



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 EN LOS CLUBES PROFESIONALES INDEPENDIENTE DEL VALLE, EL NACIONAL Y CLAN JUVENIL DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018.

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

AUTOR:

Baldeón Espinosa Jaime Fernando

DIRECTOR:

Msc. Álvaro Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2019

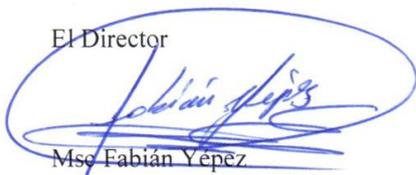
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

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: Entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018. Trabajo realizado por el señor egresado: Baldeón Espinosa Jaime Fernando 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 Fabián Yépez

CI. 100159460-3

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

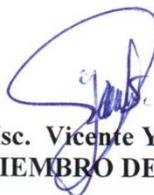
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Los miembros del Tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Entrenamiento de las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018, del estudiante Baldeón Espinosa Jaime Fernando, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Para constancia firman



**Msc. Fabián Yépez
DIRECTOR**



**Msc. Vicente Yandún
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Zoila Realpe
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



**Msc. Hugo Pérez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

AUTORÍA

Yo, Baldeón Espinosa Jaime Fernando con cédula de ciudadanía 171290095-8 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.


Sr. Baldeón Espinosa Jaime Fernando
C.I: 171290095-8

RESUMEN

La investigación hace mención de la programación y el seguimiento adecuado de la preparación deportiva de fútbol en los jugadores de 13 – 14 años de los clubes profesionales Independiente del Valle, Club Deportivo El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año lectivo 2018 – 2019. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención de la parte macro, meso y micro acerca del problema en mención., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuáles son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos.

Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo con las categorías relacionadas con la preparación deportiva y el seguimiento adecuado del fútbol, los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los entrenadores y test físicos a los jugadores de fútbol categoría sub-14, luego se procedió una vez concluido se pasó al análisis y discusión de resultados de cada una de las herramientas de investigación utilizada a continuación mediante los resultados obtenidos se logró redactar las conclusiones y recomendaciones, se colocó la bibliografía utilizada de todas las citas usadas en la investigación, pasando luego a los Anexos, fotografías, y software en Excel entrenamiento.

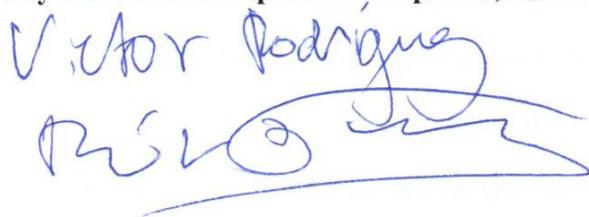
Palabras Claves: Desarrollo deportivo fútbol, seguimiento, software Excel.

ABSTRACT

This research concerns the programming and adequate follow-up of soccer preparation in 13 and 14 years old players in professional clubs such as Independiente del Valle, Club Deportivo El Nacional and Clan Juvenil Quito city, 2018 - 2019. Hence, the problem was drafted, considering the macro, meso and micro parts of the problem, the objectives and the justification as reasons for this diagnosis to be made were explained, what are the contributions, and who will be benefited from it.

Sports preparation and proper monitoring of soccer were researched in books, magazines, the internet, and scientific articles to develop the theoretical framework. With to the types of research, methods, techniques and instruments, and population. As also the surveys applied to the coaches, as and physical tests to the soccer players were applied, next the analysis and discussion of results of each one of the research tools used were analyzed. With these results it was possible to draft conclusions and recommendations, the bibliography, annexes, photographs were included and software in excel training were made.

Key words: soccer sports development, monitoring, excel software.

Victor Rodriguez




DEDICATORIA

Dedico este trabajo primeramente a mi Dios, por haberme dado la fortaleza espiritual para perseverar y salir adelante con los estudios universitarios.

A mi esposa por ser una mujer realmente maravillosa que con su amor y ternura ha sido mi compañera y amiga, dándome las fuerzas para conseguir este tan anhelado objetivo.

A mis hijos Paula y Juan José quien tan solo con su presencia son mi mayor motivación, son mi alegría y felicidad, siempre con su apoyo han hecho que jamás renuncie a este sueño que hoy se cumple.

A mis padres quienes me han apoyado incondicionalmente, han hecho de mí un hombre valiente y perseverante, este esfuerzo transformado en realidad se los dedico a ellos quienes han sido un pilar fundamental con su ejemplo de superación y constancia.

A mi hermano Juan Sebastián quien con su responsabilidad y ejemplo ha sido quien me enseño que con esfuerzo y sacrificio se consigue todo.

A mi tía Mercedes quien ha sido un gran apoyo toda mi vida siempre dispuesta ayudarme, quiero decirle que gracias por todo.

A mis suegros quienes me han apoyado incondicionalmente durante este proceso con sus palabras de aliento y todo lo que estuvo a su alcance para ayudarme a conseguir este objetivo.

A toda mi familia dedico este fruto de mi esfuerzo, por ser una fuente de inspiración para superarme y poder vencer las peripecias que se han presentado en el camino y así avanzar hasta conseguir todas mis metas.

Fernando

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por ser el manantial conocimientos que me han enriquecido en el ámbito personal y profesional por brindarme las capacidades necesarias para desenvolverme exitosamente en el campo profesional de mi especialidad. Así también agradezco a la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de sobre manera a todos y cada uno de los docentes y directivos que conforman la Carrera de Licenciatura en Entrenamiento Deportivo.

También quiero extender mi agradecimiento muy especial al Msc. Fabián Yépez Director de Trabajo de grado, quien, con sus conocimientos académicos, científicos ha sabido orientar de manera acertada, contribuyendo con la realización de este trabajo.

Quiero hacer un reconocimiento especial a las Autoridades, Docentes, Padres de familia y manera especial a los niños de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil quienes hicieron posible la realización del presente estudio.

Fernando

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA	vii
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	ix
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
INTRODUCCIÓN	1
Tema	1
Contextualización del problema	2
Justificación	4
Objetivos	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos	5
Interrogantes	6
Formulación del problema	6
CAPÍTULO I	7
1. Marco teórico	7
1.1 Capacidades condicionales	7
1.2 Fuerza.....	7
1.2.1 Fuerza máxima.....	8
1.2.2 Fuerza explosiva	8
1.2.3 Fuerza a la rapidez	9
1.2.4 Fuerza a la resistencia	9
1.3 Resistencia	10
1.3.1 Resistencia aeróbica.....	11
1.3.2 Resistencia anaeróbica	11
1.3.3 Resistencia velocidad.....	12
1.4 Velocidad	13
1.4.1 Velocidad de reacción.....	13

1.4.2	Velocidad de desplazamiento	14
1.5	Flexibilidad	14
1.5.1	Flexibilidad estática	15
1.5.2	Flexibilidad dinámica.....	15
1.6	Desarrollo deportivo en el fútbol	16
1.7	Planificación del entrenamiento.....	17
1.7.1	Modelos de planificación deportiva (macrociclo)	18
1.8	Test.....	20
1.8.1	Test físicos	20
1.8.1.1	Yoyo test	21
1.8.1.2	Test 90 segundos.....	22
1.8.1.3	Test velocidad	23
1.8.1.4	Test abdominales	23
1.8.1.5	Test flexiones de codo	24
1.8.1.6	Test flexibilidad	25
1.8.1.7	Test coordinación T40	26
1.8.2	Test técnicos.....	27
1.9	Métodos.....	27
1.9.1	Metodología integrada	28
1.9.2	Metodología tradicional	28
CAPÍTULO II.....		30
2	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	30
2.1	Tipo de investigación.....	30
2.1.1	Investigación de campo.....	30
2.1.2	Investigación bibliográfica.....	30
2.1.3	Investigación descriptiva	30
2.1.4	Investigación propositiva	30
2.2	Métodos.....	31
2.2.1	Método inductivo	31
2.2.2	Método deductivo	31
2.2.3	Método analítico	31
2.2.4	Método sintético.....	31
2.2.5	Método descriptivo	32
2.2.6	Método estadístico	32

2.3	Técnicas	32
2.3.1	Técnica de test.....	32
2.3.2	Técnica de la encuesta	32
2.3.3	Técnica muestreo estadístico	32
2.4	Matriz de relación	33
2.5	Población.....	34
2.6	Muestra	34
CAPÍTULO III.....		35
3.	ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE RESULTADOS	35
3.1	Encuestas aplicadas a los entrenadores.....	35
3.2	Test aplicados a los deportistas	48
CAPÍTULO IV.....		56
4.	PROPUESTA ALTERNATIVA	56
4.1	Título de la propuesta.....	56
4.2	Justificación	56
4.3	Fundamentaciones.....	58
4.3.1	Construcción del software TestFut.	58
4.3.2	Desarrollo del software TestFut.....	59
4.3.3	Diseño de TestFut	60
4.3.4	Implementación de TestFut.....	60
4.3.5	Comprobación y funcionamiento de TestFut.....	60
4.3.6	Evaluación software TestFut.....	61
4.3.7	Proceso de desarrollo del software TestFut	61
4.3.8	Evaluación deportiva.	62
4.4	Objetivos	63
4.4.1	Objetivo general.....	63
4.4.2	Objetivos específicos	63
4.5	Ubicación sectorial y física.....	63
4.6	Desarrollo de la propuesta	64
4.6.1	Instrucciones de instalación	64
4.6.2	Utilización de la plantilla	64
4.6.3	Ingreso de datos de las pruebas físicas	67
4.6.4	Ficha del jugador.....	67
4.6.5	Hoja plan diario de entrenamiento	68

4.6.6	Menú test físicos	69
4.7	Impacto	71
4.7.1	Impacto social	71
4.7.2	Impacto educativo	71
4.7.3	Impacto deportivo	71
4.7.4	Impacto económico	72
4.8	Conclusiones	72
4.9	Recomendaciones	73
4.10	Contestación a las preguntas de investigación.....	73
4.11	Glosario de términos	74
4.12	Fuentes de información.....	76
	Anexos	80
Anexo 1	Árbol de problemas	80
Anexo 2	Matriz coherencia	81
Anexo3	Matriz categorial.....	82
Anexo 4	Matriz diagnóstico	83
Anexo 5	Encuesta.....	84
Anexo 6	Test yo-yo	92
Anexo 7	Test de 90 segundos.....	93
Anexo 8	Test de 20 y 40 metros velocidad	95
Anexo 9	Test de abdominales en un minuto	97
Anexo 10	Test de flexión de brazos	100
Anexo 11	Test de flexión profunda del cuerpo	102
Anexo 12	Test de coordinación T40	104
Anexo 13	Certificado de la técnica de aplicación	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Grado de conocimiento de las capacidades condicionales en el fútbol	35
Tabla 2	Conocimiento de las edades sobre capacidades condicionales.....	36
Tabla 3	Evaluación las capacidades físicas condicionales	37
Tabla 4	Capacitación sobre desarrollo de capacidades condicionales.....	38
Tabla 5	Desarrollo de capacidades condicionales en el fútbol	39
Tabla 6	Conocimiento sobre metodología en el fútbol.....	40
Tabla 7	Frecuencia de aplicación de test físicos	41
Tabla 8	Frecuencia de actividades globales en las capacidades condicionales	42
Tabla 9	Utilización test flexibilidad.....	43
Tabla 10	Test resistencia aeróbica	44
Tabla 11	Test velocidad.....	45
Tabla 12	Elaboración guía interactiva para los procesos de entrenamiento deportivo.....	46
Tabla 13	Aspectos fundamentales del software.....	47
Tabla 14	Importancia del grado de resistencia aeróbica del deportista	48
Tabla 15	Importancia del grado de resistencia anaeróbica del deportista	49
Tabla 16	Importancia del grado de velocidad del deportista	50
Tabla 17	Importancia del grado de velocidad del deportista	51
Tabla 18	Importancia del grado de fuerza del deportista.....	52
Tabla 19	Importancia del grado de fuerza del deportista.....	53
Tabla 20	Importancia del grado de flexibilidad del deportista	54
Tabla 21	Importancia del grado de coordinación del deportista.....	55

INTRODUCCIÓN

En la investigación con el nombre incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018, se explica cómo se realiza el trabajo físico en la categoría sub-14 de fútbol profesional y del impacto que tiene la planificación completa de una temporada con los resultados que se obtienen a nivel físico durante todo el año que tiene el campeonato nacional por ello se planifica en base a un Macro ciclo de entrenamiento, que muestra las etapas por las que pasara esta planificación, el programa de entrenamiento colectivo que se lleva a cabo basándose en los principios de entrenamiento más concretamente en el principio de continuidad verificando a los deportistas el progreso que van teniendo a lo largo de las etapas en las que van pasando en el fútbol, Se toma en cuenta la edad y los test más adecuados para poder realizar un programa de entrenamiento que sea más eficiente y útil a la hora del trabajo en equipo de parte todo el cuerpo técnico, la segunda categoría de la investigación es la toma de los test físicos de acuerdo a la edad tales como son el test yoyo que ayudará a determinar el grado de resistencia aeróbica que tienen los jugadores, test de velocidad que permitirá observar el grado de velocidad que es necesario para poder desplazarse dentro del juego, test de coordinación observaremos el grado de coordinación que deben tener los jugadores para poder realizar los movimientos que exige el deporte, test de flexibilidad para ver en qué medida se encuentra esta capacidad, test de resistencia anaeróbica. Al final de la investigación se presentara como ejecutar una herramienta interactiva para hacer el trabajo del cuerpo técnico mucho más fácil y ágil a través de un software que va a permitir tener los valores y los datos más reales y con rapidez, el software se lo desarrollara en Excel donde se va a encontrar toda los vínculos y accesos para el ingreso y la realización de todas las actividades que se tienen que realizar para programar la temporada de fútbol, dentro del software se encontrara toda la información respecto a los equipos de fútbol investigados.

Tema:

Incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018.

Contextualización del problema:

La presente investigación se realizó en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito.

A nivel nacional

Los Clubes en sus divisiones formativas entrenan en las tardes en los diferentes centros de entrenamientos propios con los que cuenta cada uno de dichos clubes, se trabaja desde las 16:00 hasta las 18:00 de lunes a sábado en diferentes categorías tales como: sub-10, sub-12, sub-14, sub-16, sub-18 y la única categoría que funciona a la par del equipo profesional es la reserva o sub-20.

El problema está dado por la falta de un entrenamiento adecuado de las diferentes capacidades condicionales que ofrece este deporte y es por esto por lo que al seguir pasando de categoría se van encontrando con obstáculos más grande van quedándose en el camino muchos jugadores que cuentan con el talento para ser buenos deportistas, pero sin una preparación que les ayude a superarse y llegar a ser profesionales que es el objetivo de todo jugador.

A nivel nacional son muy pocos los equipos de fútbol que cuentan con una infraestructura para poder realizar los entrenamientos de los jóvenes deportistas de una manera adecuada, hay equipos que no cuentan con cuerpos técnicos completos sino simplemente con un entrenador que él está encargado de realizar todas las acciones dentro de la preparación y planificación del trabajo del fútbol, en la provincia de pichincha se encuentran alrededor de siete equipos profesionales de fútbol de los cuales tan solo tres son los que cuentan con todo lo necesario para la preparación de los deportistas, a nivel de los equipos que fueron investigados dos de ellos tienen la infraestructura adecuada y los cuerpos técnicos completos pero que trabajan de manera manual y sin una planificación adecuada para dar un seguimiento al crecimiento deportivo de los jugadores con los que cuentan en la categoría sub-14.

El desarrollo de las capacidades físicas según Legaz Arrese pertenece a la dimensión biológica, y modifica la conducta biomotriz, esta puede mejorarse mediante el ejercicio y el entrenamiento, refiriéndose a aspectos biológicos, como en este caso lo son las capacidades físicas condicionales. En los procesos de iniciación deportiva, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales juega un papel fundamental en la formación de los futuros deportistas. Según (Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016), “El concepto de deporte ha ido evolucionando durante los últimos años, pero hay un conjunto de características que se han mantenido: reglas fijas estandarizadas, competición, esfuerzo físico y un organismo organizador de toda la estructura deportiva”.(Cañizares Márquez & Carbonero Celis, 2016).

Bajo el enfoque de la iniciación deportiva que se centra en el desarrollo físico y la adaptación motriz hacia diferentes prácticas deportivas, y del deporte educativo que centra su interés en el desarrollo integral de cada estudiante, nace un problema en este contexto.

Los entrenamientos de estas disciplinas deportivas carecen de una adecuada metodología para la evaluación de las capacidades físicas condicionales de los deportistas, la cual permite conocer cómo se encuentra su condición física y los cambios generados con los entrenamientos; en otras palabras, no se utilizan los test de valoración física como una herramienta que facilita el trabajo del entrenador y brinda mejores resultados a nivel físico, formativo y educativo con ello vamos a tener valores reales para poder planificar las temporadas teniendo muy en cuenta el Macro ciclo, Mesociclos y Microciclos que son la base fundamental para poder desarrollar todas las capacidades a nivel formativo que es donde el deporte necesita de mucho más apoyo y trabajo.

Al respecto (Legaz Arrese, 2012) nos define como a “el entrenamiento deportivo como un proceso psicopedagógico y planificado que persigue la mejora del rendimiento deportivo mediante el desarrollo de factores condicionales, motores e informacionales según el

conocimiento científico y empírico. Tales indicadores determinan la estructura de este apartado” (Legaz Arrese, 2012).

Justificación:

La propuesta investigativa se la realiza en razón de la necesidad de conocer y solucionar la problemática por la cual atraviesa el fútbol en general a nivel de categorías inferiores ya que en el Ecuador todavía no tenemos conciencia de que se necesita una preparación estructurada ya que tiene bases científicas, son muy pocos los equipos de fútbol que a nivel profesional que trabajan en condiciones aceptables y siguiendo todo el proceso en el entrenamiento del fútbol, en los clubes deportivos profesionales también se puede observar que existe un desnivel muy grande debido a que no se prepara a los jóvenes dentro de un proceso de entrenamiento continuo y ello causa muchos problemas como la deserción de los deportistas, lesiones prematuras es por ello que en la categoría sub-14 de los clubes Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil presentan varias deficiencias en la condiciones físicas en el juego del fútbol por ello hemos visto la necesidad de buscar una alternativa para mejorar la preparación de los deportistas para los diferentes torneos en los que participan, y que gracias a los conocimientos adquiridos en nuestra carrera de entrenamiento deportivo me he permitido realizar un proyecto que sirva como base en la preparación de nuevos deportistas, ayude a crear nuevos talentos deportivos y finalmente nos permita un desarrollo íntegro.

La propuesta de esta investigación busca implementar un plan de entrenamiento de las capacidades condicionales las mismas que ayudarán directamente a toda la parte física; Las capacidades condicionales son una base primordial en el desarrollo de cada deportista; debe ser explotado mediante una correcta planificación de manera específica en los entrenamientos para observar resultados.

El mejor entrenador de formación en aspectos físicos y técnicos es aquel que consigue que los deportistas se diviertan trabajando en este caso en la parte física mediante actividades

variadas y planificadas enfocadas a las capacidades de esta manera los deportistas experimentan con su cuerpo nuevos movimientos y sensaciones, cuantos más movimientos aprendan, mayores posibilidades tendrán en un futuro de mejorar su técnica individual y llegar a ser jugadores profesionales.

La mayoría de profesionales en la actualidad no se dedican a prepararse y a estar actualizados en la parte física siendo la esencia del entrenamiento, se planea una propuesta alternativa y pertinente de solución, a los problemas detectados en el proceso de entrenamiento deportivo, creando un documento de ayuda con características pedagógicas y didácticas para mejorar las herramientas utilizadas en la medición de las capacidades condicionales; además, de la fundamentación teórica-científica para la valoración de la parte física.

Objetivos:

Objetivo general

Determinar en qué forma el entrenamiento de las capacidades condicionales incide en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018.

Objetivos específicos

- Valorar el nivel de las capacidades condicionales en la categoría sub-14 de fútbol en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito.
- Diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores sobre el desarrollo deportivo del fútbol en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito.

- Elaborar un software de evaluación física y de control del entrenamiento para los futbolistas en formación de clubes profesionales El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle de la ciudad de Quito en la categoría sub-14.

Interrogantes

- ¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales en los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?
- ¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el desarrollo deportivo del fútbol de los deportistas sub-14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara al desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de la sub-14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?

Formulación del problema

¿Cómo incide el entrenamiento de las capacidades condicionales en su desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018?

CAPÍTULO I

1. Marco Teórico

1.1 Capacidades condicionales

Las capacidades físicas condicionales son aptitudes físicas que poseen todos los seres humanos y que se las van desarrollando desde el nacimiento y que en el transcurso de la vida va a aumentar progresivamente con ello el rendimiento físico deportivo y, por tanto, dependen de los procesos energéticos que son quienes nos ayudan para poder mejorar el rendimiento deportivo.

El desarrollo de las capacidades condicionales está determinado fundamentalmente factores energéticos en particular el régimen de trabajo bajo el que se desarrolla la acción motriz. por Los estudios realizados en fisiología y bioquímica del ejercicio han determinado que el compuesto macro energético ATP, que se encuentra en los músculos es la base energética fundamental para el ejercicio físico (Perera, 2007),

A medida que se desarrollan las capacidades comienza la aparición de la fatiga y con el entrenamiento se retrasa y el gasto energético es mínimo. En el trabajo corporal existen tantas cargas de trabajo pueden ser externas e internas estas con cada entrenamiento deportivo el organismo mediante métodos va a mejorar a todas las capacidades condicionantes para que los deportistas tengan una buena base para poder desarrollar toda la parte físico-deportiva.

1.2 Fuerza

Considero que la capacidad de la fuerza es la que el organismo trata de sobreponerse, tolerar o elevar una masa o un peso mediante las acciones musculares. “La fuerza muscular como capacidad física del hombre es aquella que le permite vencer o reaccionar ante resistencias

externas mediante tensión muscular. Resistencias externas pueden ser el propio”. (Perera Díaz, 2007).

Esta capacidad dentro del fútbol es una capacidad que se la tiene que desarrollar debido a que en el juego es muy importante dado que se la necesita a lo largo de los partidos, por ello se la debe trabajar durante toda la temporada para que así los deportistas puedan soportar las cargas de trabajo y en los partidos tengan un rendimiento alto y la técnica no se deforme y su gasto energético sea el mínimo.

1.2.1 Fuerza máxima

Podemos considerar que la capacidad de fuerza máxima es la capacidad que nos sirve para levantar o empujar grandes masas con una velocidad constante, dentro del fútbol esta capacidad nos ayuda a poder realizar muchas acciones del juego donde el deportista debe tener una buena base de fuerza máxima. “La fuerza máxima es el mayor despliegue de tensión muscular posible que se manifiesta en un ejercicio físico. Dicha fuerza determina en aquellos deportes y disciplinas en los que es necesario vencer o resistir con tensiones extremas”.(Perera Díaz, 2007).

Considero que el entrenamiento de la fuerza tiene tres aspectos fundamentales para trabajar la fuerza máxima, que en el fútbol lo vamos a realizar tanto en el gimnasio como en la cancha con ejercicios que también vayan encaminados con las otras capacidades y las acciones de juego que el deportista debe desarrollar.

1.2.2 Fuerza explosiva

Se puede considerar a la fuerza explosiva como la capacidad para superar una resistencia relativamente baja a la mayor brevedad posible para vencer un peso a una actividad determinada, en el fútbol es muy utilizada en las acciones de juego donde el deportista debe realizar movimientos dentro del campo de la manera más rápida.

La capacidad física fuerza explosiva se define como la capacidad de vencer resistencias con una elevada rapidez de contracción muscular. Se ha podido reconocer que como especie de apéndice de la fuerza rápida existe la fuerza explosiva que tiene tareas muy específicas en algunos deportes y disciplinas, (Perera, 2007)

Existen múltiples métodos para el trabajo de la fuerza explosiva, sin embargo, la fuerza explosiva va a necesitar de un trabajo con fuerza, pero también aplicando velocidad en los movimientos que vamos a realizar. Todo se va a determinar de acuerdo a la meta planteada al comienzo de la planificación para poder comenzar a trabajar y tener muy claro el tipo de cargas de fuerza explosiva que los jugadores van a necesitar.

1.2.3 Fuerza a la rapidez

Esta fuerza va a tomar en cuenta al número de mecanismos impulsores que van a estar conectados al mismo tiempo y de la velocidad de contracción de las fibras musculares implicadas en el ejercicio. Este tipo de fuerza es vital dentro del fútbol ya que las acciones en el campo deben ser en el menor tiempo posible y por ello que la reacción de los músculos ante estos estímulos deben ser los adecuados. “Capacidad del aparato neuromuscular para responder con la mayor rapidez a un estímulo”. (Perera Díaz, 2007).

