



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”

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

AUTORES:

Guañuna Tipán Víctor Miguel

Meza Carrasco Víctor Alejandro

DIRECTOR:

Dr. Elmer Meneses.Msc.

Ibarra, 2012

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En calidad de Director de la Tesis Titulada: “ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”, PROPUESTA ALTERNATIVA” de los egresados: Meza Carrasco Víctor Alejandro Y Guanuña Tipan Víctor Miguel, Considero que el presente informe de investigación reúne todos los requisitos para ser sometido a la evaluación del Jurado Examinador que el Honorable Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ibarra, 23 de Noviembre del 2012

DR. ELMER MENESES. MSC.
DIRECTOR DE TESIS

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico con cariño y satisfacción para toda mi familia y amigos en especial a mi madre quien con su amor, sacrificio y comprensión fue el pilar fundamental para la culminación de mi carrera.

Alejandro

Este trabajo lo dedico a mis padres, en especial a mi hijo que supieron fortalecer mis conocimientos, a quienes están presentes en mis momentos de alegrías y tristezas a mis hermanos, tíos, primos, profesores y amigos.

Miguel

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por haber posibilitado una oportunidad de superación y aprendizaje que garantizan un éxito personal y profesional

Un agradecimiento especial al Msc. Elmer Meneses Director de Tesis quien ha guiado y contribuido permanentemente en este trabajo de grado con pautas para su elaboración de manera pedagógica y didáctica, por la amistad y confianza otorgada.

A nuestros familiares quien con infinito amor a través de la vida han sabido guiarnos con su ejemplo de trabajo y honestidad, por todo su esfuerzo reflejado y por su constante apoyo que ha permitido alcanzar esta meta personal y profesional, agradecemos también a la Institución que abrió sus puertas para realizar este trabajo investigativo y poder culminar esta etapa importante en la vida.

Los Autores

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
-------------------------------	----

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCION	xiii
CAPITULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes	1
1.2 Planteamiento del Problema.	2
1.3 Formulación del Problema.....	5
1.4 Delimitación	5
1.4.1 Unidades de Observación	5
1.4.2 Delimitación Espacial	6
1.4.3 Delimitación Temporal.....	6
1.4.4 Delimitación Técnica.....	6
1.5 Objetivos	6
15.1 Objetivos Generales	6
1.5.2 Objetivos Específicos	6
1.6 Justificación	7
CAPITULO II.....	8
2. MARCO TEORICO	8
2.1 Fundamentación Teórica.....	9

2.1.1 Fundamentación Filosófica.....	9
2.1.2 Fundamentación Psicológica.....	10
2.1.3 Fundamentación Pedagógica.....	11
2.1.4 Fundamentación Sociológica.	12
2.1.5 Capacidades Físicas.	13
2.1.6 Velocidad	13
2.1.7 Fuerza.....	23
2.1.8 Resistencia	29
2.1.9 Coordinación.....	31
2.2 Entrenamiento Deportivo.	32
2.2.1 Metodología del entrenamiento.....	32
2.2.2 Fases del entrenamiento.....	33
2.2.3 Métodos del entrenamiento.....	33
2.2.4 Clasificación de los sistemas de entrenamiento	34
2.2.5 Tipos de entrenamientos	35
2.3 Test Físicos	43
2.4 Posicionamiento Teórico Personal.....	44
2.5 Glosario de Términos.	46
2.6 Preguntas de Investigación	47
2.7 Matriz de Variables	47
CAPITULO III	49
3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.1 Tipos de Investigación.....	49
3.1.1 Investigación Bibliográfica	49
3.1.2 Investigación de campo.....	49

3.1.3 Investigación descriptiva	50
3.1.4 Investigación Propositiva.....	50
3.2 Métodos.....	50
3.2.1 Método Analítico - Sintético.....	50
3.2.2 Método Inductivo - Deductivo.....	51
3.2.3 Método Descriptivo.....	51
3.2.4 El Método Matemático.....	51
3.2.5. Método Estadístico.....	51
3.3 Técnicas e Instrumentos.....	52
3.4 Población.....	52
3.5 Muestra.....	52
CAPITULO IV.....	54
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	54
CAPITULO V.....	118
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	118
5.1 Conclusiones.....	118
5.2 Recomendaciones.....	118
CAPÍTULO VI.....	120
6. PROPUESTA.....	120
6.1 Título de la Propuesta.....	120
6.2 Introducción.....	120
6.3 Justificación.....	121
6.4 Objetivos.....	122
6.4.1 General.....	122
6.4.2 Específicos.....	122

6.5 Desarrollo de la Propuesta	122
6.6 Impacto	173
6.6.1 Impacto social.....	174
6.7 Difusión.....	175
6.8 Bibliografía	175
ANEXO. A ÁRBOL DE PROBLEMA	178
ANEXO B. MATRIZ DE COHERENCIA	179
ANEXO C. MATRIZ DE VARIABLES.....	180
ANEXO: D. ENCUESTA ENTRENADORES	181
ANEXO: E. ENCUESTA DEPORTISTAS	184
ANEXO F. ANÁLISIS.....	187

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1.	56
-------------------	----

Cuadro N° 2.....	57
Cuadro N° 3.....	58
Cuadro N° 4.....	59
Cuadro N° 5.....	60
Cuadro N° 6.....	61
Cuadro N° 7.....	62
Cuadro N° 8.....	63
Cuadro N° 9.....	64
Cuadro N° 10.....	65
Cuadro N° 11.....	66
Cuadro N° 12.....	67
Cuadro N° 13.....	68
Cuadro N° 14.....	69
Cuadro N° 15.....	70
Cuadro N° 16.....	71
Cuadro N° 17.....	72
Cuadro N° 18.....	73
Cuadro N° 19.....	74
Cuadro N° 20.....	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1.....	56
-------------------	----

Gráfico N° 2.	57
Gráfico N° 3.	58
Gráfico N° 4.	59
Gráfico N° 5.	60
Gráfico N° 6.	61
Gráfico N° 7.	62
Gráfico N° 8.	63
Gráfico N° 10.	65
Gráfico N° 9.	64
Gráfico N° 11.	66
Gráfico N° 12.	67
Gráfico N° 13.	68
Gráfico N° 14.	69
Gráfico N° 15.	70
Gráfico N° 16.	71
Gráfico N° 17.	72
Gráfico N° 18.	73
Gráfico N° 19.	74
Gráfico N° 20.	75

RESUMEN

La presente investigación se refirió a “estudio de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en

la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012”, la investigación permitió conocer muy a fondo como intervienen las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año 2012, El presente trabajo de grado tuvo como propósito esencial conocer e identificar las capacidades físicas como son la velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación, con respecto a la preparación deportiva, conocidos los resultados, se elaboró una Guía didáctica de Ejercicios físicos para desarrollar cada una de las capacidades físicas, que cada uno de los Entrenadores de las ligas cantonales deben saber para mejorar la condición física de sus deportistas y por ende sus participaciones en los torneos intercantonales de la provincia de Imbabura. Por como esta direccionada la investigación corresponde a un proyecto Factible, se basó en una investigación, no experimental, exploratoria, descriptiva, propositiva Los investigados fueron las Entrenadores de cada una de las ligas cantonales motivo de investigación mediante una encuesta y a los deportistas se les aplico una encuesta y los test físicos con el propósito de conocer como intervienen las capacidades físicas quienes se constituyeron en la población y grupo de estudio. La encuesta y los test físicos fueron las técnicas de investigación que permitieron recabar la información relacionada con el problema de estudio. La Guía didáctica de capacidades físicas a través de información actualizada contendrá aspectos relacionados con la preparación física de los deportistas que representan a las ligas cantonales.

ABSTRACT

The present investigation was referred to "study the physical abilities involved in sports training in the discipline of football in the Under 16 league canton of Imbabura province in the year of 2012," research allowed to know too background and physical abilities involved in sports training in the

discipline of soccer in the Under 16 league canton of Imbabura province during 2012, the present work was aimed grade essential to know and identify the physical and are speed, strength, endurance, coordination with regard to sports training, called the results, we developed a teaching guide for physical exercises to develop each of the physical, that each of the league coaches cantonal should know to improve their athletes' fitness and thus their participation in tournaments intercanton of the province of Imbabura. For as this directed research project corresponds to a feasible, based on research, not experimental, exploratory, descriptive, were purposely Coaches investigated each reason cantonal leagues through a survey research and the athletes are applied a survey and physical tests in order to know how involved the physical abilities who constituted the study group population. The survey and physical testing techniques were allowed to collect research information related to the problem being studied. The Tutorial physical abilities through updated information contain aspects of physical preparation of athletes representing the cantonal leagues.

INTRODUCCION

La práctica del fútbol es aquel deporte de conjunto el mismo que es practicado a nivel mundial. También es el deporte que acarrea un número impresionante de seguidores. Es jugado por dos conjuntos o dos equipos de once jugadores cada uno con un objeto redondo. El fútbol o asociación se distingue de otros tipos de fútbol porque: Se juega principalmente con los pies a excepción del portero (arquero) solo él puede atrapar la pelota con la mano (si está dentro del área permitida y señalada). Su arco o portería. Otra característica propia es que el juego es continuo y requiere de gran esfuerzo físico, teniendo que improvisar los jugadores sus tácticas durante el partido, cambiando sus posiciones constantemente para recibir o interceptar pases.

Todo lo que se necesita para jugar es una pelota y dos arcos que se pueden marcar en el suelo con tiza o cal y se puede jugar con cualquier tipo de ropa (preferiblemente: pantalón corto, botines, camiseta, medias, etc.). Una de las razones por las que es tan popular es que se puede jugar descalzo. Debido a que los contactos no son tan violentos como en otros tipos de fútbol y a que una pelota redonda es más fácil de controlar que una ovalada, el juego pueden practicarlo incluso los más jóvenes.

A continuación se expone como esta estructura el trabajo de grado.

Capítulo I.- Comprende los antecedentes, planteamiento del problema. La formulación del problema, la delimitación está comprendida por unidades de observación .Objetivos, Justificación.

Capítulo II.- Comprende la fundamentación teórica que es, la base que sustenta al tema que se investigó; a la vez se realiza la explicación teórica

del problema y también se identifica con una teoría en él, posicionamiento teórico personal. Glosario de términos, Matriz Categorical.

Capítulo III.- En este capítulo se describe la metodología que comprende los métodos, técnicas e instrumentos, población, muestra que permiten recolectar información y a la vez cumplir los objetivos propuestos en la investigación.

Capítulo IV.- Se analiza e interpreta los resultados de las encuestas, cuestionarios aplicados a estudiantes y profesores y ficha de observación para conocer más a fondo de la situación del problema en una manera científica y técnica.

Capítulo V.- Se refiere a las conclusiones y recomendaciones en base a las preguntas de investigación.

Capítulo VI.- Se refiere al desarrollo de la propuesta alternativa planteada para solucionar problema, justificación, fundamentación, Objetivos, Ubicación sectorial y física, Desarrollo de la Propuesta, Impacto, Difusión, Bibliografía.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.

1.1 Antecedentes

Obtener un rendimiento óptimo, a nivel formativo en los futbolistas de la categoría sub 16 de todas las ligas cantonales de la provincia de Imbabura vendría a ser un trabajo a corto, medio y largo plazo ya que en estas categorías se trabaja con miras a varios campeonatos justificando este proceso mediante la planificación y el cronograma de actividades, para esto los entrenadores están en la obligación de conocer a sus deportistas en varios aspectos para someterlos al proceso de entrenamiento previo a las competencias aspectos tales como: físico, técnico, biológico, psicológico y social.

Existe la posibilidad de identificar y valorar las capacidades físicas que influyen en los futbolistas de las ligas cantonales durante su proceso de entrenamiento deportivo. Entendemos por todas aquellas capacidades físicas propias del ser humano las mismas que permitieran que su desarrollo sea paulatino todo en base a la correcta planificación, aplicación de métodos de entrenamiento, evaluación y corrección y esto favorecerá el progreso de su equipo. Es necesario recalcar que el nivel futbolístico que posee la provincia de Imbabura no ha sido admirable. Ya que en esta época el fútbol está sufriendo constantes cambios y resulta difícil adaptarse a ello.

La meta que tienen los entrenadores y objetivo para lograr un incremento en el rendimiento y desarrollo de las capacidades físicas de cada uno de los deportistas que conforman las selecciones de las ligas cantonales es

planificar cada uno de sus entrenamientos de tal forma que se reflejen durante la competencia todo esto con el fin de que los deportistas se adapten al ambiente complicado que significa el fútbol y el juego en sí.

Matveiev (1981) es claro al respecto, dice que si uno solamente se limita a permitir que los jugadores corran o hagan más gimnasio para fortalecerse, entonces lo único que se conseguirá es reforzar la musculatura para efectuar todos esos movimientos. En su opinión debe mantenerse el ambiente del fútbol por encima de todo.

Para lograr saber de la real potencialidad de productividad del futbolista en base a sus capacidades físicas hay que relacionarla con las exigencias y realidad que se vive en un partido de fútbol y los que están por llegar, pues estos serán los indicadores para planificar sesiones de entrenamiento posteriores.

1.2 Planteamiento del Problema.

En toda acción ejecutada por el hombre en su accionar diario el aprendizaje es un elemento primordial del proceso donde adquiere niveles de complejidad, tanto en su planificación y ejecución; para esto debe haber una excelente valoración en lo que se refiere y dicha debe estar ligada a las actividades que realiza en su convivir diario y mucho más si dentro de un proceso de aprendizaje.

Toda la influencia y la trascendencia que ha causado la práctica el poder que tiene la práctica del fútbol a nivel mundial y en grandes proporciones han ocasionado que se vaya incrementando los campeonatos en las categorías juveniles como semilleros de los equipos profesionales tales como la Sub. 16 y Sub. 18 En el ámbito internacional, por ende se constituye

en una exigencia el desarrollo en lo que se refiere a la preparación de los deportistas, todos estos procesos que obligatoriamente deben estar encaminados por los respectivos expertos que respeten los principios moralistas, fisiológicos, pedagógicos, todo esto durante el proceso de entrenamiento en lo concierne a la preparación deportiva para las distintas edades, con la única finalidad de garantizar a los deportistas una evolución constante y firme en lo que se refiere a su formación como deportistas.

Se han observado por lo general en todos los medios de comunicación ya sean estos a nivel nacional e internacional como se van dando a conocer todos los eventos y por ende los involucrados que van a ser partícipes de dichos eventos como por ejemplo hoy en la actualidad que se están dando los campeonatos tales como los sudamericanos, la copa América en donde se promociona de manera general a los jugadores juveniles para luego pensar en lo que se refiere al aspecto dirigencias en ficharlos en sus clubes, he ahí la gran necesidad de analizar un sin fin de actividades que beneficien en general los procesos deportivos sobre todo en el aspecto físico. En el medio nuestro, es decir en el campeonato nacional son todos los equipos a acepción de algunos que promueven a sus futbolistas a la primera categoría y los hacen debutar, ya que hay equipos que solo lo hacen por cumplir con el reglamento que rige en el campeonato.

Tomando en cuenta que en nuestra provincia existen varios equipos profesionales que destacan a nivel nacional debo corroborar que son pocos los que promocionan a sus futbolistas juveniles y es una gran causa para el estancamiento de estos talentos, además de esto, dichos equipos se nutren de jugadores con edad avanzada o en varios casos con jugadores extranjeros que terminan nacionalizando sin tomar en cuenta que en sus canteras por llamarlo así existen jugadores muy valiosos.

Todo esto nos ha llevado a plantearnos una interrogante del como las selecciones juveniles han llegado a tener tantos logros a nivel nacional e internacional por supuesto han sido eventos de renombre en los cuales han estado presente con su participación dichas selecciones.

A todo esto nuestra pregunta se basa en saber quién o quiénes son los responsables de la preparación de estos deportistas jóvenes y si poseen un enfoque claro del estado físico, técnico, táctico, psicológico en el que se encuentran los deportistas además de saber cómo realizan las sesiones de control y con qué frecuencia, y saber diagnosticar si en el proceso de entrenamiento se suscita algún inconveniente y como tratar de corregir en el camino esto los llevara a un desarrollo paulatino. Se deben manejar una batería de test los mismos que ayudaran a evaluar los resultados que arroja cada uno de los deportistas y saber cómo se debe trabajar a futuro con la finalidad de mejorar las capacidades de cada uno de los deportistas.

Si podemos concluir que si en las divisiones formativas se realiza el trabajo adecuado y si se realizan las diferentes evaluaciones para estar claros si el desarrollo dentro del proceso de entrenamiento en el aspecto físico, técnico, táctico, psicológico es el adecuado, y si los profesionales están capacitados tanto en el proceso de carácter teórico como practico.

La presente investigación abordara el estudio de las capacidades físicas que intervienen en los procesos de Entrenamiento deportivo que realizan los entrenadores de los Equipos de fútbol en las divisiones formativas de las Ligas Cantonales de la provincia de Imbabura. En donde esta investigación tratara de relacionar pensamientos en base a la utilización de un manual que brinde un desarrollo adecuado para nuestros futbolistas juveniles, las metas se deberán trazar con respecto al perfil de cada uno de los futbolistas juveniles.

Tendremos un gran propósito el cual va a ser el de analizar los objetivos y los procedimientos que tiene cada uno de los equipos y para crear el manual se deberá crear una batería de control que coincida a los criterios de todo el cuerpo técnico que conforman un equipo de fútbol y que a futuro contribuirá al desarrollo en el proceso de entrenamiento en todos los aspectos en favor de los deportistas juveniles.

Este trabajo de investigación nos permitirá tener una comprensión más clara sobre el estudio de las valencias físicas que influyen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 en las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

Teniendo claro del como es el verdadero estado físico de los deportistas juveniles sacaremos una gran cantidad de conclusiones de carácter físico, técnico, psicológico, tan determinantes en el rendimiento deportivo final.

No tenemos presente de que exista alguna investigación sobre este tema de mucha importancia para el desarrollo y crecimiento futbolístico de los clubes de la provincia y por ende del País. También creemos que no existan gran cantidad de profesionales con el suficiente conocimiento científico para dirigir la preparación Deportiva en las divisiones formativas.

1.3 Formulación del Problema

Como intervienen las Capacidades Físicas, dentro del Entrenamiento Deportivo, en los deportistas de las divisiones formativas categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de Observación

La investigación se realizó en los Deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la Provincia de Imbabura.

1.4.2 Delimitación Espacial

La presente investigación se realizará en las 5 ligas cantonales y en la FDI las mismas que están establecidas en la provincia de Imbabura.

1.4.3 Delimitación Temporal

Esta Investigación iniciara en el período 2012

1.4.4 Delimitación Técnica

Esta investigación se la va a realizar con los deportistas de la categoría sub 16 en cada una de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

1.5 Objetivos

15.1 Objetivos Generales

Determinar Las Capacidades Físicas dentro del entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año 2012.

1.5.2 Objetivos Específicos

Identificarlas capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales.

Valorar las diferentes capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales.

Indagar el grado de conocimientos académicos que posean cada uno de los Entrenadores y su importancia durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento en las divisiones formativas de las ligas cantonales.

Elaborar una estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo a través de información actualizada y gráficos ilustrativos de manera que se convierta en una guía de consulta para los Entrenadores.

1.6 Justificación

El motivo por el que escogimos este tema es porque desde hace 3 años con exactitud nos dedicamos al trabajo con divisiones formativas en 2 ligas cantonales y porque en nuestra carrera como entrenadores hemos visto como muchos jóvenes deportistas han sufrido lesiones en casos severas por causa de un mal empleo de un plan de entrenamiento.

Y por ende se pueden suscitar deserciones ya que los deportistas empiezan a sentir miedo al momento de realizar trabajos de esfuerzo físico.

Nuestro afán al realizar este tipo de proyecto de investigación es el de saber y hacer saber más sobre este tema tan importante ya que en muchas de las ocasiones cometemos errores que en un futuro pueden traer consecuencias, las mismas que pueden ser de gravedad y con un sin fin de consecuencias sin darnos cuenta el daño severo que podemos causar en nuestros dirigidos.

Inclusive nos atrevemos a escoger este tema con un gran interés de saber el nivel de preparación que posee cada uno de nuestros compañeros entrenadores y preparadores físicos que por lo general están al frente de jóvenes deportistas sin saber el daño que pueden causar en los jóvenes por la falta de experiencia, conocimiento.

Este tema que nos hemos trazado es muy interesante porque en la actualidad todo tipo de personas están dispuestas a realizar actividad física pero no someterse a un proceso de entrenamiento deportivo y con este documento esperamos se pueda ayudar en algo en el trabajo físico al cual están sometiendo a los deportistas de las divisiones formativas.

La preparación deportiva es la forma más adecuada como nuestros deportistas se deben sentir motivados a someterse a un proceso de entrenamiento en todos los aspectos como el aspecto técnico, táctico, psicológico. Es por esto que nos interesa saber con más argumentos la forma correcta de inculcar a los deportistas a que se sometan a un proceso de preparación física todo esto dirigido al desarrollo deportivo de los jóvenes, un buen calentamiento dirigido siempre al mejoramiento deportivo en niños. Porque creemos plenamente que la preparación física es una de las partes primordiales en el entrenamiento deportivo. Por lo que este proceso debe ser guiado muy sigilosamente ya que tenemos que darnos cuenta de que el mal uso de este proceso puede causar daños que un futuro pueden acarrear consecuencia.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1 Fundamentación Teórica.

Tomando en cuenta que el entrenamiento ha sufrido cambios constantes con el transcurrir del tiempo, también la enseñanza, ha sufrido cambios; en la actualidad la educación y formación deportiva está claramente sujeta a controversias debido a los malos resultados que presentan los procesos deportivos, para que los aprendizajes y la formación deportiva respondan a las exigencias deportivas que impone como reto y necesidad la formación de individuos activos, participativos, críticos y con deseos de triunfar deportivamente y representar con éxito a sus entidades o instituciones deportivas en las contiendas deportivas.

Con la finalidad de sustentar adecuadamente la presente investigación se ha realizado un análisis de documentos bibliográficos y el acceso al internet que nos aportó con mucha información sobre las capacidades físicas, de lo que se ha recopilado las propuestas teóricas más relevantes que fundamenten la concepción de la problemática investigada.

2.1.1 Fundamentación Filosófica.

Teoría Humanista.

Paul Diego Laróvere (2009). El trabajo de investigación por nosotros se ha fundamentado en la Teoría Humanista que concibe emplear una educación democrática, orientada en que el joven deportista, estudiante preocupados tanto por el desarrollo intelectual, médico, físico, técnico, táctico, psicológico dicha teoría se preocupa por conseguir que los estudiantes, deportistas se transformen en personas auto determinadas con iniciativas propias que sepan colaborar y aportar con sus compañeros, convivir adecuadamente, en los entrenamientos en los encuentros amistosos y oficiales de fútbol ,lo que se

requiere que tengan una personalidad equilibrada y les permita vivir en armonía con los demás. Todos estos factores ayudaran a obtener excelentes resultados deportivos.

En la mayoría de las situaciones del diario vivir, el aprendizaje, el entrenamiento no constituye un gran problema. Los deportistas aprenden a partir de la experiencia, sin preocuparse de la naturaleza del proceso de aprendizaje.

Paul Diego Laróvere (2009) en su libro de desarrollo del pensamiento manifiesta “ que el deporte debe ser un medio y no un fin en sí mismo, un medio de educación, un medio de formación y un medio de desarrollo de las Capacidades Motoras y de las Habilidades Básicas o Fundamentales”.

Lamentablemente esta concepción no está inserta en la sociedad y hoy Deporte y Educación son dos conceptos contrapuestos. La problemática del niño y el deporte por un lado y el caos generado por el doping y la violencia en el campo de juego, por el otro, hablan a las claras de la distorsión del deporte como agente educativo.

Analizando al deporte según la concepción ideal, me referiré al prestigioso expositor Norberto Alarcón, a quien en repetidas ocasiones escuche definir al Deporte como: “actividad lúdica, sujeta a reglas fijas, de carácter agonístico realizada con impulso y con fruición”

2.1.2 Fundamentación Psicológica.

Teoría Cognitiva.

Pino (1999) Los cognitivistas dan mucha importancia tanto a las experiencias pasadas y a las nuevas informaciones adquiridas, al aspecto

motor y emotivo de una persona que forman parte de su aprendizaje y tanto así produciendo cambios en sus esquemas mentales.

Partiendo de argumentos de Pino (1999) y de Ardá y Casal (2003), consideramos que para poder enseñar el contenido fútbol se debe partir, por un lado, del conocimiento sobre cuáles son sus características, finalidades y objetivos, es decir es necesario conocer el juego, lo que nos llevaría a una estructura de prestación para el desarrollo del fútbol.

Por otro, conocer a los practicantes, lo que tendríamos que determinar cuáles son las características de los jugadores capacidades y habilidades en cada momento de desarrollo y posibilidades de aprendizaje.

En ambos casos, tanto la estructura del fútbol como las características de los jugadores van a estar determinados por el nivel de desarrollo y de adaptación a cada momento evolutivo.

Sin la comprensión de estos aspectos puede caer en saco roto y no tendría una utilidad como orientación para poder diseñar y enfocar una determinada metodología de entrenamiento.

Bajo esta perspectiva, la Didáctica del fútbol tendría una preocupación de diseñar tareas de entrenamiento, atendiendo a unos objetivos de cada fase o momento evolutivo de los jugadores y bajo una perspectiva metodológica basada en la estructura y características del fútbol.

2.1.3 Fundamentación Pedagógica.

Teoría Naturalista.

Según Villarroel .J (1995) manifiesta que, El hombre para los naturalistas es un ser esencialmente bueno, pero desgraciadamente es corrompido por la sociedad.

El fin del hombre es disfrutar de libertad, felicidad y el pleno desarrollo de sus potencialidades intelectivas, afectivas y motoras. El logro de la “humanización” es la máxima finalidad del hombre en este mundo (p.98)

La Educación, la Instrucción, la Enseñanza y la Pedagogía, como gradientes primordiales en los campos humanistas pretenden desarrollar en el entrenador competencias pedagógicas, que permitan diferenciar y dar unidad a estos conceptos.

