológico, inteligencia, intereses, limitaciones y capacidades. (Contreras R. , 2004, pág. 19)

Con este sentido se evaluará el deportista en cada una de las etapas de preparación física. Esta evaluación inicial se hará exclusivamente con carácter de orientación sobre las necesidades de los estudiantes. La evaluación es el diagnóstico que se realiza es decir sirve para detectar las fortalezas y debilidades que tienen los deportistas con respecto a la condición física y técnica, para luego de esta evaluación los entrenadores y deportistas toman decisiones.

1.2.3 Evaluación formativa

Es la base documental del proceso de evaluación, la evaluación continua determina el grado en que se van consiguiendo los objetivos concretos de cada unidad o fase de la preparación física y del proceso de entrenamiento deportivo.

Sobre la base amplia de información hace oportuna la distribución ocasional de alumnos, la modificación de planes, de programas y del propio sistema de trabajo del entrenador. Satisface, además, la aspiración del alumno de conocer en cada momento su situación. Le permite comparar su situación actual con la inicial y con los objetivos últimos. Es también el eje para la información y colaboración con la familia del deportista. (Martínez E. , 2002, pág. 37)

Es muy importante que el deportista conozca el nivel de progreso realizado, para ello deben preverse controles periódicos que permitan el conocimiento de logros y las posibilidades de adecuar el siguiente paso didáctico a los resultados obtenidos. La evaluación continua consiste en una atención continuada a todas las manifestaciones del deportista, que nos sirvan para comprobar y mejorar los procesos de entrenamiento deportivo.

1.2.4 Evaluación sumativa

La evaluación sumativa de los aprendizajes es el conjunto de técnicas y procedimientos de evaluación que se aplican al final de un curso, o de partes considerables de este, con el propósito de calificar y documentar con éxito o fracaso del alumno. El propósito fundamental de la evaluación sumativa de los aprendizajes es el de calificar a los deportistas e informar a estos y a sus entrenadores del éxito o del fracaso que han tenido las actividades de aprendizaje.

La evaluación sumativa adquiere la forma de un documento legal que al reunir los resultados del rendimiento del deportista durante los periodos de entrenamiento, se puede manifestar que está listo para pasar a la siguiente fase de los procesos del entrenamiento deportivo. (Brenes, 2004, pág. 64)

Constituye una síntesis de los resultados de la evaluación progresiva que recoge la evaluación inicial y los objetivos previstos para cada nivel. Las relaciones que existen entre los objetivos de la evaluación, las decisiones futuras, por ejemplo en el mejoramiento de alguna cualidad física que se encuentre débil se deben replantearla su sistema de entrenamiento para mejorarla.

1.2.5 Evaluación recíproca

El alumno evalúa a un compañero y es evaluado por este. Este enfoque permite alejarse de uno mismo, sin dejar de implicarse en el proceso de evaluación. Esta implicación del alumno en los procesos de evaluación adquiere su máxima eficacia en la enseñanza secundaria. La capacidad de observar y el grado de responsabilidad que ya dispone el alumno permite que el profesor pueda traspasar al alumno muchas de las acciones evaluadoras que tradicionalmente ostenta. “En el caso de utilización de procedimientos de observación, hasta que el profesor tenga bien estructurado las planillas y que sean de fácil interpretación para que se encuentre en los alumnos unos colaboradores perfectos”. (Blázquez & Buscá, 2006, pág. 197)

Este tipo de evaluación si se puede aplicar en deportistas, cuando se le da el rol de evaluador por ejemplo cuando está haciendo abdominales y entre compañeros se ponen a contar o cuando está haciendo multisaltos en una grada, el compañero le

cuenta cuantas repeticiones está haciendo pero esto debe hacerlo de manera honrada y ética sin aumentar ni disminuir lo que los deportistas hacen.

1.3 Capacidades condicionales

Dependen fundamentalmente de un condicionamiento de tipo energético. Este planteamiento es compartido por muchos autores, pero realmente aunque este constituye un elemento de gran importancia, se parte del criterio que la condición del tipo de sustrato metabólico como base energética, no puede ser solo el elemento decisivo para que una capacidad se clasifique como de fuerza, de velocidad o resistencia, o de flexibilidad. Este planteamiento se sustenta en la concepción que existen diferentes capacidades o combinaciones de estas, que se apoyan en similar base bioenergética, como por ejemplo, la carrera de 30 metros volantes o lanzada que posee requerimiento de tipo anaeróbico a láctico y se clasifica como ejercicio de velocidad, mientras que en el levantamiento de pesas cuando se ejecuta el movimiento de arranque o los lanzamientos de balones medicinales, son ejercicios que responde al grupo de fuerza, particularmente a la fuerza explosiva y también poseen una base anaeróbica a láctica.

1.3.1 Resistencia

Podríamos definirla como la cualidad que permite a un deportista realizar en condiciones óptimas una actividad durante el mayor tiempo posible soportando la fatiga, entendiendo esta como disminución de la capacidad de rendimiento de dicho deportista. En general esta cualidad se divide en resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica diferenciándose ambas en la vía utilizada para suministrar la energía necesaria en el esfuerzo realizado.

Par no extendernos mucho en aspectos que se pueden encontrar, profundidad y aclarar en libros especializados a este respecto, diferenciaremos estos dos tipos de resistencia diciendo que en la aeróbica el oxígeno que se consume al hacer un ejercicio es aportado a partir del aire que se respira, pues la baja intensidad del esfuerzo realizado permite la aportación de la energía desde el exterior.

Por el contrario, cuando el esfuerzo es muy intenso no hay tiempo para suministrar oxígeno a través de las vías respiratorias, por lo que la aportación viene de la degradación de reservas que estaban ya en el organismo, pero esta vía produce también un desecho (ácido láctico) que tarda en eliminarse y cuya acumulación dificulta en gran medida la actividad física al ritmo requerido. (Lorente, 2003, pág. 123)

En el fútbol de alta competición, la actividad es de un carácter aeróbico y anaeróbico, por lo que resulta difícil para un jugador soportar muchos minutos en la cancha, sobre todo rindiendo al máximo nivel, ya que el esfuerzo obliga a acumular la fatiga hasta llegar a un punto en el que no es posible recuperarse durante el juego, por lo que es necesario salir de la cancha interrumpidamente la actividad y dejando paso a otro jugador.

La resistencia como cultura general de un entrenador se subdivide en general, especial, aeróbica y anaeróbica entre las principales clasificaciones de la técnica de resistencia, que es considerada como la base para el acrecentamiento de las demás capacidades físicas.

1.3.2 Velocidad

La velocidad, aunque nos permite establecer una serie de medidas para cuantificar aspectos concretos de algunas disciplinas deportivas, por ejemplo la velocidad de un servicio de tenis, la velocidad de una prueba contrarreloj, la velocidad de una carrera pedestre, no aporta mayor significación en el ámbito del rendimiento deportivo humano.

La velocidad como capacidad motriz básica debe analizarse y definirse desde otro tipo de conceptos, abarcando cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico, entre otros aspectos, del ser humano. Para ello, vamos a retornar las definiciones que aportan diversos teóricos del deporte. (Ortiz R. , 2004, pág. 98)

A la velocidad se la define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas. También se la define a la velocidad como la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo tiempo y con máxima de eficacia, la velocidad es la capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad) y en ocasiones, como en los deportes de posición y cooperación oposición.

La velocidad se clasifica como velocidad de reacción, desplazamiento, aceleración, velocidad gestual, todos estos tipos de velocidades comprenden ese gran contenido y que ha sido dividido con fines didácticos, para aplicar de manera lógica y científica en los procesos de entrenamiento.

1.3.3 Fuerza

La fuerza está definida, en términos físicos, como una masa que es desplazada a una velocidad o comúnmente dada por la masa por la aceleración. El musculo esquelético está diseñado para producir fuerza, es decir, para acelerar una masa o deformarla. Para el entrenamiento, la fuerza genera energía potencial por la contracción muscular, permitiendo oponerse a una resistencia.

La fuerza, en el ámbito del fitness se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse o, como se entiende habitualmente al contraerse que le sirve al deportista para vencer las cargas y generar un trabajo físico. También puede ser entendida como la capacidad de un musculo para producir la tensión necesaria para iniciar el movimiento, controlarlo o mantener una postura. (Correa J. , 2009, pág. 40)

Para su mejor entendimiento la fuerza se clasifica en fuerza máxima, fuerza resistencia, fuerza explosiva, fuerza velocidad y la hipertrofia, para ello la fuerza cumple un rol fundamental en los procesos del entrenamiento deportivo, es por ello que los entrenadores dentro de los procesos de planificación deportiva, debe hacer constar un bloque de fuerza que ayude a mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores.

1.3.4 Flexibilidad

En la práctica deportiva, la capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud se le conoce como flexibilidad. La flexibilidad es muy necesaria a los deportistas de diferentes especialidades. Esta se encuentra condicionada, en primer lugar por la técnica deportiva, habitualmente construida sobre movimientos de gran amplitud; en segundo lugar, por la circunstancia de que para realizar muchos movimientos con

mayor rapidez, facilidad y efectividad hace falta una amplitud mucho mayor que la del deporte practicado, es decir, hace falta una reserva de flexibilidad.

En el caso de la flexibilidad también hay limitaciones, aunque la solución suele venir aplicando pruebas sencillas, como las que aquí expondremos, pero también pueden realizarse utilizando instrumentos de alta precisión que se encuentran lejos de las posibilidades de los centros docentes.

Para la evaluación de la flexibilidad, su medida se puede realizar de forma laboriosa. Midiendo articulación por articulación, algo que es apropiado para trabajos de investigación, pero que no es factible en el contexto del desarrollo curricular de educación física. Por lo tanto, se recurre a situaciones en las que entran en juego varias articulaciones. En este caso, por ejemplo, de la prueba de flexión profunda del cuerpo, en la que inicialmente necesitamos un rectángulo de 76 centímetros de ancho por 88 centímetros de largo. Se colocan los pies en los límites laterales, se doblan las rodillas y los brazos juntos y extendidos se introducen entre las piernas hacia atrás. (Hernández L. , 2004, pág. 97)

Los ejercicios que desarrollan la flexibilidad fortalecen simultáneamente las articulaciones, los ligamentos y las fibras musculares y por último, elevan la elasticidad de los músculos y su capacidad de extenderse, que constituyen un medio muy efectivo para prevenir los traumas musculares. La flexibilidad mejora el crecimiento y alcanza su desarrollo natural de mayor magnitud hacia los 15 años de edad después de lo cual se conserva durante algún tiempo, para comenzar a disminuir gradualmente más tarde, es por ello que se debe hacer constar en los programas de entrenamiento el desarrollo de la flexibilidad.

1.4 Fundamentos técnicos del fútbol

Los juegos de entrenamiento tienen un papel educativo y preparatorio a desempeñar en cada deporte. Hay deportes en los juegos son adoptados con el propósito de hacer que una sesión de entrenamiento sea más variada y colorida o quizá, como ejercicios suplementarios pero, hay también deportes en los que los juegos forman parte integral de los entrenamientos técnicos y tácticos y de la preparación física y mental tanto antes como durante la temporada del deporte de que se trate.

El fútbol, por ejemplo, los juegos de entrenamiento pueden emplearse con gran provecho para practicar habilidades técnicas y juegos tácticos en condiciones reales, esto es, un verdadero partido. Son también útiles para mantener los niveles alcanzados y para desarrollar más fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y habilidad.

En el fútbol, los juegos de entrenamiento tienen, en mayor o menor medida, una ventaja particular consistente en que los factores emocionales y los de la fuerza de voluntad y conciencia desempeñan también una función en prácticamente todos ellos. La competición ayuda a intensificar el espíritu de lucha y cuando toma la forma de juego que incluya a equipos, el espíritu se ve estimulado por el conocimiento de que la contribución de un individuo puede ayudar a todo el equipo a hacerlo mejor. (Benedek E. , 2004, pág. 11)

Los juegos de entrenamiento constituyen una parte fundamental de la educación y del entrenamiento de los jugadores jóvenes. Cuando los fundamentos técnicos del fútbol son inculcados en la niñez, la fase en la que los futbolistas jóvenes son iniciados en algunos de los secretos del juego, la instrucción en sus aspectos

técnicos y tácticos puede facilitarse en situaciones de juego sencillas que pueden incluir la utilización de los fundamentos técnicos individuales y colectivos.

1.5 Fundamentos técnicos individuales

Cuando los fundamentos técnicos del fútbol son inculcados en la niñez, la fase en la que los futbolistas jóvenes son iniciados en algunos de los secretos del juego, la instrucción en sus aspectos técnicos y tácticos puede facilitarse en situaciones de juego sencillas que pueden incluir disparos y cabeceos a la puerta y el jugar hacia una sola meta. En un estadio posterior el énfasis debe ponerse en la adquisición de movimientos que sean no solamente correctos, sino también compatibles con las características individuales del jugador.

Los jugadores deben ser capaces de realizar estos movimientos a la perfección mientras corren a una buena velocidad, mientras se hallan inmersos en la excitación de las condiciones del partido y al enfrentarse con la disputa del oponente. Dicho de otro modo, debe inculcarse una base técnica adecuada en la futura generación de los jugadores de fútbol. (Benedek E. , 2004, pág. 16)

El rendimiento de los jugadores en un partido viene determinado fundamentalmente por su técnica. Por tanto, la primera obligación de un entrenador es desarrollar la habilidad técnica de los jugadores al nivel más alto posible y mantenerla mediante una práctica constante.

Los juegos de entrenamiento de naturaleza técnica pueden ayudar a ejercitar los elementos técnicos del juego ya conservar los niveles ya alcanzados. No obstante los jugadores necesitan dominar suficientemente los elementos técnicos de los juegos y competiciones si hay que practicarlos por diversión, de otro modo tendrán la

tendencia a cometer errores, para su mejor desarrollo se han clasificados en fundamentos técnicos individuales y colectivos.

1.5.1 Dominio de balón

El dominio de balón se refiere a ejercicios individuales que realiza el jugador de fútbol, para ello debe hacer malabares con el balón con el objetivo de familiarizarse y adaptarse mejor al desarrollo de la técnica, estos problemas de la técnica se ha evidenciado en deportistas mayores, esto sucede por no trabajar desde tempranas edades.

Dentro de la técnica individual se describe la siguiente por ejemplo el dominio, el jugador realiza el mayor número de toques posibles evitando que caiga al suelo el balón, golpeado con el pie, rodilla, cabeza o todos a las vez, este tipo de entrenamiento se lo debe realizar a diario con el objetivo de que se adapte mejor y le ponga en práctica en el juego. (Lorente, 2003, pág. 13)

El objetivo que perseguimos al intentar especializar a los jugadores en nuestro deporte es que adquieran la capacidad de dominio de balón, del espacio de juego y de las acciones de comunicación (relación compañero. compañero) y contra comunicación (relación compañero adversario).

1.5.2 Recepción

En el proceso metodológico en el aprendizaje de las recepciones se debe comenzar con el amortiguamiento, semi parada y posteriormente con la parada, pulir los primeros errores que surgen en la realización práctica, ya que se tiene la capacidad de captar la velocidad del balón, su altura, para luego tener contacto con los segmentos corporales, bien para amortiguar, reducir o parar el balón totalmente

con un sentido determinado de cara a la posesión del balón, orientándole según las necesidades del ejecutante, incluyendo su velocidad y desplazamiento adaptado al juego.

Los jugadores de fútbol, al utilizar los miembros superiores en el caso del portero, al utilizar los miembros superiores en las acciones defensivas, facilita la posesión o el control del balón por medio de las manos o los brazos al reducir parcial (amortiguamiento) o totalmente la velocidad del balón. O un jugador que no sea el arquero puede recepciona con el pecho, muslo, planta del pie borde interno, externo. (Carmona, 2004, pág. 83)

Para su mejor comprensión de los fundamentos técnicos individuales se clasifica en recepción alta, media, baja, etc todos estos fundamentos deben ser aplicadas en situaciones de juego.

1.5.3 La conducción

En la acción técnica de la cual el jugador controla y maneja el balón en su avance sobre el terreno de juego, esta conducción se la aplica para enfrentar a un adversario, para temporizar, para trasladar el balón a espacios libres de adversarios, para trasladar el balón tras desbordar a un adversario.

La conducción del balón consiste en transportar el balón mediante contactos sucesivos, para su mejor comprensión existe conducción de velocidad, rápida, media, lenta, cambios de ritmo, superficies de contacto con el empeine, interior del pie, exterior del pie, y la punta. (Bernal, 2007, pág. 10)

Este fundamento técnico siempre debe ser entrenado con la finalidad que esta habilidad se convierta en una destreza, con el objetivo de aplicar en un encuentro de

fútbol en situaciones adversas. Entendemos la conducción tiene tres niveles de dificultad atendiendo al número de jugadores, superioridad numérica, inferioridad numérica.

1.5.4 Dribling

Es la acción técnica que permite al jugador, avanzar con el balón por el terreno de juego, desbordando al adversario sin que interrumpa en la progresión y conservando el balón de forma controlada.

El dribling necesita de jugadores con creatividad, con habilidad y con confianza en sí mismo. Es una de esas capacidades que en el fútbol marcan diferencia entre los jugadores, como son la velocidad, la destreza, el cambio de ritmo. (Vásquez S. , 2000, pág. 135)

Regatear significa conservar, individualmente, el control del balón sorteando la posición del adversario. La imagen más precisa del dribling viene dada por el hecho de que el balón se separa por un momento del pie que lo guía e inmediatamente vuelve a tomar contacto como si el pie formará de nuevo cuerpo con el balón.

Existen diversos tipos de dribling: dribling con giro protector, dribling con cambio de dirección, dribling con cambio de ritmo, en fin existe variedad de dribling de habilidad, dribling de protección, estos deben ser entrenados y aplicados para ser aplicados en un encuentro de fútbol.

1.5.5 Tiros

El tiro es la acción por excelencia del fútbol, la que en mayoría de ocasiones, decide el resultado de un partido. Es una acción capaz de hacer levantar al público de

sus asientos si se convierte en gol, pero que puede desencadenar silbidos si su trayectoria no acierta el objetivo.

Es una acción técnica que se realiza mediante el envío del balón sobre la portería contraria, con la intención de hacer gol. Se considera como la acción suprema del fútbol. Superficies de golpeo en el tiro, según la distancia. En tiros cercanos, para asegurar la colocación del balón en el interior de la portería, interior del pie. En tiros de media distancia y con un poco ángulo de tiro, empeine interior, en tiros lejanos, potentes, aunque de menos precisión, empeine frontal. (Wanceulen, 2016, pág. 47)

En el tiro el pie de apoyo se coloca a un lado y justo a la altura del balón, mientras que el pie que va a ejecutar el tiro contacta con el balón con el empeine y la puntera hacia abajo, al tiempo que el cuerpo se inclina, ligeramente, hacia adelante.

1.5.6 Saques

Existe diversos tipos de saque, que se utilizan a diario en el fútbol sea por el guardameta o por los jugadores asignados por el director técnico, existen saques de banda que se realiza de los extremos laterales, el saque de meta que lo realiza el portero sea con la mano, el pie o el saque de esquina que lo realiza el jugador asignado por el entrenador generalmente lo hace quien tiene mayor precisión para poner el balón al lugar donde le pida su compañero para estar listo para cabecear.

El guardameta por su acción individual (gesto- tipo específico con el balón en su posición) realiza, facilitando la eficacia del juego colectivo, técnica, táctica individual, colectiva, en beneficio del óptimo rendimiento. Las acciones de técnica táctica individual colectiva más perceptible en el juego del portero son

los saques lanzamientos (pie o mano, pie mano, etc) el pase, la pantalla, etc.
(Vásquez S. , 2001, pág. 181)

En otras especialidades deportivas concibe el lanzamiento como tal, cuyo objetivo primordial es enviar lo más lejos posible el objeto. En el fútbol, transferido este concepto en cuanto a la aplicación sobre el gesto tipo específico del portería, por medio del lanzamiento del balón como continuidad del mismo en el juego, realizado en su ejecución por las manos o pie indistintamente, desde su área, para iniciar la acción ofensiva o para la finalización de la misma.

1.5.7 Cabeceo

El juego de cabeza es una variación de la volea en la cual el balón es golpeado con la frente y con el pie. Los principales usos del juego de la cabeza incluyen despejar fuera de peligro, pasarlo a un compañero y rematar. 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.

El juego de cabeza es una de las técnicas de juego más olvidadas en el 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 de una técnica importante que todo jugador debe aprender. (Warren W. , 2004, pág. 135)

Muchas opiniones coinciden que en el fútbol es un deporte que se juega con los pies. Sin embargo, no es totalmente cierto. Los brazos por ejemplo, cuyo uso se prohíbe, realizan una importante función de equilibrio en todos y en cada una de los fundamentos técnicos individuales del futbolista. La cabeza, cuyo uso esta proscrito,

no solo sirve para pensar. Si bien es verdad que el carácter específico del fútbol consiste en atrapar, conducir y pasar el balón con los pies también lo es que el juego no se limita a un tipo de desplazamiento horizontal del esférico, por lo que la cabeza en ciertos casos parece un medio puesto al servicio de los pies para conquistar los balones altos.