La fuerza a la rapidez también se mide por la contracción muscular, es decir, que se necesita saber qué tipo de contracción muscular y que tipo de fibras cuenta el jugador de fútbol para que con un trabajo adecuado en los entrenamientos diarios nos va a ayudar a desarrollar una tolerancia para poder realizar todas las acciones de juego que se necesitan en el fútbol dado que los movimientos explosivos son muy importantes en este deporte.

1.2.4 Fuerza a la resistencia

Se puede decir que la capacidad de la resistencia a la fuerza es la capacidad de mantenerse trabajando por un largo periodo de tiempo, pero esta va a depender del máximo de

fuerza que el deportista tenga para realizar el entrenamiento, dentro del fútbol esta capacidad se la debe trabajar como base para que el deportista pueda desarrollar el resto de las capacidades, “Capacidad de realizar un trabajo muscular de larga duración o resistir carga reiteradas. El trabajo puede ser estático o dinámico”. (Perera, 2007, pág. 8).

En la resistencia a la fuerza depende de que el deportista tenga la capacidad de soportar fuerzas máximas y así pueda realizar más repeticiones del ejercicio durante los circuitos que se realicen. Los jugadores van a trabajar en las zonas de entrenamiento que necesita esta capacidad que es el A3, dentro de los trabajos que vamos a realizar en el fútbol se los va a realizar en el campo para que el deportista tenga una buena condición de resistencia y así pueda realizar todos los trabajos físicos.

1.3 Resistencia

Considero que es la capacidad que el organismo tiene para oponerse al agotamiento por períodos de trabajo prolongados de tiempo, dentro del fútbol se mantiene un ritmo a lo largo del juego que dura 90 minutos por ello que promedio los deportistas recorren entre 4 a 9 kilómetros en cada partido, (Perera, 2007, pág. 13), “la resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada actividad física durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga”, (Perera, 2007).

En otras palabras, se puede decir que la resistencia es la capacidad de conservar la energía durante un trabajo de largo tiempo, por ello en el fútbol lo vamos a desarrollar en la etapa general del entrenamiento deportivo dándole el énfasis para que el deportista después pueda tener una buena base con ello en el resto de la temporada vamos a seguir trabajándola ya que es una capacidad que se la tiene que trabajar constantemente durante el año para que los

deportistas tengan una buena base y puedan mejorar las otras capacidades sin ninguna dificultad y en la parte técnica para que no se deforme el gesto al momento de realizar acciones.

1.3.1 Resistencia aeróbica

Pienso que la resistencia aeróbica es aquella que tiene por objeto aguantar y resistir la exigencia física para ganar oxígeno, dentro del entrenamiento se la puede trabajar a lo largo del macrociclo sin que esta afecte al rendimiento del deportista sino todo lo contrario va a ayudar a que el deportista pueda soportar las cargas y se adapte de mejor manera a los entrenamientos.

Según, (Parris Sarrias, 2009), la resistencia aeróbica denominación que recibe el esfuerzo físico que se realiza con suficiencia de oxígeno. Supone un esfuerzo sobre el 70 y 80 % del máximo, son actividades de baja o media intensidad que se mantienen durante un periodo de tiempo prolongado. Ejemplo de este tipo de esfuerzos son el paseo, la marcha, la carrera continua.

Esta capacidad depende de la gestión del oxígeno: es decir, del equilibrio que el sujeto consigue realizar entre la necesidad de oxígeno por la actividad y el consumo que efectivamente realiza, dentro del fútbol es esta capacidad nos sirve a lo largo del partido para poder realizar todas las acciones de juego sin perder la técnica.

1.3.2 Resistencia anaeróbica

Se consideran ejercicios anaeróbicos aquellos que los jugadores van a realizar de manera intensa y con una demanda de oxígeno alta, esto va a provocar que el cuerpo se vaya adaptando a los trabajos de menor a mayor tiempo con una intensidad alta en el entrenamiento deportivo es muy importante tener claro que esta capacidad va a tener un aporte significativo al sistema cardiovascular del deportista.

Según, (Hernández Zamudio, 2015), la resistencia anaeróbica denominación que recibe el esfuerzo físico en el que las vías energéticas puestas en funcionamiento utilizan valores mínimos de O₂, (varios segundos en los casos de escasísima duración), el organismo no tiene tiempo para poner a disposición de los tejidos que funcionan, el oxígeno que capta del ambiente.

A su vez, esta última se divide en anaeróbica aláctica y anaeróbica láctica. La aláctica va a tener trabajos no mayores a los 16 segundos, pero de una intensidad muy fuerte, donde el jugador va a sentir que no tiene oxígeno. Como puede ser una carrera de 30 metros planos en un circuito de fútbol o una sesión de entrenamiento que contenga saltos. En cambio, la anaeróbica láctica los trabajos no pueden ser superiores a 3 minutos esto va a provocar que el jugador produzca desechos de ácido láctico y por ende cansancio muscular que deberá ser trabajado para que el deportista pueda soportar este tipo de entrenamientos.

1.3.3 Resistencia velocidad

Se considera como la cualidad de resistir o conservar la velocidad por un tiempo determinado mientras dure la acción que va a realizar, estas acciones dentro del fútbol son muy comunes dado que el deportista se mantiene siempre realizando arranques de velocidad detrás del balón o en acciones que el juego lo requiera.

Esta es la capacidad que tiene el individuo de realizar acciones motrices durante un tiempo relativamente prolongado con déficit de consumo de oxígeno aplicando alta velocidad en un tiempo entre 10 a 60 segundos, Aptitud del corazón y del sistema circulatorio para abastecer de sangre al sistema muscular, para realizar un esfuerzo prolongado manteniendo la velocidad a lo largo del trabajo. (Silva & Morouço, 2017).

Por ejemplo: cuando un deportista recorre una distancia sin determinar durante 40 segundos con una alta velocidad, entre el 75 y el 100% de su resultado máximo, dentro del fútbol la resistencia a la velocidad hay que trabajarlas ya que son acciones muy comunes en donde los deportistas van a realizar este tipo de desplazamientos.

1.4 Velocidad

Pienso que es la capacidad que tiene el deportista para realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible de un lugar hacia otro en búsqueda de ejecutar un movimiento o de alcanzar el balón dentro del fútbol, la velocidad en el fútbol implica desplazamientos sumamente cortos y de gran intensidad.

Según, (Dimas & Carrasco Bellido, 2006), el concepto de velocidad al ámbito del fútbol, entendemos que la velocidad es la capacidad del jugador para analizar, ejecutar y resolver con eficacia situaciones que se suceden en el desarrollo del juego mediante movimientos rápidos y concretos en el menor tiempo posible debido a la resistencia activa de los jugadores del equipo rival.

En el fútbol es una capacidad que se la utiliza frecuentemente dado que los desplazamientos tanto ofensivos como defensivos tiene que ser en el menor tiempo posible tratando de sacar ventaja, los delanteros tienen que realizar estos movimientos para burlar a los defensores y los defensores deben tratar de hacerlo lo mismo para no perder a los delanteros.

1.4.1 Velocidad de reacción

Esta capacidad prepara al deportista para que su reacción ante un estímulo sea lo más rápido posible, estos estímulos en la parte deportiva son bastante comunes por ello que se necesitan desarrollar a lo largo de los entrenamientos para que los deportistas puedan realizar estas acciones de la mejor manera. “Es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo

posible tras la aparición de un estímulo. Su intervalo de distancia va de 0 – 10 metros. (Dimas & Carrasco Bellido, 2006)”.

En el fútbol dado la complejidad del juego existen muchos estímulos que el deportista tiene que diferenciar y realizar las reacciones en el menor tiempo posible para poder obtener los resultados que se trabajan durante los entrenamientos, esta capacidad se la deben trabajar durante la temporada ya que durante toda la temporada se necesita de esta capacidad.

1.4.2 Velocidad de desplazamiento

Considero que esta capacidad nos ayuda a realizar un desplazamiento en el menor tiempo posible con una técnica de carrera bien desarrollada y una capacidad de aceleración en buen nivel para lograr el desplazamiento, en el fútbol esta capacidad nos ayuda a desplazarnos en cualquier momento que el deportista lo necesite. “Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible, siendo el resultado de la perfecta coordinación entre la velocidad básica y capacidad de aceleración. Su intervalo de distancia va desde los 10 hasta los 40 metros.” (Dimas & Carrasco Bellido, 2006).

En el fútbol es muy importante que los deportistas desarrollen la velocidad de desplazamientos dado que en un partido los deportistas realizan muchas repeticiones buscando realizarlas en el menor tiempo posible y optimizando el gasto energético es por ello que se la debe trabajar constantemente a lo largo de la preparación de los deportistas.

1.5 Flexibilidad

Se puede decir que la flexibilidad es la capacidad de tener las articulaciones para dar amplitud a los movimientos, es muy importante en la parte deportiva ya que esta ayuda en la adquisición de la técnica y de realizar los movimientos de manera más amplia. “Capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones”. (Bernal Ruiz & Piñero Mosquera, 2009).

En el fútbol es muy utilizada dado que se realizan movimientos que se necesitan de movimientos articulares amplios, es por ello, que los deportistas deben tener una buena base de flexibilidad y que se la debe seguir trabajando a lo largo de la vida deportiva, para evitar lesiones y para que puedan realizar los movimientos con naturalidad.

1.5.1 Flexibilidad estática

Pienso que la flexibilidad estática se la aplica para los ejercicios que se realizan al comienzo y al final de una sesión de entrenamiento donde el deportista tiene que hacer los ejercicios por 10 a 12 segundos manteniendo la posición, estos ejercicios se los debe realizar durante toda la temporada. “Estiramiento prolongado, se llega al punto crítico y se mantiene la posición. (Bernal Ruiz & Piñeiro Mosquera, 2009)”.

Para ello se debe tener una gama de ejercicios que estén de acuerdo con el grupo muscular que se va a trabajar para que esto nos ayude también a relajar los músculos y nos facilite la recuperación antes y después de los trabajos que vamos a realizar durante los entrenamientos.

1.5.2 Flexibilidad dinámica

Creo que son acciones que se las realiza tanto en el entrenamiento como en la parte principal del entrenamiento debido a que hay ejercicios que se los realiza haciendo estiramientos, estos ejercicios se los puede realizar en las recuperaciones activas para pasar de un trabajo a otro. “Son elongaciones de breve duración, como consecuencia de las fases de estiramiento y acortamiento del músculo”.(Bernal Ruiz & Piñeiro Mosquera, 2009).

En el fútbol nos ayuda a que el deportista pueda realizar ejercicios que demanden una buena extensión articular, y como lo podríamos definir en palabras más sencillas “estirar” sería la extensión o la contracción del musculo al darle un estímulo con una fuerza, estos los deben realizar a lo largo de los entrenamientos y se los debe realizar siempre para que los jugadores tengan una mejor recuperación después de haber realizado los entrenamientos diarios para ello se debe tener una buena base de

ejercicios para que los jugadores puedan realizarlos sin la presencia del cuerpo técnico y tengan un entrenamiento invisible.

1.6 Desarrollo deportivo en el fútbol

El deporte del fútbol se lo puede definir de manera sencilla, en que es el un juego que se lo conoce a nivel mundial y que se lo debe trabajar de forma completa y global para poder reflejar progreso en cada una de las capacidades físicas condicionales necesarias estas van nos permiten que todos los jugadores tengan un rendimiento óptimo durante las temporadas de juego. Al futbol se lo practica desde la niñez y es parte dentro de la educación de los niños en las escuelas y colegios, esto ayuda a que los niños que deciden practicar este maravilloso deporte tengan la posibilidad de llevar el deporte y la educación en conjunto ya que esto va a hacer que ellos durante su crecimiento vayan observando que las dos cosas se las puede llevar juntas con la misma responsabilidad.

Hoy en día los adolescentes de las diferentes localidades del Ecuador van a probarse en los diferentes instituciones deportivas que se encuentran principalmente en los equipos de las ciudades grandes, donde podemos encontrar equipos profesionales que cuentan con todo lo necesario para el desarrollo de ellos en el fútbol. Es muy necesario que estos jugadores que la gran mayoría son muy talentosos tengan la educación y la cultura desde casa para saber que este deporte es competitivo pero que debe llevarse de una manera sana sin saltarse procesos o realizar acciones ilegales para llegar a ser un futbolista profesional. Al juntar todas estas habilidades tanto deportivas como cognitivas harán que los adolescentes tengan una mejor etapa deportiva y que su crecimiento personal dentro del futbol sea mucho más fructífero.

La educación de los jóvenes entusiastas del fútbol se efectúa principalmente en la preparación deportiva. Está dirigida, por un lado, a desarrollar la capacidad de rendimiento y, por otro y en su sentido amplio, al desarrollo de la personalidad. El entrenador le ahorrará el fracaso, si se toma en serio el hecho

de que el desarrollo de la disposición y la capacidad de rendimiento deportivo futbolístico o se lleva cabo solo durante esta actividad y dependiendo de ella. (Koch, 2005, pág. 13).

Dentro de la vida diaria de los deportistas siempre van a estar los entrenamientos y los diferentes torneos en los que participan y si ellos tienen una preparación adecuada no solo de la parte física sino también de la parte teórica, psicológica y técnica harán que los resultados a largo plazo sean los esperados por todo equipo profesional que es nutrirse de buenos deportistas y lograr los objetivos de ganar campeonatos y de ser los mejores a nivel nacional.

1.7 Planificación del entrenamiento

Para la preparación de los deportistas en el fútbol siempre va a ser necesario tener una muy buena organización en la planificación del entrenamiento deportivo, donde no va a ser solo necesario de tener una información básica de los jugadores sino también se debe tener un historial de cómo van subiendo las generaciones de los deportistas, La organización del entrenamiento deportivo no es más que realizar un análisis de las condiciones o direcciones determinantes y condicionantes de un determinado deporte en todas sus esferas, para direccionar y estructurar un plan en base a las necesidades de la forma deportiva y las edades de entrenabilidad (González, 2014), que es donde debemos ubicar a nuestros deportistas.

De todos los aspectos destacables de una organización del entrenamiento se va a encontrar la planificación la cual según (Grehaigine, 2011) la va a definir de la siguiente manera:

El entrenamiento deportivo es una compilación de información de nuestros deportistas y que va destinado a seguir los objetivos que van a ser trazados por todo el cuerpo técnico en búsqueda de los mejores resultados tanto a nivel colectivo como individual, pero para ello debe haber un proceso de planificación del entrenamiento de fútbol sistemático, actualizado de tal manera que el desarrollo de los jugadores sea mucho más global e integral.

Vamos a partir de este concepto para definir a la planificación como un punto de partida para poder establecer los contenidos que se van a entrenar con nuestros deportistas pero para ello siempre vamos a partir de un estudio de las capacidades físicas y técnicas de los deportistas para poder planificar la temporada a corto medio y largo plazo, donde los objetivos deben estar claros y con una secuencia que favorezca a los jugadores de futbol y les ayude en el desarrollo a nivel técnico, táctico, físico y psicológico, siendo muy importante tener en cuenta todo el material tanto humano como físico que se va a utilizar a lo largo de la preparación de los deportistas.

El entrenamiento deportivo siempre va a tener una planificación o una periodización, que va a ayudarnos primeramente en diseñar los objetivos para que después del entrenamiento de los deportistas se consigan el máximo rendimiento de todas sus capacidades. Es por ello por lo que existe varias modalidades de planificación de temporadas donde los jugadores van a tener una preparación general, una preparación específica, una etapa precompetitiva, una etapa competitiva y una etapa de descanso.

Existe dentro de las planificaciones una a corto plazo, esta va a ser la que vamos a tomar en consideración y que vamos a dar detalle a continuación. Esta planificación va a tener periodos más pequeños y van a estar organizados de la siguiente manera:

- La campaña va a estar conformada por un macrociclo.
- El macrociclo constara de los varios mesociclos.
- Los mesociclos constaran de microciclos.
- Los microciclos constaran por sesiones diarias de entrenamiento.
- Las sesiones diarias de entrenamiento que estarán dentro de toda la planificación.

1.7.1 Modelos de planificación deportiva (macrociclo)

Después de haber leído a varios autores que realizaron investigaciones sobre los modelos de periodización deportiva todos ellos tienen algo en común y es que están hechos

para planificar el entrenamiento individual de un atleta y es por ello que dentro de la disciplina del fútbol se ha tomado la tendencia de trabajar con el modelo tradicional de la periodización, hay que tener en cuenta que cada cuerpo técnico crea y hace la planificación en base a sus necesidades y es por ello que tienen su propio modelo de periodización siguiendo los principios básicos del entrenamiento y tratando que todos los recursos que existen hoy se vayan juntando a los recursos de tecnología y rendimiento para poder disputar los encuentros semanales y así lograr que el jugador de fútbol tenga una excelente condición deportiva. “Es la estructura de la onda pequeña que caracteriza la semana de entrenamiento independientemente de los días que se entrenen en la semana”, (Albuquerque, 2009) .

La mayoría de los cuerpos técnicos se basan en la periodización que fue hecha por (Verjoshanski, 1998), y otras que están más actualizadas y complementadas como la planificación en bloques y la tradicional de (Matveev, 1988). Lo más importante no es la fusión o el seguir una corriente de planificación, esto da a que los cuerpos técnicos busquen la mejor manera de que los jugadores cumplan los objetivos que se hayan establecidos al comienzo de la temporada. Hay que tomar en cuenta que la planificación de una temporada tiene que ser flexible ya que se pueden dar cambios durante la temporada pero que la planificación deberá también tratada con una estructura sistemática y sin salirse de los lineamientos y objetivos que tengan los cuerpos técnicos, esto va a ser el trabajo más fácil y un trabajo en conjunto.

Para comenzar, vamos a ver de manera general la forma en la que se va a crear el software de planificación y evaluación, el cual es una adaptación de varios modelos, que se utilizan en la formación específica en base a las necesidades de los futbolistas.

La planificación a largo plazo y que se la debe trabajar durante todo el año siempre va a estar enmarcada con lo que los equipos de fútbol necesitan para poder tener torneos y campeonatos competitivos.

1.8 Test

Las pruebas o test en general son muy importantes para poder realizar un seguimiento de los deportistas a través de la temporada o de los años, con ello conseguimos tener un registro bien actualizado de esta información que debe ser evaluada y registrada para llevar el control y poder programar las sesiones de entrenamiento.

Según, (Dimas & Carrasco Bellido, 2006). “Hoy en día la mayoría de los cuerpos técnicos son conscientes de la importancia que tiene el control del entrenamiento dentro de la planificación deportiva. Pero esta inclinación hasta hace unos días era totalmente impensable, puesto que la mayoría de los responsables que formaban parte del fútbol eran reacios a la evaluación de la condición física, quizás por la dificultad de acercamiento al propio deporte o por la ausencia de objetivos perseguidos en la evaluación”.

En el fútbol es muy importante hacer este seguimiento y tener una base bien estructurada de evaluaciones para los deportistas con ello se puede hacer un seguimiento exacto de las condiciones en las que se encuentran nuestros deportistas esto se lo debe realizar al menos 3 veces al año para poder hacer un seguimiento constante del desarrollo deportivo.

1.8.1 Test físicos

Las pruebas o test físicos son muy importantes ya que son los que nos ayudan a programar y a planificar las actividades durante las sesiones de entrenamiento, nos ayuda a saber en las condiciones que se encuentran nuestros deportistas en la parte física, con ello podemos programar el tipo de pruebas de acuerdo al deporte que vamos a evaluar.

La batería de test físicos que se desmenuzará a continuación tiene por finalidad general posibilitar la evaluación del nivel de desarrollo de las capacidades físicas, tanto básicas como específicas, de resistencia, fuerza y velocidad de un futbolista en situaciones concretas a la vez que estandarizadas. Establecidas las fechas más adecuadas, debemos entender que no siempre aplicaremos la misma batería de test, puesto que en función del microciclo habrá unos test más

adecuados que otros e, incluso, habrá momentos en los que prescindamos de algún test referente a una capacidad en concreto por ser contraproducente. (Dimas & Carrasco Bellido, 2006, p. 122).

Por ello es por lo que debemos saber que capacidades son las que se tienen que trabajar durante la temporada, esto se dará después de analizar toda la información que se recolecte de cada una de las evaluaciones a los deportistas, al ser fútbol un deporte colectivo tenemos que sacar baremos y hacer promedios para poder calcular los tiempos o kilómetros que se vayan a trabajar.

1.8.1.1 Yoyo test

Existen muchas razones para evaluar a los deportistas, es por ello que se debe estudiar los efectos del entrenamiento, para usarlo como referencia para la planificación de la temporada de un equipo de fútbol, es testear a todos nuestros jugadores para saber en qué condiciones se encuentran para las competencias, el yoyo test es una herramienta que nos va ayudar a determinar en qué nivel se encuentran nuestros futbolistas, el test está basado en colocar dos marcas a 20 metros, debemos tener el audio para poder comenzar a realizar el test, al comenzar la grabación se van a ir dando las instrucciones, la velocidad aumenta regularmente y cuando el jugador de futbol ya no pueda mantener el ritmo de la grabación deberá parar y el test termina se registraran los puntos alcanzados y con ello nos dará la distancia y el Vo₂max que el deportista tiene.

Los Yo-yo test contienen actividades de carrera que son relevantes para muchos deportes. Los test pueden ser realizados por adolescentes y adultos, tanto hombres como mujeres de todas las edades. Los test pueden ser usados para valorar la capacidad física de los jóvenes atletas, de todas formas, los testeos frecuentes de chicos menores de 13 años deben ser evitada, ya que este grupo de edad solo desarrollan un menor entrenamiento sistemático de las capacidades. (Bangsbo, 1999, pág. 2).

Dentro del fútbol al ser un deporte colectivo debemos planificar el entrenamiento de nuestros futbolistas para ello debemos evaluar las capacidades físicas, el yo-yo test nos va a permitir tener un buen conocimiento de la resistencia aeróbica y también tener un récord histórico de cada uno de los deportistas en el transcurso del año y al paso de las diferentes categorías poder observar el desarrollo de esta capacidad y poder hacer un seguimiento adecuado de cada uno de los deportistas que van pasando año a año.

1.8.1.2 Test 90 segundos

En el entrenamiento deportivo el progreso de las capacidades físicas condicionales es muy trascendental y la capacidad anaeróbica dentro del fútbol es fundamental dado que es un deporte acíclico y se necesita que los jugadores realicen esfuerzos físicos medios y largos dentro del campo de juego, el test de los 90 segundos nos va a ayudar a determinar que distancia los jugadores pueden recorrer dentro del tiempo, va a permitir armar los grupos de trabajo para poder desarrollar esta capacidad de la mejor manera.

Si utilizamos un test para valorar rendimientos de tipo anaeróbico, es necesario dissociar si el tipo de esfuerzo se alimenta a través de un sistema energético que necesita oxígeno (lactácido) o, por el contrario, la producción de energía necesaria se puede suministrar, debido a su brevedad, sin la necesidad de oxígeno (alactácida).

Atendiendo al párrafo anterior, añadiremos que en el primer caso nos referimos a tests de capacidad anaeróbica lactácida o resistencia anaeróbica, y éstos deben tener una duración de entre unos 60 y 90 segundos. (López, 2002).

En el fútbol la capacidad anaeróbica tiene que ser bien desarrollada ya que las acciones de juego son rápidas y de mediana distancia, por ello que se debe planificar muy bien el trabajo el test de los 90 segundos es un test en el cual los deportistas van a realizar un trabajo corto, pero de elevado gasto energético.

1.8.1.3 Test velocidad

El fútbol al ser un deporte acíclico los jugadores siempre deben estar en constante movimiento es por ello que los movimientos dado el terreno de juego tienen que ser desplazamientos cortos y hechos a gran velocidad por ello que tener un adecuado trabajo de la capacidad de la velocidad para ello se deben tomar test físicos de velocidad y tener muy en claro el punto de partido que van a tener nuestros jugadores al momento de comenzar la temporada y esto nos ayudará para poder realizar la planificación de la temporada.

La velocidad, como cualidad física, representa la capacidad de desplazarse o realizar movimiento en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia. La velocidad de desplazamiento está condicionada por diversos factores y depende también de las características de la misma. Si la actividad es cíclica, la velocidad va a depender en parte de la fuerza y resistencia muscular, así como de la técnica que interviene la acción motriz. Según, (López, 2002, pág. 188).

En el caso del entrenamiento deportivo del fútbol la velocidad es una capacidad muy importante dado que los movimientos dentro del campo son desplazamientos cortos y muy rápidos por ello se debe entrenar y preparar muy bien esta capacidad para que en los juegos se note la diferencia de un equipo que está bien preparado en esta capacidad y se pueda realizar bien las acciones a máxima velocidad.