La educación expresada como “la transmisión de la cultura en sentido total, como conocimiento de todos los valores participados por la comunidad: económicos, técnicos, jurídicos, políticos, morales, estéticos, científicos y religiosos” (LAENG, M 1978), por lo cual no debemos desconocer el momento histórico y las problemáticas, como contexto en donde se desenvuelve el modelo educativo del proceso de entrenamiento deportivo.

La participación y aporte del entrenador en lo emprendido por padres de familia es valioso, pues habrá un fortalecimiento de un comportamiento social adecuado de los deportistas, de esta manera el entrenador además de tener conocimiento de su profesión debe poseer una cultura general de carácter científico-filosófico.

“La educación es la evolución armónica y progresiva de las diversas facultades humanas de un modo integral.

2.1.4 Fundamentación Sociológica.

Teoría Socio Crítica.

Villarroel (1998) Tomando en cuenta que el interés educativo de la sociedad está orientado, esencialmente a potenciar las capacidades de los seres humanos,

dentro del fundamento sociológico se contemplan básicamente la relación entre educación y sociedad. Si se considera que el niño es un ser cultural histórico, social, se acepta que ése es el tipo de hombre que espera nuestra sociedad. Por tanto, la educación que se imparte debe tratar, por una parte, de conservar sus valores y por otra, de servir de instrumento de cambio dentro de la sociedad.

Según Gutiérrez, citado por Villarroel (1998) manifiesta que “esta teoría de la sociología de la educación tiene, como argumento básico, el cuestionar el modelo tradicional y desarrollista de la educación, como alternativa conveniente para la consecución de una pedagogía humanista y comprometida con el auténtico desarrollo de los pueblos” (p.108)

2.1.5 Capacidades Físicas.

Pedro Chourio (2088) Se denomina Capacidades Físicas al conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento.

Todo individuo posee de manera natural una serie de cualidades o valencia físicas, como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio. De todas las capacidades físicas mencionadas, sólo cuatro son básicas para la preparación física de un individuo, éstas son: La fuerza. La resistencia. Velocidad. Flexibilidad Siendo éstas las que realmente influyen en forma directa y determinante en el rendimiento deportivo.

2.1.6 Velocidad

Según Dick (1986), la velocidad es la capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible. Pág. 45

Según Mora (1984), es la cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menos tiempo posible. Pág. 38

2.1.6.1 Factores de la Velocidad

Hay muchos autores como; Dick, Forteza, Grosser, Platonov y Bompa, que coinciden en que algunos de los factores más importantes de los que depende la velocidad son: la elasticidad, la bioquímica, la fuerza de voluntad, la inervación, dominio de la técnica y el tiempo de reacción. A continuación, describo lo que piensan estos autores sobre estos factores.

Elasticidad: la capacidad para capitalizar sobre el tono muscular mediante el componente elástico del músculo, tiene aplicación en aquellos deportes que exigen una alta aceleración de arranque o un “ataque rápido”.

Bioquímica: la velocidad del individuo está básicamente en función de las reservas de energía de la musculatura implicada en el esfuerzo y de su rapidez de movilización.

La fuerza de voluntad: el atleta debe concentrarse sobre el esfuerzo voluntario máximo para alcanzar la velocidad máxima. “Platonov” (1990), la denominó como, la aptitud para concentrar la mente al máximo. “Forteza” (1988), no nombra este factor.

La inervación: una alta frecuencia de alternancia entre las neuronas de excitación y de inhibición, y una cuidadosa selección y regulación de

unidades motoras, hacen posible el alcanzar una alta frecuencia de movimiento, junto con una óptima expresión o despliegue de la fuerza.

“Bompa” (1983), no nombra este factor.

Dominio de la técnica: dominio de la técnica en movimiento.

“Dick” no menciona este factor.

Tiempo de reacción: Dick y Forteza aparte de estar de acuerdo con los ya mencionados, también nombra un factor más; relajación muscular.

Relajación muscular: la capacidad de los músculos para relajarse y para permitir estirarse en los ejercicios de velocidad, es fundamental para una técnica perfecta y para una alta frecuencia de movilidad.

2.1.6.2 Manifestaciones de la velocidad

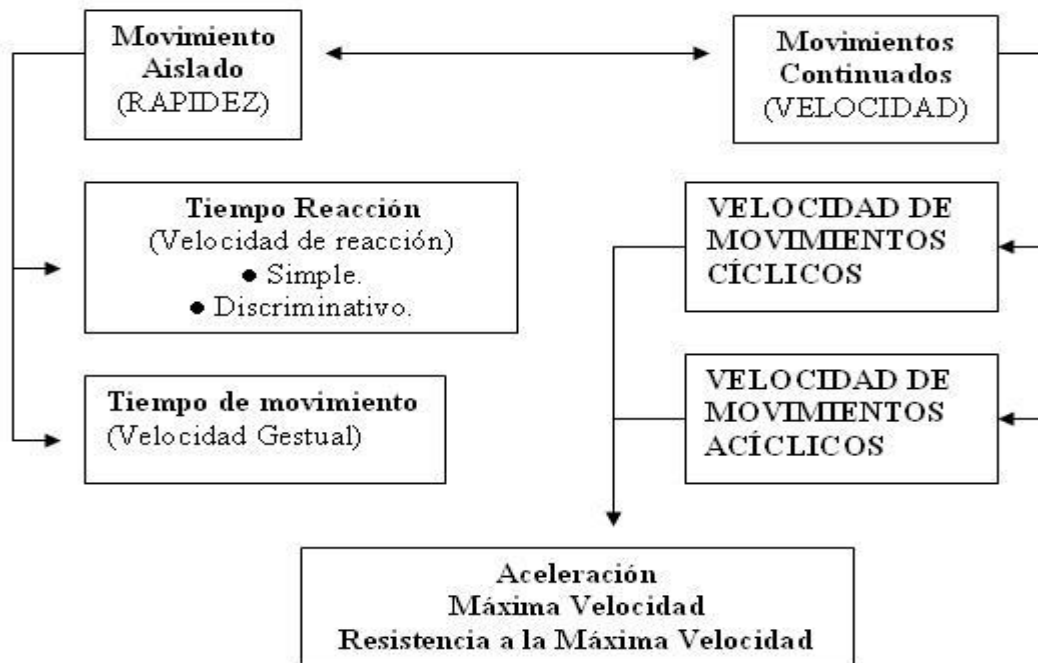
Cuando tratamos de analizar las variadas formas en que se manifiesta la velocidad en el deporte verificamos que en ocasiones empleamos conceptos similares para definir situaciones diferentes, dificultando su estudio de forma estructurada. De entre las numerosas situaciones contradictorias que se presentan, encontramos algunas que por su importancia merece la pena analizar con mayor profundidad.

Según Frey (1977), la rapidez es la capacidad de los procesos neuromusculares y de la propia musculatura, para realizar una acción motora en un mínimo tiempo. Martín Acero (1994) la define como aquella característica que permite mover rápidamente, libres de sobrecarga, uno o más elementos del cuerpo.

Dentro de la rapidez nosotros nos inclinamos por distinguir dos aspectos, que juntos configuran lo que Zatziorski (1989) denomina tiempo de

ejecución: Tiempo de reacción motora y la velocidad de un movimiento simple. Siguiendo a García Manso, Navarro y Ruíz (1996), la relación entre las diferentes manifestaciones de la velocidad sería:

Ilustración # 1



Fuente: Frey (1977); Navarro (1996)

2.1.6.3 Rapidez

Frey (1977), En la rapidez se engloba, por un lado, el reconocimiento de la situación, la elaboración de la respuesta y la orden del movimiento más eficaz, y por otro lado, la ejecución de un movimiento simple en el mínimo tiempo Pág. 125

Tiempo de reacción

Según Frey (1977), También llamada velocidad de reacción. Tradicionalmente, el TR se define como el tiempo que transcurre entre el

inicio de un estímulo y el inicio de la respuesta solicitada al sujeto. Podemos hablar de dos tipos diferentes de tiempo de reacción: el tiempo de reacción simple y el tiempo de reacción discriminativo.

Tiempo de reacción simple (Trs). El tiempo de reacción simple es el tiempo que separa una excitación sensorial de una respuesta motriz que el sujeto ya conoce de antemano. Éste implica una respuesta única a un estímulo ya conocido (el disparo del juez de salida en una prueba de velocidad). Según Zaziorski, el TR se divide en cinco fases: Refiriéndonos, también, al tiempo de reacción, se ha comprobado que el tiempo de reacción depende de:

La edad; es menor el tiempo de reacción entre los 18 y 25 años.

El sexo; en las mujeres es mayor.

La estatura; cuánto mayor altura, más largo es el tiempo de reacción. Los factores psicológicos contextuales; grado de atención, la activación, apetito, sueño, cansancio, temperatura del cuerpo, motivaciones, disposición, etc.

Las personas que practican deporte, tienen un tiempo de reacción más corto que los otros que no lo practican, de una misma edad.

Tiempo de reacción Discriminativo. El TR discriminativo es una variante del tiempo de reacción que se manifiesta continuamente en la actividad física.

Hay ocasiones, en el mundo del deporte, en que el sujeto debe reaccionar a diferentes tipos de estímulos (auditivos, visuales, kinestésicos) y, por lo que es más importante, debe elegir entre diferentes tipos de

respuestas posibles con el fin de utilizar la más idónea para alcanzar el máximo rendimiento deportivo.

Este es el caso de los practicantes de los deportes de cooperación-oposición.

Tiempo de movimiento

A continuación del TR se produce el tiempo de movimiento, que es el tiempo transcurrido desde el inicio de la respuesta motora hasta el final de un desplazamiento simple solicitado al sujeto. Grosser (1992) lo define como la capacidad de realizar movimientos acíclicos, como por ejemplo, el golpeo en tenis, una acción es esgrima, etc. Normalmente se entiende que son aquellos movimientos desarrollados, de forma aislada, contra resistencias poco importantes y ejecutadas a la máxima intensidad.

El método de trabajo más eficaz para esta cualidad es la propia competición, pues de esta forma se ejecutan a la máxima intensidad y además, se evitan estereotipos motrices.

Matveiev (1981) sugiere el siguiente procedimiento para debutantes:
Desarrollar las técnicas deportivas.

En segundo lugar, desarrollas la velocidad correcta de ejecución, evitando caer en estereotipos. Este aspecto se logra mediante la facilitación de la ejecución.

En tercer lugar, aprovechar el hecho contrastado que permite ejecuciones técnicas veloces en condiciones estandarizadas, si anteriormente estas se realizan en condiciones dificultadas.

En cuarto lugar, realizar acciones técnicas con reducción del espacio de acción y/o limitación temporal.

2.1.6.4 Velocidad de movimientos complejos

Desde el punto de vista físico, la velocidad es el espacio recorrido en un período de tiempo determinado. La velocidad supone encadenar una serie de movimientos, ejecutados cada uno de ellos a la máxima rapidez. No obstante, el hecho de realizar un recorrido en el menor tiempo posible es determinante de una gran eficacia deportiva. Tampoco podemos olvidar que en la velocidad actúan, además de la rapidez y la técnica, la resistencia a esfuerzos de máxima intensidad.

Es decir, desde el punto de vista fisiológico, también depende, fundamentalmente, de la capacidad anaeróbica aláctica y, en menor medida, de la potencia anaeróbica láctica, según el tipo de movimiento a que nos estemos refiriendo. Pero a la hora de hablar de velocidad debemos distinguir dos manifestaciones claramente diferenciadas y no necesariamente interdependientes, como ya he nombrado en el esquema inicial: la velocidad de movimientos cíclicos y la velocidad de movimientos acíclicos.

2.1.6.5 Velocidad de movimientos cíclicos

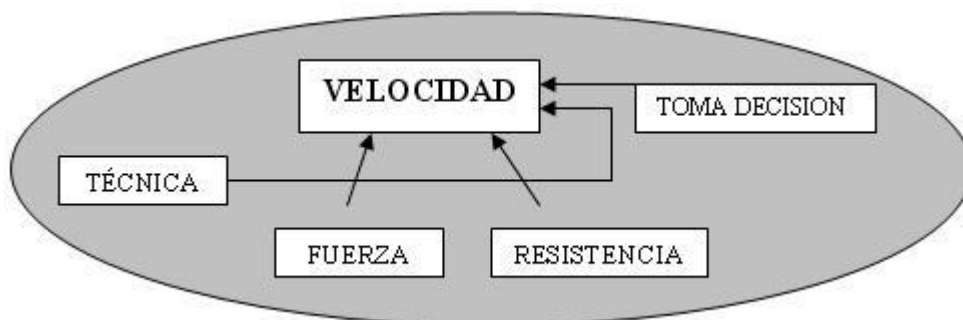
También se les conoce como velocidad frecuencial, frecuencia de movimiento, coordinación-velocidad o velocidad de base. Depende de factores psíquicos (anticipación, voluntad, concentración), factores neuronales (reclutamiento, frecuenciación, capacidad de excitación-inhibición, velocidad de conducción de los estímulos, inervación previa), componentes músculo-tendinosos (tipo de fibras, velocidad contráctil del

músculo, viscosidad, temperatura de los músculos, elasticidad), nivel técnico.

2.1.6.6 Velocidad de movimientos acíclicos

La otra gran manifestación de velocidad es la que hace referencia a movimientos acíclicos. Es decir, movimientos diferentes encadenados y desarrollados con la máxima rapidez. Mientras que en los movimientos cíclicos el acento en el rendimiento se situaba en el nivel de desarrollo de las capacidades condicionales, en los movimientos acíclicos el acento se sitúa en las capacidades coordinativas y en la toma de decisión.

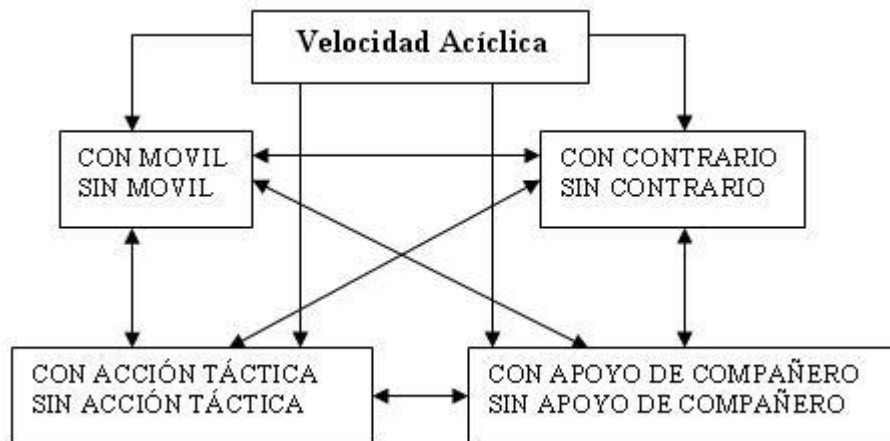
Ilustración # 2



Fuente: Matveiev (1981)

Como variantes de la velocidad de movimientos acíclicos en deportes de estas características podemos hablar de las siguientes:

Ilustración # 3



Fuente: Martin Acero (1995)

El entrenamiento de la velocidad de movimientos acíclicos va unido al nivel de dominio de las técnicas de cada modalidad deportiva, de la experiencia necesaria para abordar planteamientos tácticos individuales o colectivos. Dos aspectos condicionantes destacan al analizar la velocidad acíclica: la velocidad máxima potencial que cada deportista posee sobre los gestos técnicos (velocidad del jugador), y la velocidad idónea de juego en función del desarrollo táctico de la acción (velocidad del equipo).

Respecto al primer término, velocidad del gesto técnico, Martín Acero (1995) distingue dos factores determinantes de la eficacia de acción (del acto motor rápido): los energéticos; la producción y utilización de energía y la fuerza como elemento transmisor de energía en los gestos específicos, y los informacionales; sensación y percepción del movimiento, control y regulación de la acción, coordinación y técnica. En el segundo aspecto, velocidad del equipo, es fundamental en los deportes de colaboración-oposición, aquí aspectos como la atención selectiva, el análisis de la información y la toma de decisión adquieren una importancia mayor sobre los aspectos de condición física.

Los ejercicios que nosotros empleemos en los trabajos de estas características deberán cumplir requisitos similares a los que se emplean para el entrenamiento del tiempo de movimiento, independientemente de la acción mecánica predominante en el gesto:

Ejecutarse a alta intensidad.

Ser de corta duración.

No deben utilizarse cargas adicionales elevadas.

La recuperación no necesita ser completa entre cada repetición.

Utilizar acciones iguales o similares a las de competición.

En la velocidad acíclica, al igual que ocurría con la velocidad en movimientos cíclicos, debemos distinguir distintas manifestaciones o fases de la misma. La aceleración, la máxima velocidad o la resistencia a la velocidad en movimientos acíclicos son aspectos relacionados con los movimientos de máxima velocidad.

2.1.6.7 Velocidad de desplazamientos

Es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. El factor fundamental de la que depende es de la técnica de la carrera. La carrera supone una serie de autoprotecciones del cuerpo, en el transcurso de las cuales los distintos segmentos del cuerpo se desplazan de un modo sincrónico, gracias a la acción del balanceo de los brazos que describen un arco amplio en un plano vertical-oblicuo, y opuesto a la acción de las piernas, coincidiendo aceleraciones de determinadas partes del cuerpo con desaceleraciones de otras partes, a fin de que el ritmo de la carrera sea el óptimo. También, al margen de la técnica de la carrera, otros factores que van a influir en la velocidad de desplazamiento son los siguientes:

Amplitud de zancada: la cual, a su vez, depende del poder de impulsión o “detente” (acción instantánea de la potencia muscular en el mínimo tiempo: la flexibilidad (elasticidad muscular y movilidad articular).

La frecuencia o velocidad de movimientos segmentarios, la cual depende de la fuerza, de la flexibilidad, del dominio de la técnica.

Relajación y coordinación neuromuscular. Es importante la distribución adecuada de la fuerza y hacer trabajar solamente a los músculos necesarios. “La velocidad máxima sólo puede lograr si se trabajan solamente los músculos necesarios que contribuyen a un desplazamiento lo más rápido posible. (Toni Nett).

En la velocidad de desplazamiento hay que considerar también otros aspectos, como:

2.1.6.8 Velocidad de aceleración

“Capacidad para conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de velocidad u otra dada, comprendería la fase que va desde la salida hasta aproximadamente los 30 ‘0 40 metros”. (Lizaur, Martín y Radial, 1989, 72).

2.1.6.9 Velocidad Máxima

“Capacidad de mantenimiento de la misma una vez conseguida, no se puede mantener más allá de 50 metros o 6 segundos, y esto sólo en caso de atletas muy entrenados. Serían los metros recorridos entre los 30 o 40 a los 80”. (Lizaur, Martín y radial, 1989,72).

2.1.7Fuerza

Fleishman (1990) La fuerza es una cualidad motriz básica y participa de mayor o menor manera en todos los ejercicios.

Y a la aplicación de una técnica correcta ha de sumarse una fuerza suficiente para que el impacto resulte efectivo.

2.1.7.1 La Fuerza. Tipos de Fuerza

Cometti 1998 En todos los deportes se utilizan un sinnúmero de técnicas encaminadas a conseguir un incremento en la capacidad de contracción muscular del ejecutante, lo que corresponde al entrenamiento de la fuerza.

La naturaleza de un ejercicio de potencia está encaminada a desarrollar alguno de los tipos de fuerza que se presentan en la contracción muscular, y que según Fleishman son:

Fuerza explosiva:

Cometti 1998. Consiste en solicitar un músculo primero en su fase excéntrica pasando enseguida a desarrollarse la fase concéntrica que sigue naturalmente.

Responsable de la ejecución de los movimientos muy rápidos, y de arranque explosivo. La práctica totalidad de las técnicas de kárate, sobre todo aplicadas a la competición, se incluyen en la fuerza explosiva. En centésimas de segundo, el cerebro debe decidir sobre la acción que se va a realizar y manda la información a los músculos para que actúen contrayéndose y provocando el movimiento. De esta capacidad dependerá el conseguir retroceder a tiempo ante una técnica de pierna del contrario, o

realizar una defensa ante esa patada, a anticiparse a la culminación de la técnica del contrario con un eficaz golpe de puño a la contra.

La fuerza dinámica

Es la capacidad de mantener una posición en contracción muscular, o también de realizar repeticiones de ejercicios del mismo tipo (Carreras, flexiones, técnicas de puño y de brazo). Esta cualidad debe ser progresivamente entrenada por el karateka para contribuir al desarrollo de la fuerza mantenida.

Fuerza estática

En ella se valora la capacidad para ejercer una fuerza determinada sin que haya un acortamiento muscular, y por tanto, sin que haya movimiento del segmento corporal que trabajamos. Otros autores denominan a esta propiedad como "fuerza pura", pues en ella el músculo adquiere una tensión máxima para intentar vencer una resistencia demasiado elevada para él, y que no va a poder mover. La medida de esta cualidad se realiza en los dinamómetros.

El Desarrollo de la fuerza. Métodos de Entrenamiento

(Bompa, 1983) Como acabamos de ver, la fuerza se presenta en diferentes manifestaciones, y según el objetivo que se busque con el ejercicio, se empleará un método determinado. Pero no debemos olvidar que todas las técnicas del movimiento en las que se valora la fuerza se subordinan a esta fórmula física:

Fuerza= masa por aceleración.

Esta ecuación, o segunda ley de Newton, muestra cómo los factores de fuerza y aceleración son variables, y por tanto podemos incidir sobre el uno o el otro para aumentar la potencia, aunque el entrenamiento específico de la fuerza se realiza solamente cuando los músculos desarrollan una potencia máxima, o al menos un 80 por ciento de la máxima que pueden ser capaces de desplazar. Este tipo de acciones solamente puede realizarse durante unos segundos, pues enseguida se produce la fatiga muscular, materializada en la aparición de elementos tóxicos en la sangre, tales como ácido láctico y metabolitos, que sólo se irán eliminando en tiempo de reposo con la reacción ventilatoria denominada "deuda de oxígeno", en la que se incrementa el aporte de oxígeno a los tejidos. Según estas variables de masa y aceleración se puede agrupar los diversos ejercicios en cuatro métodos, que Fidelus y Kocjasz (Atlas de ejercicios Físicos". INEF) denominan como:

Método de repeticiones máximas:

Se realizan con cargas medianas y una ligera aceleración del movimiento. Con ello se puede hacer un gran número de repeticiones, pues se trabaja tanto la potencia como la resistencia, y la duración es mucho mayor que en los demás métodos.

Método de cargas máximas:

Con este sistema se potencia al máximo la intensidad del trabajo por el aumento del peso o resistencia que se desplaza. Es común en deportes como la halterofilia, donde las repeticiones no pasan de 1 a 3 veces el máximo esfuerzo. En kárate éste debe ser un método secundario y de refuerzo de los otros, pues con este no se desarrolla la ejecución de los

ejercicios con una velocidad rápida, y por ello los músculos tienden a contraerse lentamente.

Método de cargas mínimas:

En estos ejercicios se desplaza una masa de valor mínimo, así que es preciso conseguir una máxima aceleración, si queremos desarrollar la fuerza máxima. La duración de estos ejercicios, para que el resultado sea óptimo, oscila entre 15 y 25 segundos, pues al superar este tiempo, el ejercicio realizado pasaría a repercutir sobre la capacidad pura de resistencia y no sobre la fuerza. El método de cargas mínimas debe ser utilizado por el karateka para adquirir una mayor velocidad de ejecución de las técnicas. Por ejemplo, las flexiones de los brazos desde la posición de tendido prono (boca abajo) permitirán mejorar la velocidad de ejecución del Tsuki, pues realiza la misma trayectoria en ambos casos.

Inciendo en el factor de la máxima velocidad, podemos incluir los ejercicios de fuerza explosiva, en los que se requiere una contracción muscular máxima en un tiempo efímero. Esta explosión de fuerza se encuentra en íntima conexión con el concepto de "arranque explosivo", que según el profesor MuskaMosston es "el instante de estallido al empezar a correr". Este arranque exige unas piernas fuertes, con músculos que respondan rápidamente a los impulsos nerviosos. Como formas de entrenamiento del arranque explosivo, proponemos los siguientes ejercicios:

De pie, arranque explosivo a la señal indicada por el compañero.

Desde la posición de sentado levantarse y correr 5 metros en el menor tiempo posible.

El mismo ejercicio pero desde la posición de tumbado.

Es conveniente cronometrar el tiempo de ejecución de esos ejercicios para poder comprobar los avances.

Método isométrico:

Los ejercicios isométricos son aquellos en que el músculo o músculos implicados no sufren el acortamiento de sus fibras, y por tanto no hay movimiento aunque si se registra una tensión en el músculo, que depende de la intensidad de la carga a la que es sometido. La ventaja de este método estriba en que se consigue un rápido incremento de la masa muscular, en las primeras etapas del entrenamiento. Por esta razón se emplean los ejercicios isométricos en los casos de recuperación y de rehabilitación tras una lisi3n. Sin embargo, este método muestra inconvenientes graves, como son la rápida sensaci3n de fatiga muscular y en que se aumentan las resistencias periféricas de riego sanguíneo.

El equilibrio ideal para el entrenamiento semanal una sesi3n de esfuerzos máximos y dos sesiones de esfuerzos repetidos.

2.1.7.2 Trabajar hipertrofia

El método que me parece ideal para el trabajo de hipertrofia muscular (volumen) es el de 10x10 rep-máximas, este su puede combinar con cualquier otro método para buscar objetivos más específicos, pero siempre dentro del desarrollo muscular.

Se considera que para el trabajo de hipertrofia habría que entrenar los mismos ejercicios cada 2 días.

Podríamos trabajar la hipertrofia de la siguiente forma:

BLOQUE HIPERTRÓFICO: Formado por dos ciclos:

Ciclo de agotamiento: el trabajo debe ser intenso, la alimentación debe ser normal.