Cabeceos

Dirección: Adelante, atrás, a los lados

Superficie de golpeo: Anterior, lateral, posterior

Posición: Parado, movimiento, en el aire

Trayectoria: Curva, con pique, horizontal

Altura: Baja, media, alta

1.6 Fundamentos técnicos colectivos

1.6.1 Pase

El pase es la acción técnica colectiva que permite la trasmisión del balón entre dos o más jugadores. Existen principios aplicables a realizar el pase por ejemplo la precisión del balón, tanto en pases al pie como en el espacio, trayectorias que favorezcan a nuestro compañero receptor y si es posible, pases rasos, producir el pase antes de que marquen al que los realiza o marquen a los compañeros. Realizar pases que sean eficaces, que mejoren las opciones de jugadas. No se trata de pasar la responsabilidad de la acción del juego a un compañero sin mejorar nuestras posibilidades.

El pase es un principio básico del juego en el fútbol, porque bien aplicado, permite mantener la posesión del balón, con lo cual se logra el dominio del juego. Como ventajas del pase, si aplicamos a la jugada la acción del pase, en lugar de conducir el balón o hacerles regates, nuestro juego tendrá más velocidad, menos agotamiento físico y mental, menos riesgo de lesiones y avanzaremos de forma más clara y controlada. (Wanceulen, 2016, pág. 147)

El pase es el fundamento técnico colectivo que debe ser entrenado o practicado por reiteradas ocasiones, pues el pase es una situación de juego ofensivo o defensivo, con la finalidad de evitar que el adversario tome posesión del balón, existe diferentes tipos de pase corto, largo, medio o con las diferentes superficies de contacto con el interior del pie, exterior, empeine, punta, rodilla, talón.

1.6.2 Relevó

Es una acción conjunta en la que el jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto. Para considerarse relevó y no un pase, el poseedor debe dejarse arrebatar el balón por su compañero durante la conducción, sin necesidad de tocarlo. Durante el relevó, el jugador que lleva el balón debe atraer la atención de su marcador para dejar libre al compañero. (Vásquez S. , 2001, pág. 103)

Luego viene el pase la pared o el relevó para facilitar la acción colectiva como cooperante ofensivo, pero antes hemos de pensar en el espacio/tiempo, en el concepto táctico del campo amplio (ancho), el juego de banda a banda, el que los jugadores penetrar conduciendo por la banda es un objetivo concreto y definido que todo equipo debe generar en poco tiempo para llegar a adaptarse a ese espacio

abierto, muy difícil de cerrar si los jugadores defensores son rápidos y están decididos a interpretar los conceptos tácticos de forma colectiva.

1.6.3 Pared

Hay muchas formas de sortear a un contrario que media entre la portería y tú. Uno de los métodos más sencillos y eficaces es hacer una pared. Si esta técnica se ejecuta correctamente, se supera al contrario sin tener que regatear. Todo depende de que el compañero intuya tus intenciones y reaccione con rapidez.

En el fútbol la práctica de la pared es sencillamente eso, un autopase contra la pared para rodear a un contrario. El mismo principio se aplica a los juegos practicados en campos abiertos. La única diferencia es que se necesita a un compañero para hacer la pared y superar al marcador. (Waddle, 2000, pág. 39)

Esta táctica es más eficaz cuando un medio campista pasa el balón a un delantero centro al borde del área y prosigue la carrera para que le devuelva el esférico una vez superado el defensa.

1.6.4 Los juegos

Los juegos de entrenamiento tienen un papel educativo y preparatorio a desempeñar en cada deporte. Hay deportes en los que los juegos son adoptados con el propósito de hacer una sesión de entrenamiento sea más variada y colorida o quizá como ejercicios suplementarios pero, hay también deportes en los que los juegos forman parte integral de los entrenamientos técnicos y tácticos y de la preparación física y mental tanto antes como durante la temporada del deporte de que se trate. El fútbol pertenece a esta última categoría de deporte de que se trate.

El fútbol pertenece a esta última categoría de deportes. En fútbol, por ejemplo, los juegos de entrenamiento pueden emplearse con gran provecho para practicar habilidades técnicas y juegos tácticos en condiciones reales, esto, es en un verdadero partido. Son también útiles para mantener los niveles alcanzados y para desarrollar más fuerza, velocidad, resistencia y habilidad.

En el fútbol, los juegos de entrenamiento tienen, en mayor o menor medida una ventaja particular consistente en que los factores emocionales y los de fuerza de voluntad y conciencia desempeñan también una función en prácticamente todos ellos. La competición ayuda a intensificar el espíritu de lucha y cuando toma la forma de un juego que incluye a equipos, el espíritu se ve estimulando por el conocimiento de que la contribución de un individuo puede ayudar a todo el equipo a hacer lo mejor. (Benedek E. , 2004, pág. 10)

Los juegos de equipo y relevos pueden de este modo desarrollar un espíritu de equipo y la capacidad de cooperar. En el transcurso de las competiciones y juegos, la personalidad de un jugador se expresa directamente tanto en su actitud, como en su comportamiento y esto, a su vez hace posible que el entrenador promueva y desarrolle características y hábitos deseables en el juego.

1.7 Pre-temporada de competencia

El objetivo principal de la pretemporada es optimizar al máximo posible la capacidad de los sistemas que serán utilizados durante toda la competición. Pues, de hecho, en la pre-temporada los entrenamientos físicos deben enfatizar las corridas de larga distancia, fuerza, resistencia muscular para que el "pico de rendimiento" ocurra en el inicio del período de competición.

Desde esa perspectiva, en la actualidad se considera que el fútbol moderno exige un jugador rápido, fuerte y capaz de mantener durante el juego elevados niveles de rendimiento, aunque sea en presencia de fatiga. Esto demuestra que el fútbol es un deporte que se caracteriza por la presencia de acciones intermitentes de alta intensidad combinadas con periodos de ejercicios de baja intensidad y se desarrollan con pausas de diferentes intervalos entre ellas. (Cossio-Bolaños & Arruda, 2013, pág. 4)

Tal como lo señala el autor, en el entrenamiento del fútbol, durante la pretemporada debe centrarse en los componentes físicos y técnicos básicos y específicos, para que en la competición se enfatice el aumento de las capacidades técnicas y tácticas, respectivamente, tomando en cuenta los métodos de entrenamiento y la variación de la carga.

1.7.1 Conceptos tácticos de la personalidad del equipo

Para un entrenador que persigue el alto rendimiento de su equipo, la pretemporada ha dejado de ser un periodo accesorio y poco trascendente, previo a la competición, útil para conocer poco a poco a sus jugadores, para cohesionar al grupo antes del primer encuentro de liga y en el que disputar varios partidos amistados que suban la moral del plantel con vistas a empezar la liga de buenas sensaciones.

Ahora, la pretemporada es concebida como la oportunidad única e irrepetible de dotar a nuestro equipo con la mejor preparación física, táctica y mental que podamos darle, siempre con el objetivo de que, desde el primer partido de la competición hasta el último, rinda al nivel más alto posible.

La pretemporada debe ser exprimida al máximo. Es el momento, repito, único e irrepetible de otorga al equipo una personalidad, de decirle quien es, qué queremos de él, de crear hábitos importantísimos durante el resto del año y de enseñarle y practicar todas las herramientas que seamos capaces de poner a su alcance. (Wanceulen, 2016, pág. 4)

Antes de que la pretemporada de comienzo, es necesario haber definido que filósofo de juego y que conceptos tácticos tenemos la intención de manejar y transmitir. Hemos de saber que identidad queremos que asuma el equipo. Una de las mayores verdades que se manejan dentro del mundo del fútbol es que la personalidad futbolística del grupo debe formularse en función del talento y de las características del plantel de jugadores de que se disponga (siempre en comparación con la categoría) y no al revés. Sería de gran equivocación transmitir nuestra afinidad por el fútbol de toque y de posesión si los jugadores de que disponemos denotan un bajo nivel respecto al de la competición porque no sólo no tendremos el balón tal y como queríamos, sino que además estaremos tan abiertas ante los combinados rivales que seremos muy vulnerables en defensa.

1.7.2 La importancia de saber rectificar

A pesar de conocer la composición de una plantilla y de adoptar a ella nuestro sistema de juego y el planteamiento las cosas no siempre salen bien y es necesario saber rectificar y cambiar ideas que tal vez hayamos definido y ensaya durante meses.

De esta forma, los entrenadores diseñaron una pretemporada en la que el equipo se instruyó durante cinco semanas en un sistema 1-4-1-4-1 (con cabida para dos medias puntas y los jugadores de banda muy creativos) y en una

concepción del fútbol basada en la presión arriba (para defender lejos de la portería propia) y en el toque rápido del balón. La pretemporada se desarrolló bien, pero la liga comenzó con altibajos. (Wanceulen, 2016, pág. 5)

El principal problema era que el plantel no terminaba de digerir ese sistema de juego en el que las medias puntas tenían demasiadas obligaciones cuando el equipo defendía cerca de su propia área. Si cumplía, luego no rendía en ataque.

1.7.3 Pautas recomendables

En esta etapa se entrena las diferentes cualidades físicas. En este apartado se analizará a ver cómo combinar el trabajo de estas en los diferentes entrenamientos a lo largo del año. Para ello se debe conocer dos facetas que nos ayudan a definir el trabajo de entrenamiento.

El volumen, Se refiere a la cantidad de trabajo realizado. Por ejemplo; minutos de carrera continua, a más minutos más volúmenes, número de repeticiones de ejercicios con pesas.

Intensidad. Se refiere a la calidad del entrenamiento. Por ejemplo, la velocidad en la carrera continua, el peso con el que se realizan las repeticiones de fuerza. A lo largo de la temporada se diferencian claramente dos periodos: la temporada y el periodo de competiciones.

En el entrenamiento de la pretemporada debe dominar sobre todo el trabajo de alto volumen y baja intensidad. Las características serán las siguientes. Mucho trabajo de resistencia aeróbica. Carrera continua, a ritmo suave, incrementando la cantidad de minutos conforme vayan pasando los días.

Tras el trabajo de resistencia debe incidirse en el trabajo de fuerza, siempre teniendo en cuenta las pautas ya comentadas adaptándolas a la edad de los jugadores. Debe trabajarse, los primeros días la fuerza hipertrófica. Se trabajará con 4-5 series con bastante carga de 75 – 80% de 10 – 12 repeticiones. Después continuaremos con el trabajo de fuerza-velocidad o potencia a través de 3 – 4 series con menos carga 50 -60% y 8 repeticiones realizados todas a alta velocidad. (Cuenca, 2008, pág. 85)

Tras estos ejercicios iniciaremos el trabajo de velocidad. Trataremos sobre todo de aumentar la frecuencia de pasos y la aceleración. Así trabajaremos múltiples salidas de 5- 10 metros, correr arrastrando un compañero que nos sujeta por la cintura, etc. Finalizaremos realizando trabajos de resistencia anaeróbica y/o resistencia a la velocidad. Por ejemplo con series de 20 – 30 metros con recuperación incompleta, menor a tres a cuatro minutos.

1.7.4 Características de la pretemporada

Para un entrenador que persigue el alto rendimiento de su equipo, la pretemporada ha dejado de ser un periodo accesorio y poco trascendente, previo a la competición, útil para conocer poco a poco a sus jugadores, para cohesionar al grupo antes del primer encuentro de liga y en que el disputar varios partidos amistosos que suban la moral del plantel con vistas a empezar la liga con buenas sensaciones.

Ahora la pretemporada es concebida como la oportunidad única e irrepetible de dotar a nuestro equipo con la mejor preparación física, táctica y mental que podamos darle, siempre con el objetivo de que, desde el primer partido de la competición hasta el último, rinda al nivel más alto posible. (Ferrer, 2012, pág. 34)

La pretemporada debe ser exprimida al máximo. Es el momento, repito, único e irrepetible de otorgar al equipo una personalidad de decirles quien es, que queremos de él, de crear hábitos importantísimo durante el resto del año y de enseñarle y practicar todas las herramientas que seamos capaces de poner a su alcance.

1.7.5 Carga de entrenamiento

Los procesos de adaptación del organismo del deportista o atleta son determinantes por la naturaleza, la magnitud y la orientación de las cargas. La magnitud de las cargas tiene que ver con la importancia de las solicitaciones que determinan (débil, notable, importantes). Esta importancia de las solicitaciones puede ser apreciada por dos tipos de índices:

Los índices externos, dan razón del trabajo realizado: número de horas de entrenamiento y preparación del deportista o si se trata de un trabajo cíclico, de kilómetros recorridos (carrera, ciclismo, natación, remo, fútbol,), número de ejercicios de entreno (salidas, tiros, pases, entre otros elementos técnicos,). Estos índices externos permiten realizar una clasificación en función de la intensidad; velocidad, carga, entre otros aspectos (por ejemplo, porcentaje de trabajo de una intensidad o área de trabajo dada en el volumen global) o de la orientación hacia el desarrollo de tal o cual capacidad o cualidad físico-técnico del fútbol, como es parte del presente estudio. (González, Navarro, & Delgado, 2010, pág. 302)

La naturaleza de las cargas en la preparación del futbolista en la categoría sub 18, es definida por el hecho de que se trata de cargas de entreno o competición, de cargas

específicas o no específicas, obviamente a partir del concepto de la pretemporada en el proceso del entrenamiento deportivo.

Esta naturaleza de la carga, es además finalmente definida por el marco del respectivo proceso en el cual se insertan; la carga ligada al ejercicio, a la jornada de entrenamiento, al ciclo correspondiente tales como: micro-meso y macro ciclo, o al año deportivo de entrenamiento.

Platonov, V. (2004 citado por (Ferrer, 2012), consideran que:

Los índices internos de la carga intentan apreciara ésta a partir de las reacciones del organismo que ella determina. Entre estas reacciones se tienen que contar las reacciones inmediatas, la duración del retorno al estado de reposo, entre otros componentes biofisiológicos, que demuestran las diferentes dimensiones de la sollicitación de los sistemas funcionales: entre estos índices, los que se usan más a menudo son la frecuencia cardiaca, la frecuencia ventilatoria, el consumo de oxígeno, la concentración sanguínea de lactato y la actividad eléctrica del músculo; generalmente se puede considerar el carácter de los movimientos: velocidad, amplitud, ritmo. (p.297)

Uno de los factores importantísimos para la ejecución de un plan de entrenamiento deportivo es conocer a detalle todos los aspectos relacionados con el deporte que se practica. Este conocimiento del deporte no significa necesariamente experiencia o manejo de la ciencia deportiva; sin embargo, considero acogiendo el criterio de varios autores que no hay que restringirse en su práctica.

La obligación de que el entrenador haya sido prácticamente del deporte, no solo existe desde una óptica distorsionada o desde una perspectiva restringida.

Un médico que realiza correctamente una cirugía no tiene necesariamente porque haber sido operado; lo importante no es la práctica previa del deporte, sino un perfecto conocimiento del mismo. Por lo tanto, el primer paso en la planificación del entrenamiento, debe ser la familiaridad de todos los miembros de la comisión del deporte. (Dantas, 2012, pág. 73)

Aunque el entrenador o el preparador físico hayan sido deportistas y hayan obtenido éxitos en el mismo, puede que el deporte haya sufrido un proceso de evaluación o adaptación capaz de provocar un cambio radical de características en su estadio actual. En el marco de la metodología aplicada por los profesionales del fútbol, señala que:

Es importante vincular la técnica y la táctica del deporte en una convivencia completa con su fase inicial. Dicha familiarización se basa en dos aspectos: - El aspecto físico: que depende de la cualidad física necesaria que depende de la práctica de ese deporte. - El aspecto técnico-táctico: que hace referencia a las peculiaridades técnicas y los esquemas tácticos en boga. (Lara, 2011, pág. 73)

En la planificación del entrenamiento de fútbol, se consideran temporadas especiales y con características propias. En este sentido, (Arroyo, 2010), considera: “Específicamente las temporadas se dividen en la temporada de juegos y en la etapa de preparación físico - atlética llamada pretemporada” (p.2). En segundo lugar, se trata de desarrollar fuerza muscular, a través de ejercicios específicos que nos ayuden para ello. Muchas veces, incluso se llevan pesas a los sitios de concentración para aumentar la fuerza muscular.

En otras ocasiones, según varios autores de la especialidad de fútbol, se llevan a cabo ejercicios, en los cuales se usan los medios disponibles del lugar, por ejemplo, en la playa se usa mucho correr en la arena para aumentar la fuerza muscular y, al mismo tiempo, tener una mejor condición cardiovascular.

De forma acertada, (Arroyo, 2010) sostiene: “Lógicamente hay quienes con el trabajo de pretemporada tienen para soportar la temporada de juegos, teniendo sesiones de fuerza y condición física de mantenimiento y, es obvio, que es mejor haber hecho pretemporada”. (p.4)

Esta pretemporada va seguida de una corta temporada, la cual puede ser de dos a tres semanas, en la cual ya se ven más los aspectos tácticos, técnicos y del juego en sí. Esto es porque en la pretemporada casi nunca se hace fútbol.

1.8 Características jugadores de fútbol Sub 18

Según corresponde a los deportistas sujetos de estudio, estos están comprendidos en las categorías sub18, estos obviamente presentan características propias de su edad. Los deportistas en la etapa de especialización son capaces de tolerar mayores exigencias en la pretemporada y en la propia competición.

Se presentan cambios sustanciales en esta etapa de su vida, los cambios más significativos tienen lugar en esta etapa cronológica y deportiva. (Bompa T. , 2005), señala:

Los deportistas que han participado en un programa de desarrollo multilateral comenzarán ahora a realizar más ejercicios cuyo objetivo sea el máximo

desarrollo en deporte específico, Se ha controlar cuidadosamente el volumen e intensidad del entrenamiento para asegurar que los deportistas mejoran mucho con poco riesgo de lesiones, no deberían tener grandes problemas técnicos. (pag.45).

Es importante se continúe enfatizando el entrenamiento multilateral en la pretemporada, además de enfatizar en la especificidad y emplear métodos de entrenamiento y técnicas que desarrollen un alto grado la eficiencia y eficacia del fútbol.

Es importante que en función de la caracterización de los jugadores de fútbol y considerando las líneas de juego, (Haro, Buñuel, Uriondo, Figueiredo, & Silva, 2011) piensan que:

Es cada vez más grande la obsesión por conseguir el mayor número de futbolistas de gran nivel, entendiendo la identificación del talento como el principio de la formación de jugadores. El talento se desarrolla de forma multifactorial, compensando la desventaja de un aspecto con otro. De esta manera, el trabajo tiene como objetivos determinar la importancia de los distintos factores y sus aspectos clave con relación a la formación de los jugadores que llegan a la élite, y analizar el trabajo dentro de los clubes de fútbol. El contexto deportivo es clave para la formación de los jugadores, en opinión de todos los coordinadores. Aunque dos creen que es más importante el social, porque es donde pasan más horas los deportistas, y su apoyo es vital para que rindan en lo deportivo. (p.3)

El éxito de cualquier elemento o novedad táctica en la práctica del fútbol, se

apoya firmemente sobre las habilidades físicas bien desarrolladas y la preparación técnica-táctica adecuada de los jugadores. El juego de alta intensidad es imposible sin atletas rápidos con un buen acondicionamiento físico que pueda lidiar con altos niveles de fatiga.

Es necesario que a nivel de nuestro país se pueda al menos tratar de asimilar las experiencias de los grandes clubes de fútbol a nivel mundial, en donde estos con sus cuerpos técnicos examinan, prácticamente a diario, las debilidades y potencialidades físicas y musculares de cada jugador en las diferentes líneas de juego, además del movimiento de los ojos como parte de su personalidad, los cambios en la respiración con los tiempos de recuperación y muchos otros indicadores más o menos obvios. Los jugadores usan equipos de geolocalización (GPS) durante los entrenamientos y partidos para determinar la capacidad de trabajo y rendimiento.

1.8.1 Jugadores y líneas de juego

Los jugadores de fútbol deben acoplarse tanto en la pretemporada como en el proceso de formación estratégica, a la función de las líneas de juego que se establece en la práctica del fútbol, y particularmente de la posibilidad de los equipos de contar con jugadores en su plantilla.

Al respecto, varios autores especializados en el fútbol, señalan con mucho criterio y autoridad los siguientes niveles en las líneas de juego.

- El arquero.
- Línea de defensa: Defensas centrales y defensas laterales
- Línea de medio campo: Medio-campistas de contención y mediocampistas volantes.

- Línea delantera. (Hernandez, 2015, págs. 106-107)

Es importante señalar que en periodo inicial de conocimiento es esencial conocer al grupo de deportistas que se tiene en la planilla de inscripción para la pretemporada y temporada. Obviamente no es lo mismo entrenar a un grupo que ya se conoce o que trabaja desde el inicio, esto facilita el proceso y sobre todo garantiza la ubicación de los jugadores en la línea de juego y de la aplicación de la estrategia y a aplicación de los sistemas de juego.