1.8.1.4 Test abdominales

El test de fuerza abdominal según los autores en el entrenamiento deportivo es muy importante de desarrollar debido a que el centro de gravedad se encuentra en la parte media del abdomen de los deportistas es por ello que deben tener bien desarrollado los músculos abdominales para que al momento del entrenamiento el centro de gravedad se encuentre bien desarrollado.

Su principal finalidad es valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local. Posición inicial: el sujeto estará colocado en posición de decúbito supino, piernas abiertas a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Los brazos estarán extendidos en prolongación del tronco, por detrás de la cabeza, de forma que el dorso de las manos descansa sobre la colchoneta. Los pies estarán inmovilizados tras la barra inferior de la espaldera. Ejecución: a la señal acústica del controlador, el ejecutante realizará una flexión de tronco adelante completa, hasta tocar con las manos la barra inferior de la espaldera, e inmediatamente volver a la posición inicial. Según, (López, 2002, pág. 160).

En el fútbol la fuerza abdominal es muy importante dado que los jugadores deben tener un buen centro de gravedad para poder realizar los movimientos necesarios para poder desplazarse por el campo y para poder conseguir en el balón en acciones que se debe utilizar el cuerpo se debe tener muy en cuenta el desarrollo de esta capacidad.

1.8.1.5 Test flexiones de codo

En el entrenamiento deportivo el test de fuerza en brazos es un test que nos ayuda a medir la fuerza que tienen los deportistas para poder realizar las actividades del entrenamiento, en todos los deportes es muy importante tener muy bien desarrollada la fuerza para que al momento de hacer la actividad su cuerpo este bien tonificado y pueda soportar las cargas.

Tiene como objetivo medir la fuerza resistencia de la musculatura del miembro superior y pectorales. Posición inicial: el ejecutante se colocará en decúbito prono, con apoyo de manos en suelo y una separación aproximada a la anchura de los hombros. Los brazos permanecerán extendidos y los pies estarán apoyados sobre el suelo, de forma que el cuerpo formará un plano inclinado, pero manteniendo una línea recta entre tobillos, cadera y hombros. El ejecutante estará ubicado entre dos postes, sobre los cuales se amarrará una cuerda en sentido horizontal y que se ajustará a la altura de la

nuca del ejecutante. A continuación, extenderá los brazos, elevando el cuerpo hasta la posición inicial. Se anotará el número de repeticiones (flexión y extensión) realizadas correctamente. No se permitirá despegar las manos del suelo durante la ejecución de la prueba, ni se contabilizarán medias flexiones. Según, (López, 2002, pág. 180).

En el fútbol es muy utilizado el test de fuerza de brazos debido a que los brazos juegan un papel muy importante en el deporte ya que siempre hay contacto dentro del campo de juego y se necesita para realizar cargas con el hombro o para ganar la posición en la cancha es por ello que se debe trabajar la fuerza en brazos.

1.8.1.6 Test flexibilidad

La flexibilidad dentro del entrenamiento deportivo es una capacidad que se la tiene que practicar a temprana edad ya que se va perdiendo si no se la trabaja de manera adecuado, según estudios científicos aseguran que la flexibilidad nos en la parte deportiva nos ayuda a prevenir lesiones y nos permite que en el juego se tenga un rendimiento óptimo.

Seleccionar pruebas de flexibilidad es una tarea difícil, ya que por un lado existen pocos test válidos y fiables y, por otro, es muy complicado aislar la movilidad de cada grupo articular sin involucrar a los demás. Aquí se plantea hasta qué punto intervienen unos y otros. Las personas con mayor grado de flexibilidad son susceptibles a menos lesiones musculares y ligamentosas. No conocemos ningún estudio que sea capaz de establecer el grado de flexibilidad necesario más idóneo según la edad del sujeto o por especialidades deportivas. El protocolo de pruebas de flexibilidad es quizá más importante que ninguna otra cualidad, ya que realizar un correcto y completo calentamiento ayuda, en gran manera, a evitar múltiples lesiones musculares. Según, (López, 2002, pág. 214).

Dentro del fútbol esta capacidad es trabajada desde las categorías menores y es muy importante dado que los jugadores que tienen una excelente flexibilidad tienen mejor

predisposición física para el entrenamiento y el progreso de su forma deportiva y por ende todas capacidades físicas, es por ello por lo que se tiene que planificar el entrenamiento de estas capacidades de acuerdo a las necesidades de cada jugador dado que la flexibilidad puede variar en cada uno de ellos.

1.8.1.7 Test coordinación T40

La coordinación en el entrenamiento deportivo y en general para todas las actividades que uno puede realizar es una capacidad muy importante que se aprende desde que los bebés realizan sus primeros movimientos y si se trabaja de buena manera existen las mejores posibilidades de que en la adolescencia tengan una buenas bases para realizar cualquier práctica deportiva por ello es muy importante que esta capacidad sea trabajada desde muy temprano.

La coordinación óculo-manual y óculo-pédica constituyen los pilares funcionales primarios en la apreciación del espacio y en la realización del movimiento hasta llegar al dominio de las posturas que intervienen en toda coordinación. En este sentido, es necesario tener muy en cuenta el nivel de maduración del sistema nervioso del individuo antes de evaluar esta capacidad motriz. Asimismo, habría que añadir que la coordinación óculo-manual depende en buena media del tono muscular del sujeto. Según. (López, 2002).

En el fútbol la coordinación tiene una importancia muy grande ya que al ser un deporte con instrumento hace que la coordinación oculo-pédica este muy bien desarrollada para que el jugador de fútbol pueda tener un control adecuado del balón y así no desgaste su energía en esta capacidad y pueda desempeñarse de la mejor manera dentro del campo de juego, el test de coordinación t-40 nos ayuda a ver qué lado y que dirección el deportista tiene como fortaleza y cuál es el débil para así poder trabajar y poner a la par para así que los jugadores al momento de realizar cualquier acción en el campo lo haga de manera coordinada y el juego en equipo sea mucho más rápido.

1.8.2 Test técnicos

Al igual que los elementos físicos que conforman el rendimiento del futbolista se encuentran los niveles técnicos y su idoneidad para tener una eficiencia y eficacia dentro del campo de juego, y claro está tener un parámetro base para regir el nivel de rendimiento y entrenamiento dentro del proceso de organización y control de su desarrollo como futbolista.

Se ha realizado una amplia investigación bibliográfica de los mejores clubes a nivel de formativas a nivel de Europa y América considerando a equipos como Barcelona Fútbol Club, Ajax, Liverpool, Botafogo, Boca Junior, El América, Universidad de Chile, Independiente de Colombia, de los cuales se sintetiza los test que son constantes e indispensables para estos equipos en sus categorías formativas, y los baremos utilizados por ellos.

1.9 Métodos

Considero que la metodología nos ayuda para poder planificar la forma de transmitir los conocimientos que nuestros deportistas necesitan para poder prepararse de la mejor manera, en el caso del fútbol siempre vamos a buscar métodos actuales o integrales que nos ayuden a trabajar con todos los jugadores para poder desarrollar todas las capacidades físicas, los aspectos técnicos, tácticos psicológicos y teóricos.

Según Expósito Bautista, (2010), “La metodología constituye el conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula, o en este caso, en el campo como son: el papel que juegan los niños y el monitor, la utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de tiempos y espacios, agrupamientos, tipo de tareas”, (Expósito Bautista, 2010, p. 149).

Por ello es por lo que debemos tener una gran creatividad al momento de planificar las actividades dado que los métodos cuando son muy repetitivos se vuelven monótonos y siempre deben tener una gran variedad, en el fútbol existen una gran cantidad de actividades y de

métodos que se pueden utilizar al ser un deporte que necesita de casi todas las capacidades físicas para que los deportistas siempre estén activos y motivados en el trabajo.

1.9.1 Metodología integrada

Considero que la metodología integrada es la más adecuada para el trabajo de fútbol debido a que las sesiones de entrenamiento son completas y uno puede desarrollar y entrenar todas las capacidades físicas como la parte técnica del equipo de fútbol, por ello es muy importante que todo el cuerpo técnico se reúna y planifiquen de qué manera van a conectar esta metodología para cada una de las áreas en la que los futbolistas van a tener que estar.

Según, (Expósito Bautista, 2010, p. 8). “Los métodos activos consideran necesario analizar el juego y su estructura funcional, para plantear la enseñanza de manera global, es decir, que el futbolista desarrolle la comprensión y capacidad del juego, entendida ésta como la resultante de la capacidad física, técnica, táctica y psicológica”. (Expósito Bautista, 2010, p. 160).

En complemento con el autor con esta metodología conseguimos que nuestros deportistas desarrollen de manera integral la parte física y la parte técnico-táctica dentro de los entrenamientos que al ser más integrales también disminuirán el tiempo que tienen que trabajar en cancha y con ello poder organizar de mejor manera el tiempo de los deportistas y realizar sesiones de entrenamiento que sean más satisfactorias siempre buscando desarrollar al deportista, el entrenador debe tener la capacidad de planificar las sesiones de entrenamiento previamente para que tengan una variedad y un récord estadístico de que actividades se realizaron y que actividades le va bien al equipo realizar, esto lo debe realizar con todo el cuerpo técnico para tener un consenso completo y así el trabajo sea completamente integral.

1.9.2 Metodología tradicional

Esta metodología todavía es utilizada porque también ha dado muy buenos resultados, es una metodología que utiliza métodos que hace monótonos los trabajos, las capacidades

tienen que desarrollarse por separado y por ello la planificación no es conjunta con esto los deportistas tienen que tener muy claro el tipo de trabajos que se van a realizar, Según, (Expósito Bautista, 2010). “Los métodos tradicionales son aquellos métodos empleados por entrenadores que carecen de una formación pedagógica y didáctica suficiente para diseñar actividades de enseñanza/aprendizaje adecuadas a la situación y nivel del alumnado a su cargo, y basan sus entrenamientos o formación de los deportistas jóvenes en la repetición de un amplio abanico de actividades de carácter técnico individuales”. (Expósito Bautista, 2010, p. 158) .

En las categorías inferiores es muy utilizada dado que los jugadores deben aprender todos los aspectos tanto defensivos como ofensivos de manera separada para que puedan aprender y memorizar, pero mientras los jugadores van creciendo hay que observar en qué momento debemos cambiar a otro tipo de metodología para que el desarrollo de los jugadores no se estanque.

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipo de investigación

2.1.1 *Investigación de campo*

Utilice una investigación de campo para valorar con test a los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil, con la finalidad de conocer el punto inicial, medio y final sobre las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo.

2.1.2 *Investigación bibliográfica*

Con esta investigación permitió recopilar la información mediante la ayuda de los libros, revistas, documentos, fotografías, gráficos, artículos, páginas de internet, etc. Todos estos materiales ayudarán para el apoyo del marco teórico de la presente investigación.

2.1.3 *Investigación descriptiva*

Esta investigación permitió describir y recopilar datos para luego analizar los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan en nuestra investigación.

2.1.4 *Investigación propositiva*

Una vez conocidos los resultados del presente trabajo de investigación aplicada a los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil, con la finalidad de conocer el punto inicial, medio y final sobre las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo, se planteó una propuesta alternativa de solución para mejorar y mantener la condición física de los investigados.

2.2 Métodos

2.2.1 Método inductivo

Nos permitió indagar, y averiguar a los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil sobre las capacidades condicionales y su incidencia en el desarrollo deportivo, para finalmente con los resultados un análisis con los cuerpos técnicos y realizar una programación adecuada.

2.2.2 Método deductivo

Este método permitió analizar cada una de sus causas, síntomas y efectos que se constituirán en las preguntas de investigación, para luego analizar y tabular cada una de ellas mediante los test que fueron realizados a los futbolistas de la categoría sub-14 del Independiente del Valle, el Nacional y Clan Juvenil.

2.2.3 Método analítico

Este método permitió analizar en individualmente los test físicos aplicados a los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil, como las encuestas que fueron realizadas a los entrenadores de cada una de las categorías con las que cuentan los equipos profesionales.

2.2.4 Método sintético

Este método me permitió escribir las conclusiones y recomendaciones una vez aplicados los test físicos a cada uno de los deportistas, al haber cotejado toda la información se pudo recabar y recolectar los datos que nos ayudaron a determinar los puntos fuertes de los jugadores y las encuestas a los entrenadores nos ayudaron a recolectar la información necesaria de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil.

2.2.5 Método descriptivo

El método descriptivo dentro proceso de investigación nos ayudó para describir la situación actual del equipo tanto física.

2.2.6 Método estadístico

El método estadístico permitió que dentro de la investigación podamos recolectar y procesar los datos que fueron tomados mediante los test físicos y las encuestas realizadas tanto a los entrenadores como a los jugadores, para luego sacar los cuadros comparativos y observar las diferencias de uno u otro equipo.

2.3 Técnicas

2.3.1 Técnica de test

Esta técnica permitió observar el punto inicial, medio y final respecto a las capacidades condicionales y su incidencia en el entrenamiento deportivo a los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil.

2.3.2 Técnica de la encuesta

Esta técnica permitió observar el procedimiento de la investigación ya que permitió obtener y elaborar datos de forma rápida y precisa con cada una de las preguntas a los entrenadores de los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil.

2.3.3 Técnica muestreo estadístico

Se utilizó para recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, mediante gráficos circulares para presentar la información de los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil.

2.4 Matriz de Relación

OBJETIVO DIAGNÓSTICO	VARIABLE DIAGNÓSTICO	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Valorar	Capacidades condicionales	Test abdominales 1 minuto	Test Físicos	Deportistas
		Test flexiones de brazos 1 minuto		
		Yoyo test		
		Test 90 seg.		
		20 metros		
		50 metros		
		T40		
		Test flexión profunda		
Diagnosticar	Desarrollo Deportivo Fútbol	Macro ciclo	Encuesta	Entrenadores
		Mesociclo		
		Microciclo		
		Plan diario		
		Test físicos		
		Test técnicos		
		Metodología Integrada		
		Metodología Tradicional		

2.5 Población

INSTITUCIÓN	CATEGORIAS	VARONES
Club Deportivo El Nacional	Sub 14	25
Club Deportivo Clan Juvenil		25
Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle		25
TOTAL		75

Fuente: Jugadores de los clubes profesionales, Club Deportivo El Nacional, Club Deportivo Clan Juvenil y Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle de la ciudad de Quito.

2.6 Muestra

En el trabajo no se aplicó la fórmula para el cálculo de muestra por tratarse de una población menor al número de individuos requeridos por ende se aplica la investigación de caso.

CAPÍTULO III

3. ANÁLISIS DE DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 Encuestas aplicadas a los entrenadores

Pregunta N° 1

¿Cuál es su grado de conocimiento sobre capacidades condicionales y su influencia en el desarrollo del fútbol?

Tabla 1.
Grado de conocimiento de las capacidades condicionales en el fútbol

Alternativa	Frecuencia	%
Muy alto	3	50
Alto	1	17
Bueno	1	17
Regular	1	16
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

Como se puede evidenciar el 50% de los encuestados están de acuerdo con que el grado de conocimiento de las capacidades condicionales debe ser muy alto en el fútbol, el 17% considera que debe ser alto el conocimiento, el 17% considera que debe ser bueno y el 16% considera que debe ser regular el conocimiento, en general, un adecuado desarrollo de las capacidades físicas básicas va a contribuir en el desarrollo integral de los jugadores, con esto van a mejorar su rendimiento deportivo puesto que un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas se considera fundamental para el éxito en las distintas manifestaciones físicas deportivas.(Circujano, 2005, p. 9). El desarrollo de las cualidades físicas básicas es fundamental para el desarrollo de estas con el objetivo de mejorar las capacidades físicas condicionales que son la base primordial para el progreso deportivo de cada uno de nuestro jugadores.

Pregunta N° 2

¿Cuáles son las edades claves para el desarrollo de capacidades condicionales?

Tabla 2.***Conocimiento de las edades sobre capacidades condicionales***

Alternativa	Frecuencia	%
8 a 10 años	0	0
10 a 12 años	0	0
12 a 14 años	1	17
Mas de 14 años	5	83
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 83% de los entrenadores coinciden en que la edad propicia para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales se las hace a partir de los 14 años, el 17% cree que la edad donde se deben desarrollar los jugadores de fútbol en las capacidades condicionales es entre los 12 a 14 años, Según(Leopoldo, 2008). Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y otros analizadores (óptico y acústico), así como una mejora de análisis y la elaboración de información sensorial se logra un elevado nivel de desarrollo de la coordinación, el equilibrio, y la agilidad lo que posibilita que los niños, si son bien enseñados, pueden llegar a dominar habilidades motrices de una alta complejidad de ejecución. Es por ello por lo que los entrenadores tienen que seguir las etapas al pie de la letra para no dañar a los deportistas en formación y esto va como base a los que inician la preparación de los jóvenes en el ámbito deportivo para ello deben estar siempre actualizados y con los conocimientos claros de cuales son las edades adecuadas para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

Pregunta N° 3

¿Con que frecuencia evalúa usted, el desarrollo de capacidades condicionales?

Tabla 3.

Evaluación las capacidades físicas condicionales

Alternativa	Frecuencia	%
Frecuentemente	4	67
Regularmente	2	33
A veces	0	0
Casi nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

Como se puede observar el 67% de los entrenadores evalúan frecuentemente las capacidades condicionales, el 33% lo hacen regularmente quiere decir que los entrenadores y cuerpos técnicos siempre están pendientes del desarrollo de las capacidades condicionales de los jugadores. Este es el aspecto de mayor relevancia dentro del desarrollo integral del futbolista, ya que mediante el movimiento se puede ejecutar cualquier actividad deportiva, y como se sabe son los componentes fisiológicos del deporte los que hacen la diferencia dentro de la forma de rendimiento de un futbolista (2015). Entonces podemos ver que una buena programación de seguimiento de los jugadores siempre nos va a ayudar a tener buenos parámetros para que la evaluación sea lo más real posible y ella nos ayude a planificar las sesiones de entrenamiento de las capacidades condicionales y tener un desarrollo más integral de nuestros deportistas, las sesiones de entrenamiento deberán tener una estructura macro para luego ir repartiendo los tiempos para las diferentes necesidades de cada capacidad con el consenso de todos los que conforman el cuerpo técnico y así llevar de mejor manera el trabajo que se debe hacer para desarrollar a los deportistas.

Pregunta N° 4

¿Con que frecuencia asiste usted a capacitaciones sobre temas desarrollo de capacidades condicionales en el fútbol?

Tabla 4.***Capacitación sobre desarrollo de capacidades condicionales***

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	50
Casi	3	50
A veces	0	0
Nunca	0	0
Total	0	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 50% de los entrenadores coinciden en que ir a capacitaciones constantemente favorece en su preparación para poder desarrollar las capacidades condicionales con sus deportistas, el otro 50% va a capacitarse regularmente como se puede observar los entrenadores de estos equipos siempre se encuentran en constante actualización de conocimientos que les permiten siempre tener a mano la información actualizada. A las capacidades físicas se las define como un conjunto de capacidades implicadas directamente en los factores de ejecución de movimiento y que representan su aspecto cuantitativo. (Circujano, 2005, p. 9). Por ello hay que tener bien en claro que capacidades condicionales que podemos trabajar con nuestros deportistas, con ello jamás vamos a saltarnos etapas deportivas, para esto va a ser muy importante e imprescindible que se realicen actividades lúdicas a edades tempranas pero que tengan el enfoque para cuando llegue el momento de evaluar y de comenzar el trabajo deportivo completo estas se encuentren perfectamente desarrolladas y puedan llegar a un nivel muy alto en el alto rendimiento deportivo.

Pregunta N°5

¿Señale con una X, las capacidades condicionales que usted desarrolla en los jugadores de la categoría sub-14 que practican fútbol?

Tabla 5.

Desarrollo de capacidades condicionales en el fútbol

Alternativa	Frecuencia	%
Fuerza	1	15
Resistencia	5	85
Velocidad	0	0
Flexibilidad	0	0
Total	0	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 85% de los entrenadores coinciden en que la capacidad condicional de la resistencia es la más importante ya que es la base para la práctica en todos los deportes mientras el 15% cree que la fuerza es la capacidad que se tiene que desarrollar para la práctica del fútbol, y conocemos que la resistencia es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo con intensidad leve, es decir, cerca del equilibrio de gastos y aporte de oxígeno con una deuda de oxígeno insignificante, es por ello por lo que se debe sentar las bases deportivas a los estudiantes. (2004, p. 17). Por ello es por lo que la planificación debe tener en cuenta el desarrollo de esta capacidad al momento que los deportistas comiencen su preparación dado que es la base para cualquier disciplina o deporte por ello se debe tener muy en cuenta el desarrollo de la resistencia, también es muy importante que en estas edades se comience a trabajar la fuerza pero hay que tomar muy en cuenta el desarrollo de los niños o jóvenes para poder realizar este tipo de trabajo ya que una mala planificación nos conllevaría a una lesión a temprana edad.

Pregunta N°6

¿Cuál es su nivel de conocimiento acerca de la metodología de entrenamiento de fútbol?

Tabla 6.***Conocimiento sobre metodología en el fútbol***

Alternativa	Frecuencia	%
Muy alto	5	83
Alto	1	17
Bueno	0	0
Regular	0	0
Total	0	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 17% de los entrenadores responden que conocen en un nivel alto sobre la metodología que se debe utilizar en el fútbol, mientras que el 83% de los entrenadores responden que tienen una adecuada preparación y que conocen sobre la metodología del entrenamiento de futbol, Según (Expósito Bautista, 2010, p. 149).”La metodología constituye el conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula, o en este caso, en el campo como son: el papel que juegan los niños y el monitor, la utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de tiempos y espacios, agrupamientos, tipo de tareas”. (Expósito Bautista, 2010, p. 149). Por ello es por lo que debemos tener una gran creatividad al momento de planificar las actividades dado que los métodos cuando son muy repetitivos se vuelven monótonos y siempre deben tener una gran variedad, hoy en día existen muchos mecanismos para poder actualizarse constantemente o crear ejercicios que nos ayuden en el desarrollo deportivo del futbol, siempre tenemos que tomar en cuenta la edad para poder planificar los juegos sean lúdicos pero al mismo tiempo tengan un objetivo claro de la capacidad que queremos trabajar.

Pregunta N° 7

¿Cuál es la frecuencia con la que aplica test físicos a sus deportistas?

Tabla 7.

Frecuencia de aplicación de test físicos

Alternativa	Frecuencia		%
Frecuentemente	4		67
Regularmente	2	2	33
Rara vez	0	0	0
Nunca	0	0	0
Total	<u>0</u>	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 67% de los entrenadores coinciden en que se deben tomar test frecuentemente ya que es muy importante tener una la información de nuestros deportistas bien actualizadas mientras que el 33% de los entrenadores piensan que se los debe tomar regularmente lo que podemos determinar que es muy importante tener en cuenta las evaluaciones físicas de nuestros jugadores, Según, (Dimas & Carrasco Bellido, 2006, p. 119). “Hoy en día la mayoría de los cuerpos técnicos son conscientes de la importancia que tiene el control del entrenamiento dentro de la planificación deportiva. Pero esta inclinación hasta hace unos días era totalmente impensable, puesto que la mayoría de los responsables que formaban parte del fútbol eran reacios a la evaluación de la condición física, quizás por la dificultad de acercamiento al propio deporte o por la ausencia de objetivos perseguidos en la evaluación”. (Dimas & Carrasco Bellido, 2006, p. 119). Por ello es muy importante tener bien estructurado que test nos van a servir durante la temporada para poder así tener un registro exacto de cada uno de los jugadores mientras se preparan para las diferentes competencias que tienen durante el año.

Pregunta N° 8

¿Con qué frecuencia utiliza usted las actividades globales en el fútbol para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

Tabla 8.

Frecuencia de actividades globales en las capacidades condicionales

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	3	50
Casi Siempre	2	33
A veces	1	17
Nunca	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 17% de los entrenadores considera a veces utiliza métodos globales para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, el 33% respondió que casi siempre utiliza los métodos globales mientras 50% de los entrenadores coinciden en que el trabajo tiene que ser global de forma que los deportistas se preparen de manera integral. Según, (Expósito Bautista, 2010, p. 8). “Los métodos activos consideran necesario analizar el juego y su estructura funcional, para plantear la enseñanza de manera global, es decir, que el futbolista desarrolle la comprensión y capacidad del juego, entendida ésta como la resultante de la capacidad física, técnica, táctica y psicológica”. (Expósito Bautista, 2010, p. 160).

Considero que esta metodología es la más adecuada para el trabajo de fútbol, ya que se combina un entrenamiento globalizado y los jugadores desarrollan se preparan de manera integral, esta también ayudara a optimizar el tiempo que les toma entre la preparación física y técnica.