Ciclo de regeneración: deberemos reducir el trabajo a la mitad y la alimentación debe ser superior a lo normal, especialmente rica en proteínas.

Este bloque hipertrófico podríamos alternarlo durante todo el año.

2.1.7.3 Método isométrico

Debemos recordar que nunca se debe aplicar la contracción isométrica sola siempre debe de combinarse con otro tipo de contracción, generalmente la concéntrica. Aunque cabe señalar la importancia de la isométrica con fines pedagógicos.

2.1.8 Resistencia

(Zintl, 1991) Para el desarrollo y mejora de la resistencia deberemos utilizar métodos de entrenamiento: continuos y fraccionados.

Los métodos continuos son aquellos en los que la actividad física no se interrumpe, sino que continúa durante todo el tiempo. Por el contrario, los métodos fraccionados tienen unos periodos de interrupción, una pausa, que le sirve al deportista para recuperar. Los métodos continuos se dividen en uniformes (la intensidad, velocidad de ejecución es constante) y variables (se producen cambios en el ritmo de la actividad).

Los métodos fraccionados son de dos tipos: interválicos (el tiempo de trabajo es largo y la pausa es útil, es decir, la recuperación no es completa; repeticiones (se realiza la actividad durante poco tiempo a intensidad máxima, siendo la recuperación es completa, para poder ejecutar la siguiente repetición a la máxima intensidad).

Método Continúo Uniforme.- Se realizan actividades sin pausa, durante mucho tiempo, de intensidad baja y media, aunque constante. Por ejemplo nadar 1 hora sin parar a la misma velocidad. Recomendado para los periodos de preparación general y transitorio. Mantiene y desarrolla la resistencia aeróbica.

Método Continúo Variable.- Para actividades de menos tiempo de duración que en el método anterior, también de forma continua, sin parar, aunque variando la intensidad, siendo baja – media durante el mayor tiempo, intercalada con periodos cortos de intensidad submáxima – máxima. Por ejemplo montar en bici 40 minutos y cada 2 minutos aumentar la velocidad durante 30 segundos. 2´ + 30" + 2´ + 30" + 2´ + 30". Recomendado en los periodos de preparación específica. Mejoran la resistencia aeróbica y mantienen la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionado por Intervalos.- Se realizan intervalos de trabajo largos, con una recuperación corta, la intensidad es mayor que en los anteriores. Por ejemplo correr 30 minutos, descansando cada 5 minutos, 1. Recomendados en los periodos de preparación específica. Mejoran y desarrollan la resistencia anaeróbica láctica.

Método Fraccionados por Repeticiones.- Se realizan repeticiones a intensidad submáxima y máxima de corta duración, recuperando totalmente. Por ejemplo correr 4 repeticiones de 400 metros a la máxima

velocidad, recuperando entre repetición 10 minutos. Recomendados para los periodos de competición. Desarrollan la resistencia anaeróbica aláctica

2.1.9 Coordinación

RUIZ Caballero J.A (1998). La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados -fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

2.1.9.1 Tipos de coordinación

Coordinación segmentaria.

Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento...Diferenciaremos naturalmente dos tipos de coordinación segmentaria:

Coordinación óculo - pédica.

Los movimientos los organizamos con las piernas, (pie), y los ojos (óculo), como en fútbol; y

Coordinación dinámica general.

Intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

Coordinación dinámica general.

Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

Coordinación Espacial.

Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

2.2 Entrenamiento Deportivo.

García Manso (2008). Es un conjunto de actividades a las cuales se entran a un individuo, con la finalidad de desarrollar progresivamente sus cualidades mentales y físicas aplicándolas especialmente a aquellas que los caracteriza Pág., 50.

2.2.1 Metodología del entrenamiento.

Todas las actividades físicas requieren de la dirección de una persona calificada que tenga conocimiento sobre la materia y haber estudiado la anatomía, kinesiología, fisiología y dietética, pues la fusión es muy delicada y cualquier lesión o sobre entrenamiento puede causar daños físicos irreparable en el atleta o estudiante.

2.2.2 Fases del entrenamiento.

Preparación Física: general y específica:

Es la fase del entrenamiento de un individuo que consiste en desarrollar una serie de ejercicio que le permita alcanzar una buena condición física.

Pre-competencia:

Es el entrenamiento previo a una competencia.

Competencia:

En esta fase el individuo realiza su máximo esfuerzo para alcanzar el objetivo propuesto.

Post-competencia:

En esta fase el individuo termina su entrenamiento con ejercicios de relajación de los músculos.

2.2.3 Métodos del entrenamiento.

Método de Fartlek.

Es un método de esfuerzo fraccionado que consiste en la combinación de carrera de varias velocidades. Existen dos tipos de método fartlek en este caso el Sueco y el Polaco ambos cumplen con las características principal aunque presentan pequeñas diferencias. El Fartlek es un tipo de entrenamiento para el desarrollo de la resistencia aeróbica que se usa en cualquier especialidad deportiva.

Método de intervalo.

Es un tipo de entrenamiento de esfuerzo fraccionado, consiste en una sucesión de esfuerzos sub-maximales con pausas incompletas de recuperación.

Método de circuito.

Es un método basado en el trabajo alternos de diferentes grupos musculares y con dosificación y control de dicho trabajo.

El trabajo de cada grupo muscular se hará mediante ejercicios de fácil ejecución llamados estaciones.

2.2.4 Clasificación de los sistemas de entrenamiento

a.-) Sistema de entrenamiento aeróbico: se caracteriza por actividades de larga duración y de mediana intensidad, se realizan para mejorar el sistema cardio respiratorio. Tenemos: Fartlek, Cross Country, Circuitos.

b.-) Sistema de entrenamiento anaeróbico: Se caracteriza por actividades de gran intensidad, entre ellos tenemos Interval Training, entrenamiento de circuito.

c.-) Sistema de entrenamiento muscular: Son aquellos que por sus tipos de movimientos afectan a los músculos y articulaciones en sus diferentes cualidades físicas (fuerza, potencia) y tenemos entrenamientos de circuito y pesas. Estaciones por los aparatos. En el año 1953 los

Ingléses Morgan y Anderson desarrollaron en la universidad de Sud (Inglaterra) un sistema de entrenamiento el que de acuerdo con su estructura formal denominaron Circuit Training (entrenamiento en circuito).

2.2.5 Tipos de entrenamientos

2.2.5.1 Entrenamiento físico - deportivo.

García Manso (2008) Hace algunos años, la preparación física en los gimnastas, especialmente en la gimnasia femenina, no era tan importante; sin embargo, después de muchos estudios y experiencias de países potencias en el deporte, ahora todo esto es una parte muy importante las mismas que deben ser tomadas muy en cuenta por parte de los profesionales del Entrenamiento.

La preparación física es la forma básica, gracias a la cual se desarrollan las capacidades físicas y funcionales de las gimnastas. La aplicación de la técnica de los ejercicios difíciles es imposible si no tenemos gimnastas físicamente bien desarrolladas y sanas. También la capacidad de trabajo del sistema funcional cardiaco y pulmonar son muy importantes en las etapas de ejecución de gran cantidad de combinaciones todas estas deben ser bien ejecutadas en forma completa y correctamente planificada.

Para la formación de los hábitos de movimiento, los gimnastas necesitan desarrollar las diferentes posibilidades funcionales del organismo: aumentar la fuerza de los grupos musculares correspondientes, su elasticidad, desarrollar las propiedades de coordinación, aumentar la resistencia frente a los esfuerzos dinámicos o estáticos, incrementar la capacidad de trabajo del sistema cardio-vascular, del sistema de movimiento y de otros sistemas. Sin el desarrollo físico suficiente es imposible dominar a perfección la técnica de los ejercicios en los aparatos.

Unos ejercicios requieren fuerza, otros elasticidad, otros agilidad, y otros las tres cualidades ejecutadas al mismo.

La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencia entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla.

La preparación física general, tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas y funcionales de las gimnastas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en las gimnastas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general, sin embargo todas las gimnastas deben de trabajarla.

La preparación física especial tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios gimnásticos. Estos ejercicios deben ser análogos a los elementos gimnásticos en cuanto a la estructura de los movimientos y en cuanto a la técnica de su ejecución. La preparación física especial es un proceso permanente. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida además de realizar varias series ordenada de ejercicios de fuerza- velocidad. La gimnasia se puede clasificar como un deporte de potencia o explosión y de velocidad, en donde se requiere principalmente fuerza y rapidez. La fibra rápida desempeña un papel importante para el aumento de fuerza; estos músculos desarrollan fuerza 10 veces mayor que los de contracción lenta, por lo que son apropiados para deportes de fuerza y explosión como lo es la gimnasia artística. En este deporte se requiere máximos esfuerzos durante 10

segundos o menos, y en cuanto a resistencia, el gimnasta debe resistir máximo 1 min. Y 30 seg. De ejercicio continuo (aproximadamente la duración de las rutinas en los aparatos).

2.2.5.2 Entrenamiento técnico - táctico.

Augusto Barroso (2004) En la ejecución de cada ejercicio existe una tarea motriz y la forma correspondiente de su realización. En la práctica, una misma tarea motriz se puede resolver de diferentes maneras; la manera por la cual el ejercicio se ejecuta en forma más efectiva representa la técnica de este ejercicio. La técnica se debe de basar en las leyes mecánicas y físicas.

En muchos deportes, las tareas técnicas están limitadas hacia el aprendizaje de una pequeña cantidad de ejercicios que alternativamente se repiten (atletismo y la natación). En la gimnasia artística es muy diferente, existe una gran variedad de ejercicios (400-500), los cuales tienen su propia característica y estructura técnica. Por otra parte, su ejecución se encuentra bajo las leyes físicas y mecánicas y por supuesto dado en caso contrario su respectiva realización es imposible.

Es claro, la preparación técnica en la gimnasia artística es muy importante y debe ocupar la mayor parte del tiempo dedicado para la preparación de la gimnasta. Uno de los rasgos más importantes del proceso del entrenamiento de las gimnastas es el importante trabajo sistemático orientado hacia el perfeccionamiento de la preparación técnica. Cada uno de las tareas de la preparación técnica está relacionada con la formación de los hábitos concretos de movimientos, con el aprendizaje de las acciones combinadas y concretas de los diferentes movimientos ejecutados por cada uno de los deportistas.

La táctica la utiliza generalmente el entrenador, pero es importante que el atleta esté preparado tácticamente. La táctica depende de la categoría de las gimnastas y del reglamento de las competencias en las que se participa. Las penalizaciones en las diversas categorías tienen su particularidad; por lo cual se debe conocer muy detalladamente el reglamento. La preparación táctica incluye aquellas formas del trabajo, gracias a las cuales la gimnasta demuestra sus rasgos positivos.

2.2.5.3 Entrenamiento psicológico.

La preparación psicológica es un proceso pedagógico, cuya meta es preparar a la gimnasta en condiciones que le permitan demostrar su mejor actuación en el momento de la competencia. Esta preparación se realiza junto con la preparación física y técnica, desde el principio de la formación de la gimnasta. La psicología deportiva, como área aplicada, trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo todo su potencial tanto en el aspecto físico, técnico, táctico y psicológico.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la Psicología aporta, y la metodología específica de esta ciencia para evaluarlo, estudiarlo, comprenderlo y modificarlo, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, como señalan, habitualmente, numerosos entrenadores y deportistas. No en vano, el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir, positiva o negativamente, en su funcionamiento físico, técnico y táctico / estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo. Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico / estratégica.

Los entrenadores con gran experiencia siempre han expresado la gran dificultad que han tenido en su trabajo para formar una gimnasta que sea buena competidora; en esto, hay mucha razón, porque muchas gimnastas bien preparadas técnicamente fracasan en las competencias por la falta en los deportistas que posean el suficiente nivel psicológico.

La preparación psicológica está construida sobre el vencimiento de las dificultades en la práctica. Como las dificultades con las que se encuentran las gimnastas son permanentes, los problemas psicológicos estos se deben resolver en forma continua es decir día a día.

La Psicología del Entrenamiento Deportivo se centra en el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología se presenta en este contexto.

La preparación psicológica tiene dos principales formas:

- Preparación psicológica general
- Preparación psicológica especial

La preparación psicológica general trata los problemas psicológicos en el desarrollo deportivo. La práctica está construida sobre el vencimiento de dificultades con diferente carácter, como las objetivas y subjetivas.

Las condiciones con las cuales se encuentra la gimnasta en las competencias son totalmente distintas a las que tiene en sus entrenamientos diarios; por ese motivo la preparación psicológica especial

tiene como meta preparar a la gimnasta de tal manera que pueda lograr una buena presentación en el período competitivo.

La preparación psicológica se desarrolla a través de las cualidades psicológicas, que son: voluntad, orientación, iniciativa y autocontrol, decisión, disciplina, responsabilidad, motivación, y principalmente valor.

2.2.5.4 Entrenamiento teórico.

Talaga J 1988 La preparación teórica tiene como objetivo dar a conocer a los atletas los problemas que existen en los diferentes aspectos en la gimnasia, como la técnica, el reglamento, la medicina del deporte, las cargas de entrenamiento, etc. Esta preparación debe superar el nivel cultural de los atletas para que actúen en forma más activa y provechosamente en la práctica, así como se presenta durante la competencia.

Surge una principal pregunta ¿Para qué la actividad física?

Cuando realizamos ejercicio físico no sólo estamos actuando sobre nuestro cuerpo, sino que eso repercute, en el conjunto de nuestro ser, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por expertos de la medicina deportiva.

Que el ejercicio físico es, no ya importante, sino vital para nuestra supervivencia es evidente. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama, cada vez va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando pasamos mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando dormimos, nuestro inconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche. No olvidemos que estamos compuestos fundamentalmente por

líquido. Al igual que si el agua de un río se para y se estanca acaba por pudrirse, los fluidos que son parte y nos componen.

Además del ejercicio físico como tal, tenemos una gran variedad de terapias y actividades complementarias que podemos realizar sobre el cuerpo para beneficio de nuestro bienestar. La sauna, o una simple ducha nos depuran y relajan enormemente. Por otro lado, con ayuda de un profesional, disciplinas como la osteopatía, digito puntura, reflexoterapia y todo tipo de masajes nos pueden ayudar en casos en los que nuestra salud esté desequilibrada, de una manera más saludable que ingiriendo fármacos o pasando por el quirófano, muchas veces sin necesidad alguna y los mismos que pueden acarrear problemas en un futuro.

Generalmente, durante la realización del ejercicio físico, el individuo o individuos practicantes del mismo sienten una purificación interior, lo utilizan también como descarga emocional. Se aprende a practicar deportes en equipo, compartiendo y disfrutando al aire libre. Aunque algunas veces se sienta cansancio muscular o físico, al finalizar la realización de la actividad se siente bienestar general, alivio emocional y en conclusión descargado de todas las tensiones y estrés.

¿A qué edad es aconsejable se debe comenzar la actividad física?

Desde que somos pequeños, empezamos a realizar actividades físicas. A medida que el cuerpo se va desarrollando, va incrementando la capacidad de realizar ciertas actividades. Prácticamente desde el niño más pequeño hasta el más adulto pueden realizar actividades físicas, tomando en cuenta que a medida que crecemos y nos desarrollamos nuestro organismo cambia y por ende nuestra capacidad también. Podemos para los niños relacionar la actividad física con el juego. Los juegos infantiles de educación física, en su diferente intensidad y características especiales,

constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación general, hacia la práctica de los deportes (por eso se les llama "pre-deportivos"). Esta tarea ha de lograrse en progresión pura hasta el deporte. Han de conducir a la juventud por su camino, si se aplica con éxito, en condiciones de servir a de forma adecuada y consiente del trabajo a toda la Sociedad en general.

Los juegos son uno de los medios empleados por la educación física que resulta imprescindible en edades hasta de catorce años y siempre buen complemento para las demás edades, incluso para los adultos, por colaborar, y hasta la edad de siete años casi suplir, a la obra de gimnasia educativa. Desenvuelven facultades y recrean el espíritu, al tiempo que proporcionan las ventajas del ejercicio físico sin el importante gasto de energías que la práctica de los deportes supone, y sin exigir tampoco la formación psicofísica que se encuentra obligada para aquellos.

El desarrollo motor son los cambios producidos con el tiempo en la conducta motora que reflejan la interacción del organismo humano con el medio. Éste forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez. Y es que desde la infancia el niño va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales. Con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, a combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de unas habilidades deportivas.

La mayoría de las habilidades que se dan en el deporte, por no decir todas, tienen su origen y fundamento en las habilidades físicas básicas, como son: andar, correr, saltar, equilibrio, volteos, balanceos, lanzar, patear... Y por medio de los juegos es fácil asegurar la presencia en el niño de estas habilidades que ponen base a otros superiores.

2.3 Test Físicos

Alejandro Jiménez Camacho (2008) Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por **CONDICION FISICA** entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y Fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

OBJETIVOS

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

- Conocer la condición física de la persona.
- Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
Motivar hacia una práctica deportiva saludable.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

Como información inicial y final para el alumnado, teniendo como referencia por una parte su propia evolución a lo largo del curso, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo establecido en función de la marcas obtenidas por los alumnos/as de la misma edad y sexo en anteriores cursos.

REQUISITOS

Augusto Barroso 2007. Los requisitos son las condiciones generales que debe cumplir cualquier test o prueba para que pueda ser utilizada con un grupo. Entre ellas destacamos como más importantes:

- Fiabilidad, o fidelidad del instrumento, es la precisión con la que se obtienen los resultados. Ejemplo: si utilizamos una báscula para el peso, la precisión con que esta lo marca.
- Objetividad, en los resultados no hay apreciaciones personales. Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- Validez o seguridad de que valora realmente lo que se quiere medir
Posibilidad.

La mayoría de los alumnos/as son capaces de realizar las tareas que propone el test o prueba.

2.4 Posicionamiento Teórico Personal.

Los deportistas y el entrenador deben entender y comprender cuál es la función que tiene cada uno de los partidos en el contexto de la actividad de su equipo y Así mismo, es importante que el entrenador controle su propio comportamiento durante los partidos. Cada uno de los miembros de un cuerpo técnico de tomar cada encuentro deportivo con mucha seriedad ya que deben tomar en cuenta que no son espectadores.

Como consecuencia obtendrán los resultados que ellos requieran por el trabajo planificado previo a los partidos. La actitud del cuerpo técnico debe ser el mismo tanto en las sesiones de entrenamiento como en los partidos.

Porque se debe valorar con frecuencia el desarrollo de las capacidades físicas en los deportistas todo esto con el fin de conocer en qué parte del proceso de entrenamiento se debe ejecutar las evaluaciones respectivas para cada una de las capacidades y valorar todas ellas y lo primordial es realizar dichas evaluaciones continuamente todo esto puede ser mensual, trimestral, semestral todo dependerá del cuerpo técnico y su planificación. Hay que aprovechar cada una de las sesiones de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas utilizando métodos y medios de entrenamiento y respetando los principios de Entrenamiento que cada deportista posee.

Además hay que saber cómo intervienen las capacidades físicas en el entrenamiento deportivo y como desarrollarlas utilizando métodos adecuados ya que, no se debe realizar trabajos que no busquen el desarrollo más bien estén perjudicando en cierto modo el progreso en el grupo de deportistas que tienen a su cargo.

Muchos entrenadores de categorías inferiores en donde se requiere que el trabajo sea realizado en forma correcta, planificado no cuentan con la debido grado de conocimiento acerca de los trabajos específicos para desarrollar las capacidades físicas.

El entrenamiento debe ser manejado minuciosamente y en forma precisa ya que el mal manejo de los métodos puede producir secuelas tanto en el aspecto físico, psicológico, fisiológico por lo que recomendamos a todos los entrenadores que tienen a su cargo categorías inferiores formativas que realicen bien su trabajo y se capaciten constantemente para que luego no tengan nada de que arrepentirse si se suscitan inconvenientes en el diario vivir del equipo de fútbol.

Es importante concienciar a todos los entrenadores de las divisiones formativas el porqué de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas con el fin de obtener resultados palpables.

2.5 Glosario de Términos.

Pre-competencia:

Es el entrenamiento previo a una competencia.

Coordinación Espacial:

Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Post-competencia:

En esta fase el individuo termina su entrenamiento con ejercicios de relajación de los músculos.

Sistema de entrenamiento muscular:

Son aquellos que por sus tipos de movimientos afectan a los músculos y articulaciones.

Fuerza explosiva:

Responsable de la ejecución de los movimientos muy rápidos.

Sistema de entrenamiento aeróbico:

Se caracteriza por actividades de larga duración y de mediana intensidad.

Sistema de entrenamiento anaeróbico:

Se caracteriza por actividades de gran intensidad.

Método de intervalo.

Es un tipo de entrenamiento de esfuerzo fraccionado, consiste en una sucesión de esfuerzos.

2.6 Preguntas de Investigación

¿Cómo es la condición física de las capacidades condicionales en los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura?

¿Cómo se evalúan las capacidades físicas, como son la velocidad, la fuerza y la resistencia en los futbolistas de las divisiones formativas de las ligas cantonales?

¿Cuál es el procedimiento que manejan los profesionales del entrenamiento deportivo para valorar los resultados de las evaluaciones de los futbolistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales?

2.7 Matriz de Variables

Concepto	Variables	Dimensiones	Indicadores
----------	-----------	-------------	-------------

CAPITULO III

<p>1.- Capacidades Físicas: Pedro Chourio (2088) Se denomina Capacidades Físicas al conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo. como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio. La fuerza · La resistencia · Velocidad · Flexibilidad Siendo éstas las que realmente influyen en forma directa y determinante en el rendimiento deportivo.</p>	<p>Capacidades Físicas</p>	<p>Fuerza. Resistencia. Velocidad. Coordinación.</p>	<p>Fuerza explosiva. La Fuerza dinámica. Fuerza estática. Resistencia: aeróbica y anaeróbica láctica y aláctica. Velocidad De arranque. De traslación. De detención. Coordinación segmentaria. Coordinación óculo – pédica. Coordinación dinámica general. Coordinación Espacial.</p>
<p>2.-Entrenamiento Deportivo: Bompa (1983) Es un conjunto de actividades a las cuales se adentran a un individuo, con la finalidad de desarrollar progresivamente sus cualidades mentales y físicas.</p>	<p>Entrenamiento Deportivo</p>	<p>Tipos de Entrenamiento</p>	<p>Entrenamiento físico - deportivo. Entrenamiento técnico - táctico. Entrenamiento psicológico. Entrenamiento teórico.</p>

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipos de Investigación.

El tipo de investigación propuesta responde a la consideración de Proyecto Factible ya que constituye el desarrollo de una investigación válida que permita ofrecer una solución a problemas de la realidad deportiva en la provincia sustentada en una base teórica que sirve a los requerimientos o necesidades de buscar una Guía metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas, a través de información actualizada de manera que se convierta en una guía de consulta para mejorar la condición física de los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Permitió investigar toda clase de libros, textos, revistas de carácter científico, artículos de prensa, folletos, documentos, enciclopedias e internet, referente a las Capacidades Físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la disciplina del fútbol de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura facilitando la búsqueda de información en documentos especializados del fútbol para fundamentar en base a estudios y autores diversos el marco teórico.

3.1.2 Investigación de campo

Este tipo de investigación se realizó en el propio sitio donde se encuentra el objeto de estudio, es decir en las Ligas Cantonales de la Provincia de Imbabura, categoría Sub 16 de fútbol lo que permitió el conocimiento más a fondo de la problemática para que puedan manejar los datos

exploratorios, descriptivos con más seguridad creando una situación de control.

3.1.3 Investigación descriptiva

Sirvió para recoger los datos sobre la base teórica planteada, resumiendo la información de manera cuidadosa para luego exponer los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan a la investigación del problema de las capacidades que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la disciplina del fútbol de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura. Permitiendo un análisis descriptivo de la realidad presente en cuanto a hechos, deportistas y opiniones de las Capacidades antes mencionadas.

3.1.4 Investigación Propositiva

Parte de ideas innovadoras enfocadas en la necesidad de solucionar un problema a nivel local, permitió elaborar una Guía metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas, a través de información actualizada de manera que se convierta en una guía de consulta para mejorar condición física de los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

3.2 Métodos.

3.2.1 Método Analítico - Sintético

Porque es de gran necesidad desprender la información y descomponerla en sus partes, para comprender de forma clara el problema, determinando las capacidades que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la disciplina del fútbol de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura. Además sirvió para

calcular el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones y recomendaciones

3.2.2 Método Inductivo - Deductivo

Sirvió para la elaboración del marco teórico y el análisis de resultados del diagnóstico, estará destinado para la interpretación de resultados, conclusiones y recomendaciones.

3.2.3 Método Descriptivo

Sirvió para describir el problema tal como se presenta los deportistas de la disciplina del fútbol de la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura, estos datos permitirán una visión contextual del problema y del lugar de investigación en tiempo y espacio.

3.2.4 El Método Matemático

Se utilizó para la tabulación que permitió obtener porcentajes de opinión o respuesta para luego elaborar conclusiones y recomendaciones.

3.2.5. Método Estadístico

Se empleó mediante el análisis cuantitativo y porcentual de la información en el cálculo en el campo de la investigación puesto que después de la recopilación, agrupación, tabulación de datos se procedió a resumir en tablas y diagramas estadísticos, la información se representó a través de tablas, gráficos y en forma escrita,

3.3 Técnicas e Instrumentos.

Para la investigación del Problema planteado, se aplicó una encuesta a los Entrenadores y deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura, cuyo instrumento es un cuestionario de 10 preguntas para evaluar los aspectos necesarios, además de aplicar los test físicos a todos los deportistas y los recursos didácticos que poseen cada una de las Instituciones en mención

3.4 Población.

Se refiere al conjunto de todos los elementos de: En total se refiere a 12 entrenadores y 189 deportistas de la categoría Sub 16, que fueron motivo de la presente investigación.