1.9 Tareas de la preparación física y técnica previos

El fútbol de forma tradicional se ha dividido teóricamente en cinco partes y sus divisiones globales son: Física, técnica, táctica, psicológica y el reglamento. Por tema de investigación se establece la relación física y técnica en la preparación del futbolista de la categoría sub 18, en las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi.

Física: Teóricamente se tiene relación con la preparación y acondicionamiento que debe poseer el jugador para ejecutar el fútbol como tal y poder moverse de modo que no se cansare y realice de forma eficiente y óptima todos los desplazamientos de forma dinámica y activa dentro del campo de juego.

Técnica: Este aspecto fundamental tiene que ver con la relación con la forma de realizar las distintas jugadas en el fútbol, aquí radica la observación minuciosa para determinar las falencias y determinar aquellas que requiere mayor preparación, para alcanzar de modo óptimo un jugador inteligente en el campo de juego. (Ratamales, 2012, pág. 217)

En las tareas se incluyen el desarrollo de las capacidades físicas y el desarrollo de la técnica deportiva, asumiendo que los deportistas juntamente con el entrenador deben promocionarla como base para la competencia a futuro en los diferentes

torneos o campeonatos, de allí su importancia. En función del predominio del carácter de las situaciones de una tarea.

1.9.1 Tareas de carácter genérico

Tareas de carácter genérico: la naturaleza y la organización de la carga es totalmente diferente a la manifestada en la competición. Por ejemplo, para un futbolista en el Periodo transitorio, mejorar su resistencia realizando una excursión b)

Tareas de carácter general: la naturaleza y la organización de la carga es algo parecida a la observada en competición, pero la toma de decisión es nula. Un ejemplo podría ser realizar un fartlek sin balón en el campo de fútbol. (p. 13)

Consideramos importante y valioso el criterio del autor, cuando señala que la naturaleza y la organización de la carga se asemejan a la observada en competición. Y se incluyen además elementos coordinativos específicos y toma de decisiones inespecíficas. Se señala también otros elementos que son complementos de los anteriormente abordados.

1.9.2 Tareas de carácter dirigido

Tareas de carácter dirigido: Por ejemplo, un circuito técnico donde se incluya el balón con los elementos que conforman la fuerza; saltos, lucha, carreras y golpeo a portería.

Es de conocimiento que el fútbol, al menos durante una gran parte de su historia, no fue un deporte de pensamiento. Sin embargo, desde hace unos cuantos años, el juego se ha vuelto más inteligente, y particularmente se necesita de jugadores de una alta agilidad mental.

La pregunta que se plantean entonces los entrenadores de jugadores jóvenes, es si esta práctica, se ha inspirado en la revolución de datos e información científica. Es

importante señalar lo que se hace en otros países desarrollados futbolísticamente, podrían estas investigaciones orientar la práctica del fútbol y ser adaptado ese conocimiento en nuestro país

1.9.3 Tareas de carácter especial

Tareas de carácter especial: La naturaleza y organización de la carga es parecida a la de la competición. La toma de decisión es específica. Por ejemplo, una conservación 4 x 4 con 3 comodines.

1.9.4 Tareas de carácter competitivo

Tareas de carácter competitivo: aquellas que están compuestas por contenidos competitivos. Por ejemplo, un partido 8 x 8 con porteros con principios y sub-principios tácticos concretas demarcaciones habituales de los jugadores. (Roca, 2009, pág. 12)

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de investigación

2.1.1 Investigación Bibliográfica

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda, ya que mediante ella se construyó el marco teórico acerca de la Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición, para ello se utilizó variedad de libros, revistas, folletos, artículos científicos e internet.

2.1.2 Investigación Campo

Este tipo de investigación fue de gran importancia, porque se realizó en el lugar de los hechos en este caso los equipos en mención y además permitió recabar información relacionada con el problema de evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol.

2.1.3 Investigación Descriptiva

Este tipo de investigación fue de gran utilidad ya que sirvió para recabar la información relacionada con la evaluación de la preparación física, es decir lo relacionado con la resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y con respecto a la técnica se valoró los aspectos relacionados con los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.1.4 Investigación Propositivo

Este tipo de investigación sirvió de gran ayuda, ya que una vez conocidos los resultados se propuso una alternativa de solución al problema detectado en este caso se elaboró aspectos relacionados con la Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda por cuanto siguiendo con la parte científica, se manifiesta que parte de hechos particulares a hechos generales, es decir se fue desarrollando el marco teórico desde los indicadores hasta el desarrollo de las categorías acerca de la evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.2.2 Método deductivo

Este método de investigación sirvió de gran ayuda por cuanto siguiendo con la parte científica, se manifiesta que parte de hechos generales a hechos particulares, es decir se fue desarrollando el marco teórico desde las categorías hasta el desarrollo de los indicadores acerca de la evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.2.3 Método analítico

Este método de investigación sirvió de gran ayuda para realizar los análisis e interpretaciones acerca de la información relacionada con la evaluación de la

preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.2.4 Método Sintético

Este método de investigación sirvió de gran ayuda para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de la Evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán.

2.2.5 Método Estadístico

Con los resultados obtenidos acerca de evaluación de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán, para ello la información relacionada con el problema se representó en porcentajes, diagramas circulares, cuadros estadísticos para su mejor comprensión del problema.

2.3 Las técnicas e instrumentos

Las técnicas de investigación que se utilizó, fue la encuesta y los test sobre capacidades físicas. Como instrumentos, se elaboró un cuestionario de doce preguntas dirigida a los entrenadores de fútbol., se establecieron los test físicos por capacidades para ser aplicados a los deportistas y también una ficha de evaluación técnica para valorar las capacidades técnicas de los fundamentos técnicos individuales y colectivos del fútbol.

2.5 La población

INSTITUCIÓN	DEPORTISTAS	ENTRENADORES
Escuelas de fútbol Prefectura del Carchi. “Vicente Fierro”.	20	2
Escuelas de fútbol Prefectura del Carchi. Pista atlética	15	2
Escuelas de fútbol Prefectura del Carchi. Julio Andrade	25	2
Escuelas de fútbol prefectura del Carchi. Ensellada	20	2
Escuelas de fútbol prefectura del Carchi. “Santa Martha de Cuba”.	20	2
	100	10
TOTAL:	110	

Fuente: Escuelas de fútbol prefectura del Carchi.

1.6 La muestra

La presente investigación determina una población pequeña, inferior a doscientas personas, por lo que no se realizó el cálculo muestral, por lo cual, se trabajó con la totalidad de la población.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Resultados de aplicación de la encuesta a los entrenadores Sub 18 de las Escuelas de Fútbol de la Prefectura del Carchi

Pregunta N° 1

¿Considera usted, importante los procesos de evaluación física-técnica, previa a la temporada de competición de la categoría Sub-18?

Tabla 1

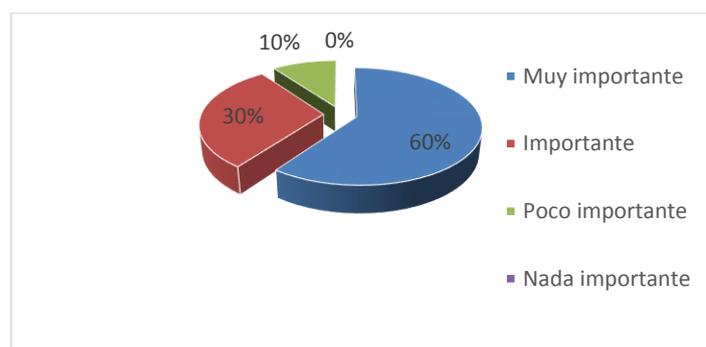
Nivel de importancia de los procesos de evaluación Física-Técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	6	60%
Importante	3	30%
Poco importante	1	10%
Nada importante	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 1

Nivel de importancia de los procesos de evaluación Física-Técnica



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que es muy importante los procesos de evaluación física-técnica, previa a la temporada de competición. Menos de la mitad, señalan que es importante.

Pregunta N° 2

¿Conoce usted los objetivos de la evaluación de la preparación físico-técnico previo a la temporada de fútbol?

Tabla 2

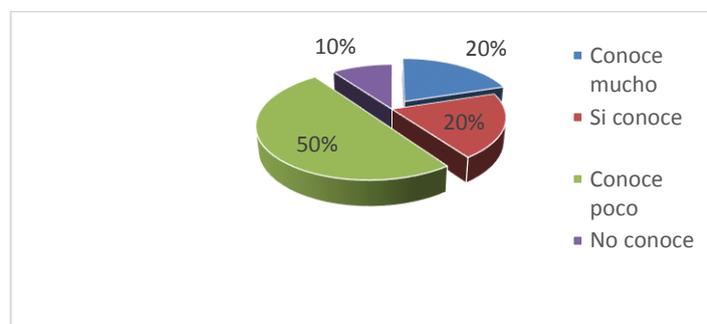
Conocimiento de los objetivos de la evaluación Física-Técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Conoce mucho	2	20%
Si conoce	2	20%
Conoce poco	5	50%
No conoce	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 2

Conocimiento de los objetivos de la evaluación Física-Técnica



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

La mitad de los entrenadores responden que conoce poco los objetivos de la evaluación de la preparación físico-técnico previo a la temporada. Menos de la mitad señalan que si conocen mucho y si conocen. Un solo entrenador señala que no conoce los objetivos. Este será un aspecto positivo en la preparación de la pretemporada del fútbol.

Pregunta N° 3

¿Qué aspectos considera usted, que se debe tener en cuenta para la evaluación de la preparación previa a la temporada de fútbol?

Tabla 3

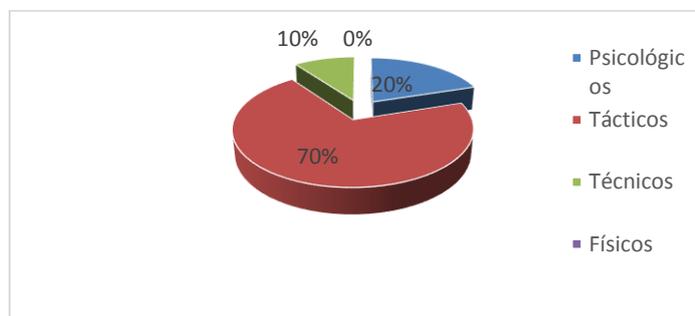
Aspectos a considerar en la evaluación Física-Técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Psicológicos	2	20%
Tácticos	7	70%
Técnicos	1	10%
Físicos	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 3

Aspectos a considerar en la evaluación Física-Técnica



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores sujetos de estudio, consideran que se debe tener en cuenta para la evaluación de la preparación en la pretemporada los aspectos tácticos. Menos de la mitad de entrenadores señalan a los aspectos psicológicos y al aspecto técnico. Aspectos que no corresponden a la pretemporada en donde se debe evaluar lo físico y lo técnico.

Pregunta N° 4

¿Para la evaluación de la preparación físico-técnica, señale los test que usted considera se deben aplicar?

Tabla 4

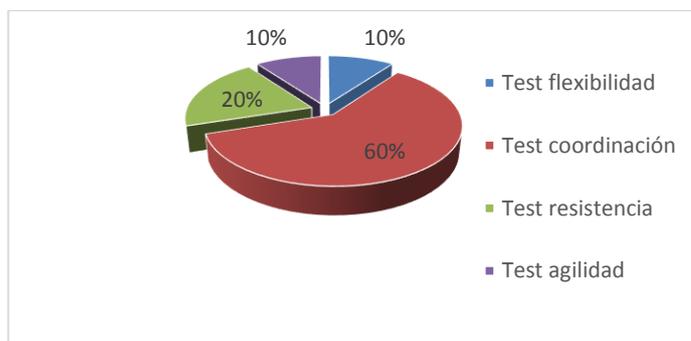
Test considerados en la evaluación Física-Técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Test flexibilidad	1	10%
Test coordinación	6	60%
Test resistencia	2	20%
Test agilidad	1	10%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 4

Test considerados en la evaluación Física-Técnica



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que se debe aplicar el test de coordinación. Menos de la mitad señalan al test de resistencia, tan solo dos entrenadores consideran al test de flexibilidad y el test de agilidad o T “40” para ser aplicados

Pregunta N° 5

¿Según su opinión, la evaluación de la preparación físico-técnica previa a la temporada se debe realizar según los jugadores y las líneas de juego?

Tabla 5

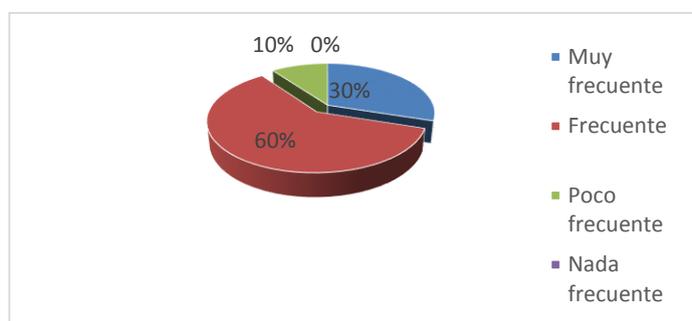
Frecuencia de la realización de la evaluación Física-Técnica

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy frecuente	3	30%
Frecuente	6	60%
Poco frecuente	1	10%
Nada frecuente	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 5

Frecuencia de la realización de la evaluación Física-Técnica



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Según la opinión más de la mitad de los entrenadores, consideran que la evaluación de la preparación físico-técnica previa a la temporada se debe realizar de forma frecuente y según los jugadores y las líneas de juego. Menos de la mitad señala muy frecuentemente. Un entrenador señala que evalúa poco frecuente estos aspectos fundamentales.

Pregunta N° 6

¿Con qué intensidad debe trabajarse las cargas de entrenamiento previo a la pretemporada?

Tabla 6

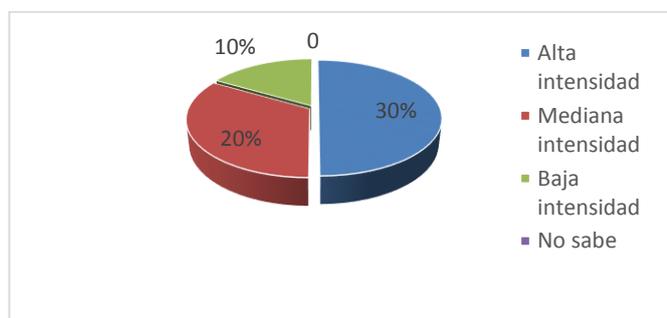
Intensidad de cargas previo a la pretemporada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alta intensidad	3	30%
Mediana intensidad	2	20%
Baja intensidad	1	10%
No sabe	4	40%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 6

Intensidad de cargas previo a la pretemporada



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Menos de la mitad de los entrenadores no sabe con qué intensidad debe orientarse el entrenamiento en la pretemporada. Menos de la mitad de entrenadores señala que la intensidad debe ser alta. Dos entrenadores que es de mediana intensidad. Tan solo uno dice que debe orientarse con baja intensidad.

Pregunta N° 7

¿Piensa usted, que es importante que el entrenador conozca las características físicas y dominio de la técnica ofensiva y defensiva de los jugadores de fútbol Sub-18?

Tabla 7

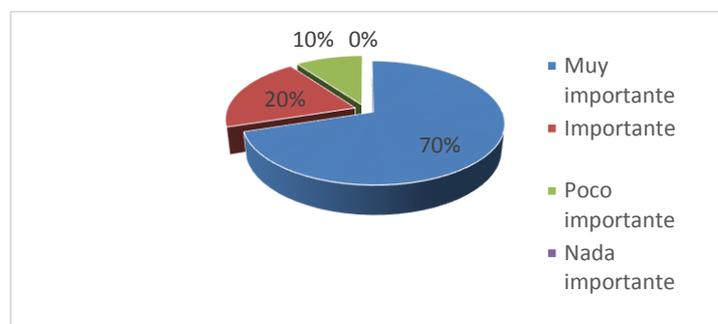
Importancia de conocer las características de los jugadores

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	7	70%
Importante	2	20%
Poco importante	1	10%
Nada importante	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 7

Importancia de conocer las características de los jugadores



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que es muy importante que se conozca las características, físicas y dominio de la técnica ofensiva y defensiva de los jugadores de fútbol Sub-18. Menos de la mitad de entrenadores consideran importante y poco importante estos aspectos en la pretemporada.

Pregunta N° 8

¿De acuerdo a su experiencia, que se debe trabajar sobre todo en la etapa de pretemporada?

Tabla 8

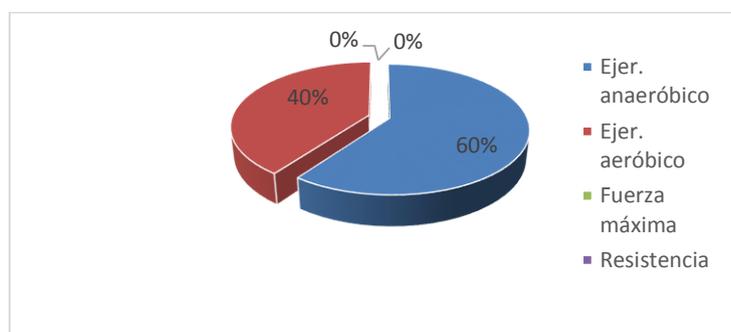
Aspectos a trabajar en la pretemporada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Ejer. anaeróbico	6	60%
Ejer. aeróbico	4	40%
Fuerza máxima	0	0%
Resistencia	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 8

Aspectos a trabajar en la pretemporada



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que se debe trabajar sobre todo en la etapa de pretemporada el ejercicio anaeróbico. Menos de la mitad señala que trabaja el ejercicio aeróbico. Se puede establecer que existe por parte de los entrenadores un conocimiento poco acertado en relación a los niveles de intensidad a aplicarse en la pretemporada.

Pregunta N° 9

¿Según su criterio, cuáles serían las causas que dificulten los procesos de evaluación en la pretemporada de fútbol de las categorías Sub 18?

Tabla 9

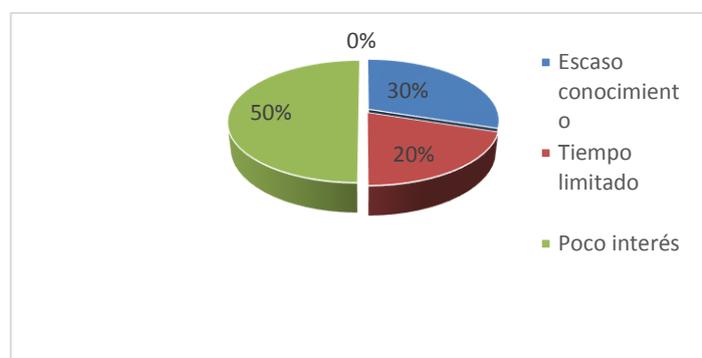
Causas que dificultan procesos de evaluación en la pretemporada

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Escaso conocimiento	3	30%
Tiempo limitado	2	20%
Poco interés	5	50%
Riesgo lesiones	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 9

Causas que dificultan procesos de evaluación en la pretemporada



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

La mitad de los entrenadores consideran que el poco interés de los deportistas sería una de las causas que dificulten los procesos de evaluación en la pretemporada de fútbol de las categorías Sub 18. Un tercio de los entrenadores consideran que es por el escaso conocimiento que poseen. Un mínimo porcentaje es por el tiempo para realizar la evaluación.

Pregunta N° 10

¿Señale los aspectos a tomar en cuenta en las tareas de la preparación física y técnica previos?

Tabla 10

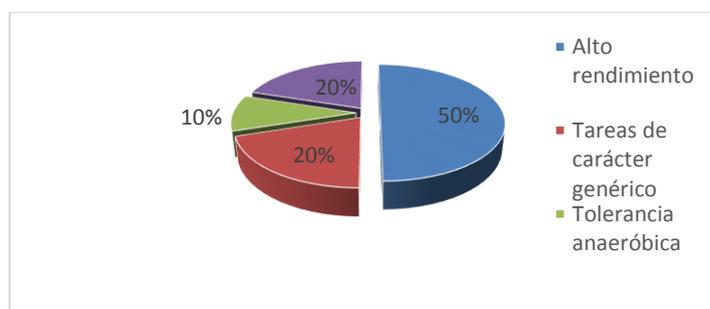
Tareas de la preparación física y técnica a considerar

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Alto rendimiento	5	50%
Tareas de carácter genérico	2	20%
Tolerancia anaeróbica	1	10%
Cargas máximas	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 10

Tareas de la preparación física y técnica a considerar



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Se observa que la mitad de los entrenadores de fútbol considera como aspecto a tomar en cuenta en las tareas de la preparación física y técnica previos al alto rendimiento. Menos de la mitad de los entrenadores establecen las tareas de preparación general, especial y las cargas máximas en la preparación de los jugadores.

Pregunta N° 11

¿Piensa que sería útil el diseño de una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición?