Pregunta N° 9**¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?****Tabla 9.***Utilización test flexibilidad*

Alternativa	Frecuencia	%
Jump Test	0	0
Test Kilométrico	0	0
T-40 metros	0	0
Flexibilidad activa	0	0
Coxo femoral	6	100
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 100% de todos los entrenadores responde que realiza el test de flexibilidad Coxo femoral es el más conocido y sencillo para los entrenadores, los entrenadores manifestaron que el test es bastante sencillo y que les da buenos parámetros para ellos poder programar los ejercicios y las sesiones necesarias, se puede decir que la flexibilidad es la capacidad de tener las articulaciones para dar amplitud a los movimientos y los entrenadores lo tienen muy claro ya que coinciden en la prueba para poder evaluar la flexibilidad, “Capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones”. (Bernal Ruiz & Piñeiro Mosquera, 2009). En el fútbol es muy utilizada dado que se realizan movimientos que se necesitan de movimientos articulares amplios, también para una mejor recuperación al momento de realizar las cargas de entrenamiento es fundamental para los jugadores.

Pregunta N° 10

¿Qué test utiliza para evaluar la resistencia aeróbica?

Tabla 10.***Test resistencia aeróbica***

Alternativa	Frecuencia	%
Jump Test	0	0
Test Kilométrico	0	0
Test Milla	2	33
Test 1000	2	33
Yo-yo Test	2	33
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

Los entrenadores coinciden en test de larga prolongación y que son muy conocidos y utilizados para evaluar la resistencia, por ello considero que es la capacidad que el organismo tiene para oponerse al agotamiento por períodos de trabajo prolongados de tiempo. Según, (Perera Díaz, 2007), la resistencia como capacidad física condicional es la que le permite al hombre desarrollar una determinada actividad física durante un tiempo prolongado con efectividad. La resistencia está muy vinculada a los diferentes estados de fatiga, algunos especialistas afirman incluso que la resistencia es la lucha frente a la fatiga. En otros términos, la resistencia es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, donde los jugadores dentro de los partidos de fútbol tienen que desplazarse a lo las de los 90 minutos que demora el juego, los jugadores se van a desplazar durante el partido entre 7 a 10 km de manera continua y es por ello que deben tener una muy buena base de esta capacidad.

Pregunta N° 11

¿Qué test utiliza para evaluar la velocidad máxima?

Tabla 11.

Test velocidad

Alternativa	Frecuencia	%
50 metros lanzados	6	100
T-40	0	0
20 metros con sobrecarga	0	0
Test Matzudo	0	0
Test de Cooper	0	0
Ninguno	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 100% de los entrenadores coinciden en la prueba de velocidad de 50 metros como el más adecuado a tomar esto debido a que los desplazamientos en el fútbol máximo son de 50 metros donde los jugadores de fútbol tienen que realizarlos a la mayor velocidad posible para poder sorprender a sus adversarios. Según, (Dimas & Carrasco Bellido, 2006), el concepto de velocidad al ámbito del fútbol, entendemos que la velocidad es la capacidad del jugador para analizar, ejecutar y resolver con eficacia situaciones que se suceden en el desarrollo del juego mediante movimientos rápidos y concretos en el menor tiempo posible debido a la resistencia activa de los jugadores del equipo rival. (Dimas & Carrasco Bellido, 2006). En el fútbol es una capacidad que se la utiliza frecuentemente dado que los desplazamientos tanto ofensivos como defensivos tiene que ser en el menor tiempo posible tratando de sacar ventaja a los defensores estos desplazamientos son cortos y se los realiza a través de todo el campo de juego y durante toda la duración del partido.

Pregunta N° 12

¿Considera usted necesario la elaboración de guía interactiva para que facilite en los procesos de entrenamiento deportivo?

Tabla 12.*Elaboración guía interactiva para los procesos de entrenamiento deportivo*

Alternativa	Frecuencia	%
Necesario	6	100
No necesario	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 100% de los entrenadores coinciden en que se debería implementar la tecnología en el deporte, porque esto ayudaría a que se programe de manera más eficiente, Es por esto por lo que estas herramientas nos que permiten al programador desarrollar programas de informática, usando diferentes alternativas y lenguajes de programación, de una manera práctica. Esto incluye, en forma básica, editores de texto, procesadores estadísticos, compiladores, etc. (Peralta, 2011; De la Torre Navarro & Domínguez Gómez, 2012; Linares-Pons, Verdecia-Martínez, & Álvarez-Sánchez, 2014). Al crear este tipo de software facilita a los entrenadores para poder planificar y llevar un registro de los deportistas donde se puede evaluar y tener sus propios baremos, como toda la información de cada uno de los jugadores, este tipo de ayuda tecnológica ayuda muchísimo en la optimización del tiempo para ingresar datos, cotejarlo y tener la información a la mano en el menor tiempo posible.

Pregunta N° 13

¿Qué aspectos fundamentales cree usted que debe tener el software de entrenamiento deportivo?

Tabla 13.

Aspectos fundamentales del software

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	4	67
Importante	2	33
Poco importante	0	0
Nada importante	0	0
Total	6	100

Fuente: Encuesta realizada a entrenadores

Análisis y discusión

El 67 % de los entrenadores en su mayoría opinan que el manual debe tener los aspectos fundamentales del entrenamiento deportivo, el entrenador le ahorrará el fracaso, si se toma en serio el hecho de que el desarrollo de la disposición y la capacidad de rendimiento deportivo futbolístico o se lleva cabo solo durante esta actividad y dependiendo de ella. (Koch, 2005, pág. 13). Dentro del software se debe tomar muy en cuenta esta opinión de los entrenadores dado que esto va a ahorrar mucho tiempo en la planificación, el software debe ser una herramienta que facilite la programación del entrenamiento y que tenga toda la información que el cuerpo técnico en las categorías formativas necesita tener, para ello los entrenadores siempre deben estar actualizándose para poder tener una muy buena relación con la tecnología y con el deporte para que los jugadores sean los beneficiados al momento de los entrenamientos y se consigan los objetivos trazados a principio de año.

3.2 Test aplicados a los deportistas

Test N° 1

Test del YOYO

Tabla 14.

Importancia del grado de resistencia aeróbica del deportista

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	28	37
Muy Bueno	22	29
Bueno	25	33
Regular	0	0
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

El 37% de los jugadores realizados el test de resistencia aeróbica tienen una excelente base aeróbica, el 29% jugadores se encuentra en muy buen estado dentro de los rangos de la resistencia aeróbica y el 33% de los jugadores se encuentra en buen estado con respecto a la resistencia aeróbica, como se puede observar la resistencia aeróbica en los deportistas se está desarrollando de manera adecuada, Son numerosos los autores que han definido la resistencia como la cualidad física básica, siendo el denominador común en todas las definiciones el hecho de asociado la resistencia con la capacidad de realizar un esfuerzo durante un tiempo prolongado se opone a la fatiga que este esfuerzo produce.(Sanchez, 2005, p. 66). Esta capacidad es la base para poder comenzar a desarrollar el resto de las capacidades es por ello por lo que debe ser entrenada durante toda la temporada dándole énfasis en la etapa general, sin descuidar en el transcurso de toda la temporada dado que los jugadores de futbol siempre están realizando recorridos largos en los encuentros que van a disputar durante el campeonato.

Test N° 2

Test de los 90 segundos

Tabla 15.

Importancia del grado de resistencia anaeróbica del deportista

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	35	47
Muy Bueno	17	23
Bueno	23	31
Regular	0	0
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

El 47% de los jugadores tiene una excelente resistencia aeróbica, el 23% tiene un estado muy bueno de la resistencia aeróbica y el 31% se evidencia que tiene una buena resistencia aeróbica y se puede observar que los jugadores tienen una buena base anaeróbica, la resistencia anaeróbica es una capacidad que se encuentra en desarrollo y que los deportistas debido a los movimientos que realizan en la cancha, Según, (Hernández Zamudio, 2015), la resistencia anaeróbica denominación que recibe el esfuerzo físico en el que las vías energéticas puestas en funcionamiento utilizan valores mínimos de O₂, (varios segundos en los casos de escasísima duración), el organismo no tiene tiempo para poner a disposición de los tejidos que funcionan, el oxígeno que capta del ambiente. (Hernández Zamudio, 2015). Por ello que la toma de esta prueba es muy importante ya que nos da una buena señal de que los deportistas están entrenando y asimilando bien las cargas de entrenamiento, después de cotejar todos los datos se va a tener que planificar la temporada de manera que la resistencia aeróbica este durante todo el año bien distribuida.

Test N° 3**Test de los 20 metros****Tabla 16.*****Importancia del grado de velocidad del deportista***

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	45	60
Muy Bueno	20	27
Bueno	10	13
Regular	0	0
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

En el test de los 20 metros velocidad se puede evidenciar que el 60% de los jugadores está en excelente condiciones, el 27% está en un muy buen estado dentro de los parámetros del test y el 13% se puede evidenciar que está en buen estado, en esta prueba se puede observar que los deportistas tienen la velocidad bien desarrollada, A la velocidad también se la define como la capacidad de los deportistas para realizar acciones motoras rápidas, en el menor tiempo posible y en determinadas condiciones, el fútbol moderno necesita de mucho tiempo estar realizando velocidad constante de manera particular la velocidad de reacción.(Raposo, 2000, p. 65). En el fútbol es muy importante que esta capacidad este bien entrenada ya que los movimientos siempre son de desplazamientos cortos y rápidos, es por ello que debe ser programada dentro de la planificación de manera secuencial para que los jugadores puedan mantener y mejorar, para ello los jugadores deben tener la mejor predisposición a la hora de realizar los ejercicios que les van a ayudar a poder entrenar y desarrollar esta capacidad que es la más difícil de mejorar.

Test N° 4**Test de los 50 metros****Tabla 17.*****Importancia del grado de velocidad del deportista***

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	50	67
Muy Bueno	20	27
Bueno	5	7
Regular	0	0
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

De los deportistas testeados el 67% de los jugadores está en una excelente condición de velocidad en el test de los 50 metros, el 27% de los jugadores se encuentran el muy buen estado de la velocidad y el 7% se puede evidenciar que los jugadores están en buen estado con respecto a la velocidad, en este test se puede observar que los deportistas tienen la velocidad bien desarrollada, A la velocidad también se la define como la capacidad de los deportistas para realizar acciones motoras rápidas, en el menor tiempo posible y en determinadas condiciones, el fútbol moderno necesita de mucho tiempo estar realizando velocidad constante de manera particular la velocidad de reacción. (Raposo, 2000, pág. 65). En el futbol es muy importante que esta capacidad este bien entrenada ya que los movimientos siempre son de desplazamientos cortos y rápidos, es por ello que debe ser programada dentro de la planificación de manera secuencial para que los jugadores puedan mantener y mejorar, para ello los jugadores deben tener la mejor predisposición a la hora de realizar los ejercicios que les van a ayudar a poder entrenar y desarrollar esta capacidad que es la más difícil de mejorar.

Test N° 5**Test flexiones de codo (1 minuto)****Tabla 18.*****Importancia del grado de fuerza en brazos del deportista***

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	35	47
Muy Bueno	20	27
Bueno	10	13
Regular	10	13
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

De los deportistas testeados se puede evidenciar que el 47% de los jugadores tienen una excelente condición dentro de este test, el 27% se encuentran en una muy buena condición, el 13% de los deportistas se encuentran en buena condición del test realizado y el 13% restante tiene una condición regular que se la deberá trabajar para que el equipo este en un mismo nivel, como se puede observar la fuerza en brazos no se encuentra tan desarrollada ya que en estas edades recién podemos comenzar a trabajar con peso externo, por ello creo que la capacidad de la fuerza es la que el organismo trata de vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante las acciones musculares. “La fuerza muscular como capacidad física del hombre es aquella que le permite vencer o reaccionar ante resistencias externas mediante tensión muscular. Resistencias externas pueden ser el propio”. (Perera Díaz, 2007). Según los resultados se debería enfatizar más en esta capacidad para poder mantener a los jugadores en el mismo nivel, en estas edades es muy importante que los jugadores realicen el desarrollo de esta capacidad con su propio peso ya que podemos lesionar a muy temprana edad.

Test N° 6**Test de abdominales (1 minuto)****Tabla 19.*****Importancia del grado de fuerza abdominal del deportista***

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	50	67
Muy Bueno	10	13
Bueno	10	13
Regular	5	7
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

De los deportistas testeados se puede evidenciar que el 67% de los jugadores se encuentran en excelente condiciones dentro del test de fuerza de abdominales, el 13% se encuentra en muy buenas condiciones, el 13% se encuentra en buenas condiciones y el 7% se encuentra en una regular condición, se puede evidenciar que la fuerza en abdomen no se encuentra tan desarrollada ya que en estas edades recién podemos comenzar a trabajar con peso externo, por ello creo que la capacidad de la fuerza es la que el organismo trata de vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante las acciones musculares. “La fuerza muscular como capacidad física del hombre es aquella que le permite vencer o reaccionar ante resistencias externas mediante tensión muscular. Resistencias externas pueden ser el propio”. (Perera Díaz, 2007). Según los resultados se debería enfatizar más en esta capacidad para poder mantener a los jugadores en el mismo nivel, en estas edades es muy importante que los jugadores realicen el desarrollo de esta capacidad con su propio peso ya que podemos lesionar a muy temprana edad.

Test N° 7**Test flexibilidad de flexión profunda del cuerpo****Tabla 20.*****Importancia del grado de flexibilidad del deportista***

Alternativa	Frecuencia	%
Excelente	20	27
Muy Bueno	30	40
Bueno	15	20
Regular	10	13
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

De los deportistas testeados se puede evidenciar que el 27% se encuentra en excelente, el 40% de los jugadores se encuentran en muy bueno, el 20% de los jugadores se encuentra en bueno y el 13% de los jugadores se encuentra en regular siendo el test que tiene los resultados más bajos podemos evidenciar la falta de trabajo de flexibilidad cuando la flexibilidad también es una capacidad que tiene que trabajarse a la par de las otras capacidades y si no está bien desarrollada según los resultados no van a ser los esperados, es por ello que en esta capacidad hay que dar mayor énfasis en el trabajo, “Estiramiento prolongado, se llega al punto crítico y se mantiene la posición. (Bernal Ruiz & Piñeiro Mosquera, 2009)”. Para ello se debe tener una gama de ejercicios que estén de acuerdo con el grupo muscular que se va a trabajar para que esto nos ayude también a relajar los músculos y nos facilite la recuperación, esto se lo debe realizar de manera permanente para que los jugadores prevengan lesiones musculares.

Test N° 8**Test de coordinación T40****Tabla 21.*****Importancia del grado de coordinación del deportista***

Propuesta	Frecuencia	%
Excelente	30	40
Muy Bueno	35	47
Bueno	10	13
Regular	0	0
Total	75	100

Fuente: Test aplicados a los deportistas

Análisis y discusión

De los deportistas testeados se puede evidenciar que el 40% se encuentra en excelente, el 47% se encuentra en muy bueno, el 13% se encuentre en bueno como se puede evidenciar los resultados son bastantes altos, los jugadores tienen buen nivel, En este test se puede observar que los deportistas tienen la velocidad bien desarrollada, A la velocidad también se la define como la capacidad de los deportistas para realizar acciones motoras rápidas, en el menor tiempo posible y en determinadas condiciones, el fútbol moderno necesita de mucho tiempo estar realizando velocidad constante de manera particular la velocidad de reacción. (Raposo, 2000, pág. 65). En el fútbol es muy importante que esta capacidad este bien entrenada ya que los movimientos siempre son de desplazamientos cortos y rápido en diferentes direcciones de por ende se necesita que los jugadores estén bien entrenados en este aspecto, para ello se debe tener muy en cuenta una gama de actividades que ayuden a los jugadores a desarrollar la coordinación, los movimientos que se realizan generalmente son en las diferentes direcciones del campo y a diferentes velocidades.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA ALTERNATIVA

4.1 Título de la propuesta

Software para facilitar la planificación, dirección y control en el entrenamiento de fútbol, después de la investigación realizada en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito categoría sub- 14.

4.2 Justificación

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación podemos determinar que se debe crear una herramienta en Excel para que ayude a los entrenadores a tener un seguimiento más adecuado y que les va a facilitar el ingreso de la información para tener datos históricos de los deportistas ya que al hacerlo manualmente toma mucho tiempo y es bastante tedioso de realizar y es por ello que muchas de las veces los entrenadores de fútbol no planifican en base a los resultados obtenidos en los test de los jugadores.

En el Ecuador el fútbol es un deporte que en la actualidad a nivel mundial es muy preparado, cada día más niños y jóvenes en el mundo tratan de convertirse en futbolistas profesionales, hace ya varios años que el fútbol se fue transformando y evolucionando en todos los niveles, los equipos de fútbol no le daban énfasis en la preparación de los niños y jóvenes, los equipos de fútbol no contaban con categorías inferiores de donde podrían haber talentos deportivos y los niños y jóvenes jugaban a nivel colegial y barrial para que algún entrenador lo observe y lo lleve ya con 17 o hasta 20 años para probar suerte y observar si llegaban al fútbol profesional, los métodos de entrenamiento no tenían una secuencia, ni tampoco un historial de los jugadores que iban llegando a los equipos de fútbol, los entrenadores no tenían una preparación académica adecuada por ello los entrenamientos eran monótonos y no existían

variedad de ejercicios o alternativas para trabajar, los campos de juego eran para trabajar hasta 3 categorías al mismo tiempo esto no permitía que los equipos tengan la preparación necesaria.

Con el paso de los años el fútbol ha venido cambiando y la preparación de los futbolistas hoy en día comienza a los 8 años y existen categorías cada dos años, hasta llegar al fútbol profesional con cuerpos técnico-completos para estos equipos donde podemos encontrar al director técnico, preparador físico médico y utilero, así mismo de a poco la tecnología fue ingresando dentro del deporte y al mismo tiempo está ingresando con más fuerza dentro del fútbol, los equipos profesionales hoy en día utilizan mucho de la tecnología para manejar la planificación y la organización de todo lo que implica un equipo de fútbol.

La tecnología aplicada al fútbol cada vez se encuentra más inmiscuida, en el mundo del deporte y en especial en el fútbol que es un deporte universal cada vez se van creando herramientas para que el cuerpo técnico tenga la facilidad de planificar las actividades ahorrando tiempo, existen muchos softwares, pero tener sus licencias son muy costosas y no todos los clubes en el Ecuador están en la capacidad de pagarlos.

La mayoría de estos softwares están creados específicamente para los equipos de primera categoría y es muy limitado el uso de estos programas para las divisiones formativas, por todo aquello es que esta herramienta va a dar una solución práctica y viable para que los profesores de las categorías formativas para que lo usen y puedan llevar un control eficiente de su planificación, puedan valorar a sus jugadores y tengan los resultados de manera más rápida y eficaz.

Con esto los cuerpos técnico van a poder planificar sus objetivos de temporada con datos mucho más reales y que les permita llegar a los objetivos que se van trazando de acuerdo con la categoría que ellos tienen en sus manos, siempre con datos reales y en el menor tiempo posible ya que el software va a realizar los cálculos de todos los test solo con ingresar la información y de inmediato van a tener la información actualizada.

4.3 Fundamentaciones

4.3.1 Construcción del software *TestFut*.

Los softwares son el conjunto de herramientas que permiten a una persona especializada en tecnología en crear y desarrollar programas informáticos para que nos permita tener nuevas alternativas y diferentes puntos de vista con respecto de los lenguajes de programación, para ello se va a incluir de forma básica dentro del software, editores de texto, procesadores estadísticos, compiladores, etc. En la actualidad con las nuevas tendencias aplicadas a la tecnología y con mucho más énfasis en la informática, se considera que los programas que existen como Office y más específicamente Excel, nos permite tener las hojas de cálculos con vínculos y funciones automáticas que nos permitan tener una utilidad mucho más fácil y eficiente de las macros que van hacer activadas en el programa para que pueden funcionar y generen las actividades determinadas de nuestro software en la planilla de Microsoft Excel 365 ProPlus.

Para tener una mejor perspectiva de que es el programa de Microsoft Excel 365 ProPlus, vamos a comenzar partiendo que se va a utilizar con las hojas de cálculo o planillas electrónica que es un tipo de archivo, que nos va a permitir ingresar todos los datos y alfanuméricos que se va a encontrar dentro de las tablas o celdas por las que está compuesto este programa.

Se puede añadir que Excel es uno de los programas más utilizados en la actualidad ya que tiene una programación básica y sus funciones son mucho más sencillas, este programa convierte toda la información que se le ingresa de manera manual para darnos los resultados de manera automática en el menor tiempo posible e indicándonos con datos gráficos y tablas dinámicas que nos van a ser muy útiles al momento de realizar una presentación de estos trabajos.

4.3.2 Desarrollo del software TestFut

Es conocido que el desarrollo de un software se asemeja al ciclo que tiene una persona ya que está estructurado de la misma manera, en la actualidad hay una variedad de softwares y de programas que uno puede utilizar, pero el desarrollo de los mismos es un poco complejo y siempre hay que seguir un proceso de creación siempre partiendo de una idea y llegando al final que es la construcción de nuestro TestFut, este nos va a describir un enfoque diferente de planificación y de evaluación de los deportistas ayudándonos a optimizar el tiempo en el cual nos demoramos para la evaluación y el cotejo de la información de cada uno de los deportistas que están a nuestro cargo.

“La conjunción de estas propuestas proporciona las bases para la construcción de programas estructurados en los que las estructuras de control de flujo se pueden realizar mediante un conjunto de instrucciones muy reducido”, (Perez, 2004). En el paso de los años los seres humanos siempre hemos tenido la necesidad de mejorar todos los procesos en cualquier área para que siempre exista una variabilidad de procesos y agilización de los mismos, mientras han transcurrido los años la tecnología ha venido avanzando a pasos agigantados y hoy en día existen una gran variedad de herramientas de todo tipo que nos van ayudar y a facilitar con nuestros procesos de trabajo en los diferentes campos, la gran mayoría de organizaciones tiene siempre una estructura para la creación de este tipo de procesos.



En el mundo existen una gran variedad de modelos que pueden representar la creación de este tipo de programas y que siempre van a estar sujetos a las necesidades de quien lo necesite y según el materia que la necesite en este caso el entrenamiento deportivo del fútbol.

4.3.3 Diseño de TestFut

Algo muy importante en el desarrollo del software fue el diseñar la idea y tener muy claro lo que se pretendía con la creación del programa para el diseño se tomó muy en cuenta las sugerencias de los entrenadores que fueron encuestados, este software debería cumplir con ciertos objetivos y requisitos para que su funcionamiento sea el más óptimo y facilite la tarea de los cuerpos técnicos. Según, (Acosta, 2015, pág. 1). “Es posible que, en tu área de trabajo, se realicen tareas repetitivas, cálculos complicados con las hojas Excel, desperdiciando mucho tiempo en realizar los cálculos, resúmenes de datos e informes de manera manual. Al aplicar las macros, podrás darte cuenta de que con un simple clic a un botón en cuestión de segundos todas esas tareas estarían realizadas”, (Acosta, 2015, pág. 1). Una vez que se obtiene toda la información por parte de las personas que desean el programa se debe realizar el diseño y posterior implementación del mismo, aunque todavía no se puedan observar los resultados que nos planteamos con los objetivos.

4.3.4 Implementación de TestFut

Al ser una implementación en una plantilla de Excel lo primero que vamos a realizar es la creación de una plantilla de ingreso de datos y fórmulas para poder realizar una correcta adecuación en relación con la demanda del software, el proyecto mientras se va creando van saliendo avances o implementaciones que se deben hacer en ese momento y que deberán ser evaluadas al final de la creación del software TestFut.

4.3.5 Comprobación y funcionamiento de TestFut

El software después de haber cumplido con el proceso de diseño y elaboración de todas las funciones va a pasar al siguiente paso y que es de suma importancia como es la comprobación y el funcionamiento de esta herramienta, si se presentan errores o hay que

implementar más cosas se debe tener la capacidad de cambiar estos aspectos dentro de Excel mediante el manejo de las macros, el software debe tener una accesibilidad muy fácil y didáctica para que todas las personas que lo utilicen lo entiendan desde un comienzo y se les haga mucho más sencillo el trabajo en la parte deportiva.

Según, (Perez, 2004, pág. 40). “Los cambios que afectan a los datos de los programas son, de hecho, las asignaciones a las variables que los contienen. Se ha visto que las variables son espacios en la memoria del computador a los que podemos hacer referencia mediante el nombre con que se declaran y a los que, internamente, se hace referencia mediante la dirección de la primera palabra de la memoria que ocupan”, (Perez, 2004, pág. 40).

Con el paso del tiempo también habrá que ir mejorando y actualizando el software para que siempre cuente con la información al día y se vaya mejorando hasta que llegue a ser un software que tenga todos los componentes que el deporte requiera.