Equipos	Entrenadores	# de Jugadores
Liga Deportiva Cantonal Otavalo	2	25
Liga Deportiva Cantonal Antonio Ante	2	25
Liga Deportiva Cantonal Cotacachi	2	25
Liga Deportiva Cantonal Pimampiro	2	25
Liga Deportiva Cantonal Urcuqui	2	25
Selección de Imbabura	3	30
Selección de Ibarra	3	30
Total	16	185

3.5 Muestra

No se aplicó ningún tipo de prueba estadística, por cuanto se trató de una población demasiado pequeña, lo cual no amerita la aplicación de ninguna fórmula estadística, es decir se trabaja con toda la población

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El cuestionario y los test físicos se diseñaron con el propósito de conocer cuál es el criterio acerca de los Capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas Cantonales de la provincia de Imbabura durante el año 2012.

La organización y el análisis de los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los entrenadores y deportistas, fueron organizados, tabuladas, para luego ser procesadas en términos de medidas descriptivas, como frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en el cuestionario.

Las respuestas proporcionadas por los Entrenadores de las ligas Cantonales, se organizaron como a continuación se detalla.

Análisis descriptivo de cada pregunta.

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

4.1.1 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta, aplicada a los Entrenadores de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

Pregunta N° 1.

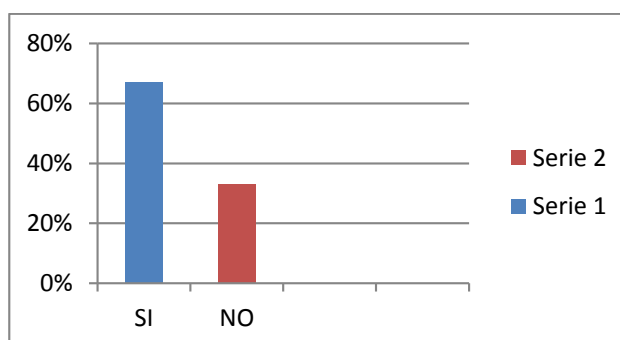
¿Trabaja las Capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 1.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	8	67%
No	4	33%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 1.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 67,00% de los investigados, manifiestan que Si trabaja las Capacidades Físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados, lo que se manifiesta que se está trabajando de una manera no planificada.

Pregunta N° 2.

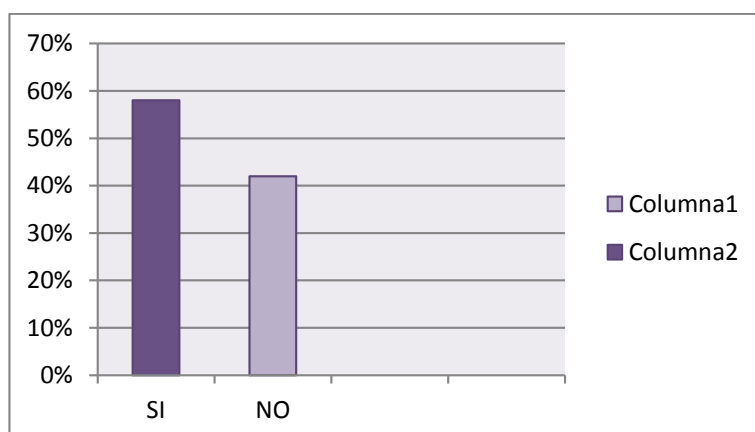
¿Evalúa Ud. las capacidades físicas de sus deportistas en forma periódica?

Cuadro N° 2.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	7	58%
No	5	42%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 2.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 58,00% de los investigados, manifiestan que SI Evalúan las capacidades físicas en los deportistas en forma periódica.

Pregunta N° 3.

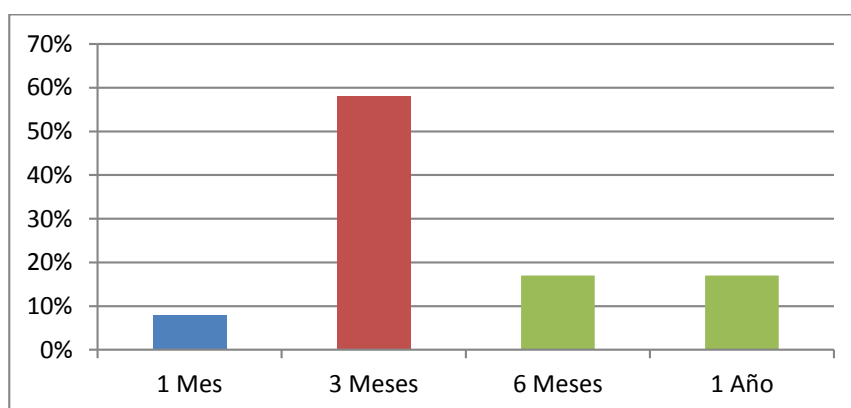
¿Cada que tiempo realiza los test físicos para evaluar el rendimiento de sus deportistas?

Cuadro N° 3.

Respuesta	Frecuencia	%
	1	8%
3 Meses	7	58%
6 Meses	2	17%
1 Año	2	17%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 3.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 58,00% de los investigados, manifiestan que realizan los test físicos cada 3 Meses.

Pregunta N° 4.

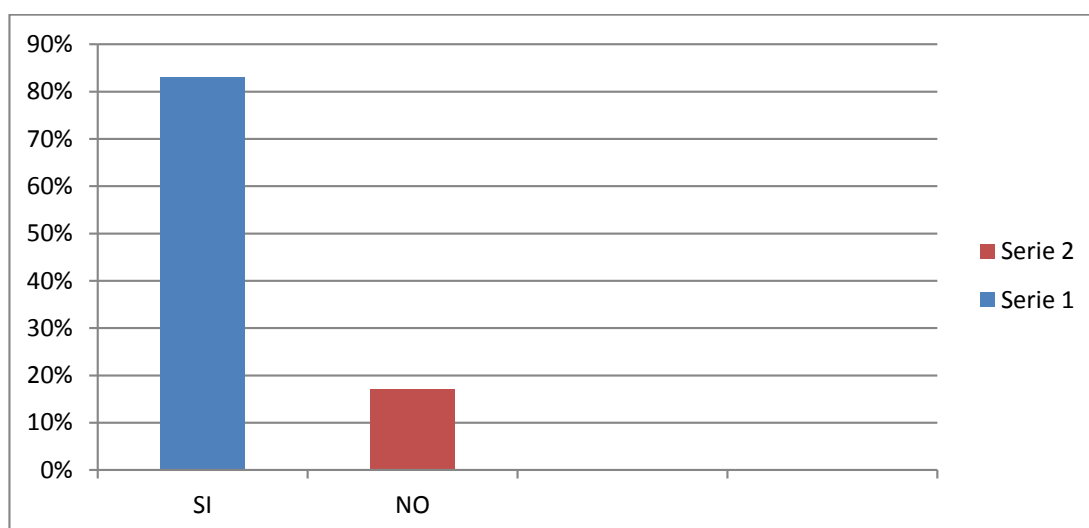
¿Cree Ud. que a nivel formativo el entrenamiento está encaminado y busca el desarrollo de sus deportistas?

Cuadro N° 4

Respuesta	Frecuencia	%
SI	10	83%
No	2	17%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 4.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 83,00% de los investigados, manifiestan Si estas encaminado el entrenamiento y busca el desarrollo de los deportistas.

Pregunta N° 5.

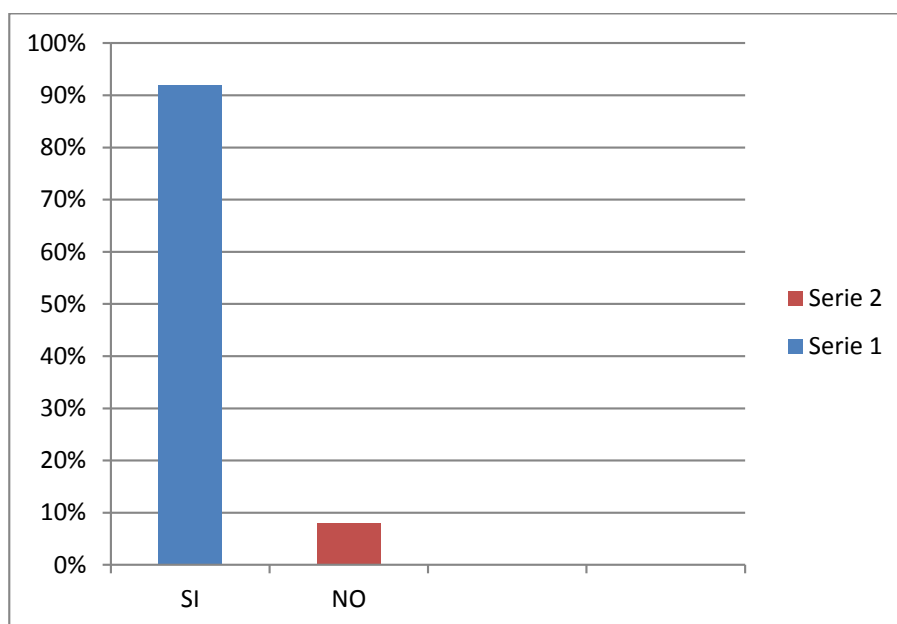
¿Su entrenamiento deportivo es correctamente planificado?

Cuadro N° 5

Respuesta	Frecuencia	%
SI	11	92%
No	1	8%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 5.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 92,00% de los investigados, manifiestan que, Si está correctamente planificado su entrenamiento.

Pregunta N° 6.

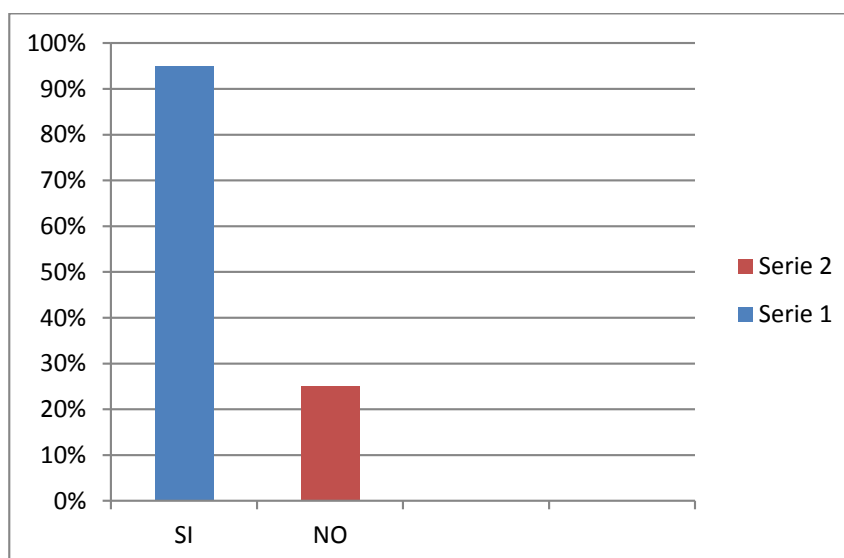
¿Su entrenamiento deportivo se somete a un proceso de evaluación?

Cuadro N° 6

Respuesta	Frecuencia	%
SI	9	75%
No	3	25%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 6.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 75,00% de los investigados, manifiestan que Si se somete su entrenamiento a un proceso de evaluación.

Pregunta N° 7.

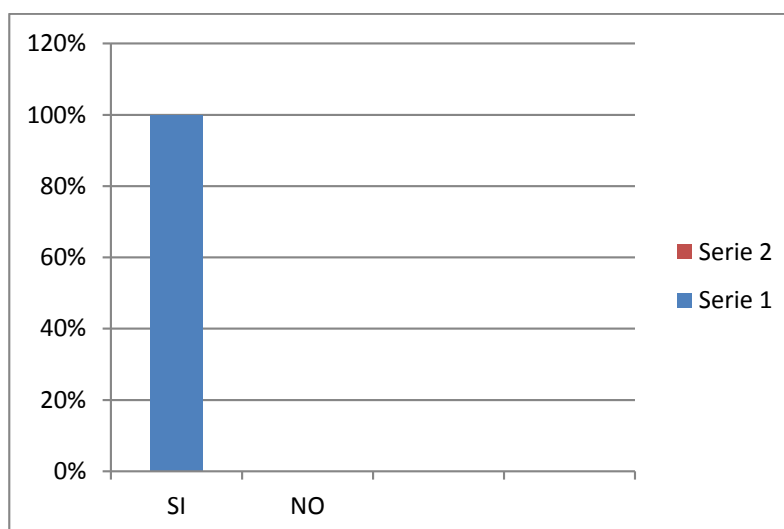
¿Se actualiza Ud. en lo que corresponde al desarrollo del entrenamiento deportivo?

Cuadro N° 7.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	12	100%
No	0	0
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 7.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 100% de los investigados, manifiestan que SI se actualiza con respecto al desarrollo del Entrenamiento Deportivo.

Pregunta N° 8.

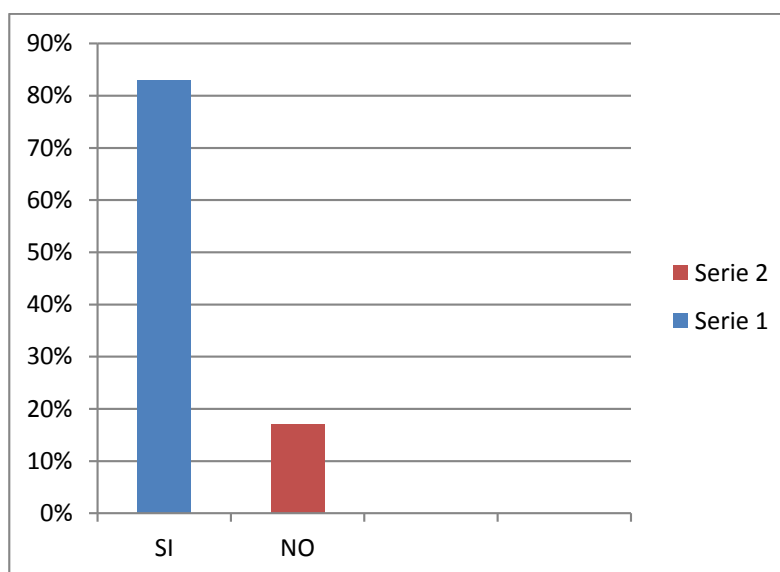
¿Usted tiene el apoyo de las Autoridades de la Liga Cantonal, para que entrenen fútbol todos los días?

Cuadro N° 8.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	10	83%
No	2	17%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 8.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 83,00% de los investigados, manifiestan que SI tiene el apoyo de las autoridades para entrenar todos los días.

Pregunta N° 9.

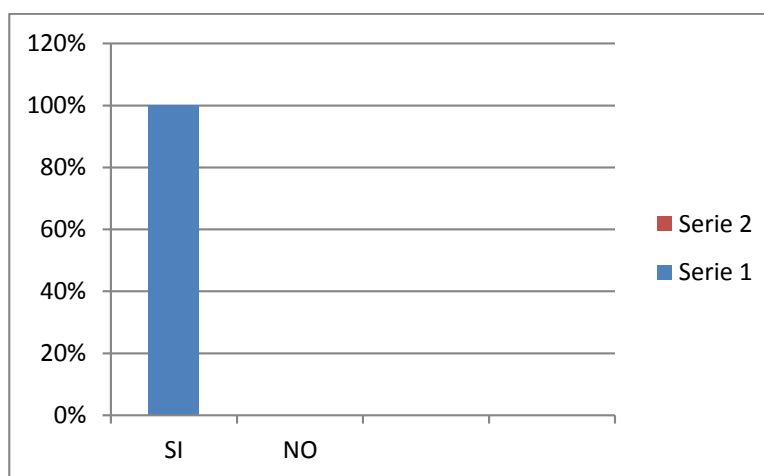
¿Según su criterio usted tiene el apoyo de los padres de familia, para que entrene fútbol todos los días?

Cuadro N° 9.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	12	100%
No	0	0%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 9.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 100,00% de los investigados, manifiestan que Si tienen el apoyo de los padres de familia para que entrenen todos los días.

Pregunta N° 10.

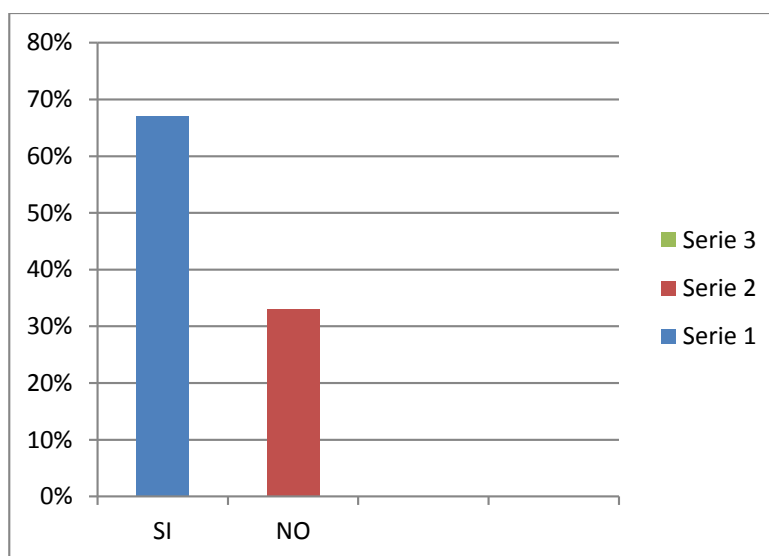
¿Según su criterio, en la Institución donde trabaja cuenta con infraestructura adecuada y materiales suficientes (Balones, estacas, uniformes, escaleras) para la práctica del fútbol?

Cuadro N° 10

Respuesta	Frecuencia	%
SI	8	67%
No	4	33%
TOTAL	12	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 10.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 67,00% de los investigados, manifiestan que Si cuentan con la infraestructura y materiales necesarios para realizar sus entrenamientos diarios.

4.1.2 Análisis descriptivo e individual de cada pregunta, aplicada a los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

Pregunta N° 1.

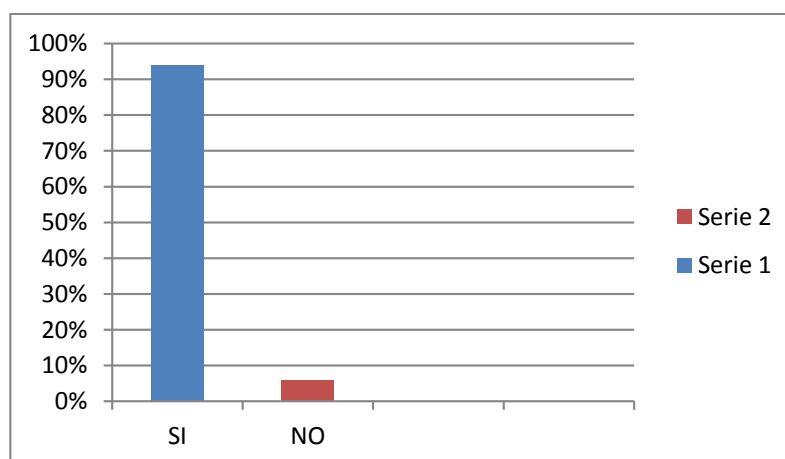
¿Trabaja su entrenador las Capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados?

Cuadro N° 11.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	177	94%
No	12	6%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 11.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 93,00% de los investigados, manifiestan que Si trabaja cada uno de sus entrenadores las Capacidades Físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados, lo que se manifiesta que se está trabajando de una manera no planificada.

Pregunta N° 2.

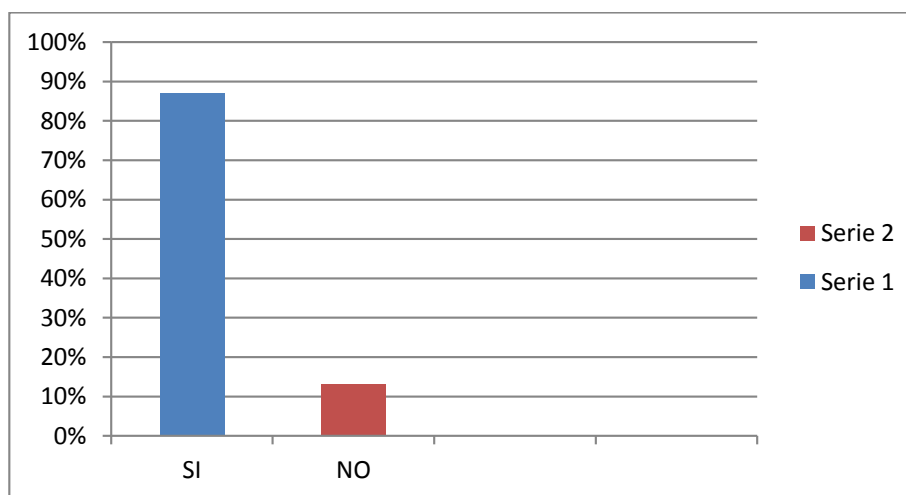
¿Sabe usted si su entrenador evalúa las capacidades físicas de cada uno de los deportistas que conforman su equipo?

Cuadro N° 12.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	165	87%
No	24	13%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 12.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 87,00% de los investigados, manifiestan que SI Evalúan las capacidades físicas sus entrenadores en forma periódica.

Pregunta N° 3.

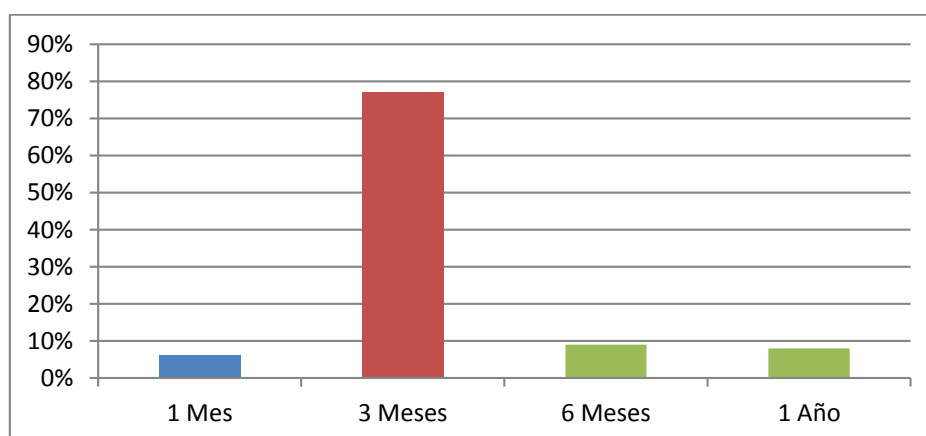
¿Cada que tiempo realiza los test físicos su entrenador para evaluar el rendimiento de los deportistas?

Cuadro N° 13.

Respuesta	Frecuencia	%
1 Mes	12	6%
3 Meses	145	77%
6 Meses	17	9%
1 Año	15	8%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 13.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 77,00% de los investigados, manifiestan que sus entrenadores realizan los test físicos cada 3 Meses.

Pregunta N° 4.

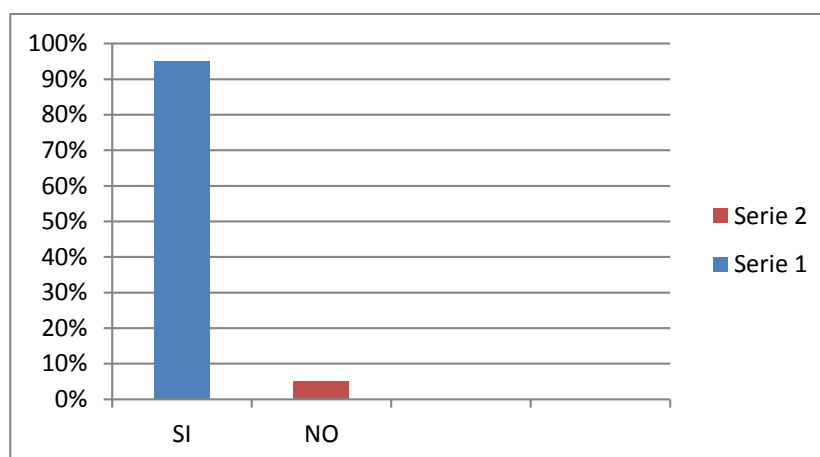
¿Cree Ud. su entrenamiento está encaminado y busca el desarrollo de cada uno de los deportistas de su equipo?

Cuadro N°14.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	180	95%
No	9	5%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 14.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 95,00% de los investigados, manifiestan Si está encaminado el entrenamiento y busca el desarrollo de los deportistas.

Pregunta N° 5.

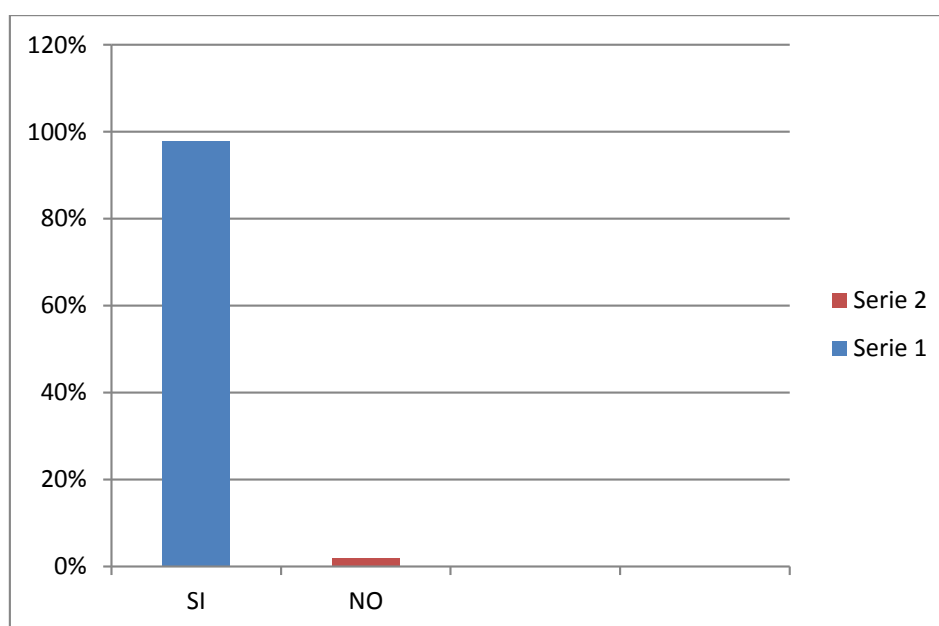
¿Sabe usted si su entrenador, planifica cada uno de sus entrenamientos?