Tabla 11

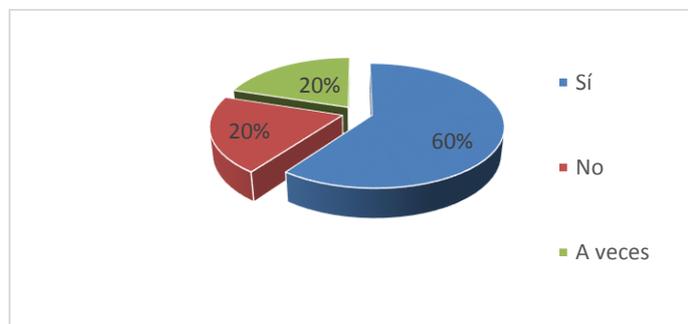
Consideración de utilidad del diseño de una propuesta alternativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Sí	6	60%
No	2	20%
A veces	2	20%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 11

Consideración de utilidad del diseño de una propuesta alternativa



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores consideran que si sería útil el diseño de una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición. Menos de la mitad de los entrenadores dicen que no, y los otros entrenadores señalan que será útil a veces dicha propuesta.

Pregunta N° 12

¿Estaría de acuerdo en aplicar la mencionada propuesta para mejorar los procesos de evaluación en sus deportistas previo a la temporada?

Tabla 12

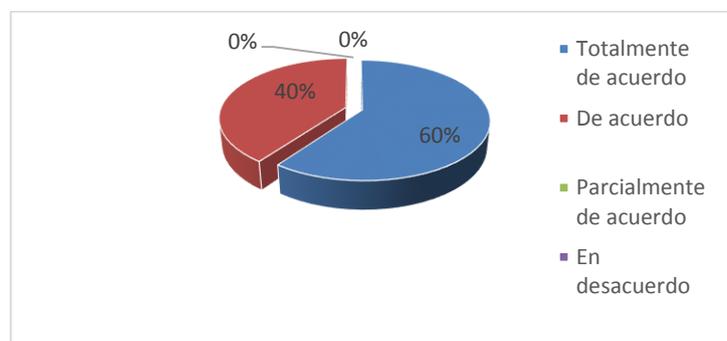
Nivel de aceptación para aplicar una propuesta alternativa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Totalmente de acuerdo	6	60%
De acuerdo	4	40%
Parcialmente de acuerdo	0	0%
En desacuerdo	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Entrenadores escuelas de fútbol-Prefectura del Carchi

Gráfico 12

Nivel de aceptación para aplicar una propuesta alternativa



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Más de la mitad de los entrenadores están totalmente de acuerdo en aplicar la mencionada propuesta para mejorar los procesos de evaluación en sus deportistas previo a la temporada. Menos de la mitad de los entrenadores de fútbol, están de acuerdo.

3.2 Resultado de la aplicación del test a los deportistas de las escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Test N° 1

Test de orientación y agilidad

Tabla 13

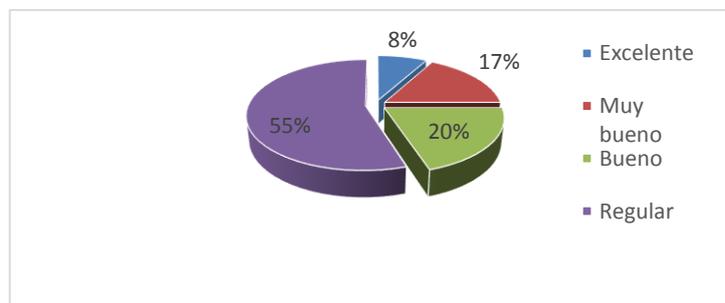
Test de orientación y agilidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy bueno	17	17%
Bueno	20	20%
Regular	55	55%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 13

Test de orientación y agilidad



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los resultados del test de agilidad y orientación de carrera y movimiento de los ejecutantes demuestran que más de la mitad de los futbolistas tiene una calificación regular, al no poder ejecutar este test de Slalom en zig-zag sin topar los conos y en el menor tiempo posible. Menos de la mitad, lo ejecuta de manera excelente, muy bueno y bueno, se evidencia un deficiente dominio de agilidad y orientación, esto da como resultado una deficiente

Test N° 2

Test del kilometro

Tabla 14

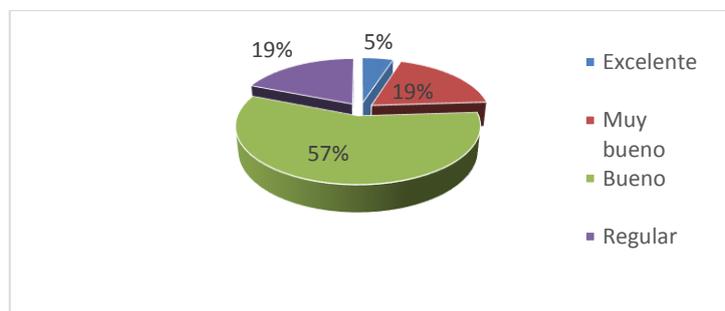
Test del kilómetro

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	5%
Muy bueno	19	19%
Bueno	57	57%
Regular	19	19%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 14

Test del kilómetro



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los resultados de la carrera en un kilómetro, señala que la mitad de los deportistas ejecutantes demuestran una condición física de bueno, la tercera parte de los futbolistas tiene una calificación excelente, muy bueno y regular, al no poder ejecutar este test en el menor tiempo posible, se evidencia una deficiente condición física en la pretemporada.

Test N° 3

Test de velocidad

Tabla 15

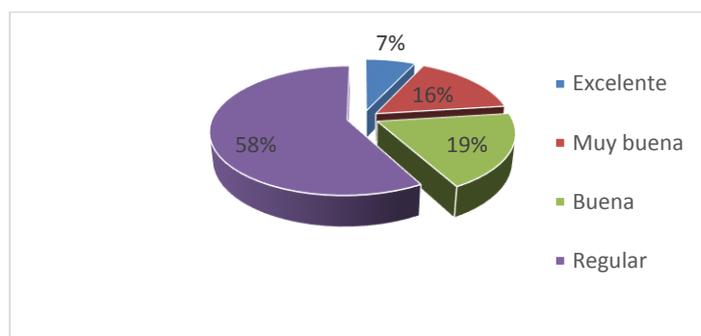
Test de velocidad

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	7%
Muy buena	16	16%
Buena	19	19%
Regular	58	58%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 15

Test de velocidad



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los resultados del test de velocidad de movimiento de los ejecutantes demuestran que menos de la mitad de los futbolistas tiene una calificación regular, una quinta parte está ubicado en bueno. Porcentajes mínimos lo hacen de forma excelente y muy bueno. Estos datos revelan la dificultad en la condición física de los deportistas al inicio de la pretemporada.

Test N° 4

Test de abdominales en un minuto

Tabla 16

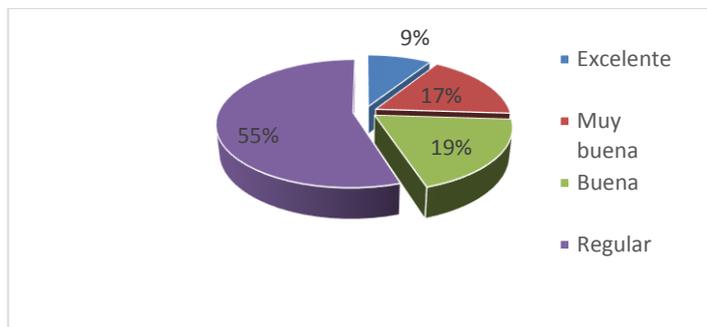
Test abdominales en un minuto

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy buena	17	17%
Buena	19	19%
Regular	55	55%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 16

Test abdominales en un minuto



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo al test de fuerza, abdominales en un minuto, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena, se asume que no existe un plan de mejora por parte de los entrenadores en el periodo precompetitivo.

Test N° 5

Test de salto largo sin impulso

Tabla 17

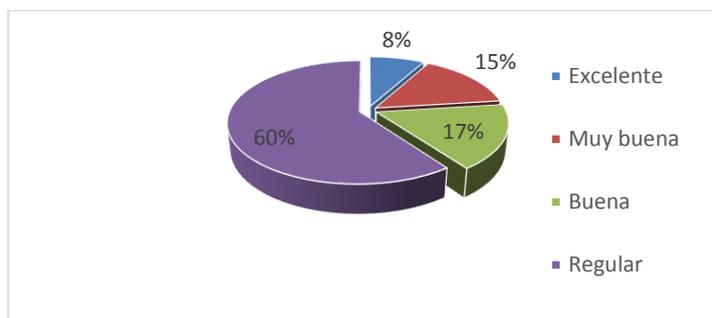
Test de salto largo sin impulso

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	15	15%
Buena	17	17%
Regular	60	60%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 17

Test de salto largo sin impulso



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo al test de fuerza, salto largo sin impulso, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular. Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física muy buena y buena. Un mínimo porcentaje presenta condiciones de excelente, al respecto se manifiesta, que se debe hacer un plan para mejorar estas capacidades débiles.

Test N° 6

Test de flexión y extensión de brazos

Tabla 18

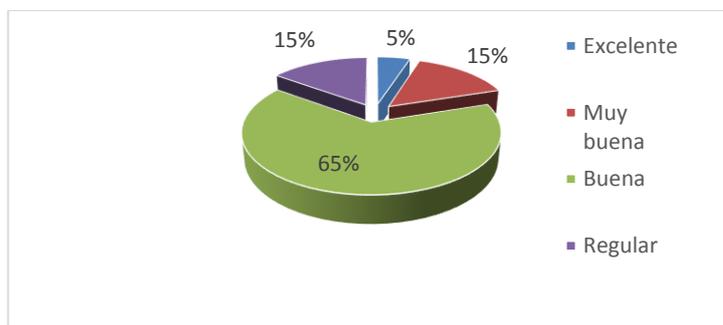
Test de flexión y extensión de brazos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	5%
Muy buena	15	15%
Buena	65	65%
Regular	15	15%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 18

Test de flexión y extensión de brazos



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo al test de fuerza, en el test de flexión y extensión de brazos, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular.

Test N° 7

Test de flexión profunda del cuerpo

Tabla 19

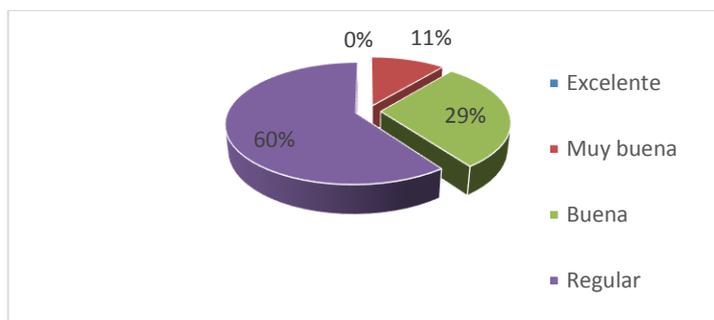
Test de flexión profunda del cuerpo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	0	0%
Muy buena	11	11%
Buena	29	29%
Regular	60	60%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 19

Test de flexión profunda del cuerpo



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo al test de flexibilidad, en el test de flexión profunda del tronco, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física muy buena y buena. Esta cualidad física debe ser entrenada y contar en el programa de entrenamiento, porque es una cualidad física que decrece

3.2 Resultado de la aplicación la ficha de observación a los deportistas de las escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Observación N° 1 Fundamentos individuales

Dominio de balón

Tabla 20

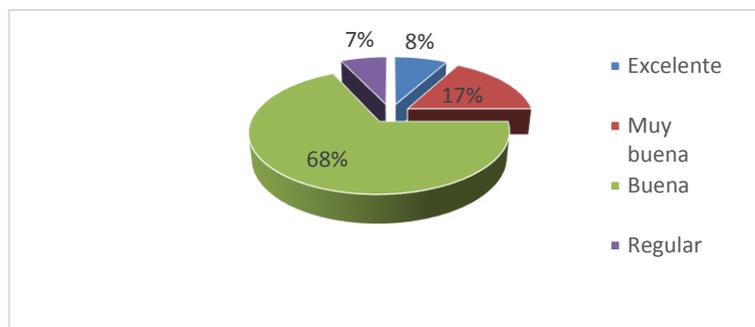
Dominio de balón

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	17	17%
Buena	68	68%
Regular	7	7%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 20

Dominio de balón



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la observación, dominio de balón, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Este fundamento se debe trabajar permanentemente.

Observación N° 2

Recepción

Tabla 21

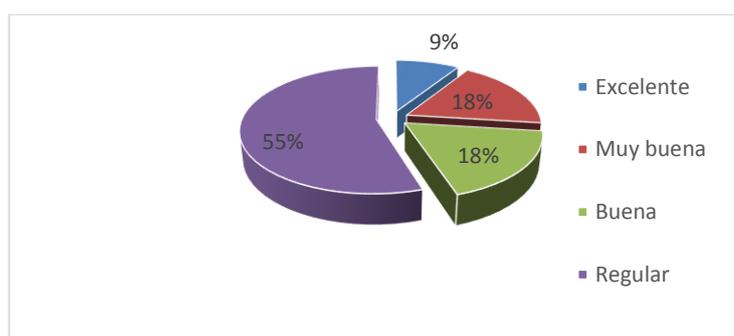
Recepción

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy buena	18	18%
Buena	18	18%
Regular	55	55%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 21

Recepción



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico recepción, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena. Al respecto se manifiesta que se debe realizar los respectivos entrenamientos de estos fundamentos técnicos.

Observación N° 3

La conducción

Tabla 22

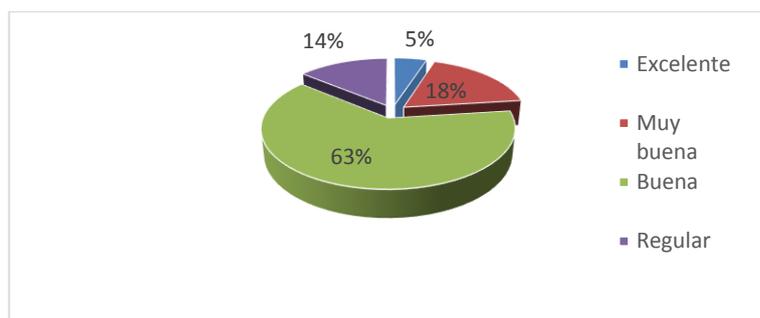
La conducción

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	5%
Muy buena	18	18%
Buena	63	63%
Regular	14	14%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 22

La conducción



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico la conducción, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que se debe mejorar este fundamento porque es la base para atacar a los jugadores adversarios.

Observación N° 4

Dribling

Tabla 23

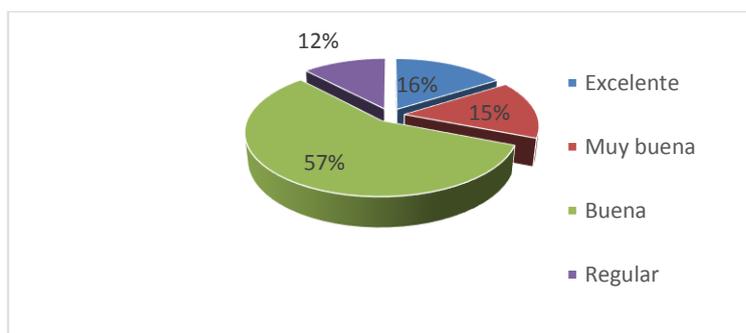
Dribling

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	16	16%
Muy buena	15	15%
Buena	57	57%
Regular	12	12%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 23

Dribling



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico el dribling, y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Al respecto se manifiesta que se debe mejorar este fundamento porque es la base para atacar a los jugadores adversarios.

Observación N° 5

Tiros

Tabla 24

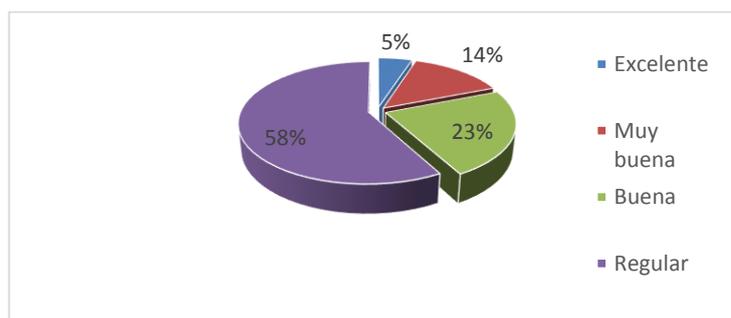
Tiros

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	5%
Muy buena	14	14%
Buena	23	23%
Regular	58	58%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 24

Tiros



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico tiros a la portería y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena. Este fundamento técnico se debe entrenar a diario, porque es el fundamento que ayuda a definir un partido.

Observación N° 6

Saques

Tabla 25

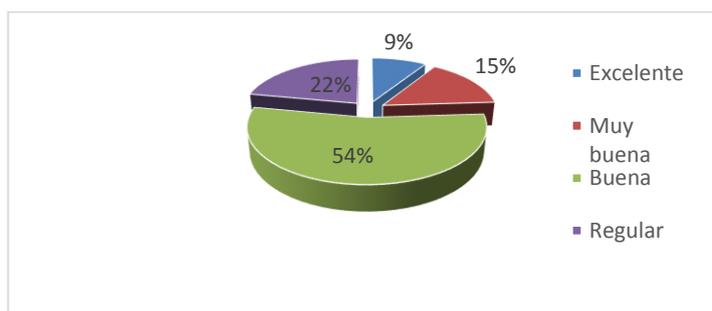
Saques

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy buena	15	15%
Buena	54	54%
Regular	22	22%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 25

Saques



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico los saques y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Este fundamento técnico se debe hacer constar en un programa de entrenamiento, porque ayuda a atacar a un equipo sin dificultades.

Observación N° 7

Cabeceo

Tabla 26

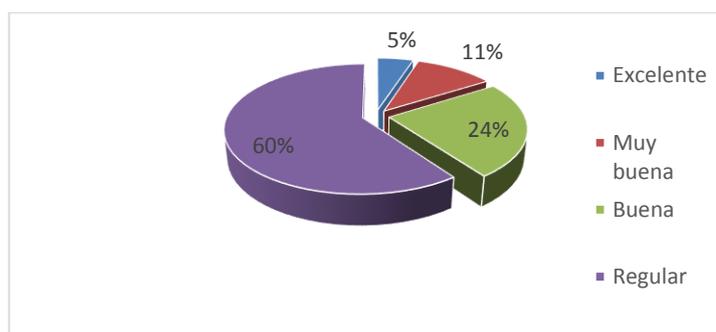
Cabeceo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	5	5%
Muy buena	11	11%
Buena	24	24%
Regular	60	60%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 26

Cabeceo



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico el cabeceo y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena. Este fundamento técnico debe ser entrenado porque por medio de una jugada área se puede definir un encuentro.

Fundamentos colectivos

Observación N° 8

Pase

Tabla 27

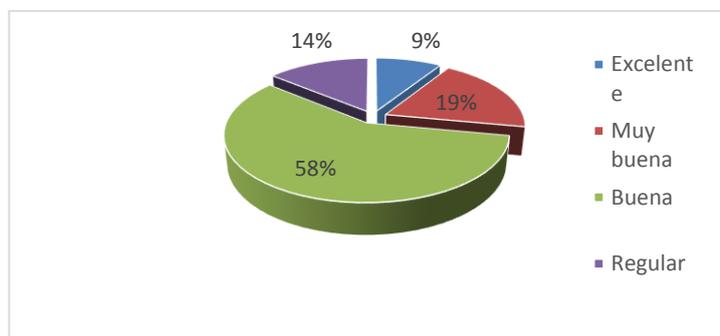
Pase

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy buena	19	19%
Buena	58	58%
Regular	14	14%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 27

Pase



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico el cabeceo y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena.

Observación N° 9

Relevo

Tabla 28

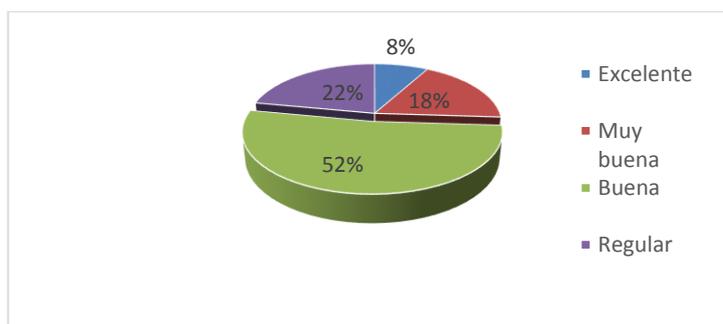
Relevo

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	8%
Muy buena	18	18%
Buena	52	52%
Regular	22	22%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 28

Relevo



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico el relevo y con los baremos respectivos, determinan que más de la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Al respecto se puede manifestar que se debe hacer constar en programa de pretemporada, para realizar de manera efectiva en la siguiente fase.