4.3.6 Evaluación software TestFut

Los programas tecnológicos que se aplican al deporte deben pasar por evaluaciones y por recomendaciones de las personas que los utilizan es por ello que deben ser modificados constantemente y finalmente adaptados nuevamente para que los entrenadores puedan utilizarlos, al realizar actualizaciones siempre va a existir sus pro y sus contras que el programador deberá solucionarlos de inmediato, estas soluciones deben ser prácticas y ejecutables lo más adecuadamente posible.

4.3.7 Proceso de desarrollo del software TestFut

El programa TestFut se construyó por parte del autor de esta investigación en complemento con el tutor de la tesis, se investigaron sobre las diferentes metodologías que

tiene el futbol, dentro de la construcción del software cada uno de los integrantes donde el rol de cada uno va a ser:

- Administrador de Software TestFut.

Tiene la función de realizar toda la exposición, publicidad y manejo del software frente a las personas que lo van a querer utilizar, el llevará el control de cumplir los plazos, también la exposición, en el caso de esta investigación será mi persona quien se hará cargo de este puesto.

- Programador del software TestFut.

Va a ser el encargado de llevar la programación del software y el diseño de la página donde se van a ingresar los datos por parte de los entrenadores y de revisar los fallos que pueda tener el programa para poder solucionarlos de manera inmediata.

4.3.8 Evaluación deportiva.

La evaluación dentro del entrenamiento deportivo es muy importante dado que nos va ayudar a la planificación las temporadas y nos va a facilitar llevar un récord histórico del desarrollo que va a tener el deportista durante todas las sesiones de entrenamiento.

Según, (López, 2002). “Los criterios de calidad informan del grado de eficiencia de una prueba; su componente cuantitativo se expresa a través de los tres principales indicadores:

- Coeficiente de objetividad.
- Coeficiente de fiabilidad.
- Coeficiente de validez.

Un aspecto general de gran importancia es garantizar que entre las administraciones realizadas por un mismo ejecutante o por varios examinandos no haya ningún efecto de entrenamiento por parte de los mismos, ya que esto podría restar fiabilidad y objetividad a la aplicación de la prueba”, (López, 2002).

Dentro del fútbol la evaluación deportiva es un instrumento que nos va a permitir que podamos llevar una estadística histórica verdadera donde podamos comparar los cuadros de los diferentes años que los deportistas han ido pasando en el transcurso de su crecimiento deportivo y que nos va a dar la pauta de en qué tenemos que mejorar la planificación o en que debemos poner más énfasis para cuando tengamos que trabajar.

4.4 Objetivos

4.4.1 Objetivo general

Elaborar un software de evaluación física y de control del entrenamiento para los futbolistas en formación de clubes profesionales El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle de la ciudad de Quito en la categoría sub-14.

4.4.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar el problema que tienen los entrenadores para planificar y evaluar a los futbolistas de la categoría sub-14.
- Determinar los indicadores para la creación del software de planificación, dirección y control del entrenamiento para los jugadores en formación de los clubes profesionales El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle en la categoría sub- 14.
- Elaborar el software de planificación, dirección y control del entrenamiento para los jugadores de los clubes profesionales El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle en la categoría sub- 14.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Cantón: Quito

Institución: Clubes Deportivos El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle en la categoría sub- 14.

Beneficiarios: deportistas, entrenadores.

4.6 Desarrollo de la propuesta

4.6.1 Instrucciones de instalación

El programa de Microsoft Office Excel, al ser un programa que se encuentra en casi la totalidad de los computadores que existen en el mundo, este software solo se deberá ingresar a la plantilla de Excel para poder comenzar a utilizar esta herramienta de evaluación.

4.6.2 Utilización de la plantilla

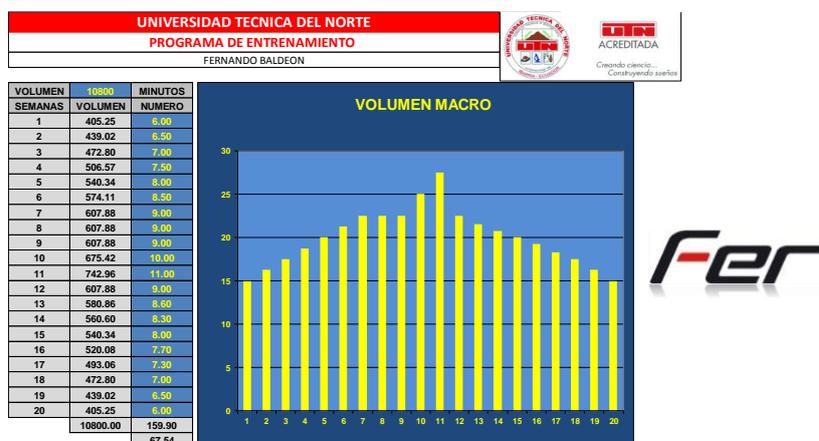
Al momento que hacemos clic en la hoja del menú de una de las hojas de Microsoft Excel, el software de entrenamiento comenzará a funcionar, se dará inicio y podrá ingresar a cualquiera de las evaluaciones o a los datos de los jugadores que vamos a tener a cargo, en uno de los links va a estar ubicada la hoja donde van a ser ingresados los datos que van a ser tomados de las evaluaciones con las que cuenta este software.

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE		  ACREDITADA Creando ciencia... Construyendo sueños
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO		
FERNANDO BALDEON	FECHA INICIO	14/07/2018
FUTBOL	FECHA FINAL	01/12/2018
  JUVENIL 	N° SESIONES	6
	SEMANAS	20
	TIEMPO SEMANAL	1.5
	VOLUMEN TOTAL	10800
	VOLUMEN MACRO	
PORCENTAJES		
NIVELES		

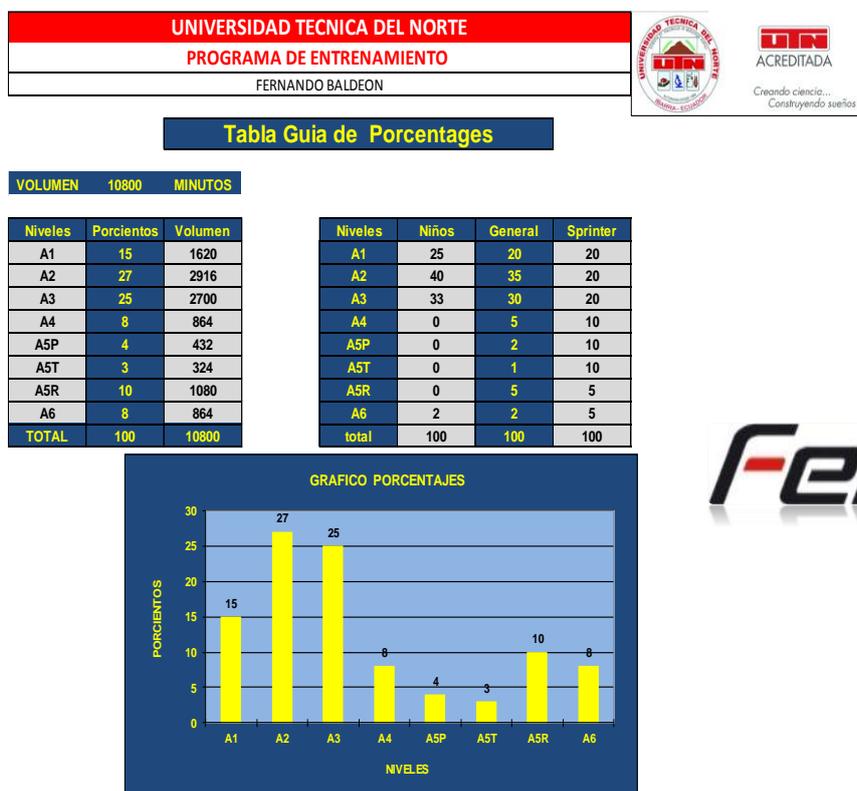


En el menú en la parte inferior se va a encontrar un link donde al hacer clic se va a desplegar el cuadro del programa de entrenamiento donde vamos a ubicar el número total de minutos en cual vamos a querer trabajar y automáticamente los minutos se van a dividir en las

primeras veinte semanas de entrenamiento con el respectivo grafico de la curva del volumen que vamos a buscar con el adecuado trabajo de las diferentes capacidades.



Después de haber ingresado toda la información en la pestaña de volumen macro haremos clic, ahí se ingresa el volumen total en minutos y el número de semanas que para el futbol está calculado en veinte semanas cada macrociclo, ahí automáticamente vamos a tener el resultado de la repartición por semana del tiempo del que se va a disponer para trabajar y en la parte lateral se va a desplegar el grafico con el volumen del macro para las veinte semanas.





En la pestaña del porcentaje vamos a poder observar automáticamente del volumen total se va a dividir para cada uno de los niveles con los que cuenta el programa para los minutos que va a tener cada zona, en la parte inferior se va a mostrar los gráficos tanto de los porcentajes como el gráfico de los porcentajes con el del volumen por nivel para observar la curva que va a tener nuestra programación.



CÁLCULO Y GRÁFICO DEL MACROCICLO 1 POR NIVELES

NIVELES	PORCENTAJES	VOLUMEN	SEMANAS																				K
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
CAL	15.00	1026	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
RS	27.00	2970	2	2.5	2.5	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
FRG	25.00	2700	0	1	1.5	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	
FRS	8.00	864	0	0	0	0	0	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	7	
RFE	4.00	432	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	
FRE	3.00	324	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	
COOR	16.00	1728	0	0	0	0	0	2	2.5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	
FLUX	8.00	864	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
TOTAL	140	16680	15.00	16.26	17.51	18.76	20.01	21.26	22.51	23.76	25.02	26.27	27.52	28.77	30.02	31.27	32.52	33.77	35.02	36.27	37.52	38.77	

SEMANAS	VOLUMEN		SEMANAS																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
CAL	223.14	446.28	669.42	892.56	1115.70	1338.84	1561.98	1785.12	2008.26	2231.40	2454.54	2677.68	2900.82	3123.96	3347.10	3570.24	3793.38	4016.52	4239.66	4462.80	4685.94	4909.08
RS	270.00	540.00	810.00	1080.00	1350.00	1620.00	1890.00	2160.00	2430.00	2700.00	2970.00	3240.00	3510.00	3780.00	4050.00	4320.00	4590.00	4860.00	5130.00	5400.00	5670.00	5940.00
FRG	0.00	45.00	90.00	135.00	180.00	225.00	270.00	315.00	360.00	405.00	450.00	495.00	540.00	585.00	630.00	675.00	720.00	765.00	810.00	855.00	900.00	945.00
FRS	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
RFE	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
FRE	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
COOR	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
FLUX	22.50	45.00	67.50	90.00	112.50	135.00	157.50	180.00	202.50	225.00	247.50	270.00	292.50	315.00	337.50	360.00	382.50	405.00	427.50	450.00	472.50	495.00
TOTAL	15.00	16.26	17.51	18.76	20.01	21.26	22.51	23.76	25.02	26.27	27.52	28.77	30.02	31.27	32.52	33.77	35.02	36.27	37.52	38.77	40.02	41.27



Haciendo clic en la siguiente pestaña vamos a encontrar el cálculo y el gráfico del macrociclo de veinte semanas por niveles y aquí es donde vamos a poder realizar los cambios

para que cada semana podamos ajustar el tiempo que vamos a utilizar para cada nivel en cada semana de entrenamiento.



En todas las paginas se va a encontrar este símbolo que es marca del autor del trabajo y al mismo tiempo será el encargado de regresar al menú de inicio al hacer clic sobre este símbolo.

4.6.3 Ingreso de datos de las pruebas físicas

En la página de ingreso de datos van a poder ingresar toda la información sobre los test físicos que se encuentran programados para poder dar un resultado mucho más eficiente y ágil.

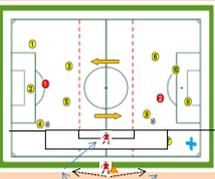
CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO FERNANDO BALDEON																					
PRIMERA PRUEBA 9/06/2018																					
#	NOMBRES	TEST VOYD	TEST 90 SEGUNDOS	VELOCIDAD 30 METROS	VELOCIDAD 50 METROS	RELVONES CODD 1 MN	ABDOMINALES 1 MN	FLEXIBILIDAD	T40 COORDINACION	PESO	TALLA										
1	DIAZ KEVIN	11.0	Palier	0	Metros	4.2	Seg	7.2	Seg	12	30	8	cm	12.2	Seg	66.0	Kg	186.0	Cm		
2	CEDEÑO OSCAR	11.0	Palier	25	Metros	4.4	Seg	7.3	Seg	20	40	3	cm	12.8	Seg	65.0	Kg	177.0	Cm		
3	PONCE JOSE	12.0	Palier	30	Vueltas	22	Metros	4.4	Seg	6.8	Seg	18	40	4	cm	12.7	Seg	68.0	Kg	175.0	Cm
4	QUINCHIGUANO DAVID	10.1	Palier	10	Vueltas	13	Metros	4.5	Seg	7.2	Seg	25	42	4	cm	12.2	Seg	66.0	Kg	171.0	Cm
5	CRUZ DIEGO	10.3	Palier	10	Vueltas	0	Metros	4.3	Seg	7.2	Seg	15	43	10	cm	12.9	Seg	65.0	Kg	167.0	Cm
6	SARAVIA JEFFERSON	13.2	Palier	11	Vueltas	2	Metros	4.2	Seg	7.0	Seg	21	47	9	cm	13.2	Seg	54.0	Kg	166.0	Cm
7	RUIZ DARIO	11.1	Palier	10	Vueltas	11	Metros	4.1	Seg	7.2	Seg	24	48	3	cm	12.7	Seg	47.0	Kg	163.0	Cm
8	ROSADO ALEXANDER	12.0	Palier	10	Vueltas	15	Metros	4.0	Seg	7.3	Seg	12	36	8	cm	13.2	Seg	64.0	Kg	176.0	Cm
9	CHALCO BRYAN	11.1	Palier	11	Vueltas	0	Metros	4.3	Seg	7.1	Seg	22	24	7	cm	13.2	Seg	67.0	Kg	174.0	Cm
10	BENALCAZAR JEFFERSON	11.4	Palier	10	Vueltas	15	Metros	4.2	Seg	7.0	Seg	15	34	5	cm	13.3	Seg	57.0	Kg	167.0	Cm
11	OVEDO GABRIEL RAMON	11.3	Palier	10	Vueltas	0	Metros	4.0	Seg	7.3	Seg	13	32	2	cm	13.7	Seg	64.0	Kg	173.0	Cm
12	ORDÓÑEZ MILTON	12.1	Palier	10	Vueltas	23	Metros	4.3	Seg	7.2	Seg	14	38	6	cm	13.7	Seg	57.0	Kg	166.0	Cm
13	AVILA JAMME ANDRES	12.0	Palier	10	Vueltas	25	Metros	4.2	Seg	7.3	Seg	21	43	8	cm	13.2	Seg	60.0	Kg	171.0	Cm
14	OVEDO GABRIEL FERNANDO	11.0	Palier	10	Vueltas	0	Metros	4.3	Seg	7.6	Seg	26	48	10	cm	13.4	Seg	59.0	Kg	166.0	Cm
15	FLOR RICARDO XAVIER	12.5	Palier	11	Vueltas	0	Metros	4.2	Seg	7.0	Seg	12	36	8	cm	12.3	Seg	64.0	Kg	167.0	Cm
16	MAZARENO LEONEL	11.1	Palier	10	Vueltas	15	Metros	4.1	Seg	7.1	Seg	21	32	7	cm	13.4	Seg	69.0	Kg	190.0	Cm
17	PEREZ JEAN CARLOS	11.0	Palier	10	Vueltas	15	Metros	3.9	Seg	7.3	Seg	12	32	7	cm	13.2	Seg	63.0	Kg	162.0	Cm
18	TACURI JEAN FERNANDO	11.0	Palier	10	Vueltas	20	Metros	4.3	Seg	7.1	Seg	21	33	6	cm	11.3	Seg	62.0	Kg	175.0	Cm
19	TORRES JIMMY	11.3	Palier	10	Vueltas	15	Metros	4.2	Seg	7.3	Seg	17	32	14	cm	12.7	Seg	63.0	Kg	171.0	Cm
20	VERGARA CARLOS	11.6	Palier	10	Vueltas	11	Metros	4.2	Seg	7.2	Seg	18	31	12	cm	12.3	Seg	61.0	Kg	171.0	Cm
21	TORRES HECTOR	11.7	Palier	10	Vueltas	11	Metros	4.3	Seg	6.8	Seg	21	38	11	cm	13.0	Seg	68.0	Kg	171.0	Cm
22	MERINO GERMAN	11.3	Palier	10	Vueltas	21	Metros	4.3	Seg	7.3	Seg	17	23	7	cm	13.7	Seg	65.0	Kg	168.0	Cm
23	CHIGUANO ANDRE	11.7	Palier	10	Vueltas	12	Metros	4.2	Seg	7.3	Seg	38	43	5	cm	13.2	Seg	66.0	Kg	172.0	Cm
24	MORAN STALIN	12.0	Palier	10	Vueltas	18	Metros	4.2	Seg	7.1	Seg	22	38	7	cm	13.0	Seg	60.0	Kg	175.0	Cm
25	MINDA BRYAN	11.1	Palier	10	Vueltas	15	Metros	4.1	Seg	7.4	Seg	25	42	17	cm	13.0	Seg	60.0	Kg	166.0	Cm

4.6.4 Ficha del jugador

Haciendo clic en la pestaña del libro de Excel donde se encuentre cada uno de los jugadores, ahí vamos a poder ingresar toda la información que va a estar vinculada dentro la hoja de Excel, aquí vamos a poder ingresar todos los datos personales de cada jugador y vamos a tener un registro donde vamos a poder llenar las observaciones durante el año y los años posteriores.

EQUIPO DE FUTBOL				
	SUB-14			
	FICHA DEL JUGADOR			
	PONCE JOSE			
FECHA DE NACIMIENTO	5/23/05		FECHA DE REGISTRO	
NACIONALIDAD	ECUATORIANA		CIUDAD NACIMIENTO	QUITO
C.I./PASS	172330298-8		POSICION	DEFENSA
EDAD	13		MESES	9
TELEFONO- DOMICILIO	2891-780		CELULAR	98735525
REPRESENTANTE	PADRE		DOMICILIO	CUMBAYA
ESTUDIOS	9NO		ESTUDIA	SAN GABRIEL
CAPACIDAD FISICA	EXCELENTE			
CAPACIDAD TECNICA	MUY BIEN			
CAPACIDAD TACTICA	EXCELENTE			
OBSERVACION				

4.6.5 Hoja plan diario de entrenamiento

PLAN DE ENTRENAMIENTO DIARIO FUTBOL				
		UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO		
ENTRENADOR: FERNANDO BALDEON				SESION: LUNES
EQUIPO: UTN				MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO: 2
FASE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION	TIEMPO	GRAFICO
INICIAL	PRESENTACION Y EXPLICACION DEL DIA	MEDIA A BAJA	15 MIN	
	CALENTAMIENTO GENERAL		15 MIN	
	ESTIRAMIENTOS		15 MIN	
	CALENTAMIENTO ESPECIFICO		15 MIN	
PRINCIPAL	En dos zonas separadas por 15 metros se juega una posesión de balón a un toque. El jugador que pierda la pelota irá al centro a robar el balón. Al mismo tiempo y cuando el entrenador de la señal,	MEDIA-ALTA 2 SERIES DE 2 REPETICIONES	24 MIN 3 MIN DE PAUSA	
PRINCIPAL	Los jugadores se ubicaran en columna y van a realizar un pase al jugador (A) desde la posición inicial el jugador (A) devuelve de primera el balón para que el jugador remate, todo el ejercicio será realizado en velocidad despues de rematar se ubicara en la posición de	ALTA 1 SERIE DE 7 REPETICIONES	27 MIN 2 MIN DE PAUSA	
FINAL	RETORNO Y VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO	BAJA	10 MIN 15 MIN	
MATERIALES: CHALECOS, BALONES, CONOS, ESTACAS, PORTERIAS, SILVATO, CINTA ELASTICA.				
OBSERVACIONES:				

En la pestaña que tiene el nombre de plan diario, aquí se puede realizar las sesiones de entrenamiento con los tiempos que ya nos dé la programación por niveles, el entrenador va a tener la variedad de poder llenar los veinte planes de trabajo de manera individual y donde va a quedar registrado cada uno de los trabajos que vas a ir realizando a diario en las sesiones de entrenamiento.

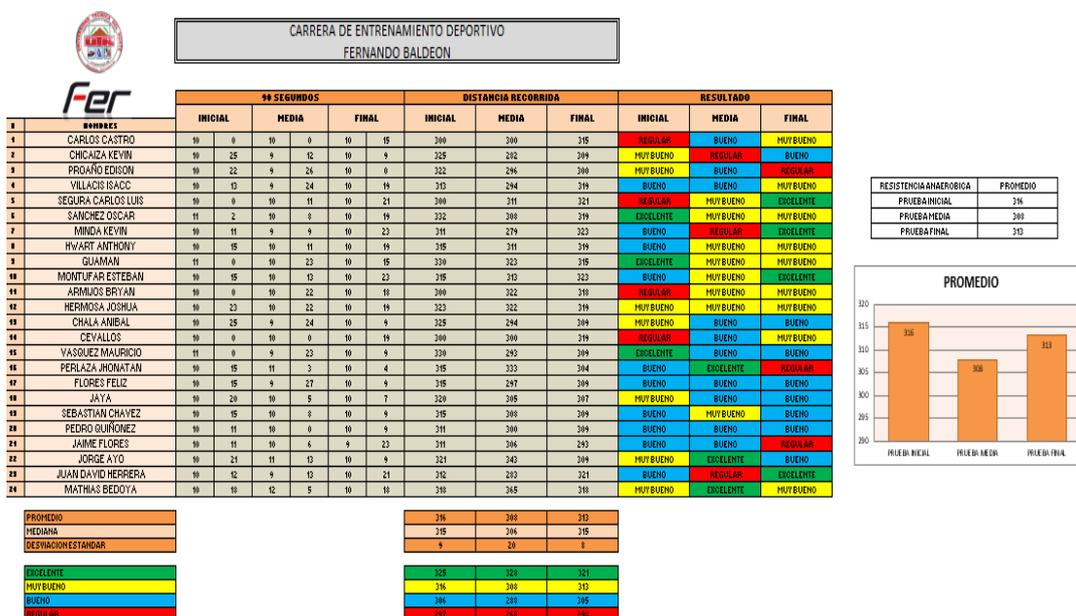
4.6.6 Menú test físicos

En la página principal de la plantilla de Microsoft Excel se va a desplegar el menú de los test físicos y de la planificación del entrenamiento deportivo donde vamos a poder hacer un seguimiento adecuado de cada una de las capacidades condicionales.

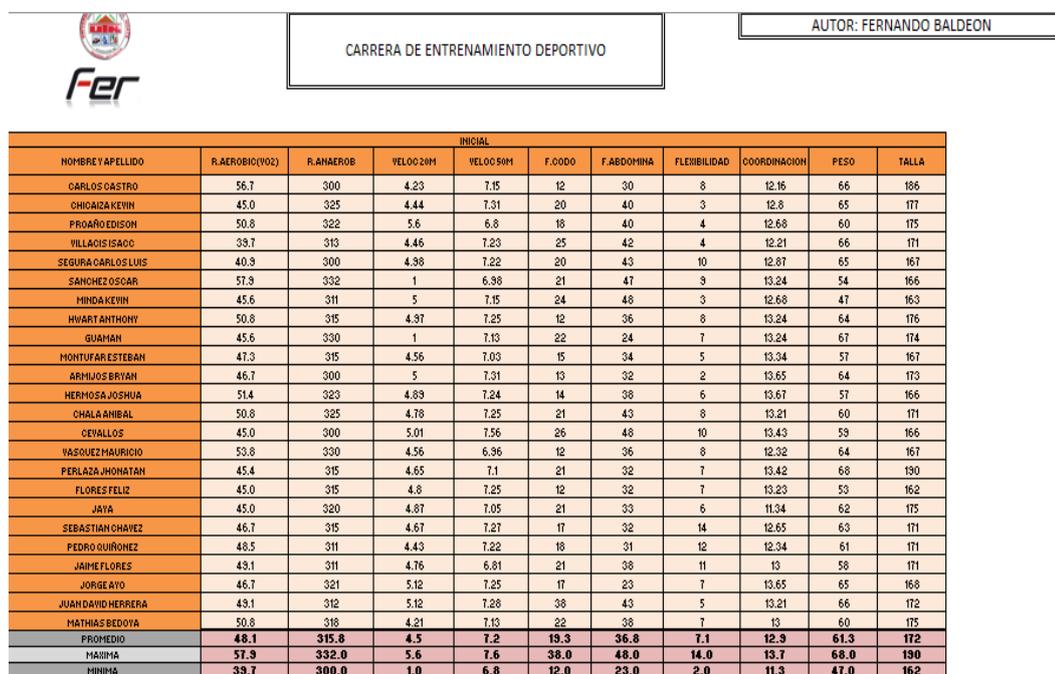


Haciendo clic en cualquiera de los balones se podrá transportar de manera automática hacia cada uno de los test que fueron ingresados para que nos de los resultados y las tablas

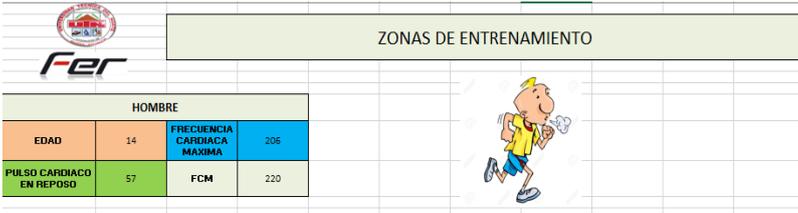
dinámicas de comparación con el resto de las tomas de los test físicos, también se encuentran los iconos de planificación del entrenamiento deportivo de fútbol.