Cuadro N°15

Respuesta	Frecuencia	%
SI	186	98%
No	3	2%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 15.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 98,00% de los investigados, manifiestan que, Si Planifica el entrenador cada una de sus sesiones de entrenamiento.

Pregunta N° 6.

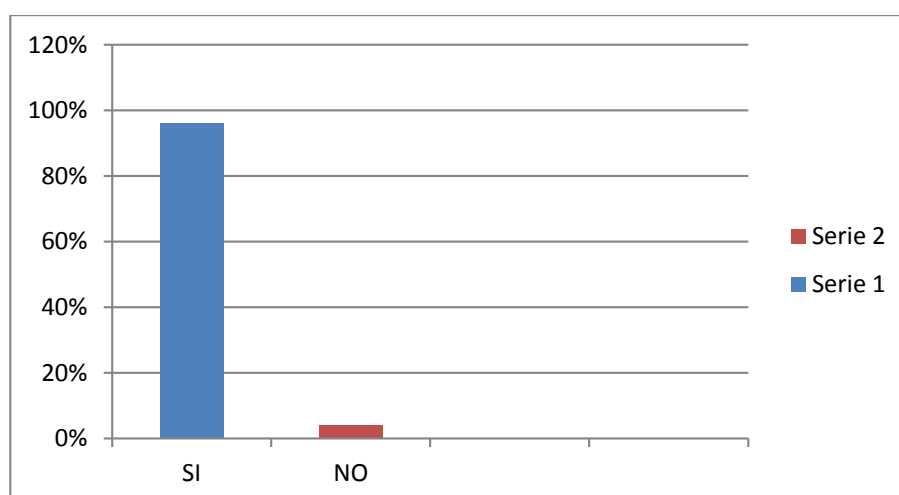
¿Sabe usted si el entrenamiento al cual pertenece se somete a un proceso de evaluación?

Cuadro N°16

Respuesta	Frecuencia	%
SI	182	96%
No	7	4%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 16.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 96,00% de los investigados, manifiestan que Si se somete su entrenamiento a un proceso de evaluación.

Pregunta N° 7.

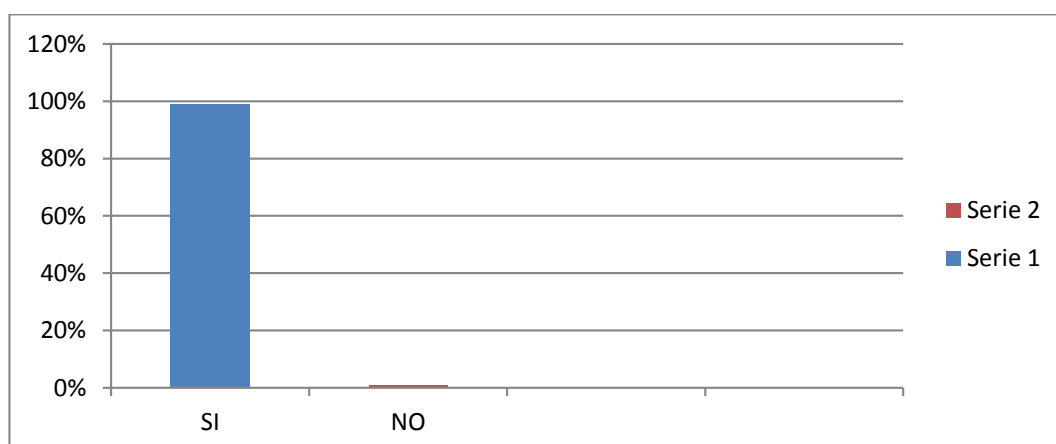
¿Sabe usted si su entrenador asiste constantemente a capacitaciones, En lo que corresponde al desarrollo del entrenamiento deportivo?

Cuadro N° 17.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	188	99%
No	1	1%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 17.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 99% de los investigados, manifiestan que SI se actualiza cada uno de sus entrenadores con respecto al desarrollo del Entrenamiento Deportivo.

Pregunta N° 8.

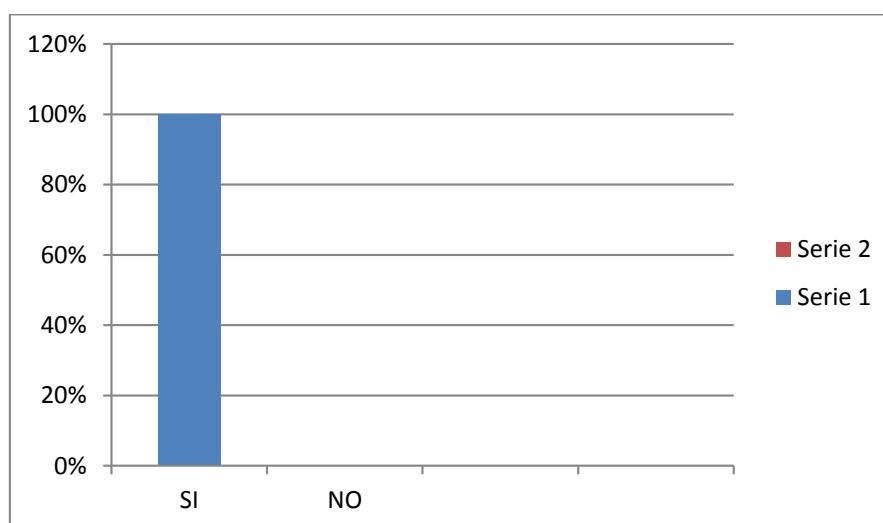
¿Usted conoce si tiene el apoyo de las Autoridades de la Liga Cantonal, para que entrenen fútbol todos los días?

Cuadro N° 18.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	189	100%
No	0	0%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 18.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 100,00% de los investigados, manifiestan que SI tiene el apoyo de las autoridades para entrenar todos los días.

Pregunta N° 9.

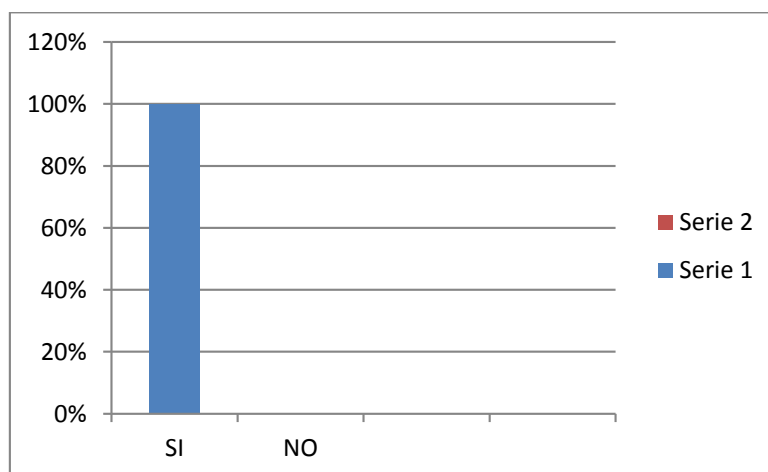
¿Según su criterio usted tiene el apoyo de los padres de familia, para que entrene fútbol todos los días?

Cuadro N° 19.

Respuesta	Frecuencia	%
SI	189	100%
No	0	0%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 19.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 100,00% de los investigados, manifiestan que Si tienen el apoyo de los padres de familia para que entrenen todos los días.

Pregunta N° 10.

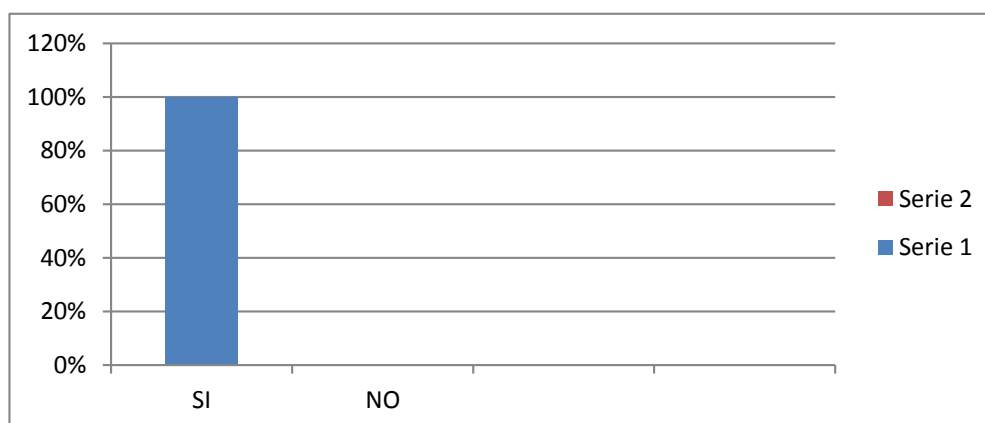
¿Según su criterio, en la Institución donde entrena cuenta con infraestructura adecuada y materiales suficientes (Balones, estacas, uniformes, escaleras) para la práctica del fútbol?

Cuadro N°20

Respuesta	Frecuencia	%
SI	189	100%
No	0	0%
TOTAL	189	100,00%

Fuente: Encuesta a Entrenadores de las ligas Cantonales

Gráfico N° 20.



Autores: Alejandro Meza; Miguel Guanuña

INTERPRETACIÓN.

El análisis de la información revela que el 100,00% de los investigados, manifiestan que Si cuentan con la infraestructura y materiales necesarios para realizar sus entrenamientos diarios.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
11---12	3	11	16	Bueno	16-17-18	6	22	20	Excelente
9---10	5	19	16	Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
		30			8-9-10-11	7	26	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el 30% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de movilidad (flexibilidad de tronco) lo que corresponde a una valoración Cualitativa de bueno mientras el 70% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
13--14	2	7	18	Muy Bueno	16-17-18	6	22	20	Excelente
9--10--11	14	52	16	Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
		59			8-9-10-11	7	26	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 7% de los evaluados tiene una valoración de Muy Bueno, el 52% una valoración de Bueno, en el test de movilidad (flexibilidad de tronco) en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura lo que corresponde a una valoración Cualitativa

de bueno mientras el 41% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
2-13-14-1	10	37	18	Muy bueno	16-17-18	6	22	20	Excelente
9--10--11	9	33	16	Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
		70			8-9-10-11	7	26	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 37% del total de los evaluados tiene una valoración de Muy Bueno, el 33% una valoración de Bueno, en el test de movilidad (flexibilidad de tronco), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 30% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
10--11--12	6	22	16	Bueno	16-17-18	6	22	20	Excelente
8--9	4	15	16	Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
		37			8-9-10-11	7	26	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el 37% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de movilidad (flexibilidad de tronco), lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 63% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
2-13-14-1	4	15	18	Muy bueno	16-17-18	6	22	20	Excelente
8-9-10-11	7	26	16	Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
		41			8-9-10-11	7	26	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 41% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de movilidad (flexibilidad de tronco), lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 59% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Movilidad (Flexibilidad en Tronco).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
16--17	3	11	20	Excelente	16-17-18	6	22	20	Excelente
2-13-14-1	8	30	18	Muy Bueno	12-13-14-15	14	52	18	Muy Bueno
8-9-10-11	10	37	16	Bueno	8-9-10-11	7	26	16	Bueno
		78					100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 11% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 30% una valoración de Muy Bueno, El 37% una valoración de Bueno, en el test de movilidad (flexibilidad de tronco), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura,

mientras el 22% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
7,15--7,99	7	11	16	Bueno	6,45--7,01	15	56	20	Excelente
		11			7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
					7,89--8,24	3	11	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el 11% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de Velocidad (50mts) lo que corresponde a una valoración Cualitativa de bueno mientras el 89% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
6,75--7	5	19	20	Excelente	6,45--7,01	15	56	20	Excelente
7,10--7,87	10	37	18	Muy Bueno	7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
		56			7,89--8,24	3	11	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 19% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 37% una valoración de Muy Bueno, en el test de velocidad (50mts) en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 44% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
6,50--7,01	9	33	20	Excelente	6,45--7,01	15	56	20	Excelente
7,06--7,84	11	41	18	Muy Bueno	7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
7,89--8,24	7	26	16	Bueno	7,89--8,24	3	11	16	Bueno
		100					100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 33% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 41% una valoración de Muy Bueno, el 26% una valoración de Bueno, en el test de velocidad (50mts), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
					6,45--7,01	15	56	20	Excelente
7,89--8,24	3	11	18	Muy Bueno	7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
		11			7,89--8,24	3	11	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el 11% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de velocidad (50mts), lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 89% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
7,89--8,24	9	33	16	Bueno	6,45--7,01	15	56	20	Excelente
		33			7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
					7,89--8,24	3	11	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 33% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de velocidad (50mts), lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 67% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Velocidad (50mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
6,56--7,48	10	37	20	Excelente	6,45--7,01	15	56	20	Excelente
7,46--8,21	13	48	18	Muy Bueno	7,02--7,88	9	33	18	Muy Bueno
		85			7,89--8,24	3	11	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 37% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 48% una valoración de Muy Bueno, en el test de velocidad (50mts), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 15% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,92--2,05	8	30	20	Excelente	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
1,65--1,81	15	56	16	Bueno	1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
		86			1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el 30% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 56% una valoración de Bueno, en el test de Salto Largo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 14% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,95--2,03	5	19	20	Excelente	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
					1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
		19			1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 19% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, en el test de Salto Largo en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 81% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,89--2,13	10	37	20	Excelente	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
1,75--1,88	15	56	18	Muy Bueno	1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
		93			1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 37% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 56% una valoración de Muy Bueno, en el test de salto largo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 7% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,75--1,94	4	15	16	Bueno	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
		15			1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
					1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el 15% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de salto largo, lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 85% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,83--2,05	9	33	20	Excelente	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
		33			1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
					1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 33% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de salto largo, lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 67% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Largo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
1,80--2,08	11	41	20	Excelente	1,91--2,20	19	70	20	Excelente
1,68--1,79	15	56	16	Bueno	1,82--1,90	7	26	18	Muy Bueno
		97			1,76--1,81	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 41% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 56% una valoración de Bueno, en el test de salto largo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 3% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
37--43	7	26	16	Bueno	50--56	17	63	20	Excelente
		26			43--49	8	30	18	Muy Bueno
					37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el 26% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de salto vertical, lo que corresponde a una valoración de cualitativa de bueno, mientras el 74% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
43--50	8	30	20	Excelente	50--56	17	63	20	Excelente
35--42	15	56	16	Bueno	43--49	8	30	18	Muy Bueno
		86			37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 30% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 56% una valoración de Bueno en el test de Salto Vertical, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 14% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
45--54	9	33	20	Excelente	50--56	17	63	20	Excelente
38--44	16	59	16	Bueno	43--49	8	30	18	Muy Bueno
		92			37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 33% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 59% una valoración de Muy Bueno, en el test de salto vertical, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 8% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
37--45	7	26	16	Bueno	50--56	17	63	20	Excelente
		26			43--49	8	30	18	Muy Bueno
					37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el 26% de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura en el test de salto vertical, lo que corresponde a una valoración cualitativa de Bueno, mientras el 74% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
46--52	13	48	18	Muy Bueno	50--56	17	63	20	Excelente
39--45	11	41	16	Bueno	43--49	8	30	18	Muy Bueno
		89			37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 48% del total de los evaluados tienen una valoración de Muy Bueno, el 41% una valoración de Bueno en el test de salto vertical, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 11% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Salto Vertical.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
49--55	18	67	18	Muy Bueno	50--56	17	63	20	Excelente
41--48	9	26	16	Bueno	43--49	8	30	18	Muy Bueno
		94			37--42	2	7	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 67% del total de los evaluados tiene una valoración de Muy Bueno, El 26% una valoración de Bueno, en el test de salto vertical, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 6% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0			56--62	17	63	20	Excelente
0	0	0			50--55	9	33	18	Muy Bueno
0	0	0			49	1	4	16	Bueno
								100	

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el total de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de flexiones de codo, no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
51--55	14	52	16	Bueno	56--62	17	63	20	Excelente
		52			50--55	9	33	18	Muy Bueno
					49	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 52% del total de los evaluados tiene una valoración de Bueno, en el test de flexiones de codo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 48% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
56--57	17	63	20	Excelente	56--62	17	63	20	Excelente
		63			50--55	9	33	18	Muy Bueno
					49	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 63% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, en el test de flexiones de codo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 37% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
45--49	3	11	16	Bueno	56--62	17	63	20	Excelente
		11			50--55	9	33	18	Muy Bueno
					49	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el 11% del total de los evaluados tiene una valoración de Bueno, en el test de flexiones de Codo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 89% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
56--58	11	41	20	Excelente	56--62	17	63	20	Excelente
45--51	13	48	16	Bueno	50--55	9	33	18	Muy Bueno
		89			49	1	4	16	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 41% del total de los evaluados tienen una valoración de Excelente, el 48% una valoración de Bueno en el test de flexiones de codo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 11% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Flexiones de Codo.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
56--61	15	56	20	Excelente	56--62	17	63	20	Excelente
50--54	10	37	18	Muy Bueno	50--55	9	33	18	Muy Bueno
46--49	2	7	16	Bueno	49	1	4	16	Bueno
		100					100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 56% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 37% una valoración de Muy Bueno, el 7% una valoración de Bueno, en el test de Flexiones de codo, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0			60--64	18	67	20	Exelente
0	0	0			56--59	8	30	18	Muy Bueno
0	0	0			53	1	3	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el total de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de Abdominales, no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
50--61	13	48	18	Muy Bueno	60--64	18	67	20	Exelente
		48			56--59	8	30	18	Muy Bueno
					53	1	3	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el 48% del total de los evaluados tiene una valoración de Muy Bueno, en el test de Abdominales, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 52% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
52--61	9	33	18	Muy Bueno	60--64	18	67	20	Exelente
		33			56--59	8	30	18	Muy Bueno
					53	1	3	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 33% del total de los evaluados tiene una valoración de Muy Bueno, en el test de Abdominales, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 67% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0	16	Bueno	60--64	18	67	20	Exelente
0	0	0			56--59	8	30	18	Muy Bueno
0	0	0			53	1	3	12	Bueno
								100	

Interpretación

Del cuadro número 4 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el total de los evaluados, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de Abdominales, no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
54--63	18	67	20	Excelente	60--64	18	67	20	Excelente
47--53	7	26	16	Bueno	56--59	8	30	18	Muy Bueno
		93			53	1	3	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 67% del total de los evaluados tienen una valoración de Excelente, el 26% una valoración de Bueno, en el test de Abdominales, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 7% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Abdominales.

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
58--64	11	41	20	Excelente	60--64	18	67	20	Excelente
52--57	14	52	18	Muy Bueno	56--59	8	30	18	Muy Bueno
		93			53	1	3	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 41% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 52% una valoración de Muy Bueno, en el test de Abdominales, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 7% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Otavalo.

Población Cantón Otavalo				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0			3,28--3,37	10	37	20	Exelente
0	0	0			3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
0	0	0			3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 1 en los deportistas de Liga Cantonal de Otavalo se puede observar que el total de los evaluados en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de Resistencia (1000mts), no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Antonio Ante.

Población Cantón A. Ante				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0			3,28--3,37	10	37	20	Exelente
0	0	0			3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
0	0	0			3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal Antonio Ante se puede observar que el total de los evaluados, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de resistencia (1000mts), no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Pimampiro.

Población Cantón Pimampiro				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
3,30--3,37	4	15	20	Excelente	3,28--3,37	10	37	20	Excelente
3,77--3,44	12	44	18	Muy Bueno	3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
		59			3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 3 en los deportistas de Liga Cantonal de Pimampiro se puede observar que el 15% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, el 44% una valoración de Muy Bueno, en el test de resistencia (1000mts), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 41% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Urcuqui.

Población Cantón Urcuqui				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
0	0	0			3,28--3,37	10	37	20	Exelente
0	0	0			3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
0	0	0			3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 2 en los deportistas de Liga Cantonal de Urcuqui se puede observar que el total de los evaluados, en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, en el test de resistencia (1000mts), no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de la Liga Cantonal Cotacachi.

Población Cantón Cotacachi				Población Selección de Imbabura					
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
3,37--3,43	6	22			3,28--3,37	10	37	20	Exelente
		22			3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
					3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 5 en los deportistas de Liga Cantonal de Cotacachi se puede observar que el 22% del total de los evaluados tienen una valoración de Muy Bueno, en el test de Resistencia (1000mts), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 78% no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.

Test de Resistencia (1000mts).

Prueba aplicada a los deportistas de la selección de Ibarra.

Población Cantón Ibarra					Población Selección de Imbabura				
Intervalos	Frec.	%	Valoración		Intervalos	Frec.	%	Valoración	
			Cuanti.	Cuali.				Cuanti.	Cuali.
3,31--3,36	8	30	20	Excelente	3,28--3,37	10	37	20	Excelente
3,43--3,44	16	59	18	Muy Bueno	3,38--3,44	15	56	16	Muy Bueno
		89			3,45--3,51	2	7	12	Bueno
							100		

Interpretación

Del cuadro número 6 en los deportistas del Cantón Ibarra se puede observar que el 30% del total de los evaluados tiene una valoración de Excelente, El 59% una valoración de Muy Bueno, en el test de Resistencia (1000mts), en comparación de los resultados que tienen los deportistas de la selección de Imbabura, mientras el 11% de los evaluados no entra en los rangos de la selección de Imbabura.

4.2 Contestación a las interrogantes de la investigación.

Interrogante de Investigación N° 1

¿Cómo es la condición física de las capacidades condicionales en los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura?

Con el presente trabajo de investigación se determinó que la mayoría de los entrenadores, están trabajando las capacidades condicionales de manera adecuada, sin considerar los métodos y medios adecuados para desarrollar cada una de estas Capacidades físicas con ejercicios previamente seleccionados para mejorar estas capacidades.

Interrogante de Investigación N° 2

¿Cómo se evalúan las capacidades físicas, como son la velocidad, la fuerza y la resistencia en los futbolistas de las divisiones formativas de las ligas cantonales?

Con el presente trabajo de investigación se determinó que los entrenadores de las ligas cantonales, no están evaluando de forma correcta las capacidades físicas debido a que no los suficientes conocimientos sobre la forma de evaluar estas capacidades en los deportistas de la sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura.

Interrogante de Investigación N° 3

¿Cuál es el procedimiento que manejan los profesionales del entrenamiento deportivo para valorar los resultados de las evaluaciones de los futbolistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales? El procedimiento para valorar los resultados que arrojan los test físicos no es el adecuado ya que no conocen la forma de interpretar dichos resultados de tal manera que no logran saber en qué condición física se encuentra cada uno de sus deportistas.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.

La mayoría de los investigados, manifiestan que si trabajan las capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados, lo que se deduce que se está trabajando de una manera planificada.

La mayoría de los investigados, manifiestan que si planifican cada una de sus sesiones de entrenamiento.

La mayoría de los investigados, manifiestan que si poseen el apoyo necesario por parte de las autoridades para realizar su trabajo a diario en cada uno de los entrenamientos.

La mayoría los investigados, manifiestan que si tienen el apoyo incondicional de los padres de familia para que los deportistas practiquen el futbol a diario.

La mayoría de investigados, manifiestan que si evalúan las capacidades físicas en sus deportistas en forma periódica.

5.2 Recomendaciones.

Los Entrenadores de las ligas cantonales deben asistir a cursos en donde se actualicen en lo que se refiere a la aplicación de test físicos ya que no poseen el conocimiento necesario para interpretar los resultados.

Los Entrenadores de las ligas cantonales en la provincia de Imbabura deben utilizar los métodos de entrenamiento en forma correcta y respetando los principios del entrenamiento.

Los Entrenadores de las ligas cantonales deben capacitarse en lo referente a los métodos para trabajar y desarrollar las capacidades físicas en sus deportistas.

Que los Entrenadores, siempre deben evaluar el proceso de entrenamiento dentro de las siguientes fases inicial, continua y final, a través de test físicos, para cada una de las capacidades.

Los Entrenadores deben adentrarse en lo referente a la planificación del entrenamiento deportivo.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 Título de la Propuesta

GUÍA METODOLÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA
CONDICIÓN FÍSICA

6.2 Introducción

Durante los últimos años el entrenamiento deportivo ha experimentado algunos cambios sustanciales. La perspectiva excesivamente mecanicista, que se dirigía fundamentalmente al desarrollo anatómico y funcional del sujeto, dejó paso a las corrientes psicomotrices. Desde entonces, el entrenamiento deportivo con su metodología se encarga de desarrollar y optimizar las capacidades físicas de los deportistas tomando en cuenta su condición física, así como en el desarrollo de destrezas motrices.

Como aspecto íntimamente ligado con el entrenamiento tomamos en cuenta el diagnóstico de los deportistas la información de los aspectos antropométricos que vienen determinados en función de su edad y sexo, sino fundamentalmente los avances en comparación consigo mismo.

Por otro lado cabe hablar del carácter de la evaluación de las cualidades físicas básicas, que las valoramos mediante test los cuales nos indican y nos muestran datos reales del progreso y desarrollo de las capacidades físicas en los deportistas

Además recordar que, el trabajo específico de las cualidades físicas en nuestras sesiones, nos interesa su desarrollo adecuado a través de actividades más motivadoras, las lúdicas o pre deportivas, el ejercicio físico.

El reto y objetivo para mejorar un gran porcentaje de la producción de rendimiento del futbolista es crear entrenamientos individualizados, de acuerdo a sus necesidades que permitan no solo mejorar las capacidades físicas e involucrar la toma de decisión y ejecución en el ambiente incierto del fútbol, considerando en todo momento la duración, intensidad y volumen de ejecución de las diferentes acciones de juego.