Observación N° 10

Pared

Tabla 29

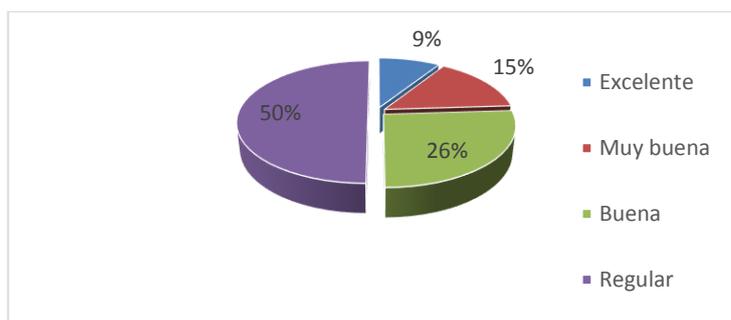
Pared

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	9	9%
Muy buena	15	15%
Buena	26	26%
Regular	50	50%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 29

Pared



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico la pared y con los baremos respectivos, determinan que la mitad de los futbolistas tienen una condición física regular, menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y buena. Al respecto se puede manifestar que se debe hacer constar en programa de pretemporada, para realizar de manera efectiva en la siguiente fase.

Observación N° 11

Los juegos

Tabla 30

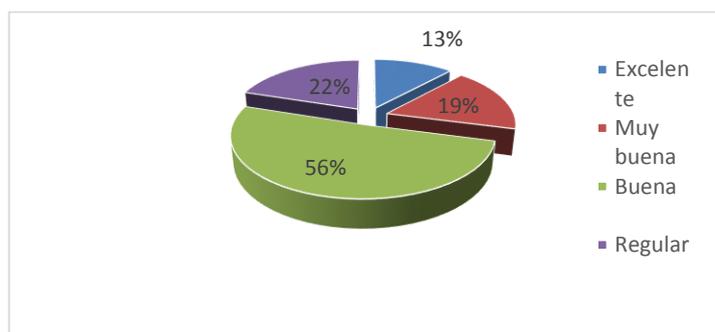
Los juegos

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	13	13%
Muy buena	19	19%
Buena	56	56%
Regular	22	22%
TOTAL	100	100%

Fuente: Deportistas escuelas de fútbol de Prefectura del Carchi.

Gráfico 30

Los juegos



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Interpretación

Los deportistas investigados, de acuerdo a la aplicación de la ficha de observación, en el fundamento técnico los juegos y con los baremos respectivos, determinan que la mitad de los futbolistas tienen una condición física buena, Menos de la mitad de los investigados tiene una condición física excelente, muy buena y regular. Todos los fundamentos técnicos individuales y colectivos deben ser aplicados de manera eficiente en un encuentro de fútbol.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Título

GUÍA DIDÁCTICA: FUNDAMENTOS DE LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA DEL FUTBOL EN LA PRETEMPORADA, DIRIGIDO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 18

4.2 Justificación

El diagnóstico permitió establecer que los entrenadores de fútbol consideran que son importantes los procesos de evaluación física-técnica, previa a la temporada de competición, además, de reconocer que no conocen los objetivos propios que orientan este proceso deportivo en los jugadores de la categoría sub 18 de las escuelas o clubes auspiciados por la Prefectura de la provincia del Carchi.

Otra problemática, a resolver en esta propuesta comprende, la aplicación de una evaluación inicial en relación a los aspectos que corresponden a la pretemporada en donde se debe evaluar los aspectos de la preparación física y también los fundamentos técnicos; es decir, aplicar los test adecuados a la práctica del fútbol y a las características propias del juego.

El diagnóstico, permitió identificar que por parte de los entrenadores que no saben con qué intensidad deben trabajarse las cargas de entrenamiento, señalan que en la pretemporada debe trabajarse u orientar el entrenamiento en los niveles anaeróbico, lo que no es correcto; sin embargo, consideran que es muy importante conocer las características físicas y dominio de la técnica ofensiva y defensiva y estas estén acorde a los jugadores y las líneas de juego en cada uno de los clubes.

Reconocen la importancia de aplicar los test físicos, sin embargo, no se realiza una evaluación de forma frecuente; y que es de poco interés de los futbolistas, es decir orientan su actividad al alto rendimiento, sin la base física y técnica que requiere la pretemporada. Un aspecto a considerar, es aquel en que los entrevistados consideran que será útil y que estarían de acuerdo en aplicar una propuesta para mejorar los procesos de evaluación, particularmente en la pretemporada.

De acuerdo a los resultados alcanzados en la aplicación de los diferentes test físicos, la gran mayoría de los deportistas de los diferentes clubes de la ciudad de Tulcán, presentan baja y regulara condición física tanto en la ejecución del test de orientación y agilidad (slalom) y en el de fuerza abdominal. También, se identifica que en el test del kilómetro la mitad de los deportistas se ubican en el nivel de bueno; un poco más de la mitad en el test de velocidad de 40m, se determina que la condición física de los deportistas es buena.

4.3 Fundamentación

Hay que considerar que mucho se ha escrito sobre aspectos relacionados con la práctica deportiva y el entrenamiento del fútbol juvenil, se debe partir de que la optimización de un rendimiento óptimo se considera como un proceso de desarrollo y de formación que se efectiviza en etapas o fases.

Esta afirmación, según la teoría del entrenamiento deportivo, implica muchas cosas, como, por ejemplo, el respeto de tiempos individuales, la pretemporada futbolística, los jugadores disponibles para las líneas de juego y en consecuencia se torna indispensable la evaluación física y técnica previa a la competencia, aspectos que muchas veces los entrenadores, sobre todo apremiados por la necesidad de obtener resultados a corto plazo, no cumplen, o peor lo ignoran.

4.3.1 Preparación Física

Al entrenador deportivo de fútbol de la categoría juvenil, en relación a la preparación física le corresponde entonces alcanzar las siguientes tareas metodológicas previo a la pretemporada, y cuyo dominio se ha de apoyar en la medida de lo posible, en criterios científicos, planteados por los especialistas del deporte.

Los ideales de la preparación física y desarrollo de capacidades previo a la competencia, exigen generalmente una combinación de deducciones basadas en la experiencias práctico-metodológicas de los entrenadores y de la observación de los deportistas élite, que en parte se puede completar en hallazgos empíricos-inductivos, a partir de los test o evaluaciones, y en época recientes de modernos sistemas tecnológicos de evaluación de la condición física del deportista. (Wanceulen & Wanceulen, 2016, pág. 61)

La disposición del rendimiento, tiene la base en el compromiso del deportista al inicio de un periodo deportivo. La disposición al rendimiento se caracteriza sobre todo por la fijación individual de aspiraciones, y por la disposición a la fatiga y al riesgo que presupone toda práctica deportiva.

4.3.2 Condición física

Para aproximar el tipo de ejecución del ejercicio de condición física a la estructura de la técnica deportiva en el fútbol, se han de desarrollar algunas modalidades y aparatos especiales para la práctica, acondicionamiento físico y entrenamiento.

Por la misma razón, los ejercicios generales de condición física se adaptan, para el desarrollo de las capacidades físicas, en el sentido de la pre

competencia y la competición, Así, por ejemplo, en el entrenamiento de fuerza, encontramos formas específicas de la flexión de la rodilla, o en posición de pasos o estocadas. También se pueden incluir en la categoría de la movilidad articular, las poleas de fuerza, alteras, ergómetros entre otros materiales y dispositivos para el desarrollo de la resistencia, entre otras capacidades físicas involucradas en la pretemporada. (González, Navarro, & Delgado, 2010, pág. 228)

La cuestión de afinidad, entre los ejercicios generales y específicos para mejorar la condición física del futbolista previo a la competencia, deben ser ejecutados o estructurados de forma parecida a la competición, obviamente respetando la vida deportiva, las líneas en el campo de juego que ocupan, y particularmente de los resultados de los test de condición física.

4.3.3 *Evaluación física.*

En referencia al proceso de evaluación de la preparación del deportista de fútbol, varios especialistas consideran muy importante la evaluación previa a un torneo o competencia. Así, por ejemplo, la actividad deportiva comprende dos aspectos:

El perfeccionamiento de las aptitudes y la producción de prestaciones (adaptaciones). Esta actividad correspondiente evaluada, conduce a la forma deportiva, cuyo nivel depende de varios factores y particularmente de lo que se pueda alcanzar en la parte física y la técnica deportiva en un momento dado de su desarrollo. A nivel colectivo, expresa el nivel de desarrollo de la disciplina, la actitud de una sociedad respecto a ella y la eficacia de la preparación del deportista. (Larrañaga, 2009, pág. 45)

El entrenamiento no puede ser controlado, evaluado desde la comparación con modelos externos al sujeto, sino que lo que se debe evaluar es el nivel de auto-organización de cómo el deportista es capaz de interpretar sus actuaciones en función de la interacción y retroacción de esas estructuras.

4.3.4 Preparación técnica

Para aumentar la eficacia del entrenamiento de la técnica, esto es, elevar u optimizar el rendimiento, se buscan cada vez más (junto a una mayor preparación psicológica y un asesoramiento de la medicina deportiva, entre otros) una serie de posibilidades hasta ahora insuficientemente aprovechadas.

En su obra *Entrenamiento de la técnica. Contribuciones para un enfoque disciplinario* Nistch y colegas., considera que el:

Entrenamiento de la técnica designa la globalidad de las medidas y procedimientos que sirven para aprender sistemáticamente las técnicas con sus destrezas deportivo-motrices, su aplicación y utilización técnica, y para almacenar experiencias óptimas en situaciones propias de la modalidad. También con más precisión el concepto de técnica incluye aspectos divergentes, como: modelo ideal, modelo de movimientos, como proceso estandarizado para resolver un tipo de tareas motrices. (Nistch, 2012, págs. 60-61)

Por motivos de la propuesta, se debe considerar que el ideal de la técnica para el fútbol en la categoría sub 18, describe por tanto la relativamente mejor forma de ejecución de una secuencia motriz propia de la modalidad, no la absolutamente mejor. Además de establecer las técnicas objetivas para este grupo de edad y que

están en proceso de pretemporada y que pueden ser abordados desde la evaluación deportiva.

4.3.5 Evaluación técnica

Al entrenador deportivo de fútbol juvenil, le corresponde entonces alcanzar las siguientes tareas metodológicas previo a la pretemporada, y cuyo dominio se ha de apoyar en la medida de lo posible, en criterios científicos, planteados por los especialistas del deporte. El diagnóstico de entrenamiento, según varios autores señalan su importancia en todo proceso.

Es la determinación de las condiciones individuales del aprendizaje, del rendimiento y de los estilos de aprendizaje preferidos, evaluación de futuras posibilidades de rendimiento y percepción de progresos en el rendimiento y de problemas de rendimiento relacionados con la selección de talentos y la planificación del entrenamiento (Nistch, 2012, pág. 66)

Desde las tareas básicas antes mencionadas se pueden deducir diferentes ámbitos de competencia, caracterizados por papeles o funciones específicos que han de ser desempeñados por un entrenador de fútbol. Quien desempeña debe ser creativo e innovador, planificador, experto transmisor de la disciplina y la metodología y evaluador de la posibilidades y progresos del deportista practicante en el fútbol.

4.3.6 Evaluación de la preparación física

El seguimiento y la evaluación aumentan la eficacia de la preparación, al establecer vinculaciones claras entre las intervenciones pasadas, presentes y futuras y los resultados alcanzados. El seguimiento y la evaluación pueden ayudar a una

organización deportiva, en el caso de los clubes y escuelas que practican fútbol, en relación a las actividades pasadas y en presentes. Esta información puede utilizarse como base para el ajuste, la reorientación y la planificación de los programas.

Sin seguimiento y evaluación sería imposible determinar si las actividades de preparación física y técnica se encaminan en la dirección adecuada, si es posible afirmar que se registran progresos y éxitos y cómo podrían mejorarse los esfuerzos futuros. En este capítulo se ponen de relieve los propósitos principales del seguimiento y la evaluación, y se explica cómo la organización puede valerse de estas funciones. También se incluyen definiciones de seguimiento y evaluación. (D.E.D.P. Departamento Especializado para el Deporte, 2009, pág. 5)

Hay que recordar constantemente y tal como señala el autor que, unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional y de adaptación para desarrollar las cualidades físicas especiales, y perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico, entre otros).

La actividad deportiva comprende dos aspectos: el perfeccionamiento de las aptitudes y la producción de prestaciones. Esta actividad correspondiente evaluada, conduce a la forma deportiva, cuyo nivel depende de varios factores y particularmente de lo que se pueda alcanzar en la parte física y la técnica deportiva en un momento dado de su desarrollo. A nivel colectivo, expresa el nivel de desarrollo de la disciplina, la actitud de una sociedad respecto a ella y la eficacia de la preparación del deportista. (Larrañaga, 2009, pág. 45)

Los centros para la formación del futbolista deberían considerar a la evaluación

como un elemento para la mejora y desarrollo de las capacidades físicas generales y específicas que requiere la práctica especializada del fútbol; además, alcanzar el dominio en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del fútbol.

En referencia al proceso de evaluación de la preparación del deportista de fútbol, varios especialistas consideran muy importante la evaluación previa a un torneo o competencia. Así, por ejemplo, Seirullo (2004) citado por (Roca, 2009), plantea que:

El entrenamiento no puede ser controlado, evaluado desde la comparación con modelos externos al sujeto, sino que lo que se debe evaluar es el nivel de auto-organización de cómo el deportista es capaz de interpretar sus actuaciones en función de la interacción y retroacción de esas estructuras. (Roca, 2009, pág. 58)

Sin embargo, y aun teniendo en cuenta la significación de esa teoría, la propuesta que aquí se presenta otorga un análisis diferente a este apartado ya que no desea menoscabar la interpretación de datos cuantitativos, sino que pretende apoyarse en ellos para valorar, aún mejor, el proceso de entrenamiento. En este sentido, la presente investigación quiere asemejar la forma de trabajar de los profesionales para controlar la carga de entrenamiento en los procesos previos a la competencia (pretemporada)

4.3.7 Capacidades físicas y Test

En la práctica del entrenamiento deportivo, al referirse a procesos de evaluación física y técnica, varios especialistas coinciden en que, estos deben ser medidos y valorados a través de test estandarizados y adaptados a la realidad y características de los futbolistas.

En tareas que requieren desplazamiento del peso corporal, y en acciones motrices del fútbol como correr y saltar, de esa manera, se toma de extrema relevancia para los fisiólogos deportivos y preparadores físicos que los atletas se presenten en buenas condiciones al inicio de los entrenamientos de la pretemporada. Desde esa perspectiva, destacamos que el fútbol se caracteriza por desarrollar actividades físicas intermitentes con requerimiento de variadas fuentes energéticas, ya que se alternan carreras de altas y medias intensidades con períodos de recuperación de carreras continuas de baja intensidad, exigiendo que el jugador tenga resistencia, velocidad, agilidad y fuerza. (Cossio-Bolaños & Arruda, 2013, pág. 35)

Un aspecto a tomar en cuenta, son las cargas de entrenamiento con sus correspondientes intensidades de acuerdo al nivel y etapa de preparación. Además de considerar las condiciones necesarias para medir las capacidades físicas y los instrumentos adecuados para valorarlas, por ejemplo: test de velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, entre otros test.

Las capacidades físicas a evaluar, son consideradas como directrices del proceso de diagnóstico de la preparación física previo a la pretemporada en el fútbol, por lo cual, el entrenador debe valorar las siguientes capacidades y test correspondientes.

La velocidad: componente muy importante dentro de las acciones motrices de la realidad de juego y el entrenamiento, considerando que la capacidad para acelerar puede ser decisiva en el resultado de un partido de fútbol, y bajo esa perspectiva, respuestas sobre altas intensidades durante un partido de fútbol, sé destaca que las distancias medias fueron de 15 a 17m,

respectivamente; la distancia a ser valorada para el presente estudio fue la de velocidad en (40m). **La fuerza explosiva:** en el fútbol se presenta como una capacidad condicionante que permite al atleta realizar movimientos rápidos y en algunos casos con cambio de dirección, estas acciones motrices se observan durante la realidad de juego y deben ser entrenadas y evaluadas constantemente, en ese sentido, los saltos verticales son acciones motoras que se utilizan constantemente, considerando que las pruebas aplicadas a este estadio muestran que los jugadores juveniles presentan valores medios de esta capacidad (Cossio-Bolaños & Arruda, 2013, pág. 36).

De acuerdo a la autora, las capacidades de velocidad y fuerza explosiva en el fútbol, deben ser valoradas en los aspectos cuantitativos y cualitativos en forma individual a los jugadores del equipo y cumpliendo una agenda o programación para el desarrollo de las mismas.

Además, tal como lo señalan los autores de fútbol, de las capacidades físicas antes mencionadas, se debe considerar otras tales como la agilidad y la resistencia, como capacidades determinantes en la disciplina del fútbol, previo a la pretemporada.

En cuanto al desempeño de la **agilidad**, comprendida como la aptitud física por la cual el individuo se mueve o utiliza sus extremidades con facilidad y soltura. Requiere una combinación de fuerza y coordinación para facilitar el desplazamiento del cuerpo de una posición a otra de manera rápida y precisa en el espacio, por motivos de estudio se utilizará el “T 40”. La **resistencia** en el fútbol es importante para efectuar un ejercicio sostenido en equilibrio de oxígeno. Constituye la base del entrenamiento y de las competiciones, retrasa

el cansancio muscular, acelera la recuperación. Se aplicará por motivos de estudio el test de 1000 m. (Parris, 2009, pág. 57).

En concordancia con el autor, las mencionadas capacidades, están directamente relacionada con los sistemas circulatorio, respiratorio y sistema nervioso central. Dependen del nivel de las capacidades condicionales, las habilidades, hábitos y destrezas que muestren los deportistas. Es importante en deportes colectivos y de oposición como el fútbol.

El dilema radica en escoger aquellas pruebas que, aun teniendo en cuenta que se alejan del ideal estructuralista, puedan ser susceptibles de valorar el estado de forma del jugador en un momento determinado de la temporada. Será luego nuestro deber interpretar los resultados a tenor de las circunstancias externas que pudieran modificarlos (stress, entorno, motivación, etc.). En este sentido, y siempre teniendo en cuenta el hecho de planificar para un club de élite, la propuesta partirá en este apartado de dos áreas de trabajo: la médica y la de preparación física. (Parris, 2009, pág. 58)

Es propio reconocer que varios investigadores tienen como consideración precisa a tener muy en cuenta en las distintas formas de expresión de la preparación física donde se establece una combinación entre ellas, dado en que todas se complementan jugando su papel predominante en el periodo en que les corresponden jugar su función, para garantizar el objetivo final de cada entrenador / preparador físico o profesor que es la forma deportiva, se debe evaluar al inicio de la pre competencia.

4.4 Objetivos

Objetivo General

Proporcionar a los entrenadores y monitores una guía didáctica sobre fundamentos de los procesos de evaluación de la preparación física y técnica del fútbol en la pretemporada, dirigida a los jugadores de la categoría sub 18.

Objetivos Específicos.

- Enriquecer las experiencias pedagógicas y didácticas para la evaluación de la preparación física del futbolista categoría sub 18 en las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi.
- Brindar a los entrenadores una serie de evaluaciones de la preparación física del futbolista categoría sub 18 en las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi.
- Socializar la propuesta alternativa a todos los entrenadores y monitores de fútbol de evaluaciones de la preparación física del futbolista categoría sub 18 en las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi.

5 Ubicación sectorial y física

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

País: Ecuador.

Provincia: Carchi

Cantón y Ciudad: Tulcán

Institución: Escuelas de Fútbol de la Prefectura del Carchi, Categoría Sub-18

4.6 Desarrollo de la propuesta

Presentación

Se plantea un modelo de planificación y un programa de ejercicios que pueden ser combinados en cada una de las 30 sesiones de la propuesta.

Objetivos:

- Mejorar las diferentes capacidades físicas y lograr agilidad y la rapidez.
- Entrenar los cambios de nivel en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del fútbol
- Incrementar la aceleración en la preparación del deportista en campo de formación y en la pretemporada.
- Además de realizar el proceso de evaluación tanto física y técnica, con los test pedagógicos adecuados.
- Realizar cambios y combinaciones de los ejercicios físicos y fundamentos técnicos en las treinta sesiones de esta propuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVA
GUÍA DIDÁCTICA

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN DE LA
PREPARACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA DEL FÚTBOL EN LA PRETEMPORADA,
DIRIGIDO A LOS JUGADORES DE LA CATEGORÍA SUB 18.**



Autor: Guerrón Caicedo Sandino Armando

Director: Msc. Hugo Pérez Rivadeneira

Ejemplo de programa para fútbol en la pretemporada.