Cuando ya ingresemos los datos en la hoja de ingreso vamos a poder obtener los resultados de inmediato en la pestaña de cada uno de los test que se pueden ingresar.



En otra de las pestañas se va a encontrar el resumen de todos los test en cada una de las tomas donde se va a poder hacer una comparación entre ellos para poder tener los promedios y poder planificar la temporada.

ZONAS DE ENTRENAMIENTO										
										
HOMBRE										
EDAD	14	FRECUENCIA CARDIACA MAXIMA		206						
PULSO CARDIACO EN REPOSO	57	FCM		220						
ZONAS DE ENTRENAMIENTO	A1		A2		A3		A4		A5	
	50%	60%	60%	70%	70%	80%	80%	90%	90%	100%
	132	146	146	161	161	176	176	191	191	206
										

En la pestaña de la frecuencia cardiaca vamos a poder realizar el cálculo para cada uno de los jugadores para poder determinar las zonas de entrenamiento de cada uno de ellos y así poder armar los grupos de trabajo ya que el futbol al ser un deporte colectivo necesita tener grupos de trabajo definidos.

4.7 Impacto

4.7.1 Impacto social

Como sabemos el futbol es un deporte universal que es practicado por mucha gente, puede ser recreativo como también competitivo, es por ello de la importancia de este trabajo para que los deportistas adolescentes tengan una preparación más integral y donde se pueda recopilar la información de cada uno de ellos para tener una base para los entrenamientos futuros.

4.7.2 Impacto educativo

El fútbol al ser un deporte competitivo y de mucha preparación necesita de investigación, es por ello que este trabajo va a impulsar a los entrenadores para que sigan preparándose e investigando en la formación y desarrollo de todas las capacidades físicas.

4.7.3 Impacto deportivo

El deporte del fútbol al estar masificado en nuestro país debe tener herramientas que nos ayuden a optimizar el tiempo y nos faciliten el entrenamiento y la preparación de las futuras

generaciones por ello este trabajo va a impulsar a buscar nuevas herramientas para el desarrollo dentro del fútbol.

4.7.4 Impacto económico

Al preparar a los entrenadores para que apliquen la tecnología dentro del fútbol, esto va a conllevar a que los programas o herramientas que se vayan creando van a bajar el costo de los precios de estos programas y con ello se va a poder tener una gama más amplia para poder implementar la tecnología dentro del deporte.

4.8 Conclusiones

- Se crea el software que permite la evaluación física y técnica del entrenamiento de los futbolistas en formación pertenecientes a los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil de la categoría sub-14 de la ciudad de Quito.
- El estudio estableció una guía que permite a los técnicos de fútbol navegar por los indicadores de conformación automatizado del software y sus páginas con gran facilidad.
- La investigación permitió fundamentar teóricamente los aspectos que determinan el funcionamiento del software para su aplicación en los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil y otros clubes Nacionales.
- La comprobación de la eficiencia del software de evaluación físico para los jugadores de fútbol en la etapa de formación alcanzó una magnitud elevada.
- Resulta más sencillo llevar la información dentro del software para poder tener un registro histórico de los jugadores.
- Se puede evidenciar que los deportistas aumentaron progresivamente durante la temporada y haciendo visible el trabajo de los cuerpos técnicos.

4.9 Recomendaciones

- Los entrenadores de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil deberían realizar evaluaciones de la condición física de forma permanente, es decir se les debe hacer los diferentes tipos de evaluación diagnóstica, formativa, sumativa, predictiva.
- Se recomienda a los entrenadores evaluar la condición física cada mes, ya que la condición física siempre debe ser evaluada para detectar las fortalezas y debilidades de los deportistas.
- Resulta que los deportistas investigados deben mejorar el rendimiento deportivo en sus respectivos torneos de fútbol y se debe dominar algunos aspectos de carácter físico, técnico, táctico.
- Los entrenadores recomiendan al autor del trabajo de grado aumentar en el software la parte técnica del deporte para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas, y por ende los resultados deportivos.
- Se pide a los entrenadores investigados aplicar este software para mejorar la condición física, técnica y táctica de los futbolistas.
- Se recomienda a los jugadores evaluados mantener y mejorar la condición física, técnica, estas capacidades se deben entrenar de forma permanente, con el propósito de tener un rendimiento adecuado en los diferentes partidos de fútbol.

4.10 Contestación a las preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales en los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?

Con respecto a la evaluación de las capacidades físicas condicionales del fútbol, tienen una condición física de buena cuando realizan entre los tres clubes se puede observar que el

trabajo va casi de la mano el club que destaca es el Independiente del Valle debido a que la preparación es mucho más organizada en todo aspecto con sus deportistas, es por ello que los entrenadores deben tomar muy en cuenta a la hora de entrenar una mejor planificación en la preparación en los otros clubes, porque el fútbol moderno así lo exige.

¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el desarrollo deportivo del fútbol de los deportistas sub-14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?

De acuerdo a los resultados obtenidos se ha evidencia que los profesionales que están a cargo de las categorías sub-14 de estos equipos tiene una muy buena preparación y coinciden en la mayoría de las preguntas.

¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara al desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil?

4.11 Glosario de términos

Actitud. - Comportamiento que emplea el individuo para hacer las labores. En este sentido, se puede decir que es una forma de ser o el comportamiento de actuar.

Cabeceo. - Es una habilidad cuyo aprendizaje resulta esencial en el fútbol. Es crucial tanto para las defensas que despejan el balón, como para los centrocampistas en la lucha por este.

Condición física. - Es el estado de la capacidad de rendimiento psico física de una persona en un momento dado, se manifiesta como la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.

Conducción. - Fundamento técnico del fútbol que consiste en trasladarse de un lugar a otro con el balón.

Continuo. - Se caracteriza por la aplicación de una carga interrumpida, es decir sin pausa o periodos de descanso durante el trabajo. La duración del trabajo suele ser prolongada.

Dominio de balón. - El dominio del balón es una de las primeras cosas que debe aprender el futuro jugador de fútbol.

Dribling. - Es mover los pies de forma rápida pasándolos por delante, atrás o de lado del balón yendo a una velocidad determinada para superar a jugador rival.

Flexibilidad. - Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible.

Fuerza. - Se entiende como la capacidad básica se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia independientemente de que se genere o no movimiento.

Fútbol. - También llamado balompié, es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de 11 jugadores cada uno.

Intervalo. - El método de intervalos se basa en una secuencia rítmica de cargas físicas y pausas

Juego. - El juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

Multilateral. - El entrenamiento debe buscar una preparación multifacética del sujeto. Al comienzo de un programa de entrenamiento.

Pase. - El pase consiste en enviar un balón en la dirección de un compañero, y es también una forma de progresión sobre el terreno para que puedan crearse con mayor facilidad.

Proceso. - Es la adaptación, es un proceso a través del cual el ser humano se adecua las condiciones del entrenamiento, debido a las cargas en los trabajos realizados.

Metodológico. - Engloba y acoge a todos los aspectos que configuran la organización del entrenamiento deportivo, selección y ordenación de métodos y contenidos.

Relevo. - Es la acción conjunta en la que un jugador se hace con el balón que está en posesión de un compañero, mediante un contacto.

Técnica. - Los modelos o patrones estudiados apuntan a una idealización de la técnica que no es tan empírica, sino que aplica la ciencia como la biomecánica para generarlos.

Tiro. - Potencia y precisión deben formar un todo armónico en el tiro, dado que la carencia de uno de ellos aumenta las posibilidades de que no se convierta en gol.

Velocidad. - Capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el menor tiempo posible.

4.12 Fuentes de información

Balmaseda Maykel, 2009 primera edición, *Entrenamiento deportivo una disciplina científica*, Sevilla, España, Editorial Wanceulen.

Bansgo Jens, 2010 tercera edición, *Entrenamiento de la condición física en el futbol*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Botello Jesús Manuel, 2008 segunda edición, *Scouting Deportivo*, Alicante, España, Editor Club Universitario.

Bruggeman Detlev, 2009 primera edición, *Fútbol entrenamiento niños y jóvenes*, Barcelona, España., Editorial Paidotribo.

Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). *Deporte educativo: su enseñanza en la edad escolar*. SPAIN, Sevilla, Wanceulen Editorial.

Cañizares José María, 2016 primera edición, *Desarrollo de la condición física en escolares*, España, Sevilla, Editorial Wanceulen.

Campos Granell José, 2003 segunda edición, *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Cook Malcom, 2000 primera edición, *Dirección y entrenamiento de futbol*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Cuevas Velásquez, 2008 primera edición, *Capacidades Físicas Deportivas*, Alicante, España, Editorial Leopoldo.

Dr. Hans-Jorg Eibam, 2001 segunda edición, *Futbol base programas de entrenamiento 14-15 años*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Goma Oliva Antonio, 2013 cuarta edición, *El entrenador de futbol*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Guimaraez Thoniho, 2002 primera edición, *El entrenamiento deportivo*, San José, Costa Rica, Editorial Universidad Estadual.

Mallo Javi, 2013 primera edición, *La preparación física basada en el juego para futbol*, Alicante, España, Editorial Futbol libro.

Marseillou Patrice, 2007 tercera edición, *Programación anual futbol*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Martínez López Emilio, 2002 primera edición, *Pruebas de aptitud física*, Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Peral García Carlos, (2000) *Fundamentos teóricos de las capacidades físicas*, Madrid, España, Editorial Visión Libros.

Ramos Bermúdez Santiago, *Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*, (2007) primera edición, Caldas, Colombia, Editorial Universidad de Caldas.

Sanz Alex, 2014 cuarta edición, *Futbol anual para la organización y el entrenamiento de las escuelas de futbol*, Barcelona, España, Editorial. Paidotribo

Vegas Haro Gustavo, 2017 primera edición, *Metodología de la enseñanza del futbol*, Sevilla, España, Editorial Wanceulen.

Wanceulen Francisco, 2017 primera edición, *Futbol cuadernos técnicos*, Sevilla, España, Editorial Wanceulen.

Weineck J., (2005) primera edición, *Entrenamiento total*. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.

Abstracta Academy. (2 de febrero de 2017). Sport Software. Obtenido de Abstracta Academy.

Álvarez, J. C., Terán, T. P., Pucha, C. J., Vaca, M. R., & Bañol, C. (Enero de 2016). Diagnóstico de la preparación física de los futbolistas de la Escuela Superior de Policía. *Lecturas: educación física y deportes*, 20(212), 1-6.

Andrín, G. (Octubre de 2004). Caracterización de los esfuerzos en el fútbol sala basado en el estudio cinemático y fisiológico de la competición. *Lecturas: educación física y deportes*, 10(77), 1-11.

Antonio, L. P. (2006). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo*. Sevilla: Wanceulen.

Perera Díaz, R. (2007). *Las capacidades físicas*. La Habana, CUBA: Editorial Universitaria.

Raposo. (2000).

Parris Sarrias, E. (2009). *Preparación física compilación de apuntes*. Retrieved from <http://ebookcentral.proquest.com/lib/utnortesp/detail.action?docID=3182389>.

Silva, R., & Morouço, P. (2017). Evaluation of anthropometric characteristics and physical abilities in a soccer season: Comparison between U-15, U-17 and U-19. *Motricidade*, 13(1), 38-49. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85020240660&doi=10.6063%2fmotricidade.7573&partnerID=40&md5=74750bcb3ead98044ee86423db659cf4>. doi:10.6063/motricidade.7573

Bernal Ruiz, J. A., & Piñeiro Mosquera, R. (2009). *La flexibilidad y el sistema oseointerarticular en la educación física y el deporte*. Sevilla, UNKNOWN: Wanceulen Editorial.

Cañizares Márquez, J. M., & Carbonero Celis, C. (2016). *Deporte educativo: su enseñanza en la edad escolar*. Sevilla, SPAIN: Wanceulen Editorial.

Fútbol: la vida de mi equipo. Volumen teórico I: fundamentos de la planificación y periodización moderna del entrenamiento en fútbol (Wanceulen Editorial 2006).

Expósito Bautista, J. (2010). Escuelas de fútbol base: planificación y programación. Sevilla, UNKNOWN: Wanceulen Editorial.

Hernández Zamudio, V. (2015). Metodología para la preparación física de los jugadores de la categoría sub-20 del club de fútbol Monarcas Morelia de México. Havana, UNKNOWN: Editorial Universitaria.

Bompa, T. (2009). Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona: Paidotribo

ANEXOS

Anexo 1 Árbol de problemas



Anexo 2 Matriz coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo incide el entrenamiento de las capacidades condicionales en su desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar en qué forma el entrenamiento de las capacidades condicionales incide en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018.
INTERROGANTES DE INVESTIGACION	OBJETIVOS ESPECIFICOS
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de las capacidades condicionales en los deportistas de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil? • ¿Qué nivel de conocimiento tienen los entrenadores sobre el desarrollo deportivo del fútbol de los deportistas sub-14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil? • ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudara al desarrollo de las capacidades condicionales de los deportistas de la sub-14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil? 	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar el nivel de las capacidades condicionales en la categoría sub-14 de fútbol en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito. • Diagnosticar el nivel de conocimiento que tienen los entrenadores sobre el desarrollo deportivo del fútbol en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito. • Elaborar un software de evaluación física y de control del entrenamiento para los futbolistas en formación de clubes profesionales El Nacional, Clan Juvenil e Independiente del Valle de la ciudad de Quito en la categoría sub-14.

Anexo 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores	
Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente. Estas capacidades, a su vez, condicionan el desarrollo de las acciones.	Capacidades condicionales	Fuerza	Máxima	
			Explosiva	
			Velocidad	
			Resistencia	
		Resistencia	Aeróbica	
			Anaeróbica	
			A la velocidad	
		Velocidad	Reacción	
			Desplazamiento	
		Flexibilidad	Activa	
Pasiva				
El desarrollo de las cualidades físicas básicas constituye la base sobre la que se construye el dominio de las habilidades específicas del deporte del fútbol.	Desarrollo Deportivo Fútbol	Planificación del entrenamiento	Macrociclo	
			Test	Test físicos
				Test técnicos
		Métodos	Metodología Integrada	
			Metodología Tradicional	

Anexo 4 Matriz diagnóstica

OBJETIVO DEL DIAGNÓSTICO	VARIABLE DEL DIAGNÓSTICO	INDICADORES	TÉCNICAS	FUENTES DE INFORMACIÓN
Valorar	Capacidades condicionales	Test abdominales 1 minuto	Test Físicos	Deportistas
		Test flexiones de brazos 1 minuto		
		Yoyo test		
		Test 90 seg.		
		20 metros		
		50 metros		
		T40		
		Test flexión profunda		
Diagnosticar	Desarrollo Deportivo Fútbol	Macro ciclo	Encuesta	Entrenadores
		Mesociclo		
		Microciclo		
		Plan diario		
		Test físicos		
		Test técnicos		
		Metodología Integrada		
		Metodología Tradicional		

Anexo 5 Encuesta**Encuestas aplicadas a los entrenadores**

Estimado (a) entrenador (a): La presente encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores de Fútbol de las categorías menores de los equipos profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil sobre la incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol. 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.

Pregunta N° 1

¿Cuál es su grado de conocimiento sobre capacidades condicionales y su influencia en el desarrollo del fútbol?

Muy alto	Alto	Bueno	Regular

Pregunta N° 2

¿Cuáles son las edades claves para el desarrollo de capacidades condicionales?

8 a 10 años	10 a 12 años	12 a 14 años	Mas de 14 años

Pregunta N° 3

¿Con que frecuencia evalúa usted, el desarrollo de capacidades coordinativas?

Frecuentemente	Regularmente	A veces	Casi nunca

Pregunta N° 4

¿Con que frecuencia asiste usted a capacitaciones sobre temas desarrollo de capacidades condicionales en el fútbol?

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Pregunta N°5

¿Señale con una X, la capacidad condicional que usted con más énfasis desarrolla en los jugadores de la categoría sub-14 que practican fútbol?

Fuerza	Velocidad	Resistencia	Flexibilidad

Pregunta N°6

¿Cuál es su nivel de conocimiento acerca de la metodología de entrenamiento de fútbol?

Muy Alto	Alto	Muy bueno	Bueno Regular

Pregunta N° 7

¿Cuál es la frecuencia con la que aplica test físicos a sus deportistas?

Frecuentemente	Regularmente	Rara vez	Nunca

Pregunta N° 8

¿Con qué frecuencia utiliza usted las actividades globales en el fútbol para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales?

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Pregunta N° 9

¿Qué test utiliza para medir la flexibilidad?

Jump Test	Test Kilométrico	T-40 metros	Flexibilidad activa	Coxo femoral

Pregunta N° 10

¿Qué test utiliza para evaluar la resistencia aeróbica?

Jump Test	Test Kilométrico	Test milla	Test 1000	Yo-yo test

Pregunta N° 11

¿Qué test utiliza para evaluar la velocidad máxima?

40 metros lanzados	T-40	20 metros con sobrecarga	Test matzudo	Test cooper

Pregunta N° 12

¿Considera usted necesario la elaboración de herramienta interactiva para que facilite en los procesos de entrenamiento deportivo?

Necesario	No necesario

Pregunta N° 13

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

Información sobre un modelo de planificación deportiva	Métodos de entrenamiento deportivo	Evaluación del entrenamiento deportivo	Todos los aspectos anteriores



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Los siguientes test están dirigidos a los deportistas han sido diseñados para evaluar las capacidades condicionales basándose en la planificación de la temporada, los test serán tomados al inicio, en el medio y al final de la investigación, y mediante este proceso se evidenciará que incidencia tiene el trabajo físico de las capacidades condicionales dentro de las categoría sub 14 de los clubes profesionales Independiente del Valle, Clan Juvenil y El Nacional de la ciudad de Quito en el año 2018.

CUADRO COMPARATIVO PRIMERA PRUEBA

	INDEPENDIENTE DEL VALLE		EL NACIONAL		CLAN JUVENIL	
RESISTENCIA AEROBICA	52	VO2 MAX	48	VO2 MAX	48	VO2 MAX
RESISTENCIA ANAEROBICA	308	METROS	316	METROS	311	METROS
VELOCIDAD 20 METROS	3.1	SEG	4.2	SEG	4.3	SEG
VELOCIDAD 40 METROS	7.0	SEG	7.2	SEG	7.1	SEG
FLEXIONES DE CODO	28	REP	19	REP	19	REP
ABDOMINALES	61	REP	37	REP	37	REP
FLEXIBILIDAD	5.9	CM	7.1	CM	7.1	CM
COORDINACION	10.5	SEG	11.9	SEG	11.2	SEG

CUADRO COMPARATIVO SEGUNDA PRUEBA

	INDEPENDIENTE DEL VALLE		EL NACIONAL		CLAN JUVENIL	
RESISTENCIA AEROBICA	54	VO2 MAX	49	VO2 MAX	51	VO2 MAX
RESISTENCIA ANAEROBICA	330	METROS	323	METROS	317	METROS
VELOCIDAD 20 METROS	2.2	SEG	4.0	SEG	4.1	SEG
VELOCIDAD 40 METROS	6.8	SEG	7.0	SEG	7.0	SEG
FLEXIONES DE CODO	25	REP	25	REP	25	REP
ABDOMINALES	43	REP	43	REP	43	REP
FLEXIBILIDAD	7.2	CM	7.4	CM	7.8	CM
COORDINACION	10.8	SEG	11.6	SEG	11.4	SEG

CUADRO COMPARATIVO TERCERA PRUEBA

	INDEPENDIENTE DEL VALLE		EL NACIONAL		CLAN JUVENIL	
RESISTENCIA AEROBICA	55	VO2 MAX	51	VO2 MAX	50	VO2 MAX
RESISTENCIA ANAEROBICA	333	METROS	318	METROS	319	METROS
VELOCIDAD 20 METROS	2.3	SEG	4.0	SEG	4.1	SEG
VELOCIDAD 40 METROS	6.9	SEG	7.1	SEG	7.0	SEG
FLEXIONES DE CODO	28	REP	26	REP	27	REP
ABDOMINALES	52	REP	47	REP	46	REP
FLEXIBILIDAD	8.3	CM	7.5	CM	8.0	CM
COORDINACION	10.7	SEG	11.2	SEG	11.6	SEG



CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FERNANDO BALDEON

PRIMERA PRUEBA 9/06/2018

#	NOMBRES	TEST YOYO	TEST 90 SEGUNDOS		VELOCIDAD 20 METROS		VELOCIDAD 50 METROS		FLEXIONES CODO 1 MIN	ABDOMINALES 1 MIN	FLEXIBILIDAD		T40 COORDINACION	PESO	TALLA
			Vueltas	Metros	Seg	Metros	Seg	cm			cm				
1	Amijos Tinoco Brian Edwin	13.0	0	Metros	4.23	Seg	6.1	Seg	12	30	8	cm	12.1	66.0	186.0
2	Barriga Gabor Jose Alexander	11.0	25	Metros	4.44	Seg	7.31	Seg	20	40	3	cm	12.8	65.0	177.0
3	Borja Paredes Kevin Fernando	12.0	22	Metros	4.6	Seg	6.8	Seg	18	40	4	cm	12.68	60.0	175.0
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	10.1	13	Metros	4.46	Seg	7.23	Seg	25	42	4	cm	12.21	66.0	171.0
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	10.3	0	Metros	4.98	Seg	7.22	Seg	20	43	10	cm	12.87	65.0	167.0
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	13.2	2	Metros	1	Seg	6.98	Seg	21	47	9	cm	13.24	54.0	166.0
7	Flores Deibas Feliz Daniel	11.1	11	Metros	5	Seg	7.15	Seg	24	48	3	cm	12.68	47.0	163.0
8	Hernosa Jaramillo Jossua Sebastian	12.0	15	Metros	4.5	Seg	7.25	Seg	12	36	8	cm	13.24	64.0	176.0
9	Huert Aponte Anthony Gabriel	11.1	0	Metros	1	Seg	7.13	Seg	22	24	7	cm	13.24	67.0	174.0
10	Medina Flores Juan Sebastian	11.4	15	Metros	4.56	Seg	7.03	Seg	15	34	5	cm	13.34	57.0	167.0
11	Minda Garcia Kevin Alexander	11.3	0	Metros	5	Seg	7.31	Seg	13	32	2	cm	13.65	64.0	173.0
12	Montufar Pombosa Esteban Andre	12.1	23	Metros	4.89	Seg	7.24	Seg	14	38	6	cm	13.67	57.0	166.0
13	Olate Zambrano Ronaldo Andre	12.0	25	Metros	4.78	Seg	7.25	Seg	21	43	8	cm	13.21	60.0	171.0
14	Paez Dias Freddy Gabriel	11.0	0	Metros	4.7	Seg	7.56	Seg	26	48	10	cm	13.43	59.0	166.0
15	Patino Prado Wilmer Vicente	12.5	0	Metros	4.56	Seg	6.96	Seg	12	36	8	cm	12.32	64.0	167.0
16	Cadena Nelson	11.1	15	Metros	4.65	Seg	7.1	Seg	21	32	7	cm	13.42	68.0	190.0
17	Sanchez Maltonado Oscar Daniel	11.0	15	Metros	4.8	Seg	7.25	Seg	12	32	7	cm	13.23	53.0	162.0
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	11.0	20	Metros	4.87	Seg	7.05	Seg	21	33	6	cm	11.34	62.0	175.0
19	Villasis Chimbago Isaac David	11.3	15	Metros	4.67	Seg	7.27	Seg	17	32	14	cm	12.65	63.0	171.0
20	Vasquez Piroño Mauricio Gabriel	11.6	11	Metros	4.43	Seg	7.22	Seg	18	31	12	cm	12.34	61.0	171.0
21	Mora Muñoz Alex Santiago	11.7	11	Metros	4.76	Seg	6.81	Seg	21	38	11	cm	13	58.0	171.0
22	Sola Bryan	11.3	21	Metros	4.6	Seg	7.25	Seg	17	23	7	cm	13.65	65.0	168.0
23	Gordon Intriago Galo Gerardo	11.7	12	Metros	4.6	Seg	7.28	Seg	38	43	5	cm	13.21	66.0	172.0
24	Segura Bivadenera Carlos Luis	12.0	18	Metros	4.21	Seg	7.13	Seg	22	38	7	cm	13	60.0	175.0
25	Yumbitxi Wagner	11.9	16	Metros	4.56	Seg	7.25	Seg	22	38	17	cm	12.45	60.0	175.0