Por último daremos a conocer y aclarar a los entrenadores que los términos, capacidad física, cualidad física y valencia física viene a ser lo mismo, lo único que los hace diferentes es el entorno donde y como se los conocen.



6.3

Justificación

Esta guía metodológica tiene como finalidad ayudar a los entrenadores a transformar la manera de pensar sobre el entrenamiento deportivo, ya que algunos no se actualizan y manejan información muy caduca la cual en vez de ayudar al buen desarrollo de las capacidades físicas, muchas veces limitan o no se logran resultados óptimos, pues nosotros al contrario llegaremos a los colegas entrenadores, con información actualizada sobre planificación, desarrollo, etc. de dichas capacidades para lograr de esta, manera una buena enseñanza y por consiguiente lograr un buen desarrollo de las capacidades físicas en los deportistas. Servirá también para mejorar y optimizar el entrenamiento deportivo centrado en las capacidades físicas de acuerdo a las necesidades que presenten los jugadores en la disciplina del fútbol.

Pretendemos también lograr mejorar las marcas que nos indican los test, dando a las deportistas nuevas formas de entrenamiento para estas capacidades físicas.

6.4 Objetivos

6.4.1 General

Se Elaboró una guía metodológica

6.4.2 Específicos

- Se Recopiló información para la elaboración de esta guía metodológica
- Se Estableció los contenidos de la guía didáctica
- Se Procesó el documento de la guía didáctica

6.5 Desarrollo de la Propuesta



Según Gerhard Bauer (1994):

Para muchos jugadores y espectadores el fútbol no sólo es tan atractivo por ser un deporte de equipo. Debido al gran número de jugadores y a la gran variedad de posibilidades de juego en conjunto, tanto en ataque, como en defensa, no existen apenas límites para la creatividad de los jugadores, y el espectador vive continuamente nuevas y sorprendentes formas de jugadas y variantes de juego. (p.13)

QUE ES ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste". Entrenador Dietrich Harre

Proceso que tiene un determinado objetivo. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre

alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta.

A continuación veremos un grupo de conceptos sobre el tema Entrenamiento Deportivo expresada por algunos profesionales del deporte:

“El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.” (Prof. González Badillo):

Este es un proceso sistemático dirigido al perfeccionamiento deportivo, que pretende desarrollar óptimamente la capacidad y disposición de juego y de rendimiento de todos los jugadores y del equipo, teniendo en cuenta conocimientos teóricos, experiencia práctica y todos condicionamientos personales, materiales y sociales. (Martin, 1977).

Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista. (Matveiev, 1983).

Esta es una actividad deportiva sistemática de larga duración, graduada de forma progresiva a nivel individual, cuyo objetivo es conformar las funciones humanas, psicológicas y fisiológicas para poder superar las tareas más exigentes. (Bompa, 1983).

Es el proceso de adaptación del organismo a todas las cargas funcionales crecientes, a mayores exigencias en la manifestación de la fuerza y la rapidez, a la resistencia y a la flexibilidad, la coordinación de los

movimientos y la habilidad, a más elevados esfuerzos volitivos y tensiones síquicas y a muchas otras exigencias de la actividad deportiva. (Ozolin, 1983).

El entrenamiento es un concepto que reúne todas las medidas del proceso para aumentar el rendimiento deportivo. (Grosser, Starischka y Zimmermann, 1983).

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico-educativo, el cual se caracteriza en la organización del ejercicio físico repetido suficientemente en número de veces y con la intensidad tal que aplicadas de forma creciente, estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, favoreciendo el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba. (Vittori, 1983).

Preparación compleja para el rendimiento. Estado de entrenamiento es un estado de adaptación biológica. (Platonov, 1988).

El entrenamiento deportivo es un proceso planificado que pretende o bien significa un cambio del complejo de capacitación de rendimiento deportivo. (Zintl, 1991).

Este es un proceso complejo de actuaciones cuya finalidad es enseñar la técnica deportiva y su perfeccionamiento, de una manera sencilla y articulada, individual, en grupo en equipo y que tiene tendencia al desarrollo de las cualidades psicofísicas orientadas al logro de resultados deportivos de máximo nivel, con relación a las capacidades del sujeto, grupo o equipo. (Manno, 1991).

En este caso mientras más elevado sea el nivel del entrenamiento deportivo, mayor será la importancia que adquieran los ejercicios especiales semejantes en estructura y en efecto fisiológicos, con respecto

a los ejercicios característicos para el tipo elegido de deporte. (*Tratado de Fisiología Médica*. Zimkin, 1991).

El entrenamiento deportivo implica la existencia de un plan en que se definen igualmente los objetivos parciales, además, de los contenidos y de los métodos de entrenamiento, cuya relación debe evaluarse mediante controles del mismo. Estar orientado hacia el objetivo significa que todas las acciones se ejecutan de forma que conduzcan directamente al fin deseado, a una acción específica o a un nivel de actuación determinado. (Diccionario de Ciencias del Deporte, 1992)

Es un proceso pedagógico especial que se concreta en la organización del ejercicio físico, que varía en cantidad e intensidad, produciendo una carga creciente, que por una parte estimula los procesos fisiológicos de sobrecompensación y mejora las capacidades físicas, técnico - tácticas y psíquicas del atleta, a fin de exaltarlo y consolidar su rendimiento. (Quezada, 1997).

El entrenamiento deportivo desde la perspectiva biológica, puede interpretarse como un proceso de estímulo y reacción. Las actividades deportivas desencadenan procesos de adaptación en el organismo. Los estímulos son las causas y las adaptaciones son los resultados. La ejecución de un contenido de entrenamiento, de acuerdo a un programa planificado y dosificado, produce estímulos de movimiento que llevan a adaptaciones morfológicas, funcionales, bioquímicas y psicológicas en el organismo. (Pérez en Miethe, junio de 2003).

El entrenamiento deportivo es un proceso sistemático y complejo que debe estar muy bien organizado. Para obtener un buen rendimiento, cualquier entrenador o preparador físico debe planificar cronológicamente el proceso global de entrenamiento mediante unas determinadas acciones o pasos a seguir. (José Luis López, 2007).

El entrenamiento deportivo es un *proceso* que tiene un determinado *objetivo*. Por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta. (Prof. Andrés Esper).

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico se entiende como el conjunto de decisiones tomadas en los distintos momentos, las actividades y las experiencias realizadas por los actores que intervienen en la búsqueda del perfeccionamiento del individuo en el campo de la práctica del deporte, mediante el cultivo de valores, la cualificación de la calidad de movimiento, la transmisión de conocimientos, y la ampliación de las posibilidades de rendimiento técnico.(Colectivo de profesores del Departamento de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, 2008).

El Entrenamiento Deportivo es un proceso científico - pedagógico sistemático y abarcador, concebido sobre la base de las nuevas combinaciones y aplicaciones de los contenidos, encaminado al logro de las distintas transformaciones y adaptaciones biológicas más profundas, dirigida al aumento de las capacidades de rendimiento físico y psicológico. (Pérez Pérez, 2008).

Clases de entrenamiento

Entrenamiento físico – deportivo:

Entrenamiento técnico - táctico.

Entrenamiento psicológico.

La preparación psicológica tiene dos formas:

Preparación psicológica general

Preparación psicológica especial

Entrenamiento teórico.

CONCEPTOS BASICOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO

Planificación del entrenamiento. Planificar un entrenamiento es distribuir los períodos de entrenamiento, determinar las características de cada período, la finalidad de cada tipo de entrenamiento y la organización de las unidades y las sesiones de trabajo.

Ciclos de entrenamiento. Son períodos de tiempo que se utilizan para trabajar las distintas capacidades físicas, con unos mismos objetivos.

Macro ciclo. Es un ciclo de entrenamiento largo (1 a 4 años).

Mesociclo. Es un ciclo de duración variable (1 a 6 meses).

Micro ciclo. Es un período de trabajo de corta duración (1 a 2 semanas).

Períodos de entrenamiento. Es organizar en periodos de trabajo el entrenamiento, puesto que es imposible mantener a una persona en forma permanentemente.

Unidades de trabajo. Son bloques de trabajo según su finalidad.

Sesiones de trabajo. Son cada una de las sesiones concretas en las que se realizan una serie de actividades o ejercicios ajustándose al objetivo planificado. Una sesión de trabajo tiene 3 partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

http://centros5.pntic.mec.es/ies.julio.caro.baroja/departamentos/EDUCACION%20FISICA/apuntes_e_fisica/los_sistemas_de_entrenamiento.htm

QUE SON LAS CAPACIDADES FISICAS

Son aquellos caracteres que alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestiona la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

http://www.accionmotriz.com/revistas/1/1_4.pdf

Torres, J. y otros definen las cualidades físicas básicas (capacidades motrices o cualidades físicas condicionantes), según los autores, "como aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje van a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial".

Estas cualidades físicas básicas, son en sí mismas una abstracción, pues cada vez que realizamos un ejercicio o tenemos una actuación deportiva se precisa de todas las cualidades en mayor o menor medida.

Pero la condición física no sólo es necesaria en el ámbito lúdico del deporte. La actividad profesional y aun la vida cotidiana necesitan de una condición física, que, según Hebbeling puede ser agrupada en cuatro niveles:

Mínimo: que debe ser alcanzado por todos los sujetos, ya constituye el umbral entre el organismo sano y el patológico.

Medio: que corresponde al índice medio estadístico de una población heterogénea

Ideal: considerado como el valor óptimo para una máxima capacidad y eficacia funcional en un entorno cotidiano

Especial: necesario para una práctica deportiva competitiva

Siguiendo a Castañer y Camerino o a Porta, clasificaremos las capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices en:

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Flexibilidad

CUALES SON LAS CAPACIDADES FISICAS

Capacidades Físicas Condicionales:

Son las capacidades determinadas por los sistemas metabólicos y de aporte energéticos.

La flexibilidad: es la capacidad que tiene el cuerpo de desplazar los segmentos óseos que forman parte de la articulación. Esto se refiere al radio de acción que es capaz de producir una articulación. La flexibilidad en las articulaciones tiene una estrecha relación entre la flexibilidad y la elasticidad muscular, ésta última, junto a ligamentos y tendones determina el radio de acción de una articulación. Los ejercicios de flexibilidad mejoran la salud, el funcionamiento de las articulaciones, la elasticidad y capacidad de relación de los músculos, contribuyendo así a prevenir, dolores de los músculos, articulaciones y ligamentos. A mayor flexibilidad, mayor capacidad de movimientos articulares y la resultante será en consecuencia más fuerza. Debido a esto es importante realizar ejercicios de movilidad articular antes de cualquier práctica deportiva.

A continuación algunos ejemplos de ejercicios de flexibilidad:

Flexibilidad

Método Activo

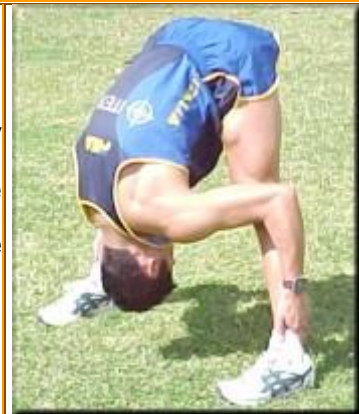
Piernas estiradas y separadas una enfrente de otra de 7 a 10 cm. tronco y cabeza doblados hacia abajo juntando la frente lo mayor posible a la rodilla que esta adelante con las manos tomando el tobillo por detrás y aguantando de cinco a siete segundos el estiramiento e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Piernas estiradas y separadas una enfrente de otra de 7 a 10 cm. tronco y cabeza dobladas hacia abajo juntando la frente lo mayor posible a la rodilla que esta adelante, con las manos tomando el tobillo por detrás y levantando la punta del pie hacia la cabeza, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Piernas estiradas y abiertas doblado hacia el frente tomando los tobillos por detrás y aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos el con la cabeza lo más abajo que se pueda.



Sentado en un tobillo y este pie con toda la planta en el piso, todo el cuerpo y la cabeza cargado hacia esta pierna, mientras tanto la otra pierna estirada hacia el otro extremo de la pierna que se encuentra doblada y con las manos en el piso para mantener el equilibrio aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Piernas juntas y realizamos un paso grande hacia el frente bajando el cuerpo y doblando la pierna de enfrente, con las manos a los costados de la misma pierna bajamos la cadera lo más posible dejando la pierna de atrás estirada y siempre tocando el piso con la punta de este mismo pie aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos el estiramiento e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Sentado con piernas dobladas hacia los lados y las plantas de los pies encontradas entre sí, dejando los talones lo más pegados posible hacia la pelvis, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos el estiramiento.



Estando de pie con las piernas juntas levantamos un pie por detrás y hacia el glúteo, tomando el pie con la mano contraria al pie que estamos tomando, de tal forma que la rodilla que se encuentra doblada este un poco más atrás de nuestro punto de apoyo que es la otra pierna y la cual esta estirada, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Estando de pie ponemos los brazos estirados hacia arriba, doblamos un brazo hacia nuestra espalda y con la otra mano tomamos el codo que se encuentra doblado y lo bajamos lo más que se pueda, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con el otro brazo de la misma manera.



Estando de pie ponemos un brazo frente a nuestro cuello y con la palma de la mano y los dedos hacia arriba tomamos el codo para empujar el brazo hacia nosotros que se encuentra en el cuello, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con el otro brazo de la misma manera.



Estando de pie con piernas semi-separadas, doblamos el tronco hacia un lado y el brazo que está encima de nosotros estirar lo más posible hacia el mismo lado en que nos encontramos, dejando el otro brazo suelto y hacia abajo aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio del otro lado y de la misma manera.



Estando de pie con piernas separadas y los brazos estirados hacia arriba, bajamos lentamente el tronco hasta realizar un ángulo de 90 grados entre nuestros brazos y las piernas, aguantando de cinco a siete segundos el estiramiento. (Poner mucha atención en nuestra espalda, que se encuentre plana).



Método pasivo

En estos ejercicios se debe contar con otra persona la cual se encargará de estirarte hasta donde tú le digas, sea con una señal o con tú voz y mediante esto se lleve a cabo estos ejercicios para que te mantengas en óptimo estado en cuanto se refiere a la flexibilidad.

Método Pasivo

Ambas personas sentadas de frente con piernas separadas y agarradas de las manos, jalando hacia atrás y apoyando sus pies en los de la otra persona, con el fin de dejar al compañero que se está estirando con el pecho hacia abajo y de frente del ayudante, aguantando el ejercicio de cinco a siete segundos el estiramiento.



Ambas personas de pie, y el ayudante (que es el que realiza todo el trabajo) se inclina un poco para que de esta manera el compañero ponga una pierna en el hombro y la otra le sirva como apoyo en el piso; el ayudante deberá subir poco a poco tomando los brazos para que no se mueva de un lado a otro acercándose al compañero lo más posible, siempre y cuando ambas piernas estén estiradas, una sobre el hombro del ayudante y la otra en el piso, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Ambos sentados con las piernas cerradas y estiradas de tal forma que las plantas de los pies del compañero como del ayudante se encuentren entre sí y tomando los brazos del compañero lo jalamos hacia atrás dejando su pecho y su cabeza lo más pegado a sus piernas que en ese momento se encuentran estiradas, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos.



El compañero sentado con las piernas lo más posible separadas hacia los lados y los brazos estirados hacia el frente, el ayudante lo estará bajando lentamente y hacia el frente hasta donde el compañero se lo indique, aguantado el estiramiento de cinco a siete segundos.



El compañero sentado con las piernas lo más posible separadas hacia los lados y los brazos estirados hacia un extremo de una pierna, el ayudante lo tomará de la espalda bajándolo lentamente con el fin de que su pecho se encuentre con su pierna, y su cabeza hacia la pierna donde se encuentran agachados aguantando estiramiento de cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con la otra pierna de la misma manera.



Ambos estando de pie el compañero le da las manos por detrás al ayudante, este las toma y a nivel de los hombros le cierra poco a poco los brazos hasta adonde le permita el compañero, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos.



Ambos estando de pie el compañero se pone de espaldas hacia el frente del ayudante, este le toma el brazo doblado y por el codo le baja por la espalda tomándolo con la mano hasta donde el compañero se lo permita, aguantando el estiramiento se cinco a siete segundos e intercambiando el ejercicio con el otro brazo de la misma manera.



Ambos estando de pie el compañero se pone de espaldas hacia el frente del ayudante, este le toma los codos por detrás y las muñecas las apoya encima de los glúteos para que el ayudante poco a poco cierre los codos hasta donde le permita el compañero, observando de que las muñecas no se separen de los glúteos, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos.



Ambos estando de pie y de frente el compañero entre laza sus dedos por atrás de su espalda baja y poco a poco baja la cabeza y tronco hacia el frente sin separar los dedos; el ayudante toma las manos entre lazadas con una mano bajando poco a poco las manos hasta donde se lo permita el compañero, y con la otra detiene su espalda con el fin de que el compañero no se vaya de boca, aguantando el estiramiento de cinco a siete segundos.

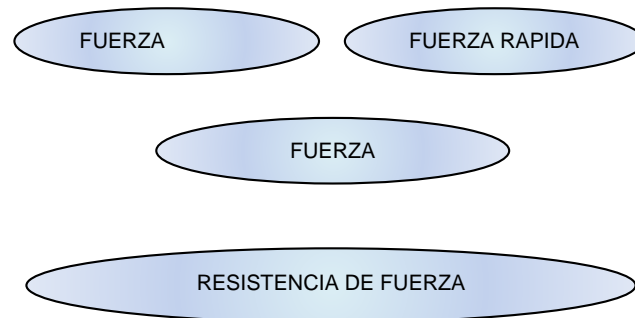


La fuerza: es la capacidad del cuerpo para vencer o ejercer una tensión contra una resistencia. En muchas de las actividades diarias se hace necesario el uso de la fuerza, con frecuencia se empuja, arrastra, carga o levantan pesos.



Evidentemente es necesario tomar en consideración que esta capacidad del cuerpo no hay que desatenderla, ya que garantiza una vida con mayor y mejor capacidad. La fuerza resulta muy importante por el hecho de que vencer o soportar una resistencia es una tarea que con frecuencia se realiza en la actividad cotidiana

FORMAS DE MANIFESTACION DE LA FUERZA, SEGUN SUS MAGNITUDES DE DESPLIEGUE.



Manifestaciones de la fuerza:

Manifestación activa: es la tensión capaz de generar un músculo por acción de una contracción muscular voluntaria. Existen tres manifestaciones de la fuerza activa:

Fuerza máxima: es la mayor fuerza que es capaz de desarrollar el sistema nervioso y muscular por medio de una contracción máxima voluntaria

Fuerza rápida: es la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad de contracción posible.

Fuerza resistencia: es la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante el tiempo que dure una actividad deportiva.

Manifestación reactiva: es la capacidad de fuerza que realiza un músculo como reacción a una fuerza externa que modifica o altera su propia estructura. Ciclo de estiramiento-acortamiento, fase excéntrica seguida de concéntrica. Trabajada mediante el método pliométrico.

Existen dos manifestaciones de la fuerza reactiva:

Elástico-explosiva

Reflejo-elástico-explosiva

La resistencia: es la capacidad que tiene el individuo para mantener el mayor tiempo posible un esfuerzo eficaz, con el máximo aprovechamiento del oxígeno requerido. La resistencia es uno de los aspectos más relevantes del desarrollo orgánico del individuo, por cuanto es la aptitud física más exigida en la mayoría de las acciones.

Tipos de resistencia según los sistemas-vías metabólicas:

Aeróbica: es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo de intensidad baja o media durante un largo período de tiempo llegando a los músculos el suficiente aporte de oxígeno.

La energía que utiliza el músculo proviene de la ruptura de los glúcidos y de los ácidos grasos. Como existen muchas reservas de glúcidos y ácidos grasos, el esfuerzo podría durar desde los tres minutos hasta una ilimitación teórica, ej. una maratón.

Anaeróbica: es la capacidad de realizar y mantener un esfuerzo intenso teniendo en cuenta que el oxígeno llega a los músculos no es suficiente para realizar todo el ejercicio y éstos se cansan con bastante rapidez. Puede ser aláctica o láctica, dependiendo de la energía que utilice el músculo para funcionar y si produce o no ácido láctico.

Aláctica.-Energía total almacenada en forma de fosfágeno, cuya degradación para producir ATP no requiere de presencia de oxígeno y no produce lactato.

Láctica.-La capacidad anaerobia láctica se conceptúa como la cantidad de energía proveniente de la glucólisis anaerobia, en esfuerzos máximos.

La velocidad: es la capacidad que tiene el individuo para recorrer una distancia o realizar un movimiento en el menor tiempo posible. La velocidad puede ser definida como la habilidad, sobre la base de la acción del sistema nervioso, de los músculos, y de la rapidez para realizar el movimiento. Desde el punto de vista deportivo se distinguen tres clases de velocidad:

Velocidad de reacción: es la capacidad que tiene el sistema nervioso para recibir un estímulo visual, auditivo o táctil y producir una orden motora.



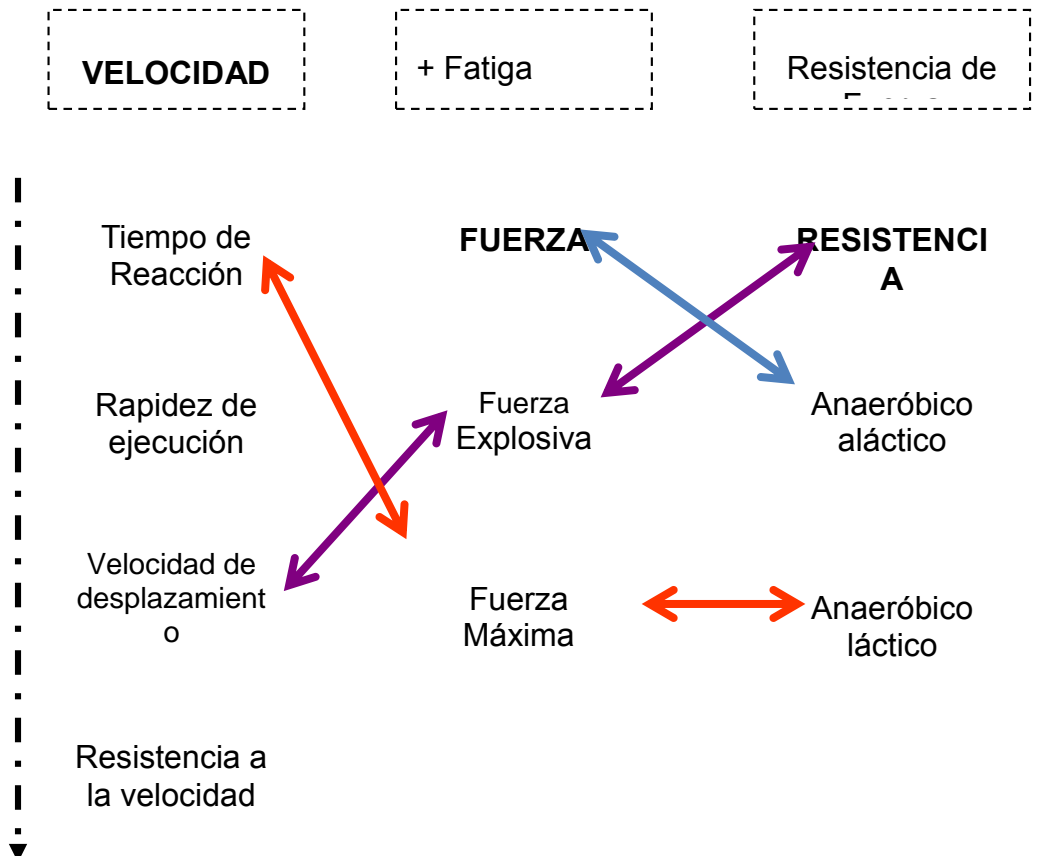
Velocidad de Contracción Muscular: es la capacidad que tiene el sistema muscular de contraerse y relajarse, con la velocidad, la fuerza y la coordinación que el movimiento exige.



Velocidad de desplazamiento: es la capacidad que tiene un individuo para cubrir una distancia con la mayor prontitud posible.



Interacciones entre las diferentes manifestaciones



CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS

Estas capacidades tienen su acento en los aspectos neuro motrices. Son mecanismos que potencian la calidad de movimiento. En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

Generales o Básicas

Regulación de los movimientos.- Proceso de regulación y control del movimiento, ella determina la calidad del movimiento

Adaptación y Cambios motrices.- El organismo se adapta a las condiciones de movimiento y cuando se presenta una nueva situación, tiene que cambiar y volver a adaptarse

ESPECIALES

La capacidad de acoplamiento o sincronización: es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de orientación: es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de diferenciación: es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de equilibrio: es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura. Tiene dos tipos:

Estático: corresponde a la capacidad de mantener una postura si movimiento, para que este equilibrio se pueda realizar se necesita una perfecta conexión neuro motora para lograr mantener una determinada postura

Dinámico:
entra en juego



este equilibrio
cuando al existir

desplazamientos, saltos, giros, u otros el cuerpo debe ir cambiando de postura corporal, manteniendo en cada una de las tareas motrices, una situación transitoria de equilibrio.