PERIODOS	PREPARATORIO					COMPETITIVO					TRÁNSITO
Etapas	E.P. G			E. P. E		Competencia					Descanso
Meses	E	F	M	A	M	J	J	A			S
Meso ciclos	I	B. D	B. E	B. D	B. E	P. Ct	Pre. Comp	Comp.			Mant.
Micro ciclos											
Fechas											
Vol. Meso ciclo											
Vol. Micro ciclo											
PFG	x	x	x	x							
PFE			x	x							
P. Técnica		x	x								
P. Táctica				x							
P. Teor y Psic			x								
Test Pedag.	x			x							
Comp Prep.				x		x	x				
Comp Fund.								x			x

Tareas	Semana 1		Semana 2		Semana 3	
	Nombre del ejercicio	Sesión #	Nombre del ejercicio	Sesión #	Nombre del ejercicio	Sesión #
Velocidad	Correr sobre vallas con una sola pierna		Correr sobre vallas. Test.		Correr sobre vallas alternando las piernas	
	Cambios de velocidad. Test.		Carreras rápidas cuesta arriba (inclinación de 1 a 3°)		Contrastes en carreras rápidas: cuevas arriba y en llano (inclinación de 15 a 20°)	
Fuerza y Agilidad	Describir ocho		Correr en zigzag		Giros en zigzag	
	Salto arriba desde cuatro puntos de apoyo		Salto arriba desde posición de flexión de brazos		Tenderse, girar y salto arriba (v)	
Rapidez	Juegos del torito y reacción con esprín		Pies rápidos y salida con esprín		Media escalera de habilidad y reacción con esprín (v)	
	Salto verticales repetidos		Salto laterales de patinaje		Salto verticales y esprín Test.	
Fundamentos técnicos	Cabeceo		Marcaje		Conducción Test.	

Objetivos y tareas.

- Mejorar las diferentes capacidades físicas y lograr agilidad y la rapidez. Entrenar los cambios de nivel en la ejecución de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del fútbol, e incrementar la aceleración en la preparación del deportista en campo de formación y en la pretemporada.
- Realizar el proceso de evaluación tanto física y técnica, con los test pedagógicos adecuados. Realizar cambios y combinaciones de los ejercicios físicos y fundamentos técnicos en las treinta sesiones de esta propuesta.

Necesidades	Semana 4		Semana 5		Semana 6	
	Nombre del ejercicio	Sesión #	Nombre del ejercicio	Sesión #	Nombre del ejercicio	Sesión #
Velocidad agilidad y rapidez	Salto arriba desde cuatro puntos de apoyo y carrera ida-vuelta		Salto arriba desde posición de flexión de brazos y girar sobre uno mismo		Combinación de volteretas adelante y atrás y giro sobre uno mismo	
	Volteretas adelante sobre un hombro		Volteretas atrás sobre un hombro		La rueda	
Fuerza, fuerza explosiva	Lanzamientos de balón medicinal por encima de la cabeza		Lanzamientos de balón medicinal a una pared con las dos manos		Flexión, impulso, lanzamiento, salto y captura con balón medicinal	
	Salto lateral de patinaje		Salto vertical repetitivos (v)		Esprín y salto vertical	
Agilidad y rapidez	Media escalera de habilidad y control del balón		Media escalera de habilidad para lanzar (v)		Media escalera de habilidad para lanzar (v)	
	Cruce lateral e interceptar		Cruces laterales		Ejercicios en estrella	
Fundamentos técnicos	Interceptación Test técnico		Golpear al balón		Conducción	

Test de evaluación física N° 1	
<p>Tema: Test de Cooper El Test de Cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante</p>	<p>Objetivo: Poner al máximo la capacidad física, respiratoria y cardiovascular de la persona, hasta llevarla a un punto cercano al agotamiento</p>
Jugadores 25	Materiales
	Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
<p>Activación. Tiene como objetivo elevar la temperatura corporal. Su duración es de 10 minutos, efectuando carrera continua suave más ejercicios de estiramientos</p> <p>Adaptación. Se concentra en aumentar la amplitud y frecuencia de los movimientos. Su duración es de 10 minutos y se ejecutan ejercicios de movilidad articular a buena intensidad, ejercicios de propiocepción y pequeños cambios de ritmo de carrera.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>Se instruye a los deportistas para que corran el test de Cooper en 12 minutos, lo más rápido posible, para alcanzar la máxima distancia. La carrera se inicia a señal de listos ya y finaliza cuando los corredores al escuchar el silbato final, para hasta que el entrenador indique que distancia a recorrido en 12 minutos y posterior a ello registrará en su ficha de control.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Test del kilometro</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
<p>Recorrer la máxima distancia en el tiempo de 12 minutos</p>	

Test de evaluación física N° 2	
<p>Tema: Test de la milla (1609) Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible con una velocidad constante</p>	<p>Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio</p>
Jugadores 25	Materiales
	Tiempo
	Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Trotes suaves y rápidos Troto esquivando conos Taloneo Troto con desplazamiento lateral Troto con aducciones y abducciones de piernas. Describir ochos entre los obstáculos</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>Se instruye a los deportistas para que corran la milla en forma más rápida posible. La carrera se inicia a la señal de listos ya y finaliza cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se anuncia el tiempo de cada uno para que lo recuerden o para que el compañero anote el tiempo. Se permite correr y caminar, pero se trata de recorrer la distancia lo más rápido posible, lo que se logra mejor corriendo todo el tiempo.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Test del Kilometro</p>	
Final o Evaluación	
<p>Correr la milla en el menor tiempo posible, para registrar su mejor tiempo</p>	<p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>

Test de evaluación física N° 3		
<p>Tema: Test del kilómetro Se trata de un test de consumo máximo de oxígeno, y que consta de cubrir un kilómetro en el menor tiempo posible</p>		<p>Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio</p>
Jugadores 25	Materiales	Lugar
	<p>Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro, conos o estacas, planilla para datos</p>	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Carreras con cambios de orientación Piques rápidos Trotos con choque de hombro Correr en parejas lateralmente Saltos Carreras hacia adelante y hacia atrás Realizar ejercicios de flexibilidad de todos los segmentos corporales.</p>		
Parte principal		
<p>Consiste en recorrer la distancia de un kilómetro en el menor tiempo posible. Se anota el tiempo empleado. El resultado se puede valorar en la tabla valoración correspondiente. Es ejercicio de potencia aeróbico sería un esfuerzo intenso con una duración aproximada en torno a los 3-6 minutos, como una carrera de 1000 metros.</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
<p>Test de 800 metros</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
<p>Recorrer el kilómetro en el menor tiempo posible</p>		

Test de evaluación física N° 4		
Tema: Test resistencia-velocidad Legger: el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando un cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente		Objetivo: Determinar la potencia aeróbica máxima el VO 2 máximo.
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro	Lugar
		Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		
Trote suave con saltos cortos elevando miembros superiores en movimientos de abducción y flexión y extensión de hombro - Trote suave con circundacion de hombro - Trote lateral - En grupo realizar saltos laterales		 Autor: Sandino Guerrón
Parte principal		
Se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en que el sujeto comienza la prueba andando y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente (hay que observar que son pocos los sujetos que logran concluir el test completo). El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.		 Autor: Sandino Guerrón
Variantes		
Test de T40		 Autor: Sandino Guerrón
Final o Evaluación		
Correr la milla en el menor tiempo posible, para registrar su mejor tiempo		

Test de evaluación física N° 5		
Tema: Carrera de 20 metros Se mide la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción	Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro, conos o estacas, planilla para datos	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Trote suave alrededor de la cancha Estiramiento individual y en pareja Skipping Correr evadiendo obstáculos Pases sencillos Regate		
Parte principal		
Posición de pie, tras oír una señal acústica, recorrer 20, 30,40m lo más rápidamente posible. Cada testeado tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en lo posible el error de cronometraje	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>	
Variantes		
Test de 60 metros	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>	
Final o Evaluación		
Evaluar la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción		

Test de evaluación física N° 6		
Tema: Test de 30 metros lanzados		Objetivo: Medir la velocidad máxima de desplazamiento
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro	Lugar
Calentamiento		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Movimientos articulares en dirección céfalo caudal. Trotos suaves y progresivos en la cancha Trote y combinación de movimientos Correr en parejas lateralmente Skiping y taloneo Carreras con cambio de ritmo y orientación</p>		
Parte principal		
<p>Con 15 o 20 metros de carrera de aceleración hay que recorrer con la máxima velocidad los 30 m señalados. El cronometrador se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en la meta. Un ayudante se sitúa en el punto 0 y bajo el brazo al pasar por delante del alumno. A la señal se inicia el cronometraje, que se cierra al pasar por la meta</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de T40		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Evaluar la velocidad máxima de desplazamiento		

Test de evaluación física N° 7	
<p>Tema: T40 Se mide la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción</p>	<p>Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción</p>
<p>Jugadores 25</p>	<p style="text-align: center;">Materiales</p> <p>Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro, conos o estacas, planilla para datos</p>
Calentamiento	
<p>Movimientos articulares en dirección céfalo caudal. Trotos suaves y progresivos en la cancha Trote y combinación de movimientos Correr en parejas lateralmente Skipping y taloneo Carreras con cambio de ritmo y orientación</p>	<p style="text-align: center;">Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán</p>  <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>Primeramente se prepara el espacio delimitando con conos, para ello se coloca el atleta detrás de la línea de partida, el deportista sale corriendo hacia adelante, luego se desplaza a la derecha y luego se desplaza por toda la línea de la T hacia la izquierda y finalmente llega al centro para luego retroceder para llegar finalmente a la meta luego de haber recorrido la T.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Test en cuadrado o en triángulo, pero con tiempo.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
<p>Evaluar la velocidad de desplazamiento y velocidad de reacción</p>	

Test de evaluación física N° 8	
Tema: Test de 50 metros partidos	Objetivo: Medir la velocidad máxima de desplazamiento
Jugadores 25	Materiales
	Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro
	Tiempo
	Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
Formar grupos en línea y en círculos de trabajo según función del jugador Trotes suaves y rápidos Trote con circunducción Correr en parejas lateralmente Skipping Taloneo Carreras con cambio de ritmo	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
Primeramente se prepara el espacio que tenga una línea de partida y una línea de llegada dentro de un espacio de 50 metros. A continuación se ubicará el evaluado detrás de la línea de partida en posición de pie (partida alta) y debe estar listos a la señal, el deportista debe salir al sonido de la palmada del profesor que da la partida	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Test de 60 metros a gran velocidad	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
Evaluar la velocidad máxima de desplazamiento	

Test de evaluación física N° 9	
Tema: Test del escalón de Harvard	Objetivo: Predicción de la máxima capacidad aeróbica del sujeto, de forma indirecta, usando el nomograma que relaciona la frecuencia cardiaca, al final del ejercicio con el peso del sujeto
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol, pista atlética, cronómetro, conos o estacas, planilla para datos
Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán	
	
Autor: Sandino Guerrón	
Calentamiento	
<p>Trotes suaves y rápidos Troto con circunducción Correr en parejas lateralmente Skipping Taloneo Carreras con cambio de ritmo Carreras con cambios de orientación</p>	
Parte principal	
<p>Consiste en subir y bajar alternativamente a un escalón de 40 cm, para los hombres y 33 cm para mujeres durante 5 o 6 minutos con una frecuencia de 22 subidas por minuto. A la señal, cada sujeto coloca un pie sobre el escalón, sube colocando ambos pies sobre la misma, enderezada las piernas y la espalda e inmediatamente desciende, comenzando con el mismo pie que subió primero</p>	
Autor: Sandino Guerrón	
Variantes	
Test subir las gradas y luego bajar	
Final o Evaluación	
Evaluar la frecuencia cardiaca y los niveles de recuperación de los deportistas	Autor: Sandino Guerrón

Test de evaluación física N° 10	
Tema: Test de Salto largo sin impulso	Objetivo: Medir la fuerza explosiva de los miembros inferiores
Jugadores 25	Materiales
	Cancha de fútbol, pista atlética, cinta métrica
	Tiempo
	Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Carrera continua: la carrera continua será de unos 10 minutos.</p> <p>Rodillas arriba: mientras se va corriendo se salta con las rodillas hasta que toquen el pecho, esto se hará unas 5 o 6 veces.</p> <p>Talones atrás □ □</p> <p>Salto y golpeo de cabeza al balón</p> <p>Skipping: se levantarán las rodillas hacia el pecho pero sin tocárselo. Esto se hará durante un minuto</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>De pie con los pies juntos, detrás de la línea marcada. Flexión profunda de piernas y salto hacia adelante y caer lo más lejos posible. Se valora el mejor de los intentos.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Test de Salto Vertical	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
Evaluar la máxima distancia del salto largo sin impulso	

Test de evaluación física N° 11		
Tema: Test Salto Vertical	Objetivo: Medir la potencia a nivel del tren inferior	
Jugadores 25	Materiales Cancha de fútbol, pista atlética, cinta metrica, conos o estacas, planilla para datos	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 Autor: Sandino Guerrón
Carrera continúa. Movilidad de brazos. Trote con flexión-adcción de cadera y rodilla hacia afuera. Trote con flexión de cadera y rodilla hacia adentro. Correr lateralmente Correr y tocar el suelo con las dos manos		
Parte principal		
El evaluado se ubica con el lateral de dominio hacia la pared y los pies a la misma altura, se pintará el dedo con tiza y este debe señalar en la pared extendida hacia arriba apoyada en la planta de los pies, luego debe hacer balanceos de brazos y flexiones ligeras de las rodillas en el momento que dese saltará en forma vertical		 Autor: Sandino Guerrón
Variantes		
Test saltar por encima de un elástico		 Autor: Sandino Guerrón
Final o Evaluación		
Medir la potencia a nivel del tren inferior		

Test de evaluación física N° 12		
Tema: Test de triple salto		Objetivo: Medir la fuerza explosiva de los miembros inferiores
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Cancha de fútbol, pista atlética, cinta métrica	Lugar
		Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		
<p>Trotes suaves y rápidos</p> <p>Trote con flexión de cadera y rodilla hacia afuera.</p> <p>Trote con flexión de cadera y rodilla hacia adentro.</p> <p>Correr lateralmente</p> <p>Correr y tocar el suelo con las dos manos</p> <p>Correr y elevar las rodillas alternadamente</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal		
<p>De pie detrás de la línea. La pierna con la que vamos a saltar adelantada. Tres saltos sucesivos con la misma pierna para después caer con las dos juntas. La otra pierna no interviene en el salto. Se mide la distancia horizontal entre la línea y la huella más retrasada realizada por el ejecutante.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de Salto Vertical		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medir la fuerza explosiva de los miembros inferiores		

Test de evaluación física N° 13	
Tema: Test de Lanzamiento de la bala.	
Objetivo: Medirla fuerza al nivel general del organismo	
Jugadores 25	Materiales
	Bala de 3kg, cinta métrica, formato de test
Calentamiento	
Trotes suaves y rápidos Trote con circunducción Correr en parejas lateralmente Skipping Carreras con cambio de ritmo Carreras con cambios de orientación	
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
	
Autor: Sandino Guerrón	
Parte principal	
<p>El evaluado, se coloca en posición de pies de tras de una línea señalada en el piso con los pies separados a la altura de los hombros, sujetamos la bala con las dos manos estiradas, los codos hacia arriba, para luego realizar una flexión de rodillas y simultáneamente baja la bala por entre las piernas y poder lanzar la bala desde la posición final señalada.</p>	
Autor: Sandino Guerrón	
Variantes	
<p>Test lanzamiento de la bala hacia atrás, la máxima distancia posible.</p>	
Final o Evaluación	
<p>Medirla fuerza al nivel general del organismo</p>	
Autor: Sandino Guerrón	

Test de evaluación física N° 14		
Tema: Test de lanzamiento del balón medicinal.		Objetivo: medir la fuerza explosiva de todo el cuerpo.
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Balón medicinal (2kg mujeres, 3 kg hombres) y cinta métrica.	Lugar
Calentamiento		Estadio de la ciudad de Tulcán
<p>Estiramiento de miembros superiores e inferiores</p> <p>Taloneo</p> <p>Desplazamientos laterales</p> <p>Trotes suaves</p> <p>Elevación de rodillas con abducciones y aducciones.</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal		
<p>El sujeto se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo. Sujeta el balón con ambas manos y lo situó por encima o detrás de la cabeza. Lanzar el balón a la máxima distancia mediante una flexión extensión del tronco y miembros superiores. Durante la fase del lanzamiento y hasta que el valor llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Lanzamiento del balón medicinal en posición de sentado.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medir la fuerza explosiva de todo el cuerpo.		

Test de evaluación física N° 15	
Tema: Test de flexiones de brazos en barra.	Objetivo: Medirla resistencia muscular localizada.
Jugadores 25	Materiales Barra fija, cronómetro, gimnasio
Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
Trote suave alrededor de toda la cancha Piques de velocidad de 50m Golpes de pases altos entres dos compañeros el uno lanza y el otro patea el balón	 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>Preparación: suspendido con los brazos extendidos en la barra fija. Agarre dorsal, las manos a la distancia de los hombros.</p> <p>Realización: flexión de brazos elevando el cuerpo hasta que el mentón toque o supere la barra. Recuperación: vuelta a la posición inicial. Se mide la cantidad de flexiones y extensiones correctas durante un minuto.</p>	 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Test de flexión suspendida de brazos en la barra.	
Final o Evaluación	
Medirla resistencia muscular localizada.	 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>

Test de evaluación física N° 16		
Tema: Test de flexiones en el suelo		Objetivo: Medir la resistencia muscular localizada.
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Cronómetro, cuerdas y soportes. Superficie plana.	Lugar
		Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		
<p>Carrera continua: la carrera continua será de unos 10 minutos.</p> <p>Rodillas arriba: mientras se va corriendo se salta con las rodillas hasta que toquen el pecho, esto se hará unas 5 o 6 veces.</p> <p>Talones atrás</p> <p>Pases de pecho entre compañeros.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal		
<p>Tendido prono, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta que el pecho y el mentón roce el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque a cuerda. Se cuentan el número de flexiones y extensiones durante un minuto.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de flexiones de brazos mantenida.		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medir la resistencia muscular localizada.		

Test de evaluación física N° 17		
Tema: Test de flexión de brazos mantenida.	Objetivo: Medirla la fuerza resistencia de brazos.	
Jugadores 25	Materiales Barra fija, cronómetro	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Trotes de corta distancia. Ejercicios de esquivacion.</p> <p>Estiramientos de miembros superiores.</p> <p>Estiramientos de tronco. Ejercicios de velocidad. Ejercicios dominio de balón.</p> <p>Estiramientos de miembros inferiores.</p>		
Parte principal		
<p>El examino se coge a la barra con los dedos hacia adelante. Flexiona los brazos situando el mentón por encima de la barra, sin tocarla. Debe mantenerse esta posición el mayor tiempo posible en el momento que el mentón baja por debajo del nivel de la barra acaban la prueba.</p> <p>El cronómetro de poner en marcha cuando el examinado inicie, sin ayuda el ejercicio y separará cuando el mentón descienda bajo el nivel de la barra.</p>		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de flexión y extensión de brazos en la barra.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medirla la fuerza resistencia de brazos.		

Test de evaluación física N° 18		
Tema: Test de abdominales en un minuto.		Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza en los músculos.
Jugadores 25	Materiales	Tiempo
	Colchoneta, cronómetro y pito.	Lugar
		Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		
Ejercicios de estiramiento céfalo caudal y próximo distal Trotos suaves y rápidos. Skipping Trote y rodillas al pecho Saltitos y salidas explosivas a tocar el balón Carreras con cambio de ritmo		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal		
El deportista se ubicará en la posición de sentado con las rodillas flexionadas con una separación aproximada de 30 cm de los talones a los glúteos, los brazos cruzados sobre el pecho y las manos sobre los hombros. Luego de adoptar la posición inicial, se debe realizar la flexión y extensión de los músculos del abdomen topando cada flexión los codos a las rodillas y la espalda al piso, se deberá realizar el mayor número de repeticiones.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de abdominales cogido con las manos la cabeza.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medir la resistencia a la fuerza en los músculos.		

Test de evaluación física N° 19		
Tema: Test de flexibilidad girar los brazos hacia tras.		Objetivo: medir la movilidad articular de la cintura escapular.
Jugadores 25	Materiales	Lugar
	Bastón dividido en centímetros.	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Trotos de larga distancia. Ejercicios de Velocidad. Ejercicios de Resistencia-velocidad Ejercicios de dominio de balón. Estiramientos de miembros superiores. Estiramientos de tronco. Estiramientos de miembros inferiores.		
Parte principal		
El examinado toma con ambas manos, con poca distancia entre ellas, un batón provisto de división en centímetros. Lo pasará, con los brazos extendidos desde delante, por arriba, hacia atrás hasta tocar el cuerpo. Una vez lo haya hecho volverá de la misma manera a la posición inicial. Se mide la distancia mínima necesaria entre las manos para la ejecución correcta del ejercicio.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
Test de girar los brazos hacia adelante.		 <p>Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
Medir la movilidad articular de la cintura escapular.		

Test de evaluación física N° 20	
Tema: Test de flexión del tronco hacia adelante.	
Objetivo: Medir la movilidad estática de la cadera y la columna lumbar.	
Jugadores 25	Materiales
	Indicador móvil con centímetro, banco, cajón.
Tiempo	
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
<p>Trotos de larga distancia. Ejercicios de Velocidad. Ejercicios de Resistencia-velocidad Ejercicios de dominio de balón. Estiramientos de miembros superiores. Estiramientos de tronco. Estiramientos de miembros inferiores.</p>	
Parte principal	
<p>Si no se dispone de un cursor se puede marcar una escala en el lateral de un cajón sobre el que se coloca el alumno. Se lee el valor en que se mantiene la posición. El examinado se pone de pie con los pies juntos sobre un banco sueco, directamente detrás del medidor fijado en las puntas de los pies están atrás con el borde del banco con las piernas extendidas, el examinando flexiona el tronco al máximo y con ambas manos sin movimiento de insistencia.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Test de flexión profunda del tronco.	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
Medir la movilidad estática de la cadera y la columna lumbar.	