Per Baldeon:
RESULTADO PALLER



CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FERNANDO BALDEON

PRIMERA PRUEBA 9/06/2018

#	NOMBRES	TEST YOYO	TEST 90 SEGUNDOS			VELOCIDAD 20 METROS	VELOCIDAD 50 METROS	FLEXIONES CODO 1 MIN	ABDOMINALES 1 MIN	FLEXIBILIDAD	T40 COORDINACION	PESO	TALLA				
			Vueltas	Vueltas	Metros												
1	ALMEIDA BERNIEO JAVIER EDUARDO	15	100	10.0	Metros	3.1	Seg	28.0	65.0	5.7	cm	9.2	Seg	66.0	Kg	186.0	Cm
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	15	100	10.0	Metros	3.1	Seg	28.0	59.0	6.0	cm	9.1	Seg	66.0	Kg	177.0	Cm
3	CASTILLO WAZARENO JARO VICTOR	15.0	100	0.0	Metros	3.0	Seg	29.0	59.0	3.0	cm	10.2	Seg	60.0	Kg	175.0	Cm
4	CHERNE QUIÑÓNEZ HONNY JOFRE	14.7	100	0.0	Metros	3.2	Seg	28.0	58.0	4.0	cm	9.2	Seg	66.0	Kg	171.0	Cm
5	GEORGE CEDENO ALEX GUILLERMO	14.0	100	15.0	Metros	2.9	Seg	20.0	70.0	5.0	cm	9.8	Seg	65.0	Kg	167.0	Cm
6	IBARRA MINA ALEX RENATO	15.0	100	10.0	Metros	3.0	Seg	26.0	76.0	12.0	cm	10.2	Seg	54.0	Kg	166.0	Cm
7	GUSAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	13.8	90	5.0	Metros	3.1	Seg	28.0	56.0	4.0	cm	10.4	Seg	47.0	Kg	163.0	Cm
8	LUCERO GUAYMAN JEFFERSON ALEXANDER	15.1	100	18.0	Metros	3.2	Seg	31.0	56.0	3.0	cm	10.2	Seg	64.0	Kg	176.0	Cm
9	MALLITAS G ACHIG SANTIAGO FERNANDO	14.0	90	29.0	Metros	3.2	Seg	29.0	63.0	8.0	cm	9.8	Seg	67.0	Kg	174.0	Cm
10	MESAS LUCIN MIGUEL ANGEL	15.0	100	6.0	Metros	3.5	Seg	31.0	65.0	8.0	cm	9.5	Seg	57.0	Kg	167.0	Cm
11	MINA JARAMILLO SERGIO DANILLO	15.0	100	12.0	Metros	3.0	Seg	22.0	67.0	8.0	cm	8.9	Seg	64.0	Kg	173.0	Cm
12	MINDA GARCIA ERIK PAUL	13.1	110	0.0	Metros	3.0	Seg	23.0	56.0	13.0	cm	9.6	Seg	57.0	Kg	166.0	Cm
13	ORTIZ OLIVERA MARIO CRISTOBAL	15.0	100	15.0	Metros	2.7	Seg	27.0	65.0	3.0	cm	9.4	Seg	60.0	Kg	171.0	Cm
14	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	13.0	100	5.0	Metros	2.9	Seg	32.0	56.0	4.0	cm	10.2	Seg	58.0	Kg	166.0	Cm
15	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	12.0	90	5.0	Metros	3.3	Seg	25.0	48.0	6.0	cm	10.4	Seg	64.0	Kg	167.0	Cm
16	ROJAS CANGEDO JUAN DIEGO	15.0	100	10.0	Metros	2.9	Seg	32.0	65.0	4.0	cm	10.3	Seg	68.0	Kg	190.0	Cm
17	SEGURIA ROLDAN MIGUEL ANGEL	13.0	100	15.0	Metros	3.1	Seg	31.0	58.0	20.0	cm	10.2	Seg	53.0	Kg	162.0	Cm
18	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	15.1	100	5.0	Metros	3.1	Seg	26.0	60.0	2.0	cm	9.5	Seg	62.0	Kg	175.0	Cm
19	VALENCIA PEREA FERY JAVIER	14.0	100	5.0	Metros	3.2	Seg	24.0	56.0	4.0	cm	10.4	Seg	63.0	Kg	171.0	Cm
20	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	14.0	100	10.0	Metros	3.0	Seg	31.0	56.0	10.0	cm	8.9	Seg	61.0	Kg	171.0	Cm
21	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	15.0	110	0.0	Metros	3.0	Seg	26.0	68.0	1.0	cm	10.3	Seg	58.0	Kg	171.0	Cm
22	MALDONADO DANIEL	14.0	100	15.0	Metros	3.0	Seg	28.0	57.0	-10.0	cm	9.9	Seg	65.0	Kg	168.0	Cm
23	MORALES PABLO	15.0	100	10.0	Metros	3.1	Seg	28.0	70.0	13.0	cm	10.2	Seg	66.0	Kg	172.0	Cm
24	MERCADO CESAR	15.0	100	0.0	Metros	3.1	Seg	28.0	62.0	5.5	cm	10.3	Seg	60.0	Kg	175.0	Cm
25	RODRIGUEZ ISRAEL	15.0	100	0.0	Metros	3.1	Seg	28.0	60.0	-14.0	cm	10.2	Seg	60.0	Kg	175.0	Cm



CARRERA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
FERNANDO BALDEON

PRIMERA PRUEBA 9/06/2018

#	NOMBRES	TEST YOYO		TEST 90 SEGUNDOS		VELOCIDAD 20 METROS		VELOCIDAD 50 METROS		FLEXIONES CODO 1 MIN		ABDOMINALES 1 MIN		FLEXIBILIDAD		T40 COORDINACION		PESO		TALLA	
		11.0	11.0	11.0	11.0	0	0	4.2	4.2	7.2	7.2	12	30	8	12.2	66.0	186.0				
1	DIAZ KEVIN	11.0	11.0	0	0	4.2	4.2	7.2	7.2	12	30	8	12.2	66.0	186.0						
2	CEDEÑO OSCAR	11.0	11.0	25	25	4.4	4.4	7.3	7.3	20	40	3	12.8	65.0	177.0						
3	PONCE JOSE	12.0	12.0	22	22	4.4	4.4	6.8	6.8	18	40	4	12.7	60.0	175.0						
4	QUINCHIGUANO DAVID	10.1	10.1	13	13	4.5	4.5	7.2	7.2	25	42	4	12.2	66.0	171.0						
5	CRUZ DIEGO	10.3	10.3	0	0	4.3	4.3	7.2	7.2	15	43	10	12.9	65.0	167.0						
6	SARAVIA JEFFERSON	13.2	13.2	2	2	4.2	4.2	7.0	7.0	21	47	9	13.2	54.0	166.0						
7	RUJZ DARIO	11.1	11.1	11	11	4.1	4.1	7.2	7.2	24	48	3	12.7	47.0	163.0						
8	ROSADO ALEXANDER	12.0	12.0	15	15	4.0	4.0	7.3	7.3	12	36	8	13.2	64.0	176.0						
9	CHALCO BRYAN	11.1	11.1	0	0	4.3	4.3	7.1	7.1	22	24	7	13.2	67.0	174.0						
10	BEVALCAZAR JEFFERSON	11.4	11.4	15	15	4.2	4.2	7.0	7.0	15	34	5	13.3	57.0	167.0						
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	11.3	11.3	0	0	4.0	4.0	7.3	7.3	13	32	2	13.7	64.0	173.0						
12	ORDÓÑEZ MILTON	12.1	12.1	23	23	4.3	4.3	7.2	7.2	14	38	6	13.7	57.0	166.0						
13	AVILA JAIME ANDRES	12.0	12.0	25	25	4.2	4.2	7.3	7.3	21	43	8	13.2	60.0	171.0						
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	11.0	11.0	0	0	4.3	4.3	7.6	7.6	26	48	10	13.4	59.0	166.0						
15	FLOR RICARDO XAVIER	12.5	12.5	0	0	4.2	4.2	7.0	7.0	12	36	8	12.3	64.0	167.0						
16	MAZAREÑO LEONEL	11.1	11.1	15	15	4.1	4.1	7.1	7.1	21	32	7	13.4	69.0	190.0						
17	PEREZ JEAN CARLOS	11.0	11.0	15	15	3.9	3.9	7.3	7.3	12	32	7	13.2	53.0	162.0						
18	TACURI JEAN FERNANDO	11.0	11.0	20	20	4.3	4.3	7.1	7.1	21	33	6	11.3	62.0	175.0						
19	TORRES JIMMY	11.3	11.3	15	15	4.2	4.2	7.3	7.3	17	32	14	12.7	63.0	171.0						
20	VERGARA CARLOS	11.6	11.6	11	11	4.2	4.2	7.2	7.2	18	31	12	12.3	61.0	171.0						
21	TORRES HECTOR	11.7	11.7	11	11	4.3	4.3	6.8	6.8	21	38	11	13.0	58.0	171.0						
22	INERINO GERMAN	11.3	11.3	21	21	4.3	4.3	7.3	7.3	17	23	7	13.7	65.0	168.0						
23	CHIGUANO ANDRE	11.7	11.7	12	12	4.2	4.2	7.3	7.3	38	43	5	13.2	66.0	172.0						
24	MORAN STALIN	12.0	12.0	18	18	4.2	4.2	7.1	7.1	22	38	7	13.0	60.0	175.0						
25	MINDA BRYAN	11.1	11.1	15	15	4.1	4.1	7.4	7.4	25	42	17	13.0	60.0	166.0						

Per Baldeon:
RESULTADO PALIER

Anexo 6 Test yo-yo

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional del sistema cardiovascular respiratorio de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan juvenil

Materiales:

- Pista de 400 metros
- Formato de test
- Pito
- Cronómetro

Desarrollo:

Se ubicarán un numero de 20 deportistas detrás de la línea de partida, a la señal que el evaluador dará la señal a los evaluados salen trotando prestos a recorrer mientras el dvd va dando las instrucciones del test. Una vez conocido el tiempo de la prueba, se registrará los tiempos y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

#	NOMBRES	YOYO TEST			VO2 MAX		
		INICIAL	MEDIO	FINAL	INICIAL	MEDIO	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	15.1	16.3	16.3	69	76	76
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	15.1	16.6	15.4	69	78	71
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	15.0	16.5	16.5	68	77	77
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	14.7	16.5	15.8	67	77	73
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	14.0	16.5	16.5	63	77	77
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	15.0	16.3	15.5	68	76	71
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	13.8	15.5	15.5	61	71	71
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	15.1	16.0	16.0	69	74	74
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	14.0	15.5	15.5	63	71	71
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	15.0	16.7	16.7	68	78	78
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	15.0	16.0	15.6	68	74	72
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	13.1	16.3	16.3	57	76	76
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	15.0	16.1	16.1	69	75	75
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	13.0	15.0	15.0	57	68	68
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	12.0	14.0	14.0	51	63	63
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	15.0	16.6	16.6	68	78	78
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	13.0	15.5	15.5	57	71	71
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	15.1	16.2	16.2	69	75	75
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	14.0	15.8	15.8	63	73	73
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	14.0	15.6	15.6	63	72	72
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	15.0	16.7	16.7	68	78	78
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	14.0	16.4	16.4	63	77	77
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	15.0	15.8	15.8	68	73	73
24	MINDA CRISTIAN	15.0	15.7	15.7	68	72	72
25	MALDOADO DANIEL	15.0	15.7	15.7	68	72	72



#	NOMBRES	YOYO TEST			VO2 MAX		
		INICIAL	MEDIO	FINAL	INICIAL	MEDIO	FINAL
1	DIAZ KEVIN	11.0	12.0	10.9	45	51	44
2	CEDEÑO OSCAR	11.0	12.5	13.6	45	54	60
3	PONCE JOSE	12.0	13.6	11.4	51	60	47
4	QUINCHIGUANO DAVID	10.1	13.0	13.6	40	57	60
5	CRUZ DIEGO	10.3	13.8	11.3	41	61	47
6	SARAVIA JEFFERSON	13.2	13.9	13.6	58	62	60
7	RUIZ DARIO	11.1	12.1	12.3	46	51	53
8	ROSADO ALEXANDER	12.0	14.1	13.6	51	63	60
9	CHALCO BRYAN	11.1	13.0	11.7	46	57	49
10	BENALCAZAR JEFFERSON	11.4	13.0	11.1	47	57	46
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	11.3	14.1	13.6	47	63	60
12	ORDÓÑEZ MILTON	12.1	12.0	11	51	51	45
13	AVILA JAIME ANDRES	12.0	14.0	13.6	51	63	60
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	11.0	13.1	12.7	45	57	55
15	FLOR RICARDO XAVIER	12.5	15.0	13.6	54	68	60
16	NAZARENO LEONEL	11.1	13.0	8.7	46	57	31
17	PEREZ JEAN CARLOS	11.0	15.1	13.6	45	69	60
18	TACURI JEAN FERNANDO	11.0	14.1	11.7	45	63	49
19	TORRES JIMMY	11.3	13.0	13.6	47	57	60
20	VERGARA CARLOS	11.6	13.0	13.6	48	57	60
21	TORRES HECTOR	11.7	14.0	11.9	49	63	50
22	MERINO GERMAN	11.3	14.0	12.4	47	63	53
23	CHIGUANO ANDRE	11.7	14.0	11.9	49	63	50
24	MORAN STALIN	12.0	13.0	10.9	51	57	44
25	MINDA BRYAN	11.1	14.3	11.7	46	64	49



#	NOMBRES	YOYO TEST			VO2 MAX		
		INICIAL	MEDIO	FINAL	INICIAL	MEDIO	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	13.0	13.0	15.5	57	57	71
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	11.0	12.5	13.6	45	54	60
3	Borja Paredes Kevin Fernando	12.0	13.6	12	51	60	51
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	10.1	13.0	13.6	40	57	60
5	Chala Ayovi Anibal Herman	10.3	13.8	11.3	41	61	47
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	13.2	13.9	13.6	58	62	60
7	Flores Defas Feliz Daniel	11.1	12.1	12.3	46	51	53
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	12.0	14.1	13.6	51	63	60
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	11.1	13.0	14	46	57	63
10	Medina Flores Juan Sebastian	11.4	13.0	14.3	47	57	64
11	Minda García Kevin Alexander	11.3	14.1	13.6	47	63	60
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	12.1	12.0	15	51	51	68
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	12.0	14.0	13.6	51	63	60
14	Paez Dias Freddy Gabriel	11.0	13.1	12.7	45	57	55
15	Patño Prado Wilmer Vicente	12.5	15.0	13.6	54	68	60
16	Cadena Nelson	11.1	13.0	15	45	57	68
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	11.0	15.1	16	45	69	74
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	11.0	14.1	15.3	45	63	70
19	Villacis Chiriboga Isaac David	11.3	13.0	13.6	47	57	60
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	11.6	13.5	13.6	48	60	60
21	Mora Muñoz Alex Santiago	11.7	14.0	15	49	63	68
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	11.3	14.5	12.4	47	65	53
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	11.7	14.0	15.4	49	63	71
24	Yumitaxi Wagner	12.0	13.0	10.9	51	57	44
25	Sola Bryan	11.9	12.2	13.2	50	52	58

Anexo 7 Test de 90 segundos

Objetivo: Medir la máxima capacidad funcional de la resistencia anaeróbica de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan juvenil

Materiales:

- Pista de 30 metros
- Formato de test
- Pito
- Cronómetro

Desarrollo

Se ubicarán uno en cada señal de partida deportistas a la señal que el evaluador dará la señal a los evaluados salen trotando prestos a recorriendo los 90 segundos la mayor cantidad de metros posibles.

Una vez conocido el tiempo de la prueba, se registrará los tiempos y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

#	NOMBRES	90 SEGUNDOS						DISTANCIA RECORRIDA		
		INICIAL		MEDIA		FINAL		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	10	10	12	0	11	15	310	360	345
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	10	10	11	29	11	9	310	359	339
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	10	0	11	28	11	0	300	358	330
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	10	0	11	5	10	19	300	335	319
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	10	15	11	17	11	21	315	347	351
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	10	10	11	10	10	19	310	340	319
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	9	5	11	10	11	23	275	340	353
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	10	18	11	0	11	19	318	330	349
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	9	29	11	20	11	15	299	350	345
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	10	6	11	26	10	23	306	356	323
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	10	12	11	16	10	18	312	346	318
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	11	0	12	0	11	19	330	360	349
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	10	15	11	26	10	9	315	356	309
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	10	5	11	5	11	19	305	335	349
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	9	5	10	0	10	9	275	300	309
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	10	10	11	20	11	4	310	350	334
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	10	15	12	0	11	9	315	360	339
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	10	5	11	15	11	7	305	345	337
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	10	5	11	5	11	9	305	335	339
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	10	10	11	20	10	9	310	350	309
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	11	0	12	5	9	23	330	365	293
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	10	15	11	8	11	9	315	338	339
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	10	10	12	0	11	21	310	360	351
24	MINDA CRISTIAN	10	0	11	10	11	18	300	340	348
25	MALDOADO DANIEL	10	0	11	26	10	18	300	356	318

#	NOMBRES	90 SEGUNDOS						DISTANCIA RECORRIDA		
		INICIAL		MEDIA		FINAL		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	10	0	10	7	10	15	300	307	315
2	CEDEÑO OSCAR	10	25	10	7	10	9	325	307	309
3	PONCE JOSE	10	22	10	7	10	0	322	307	300
4	QUINCHIGUANO DAVID	10	13	12	0	10	19	313	360	319
5	CRUZ DIEGO	10	0	11	8	10	21	300	338	321
6	SARAVIA JEFFERSON	11	2	11	8	10	19	332	338	319
7	RUIZ DARIO	10	11	11	4	10	23	311	334	323
8	ROSADO ALEXANDER	10	15	11	5	10	19	315	335	319
9	CHALCO BRYAN	11	0	11	4	10	15	330	334	315
10	BENALCAZAR JEFFERSON	10	15	10	7	10	23	315	307	323
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	10	0	12	0	10	18	300	360	318
12	ORDOÑEZ MILTON	10	23	10	7	10	19	323	307	319
13	AVILA JAIME ANDRES	10	25	10	25	10	9	325	325	309
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	10	0	10	29	10	19	300	329	319
15	FLOR RICARDO XAVIER	11	0	11	29	10	9	330	359	309
16	NAZARENO LEONEL	10	15	10	7	10	4	315	307	304
17	PEREZ JEAN CARLOS	10	15	10	3	10	9	315	303	309
18	TACURI JEAN FERNANDO	10	20	10	22	10	7	320	322	307
19	TORRES JIMMY	10	15	10	7	10	9	315	307	309
20	VERGARA CARLOS	10	11	10	4	10	9	311	304	309
21	TORRES HECTOR	10	11	10	7	9	23	311	307	293
22	MERINO GERMAN	10	21	10	7	10	9	321	307	309
23	CHIGUANO ANDRE	10	12	10	7	10	21	312	307	321
24	MORAN STALIN	10	18	11	14	10	18	318	344	318
25	MINDA BRYAN	10	15	11	15	11	18	315	345	348



#	NOMBRES	90 SEGUNDOS						DISTANCIA RECORRIDA		
		INICIAL		MEDIA		FINAL		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	10	0	10	7	10	15	300	307	315
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	10	25	10	7	10	9	325	307	309
3	Borja Paredes Kevin Fernando	10	22	10	7	10	0	322	307	300
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	10	13	12	0	10	19	313	360	319
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	10	0	11	8	10	21	300	338	321
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	11	2	10	8	10	19	332	308	319
7	Flores Defas Feliz Daniel	10	11	11	4	10	23	311	334	323
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	10	15	11	5	10	19	315	335	319
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	11	0	10	4	11	15	330	304	345
10	Medina Flores Juan Sebastian	10	15	10	7	10	23	315	307	323
11	Minda Garcia Kevin Alexander	10	0	10	0	10	18	300	300	318
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	10	23	10	7	10	19	323	307	319
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	10	25	10	25	10	9	325	325	309
14	Paez Dias Freddy Gabriel	10	0	10	29	11	19	300	329	349
15	Patiño Prado Wilmer Vicente	11	0	10	29	10	9	330	329	309
16	Cadena Nelson	10	15	10	7	11	4	315	307	334
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	10	15	10	3	11	9	315	303	339
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	10	20	10	22	11	7	320	322	337
19	Villacis Chiriboga Isaac David	10	15	10	7	10	9	315	307	309
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	10	11	10	4	10	9	311	304	309
21	Mora Muñoz Alex Santiago	10	11	10	7	9	23	311	307	293
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	10	21	10	7	10	9	321	307	309
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	10	12	10	7	10	21	312	307	321
24	Yumitaxi Wagner	10	18	11	14	10	18	318	344	318
25	Sola Bryan	10	16	10	17	10	18	316	317	318

Anexo 8 Test de 20 y 40 metros velocidad

Objetivo: Medir la velocidad máxima de desplazamiento de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil.

Materiales:

- Pista de 400 metros
- Formato de test
- Pito
- Cronómetro

Desarrollo

Se ubicarán un numero de 2 deportistas detrás de la línea de partida, a la señal que el evaluador dará la señal a los evaluados, salen a gran velocidad, con el objetivo de registrar los mejores tiempos. Una vez conocido el tiempo de la prueba, se registrará los tiempos y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.



#	NOMBRES	20 METROS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	3.08	2.25	2.25
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	3.08	2.18	2.45
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	3	2.26	2.26
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	3.18	2.26	2.26
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	2.87	2.16	2.3
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	3	2.31	2.31
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	3.08	2.17	2.17
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	3.23	2.2	2.2
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	3.15	2.33	2.33
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	3.48	2.31	2.31
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	3.02	2.27	2.27
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	3	2.17	2.25
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	2.68	2.17	2.3
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	2.87	2.25	2.25
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	3.25	2.52	2.52
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	2.86	2.12	2.12
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	3.12	2.26	2.4
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	3.12	2.18	2.18
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	3.21	2.33	2.33
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	3.01	2.09	2.13
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	2.98	2.22	2.22
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	2.97	2.19	2.19
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	3.08	2.15	2.18
24	MINDA CRISTIAN	3.1	2.32	2.35
25	MALDOADO DANIEL	3.1	2.37	2.37



#	NOMBRES	20 METROS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	4.23	4.1	3.4
2	CEDEÑO OSCAR	4.44	4.09	3.4
3	PONCE JOSE	4.36	3.34	3.11
4	QUINCHIGUANO DAVID	4.46	3.34	3.4
5	CRUZ DIEGO	4.98	4.48	3.23
6	SARAVIA JEFFERSON	4.98	4.28	3.16
7	RUIZ DARIO	5	4.27	3.3
8	ROSADO ALEXANDER	4.97	4.05	3.09
9	CHALCO BRYAN	4.8	4.17	3.11
10	BENALCAZAR JEFFERSON	4.56	3.97	3.09
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	5	4.04	3.07
12	ORDOÑEZ MILTON	4.89	4.06	3.22
13	AVILA JAIME ANDRES	4.78	4.17	3.4
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	5.01	4.35	3.29
15	FLOR RICARDO XAVIER	4.56	3.97	3.4
16	NAZARENO LEONEL	4.65	3.9	3.09
17	PEREZ JEAN CARLOS	4.8	4.17	3.4
18	TACURI JEAN FERNANDO	4.87	4.03	3.36
19	TORRES JIMMY	4.67	4.23	3.4
20	VERGARA CARLOS	4.43	3.93	3.4
21	TORRES HECTOR	4.76	3.94	2.95
22	MERINO GERMAN	5.12	4.25	3.13
23	CHIGUANO ANDRE	5.12	4.22	3.09
24	MORAN STALIN	4.21	3.81	2.95
25	MINDA BRYAN	4.65	3.92	3.13



#	NOMBRES	20 METROS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	4.23	4.1	4.4
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	4.44	4.09	4.02
3	Borja Paredes Kevin Fernando	4.6	3.34	3.15
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	4.46	4.1	4.3
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	4.98	4.48	5.1
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	1	4.28	6.1
7	Flores Defas Feliz Daniel	5	4.27	3.3
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	4.5	4.05	3,5
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	1	4.17	3.11
10	Medina Flores Juan Sebastian	4.56	3.97	4.2
11	Minda Garcia Kevin Alexander	5	4.04	4.1
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	4.89	4.06	3.66
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	4.78	4.17	3.9
14	Paez Dias Freddy Gabriel	4.7	4.35	4.2
15	Patiño Prado Wilmer Vicente	4.56	3.97	3.4
16	Cadena Nelson	4.65	3.9	4.3
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	4.8	4.17	3.4
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	4.87	4.03	3.64
19	Villacis Chiriboga Isaac David	4.67	4.23	4.5
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	4.43	3.93	4
21	Mora Muñoz Alex Santiago	4.76	3.94	3.9
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	4.6	4.25	4.1
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	4.6	4.12	4.04
24	Yumitaxi Wagner	4.21	3.81	4.2
25	Sola Bryan	4.56	3.97	4.2

Anexo 9 Test de abdominales en un minuto

Objetivo: Medir la resistencia a la fuerza en los músculos abdominales de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil.