La capacidad de adaptación: es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad rítmica (Ritmo): es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de reacción: es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

La capacidad de combinación: armonizar espacial, temporal y dinámicamente los movimientos parciales de su cuerpo y / o de realizar esta armonización enfrentándose con un rival o de un implemento respectivamente de encadenar varias técnicas deportivas para poder ejecutar una acción de combate o juego

La capacidad de coordinación: se define también como la capacidad para resolver en secuencia ordenada y armónica un problema de movimiento. Implica esquemas motrices ya aprendidos, estructuración del esquema corporal, nociones de tiempo y espacio, juego adecuado entre tensión y relajación, sensaciones cenestésicas y plasticidad para el aprendizaje. Es la capacidad de organizar los movimientos, sometiéndolos a una jerarquización de las acciones motoras previstas, para llegar a un objetivo marcado de forma eficaz, se divide en:

Coordinación General.- de los diez a los catorce años se integran las coordinaciones generales y el movimiento se aproxima al carácter adulto y el progresivo desarrollo de la fuerza. Ejemplos, correr, caminar

Coordinación motriz dinámica: es fundamental que el niño tenga adquirida la noción de esquema corporal, es decir, que él esté consciente de su propio cuerpo y este con el espacio. El aprendizaje de estas conductas motoras dinámicas requiere de un adecuado equilibrio postural, estas coordinaciones dinámicas implica un desarrollo de flexibilidad en cuanto al control motor lo que lleva a una mayor cantidad de posibilidades

de ajustes posturales. Ejemplos gatear, la carrera, subir y bajar escaleras, rodar, vuelta adelante, saltar

Coordinación segmentaria: esta capacidad no es otra cosa que la disociación de movimientos donde actúan los diferentes segmentos del cuerpo en forma aislada. Ejemplos, aplaudir y caminar a la misma vez, cruzar los brazos y marchar a la misma vez, brazos horizontales y piernas abiertas mediante un salto

Coordinación visomotora: este tipo de coordinación se manifiesta en las actividades que involucren la utilización de la motricidad fina se establece con facilidad y permite la precisión en los resultados, en esta etapa el niño normal alcanza la agilidad de movimientos pero si la fuerza muscular no es adecuada por es excesiva se pierde la precisión o la calidad general del movimiento. Ejemplo, abotonar y desabotonar.

COMPLEJAS

Agilidad. http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidades_f%C3%ADsicas

COMO SE DESARROLLAN LAS CAPACIDADES FISICAS

Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

El ejercicio físico lo configuran aquellos movimientos que de una forma repetitiva activan los sistemas cardiovascular, neuromuscular, óseo, etcétera, obteniéndose la mejoría de éstos, en mayor o menor proporción, de acuerdo al trabajo e intensidad con que se realicen los mismos.

DESARROLLO DE LA FORTALEZA FLEXIBILIDAD

Siguiendo los principios de entrenamiento, el entrenamiento para el desarrollo de la flexibilidad debe seguir:

Especificidad: Concentrarse en una acción articular particular requerida en el deporte.

Carga: En ejercicios de flexibilidad estáticos, mantener por 10 a 15 segundos la posición final de estiramiento.

Reversibilidad: Se pierde gradualmente el nivel de flexibilidad cuando el atleta abandona este tipo de entrenamiento

EL MÉTODO PASIVO: Consiste en movimiento producido por una fuerza externa.

EL MÉTODO ACTIVO: Los ejercicios se realizan por la acción de una contracción voluntaria. Los ejercicios de flexibilidad activos pueden ser de tipos libres, asistidos, resistidos o una combinación de estos.

DESARROLLO DE LA FORTALEZA MUSCULAR (FUERZA)

Para el desarrollo de la fortaleza muscular se deben aplicar los principios de entrenamiento previamente descritos.

MÉTODO ISOMÉTRICO

En la práctica, se utilizan, frecuentemente, unos métodos derivados del método inicial de las contracciones isométricas funcionales, y éstas son:

El método de las contracciones isométricas combinadas con las dinámicas.

El método de las contracciones intermedias (con movimiento lento).

El método de las contracciones intermedias combinadas con las isométricas

Ejercicios Dinámicos (antes Isotónicos) Los ejercicios dinámicos involucran contracción concéntrica y excéntrica,

Ejercicios Excéntricos Representan aquellos tipos de ejercicios con resistencias donde el músculo se alarga mientras se ejerce tensión sobre el mismo.

Ejercicios ISO cinéticos Durante una contracción isocinética, la resistencia y velocidad es constante a través de todo el arco de movimiento.

Ejercicios Pliométricos (Ciclos de Estiramiento-Acortamiento) para desarrollar la fortaleza explosiva. Consiste en ejercicios de naturaleza balística donde hay un rápido cambio entre la contracción excéntrica y la concéntrica. Los ejercicios pliométricos también se conocen como **multisaltos**, ya que incluye saltar vallas, saltos rebotantes, saltos profundos/de altura entre otros.

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO EXPLOSIVO

Persigue el desarrollo de las cualidades físicas combinadas, fortaleza-velocidad y utiliza tres grupos principales de ejercicios.

Ejercicios con sobrecarga, especialmente ejercicios clásicos de levantamiento de pesas: snatch, press y clean and jerk.

Ejercicios con bolas medicinales (bolas pesadas).

Ejercicios acrobáticos.

Los elementos de progresión son: 1) aumento de la carga, 2) aumento del número de repeticiones, y 3) aumento de la velocidad de ejecución.

MÉTODO FISICO CULTURISTA

Este método de entrenamiento persigue primeramente el desarrollo de una musculatura relevante, efectuándose los ejercicios separadamente para cada segmento teniendo éste cuatro etapas que son:

Primera etapa de 3 meses en donde se trabaja 3 veces por semana, 15 ejercicios por sesión, ejecutados en 4-5 series de 10 repeticiones.

Segunda etapa, con duración de 2-3 meses, en los cuales se mantienen los mismos ejercicios, pero aumenta un poco la carga en tal forma que se puedan ejecutar 6-8 repeticiones por cada serie y se aumenta la velocidad de ejecución,

Tercera etapa (2-3 meses), en donde se utilizan 6 grupos de ejercicios (tracciones, ejercicios de empuje, sentadillas, flexiones de brazos, dominadas, lagartijas, entre otros), ejecutados en 6 veces por series, hecho que permite el aumento de la carga

Cuarta etapa con duración de 4 meses, tiempo en que se persigue sobre todo el desarrollo de los grupos musculares menos relevantes. Para esto han de escogerse con mucho juicio los ejercicios, los sentidos del trabajo, la magnitud de la carga y la velocidad de ejecución para poder ejecutar 30-80 repeticiones por serie.

DESARROLLO DE LA VELOCIDAD

VELOCIDAD DE REACCIÓN

Reacciones Simples (Métodos):

Método de Repeticiones ("Reacción repetida"). Consiste en repetir un gesto ante un estímulo que lo provoca, para mejorar el tiempo de reacción.

Método Parcial ("Método variado"). Trata de facilitar las condiciones de ejecución, buscando diferentes situaciones de variabilidad.

Método Sensorial. Pretende desarrollar la capacidad de sentir, discernir "pequeños espacios de tiempo". Se lleva a cabo cumpliendo tres etapas: la primera, en la que el deportista recibe información del tiempo de reacción por parte del entrenador tras haber realizado la tarea; en la segunda, se incluye la autoevaluación del deportista y se compara con la del entrenador; en la tercera, cuando ambas coinciden, se proponen tareas para cumplir tiempo de reacción preestablecido.

Reacciones Simples (Medios):

Salidas de diferentes posiciones corporales.

Relevos.

Juegos de reacción.

Juegos de persecución.

Ejercicios de mejora técnica de la salida atlética.

Reacciones Complejas (Métodos):

Método de reacción ante un objeto en movimiento. Mejora la rapidez de percepción y la ampliación del campo visual.

Método de reacción por elección. "Aspira a enseñar al deportista a utilizar "información encubierta" sobre las probables acciones del adversario" (Matveiev, 1985, 210) y, en definitiva, a escoger la mejor respuesta. Se aplica con un criterio de dificultad progresiva.

VELOCIDAD DE MOVIMIENTO

Métodos:

Método de competición y juego reglamentados. Con la competición aseguramos la máxima estimulación de la velocidad, pero puede ser que se forme la llamada "barrera de la velocidad", con lo cual conviene aplicar también las formas jugadas, que aseguren una amplia variabilidad de acciones, lo que impide la formación de la barrera de velocidad.

Método de repeticiones. Requiere aprendizaje de las técnicas antes de realizarlas con máxima velocidad.

Este método, para evitar que la velocidad de un gesto se convierta en habitual, puede utilizar distintas soluciones a este problema (MATVÉIEV, 1985, 216 ss.)

VELOCIDAD FRECUENCIAL

Métodos:

El entrenamiento de este tipo de velocidad de carácter cíclico se basa fundamentalmente en el método de repeticiones (con todos los recursos expuestos para superar la barrera de velocidad), aunque no se descarta el uso de otros métodos (juegos, competición) ajustando los parámetros al tipo de esfuerzo requerido, para el desarrollo general de esta manifestación de la velocidad.

Método de repetición: repetir varias veces una distancia a una velocidad determinada. Método Progresivo: aumento paulatino de velocidad hasta llegar al máximo.

Método Con máxima velocidad: repetir con máxima velocidad con/sin resistencia añadida. Método Alternativo: alternar rítmicamente movimientos (repeticiones) con altas y bajas intensidades.

Método de Relevos y Juegos: eliminan stress y añaden diversión y entrenamiento.

METODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS

Métodos de entrenamiento para la mejora de la movilidad:

Ejercicios pasivos (fuerza externa)

- Relajados
- Forzados

Ejercicios activos (contracción voluntaria de la propia musculatura)

- Libres
- Asistidos
- Resistidos
- Combinados

Métodos de entrenamiento para la mejora de la fuerza:

En la fuerza máxima:

Entrenamiento con sobrecargas (pesas)

Trabajo de fuerza máxima hipertrófica

Mejora de la coordinación intramuscular

Electro estimulación

Isometría

Métodos de contraste

En la fuerza reactiva:

Pliometría

Sistema de fuerza resistencia

Tensiones musculares isotónicas elevadas

Tensiones musculares isotónicas medias e isométricas.

Métodos de entrenamiento para la mejora de la resistencia:

Métodos continuos: sin pausas intermedias de recuperación. Mejora de la capacidad y la potencia aeróbica.

Métodos continuos a ritmo uniforme:

La carrera continua lenta (continua extensiva)

La carrera continua media o de larga duración

La carrera continua rápida

Métodos continuos a ritmo variable:

La carrera continua a ritmo progresivo

La carrera continua a ritmo variable “fartlek”

La carrera con variación de velocidad

Métodos fraccionados: con pausas intermedias de recuperación.

Métodos fraccionados de orientación aeróbica:

Fraccionado aeróbico largo (extensivo 2'- 15')

Fraccionado aeróbico corto (1'- 3')

Interval-training

Entrenamiento intermitente

Métodos fraccionados de orientación anaeróbica:

Fraccionado anaeróbico extensivo (capacidad anaeróbica)

Fraccionado anaeróbico intensivo largo (potencia anaeróbica)

Fraccionado anaeróbico intensivo corto (potencia anaeróbica)

Métodos de entrenamiento para la mejora de la velocidad:

En movimientos cíclicos:

Trabajo con sobrecarga

Cuestas

Trabajo con arrastres

Skipping y carreras con cinturones lastrados

Multisaltos verticales

Multisaltos horizontales

Las carreras de supra velocidad

Velocidad de reacción

Mejora de la impulsión

Frecuencia

Amplitud

En movimientos acíclicos:

Entrenamiento fraccionado de recuperaciones amplias

Entrenamiento fraccionado con recuperaciones incompletas

Entrenamiento de velocidad integrada en acciones de juego

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO PARA LAS CAPACIDADES FISICAS

Los sistemas de entrenamiento son un conjunto de métodos, actividades y ejercicios que sirven para desarrollar la condición física.

Hay muchas clasificaciones de estos sistemas. Una de ellas es la siguiente:

SISTEMAS CONTINUOS: Son los que se realizan sin pausa, de forma continuada. Por ejemplo: la carrera continua, el fartlek, el entrenamiento total...

SISTEMAS FRACCIONADOS: Son los que dividen la carga de entrenamiento en partes y con pausas de recuperación entre ellas. Por ejemplo: el interval-training y los sistemas de repeticiones.

SISTEMAS MIXTOS: Son los que combinan características de los dos anteriores. Por ejemplo, los circuitos.

TODOS ESTOS SISTEMAS SE AJUSTAN A CADA PERSONA, DEPENDIENDO DE SUS OBJETIVOS Y DE SU NIVEL DE ENTRENAMIENTO.

SISTEMAS CONTINUOS

LA CARRERA CONTINUA

Consiste en correr a un ritmo uniforme y con una intensidad moderada, sin parar, durante un determinado tiempo.

Características:

Esfuerzo de intensidad ligera (entre el 70% y el 85% de la Frecuencia Cardíaca máxima –FCM-, lo que corresponde aproximadamente a 140-170 pulsaciones/minuto).

Ritmo constante.

Sin pausas.

No hay deuda de oxígeno (el aporte de O₂ por la respiración compensa el gasto producido).

Objetivo:

Desarrollar la resistencia aeróbica.

Es un método ideal para el mantenimiento y la mejora de la condición física de cualquier persona.

Ejemplo: correr durante 30' sin parar, a 145 pulsaciones/minuto.

La carrera continua a su vez, puede ser:

Carrera continua lenta o trote (descrita anteriormente)

Carrera continua media (más de 170 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.

Carrera continua rápida (más de 180 p/m). También se desarrollaría la resistencia anaeróbica.

EL FARTLEK

Consiste en realizar carrera continua, intercalando cambios de ritmo.

Características:

El ritmo no es constante, la intensidad de la carrera varía (aceleraciones, desaceleraciones...).

El nivel de esfuerzo dependerá de los cambios de ritmo que se realicen.

Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad de la carrera es alta).

No hay pausas.

Objetivo:

Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Ejemplo: 10' carrera continua suave + 3' progresivo + 5' carrera continua suave + 1' carrera a ritmo máximo + 5' carrera continua suave + 2' carrera a ritmo máximo. (Tiempo total de trabajo: 26').

EL ENTRENAMIENTO TOTAL

Consiste en mezclar la carrera continua, el fartlek y ejercicios gimnásticos (en los que pueden trabajarse todas las cualidades físicas).

Características:

Se alternan la carrera continua, aceleraciones y desaceleraciones (cambios de ritmo) y ejercicios gimnásticos.

El ritmo no es constante, pues la intensidad varía dependiendo de la parte que se esté realizando.

No hay pausas.

Puede haber deuda de oxígeno (al existir momentos en los que la intensidad del ejercicio realizado o la carrera sea elevada).

Objetivo:

Desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica.

Desarrollar la fuerza, la velocidad y la flexibilidad (dependiendo del tipo de ejercicios que se escojan para realizar intercalados con la carrera).

Ejemplo: 10' de carrera continua + 5' de carrera progresiva + 30 abdominales + 30 flexiones de brazos + 30 lumbares + 5' de carrera continua + 5' de estiramientos + 2' de carrera a ritmo máximo + 5' de estiramientos. (Tiempo total de trabajo aproximado: 40').

SISTEMAS FRACCIONADOS

Para entender los sistemas de entrenamiento fraccionados es necesario tener en cuenta estas cuatro variables:

Distancia a recorrer (D), o Carga (C). Si el ejercicio que realizamos es correr, sería determinar la distancia; si es un trabajo con pesas, la carga sería el peso movilizado.

Intensidad (I). Viene marcada por el ritmo al que realizamos el ejercicio, es decir, el nivel de esfuerzo. Una de las formas de conocer la intensidad es mediante las pulsaciones/minuto.

Repeticiones (Rp). Es el número de veces que realizamos el ejercicio.

Recuperación (Rc). Es el tiempo que descansamos entre una y otra repetición, el tiempo de pausa.

EL INTERVAL-TRAINING

Consiste en realizar repeticiones de esfuerzos de intensidad submáxima separadas por una pausa de descanso.

Características:

Intensidad: varía entre el 75% y el 90% de las posibilidades de la persona.

(Por ejemplo, una persona que sea capaz de realizar los 100m en 12 segundos, a un 80% recorrería la distancia en 15”).

Distancia a recorrer: 100 a 400 m.

Repeticiones: 10 (dependiendo de del objetivo que se persiga).

Recuperación: 2' , siendo una recuperación parcial y no total (recuperando hasta las 120 pulsaciones/minuto)

Objetivo:

Desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica

Ejemplo: D: 200m I: 80% Re: 12 Rc: 1' 30” (o llegar a 120 p/m)
(200m x 12)

REPETICIONES

Son todos aquellos sistemas que toman una distancia establecida, o un esquema de trabajo y se repiten un número determinado de veces. Se combinan todas las variables (D, I, Re, Rc), según los objetivos que se hayan marcado.

Dependiendo de cómo se conjuguen dichas variables podemos tener los siguientes sistemas de repeticiones:

Repeticiones de distancias medias. Intensidad submáxima y recuperación corta. Se desarrolla la resistencia anaeróbica.

Repeticiones de distancias cortas. Intensidad máxima y recuperación larga. Se desarrolla la velocidad.

Cuestas. Repeticiones de distancias en un terreno inclinado. Se puede desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica, la velocidad y la potencia.

Repeticiones con pesas. Se desarrolla la fuerza.

Repeticiones de ejercicios de flexibilidad. Se desarrolla la flexibilidad.

Ejemplos:

Cuestas: D:60m, I:100%, Re: 8, Rc: total Inclinación: fuerte (Se desarrollaría la velocidad y la potencia) (60m x 8)

Repeticiones de distancias cortas: D: 50m I:100% Re: 12 Rc: total (Se desarrollaría la velocidad). (50m x 12)

SISTEMAS MIXTOS

CIRCUITOS

Características:

Se eligen un número determinado de **ejercicios** o actividades (6-10 ejercicios).

Cada ejercicio se sitúa en un lugar físico que se denomina **estación**.

En cada estación se repite el ejercicio un número establecido de veces o bien se realiza dicho ejercicio durante un tiempo concreto (20"- 1'30" aprox.)

Se comienza realizando los ejercicios en una estación y se acaba cuando se ha pasado por todas las demás.

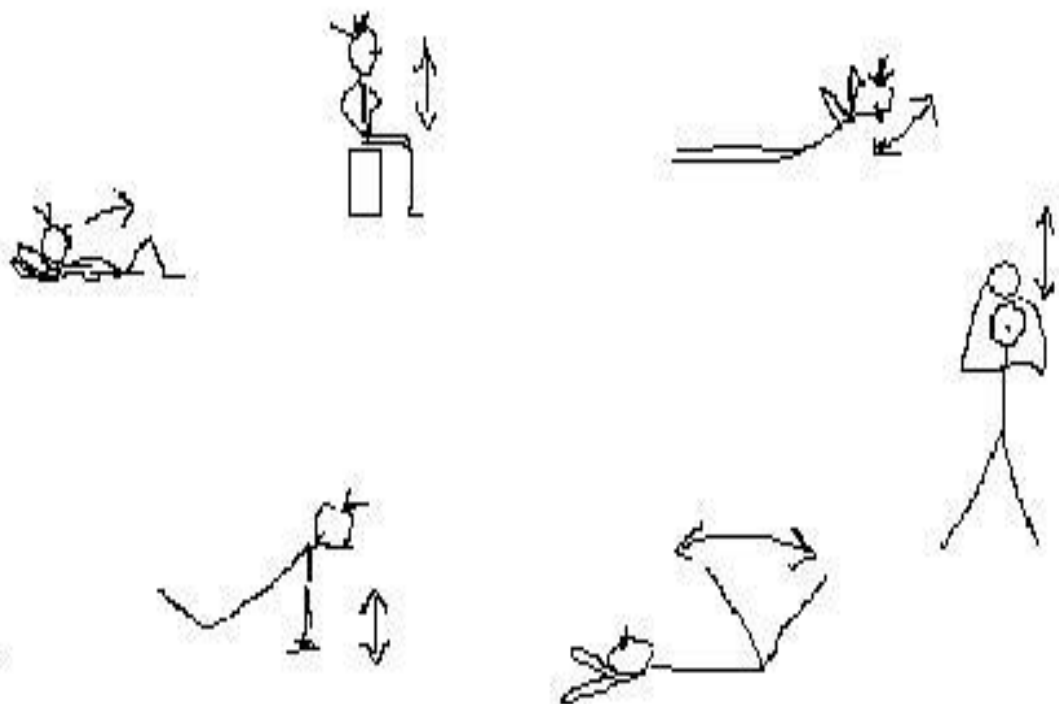
Se puede repetir la realización del circuito completo varias veces.

Las pausas vienen marcadas por el tiempo que se tarda de cambiar de una estación a otra.

Objetivo:

Se pueden trabajar todas las cualidades físicas, dependiendo de cómo sean los ejercicios que se elijan para cada estación.

Ejemplo: 6 estaciones, 30" en cada estación, 3 repeticiones de todo el circuito, sin recuperación entre estaciones, 1' de recuperación entre cada circuito.



PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

El Plan de Entrenamiento (Forteza y Ranzola, 1988) se constituye en la estructura básica del Proceso de Entrenamiento Deportivo, posee una concepción establecida sobre la base de los objetivos a lograr en cada período. A través del mismo, se justifican los por qué respecto a la concesión de prioridad de determinada tarea o de la exigencia establecida, o las razones por las cuales se aplican algunos métodos y medios durante la preparación del deportista.

El Plan de Entrenamiento, está compuesto por:

Plan Escrito: este plan en la mayoría de los casos, constituye la fundamentación del plan de entrenamiento y se debe elaborar en cada uno de los diferentes tipos de planes.

Plan Gráfico: constituye un complemento de gran valor en la planificación, ya que su confección exacta, precisa, orienta al entrenador y a los atletas en el camino de la obtención de los resultados propuestos.

En el interior del Plan Gráfico se advierten las siguientes estructuras:

Macro ciclo: contiene en sí la unión de varios mesociclos y refleja las distintas etapas de preparación y competencia. Su duración es de seis meses hasta 2 - 4 años. Los ciclos de 4 años son los llamados Ciclos Olímpicos.

Mesociclo: lo constituye la unión de las repeticiones de los microciclos. Puede decirse que los mesociclos son las etapas de microciclos en los cuales se dará cumplimiento a las tareas de la preparación del deportista. Existen varios tipos de mesociclos en correspondencia con las etapas de la preparación. Los Mesociclos pueden ser Entrantes o Introdutorios,

Básicos Desarrolladores, Básicos Estabilizadores, Preparatorios de Control, Precompetitivos, Competitivos y Preparatorios de Restablecimiento.

Microciclo: es el conjunto de actividades que son necesarias repetir constantemente. Su duración está determinada por unos cuantos días y por lo general, por una semana. Existen varios tipos en correspondencia con las etapas de la preparación. Los Microciclos pueden ser clasificados como Corrientes, De Choque, Aproximación, Competitivos y de Restablecimiento.

Unidad o Sesión de Entrenamiento (Ruiz, 1989; Forteza, 1994): la clase, sesión o unidad de entrenamiento, está considerada como la estructura elemental del proceso de organización del Entrenamiento Deportivo, la misma posee objetivos a vencer en cada tendencia (etapa) de la preparación, siendo precisamente esta estructura el marco propicio para dar cumplimiento a los mismos de forma paulatina...

La tendencia del sistema de entrenamiento ha de tener un carácter integral considerando al futbolista desde una perspectiva holística, dejando atrás el esquema analítico y descompensado (separar aspecto técnico del físico y del psicológico). Seiru.lo (1999), es claro al respecto, "lo de cuerpo y mente ya no existe, el ser humano tanto en la enseñanza como en el entrenamiento es un proceso único de optimización del deportista".

<http://www.efdeportes.com/efd36/eval.htm>

Al entrenar un equipo, la planificación nace desde el individuo, es decir, según su función y capacidad se le plantean acciones de juego variadas que exijan respuestas diferentes cada vez, como de hecho sucede en un partido de competición. Al automatizar excesivamente los ejercicios solo estamos trabajando una porción del deportista, tanto cognoscitivamente como físicamente. Puede ser valioso en deportes sicomotrices pero no en los sociomotrices.

Los factores que debemos insertar en una planificación de enseñanza o entrenamiento son los que demanda el jugador, según su trabajo técnico-táctico, estratégico y psicológico a realizar en competición. Por la influencia directa, es necesario también integrar, la dieta deportiva, la variable social y vida cívico-deportiva que realiza cotidianamente el jugador.

La formación y mantenimiento del deportista de elite debe ser completa, evitar en lo posible no dejar nada al azar. A medida que ascendemos a los siguientes niveles de exigencia deportiva aumentan las variables a controlar y requiere cada vez más de un apoyo científico y tecnológico.

<http://www.efdeportes.com/efd91/rendim.htm>

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL

Preparación física en el fútbol

La preparación física se compone de dos partes: general y específica. La preparación física general sirve de base para la preparación especial, la cual, a su vez, permite solucionar debidamente las tareas de la preparación técnica. Las diferencia entre las dos están en los objetivos y en el carácter de los medios que se aplican para lograrla.

La preparación física general: tiene como meta el desarrollo general de las cualidades físicas. Sus medios están destinados a desarrollar la fuerza, la elasticidad, la resistencia, la rapidez y la agilidad, independientemente de la técnica de los ejercicios. Esta preparación es típica en los deportistas principiantes cuya meta inicial es desarrollo general.

La preparación física especial: tiene como objetivo, a través de ejercicios y métodos adecuados, el preparar cualidades y condiciones para aplicar la técnica de los ejercicios, la preparación física especial es un proceso permanente. Así como el aprendizaje de los nuevos ejercicios en el trabajo

diario, este tipo de preparación se utiliza para el desarrollo de las cualidades en forma combinada, fuerza resistida y fuerza- velocidad.

La Preparación física, es uno de los componentes del Proceso de Entrenamiento Deportivo, sin embargo posee sus propias particularidades relacionadas al aspecto de planificación.

La Clase o Sesión de Preparación Física, desde el punto de vista estructural no difiere genéricamente de la unidad de entrenamiento, por lo que la misma también consta de tres partes.

Ahora bien desde el punto de vista metodológico, sí existen notables diferencias, partiendo precisamente de los objetivos de cada una, pues la sesión de preparación física como su nombre bien lo indica va dirigida hacia este orden, mientras que la sesión de entrenamiento genérica pueda apuntar hacia otros aspectos relacionados a los componentes técnico, estratégicos y tácticos.

En cualquier caso cabe plantear que para el desarrollo de la preparación física, cada vez más, son utilizados medios especiales o específicos del deporte es decir elementos técnicos, pero siempre en función del desarrollo o mejoramiento de una determinada capacidad física.