Test de evaluación física N° 21		
Tema: Test de flexión profunda del tronco	Objetivo: medir la flexión global del tronco y extremidades.	
Jugadores 25	Materiales Plataforma de 0,76 x 0,88 sobre la que sitúa una regla cuadrada	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Trotos de con cambios de dirección, ejercicios haciendo circundacion de cadera. Caminar y hacer una breves torsiones de cintura En forma estática y con parejas hacer torsiones de cintura</p>		
Parte principal		
<p>De pie, descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que se acompañara de flexión de rodillas, e manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) tan atrás como se posible sobre la regla</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
<p>Test de flexión anterior del tronco acostado en posición prono realizamos levantamiento del torso hacia atrás.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
<p>Medir la flexión global del tronco y extremidades.</p>		

Test de evaluación física N° 22	
Tema: Dominio de balón en forma individual	Objetivo: Valorar la habilidad que poseen los estudiantes con el dominio de balón
Jugadores 25	Materiales
	Cancha de fútbol, balones
	Tiempo
	Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Trote conduciendo el balón</p> <p>Toque de balón en parejas</p> <p>Toques rápidos y rasantes formando figuras</p> <p>Dominio de balón con el pie, rodilla, cabeza o todo a la vez</p> <p>Ejercicios de estiramiento con el implemento</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>Cada ejecutante con un balón, para hacer dominio de balón, primeramente el examinador explica en que consiste y como realizarlo y con qué partes del cuerpo se debe hacer, sea esta con la punta del pie, rodilla, en forma alternad, con cabeza, esto se valora según el número de repeticiones que realice.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Dominio de balón con la cabeza</p>	
Final o Evaluación	
<p>Valoración del dominio de balón con las diferentes superficies de contacto.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>

Test de evaluación física N° 23		
Tema: Test de dominio de balón en parejas	Objetivo: medir el dominio de balón en parejas para aplicar en un encuentro	
Jugadores 25	Materiales Estadio, balones	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Trotes de con cambios de dirección pero con el balón</p> <p>Toques de balón realizando a diferentes ritmos</p> <p>Conducción del balón a diferentes velocidades</p> <p>Dribling de balón con obstáculos</p>		
Parte principal		
<p>El deportista se ubica en parejas para hacer dominio con otro tipo de dificultad, por ejemplo un balón para dos deportistas y empezar hacer dominio con el pie y luego pasar al adversario, hacer lo propio con la rodilla y luego pasarle al compañero sin hacer caer el balón, y finalmente el dominio de cabeza, hacer en forma individual y pasar y finalmente hacer el dominio de cabeza en dúos.</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes		
<p>Dominio de balón con las diferentes superficies de contacto, luego pasar. Al otro compañero ,</p>		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación		
<p>Valoración de quien hace más repeticiones de balón con las diferentes superficie de Contacto</p>		

Test de evaluación física N° 24	
Tema: Tiros de esquina	Objetivo: Medir la destreza del jugador al tirar al arco próximo a una esquina de terreno
Jugadores 25	Materiales
	Indicador móvil con centímetro, banco, cajón.
	Tiempo Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Conducir el balón en diferentes direcciones</p> <p>Dominio de balón con diferentes superficies y luego conducir</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad con el balón, en parejas, en grupos o en forma individual</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>El deportista tira al arco desde la esquina del terreno de juego. Puede tirar con las diferentes superficies de contacto. El deportista lanza diez veces al arco desde la izquierda y diez veces al arco desde la otra esquina y tiros se deben hacer donde indique el entrenador sea al primer poste o al centro o al segundo poste y esto se hace adentro o fuera del área.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Tiros libres desde fuera del área	
Final o Evaluación	
Realizar 10 tiros de esquina solo al primer poste, desde el lado izquierdo de la cancha	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>

Test de evaluación física N° 25	
Tema: Test de dribling	
Objetivo: medir la velocidad con que el jugador puede driblar evadiendo obstáculos	
Jugadores 25	Materiales
	Estadio, balones oficiales
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
Ejercicios de dominio de balón Toques de balón realizando a diferentes ritmos Conducción del balón a diferentes velocidades Dribling de balón con obstáculos Ejercicios de flexibilidad	
Parte principal	
El jugador se sitúa detrás de la línea de partida con un balón y entrenador indica con que superficies de contacto se puede hacer el dribling, con conos, con estacas, con bancas a diferentes distancia y direcciones, esto se mide la rapidez con que se realiza el balón, realizar dribling desplazándose por el espacio de terreno de juego.	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Dribling con las diferentes superficies de contacto alrededor del círculo central	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
medir la velocidad con que el jugador puede driblar evadiendo obstáculos	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>

Test de evaluación física N° 26	
Tema: Test de pase	Objetivo: medir la precisión con que el jugador realiza un pase con las diferentes superficies
Jugadores 25	Materiales
	Balones oficiales, cancha de fútbol, chalecos, cronómetro
	Tiempo Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Conducción de balón con diferentes superficies, realizar dominio de balón con diferentes superficies, en parejas, realizar toques de balones a diferentes superficies de contacto</p> <p>Ejercicios de flexibilidad con el implemento en forma individual y luego en dúos.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>El jugador con un balón se sitúa en parejas y empieza a practicar los diferentes tipos de pases y diferentes superficies de contacto, con el interior, exterior, empeine, punta, la altura del pase puede ser roseando o estático, balón medio, alto y a diferentes distancias corta, media y larga</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Pases en diferentes direcciones y distancias formados jugadores en diferentes direcciones.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
<p>medición la precisión con que el jugador realiza un pase</p>	

Test de evaluación física N° 27		
Tema: Test de cabeceo en forma individual	Objetivo: medir la precisión con que el jugador realiza el cabeceo en forma individual	
Jugadores 25	Materiales Estadio, balones oficiales	Lugar Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento		 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
<p>Conducir el balón por las líneas de la cancha</p> <p>Golpeos de balón con las diferentes superficies de contacto</p> <p>Realizar pases a diferentes distancias y ritmos, ejercicios de flexibilidad en forma individual y parejas</p>		
Parte principal		
<p>El deportista se sitúa en forma indistinta en el terreno de juego y empieza hacer dominio de cabeza, primeramente el entrenador indica que debe hacer un numero de 15 repeticiones, esto se lo realiza en forma estática y luego en forma dinámica caminando en forma rectilínea y posteriormente caminando evadiendo los conos</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>	
Variantes		
<p>Dominio de balón con la cabeza, en forma estática y dinámica</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>	
Final o Evaluación		
<p>Medición de la precisión con que el jugador realiza el cabeceo en forma individual.</p>		

Test de evaluación física N° 28	
Tema: Test de autopase y tiro	
Objetivo: medir la destreza del alumno para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 16,50 y 18,50 metros	
Jugadores 25	Materiales
	Indicador móvil con centímetro, banco, cajón.
Tiempo	
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
<p>Conducir el balón en diferentes direcciones</p> <p>Dominio de balón con diferentes superficies</p> <p>Pases y autopases</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad con el balón, en parejas, en grupos o en forma individual</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>El deportista de un solo golpe envía el balón hacia la zona de tiro, corriendo tras el para tirar a meta desde dentro de la referida zona de tiro. Se cuenta como intento pero no se concede punto alguno si el balón, es chutado, fuera de la zona de tiro. Se para antes de la zona de tiro. Es detenido por el jugador en la zona de tiro, para chutar después.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
<p>Controlar y tirar a meta un balón desde una distancia fuera del área.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Final o Evaluación	
<p>medición la destreza del alumno para controlar y tirar a meta un balón desde una distancia entre 16,50 y 18,50 metros</p>	

Test de evaluación física N° 29	
Tema: Test de autopase y conducción	
Objetivo: medir la destreza del alumno, para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente el balón.	
Jugadores 25	Materiales
	Estadio, balones oficiales
Lugar	
Estadio de la ciudad de Tulcán	
Calentamiento	
<p>Conducir el balón por las líneas de la cancha</p> <p>Golpeos de balón a diferentes distancias,</p> <p>Realizar autopases y conducción, dominio de balón, realizar pases en parejas, tríos.</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p>	
Parte principal	
<p>El deportista se sitúa detrás de la línea de meta con el balón en las manos. A la señal del examinador de listos ya, chuta el balón dirigiéndole de aire más allá de la línea de 5,50 m. Corre detrás del mismo para tratar de pararlo tras el primer bote. Una vez parado conduce hacia el punto de partida donde lo detiene con los pies</p>	
Variantes	
Auto pase y conducción solamente con el borde interno.	
Final o Evaluación	
Medición la destreza del alumno, para realizar el autopase y conducir inmediatamente y rápidamente el balón.	
Autor: Sandino Guerrón	



Autor: Sandino Guerrón



Autor: Sandino Guerrón



Autor: Sandino Guerrón

Test de evaluación física N° 30	
Tema: Test despeje máximo	Objetivo: medir la destreza del deportista para realizar el despeje máximo
Jugadores 25	Materiales
	Indicador móvil con centímetro, banco, cajón.
	Tiempo Lugar
	Estadio de la ciudad de Tulcán
Calentamiento	
<p>Conducir el balón en diferentes direcciones</p> <p>Dominio de balón con diferentes superficies</p> <p>Pases y autopases</p> <p>Realizar ejercicios de flexibilidad con el balón, en parejas, en grupos o en forma individual</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Parte principal	
<p>El deportista con un balón en el suelo, disparar tratando de alcanzar la mayor distancia posible y que el balón caiga en el área marcada. El balón debe salir y llegar de aire al área marcada. Se permite dos prácticas. Se concede tres intentos, estos despejes se efectuar aseando, bote pronto, balón alto, superficies diferentes, dirección recta curva.</p>	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>
Variantes	
Despejar el balón en forma curva	
Final o Evaluación	
Medición de la destreza del deportista para realizar el despeje máximo.	 <p style="text-align: center;">Autor: Sandino Guerrón</p>

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto educativo

Hemos de ser conscientes de que lo educativo de las prácticas deportivas no son los beneficios adquiridos a nivel físico y psicológico, ni el aprendizaje de los elementos técnico-tácticos que lo conforman, sino que lo realmente educativo son las condiciones en las que se realiza el aprendizaje deportivo, las cuales van a conducir a la auto-estructuración de la personalidad del deportista.

4.7.2 Impacto Ecológico

El impacto ecológico analiza también la distribución y la cantidad de sujetos de estudio que intervienen en la problemática de la evaluación en los procesos precompetitivos, y que como resultado de la citada relación se plantea una propuesta innovadora en donde los jóvenes futbolistas serán considerados.

4.7.3 Impacto social

El impacto ecológico analiza también la distribución y la cantidad de sujetos de estudio que intervienen en la problemática de la evaluación en los procesos precompetitivos, y que como resultado de la citada relación se plantea una propuesta innovadora en donde los jóvenes futbolistas serán considerados.

4.7.4 Impacto deportivo

Los procesos de evaluación deportiva, desempeña un rol importante tanto en el entrenamiento previo a la competencia, así como en la ejecución y desarrollo de capacidades físicas, las habilidades motrices específicas del fútbol y las cualidades psíquicas que se observan en el deportista. Además, se viabilizan dominios de carácter cognoscitivo del deporte y la competición.

4.7.5 Impacto tecnológico

Esta investigación se constituye en un documento con un enfoque alternativo, que permite realizar una síntesis de manera novedosa sobre los contenidos de la evaluación de la preparación física, test físicos, las tareas y rutinas, a través del diseño de un guía metodológica alternativa, que será una fuente de consulta oportuna y permanente.

4.8 Difusión

La guía didáctica de evaluación de aspectos físicos y técnicos fue socializada a las autoridades, entrenadores, padres de familia y deportistas, la misma que fue acogida con gran positivismo como un documento que ayudara mucho a los entrenadores en los procesos de planificación deportiva y la toma de decisiones.

4.9 Conclusiones

- Más de la mitad de los entrenadores consideran importante los procesos de evaluación física-técnica, previa a la temporada de competición, pero la mitad de los profesionales responden que conocen poco de los objetivos y las tareas que orientan este proceso deportivo en el fútbol.
- Los entrenadores en su mayoría o más de la mitad consideran que se debe tener en cuenta para la evaluación de la preparación los aspectos tácticos. Pocos entrenadores señalan a los aspectos psicológicos y aspecto técnico.
- Más de la mitad de los entrenadores consideran que se debe aplicar el test de coordinación, aspectos que no corresponden a la pretemporada en donde se debe evaluar lo físico y lo técnico; es decir, no aplican los test físicos adecuados.
- Según la opinión de más de la mitad de los entrenadores, consideran que la

evaluación de la preparación físico-técnica previa a la temporada se debe realizar de forma frecuente y acorde a los jugadores y las líneas de juego en su club.

- La mayoría, considera importante evaluar la condición física de los deportistas; afirman que evalúan siempre y frecuentemente a través de varios test y, esto les permite identificar individualidades y desarrollar las capacidades motoras, además del cumplimiento de objetivos.
- Estos datos no corresponden a las respuestas de los entrenadores y monitores de fútbol quienes consideran tener dominios en la evaluación de las capacidades físicas. Esto no se evidencia en los resultados de los test aplicados a los deportistas.
- De acuerdo a los resultados alcanzados en los diferentes test físicos, la gran mayoría de los deportistas de los diferentes clubes presentan baja condición física, y un mínimo porcentaje medianamente buena.
- La propuesta posee una gran importancia ya que ayudará al entrenador a dosificar ejercicios y test adecuados, que permitan mejorar los procesos evaluativos de deportista en los clubes de la Prefectura del Carchi

4.10 Recomendaciones

- Que los entrenadores de fútbol apliquen una evaluación diagnóstica de la condición física a sus deportistas, previa a la pretemporada.
- Que se evalúe con baremos físico-técnicos de acuerdo a la edad de cada uno de los deportistas y el desempeño en las líneas de juego
- A los entrenadores realizar actividades de preparación general y

específicas para mejorar la condición física de los deportistas.

- A los entrenadores que pongan en práctica un plan de mejora de la condición física utilizando una guía metodológica de ejercicios y aplicar los test para mejorar cada una de las capacidades condicionales del deportista.
- Que se utilice los test adecuados para evaluar al deportista en su condición física.
- Se considere la posibilidad de elaborar una propuesta metodológica alternativa acorde con la problemática del fútbol en la provincia del Carchi.
- Utilizar la propuesta alternativa, previo a la pretemporada, para beneficiar en los aspectos físicos y técnicos de los futbolistas de la Prefectura del Carchi categoría sub-18

4.11 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cuál es el conocimiento de los entrenadores sobre la evaluación y las tareas del acondicionamiento físico-técnico, previo a la temporada de competición?

Los entrenadores consideran importante los procesos de evaluación física-técnica, previa a la temporada de competición, pero conocen poco de los objetivos que orientan este proceso deportivo en el fútbol., y consideran que se debe tener en cuenta para la evaluación de la preparación los aspectos tácticos, sin considerar que es importante para los jugadores, tener como base una buena preparación física. Pocos entrenadores señalan a los aspectos psicológicos y aspecto técnico, como tareas, lo que no es conveniente en la pretemporada.

¿Cuáles son los test para la condición física de los jugadores de la categoría Sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi?

La mayoría de entrenadores considera importante la condición física de los deportistas, afirman que evalúan frecuentemente a través de varios test, porque esto les permite identificar individualidades y desarrollar capacidades motoras, además del cumplimiento de objetivos. Estos datos no concuerdan con las respuestas de entrenadores y monitores de fútbol, puesto que no presentan un dominio de los test para la evaluación de las capacidades físicas, previo a la competición. Existe el convencimiento, por los resultados de los test aplicados a los deportistas, en donde se determina un nivel bueno y regular en la condición física de los futbolistas sub 18.

¿Cómo diseñar una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18, previo a la competición?

En función del criterio de los entrenadores y la problemática detectada, la guía metodológica debe estar orientada, diseñada con una fundamentación científica adecuada y actualizada. El tratamiento pedagógico y didáctico de los procesos de evaluación de las capacidades físicas (resistencia, velocidad, agilidad, flexibilidad y fuerza), y el diseño de las sesiones, con los temas, objetivos, materiales y lugar de trabajo; además de lo importante del calentamiento, la parte principal de la sesión y al final las variantes y la evaluación oportuna con una gran variedad de ejercicios estratégicamente organizados y jerarquizados. Se insertan

los test pedagógicos para valorar las condiciones físicas y técnicas propias de la pretemporada en los futbolistas de la categoría sub 18, en las escuelas de la Prefectura del Carchi.

Fuentes de información

Glosario de términos

Aprendizaje Motor: En el mundo del deporte básicamente se refieren al proceso por el cual un niño o una niña aprenden una nueva técnica deportiva.

Agilidad: Es la cualidad física que permite, cambios de dirección rápida y en una forma eficiente.

Baremo.

Escala obtenida usando estadística al aplicar un test, y que permite apreciar el rendimiento obtenido por el examinado en la prueba.

Desempeño deportivo.

Está determinado por varias habilidades y capacidades que se completan de modo interdependiente a las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, entre otras) y poseen un carácter condicional y también presentan un requisito para el desempeño técnico.

Ejercicios generales.

Los ejercicios generales de condición física se adaptan, para el desarrollo de las capacidades físicas, en el sentido de la pre competencia y la competición.

Ejercicios especiales.

Son propios de la especialidad deportiva y base para la competición.

Entrenamiento.

Se refiere a la adquisición de conocimiento, habilidades, y capacidades como resultado de la enseñanza de habilidades vocacionales o prácticas y conocimiento relacionado con aptitudes que encierran cierta utilidad.

Evaluación

Proceso que capacita al entrenador para descubrir los efectos de su programa de preparación del deportista y con ello hacer ajustes progresivos con el fin de alcanzar sus metas de manera efectiva.

Evaluación deportiva

La evaluación deportiva, comprende la obtención de información útil, para valorar la técnica, la táctica y la estrategia en el deporte. Es importante comprender el término " valoración " ya que toda evaluación lleva implícita una opinión o juicio, más o menos objetivo dependiendo de las mediciones que se realiza, siendo por tanto aproximativa.

Fundamento Técnico.

Principios básicos de las diversas acciones de ataque y defensa en el juego, fundamentalmente para el dominio de las acciones motoras específicas de un deporte. Son acciones que primero que se enseñan y luego se entrenan.

Fútbol.

Es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí, cada equipo dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero, también conocido como guardameta, el juego consiste en

intentar que ingrese el balón en la portería contraria respetando las diversas reglas.

Preparación del deportista.

Es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos.

Preparación física.

Es la parte importante del proceso del entrenamiento en la que tratamos de mejorar las capacidades y cualidades físicas.

Preparación técnica.

Entendemos a aquel procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica.

Técnica individual.

Reciben esta denominación las distintas acciones técnicas que puede realizar un jugador del equipo sin que intervenga en su ayuda ningún otro compañero. Aunque estas acciones benefician en un primer momento a dicho jugador, el fin último de las mismas será siempre el beneficio del conjunto.

Técnica Colectiva.

Reciben este nombre las acciones con balón que realizan dos o más jugadores del equipo trasladando el balón y con el objetivo de conseguir beneficio para el conjunto.

Test.

Es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos.