Materiales:

- Espacio físico
- Formato de test
- Cinta métrica
- Espacio delimitado para el efecto

Desarrollo

El deportista se ubicará en la posición de sentado con las rodillas flexionadas con separación aproximada de 30 centímetros de los talones a los glúteos, los brazos cruzados sobre el pecho

y las manos sobre los hombros. Luego se adoptará 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. Una vez conocido las repeticiones de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

#	NOMBRES	ABDOMINALES		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	47	60	65
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	48	55	59
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	36	53	59
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	39	48	58
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	45	60	70
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	50	55	76
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	40	45	56
8	LEMOS CORTEZ LEANDRO CARLOS	45	53	56
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	55	60	63
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	50	56	65
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	50	56	67
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	40	47	56
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	52	57	65
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	50	54	56
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	40	44	48
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	50	60	65
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	50	55	58
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	50	55	60
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	40	47	56
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	50	53	56
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	55	58	68
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	50	52	57
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	49	57	70
24	MINDA CRISTIAN	47	56	62
25	MALDOADO DANIEL	47	55	60



#	NOMBRES	ABDOMINALES		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	30	34	43
2	CEDEÑO OSCAR	40	45	43
3	PONCE JOSE	40	45	57
4	QUINCHIGUANO DAVID	42	50	61
5	CRUZ DIEGO	43	50	60
6	SARAVIA JEFFERSON	47	60	65
7	RUIZ DARIO	48	60	61
8	ROSADO ALEXANDER	36	40	58
9	CHALCO BRYAN	24	30	58
10	BENALCAZAR JEFFERSON	34	37	54
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	32	36	54
12	ORDOÑEZ MILTON	38	40	52
13	AVILA JAIME ANDRES	43	45	43
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	48	50	64
15	FLOR RICARDO XAVIER	36	40	43
16	NAZARENO LEONEL	32	34	40
17	PEREZ JEAN CARLOS	32	37	43
18	TACURI JEAN FERNANDO	33	40	53
19	TORRES JIMMY	32	42	43
20	VERGARA CARLOS	31	40	43
21	TORRES HECTOR	38	50	53
22	MERINO GERMAN	23	31	43
23	CHIGUANO ANDRE	43	50	57
24	MORAN STALIN	38	45	48
25	MINDA BRYAN	42	47	60



#	NOMBRES	ABDOMINALES		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	30	34	43
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	40	45	43
3	Borja Paredes Kevin Fernando	40	45	57
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	42	50	61
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	43	50	55
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	47	60	62
7	Flores Defas Feliz Daniel	48	60	61
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	36	40	58
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	24	30	58
10	Medina Flores Juan Sebastian	34	37	54
11	Minda Garcia Kevin Alexander	32	36	54
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	38	40	52
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	43	45	43
14	Paez Dias Freddy Gabriel	48	50	64
15	Patiño Prado Wilmer Vicente	36	40	43
16	Cadena Nelson	32	34	40
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	32	37	43
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	33	40	53
19	Villacis Chiriboga Isaac David	32	42	43
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	31	40	43
21	Mora Muñoz Alex Santiago	38	50	53
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	23	31	43
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	43	50	57
24	Yumitaxi Wagner	38	45	48
25	Sola Bryan	38	47	48

Anexo 10 Test de flexión de brazos

Objetivo: Medir la resistencia muscular localizada de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil.

Materiales:

- Espacio físico, Formato de test
- Espacio delimitado para el efecto

Desarrollo

El deportista se ubicará en la posición tendida prona, manos y pies apoyados en el suelo y brazos extendidos. Flexión de brazos hasta el pecho y el mentón roce el suelo. Vuelta a la posición inicial hasta que la nuca toque la cuerda. Se cuenta el número de flexiones y extensiones durante el minuto. Una vez conocido las repeticiones de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

#	NOMBRES	FLEXIONES DE BRAZOS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	28	37	40
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	28	38	42
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	29	41	45
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	28	42	45
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	20	34	36
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	26	32	34
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	28	35	35
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	31	35	35
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	29	34	36
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	31	36	38
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	22	25	25
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	23	38	38
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	27	36	36
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	32	41	42
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	25	30	30
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	32	35	35
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	31	42	45
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	26	38	40
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	24	28	32
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	31	38	40
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	26	34	36
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	28	36	38
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	28	35	40
24	MINDA CRISTIAN	28	32	34
25	MALDOADO DANIEL	28	42	46

#	NOMBRES	FLEXIONES DE BRAZOS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	12	14	25
2	CEDEÑO OSCAR	20	25	25
3	PONCE JOSE	18	22	27
4	QUINCHIGUANO DAVID	25	35	42
5	CRUZ DIEGO	15	22	25
6	SARAVIA JEFFERSON	21	30	33
7	RUIZ DARIO	24	36	28
8	ROSADO ALEXANDER	12	14	22
9	CHALCO BRYAN	22	26	36
10	BENALCAZAR JEFFERSON	15	20	42
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	13	17	24
12	ORDOÑEZ MILTON	14	16	28
13	AVILA JAIME ANDRES	21	27	25
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	26	30	28
15	FLOR RICARDO XAVIER	12	17	25
16	NAZARENO LEONEL	21	24	19
17	PEREZ JEAN CARLOS	12	15	25
18	TACURI JEAN FERNANDO	21	24	22
19	TORRES JIMMY	17	24	25
20	VERGARA CARLOS	18	26	25
21	TORRES HECTOR	21	24	30
22	MERINO GERMAN	17	30	25
23	CHIGUANO ANDRE	38	47	30
24	MORAN STALIN	22	25	25
25	MINDA BRYAN	25	30	38

#	NOMBRES	FLEXIONES DE BRAZOS		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	12	14	25
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	20	25	25
3	Borja Paredes Kevin Fernando	18	22	27
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	25	35	28
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	20	22	25
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	21	30	33
7	Flores Defas Feliz Daniel	24	36	28
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	12	14	24
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	22	26	36
10	Medina Flores Juan Sebastian	15	20	42
11	Minda Garcia Kevin Alexander	13	17	24
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	14	16	28
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	21	27	25
14	Paez Dias Freddy Gabriel	26	30	28
15	Patiño Prado Wilmer Vicente	12	17	25
16	Cadena Nelson	21	24	19
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	12	15	25
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	21	24	22
19	Villacis Chiriboga Isaac David	17	24	25
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	18	26	25
21	Mora Muñoz Alex Santiago	21	24	30
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	17	30	25
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	38	47	30
24	Yumitaxi Wagner	22	25	25
25	Sola Bryan	22	25	25

Anexo 11 Test de flexión profunda del cuerpo

Objetivo: Medir la flexión global del tronco y extremidades de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil.

Materiales:

- Espacio físico
- Formato de test
- Espacio delimitado para el efecto

Desarrollo:

El deportista se ubicará en la posición de pie descalzo, de manera que los talones coincidan con las líneas marcadas con el cero de la escala. Flexión profunda del cuerpo, que le acompañará de flexión de rodillas de manera que se llegue con las manos (que han pasado entre las dos piernas) Tan atrás como sea posible sobre la regla. Una vez conocido la distancia de la prueba, se registrará y se calificará según los baremos establecidos para el efecto, esto se hará en forma cuantitativa y cualitativa.

#	NOMBRES	FLEXIBILIDAD		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	5.7	12	14
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	6	9	9
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	3	4	4
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	4	8	8
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	5	7	7
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	12	14	17
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	4	5	5
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	3	3	3
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	8	9	9
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	8	11	11
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	8	11	11
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	13	14	16
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	3	5	5
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	4	4	4
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	6	10	10
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	4	5	5
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	20	24	28
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	2	4	6
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	4	5	7
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	10	11	13
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	1	2	3
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	-10	-7	-5
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	13	14	17
24	MINDA CRISTIAN	5.5	8	12
25	MALDOADO DANIEL	-14	-10	-8

#	NOMBRES	FLEXIBILIDAD		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	8	9	9
2	CEDEÑO OSCAR	3	7	8
3	PONCE JOSE	4	7	7
4	QUINCHIGUANO DAVID	4	8	8
5	CRUZ DIEGO	10	12	10
6	SARAVIA JEFFERSON	9	11	12
7	RUIZ DARIO	3	4	5
8	ROSADO ALEXANDER	8	10	7
9	CHALCO BRYAN	7	9	6
10	BENALCAZAR JEFFERSON	5	8	7
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	2	2	3
12	ORDOÑEZ MILTON	6	9	8
13	AVILA JAIME ANDRES	8	10	11
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	10	12	12
15	FLOR RICARDO XAVIER	8	11	10
16	NAZARENO LEONEL	7	8	6
17	PEREZ JEAN CARLOS	7	9	3
18	TACURI JEAN FERNANDO	6	8	4
19	TORRES JIMMY	14	18	11
20	VERGARA CARLOS	12	17	16
21	TORRES HECTOR	11	13	14
22	MERINO GERMAN	7	11	9
23	CHIGUANO ANDRE	5	5	6
24	MORAN STALIN	7	9	8
25	MINDA BRYAN	17	19	18

#	NOMBRES	FLEXIBILIDAD		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	8	9	9
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	3	7	8
3	Borja Paredes Kevin Fernando	4	7	7
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	4	8	8
5	Chala Ayovi Anibal Hernan	10	9	10
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	9	10	12
7	Flores Defas Feliz Daniel	3	4	5
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	8	10	7
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	7	9	6
10	Medina Flores Juan Sebastian	5	8	7
11	Minda Garcia Kevin Alexander	2	2	3
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	6	9	8
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	8	10	11
14	Paez Dias Freddy Gabriel	10	12	12
15	Patiño Prado Wilmer Vicente	8	11	10
16	Cadena Nelson	7	8	6
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	7	9	3
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	6	8	8
19	Villacis Chiriboga Isaac David	14	16	14
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	12	14	15
21	Mora Muñoz Alex Santiago	11	13	14
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	7	11	9
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	5	5	6
24	Yumitaxi Wagner	7	9	8
25	Sola Bryan	17	17	18

Anexo 12 Test de coordinación T40

Objetivo: Medir la rapidez de desplazamiento con movimientos coordinados de los futbolistas de los clubes El Nacional, Independiente del Valle y Clan Juvenil.

Materiales:

- Espacio físico
- Formato de test
- Espacio delimitado para el efecto

Desarrollo:

El deportista se ubicará en el cono de salida, donde partirá de frente hasta el siguiente cono que se encuentra a 10 metros luego se desplazara hacia la derecha realizando desplazamientos laterales tocara el cono a 5 metros a su derecha y se desplazara hacia el lado izquierdo 10 metros donde estará el siguiente cono de igual manera lo hará con desplazamientos laterales regresara al cono a 5 metros ubicado en la mitad para realizar carrera de espaldas y llegar al punto de partida donde se tomara el tiempo en el que lo realiza.

#	NOMBRES	COORDINACION T40		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	ALMEIDA BERMEO JAVIER EDUARDO	10.6	9.2	9.2
2	ANANGONO CAMPOS JUAN CARLOS	10.6	9.1	9.1
3	CASTILLO NAZARENO JAIRO VICTOR	10.8	10.2	9.3
4	CHERNE QUIÑONEZ JHONNY JOFFRE	10.6	9.2	9.2
5	GEORGE CEDEÑO ALEX GUILLERMO	10.55	9.81	9.81
6	GUISAMANO CAMACHO FELIX ALEJANDRO	10.4	10.2	9.91
7	IBARRA MINA ALEX RENATO	11.2	10.4	9.9
8	LEMONS CORTEZ LEANDRO CARLOS	10.28	10.2	10.2
9	LUCERO GUAMAN JEFFERSON ALEXANDER	10.32	9.81	9.81
10	MALLITASIG ACHIG SANTIAGO FERNANDO	11	9.45	9.45
11	MESIAS LUCIN MIGUEL ANGEL	10.68	8.94	8.94
12	MINA JARAMILLO SERGIO DANILO	10.4	9.55	9.55
13	MINDA GARCIA ERIK PAUL	10.6	9.4	9.4
14	MONTAÑO ANGULO EDSON ELI	10.26	10.2	9.89
15	ORTIZ OLVERA MARIO CRISTOBAL	10.55	10.4	9.79
16	PATTA QUINTERO ELVIS ADAN	11.12	10.3	9.27
17	PEREA SALAZAR RODRIGO RAMIRO	10.4	10.2	9.45
18	ROJAS CAICEDO JUAN DIEGO	10.5	9.45	9.45
19	SEGURA ORDOÑEZ MIGUEL ANGEL	11.2	10.38	10.38
20	TORRES CAMACHO ALEXIS ADRIAN	10.28	8.92	8.92
21	VALENCIA PEREA YERY JAVIER	11.2	10.3	9.24
22	VELASCO VERA LUIS ALFREDO	10.55	9.88	9.88
23	VINUEZA PASTOR JUAN PABLO	10.6	10.2	9.73
24	MINDA CRISTIAN	10.6	10.3	9.9
25	MALDOADO DANIEL	10.6	10.21	10.21



#	NOMBRES	COORDINACION T40		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	DIAZ KEVIN	12.16	12.04	11.5
2	CEDEÑO OSCAR	12.8	12.6	0
3	PONCE JOSE	12.68	12.2	9.92
4	QUINCHIGUANO DAVID	12.21	11.38	11.5
5	CRUZ DIEGO	12.87	11.5	9.54
6	SARAVIA JEFFERSON	13.24	12.02	10.16
7	RUIZ DARIO	12.68	11.62	10.8
8	ROSADO ALEXANDER	13.24	11.71	10.39
9	CHALCO BRYAN	13.24	11.83	10.16
10	BENALCAZAR JEFFERSON	13.34	11.42	9.95
11	OVIEDO GABRIEL RAMON	13.65	11.06	9.89
12	ORDOÑEZ MILTON	13.67	11.65	10.32
13	AVILA JAIME ANDRES	13.21	11.59	11.5
14	OVIEDO GABRIEL FERNANDO	13.43	11.53	10.64
15	FLOR RICARDO XAVIER	12.32	11.78	11.5
16	NAZARENO LEONEL	13.42	11.45	10.45
17	PEREZ JEAN CARLOS	13.23	11.31	11.5
18	TACURI JEAN FERNANDO	11.34	10.86	10.36
19	TORRES JIMMY	12.65	11.16	11.5
20	VERGARA CARLOS	12.34	11.35	11.5
21	TORRES HECTOR	13	11.23	10.39
22	MERINO GERMAN	13.65	12.15	9.86
23	CHIGUANO ANDRE	13.21	11.78	10.01
24	MORAN STALIN	13	11.47	9.98
25	MINDA BRYAN	13.02	11.49	10.29



#	NOMBRES	COORDINACION T40		
		INICIAL	MEDIA	FINAL
1	Armijos Tinoco Bryan Edwin	12.1	12.04	11.5
2	Barriga Gaibor Jose Alexander	12.8	12.6	12.4
3	Borja Paredes Kevin Fernando	12.68	12.2	9.92
4	Coba Ojeda Kevin Miguel	12.21	11.38	11.5
5	Chala Ayovi Anibal Heman	12.87	11.5	9.54
6	Chicaiza Martinez Kevin Andres	13.24	12.02	10.16
7	Flores Defas Feliz Daniel	12.68	11.62	10.8
8	Hermosa Jaramillo Jhosua Sebastian	13.24	11.71	10.39
9	Hwart Apunte Anthony Gabriel	13.24	11.83	10.16
10	Medina Flores Juan Sebastian	13.34	11.42	9.95
11	Minda Garcia Kevin Alexander	13.65	11.06	9.89
12	Montufar Pomboza Esteban Andre	13.67	11.65	10.32
13	Oñate Zambrano Ronaldo Andre	13.21	11.59	11.5
14	Paez Dias Freddy Gabriel	13.43	11.53	10.64
15	Patino Prado Wilmer Vicente	12.32	11.78	11.5
16	Cadena Nelson	13.42	11.45	10.45
17	Sanchez Maldonado Oscar Daniel	13.23	11.31	11.5
18	Sandoval Gomez Victor Alejandro	11.34	10.86	10.36
19	Villacis Chiriboga Isaac David	12.65	11.16	11.5
20	Vasquez Proaño Mauricio Gabriel	12.34	11.35	11.5
21	Mora Muñoz Alex Santiago	13	11.23	10.39
22	Gordon Intriago Galo Gerardo	13.65	12.15	9.86
23	Segura Rivadeneira Carlos Luis	13.21	11.78	10.01
24	Yumitaxi Wagner	13	11.47	9.98
25	Sola Bryan	12.45	11.49	11.14

Anexo 13 Certificados



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



14 de Mayo de 2018

Sr. Lcdo.
Cristhian Morales
**DIRECTOR DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO
CLAN JUVENIL**
Presente.-

De mi consideración.

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas semipresenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

La Presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al sr. Jaime Fernando Baldeón Espinosa, Estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo. El acceso a la institución que usted dirige. Con la finalidad de que pueda aplicar la encuesta, test y ficha de observación. Como Parte del Trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la obtención que se dé a la presente, le agradezco.

Atentamente.
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO.


MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



14 de Mayo de 2018

Sr.
Sixto Vizuete
DIRECTOR DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DEPORTIVO EL NACIONAL
Presente.-

De mi consideración.

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas semipresenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

La Presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al sr. Jaime Fernando Baldeón Espinosa, Estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo. El acceso a la institución que usted dirige. Con la finalidad de que pueda aplicar la encuesta, test y ficha de observación. Como Parte del Trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la obtención que se dé a la presente, le agradezco.

Atentamente
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO.


MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
IBARRA - ECUADOR



14 de Mayo de 2018

Sr.
Roberto Arroyo
DIRECTOR DE LAS DIVISIONES FORMATIVAS DEL CLUB DE ALTO RENDIMIENTO INDEPENDIENTE DEL VALLE
Presente.-

De mi consideración.

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica Del Norte, en mi calidad de Coordinador de Carrera de Entrenamiento Deportivo de los Programas semipresenciales. Me permito extender a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

La Presente tiene como finalidad solicitarle comedidamente autorice al sr. Jaime Fernando Baldeón Espinosa, Estudiante de la Licenciatura de Entrenamiento Deportivo. El acceso a la institución que usted dirige. Con la finalidad de que pueda aplicar la encuesta, test y ficha de observación. Como Parte del Trabajo de Grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la obtención que se dé a la presente, le agradezco.

Atentamente.
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO.


MSc. Vicente Yandún
COORDINADOR DE CARRERA



CLUB DEPORTIVO
EL NACIONAL
 BI-TRI CAMPEON ECUATORIANO

CERTIFICADO

El Lcdo. Sixto Vizuete, con número de cédula de ciudadanía N° 1705308086, coordinador de las divisiones formativas del Club Deportivo El Nacional.

A petición escrita por parte del interesado.

CERTIFICO

Que, el Sr. JAIME FERNANDO BALDEON ESPINOSA, con número de cedula 1712900958, Egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplico los instrumentos de investigación (Encuestas, Test Físicos) relacionados con el tema de investigación: *"Incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018"*.

Es todo en cuanto puedo Certificar en honor a la verdad.

El interesado puede hacer uso del presente certificado, como estime necesario, excepto para conflictos legales.

Quito, 18 octubre de 2018

Lcdo. Sixto Vizuete

Coordinador divisiones formativas Club Deportivo El Nacional



CLUB DE ALTO RENDIMIENTO INDEPENDIENTE DEL VALLE

CERTIFICADO

El Lcdo. Roberto Arroyo, con número de cédula de ciudadanía N° 1711705741, coordinador de las divisiones formativas del Club de Alto Rendimiento Independiente del Valle

A petición escrita por parte del interesado.

CERTIFICO

Que, el Sr. JAIME FERNANDO BALDEON ESPINOSA, con número de cedula 1712900958, Egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplico los instrumentos de investigación (Encuestas, Test Físicos) relacionados con el tema de investigación: *"Incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018"*.

Es todo en cuanto puedo Certificar en honor a la verdad.

El interesado puede hacer uso del presente certificado, como estime necesario, excepto para conflictos legales.

Quito, 18 de octubre de 2018


Lcdo. Roberto Arroyo

Director divisiones formativas Club de Alto Rendimiento

Independiente del Valle

Centro de Alto Rendimiento Independiente del Valle, calle F s/n y calle I; La Balbina; Chillo Jijón
Sangolquí-Ecuador

Teléfono (593) 02- 093412

www.independientedelvalle.com.ec



CLUB DEPORTIVO CLAN JUVENIL

CERTIFICADO

El Lcdo. Cristhian Morales, con número de cédula de ciudadanía N° 1711705741, director de las divisiones formativas del Club Deportivo Clan Juvenil.

A petición escrita por parte del interesado.

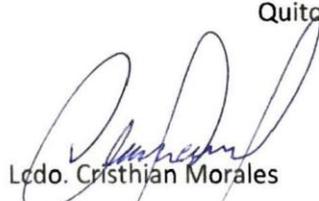
CERTIFICO

Que, el Sr. JAIME FERNANDO BALDEON ESPINOSA, con número de cedula 1712900958, Egresado de la Carrera de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte, aplico los instrumentos de investigación (Encuestas, Test Físicos) relacionados con el tema de investigación: *"Incidencia del entrenamiento de las capacidades condicionales en el desarrollo deportivo en el fútbol categoría sub-14 en los clubes profesionales Independiente del Valle, El Nacional y Clan Juvenil de la ciudad de Quito en el año 2018"*.

Es todo en cuanto puedo Certificar en honor a la verdad.

El interesado puede hacer uso del presente certificado, como estime necesario, excepto para conflictos legales.

Quito, 18 de octubre de 2018



Lcdo. Cristhian Morales

Director divisiones formativas Club Deportivo Clan Juvenil

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document: PROYECTO GRADO URKUM FERNANDO BALDEON.docx
(D48127968)
Submitted: 2/20/2019 2:45:00 PM
Submitted By: fbaldeon@britanico.edu.ec
Significance: 3 %

Sources included in the report:

TESIS FINAL.docx (D31235462)

Instances where selected sources appear:

9



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171290095-8		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Baldeón Espinosa Jaime Fernando		
DIRECCIÓN:	Sangolquí, calle Petrona Guayasamín #20 y Cerro Hermoso		
EMAIL:	fernandiho7777@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	022337621	TELÉFONO MÓVIL	0979230151

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 EN LOS CLUBES PROFESIONALES INDEPENDIENTE DEL VALLE, EL NACIONAL Y CLAN JUVENIL DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018
AUTOR (ES):	Baldeón Espinosa Jaime Fernando
FECHA: AAAAMMDD	2019/02/27
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. Vicente Yandún Y.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Baldeón Espinosa Jaime Fernando, con cédula de identidad Nro. 171290095-8, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 27 días del mes de febrero de 2019

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Baldeón Espinosa Jaime Fernando
C.C. 171290095-8

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

Yo, Baldeón Espinosa Jaime Fernando, con cédula de identidad Nro. 171290095-8 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 de la obra o trabajo de grado titulado: **“ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DEPORTIVO EN EL FÚTBOL CATEGORÍA SUB 14 EN LOS CLUBES PROFESIONALES INDEPENDIENTE DEL VALLE, EL NACIONAL Y CLAN JUVENIL DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018”**, que ha sido desarrollada 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.

Ibarra, a los 27 días del mes de febrero de 2019

(Firma)

Nombre: Baldeón Espinosa Jaime Fernando

Cédula: 171290095-8