Desde esta perspectiva la Clase o Sesión de Preparación Física pudiera configurarse desde el punto de vista de lo que es su estructura de la siguiente forma.

No obstante, es oportuno señalar, que las consideraciones que serán emitidas al respecto no deben apreciarse como algo absoluto, ni específico, sino como una PROPUESTA genérica que conduzca al análisis y la reflexión (sí corresponde) de cada uno de los especialistas.

Un entrenamiento de fútbol debería ser una simulación de las situaciones que se dan en un partido. Todo entrenamiento debe basarse en el principio de la progresión.

I Parte: Acondicionamiento, Calentamiento o Calistenia

Objetivos Generales

Activar las funciones orgánicas, así como las posibilidades motrices en función del trabajo fundamental a realizar durante la sesión.

Predisponer positivamente (actitud de motivación) al deportista en función del trabajo a realizar.

Principales tareas a desarrollar

Ejercicios de acondicionamiento articular y de elongación muscular.

Ejercicios para el mejoramiento de la movilidad articular y activación muscular, se incluyen movimientos circulares, flexiones, extensiones, torsiones.

Ejercicios especiales relacionados con el trabajo a realizar en la siguiente parte, en este momento es completamente factible, utilizar ejercicios con balón, incluidos juegos pre-deportivos, siempre con la visión de comenzar a estimular la capacidad o capacidades que se hayan constituido en objetivo principal de la sesión.

II Parte: Estímulo Principal.

Objetivos Generales

Estimular la capacidad o capacidades físicas reconocidas como fundamentales para la sesión.

Provocar la adaptación orgánica, motriz y psicológica al trabajo que se realiza.

Principales tareas a desarrollar

Ejercicios específicos, relacionados a la capacidad o capacidades a desarrollar, pueden ser utilizados ejercicios con balón u otros implementos propios del deporte que se práctica. En esta parte es donde se realizan el mayor número de repeticiones de toda la sesión, igualmente es donde se presentan las mayores exigencias en cuanto al esfuerzo a realizar por parte del deportista, aunque siempre manteniendo el equilibrio que debe existir entre los componentes fundamentales de la carga física, volumen, intensidad y recuperación.

III Parte: Restablecimiento o Vuelta a la Calma

Objetivos Generales

Reactivar las funciones orgánicas y las posibilidades motrices (regeneración muscular), tratando de aproximar al deportista hacia el estado funcional y motriz que tenía al inicio de la sesión.

Disminuir notablemente el grado de excitación nerviosa a consecuencia del trabajo realizado.

Principales tareas a desarrollar

Ejercicios de intensidad baja o moderada en correspondencia con el trabajo realizado en la fase anterior.

Ejercicios de elongación muscular, primero de forma activa (el deportista por sí solo) y luego de forma pasiva (el deportista con ayuda, ya sea de un compañero, el preparador o de algún implemento).

Controlar el comportamiento de la frecuencia cardíaca, velando porque se manifieste una disminución considerable de la misma, acercándola lo más posible a los valores presentes al inicio de la sesión.

Intercambiar opiniones con los deportistas en torno al trabajo realizado.

Predisponer al deportista con relación al trabajo a realizar en la siguiente sesión.

Recomendaciones metodológicas generales para el desarrollo de la Sesión de Preparación Física

Se debe tener control de las pulsaciones en cada parte de la sesión, con marcado acento en la fase principal. La toma de pulso antes del inicio del trabajo en el calentamiento, nos permitirá comparar con la toma al final de la fase de restablecimiento y de esta forma corroborar sí la recuperación ha sido efectiva o no.

Se recomienda utilizar los ejercicios de elongación muscular como medio de recuperación entre un trabajo y otro dentro de la sesión.

En edades tempranas la sesión de preparación física debe oscilar entre los 30 y 45 minutos, preferiblemente con actividades lúdicas (juegos), para mantener óptimos niveles de motivación y concentración en el trabajo.

Para el deporte de alto rendimiento la sesión de preparación Física, debe oscilar entre los 60 y 120 minutos, con un manejo cuidadoso de las pausas entre un trabajo y otro en correspondencia con los objetivos previstos. Se recomienda la utilización de actividades variadas, sin descartar los juegos. Se deberá diferenciar el trabajo en correspondencia con las posibilidades físico - funcionales, edad, sexo y tiempo de preparación que posea cada deportista.

Las diferentes capacidades físicas a trabajar, estarán en correspondencia con las características específicas del deporte o modalidad que se practica así como de las necesidades específicas del deportista.

Cuando en una sesión se vaya a trabajar más de una capacidad física, se deberá tener en cuenta la interrelación existente entre éstas de forma tal que se manifieste una **interacción positiva** entre las mismas es decir el efecto ulterior de una debe reafirmar el efecto anterior de la otra, para esto se debe tener muy en cuenta el orden en que se trabajarán cada una de las capacidades.

Cómo organizar las prácticas diarias

Tal como su estilo de entrenamiento refleja su filosofía general de entrenamiento, la naturaleza de sus sesiones de práctica también lo hará. Algunos entrenadores enfatizan el desarrollo individual de las capacidades mientras que otros prefieren concentrarse en el juego del equipo. Algunos entrenadores prefieren realizar prácticas cortas e intensas con poco tiempo para descansar, mientras que otros prefieren prácticas más extensas con tiempo para reflexionar y conversar. Algunos entrenadores prefieren prácticas bien planificadas y reglamentadas, mientras que otros prefieren normas generales que pueden ser modificadas en caso de ser necesario.

Factores a considerar para las prácticas

Los siguientes factores lo ayudarán a formular una filosofía para las sesiones de práctica:

Evalúe las prácticas de acuerdo con las capacidades y necesidades de sus jugadores.

Aunque existan jugadores y equipos con similitudes, también son combinaciones únicas de técnicas de fútbol, experiencia, cualidades físicas

y personalidades. Cuando diseñe las prácticas y los ejercicios, tenga en cuenta las fortalezas y debilidades de cada jugador y del equipo como un todo. Elija actividades que les permitan a sus jugadores mejorar sus debilidades y explotar sus fortalezas en la competición. Concentrarse demasiado en las debilidades puede debilitar la confianza y la motivación, mientras que concentrarse en las fortalezas deja a su equipo indefenso para los múltiples desafíos de la competición.

Las sesiones de práctica pueden resultar estresantes si no se organiza bien. No importa qué bien preparado esté, no podrá prestar atención individual a cada jugador en todo momento. Entrenar bien también significa enseñar de tal modo que sus jugadores aprenden a entrenarse unos a otros. Instrúyalos para que observen técnicas, decisiones y movimientos correctos e incorrectos cuando trabajan en pares o grupos. La información que sus jugadores intercambien es inestimable para desarrollar la unidad del equipo, y ayuda a que los jugadores desarrollen una mayor comprensión del juego del fútbol.

Haga que las prácticas sean divertidas

Las sesiones de práctica son divertidas cuando capturan y mantienen la atención de los jugadores de manera agradable. A veces, la diversión es espontánea y frívola, mientras que otras veces la diversión surge de los desafíos logrados. El trabajo duro puede ser divertido. Busque ejercicios que sus jugadores disfruten. Utilice estos ejercicios para aligerar la carga del trabajo duro o para instaurar una actitud positiva en el equipo. Cuando ejerciten, haga lo necesario para mejorar la técnica, pero no los haga ejercitar hasta el punto de llegar al aburrimiento. Cuando los jugadores ejercitan hasta estar exhaustos, dejan de concentrarse en la meta técnica y simplemente tratan de aguantar. El desarrollo de la técnica es extremadamente importante, pero los ejercicios no lograrán esa meta si los jugadores se aburren con ellos.

COMO ES LA EVALUACION DE PA PREPARACION FISICA

PRINCIPIOS DE LA EVALUACIÓN

ACTIVIDAD SISTEMÁTICA. Ordenada y relacionada con toda la parte Planificada en todas sus fases: Programación, aplicación, registro y utilización de los datos.

INTEGRADA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN. Es una fase del proceso, Significa evaluar continuamente para salvar las dificultades entre alumno, profesor, sistema.

ES INDIVIDUAL. Tener en cuenta las diferencias individuales. Determinar un programa exigible a todos los alumnos conforme a sus capacidades.

USA DISTINTOS MEDIOS (TEST). La utilización de los medios depende del objetivo. Utilización conjunta y armónica de varios medios, para el diagnóstico el proceso y la evaluación final.

MODOS DE EVALUAR

EVALUACION CONTINUA

Atención continua a todas las manifestaciones del deportista, que nos sirvan para comprobar y mejorar la acción formativa

FASES DE LA EVALUACION CONTINUA

EVALUACION INICIAL, Los datos son imprescindibles para la planificación.

EVALUACION PROGRESIVA. La información oportuna permite modificar planes, metodología, medios y recursos.

EVALUACION FINAL. Síntesis de los resultados de la evaluación progresiva y los objetivos del plan.

PARTICIPACION DEL DEPORTISTA EN EL PROCESO DE EVALUACIÓN

HETEROEVALUACIÓN. La acción evaluadora es realizada por el entrenador y por otros relacionados con la formación y/o entrenamiento deportivo.

AUTOEVALUACIÓN. Ayuda a que el deportista sea más consciente de su realidad

EVALUACIÓN RECÍPROCA. Se evalúan entre deportistas. Mejora la capacidad para observar y la responsabilidad.

EVALUACIÓN DEL ENTRENADOR Y DEL PROCESO. De sus características personales, cualidades profesionales, de los medios, recursos y materiales.

FINALIDADES DE LA EVALUACION

PRONOSTICAR LAS POSIBILIDADES DE LOS DEPORTISTAS

De acuerdo a las capacidades e intereses de los deportistas predecir el rendimiento, resultados y superación de deficiencias.

MOTIVAR AL DEPORTISTA, Informar de los logros, éxitos y fallos.

AGRUPAR O CLASIFICAR. Con criterio de homogeneidad, por sus conocimientos, experiencia, afinidad, capacidades, habilidades, Edad

ASIGNAR CALIFICACIONES. Para dar información a padres de familia, dirigentes y deportistas sobre el desarrollo de la formación

OBTENER DATOS

Rasgos biológicos: (Medidas Antropométricas)

Físico motores: capacidades físicas motrices y de habilidad

Psicológicos: Aptitudes intereses

Cognitivos: Conceptos

Sociales: Valores

DETECCION Y SELECCIÓN DE TALENTOS

A partir de su potencial motriz

Desarrollo evolutivo

Cualidades para el deporte

CONTROL E INDIVIDUALIZACION DEL ENTRENAMIENTO

Conforme a la dirección del Entrenamiento.

Para ajustar las cargas de Entrenamiento.

Evolución y recuperación del organismo

RAZONES PARA EVALUAR

ESTUDIO DEL EFECTO DEL ENTRENAMIENTO

MOTIVAR AL ATLETA A ENTRENAR MAS

DAR AL DEPORTISTA INFORMACION OBJETIVA

IDENTIFICAR PUNTOS FUERTES Y DÉBILES DE LOS DEPORTISTAS

HACER AL DEPORTISTA MAS CONSCIENTE DE LOS OBJETIVOS DE SU ENTRENAMIENTO

EVALUAR CUANDO UN DEPORTISTA ESTA EN FUNCION DE COMPETIR

PLANIFICAR PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO DE CORTO O MEDIANO PLAZO

6.6 Impacto

En muchos países el fútbol está inmerso en la cultura nacional y muchos aspectos de la vida giran en torno a él. Se publican diarios y revistas de fútbol, hay programas de radio exclusivos, canales de televisión, etc. Se ha comprobado que el fútbol cambia los estados de ánimo e influye en amplios sectores de la población a nivel de regiones e incluso países. La victoria en un gran torneo trae felicidad a la comunidad local o al país. Inversamente, la derrota puede provocar tristeza y aumenta la mortalidad en la población. Hay un auténtico síndrome de abstinencia de fútbol cuando acaba la temporada. Hasta se han establecido asociaciones entre la economía y la victoria en torneos importantes

6.6.1 Impacto social

Toda sociedad busca el cambio y la mejor forma es mediante una educación que forme individuos íntegros, pero no solo es necesario la adquisición de conocimientos, sino también habilidades, destrezas y actitudes que propicien el mejoramiento de actitudes, de allí que se pone mucho énfasis en esta investigación que tiene su relevancia ya que el niño a través del juego y trabajos grupales aprenderá a respetar las emociones, sentimientos y necesidades de los otros en su entorno familiar y social.

6.6.2 Impacto educativo

La novedad de la investigación se evidencia en la búsqueda y aplicación de estrategias metodológicas para el desarrollo del rendimiento del fútbol y su incidencia en el rendimiento deportivo, este documento servirá de apoyo para los entrenadores que trabajan en los diversos equipos, con esta investigación mejoraran los resultados deportivos habrá más competitividad, mayor entrega, mayor apoyo por padres de familia y

autoridades para que entrenen con mayor motivación y alcance buenos resultados deportivos.

6.7 Difusión.

Esta investigación se difundió a las Autoridades, entrenadores, deportistas de la Categoría Superior de fútbol, a través de una Charla técnica a los entrenadores ,con la finalidad de dar a conocer algunos lineamientos relacionados con la preparación física, técnica, táctica, teórica, integral estos son elementos que ayudan a la preparación adecuada del futuro futbolista, inclusive la difusión de este manual ayudo a tomar conciencia por parte de ciertos profesores que no les dan permiso para los entrenamientos del fútbol, a las Autoridades a brindar mayor apoyo en cuanto a los permisos y la logística ,al mismo futbolista a tomar conciencia de su rol, con mucha responsabilidad para que realice sus entrenamientos.

6.8 Bibliografía

Matveiev (1981)

Paul Diego Larovere (2009) libro desarrollo del pensamiento

Pino (1999)

Arda y Casal (2003)

Villarroel. J (1995)

Villarroel. J (1998)

Gutiérrez (1998)

Pedro Chourio (2008)

Dick (1986)
Mora (1984)
Forteza (1988)
Platonov (1990)
Bompa (1983)
Frey (1977)
Zatziorki (1989)
Garcia Manso, Navarro, y Ruiz (1996)
Grosser (1992)
Lizaur, Martin, y Radial (1989)
Fleishman (1990)
Cometti (1998)
Zintl (1991)
Garcia Manso (2008)
Augusto Barroso (2004)
Talaga J (1988)
Alejandro Jiménez Camacho (2008)

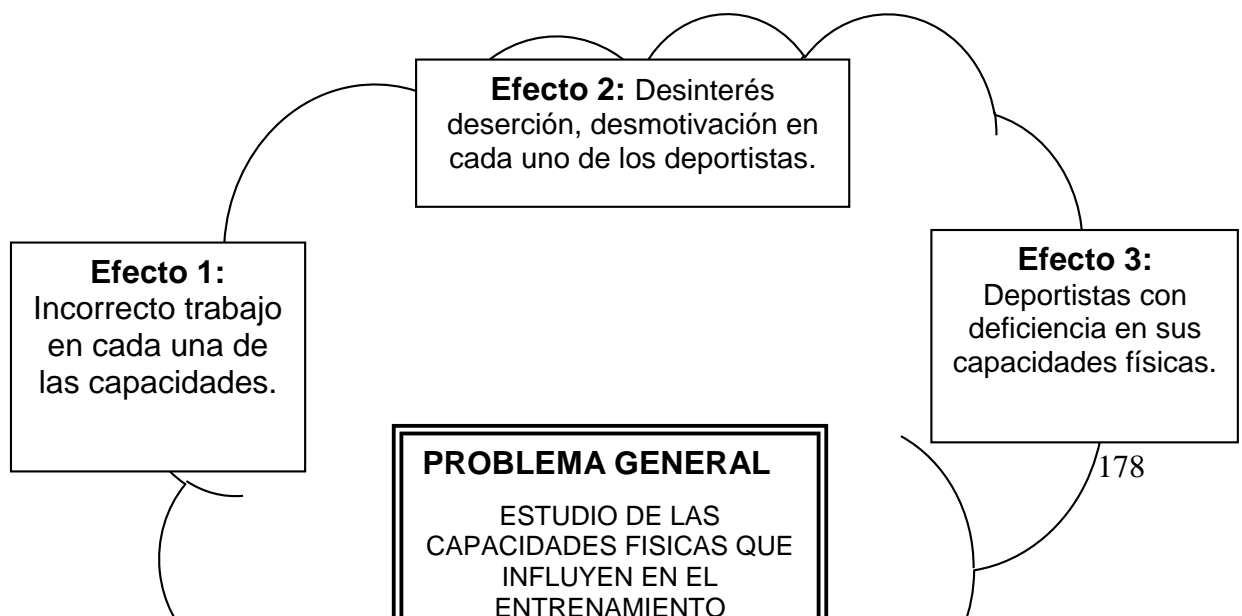
Lincografía

<http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
<http://www.efdeportes.com/efd41/capacm1.htm>
http://www.basketjavier.com/CMS/index.php?option=com_content&task=view&id=31&Itemid=26
<http://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2008/12/01/las-capacidades-coordinativas/>
<http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>
<http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
<http://html.rincondelvago.com/capacidades-coordinativas.html>
http://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_de_reacci%C3%B3n
http://es.wikipedia.org/wiki/Velocidad_de_reacci%C3%B3n

http://www.jorgelorenbasket.com/2008/03/24/anticipacion/http://www.efydep.com.ar/ed_fisica/ritmo.ht

ANEXOS

ANEXO. A ÁRBOL DE PROBLEMA



ANEXO B. MATRIZ DE COHERENCIA

PREGUNTAS DE INVESTIGACION	OBJETIVOS ESPECIFICOS
¿Cómo es la condición física de las capacidades condicionales en los deportistas de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura?	Identificar las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales.
¿Cómo se evalúan las capacidades físicas, como son la velocidad, la fuerza y la resistencia en los futbolistas de las divisiones formativas de las ligas cantonales?	Valorar las diferentes capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo en los deportistas de la

ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA

FORMULACION DEL PROBLEMA

Como influyen las capacidades físicas dentro del entrenamiento deportivo en los deportistas de las divisiones formativas

¿Cuál es el procedimiento que manejan los profesionales del entrenamiento deportivo para valorar los resultados de las evaluaciones de los futbolistas de la categoría sub 16 de las ligas cantonales?

OBJETIVOS GENERALES

Determinar Las Capacidades Físicas que influyen en el entrenamiento deportivo en la disciplina del futbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año 2012.

categoría sub 16 de las ligas cantonales.

Indagar el grado de conocimientos académicos que posean cada uno de los Entrenadores y su importancia durante el desarrollo de las sesiones de entrenamiento en las divisiones formativas de las ligas cantonales.

Elaborar una estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas que intervienen en el entrenamiento deportivo a través de información actualizada y gráficos ilustrativos de manera que se convierta en una guía de consulta para los Entrenadores.

ANEXO C. MATRIZ DE VARIABLES

Concepto	Variables	Dimensiones	Indicadores
1.- Capacidades Físicas: Pedro Chourio (2088) Se denomina Capacidades Físicas al conjunto de aspectos o		Fuerza.	Fuerza explosiva. La Fuerza dinámica. Fuerza estática.

<p>características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo. como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio. La fuerza · La resistencia · Velocidad · Flexibilidad Siendo éstas las que realmente influyen en forma directa y determinante en el rendimiento deportivo.</p>	<p>Capacidades Físicas</p>	<p>Resistencia. Velocidad. Coordinación.</p>	<p>Resistencia: aeróbica y anaeróbica láctica y aláctica. Velocidad De arranque. De traslación. De detención. Coordinación segmentaria. Coordinación óculo – pédica. Coordinación dinámica general. Coordinación Espacial.</p>
<p>2.-Entrenamiento Deportivo: Bompa (1983) Es un conjunto de actividades a las cuales se adentran a un individuo, con la finalidad de desarrollar progresivamente sus cualidades mentales y físicas.</p>	<p>Entrenamiento Deportivo</p>	<p>Tipos de Entrenamiento</p>	<p>Entrenamiento físico - deportivo. Entrenamiento técnico - táctico. Entrenamiento psicológico. Entrenamiento teórico.</p>

ANEXO: D. ENCUESTA ENTRENADORES

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A ENTRENADORES DEPORTIVOS

Estimado Entrenador:

La presente Encuesta ha sido diseñada para determinar las capacidades físicas que influyen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol

en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012. Le solicitamos leer con mucha atención cada pregunta y luego marque con una X, cualquiera de ellas según su criterio personal.

Pregunta N° 1.

¿Trabaja las Capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 2.

¿Evalúa Ud. Las capacidades físicas de sus deportistas en forma periódica?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 3.

¿Cada que tiempo realiza los test físicos para evaluar el rendimiento de sus deportistas?

Respuesta	Frecuencia	%
1 Mes		
3 Meses		
6 Meses		
1 Año		

Pregunta N° 4.

¿Cree Ud. Que a nivel formativo el entrenamiento está encaminado y busca el desarrollo de sus deportistas?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 5.

¿Su entrenamiento deportivo es correctamente planificado?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 6.

¿Su entrenamiento deportivo se somete a un proceso de evaluación?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 7.

¿Se actualiza Ud. En lo que corresponde al desarrollo del entrenamiento deportivo?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 8.

¿Usted tiene el apoyo de las Autoridades de la Liga Cantonal, para que entrenen fútbol todos los días?

Respuesta	Frecuencia	%
SI	10	83%
No	2	17%

Pregunta N° 9.

¿Según su criterio usted tiene el apoyo de los padres de familia, para que entrene fútbol todos los días?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		

No		
-----------	--	--

Pregunta N° 10.

¿Según su criterio, en la Institución donde trabaja cuenta con infraestructura adecuada y materiales suficientes (Balones, estacas, uniformes, escaleras) para la práctica del fútbol?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

ANEXO: E. ENCUESTA DEPORTISTAS

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

Estimados deportistas:

La presente Encuesta ha sido diseñada para determinar las capacidades físicas que influyen en el entrenamiento deportivo de la disciplina del fútbol en la categoría sub 16 de las ligas cantonales de la provincia de Imbabura durante el año del 2012. Le solicitamos leer con mucha atención cada pregunta y luego marque con una X, cualquiera de ellas según su criterio personal.

Pregunta N° 1.

¿Trabaja su entrenador las Capacidades físicas de manera planificada, con métodos y medios adecuados?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 2.

¿Sabe usted si su entrenador Evalúa. Las capacidades físicas de cada uno de los deportistas que conforman su equipo?

Respuesta	Frecuencia	%
SI	165	87%
No	24	13%

Pregunta N° 3.

¿Cada que tiempo realiza los test físicos su entrenador para evaluar el rendimiento de los deportistas?

Respuesta	Frecuencia	%
1 Mes	12	6%

3 Meses	145	77%
6 Meses	17	9%
1 Año	15	8%

Pregunta N° 4.

¿Cree Ud. su entrenamiento está encaminado y busca el desarrollo de cada uno de los deportistas de su equipo?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 5.

¿Sabe usted si su entrenador, planifica cada uno de sus entrenamientos?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 6.

¿Sabe usted si el entrenamiento al cual pertenece se somete a un proceso de evaluación?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 7.

¿Sabe usted si su entrenador asiste constantemente a capacitaciones, En lo que corresponde al desarrollo del entrenamiento deportivo?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 8.

¿Usted conoce si tiene el apoyo de las Autoridades de la Liga Cantonal, para que entrenen fútbol todos los días?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 9.

¿Según su criterio usted tiene el apoyo de los padres de familia, para que entrene fútbol todos los días?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

Pregunta N° 10.

¿Según su criterio, en la Institución donde entrena cuenta con infraestructura adecuada y materiales suficientes (Balones, estacas, uniformes, escaleras) para la práctica del futbol?

Respuesta	Frecuencia	%
SI		
No		

ANEXO F. ANÁLISIS

Análisis en interpretación de los resultados obtenidos de los test de condición física.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	100329079-6	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO	
DIRECCIÓN:	San Pablo de Lago Calle Eugenio Espejo e Ibarra		
EMAIL:	Alejandro.meza68@yahoo.es		
TELÉFONO FIJO:	2919-199	TELÉFONO MÓVIL:	0999466486

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”
AUTOR (ES):	MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO
FECHA: AAAAMMDD	2013/01/02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Meneses Salazar Msc.

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO, con cédula de identidad Nro. 100329079-6, 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, al 02 día del mes de Enero del 2013.

EL AUTOR:

ACEPTACIÓN:

(Firma).....
Nombre: MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO
C.C.: 100329079-6

(Firma)
Nombre: BETTY CHÁVEZ
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA



Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO, con cédula de identidad Nro. 100329079-6 mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)
Nombre: MEZA CARRASCO VICTOR ALEJANDRO
Cédula: 100329079-6

Ibarra, 02 del mes de Enero del 2013



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

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

2. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	171388728-7	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL	
DIRECCIÓN:		Quito: Zambisa Calle 11 de Febrero	
EMAIL:			
TELÉFONO FIJO:	022886170	TELÉFONO MÓVIL:	0983155346

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FISICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FUTBOL EN LA CATEGORIA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”
AUTOR (ES):	GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL
FECHA: AAAAMMDD	2012/01/02
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> / PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO

TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo.
ASESOR /DIRECTOR:	Dr. Elmer Meneses Salazar Msc.

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL con cédula de identidad Nro. 171388728-7, 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.

6. 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, al 02 día del mes de Enero del 2013

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL
C.C.: 171388728-7

ACEPTACIÓN:

(Firma) X.....
Nombre: BETTY CHÁVEZ
Cargo: JEFE DE BIBLIOTECA



Facultado por resolución de Consejo Universitario _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL, con cédula de identidad Nro. 171388728-7 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“ESTUDIO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE INTERVIENEN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE LA DISCIPLINA DEL FÚTBOL EN LA CATEGORÍA SUB 16 DE LAS LIGAS CANTONALES DE LA PROVINCIA DE IMBABURA DURANTE EL AÑO DEL 2012”** que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Entrenamiento Deportivo., en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma)
Nombre: GUAÑUNA TIPAN VICTOR MIGUEL
Cédula: 171388728-7
Ibarra, 02 del mes de Enero del 2013