Referencias bibliográficas

- Arroyo, F. (2010). *Consultorio Deportivo/ La pre-temporada*. Guadalajara-Mexico: El Sol.
- Blásquez Domingo (2006) Preparación de oposiciones área de Educación Física primaria España INDE
- Benedeck Endre (2004) 600 programas para el entrenamiento de fútbol Barcelona España Paidotribo
- Bernal Alberto (2007) 150 juegos para el entrenamiento integrado de la conducción del balón Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva
- Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas; planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona-España: Hispano-Europa.
- Brenes Fernando (2004) Principios y técnicas de evaluación San Jose Costa Rica EUNED
- Carmona Juan (2004) El portero de fútbol Barcelona España Paidotribo
- Cossio-Bolaños, & Arruda, M. (2013). *Cambios de las variables de desempeño físico en futbolistas Sub-17 durante una pre-temporada*. Antioquia-Colombia: Universidad de Antioquia.
- Cometti (2003) La preparación física en el fútbol Barcelona España Paidotribo

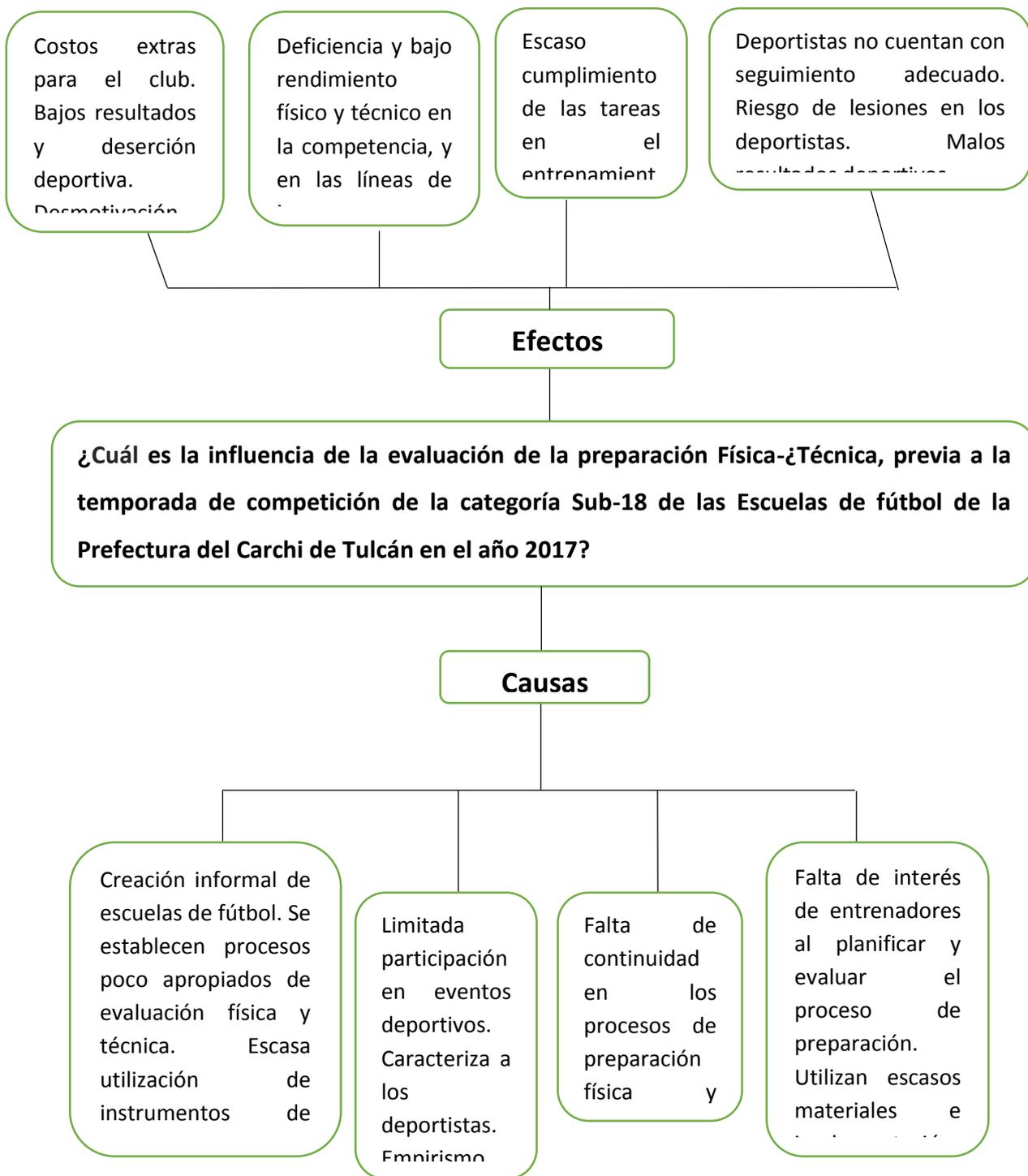
- Contreras Ricardo (2004) Didáctica de la Educación Física un enfoque constructivista Barcelona España Inde Publicaciones
- Correa Jorge (2009) Principios y métodos para el entrenamiento de la fuerza muscular Bogota Colombia Universidad del Rosario
- Cuenca Francisco (2008) Medicina deportiva aplicada al fútbol de base Madrid España Consejería de Cultura Juventud y deportes
- D.E.D.P. Departamento Especializado para el Deporte. (2009). *Manual de seguimiento y evaluación de resultados*. Cordoba-Argentina: El Cid Editor.
- Dantas, E. (2012). *La Práctica de la Preparación Física*. España: Paidotribo.
- Ferrer, N. (2012). *Fútbol: el entrenador de éxito: cómo obtener el máximo rendimiento de un equipo de fútbol*. Sevilla-España: Wanceulen.
- González, R., Navarro, V., & Delgado, F. (2010). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Sevilla-España: Wanceulen.
- Haro, C., Buñuel, P., Uriondo, F., Figueiredo, A., & Silva, M. (2011). *La formación de los jugadores de fútbol de alta competición desde la perspectiva de los coordinadores de cantera*. Barcelona-España: Apuntes de Educación Física y Deporte.
- Hernández Luis (2004) La evaluación en educación física Barcelona España GRAO. Com
- Hernandez, V. (2015). *Metodología para la preparación física de los jugadores de la categoría Sub-20 del Club de fútbol Monarcas-Morelia de México*. Mexico: Universitaria.

- Lara, C. (2011). *Alternativa metodologica para la superacion profesional, a partir de las competencias profesionales especificas del entrenador de futbol categoria 13-15 años*. La Habana-Cuba: Universidad de la Cultura Fisica y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Larrañaga, T. R. (2009). *Proceso de evaluacion*. Cordoba: El Cid Editor.
- Lorente Javier (2003) Entrenamiento de base en el fútbol sala Barcelona España Paidotribo
- Martinez E. (2002) Prueba de Aptitud física Barcelona España Paidotribo
- Nistch, J. Neumaier, A. Mareés, H. Mester, J. (2012). Entrenamiento de la Técnica. Contribuciones para un enfoque interdisciplinario. Editorial Paidotribo. España.
- Ortiz Jorge (2009) Potencia, velocidad y movilidad Barcelona España Paidotribo
- Parris, S. E. (2009). *Preparacion fisica: Compilacion de apuntes*. Cordova-Argentina: El Cid Editor.
- Ratamales, M. (2012). *Manual monitor deportivo y recreativo*. Santiago de Chile: Consultores Deportivos.
- Roca, A. (2009). *El proceso de Entrenamiento en el Futbol*. Barcelona-España: MCsports.
- Vásquez Santiago (2000) Fútbol concepto de la técnica Madrid España Esteban Sanz
- Vásquez Santiago (2001) Técnica entrenamiento del portero de fútbol Madrid España Esteban Sanz
- Waddle Chris (2000) La magia del fútbol Barcelona España Paidotribo

- Wanceulen, José, Wanceulen, Antonio (2016) Fútbol: cuadernos técnicos N° 27. Sevilla, ESPAÑA: Wanceulen Editorial,
- Warren William (2004) Guia de la experiencia del entrenador de fútbol Barcelona España Paidotribo

ANEXOS

Anexo.1 Árbol de Problemas



Anexo. 2 Matriz de Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera influye la evaluación de la preparación física – técnica, en la pre temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017?</p>	<p>Evaluar de la preparación física – técnica, previa a la temporada de competición de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el conocimiento que tienen los entrenadores sobre la evaluación y tareas del acondicionamiento físico y técnico, previo a la temporada de competición?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de condición física que tienen los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de condición técnica los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017?</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a los entrenadores a orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición?</p>	<p>Diagnosticar el conocimiento que tienen los entrenadores sobre la evaluación y tareas del acondicionamiento físico y técnico, previo a la temporada de competición.</p> <p>Medir los niveles de condición física que tienen los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.</p> <p>Evaluar los niveles de condición técnica los deportistas de la categoría sub 18 de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi en la ciudad de Tulcán en el año 2017.</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición.</p>

Anexo. 3 Matriz Categorical

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
El proceso de evaluación de la condición física y técnica implica la medición y valoración de las capacidades físicas y ejecución de la técnica.	Evaluación de la preparación física-técnica	Características y tipos de evaluación	Características
			Evaluación inicial
			Evaluación formativa
			Evaluación sumativa
			Evaluación recíproca
		Capacidades condicionales	Resistencia
			Velocidad
			Fuerza
			Flexibilidad
		Fundamentos técnicos del fútbol	Fundamentos individuales
			Dominio de balón, recepción
			La conducción, dribling,
			Tiros, saques, cabeceo
			Fundamentos colectivos
			Pase, relevo, pared
Los juegos			
La pretemporada es un período que debería de tomar unas 6 semanas, se usa para darle al jugador la fuerza física y la mayor cantidad de armas para afrontar el año que se avecina y sentar las bases sobre las que se debe construir una buena temporada.	Pre-temporada de competencia	La pretemporada y la carga de entrenamiento	Conceptos tácticos de la personalidad del equipo
			La importancia de saber rectificar
			Pautas recomendables
			Características de la pretemporada
			Carga
		Características jugadores de fútbol Sub 18	Jugadores
			Líneas de juego
		Tareas de la preparación física y técnica previos	Tareas de carácter genérico
			Tareas de carácter dirigido
			Tareas de carácter especial
			Tareas de carácter competitivo

Anexo 5 Encuesta aplicada a los entrenadores de la categoría Sub-18 de las Escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**



**CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR**

Estimado (a) entrenador (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores de las Escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi, sobre los procesos de evaluación Física-Técnica, previa a la temporada de competición de la categoría Sub-18. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio. Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encaremos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

ENCUESTA

1. Considera usted, importante los procesos de evaluación Física-Técnica, previa a la temporada de competición de la categoría Sub-18

Alternativa	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

2. Conoce usted los objetivos de la evaluación de la preparación físico-técnico previo a la temporada de fútbol.

Alternativa	Respuesta
Mucho	
Poco	
Nada	

3. En la preparación físico-técnica de la pretemporada, usted evalúa estos procesos de forma:

Alternativa	Respuesta
Siempre	
Casi siempre	
A veces	
Nunca	

4. Para la evaluación de la preparación físico-técnica en la pretemporada, señale los test que usted considera, se deben aplicar.

Alternativa	Respuesta
Baremos técnico-tácticos	
Test de fuerza abdominal	
Test de coordinación	
Test de resistencia	
Test de agilidad "T 40"	

5. Según su opinión, los procesos de evaluación en la práctica del fútbol, deben ser realizados de forma:

Alternativa	Respuesta
Muy frecuentemente	
Frecuentemente	
Poco frecuente	
Nada frecuente	

6. ¿Piensa usted, que es importante que el entrenador conozca las características físicas y dominio de la técnica ofensiva y defensiva de los jugadores de fútbol Sub-18?

Alternativa	Respuesta
Muy importante	
Importante	
Poco importante	
Nada importante	

7. ¿Con qué intensidad debe trabajarse las cargas de entrenamiento previo a la pretemporada

Alternativa	Frecuencia
Alta intensidad	
Mediana intensidad	
Baja intensidad	
No sabe	
Alta intensidad	

8. En la pretemporada, el entrenador de futbol de la categoría Sub-18 debe relacionar los siguientes aspectos. Señale los que usted considere importantes:

Alternativa	Respuesta
Preparación física y la táctica	
Características de los jugadores y líneas de juego	
La parte económica y la estabilidad emocional	
Dominio de fundamentos técnicos ofensivos-defensivos	

9. De acuerdo a su opinión, la etapa de pretemporada sirve de base para que el "pico de rendimiento" ocurra en el inicio del período de competición.

Alternativa	Respuesta
Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
En desacuerdo	
Desconoce	

10. Según su criterio, cuáles serían las causas que dificulten los procesos de evaluación en la pretemporada de fútbol de las categorías Sub 18.

Alternativa	Respuesta
Escaso conocimiento de los entrenadores	
Tiempo limitado para realizarlo	
Poco interés de los deportistas	
Riesgo de lesiones en los deportistas	

11. Según usted, en la pretemporada del futbol, las tareas a tomar en cuenta en la preparación física-técnica son:

Alternativa	Respuesta
Alto rendimiento y técnica depurada	
De carácter genérico, especial y competitivo.	
Tolerancia anaeróbica	
Cargas máximas en el entrenamiento	

12. Piensa que sería útil el diseño de una propuesta alternativa para orientar el proceso de evaluación físico-técnica de los jugadores de la Sub 18 previo a la competición.

Alternativa	Respuesta
Muy útil	
Útil	
Poco útil	
Nada útil	

13. Estaría usted, de acuerdo en aplicar la mencionada propuesta para mejorar los procesos de evaluación en sus deportistas previo a la temporada.

Alternativa	Respuesta
Totalmente de acuerdo	
De acuerdo	
Parcialmente de acuerdo	
En desacuerdo	

Anexo 6. Formato para aplicación de Test físicos

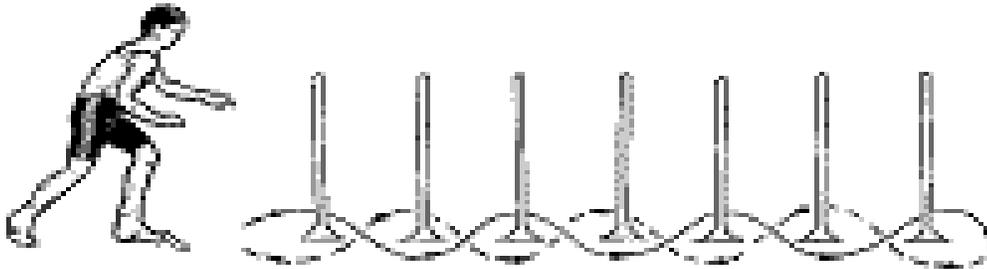
Test de Resistencia (1000 m)			
N°	Deportista	tiempo	Valoración
			Excelente Bueno Regular insuficiente

Test de Fuerza Abdominal			
N°	Deportista	Repeticiones	Valoración
			Excelente Bueno Regular insuficiente

Test de Velocidad (40 metros)			
N°	Deportista	Tiempo	Valoración
			Excelente Bueno Regular insuficiente

Test de slalom			
N°	Deportista	Tiempo	Valoración
			Excelente Bueno Regular insuficiente

Anexo 7 Test de Slalom.



Fuente: MARTÍNEZ, Emilio J. (2002). Editorial. Paidotribo. Libro. Pruebas de Aptitud Física (. p. 24.)

Objetivo: Este test pretende medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

Materiales: Terreno liso, llano y antideslizante, 7 postes o conos y cronómetro

Descripción: Inicialmente el ejecutante se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1m. A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes o conos.

Puntaje: Se cronometrará el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un poste o cono. Se evaluará el mejor de los dos intentos.

Anexo 8 Nómina deportistas

N.º	Apellidos	Nombre	Posición	Edad	Año	FIRMA
1	Andino Mejía	Antony David	Volante	19	1998	
2	Arcos Guerron	Edwin Alexander	Defensa	18	1999	
3	Bravo Nazate	Kevin David	Volante	18	1999	
4	Caicedo Veintimilla	Jhonatan David	Delantero	18	1999	
5	Campoverde Obando	Emmanuel Daid	Volante	18	1999	
6	Chiguano Benavides	Jairo David	Arquero	18	1999	
7	Collaguazo Montenegro	Emerson Steven	Volante	15	2002	
8	Cuaical Montenegro	Marlon David	Volante	17	2000	
9	Enriquez Huera	Joel Israel	Defensa	15	2002	
10	Folleco Chala	Fernando Paul	Delantero	18	1999	
11	Fuel Lima	Andres Sebastian	Delantero	18	1999	
12	Guerrero Lara	Jefferson Daniel	Defensa	19	1998	
13	Jacobo Jativa	Andres Felipe	Delantero	16	2001	
14	Herrera Paguay	Ronald Patricio	Arquero	17	2000	
15	Lozada Valencia	Luis Jazan	Defensa	17	2000	
16	Martinez Guerrero	Pablo Andres	Volante	16	2001	
17	Merchan Chunes	Jose Alexander	Defensa	18	1999	
18	Montero Lagos	Jordan Adrian	Volante	17	2000	
19	Muñoz Zabala	Cristian Antony	Volante	16	2001	
20	Nazate Nazate	Marco Joel	Volante	18	1999	
21	Obando Cadena	Edgar Alejandro	Volante	17	2000	
22	Pantoja Rodriguez	Angel David	Volante	16	2001	
23	Paspuel Mendoza	Gandy Gabriel	Volante	16	2001	
24	Paspuel Ramirez	Fernando Javier	Delantero	15	2002	
25	Revelo	Joel	Volante	16	2001	
26	Rosero Mejia	Elian Aldair	Volante	17	2000	
27	Ruano Mafla	James Joel	Delantero	17	2000	
28	Ruiz Rodríguez	Anderson Lenin	Delantero	19	1998	
29	Tuz Erazo	John Stiven	Volante	17	2000	
30	Villarreal Gaon	Saddy Andres	Defensa	17	2000	
31	Herrera Paguay	Ronald Patricio	Arquero	17	2000	

CUERPO TECNICO	
1	SANDINO GUERRÓN DIRECTOR TECNICO
2	STALIN PITA ASISTENTE TÉCNICO
3	PEDRO RUANO KINESIOLOGO
4	LUIS GARCIA KINESIOLOGO
5	WISMAN LARA PREPARADOR DE ARQUEROS
6	MAIRA RACINES MEDICO

Anexo 9 Resultados Test deportistas

Nº	Nombres	Test del Kilómetro (t)	Abdominales (1 min)	Test de Slalom	Test de velocidad 40m
1		4'15''	43	13''80	5''65
2		4'09''	53	14''35	6''48
3		4'09''	27	14''25	6''68
4		3'84''	47	14''17	6''50
5		3'45''	20	13''80	4''98
6		3'62''	37	14''62	7''18
7		4'12''	48	14''05	6''19
8		4'14''	48	14''38	6''52
9		6'10''	27	14''87	8''40
10		4'24''	50	14''20	6''37
11		4'52''	47	14''16	6''28
12		4'87''	21	14''43	6''77
13		4'43''	50	14''18	6''32
14		4'02''	41	14''26	6''51
15		7'55''	38	15''09	7''80
16		3'86''	31	14''23	6''37
17		4'41''	43	14''53	6''95
18		5'58''	36	14''47	7''50
19		6'10''	25	15''28	7''71
20		4'78''	41	13''90	5''82
21		4'29''	37	14''35	6''52
22		4'15''	51	14''15	6''24
23		4'02''	41	14''26	6''51
24		6'09	24	14''87	8''53
25		6'09	36	14''62	7''56
26		5'37	36	14''93	9''16
27		7'05	32	15''22	8''18
28		7'55''	26	14''25	6''70
29		7'55''	38	15''09	7''80
30		8'00''	28	15''81	6''87

Anexo 10. Baremos Condición Física

Intervalos	TEST DEL KILÓMETRO	ABDOMINALES	TESTS DE SLALOM	TEST DE 40M	PUNTAJE GENERAL
10	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE	EXCELENTE
9.5					
9					
8.5	BUENA	BUENA	BUENA	BUENA	BUENA
8					
7.5					
7	MEDIANA	MEDIANA	MEDIANA	MEDIANA	MEDIANA
6.5					
6					
5.5					
5	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
4.5					
4					
3.5					
3					
2.5					
2					
1.5					
1					
0.5					
0					

Anexo 11. Certificado de aplicación de las técnicas.

GOBIERNO AUTÓNOMO
DESCENTRALIZADO DE LA
PROVINCIA DEL CARCHI

Tulcán 13 de julio del 2017

En mi calidad de Coordinador de las Escuelas de Fútbol del Gad de la provincia del Carchi.

CERTIFICO

*Que el señor **GUERRÓN CAICEDO SANDINO ARMANDO** con cédula de ciudadanía 0401098298, estudiante de octavo semestre de la Carrera de Entrenamiento deportivo de la Universidad Técnica del Norte, realizó los test de preparación física y técnica antes de la competencia en la disciplina del fútbol con los jugadores de las escuelas de fútbol de la Prefectura del Carchi, categoría sub-18 previo al trabajo de investigación de su tesis.*

Es todo cuanto puedo certificar para los fines pertinentes

Atentamente

Tigo. Armando Tuz

**COORDINADOR DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL
DEL GAD DE LA PROVINCIA DEL CARCHI**



Anexo 12. Certificado de Socialización



GOBIERNO AUTÓNOMO
DESCENTRALIZADO DE LA
PROVINCIA DEL CARCHI

Tulcán 29 de junio del 2017

En mi calidad de Coordinador de las Escuelas de Fútbol del Gad de la provincia del Carchi.

CERTIFICO

*Que el señor **GUERRÓN CAICEDO SANDINO ARMANDO** con cédula de ciudadanía 0401098298, estudiante de octavo semestre de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, realizó la socialización con los entrenadores de nuestra Institución, sobre la **“EVALUACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA-TÉCNICA, PREVIA A LA TEMPORADA DE COMPETICIÓN DE LA CATEGORÍA SUB-18 DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL DE LA PREFECTURA DEL CARCHI EN LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017”**.*

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad para los fines pertinentes.

Atentamente

Tlgo. Armando Tuz

**COORDINADOR DE LAS ESCUELAS DE FÚTBOL
DEL GAD DE LA PROVINCIA DEL CARCHI**



Anexo 13. Fotografías



Autor; Sandino Guerrón. Reunión y presentación con los integrantes de los equipos de fútbol



Autor: Sandino Guerrón. Trabajo de preparación física y test a los deportistas de los equipos de fútbol



Autor: Sandino Guerrón. Realizando encuesta entrenadores



Autor: Socialización Propuesta

